

Quels changements possibles des comportements alimentaires ?

Jean Louis Lambert

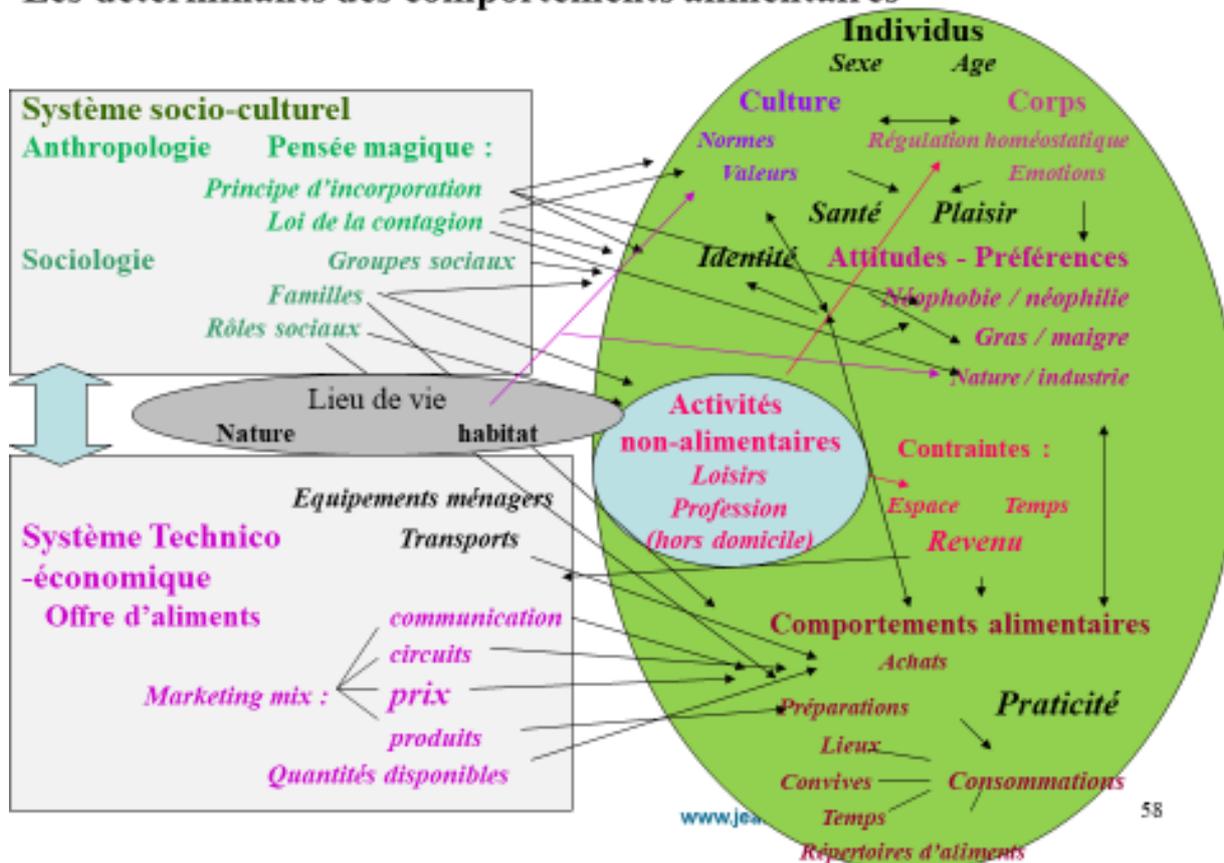
Janvier 2019

Pour quels objectifs :

- santé, plaisirs des mangeurs
- développement durable : économique, social, écologique ?

Quelles sont les déterminants modifiables ?

