

INCITER A MIEUX MANGER GRACE AUX SCIENCES COMPORTEMENTALES

Animateurs : Sylvie **Issanchou** et Sandrine **Raffin** (section Alimentation Humaine) et Barbara **Bour-Desprez** et Brigitte **Laquière** (section Sciences Humaines et Sociales)

Après de nombreuses années de campagnes de recommandations visant à modifier les comportements alimentaires des français et bien que les messages soient largement connus, les consommations alimentaires des français ne sont pas en adéquation avec ces recommandations. Il apparaît donc que diffuser la connaissance de ce qu'il faudrait faire n'est pas suffisant pour modifier les comportements et que formuler des injonctions n'a pas l'efficacité attendue.

L'objectif de cette séance est d'examiner si l'apport des sciences comportementales et du « marketing social » peut permettre d'inciter à mieux manger. Les intervenants souligneront l'importance, en préalable indispensable à toute action publique, de l'étude des pratiques, de l'étude des freins à la modification des comportements, et de l'analyse des représentations. Ces investigations préalables peuvent permettre de définir les moments de vie les plus favorables aux changements de comportement et les leviers d'adhésion des consommateurs. L'accent sera mis sur la nécessité d'adapter les leviers d'intervention au public visé, non seulement pour garantir l'efficacité des interventions, mais aussi dans un souci d'éthique et de respect des individus. Les exposés auront pour objectif de montrer que plutôt qu'éduquer il faut accompagner, aider pour favoriser l'adoption de comportements alimentaires plus favorables et qu'à long terme, les changements ne se maintiendront que si les consommateurs se réapproprient leur alimentation et que si celle-ci devient source de plaisir.

Introduction

Sandrine Raffin

Exposés

L'évolution du répertoire alimentaire au cours du cycle de vie : quand des étapes charnières ouvrent la voie au changement

Amandine Rochedy, *maîtresse de conférences en sociologie à l'Université Toulouse Jean Jaurès*

La littérature française et internationale a traditionnellement abordé les pratiques et les représentations alimentaires de manière statique, en s'intéressant principalement à des âges de la vie (la petite enfance, l'adolescence, la vieillesse), à des moments de vie (l'arrivée du premier enfant), à une évolution physique de la personne (la perte d'autonomie) ou à des

situations particulières (les migrations, le divorce). Par ailleurs, des recherches scientifiques mettent en évidence le caractère dynamique, pluriel et évolutif des pratiques alimentaires au fil du cycle de vie des individus. Cette approche permet d'identifier des « bifurcations » ou des « périodes charnières » au cours desquelles les routines alimentaires sont remises en question et de nouvelles pratiques émergent.

L'analyse des trajectoires individuelles fait apparaître deux types de déterminants de changements alimentaires. D'une part, des déclencheurs endogènes qui sont associés à des transformations individuelles, en lien avec des préoccupations personnelles relatives à la santé, à la maladie, à l'écologie, etc. D'autre part, des déclencheurs exogènes qui sont inhérents à des modifications du contexte social, ce qui conduit les mangeurs à réajuster et à redéfinir leurs pratiques et leurs représentations. Elles sont aussi influencées par les contextes matériels dans lesquels les personnes évoluent.

Ces transformations demeurent néanmoins différenciées selon les caractéristiques sociales et culturelles des individus. À travers l'analyse de deux périodes clés du cycle de vie – l'arrivée d'un enfant et le passage à la retraite – nous expliquerons comment les individus font évoluer leurs pratiques alimentaires et négocient avec leurs ressources et leurs contraintes sociales.

Mini CV



Amandine Rochedy est Maîtresse de conférences en sociologie à l'Université Toulouse – Jean Jaurès et chercheure au sein du laboratoire CERTOP (Centre d'étude et de recherche Travail, Organisation, Pouvoir (UMR CNRS 5044). Elle exerce ses activités d'enseignement au sein de l'Institut Supérieur du Tourisme, de l'Hôtellerie et de l'Alimentation (ISTHIA). Ses recherches portent principalement sur la socialisation alimentaire de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte, en population générale et spécifique (autisme, syndrome de Prader-Willi, déficience visuelle). Elle s'intéresse en particulier à la construction du répertoire alimentaire au cours du temps et dans différents contextes sociaux (domicile, école, lieux de prises en charge, etc.).

