

6 points à retenir sur les déterminants de la « JUSTE » portion



n°1 Une portion ni normée, ni injonctive

Pour faire adhérer le plus grand nombre, il est essentiel de s'éloigner du principe de la norme, identique et lissée pour tous. **Proposer des indications de «repères» sous forme de fourchettes « entre x et y »** permet à chacun de déterminer sa « juste » portion de manière ni culpabilisante, ni dé-responsabilisante.



n°2 Une portion réaliste

Afin d'établir des portions « acceptables », **il est nécessaire de prendre en compte les habitudes de consommation réelles**, de s'adapter aux représentations socio-culturelles de chaque pays, notamment auprès des populations les plus défavorisées et tenter de les faire évoluer progressivement.



n°3 Une portion personnalisée

La quantité à consommer doit pouvoir être adaptée aux spécificités de chacun : besoins physiologiques particuliers, faim, mode de vie, habitudes et fréquences de consommation, environnement socio-culturel. **Co-déterminer cette portion personnalisée se révèle plus efficace que de l'imposer**, lors du dialogue entre un médecin/diététicien(ne) et un patient. Une solution digitale pourrait ainsi aider le patient à analyser ses propres critères pour définir ses portions.



n°4 Une portion associée à l'hédonisme

Dans un contexte où les comportements sont difficiles à faire évoluer, il est particulièrement intéressant de **s'appuyer sur la dimension hédoniste, qui permet de manière intuitive de diminuer la taille des portions consommées**. Différents travaux scientifiques démontrent que :

- Le plaisir permet d'améliorer la qualité des choix alimentaires¹.
- Les mangeurs épicuriens, sensibles à l'expérience visuelle, olfactive, gustative..., tendent à opter pour des portions plus modérées².
- Intégrer les aspects sensoriels des aliments sains permettrait d'augmenter leur consommation³.

Au contraire, les concepts paternalistes⁴ basés sur la nutrition ne fonctionnent pas et risquent d'accroître la dissonance cognitive entre les attitudes hédonistes et les attitudes rationnelles, produisant un effet contre-productif.



n°5 Une portion qui intègre les aspects sociaux

Les comportements alimentaires sont très variables d'un mangeur à l'autre, notamment en fonction du milieu social et du contexte de prise des repas. C'est pourquoi pour établir des repères adaptés, il est pertinent de prendre en compte **à la fois les pratiques et les contraintes sociales** (*heure des repas, où, avec qui ? ...*), **mais aussi : la disponibilité, l'offre, la manière de manger** cette portion, la question du rapport aux autres et leur regard, le partage, la norme sociale et la perception par le mangeur de la portion consommée.



n°6 Une portion déterminée intuitivement

La faim déclenche la prise alimentaire et peut varier chez un individu d'un moment à un autre. Des conseils pour favoriser un "manger intuitif" en pleine conscience peuvent donc être utiles. Il s'agit d'encourager à écouter ses sensations alimentaires régulatrices telles que la faim, la satiété (*période de non-faim*), le rassasiement (*diminution de la faim lors d'un repas*) ou encore le rassasiement sensoriel spécifique (*diminution de la faim et du plaisir de manger d'un aliment donné*).

Et, concrètement, pour inviter les consommateurs à se questionner sur leurs sensations alimentaires et à définir ainsi leurs portions de manière personnalisée, il serait intéressant de mentionner sur les emballages de certains produits « cœurs de repas » très quotidiens des messages tels que **« portions à adapter selon votre faim »**, à côté de la fourchette de repères aidant à apprécier les quantités.

Le comité d'experts qui ont participé à la réflexion

- Sandrine Monnery-Patris, Chargée de recherches INRAE - Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation
- Pascale Hebel, Directrice du pôle Consommation et Entreprise - CREDOC
- Ghislain Grodard, Diététicien-nutritionniste et président de l'AFDN
- Thibaut de Saint Pol, Sociologue et directeur de l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire
- Marie-Josèphe Amiot-Carlin, Directrice de Recherches INRAE - Département alimentation humaine

ÉTUDE DE LA LITTÉRATURE

Les choix alimentaires, et en particulier le choix alimentaires de la taille des portions et des quantités consommées, sont **soumis à de nombreuses influences** qui se construisent et évoluent au fil du cycle de vie. Ces influences peuvent être regroupées en trois déterminants majeurs : les perceptions sensorielles du consommateur face à l'aliment, le contexte de consommation et l'individu en tant que tel.

1 Les perceptions sensorielles au premier plan

Les choix alimentaires, en particulier le choix de la taille des portions, sont soumis à de nombreuses influences qui se construisent et évoluent au cours du cycles de vie. Ces influences sont regroupées en 3 déterminants majeurs : les perceptions sensorielles, le contexte de consommation et l'état de l'individu face au choix.