Les déterminants des comportements alimentaires



Des changements peuvent s'opérer lorsqu'il y a des modifications des déterminants :

- environnement social proche : début de vie en couple, naissance et départ d'enfants, séparation, divorce, veuvage et vie solitaire.
- activités professionnelles : début et changement d'activité professionnelle (nature des activités, lieux, horaires...), chômage, début de retraite. À ces activités professionnelles sont associés des relations sociales et des revenus.
- lieux et types d'habitat : distance des lieux d'approvisionnement, espaces pour les stockages, les préparations et les prises alimentaires...
- états du corps : croissance, puberté, grossesse, ménopause, prise de poids, vieillissement (perte de sensibilité sensorielle, problèmes dentaires et déglutition), maladies (y compris allergies et intolérances)...

Ces modifications de déterminants peuvent être sources de contraintes (économiques, spatiales, temporelles, sociales...) qui obligent les individus à modifier leurs comportements. Les périodes de vacances, les occasions festives, les fréquentations de restaurants, les nouveautés dans l'offre et les services de production et distribution alimentaire... peuvent bien évidemment contribuer à modifier les habitudes mais cela concerne surtout des modifications de répertoires. L'apparition de nouveaux services de distribution (livraison à domicile, drive...) peut réduire certaines contraintes.

Quelles motivations : plaisirs immédiats, santé à long terme... De quels mangeurs?

Les promesses de santé qui s'appuient sur la peur des maladies sont généralement contre-productives. Le « bien-être » et le sentiment « d'être en forme » sont plus attractifs.

Les modifications de déterminants peuvent être sources de motivations comme dans le cas des grossesses et de l'arrivée des enfants.

Les freins aux changements de comportements alimentaires

- **Les contraintes économiques et temporelles liées aux modes de vie**
- **Les cultures :** représentations sociales, normes, pensée magique des mangeurs, néophobie.
- **Les habitudes, les routines**

Le caractère routinier s'illustre notamment par l'attachement à des rituels concernant les prises alimentaires : heures des prises, emplacement à table des convives, menus, dispositions découverts... (Kaufmann, 2005). On peut noter également la défense de recettes emblématiques (sorte de totems des groupes d'appartenances) qui constituent les noyaux centraux des principales prises alimentaires.

Les comportements résultant des interactions entre les représentations, les environnements physiques et les environnements sociaux, des changements de comportements ne peuvent intervenir que par des modifications conjuguées de ces éléments et non par la seule intervention sur les représentations par de l'information (ce qui est une illusion largement répandue).

Des périodes de vie plus favorables ?

Étant donnée l'importance des routines, les modifications des comportements peuvent être facilitées dans les périodes des cycles de vie au cours desquelles les contraintes et les motivations sont fortement modifiées.

Des petits changements progressifs avec une perception de bénéfices immédiats.

Pour des populations « peu motivées », il faut que les efforts à fournir n'apparaissent pas trop importants par rapport aux bénéfices qui doivent être perceptibles à très court terme. Pour faciliter le changement d'habitudes et leur prolongation dans le temps, il semble nécessaire de procéder progressivement par des petits changements demandant peu d'efforts qui ne provoquent pas de rejets et sont faciles à intégrer dans les routines déjà en place.

Bibliographie

DUBUISSON- QUELLIER, S., 2016, *Gouverner les conduites*. Paris : Presses de Sciences-po.

DUCHENE C., LAMBERT J.L., 2017, TAVOULARIS G., *La consommation de viande en France*, Cahiers nutrition, Paris : CIV.

FISCHLER C., 1990, *L'omnivore*, Paris : O. Jacob.

LAMBERT J.L., 1987, *L'évolution des modèles de consommation alimentaire en France*, Paris, Lavoisier Tec & Doc.

LAMBERT J.L., POULAIN J.P., 2002, Les apports des sciences sociales et humaines à la compréhension des comportements alimentaires, revue *La santé de l'homme*, Paris, INPES, n° 358.

LAMBERT J.L., 2012, Consommation alimentaire, in POULAIN JP, *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris : PUF, pp. 291-304.

LAMBERT J.L., 2017, Symboliques et représentations sociales des choix alimentaires, Paris : Elsevier, *Pratiques en nutrition*, juillet–septembre, n°51.

POULAIN J.P, 2002, *Sociologies de l'alimentation*, Paris, PUF.