Retour d'expérience sur les messages d'éducation à l'alimentation : entre connaissances et représentations

Sandrine Monnery-Patris, chargée de recherche INRAE, Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (CSGA), Dijon

Les injonctions en faveur d'une alimentation « saine » et « durable » placent le mangeur sous tension, et participent à la montée structurelle des angoisses liées à l'acte de manger. Aussi la question de leur efficacité quant au changement comportemental attendu reste posée dans la mesure où les consommations demeurent encore à ce jour très éloignées des recommandations, avec un gradient social marqué. Des études révèlent que les messages nutritionnels pourraient même avoir des effets contre-productifs puisque les mangeurs, en particulier les enfants, pourraient inférer qu'un aliment "bon pour la santé" serait « mauvais au goût », les conduisant in fine à les rejeter. Dans ce contexte, afin d'accompagner le mangeur vers une alimentation plus vertueuse, des alternatives innovantes ont vu le jour, reposant sur des approches sensorielles et hédoniques. L'objectif de cette présentation sera de dresser un état des lieux des études interventionnelles mobilisant des leviers alternatifs aux recommandations verticales, interventions qui seront abordées sous le prisme de deux dimensions du comportement : la dimension qualitative (répertoire et diversité alimentaires, aliments acceptés et rejetés...), et la dimension quantitative (régulation des prises énergétiques, taille des portions...). Nous nous appuierons sur des protocoles expérimentaux et/ou interventionnels issus des sciences humaines et sociales, ciblant l'enfant comme l'adulte, et mobilisant des leviers valorisant le plaisir -sensoriel, social et symbolique- de manger des aliments considérés comme vertueux, et des interventions stimulant la reconnexion du mangeur à ses sensations. En questionnant le postulat selon lequel une conscience nutritionnelle serait le meilleur garant de choix sains, une réflexion sera proposée sur les stratégies efficaces pour favoriser l'adoption de comportements alimentaires plus favorables, tout en permettant de (re)concilier plaisir et santé.

Mini CV

	Sandrine Monnery-Patris est chargée de Recherches INRAE au Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, mes recherches visent à comprendre les déterminants sensoriels, cognitifs et sociaux des comportements alimentaires dès l'enfance. Elles interrogent les mécanismes d'acquisition, de résilience et d'altération des habitudes alimentaires, en lien avec les enjeux contemporains de santé, d'équité et de durabilité. Objectif : identifier les leviers en faveur d'une alimentation plus saine, durable, équitable et source de plaisir.
---	--

Mieux manger, durablement : une perspective comportementale

Alice Escande, conseillère principale - responsable des projets santé et bien-être au cabinet Behavioral Insights Team.

Cette intervention explorera comment les sciences comportementales peuvent contribuer à favoriser une alimentation plus saine et durable. Partant du constat que nos intentions ne suffisent pas toujours à guider nos choix, nous analyserons l'écart entre ce que nous voulons faire et ce que nous faisons réellement, influencé par nos biais cognitifs, nos émotions, nos relations sociales et notre environnement. Nous verrons que les approches les plus efficaces combinent plusieurs leviers : information et pédagogie, plaisir et réconciliation émotionnelle avec l'alimentation, mais surtout transformation de l'environnement alimentaire. L'objectif est de « renverser le courant » pour que le choix le plus simple et désirable devienne aussi le plus sain et durable.

Mini CV



Alice Escande dirige les projets santé et bien-être au Behavioural Insights Team France, où elle applique les sciences comportementales pour améliorer les politiques publiques et l'impact social. Elle a conduit des projets et recherches variés allant de la nutrition à la santé mentale, en passant par la prévention tabac et prénatale, pour des institutions telles que Santé publique France, l'Assurance Maladie et les ARS. Avant de rejoindre le BIT, elle a travaillé plusieurs années au Busara Center for Behavioral Economics au Kenya et mené des recherches pour l'UNICEF et l'OCDE. Formée en sciences cognitives à McGill et en politiques publiques à Sciences Po Paris, elle s'intéresse particulièrement aux liens entre émotions, environnement et comportements de santé.