Le rassasiement attendu

Des travaux de plus en plus nombreux révèlent que ce n'est pas l'estimation du contenu calorique des aliments (*qui est systématiquement fausse*), ni l'intensité en goût ou le plaisir gustatif espéré, qui influencent en premier le choix de la portion à consommer, mais le rassasiement attendu⁵. Ce rassasiement attendu est estimé visuellement par l'individu à partir des caractéristiques de l'aliment et provient aussi de la mémorisation de l'expérience acquise lors de ses consommations précédentes.

Les plats identifiés comme les plus rassasiants sont choisis en plus petite portion.

Le plaisir anticipé

Les neurosciences et la recherche en marketing montrent qu'anticiper le plaisir sensoriel alimentaire en activant ses sens et ses émotions à l'évocation d'un met, conduit à des choix de meilleure qualité, en portions raisonnables et permet donc de réduire les quantités consommées^{6,7}. Cette anticipation rappelle au consommateur que le plaisir sensoriel atteint son maximum aux premières bouchées et diminue avec la quantité consommée si bien que les portions de taille raisonnable apportent autant voire davantage de plaisir que celles plus grandes⁸.

Être attentif au plaisir sensoriel alimentaire (*approche épicurienne*) augmente le plaisir anticipé à consommer de plus petites portions.

La perception en bouche

Au-delà des caractéristiques visuelles de l'aliment, de son odeur, sa saveur, ou son aspect appétissant, qui influencent le désir de consommer, la perception en bouche de l'aliment influence clairement la taille de la portion ingérée⁹. Elle est directement liée à la texture de l'aliment, qui conditionne la vitesse à laquelle il est consommé. Ainsi, les textures solides nécessitant d'être plus longuement mâchées, sont consommées moins rapidement que les textures molles, et en moins grande quantité¹⁰.

La perception de l'aliment, sa texture sont des leviers d'action pour modérer la prise alimentaire.

Face à une grande variété, les sens du consommateur sont sur-sollicités. **L'exposition à des aliments aux caractéristiques sensorielles variées renouvelle la stimulation à manger et diminue le rassasiement sensoriel spécifique (*la diminution de la faim et du plaisir de manger pour un même aliment*)¹¹.**

2 Le contexte de consommation à ne pas négliger

Le choix de la portion à consommer n'est pas uniquement déterminé par les propriétés sensorielles d'un aliment. Il implique également le **contexte de sa consommation** dans toute sa diversité, temporelle, structurelle ou encore sociale.

La contrainte de temps favorise les larges portions

L'alimentation n'échappe pas à nos contraintes de temps de plus en plus serrés, que ce soit pour les achats, la préparation aux repas ou l'acte même de manger. Si bien que l'alimentation devient progressivement une activité secondaire. Apparaissent alors de nouvelles pratiques alimentaires comme la simplification des repas, l'augmentation de la restauration hors-foyer, la consommation hors repas, etc. Cette alimentation contrainte vise moins la commensalité que la sustentation. L'objectif est de manger rapidement avant de reprendre ses autres activités, voire en réalisant d'autres activités. **Ces nouvelles conduites tendent à augmenter la taille des portions consommées**¹².

La structure du ménage, la position sociale et le parcours de vie guident les comportements

Les comportements alimentaires ne résultent pas uniquement des choix et styles de vie mais souvent aussi des habitudes familiales. **L'influence parentale sur les quantités ingérées est, en particulier, déterminante car dans la grande majorité, une portion servie est totalement consommée**¹³. Les comportements évoluent ensuite sous l'influence des pairs, du conjoint, du parcours de vie mais différent aussi selon l'âge, le sexe ou encore la structure du ménage. D'autres dimensions interviennent comme celle morale (*ne pas gaspiller la nourriture*)¹⁴. Enfin, plus concrètement, les données scientifiques révèlent qu'avec une grande assiette, les enfants se servent de plus larges portions¹⁵, tandis que la proposition de portions plus modérées conduit à une diminution des consommations¹⁶.

Le contexte social influence les choix et quantités consommées

Se nourrir paraît banal et pourtant, c'est un acte hautement culturel, social et symbolique. On ne mange pas n'importe quoi, n'importe comment, n'importe où et avec n'importe qui. Manger permet même de revendiquer une identité sociale et une appartenance à un groupe¹⁷. Un certain nombre d'études montre ainsi que lorsque les individus mangent en groupes sociaux, ils ont tendance à consommer de plus larges portions par un effet de facilitation sociale^{18,19}. **Le comportement des autres individus sert de guide comportemental et influence donc le choix des portions et les quantités consommées.**

3 L'individu au cœur du processus de choix

Si le choix de la portion à consommer est sous l'influence des perceptions sensorielles du consommateur, celles-ci dépendent de **nombreux facteurs individuels** comme son état physiologique et psychologique, son âge, sexe, IMC, etc.

Les signaux internes

Les signaux corporels alimentaires comme la faim et le rassasiement agissent sur le choix des portions à ingérer de façon inconsciente comme toute homéostasie gérée par l'hypothalamus.

La perception de ces signaux corporels alimentaires peut cependant être perturbée par divers facteurs environnementaux²⁰. Manger vite, être en restriction cognitive, en état de stress ou subir un modèle éducatif parental de type autoritaire (*obligation de finir son assiette*) sont quelques exemples d'éléments perturbateurs. **Reconnecter l'individu à ses signaux alimentaires intéroceptifs par l'alimentation intuitive**²¹ **pourrait l'aider à retrouver la régulation physiologique naturelle de son alimentation.**

Les signaux externes

D'autres facteurs externes à l'individu peuvent l'orienter vers des tailles de portion plus importantes comme l'offre d'un produit de grand format à moindre prix. De même, manger sans être concentré sur la nourriture en étant devant un écran par exemple, empêche l'individu d'évaluer avec précision la quantité d'aliments qu'il ingère et de ressentir le rassasiement.

Il est cependant à noter que les besoins sont propres à chacun, et les portions consommées dépendent également des modes de vie des individus.



LES PORTIONS :

un engagement sociétal pour Nestlé

Conscient de nos responsabilités en tant qu'acteur majeur de l'agro-alimentaire, nous avons fait de la nutrition, de la santé et du bien-être de nos consommateurs le cœur de notre stratégie à travers notre raison d'être :

« NOUS CROYONS EN LA FORCE D'UNE BONNE ALIMENTATION POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DE TOUS AUJOURD'HUI, AINSI QUE CELLE DES GÉNÉRATIONS FUTURES. »

Chez Nestlé, nous accordons une place particulière à la science et la recherche pour comprendre, innover et anticiper dans le domaine de la santé et de la nutrition. **C'est par ces travaux que nous nous sommes rendu compte de l'importance de la portion dans l'équilibre, et de son potentiel afin de réguler la prise alimentaire.**

Afin d'encourager des choix alimentaires plus sains, adaptés aux besoins de chacun, **nous nous sommes engagés à agir sur ces portions** afin d'aider à adresser cette problématique de santé publique, en donnant aux consommateurs des repères intuitifs sur les tailles de portion adaptées, de manière pratique. Notre démarche s'appuie sur des recommandations scientifiques et sur le travail réalisé par notre Centre de Recherche Nestlé.

CELA SE MATÉRIALISE PAR :

DES OUTILS

destinés aux professionnels de santé pour qu'ils puissent guider leurs patients : livrets, infographies, fiches pratiques...

DES REPÈRES VISUELS

sur les emballages, comme sur les céréales de petit-déjeuner pour adapter les portions aux âges.

UN KIT PÉDAGOGIQUE

(assiette et livret) à destination des enfants pour manger équilibré et varié avec les bonnes portions co-construit avec des experts, des enfants et leurs parents.

Notre démarche a été initiée en 2013 pour bien comprendre les enjeux liés à la portion et sensibiliser les professionnels de santé et leurs patients à cette problématique.

2013



Dépliants pédagogiques à destination des professionnels de santé et de leurs patients.

2015



Mise en place de repères de portions visuels, simples et intuitifs adaptés aux profils sur les emballages des produits.

2016



Lancement de **l'outil en ligne** « À chacun sa portion », qui donne des conseils très pratiques pour adapter les portions aux besoins de chacun, en fonction des recettes.

2017



Réalisation d'un **symposium** lors des Journées Francophones de Nutrition sur le thème « Comment agir sur les quantités consommées ? De la recherche au marketing social ».

2018



Développement de **nouveaux outils** sur les portions à destination des professionnels de santé sur le thème « Les portions : un point clé de l'équilibre alimentaire ».