Comment mobiliser la restauration scolaire pour favoriser de meilleures habitudes alimentaires. L'exemple du programme Vivons en Forme

Patricia Gurviez, administratrice de l'association Fédérons les Villes pour la Santé (FLVS).

Créé en 2004, « Vivons en Forme » (VIF) est un programme unique en France de promotion de la santé et de la forme, axé sur l'alimentation, l'activité physique et le bien-être. Il est développé et coordonné par l'association FLVS, à but non lucratif et reconnue d'intérêt général. VIF a pour objectif d'accompagner les familles vers des changements de comportements favorables à la forme et à la santé au quotidien, dans un contexte où 20% des enfants de 2 à 7 ans sont aujourd'hui en surpoids et/ou obèses et où 17% d'entre eux ont des parents qui le sont aussi. La méthode VIF se déploie au niveau des territoires : elle mobilise les collectivités et les acteurs locaux pour une approche globale. Plus de 300 communes en France sont investies aujourd'hui dans le programme, ce qui représente plus de 90 chefs de projet mobilisés et plus de 500 000 enfants touchés.

La restauration scolaire et le périscolaire ont depuis longtemps été inclus pour les actions de VIF. En France, 6 millions d'enfants mangent à la cantine de la maternelle au lycée, avec une incidence forte du gradient social. Les enfants des familles défavorisées fréquentent le périscolaire jusqu'à 20h par semaine. Ces lieux et temps sont l'occasion d'expérimenter les approches positives qui font la force du programme VIF, déclinées selon 3 axes : une alimentation équilibrée, abordable et plaisante au niveau familial, la pratique d'activités physiques régulières pour tous, intégrées dans le quotidien, enfin le sommeil et le bien-être, un environnement local stimulant l'intégration de ces bonnes pratiques.

VIF s'appuie sur le marketing social et sa méthodologie rigoureuse pour favoriser des changements comportementaux : études préalables afin d'obtenir une compréhension fine des publics et de leur environnement ; ciblage des groupes qui auront le plus grand bénéfice à participer au programme ; travailler avec eux à la construction d'actions ; trouver des leviers concrets, accessibles, motivant sans contraindre ou stigmatiser. Les interventions sont conçues avec de l'empathie pour les personnes et les groupes, afin de valoriser et impliquer les bénéficiaires, d'augmenter leur estime de soi souvent dégradée, de renforcer un sentiment d'appartenance à une communauté tout en réduisant la stigmatisation.

L'exemple du travail sur les portions servies à la cantine et au foyer permettra de comprendre l'évolution des actions de VIF auprès des enfants et du personnel des cantines ainsi que des familles, au travers des ateliers et des outils mis en place depuis plusieurs années. Enfin, la présentation des résultats dans plusieurs publications montrera l'impact durable de VIF sur la santé des enfants et des familles.

Mini CV



Patricia Gurviez, soutient depuis de nombreuses années le programme Vivons-en-Forme en tant qu'administratrice de l'association FLVS Vivons-en-Forme. Elle a eu une carrière universitaire en tant que Professeur à AgroParisTech Université Paris-Saclay et chercheure INRAE. Elle est aujourd'hui Présidente du Conseil d'Administration de l'Institut de Marketing Social et membre du Conseil d'Administration de l'European Social Marketing Association. Elle est l'une des pionnières en France du Marketing Social, discipline de gestion visant à modifier de manière positive les comportements individuels et collectifs, en intégrant diverses approches telles que le marketing, l'économie comportementale, les nudges, la psychologie et le design thinking. Elle est Membre nommée de la commission « Déterminants de santé et maladies non-transmissibles » du Haut Conseil de la Santé Publique.

Conclusions et perspectives

Brigitte Laquière et Sylvie Issanchou