1. Monnery-Patris *et al.* (2016). "Explicit and implicit tasks for assessing hedonic-versus nutrition-based attitudes towards food in French children". Monnery-Patris *et al.* (2020). "Effect of a pleasure-oriented intervention on the nutritional quality of midafternoon snacks and on the relationship between food liking and perceived healthiness within mother-child dyads". Lange *et al.* (2020). "Portion size selection in children: Effect of sensory imagery for snacks varying in energy density".
2. Cornil & Chandon (2016). "Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing".
3. Petit *and al.* (2016). "Health and Pleasure in Consumers' Dietary Food Choices: Individual Differences in the Brain's Value System".
4. Lolliver *et al.* (2020) Marty, L., Chambaron, S., Bourmez, M., Nicklaus, S., & Monnery-Patris, S. (2017). Comparison of implicit and explicit attitudes towards food between normal-and overweight French children. Food quality and preference, 60, 145-153. Monnery-Patris, S. (2020). Favoriser une alimentation saine : alternatives aux injonctions nutritionnelles. Pratiques en Nutrition, 61, 15-16.
5. P Chandon, Calories perçues : l'impact du marketing, Cahier de Nutrition et Diététique, 2010, 45, 174-179, <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2010.02.007>
6. Monnery-Patris *et al.* (2016). "Explicit and implicit tasks for assessing hedonic-versus nutrition-based attitudes towards food in French children". Monnery-Patris *et al.* (2020). "Effect of a pleasure-oriented intervention on the nutritional quality of midafternoon snacks and on the relationship between food liking and perceived healthiness within mother-child dyads". Lange *et al.* (2020). "Portion size selection in children: Effect of sensory imagery for snacks varying in energy density".
7. Y Cornil; P Chandon; N Touati, Plaisir épicurien, plaisir viscéral et préférence de tailles de portions alimentaires, Cahier de Nutrition et Diététique, 2018, 53, 77-85 <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2018.01.005>; P Chandon, R Jouvent, Plaisirs sensoriels et pleine conscience, les alliés d'une alimentation plus saine, So What, POLICY BRIEF N°6, NOVEMBRE 2017, Chaire UNESCO Alimentation du Monde.
8. Cornil & Chandon (2016). "Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing".
9. Article CND Mars 2016 : "La portion, un élément clé de l'équilibre alimentaire : de la recherche à la pratique".
10. Martin, N. ; Serog, P. Prise alimentaire et portions : De nouvelles stratégies pour aider les patients à gérer leur poids. La Revue de Nutrition Pratique, 2013, 4p. De Graaf, C. Texture and satiation: The role of oro-sensory exposure time. Physiology & Behavior, 2012, 107, 496-501.
11. Brondel, L., Romer, M., Van Wymelbeke, V., Pineau, N., Jiang, T., Hanus, C., & Rigaud, D. (2009). Variety enhances food intake in humans: role of sensory-specific satiety. Physiology & Behavior, 97(1), 44-51.
12. Canterini, C., Gaubil-Kaladjian, I., Vatin, S. *et al.* Rapid Eating is Linked to Emotional Eating in Obese Women Relieving from Bariatric Surgery. OBES SURG 28, 526-531 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11695-017-2890-4> Payant.
13. Wansink, B. et K.A. Johnson. "The Clean Plate Club: About 92% of Self-Served Food Is Eaten". International Journal of Obesity 39, n°2 (février 2015): 371-74. <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.104>
14. Expertise collective INRAE - Les comportements alimentaires - Quels en sont les déterminants ? Quelles actions pour quels effets ? Juin 2010. <https://www.inrae.fr/sites/default/files/pdf/355556ff2994621617c25384c6902e8d.pdf>
15. DiSantis K *et al.* Plate size and children's appetite: effects of larger dishware on self-served portions and intake : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23569096/>
16. Marchioru, Waroquier, Klein. "Split them !" smaller item sizes of cookies lead to a decrease in energy intake in children. Journal of Nutrition Education and Behavior, 2012, 44,3.
17. "Quand manger fait société". Philippe Cardon (dir.). Ed. Presses Universitaires du Septentrion 2017.
18. Robinson, Eric, Jackie Blissett, et Suzanne Higgs. 2013. "Social Influences on Eating: Implications for Nutritional Interventions". Nutrition Research Reviews 26 (2): 166-76. <https://doi.org/10.1017/S0954422413000127>
19. Ruddock HK, Long EV, Brunstrom JM, Vartanian LR, Higgs S. People serve themselves larger portions before a social meal. Sci Rep. 2021 May 26; 11(1): 11072. Doi. 10.1038/s41598-021-90559-y
20. Steenhuis, Ingrid, et Maartje Poelman. 2017. "Portion Size: Latest Developments and Interventions". Current Obesity Reports 6 (1): 10-17. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0239-x>
21. Bertin E., Développer notre sensibilité interoceptive pour mieux gérer notre relation à l'alimentation, Cahiers de Nutrition et de Diététique Volume 53, Issue 4, August 2018, Pages 179-180.



www.nutripro.nestle.fr