

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

Sandrine Monnery-Patris

Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation – INRAE Dijon

Sandrine.monnery-patris@inrae.fr

15 Octobre 2025

Mangeur sous tension

- **Ce que nous mangeons affecte notre santé et notre environnement**
 - Prévalence mondiale de l'obésité, accroissement significatif sur les 30 dernières années (Matta et al, 2018; The Lancet, 378(9793), 804–814)
 - Alimentation 24 % des émissions de gaz à effet de serre des ménages français responsables du changement climatique (ADEME).
 - Injonctions à manger « sain » (Matta et al, 2018) et « durable »
 - Médicalisation ou « nutritionnalisation » excessive de l'acte alimentaire (Fischler, 1996, 2009; Masson, Debucquet, Fischler, & Merdji, 2016)
- **Plaisir indissociable de l'acte de manger (Dalton & Finlayson, 2013)**
 - Rôle fondamental dans la mise en place des comportements alimentaires (Monnery-Patris, 2019; Marty et al, 2018)
 - Enfance : étape cruciale dans la formation des habitudes (Nicklaus et al, 2004, 2005, Skinner et al, 2002)



Contexte sociétal et scientifique: Mangeur sous tension

- **Comment accompagner le mangeur ?**
 - Etudes expérimentales auprès de l'enfant
 - Dimension qualitative: *Choix plus vertueux*
 - Dimension quantitative: *Portions plus modérées*

Informations « santé » ou nutritionnelles

Public Health Nutrition: 23(10), 1726–1734

doi:10.1017/S1368980019004683

The effects of gain- and loss-framed nutritional messages on children's healthy eating behaviour

Alice Binder^{1,*}, Brigitte Naderer^{1,2} and Jörg Matthes¹

¹Department of Communication, Advertising and Media Effects Research Group, University of Vienna, Währingerstr. 29, 1090 Vienna, Austria; ²Department of Media and Communication, Ludwig-Maximilians-University Munich, Oettingenstr., 6780538 Munich, Germany

Submitted 18 June 2019; Final revision received 19 October 2019; Accepted 7 November 2019; First published online 20 April 2020



Informations « santé » ou nutritionnelles

Public Health Nutrition: 23(10), 1726–1734

doi:10.1017/S1368980019004683

The effects of gain- and loss-framed nutritional messages on children's healthy eating behaviour

Alice Binder^{1,*}, Brigitte Naderer^{1,2} and Jörg Matthes¹

¹Department of Communication, Advertising and Media Effects Research Group, University of Vienna, Währingerstr. 29, 1090 Vienna, Austria; ²Department of Media and Communication, Ludwig-Maximilians-University Munich, Oettingenstr., 6780538 Munich, Germany

Submitted 18 June 2019; Final revision received 19 October 2019; Accepted 7 November 2019; First published online 20 April 2020

- **N = 161 enfants de 6 à 10 ans (Autriche)**
- **Invités à visionner un film d'animation avec messages**
 - Condition Message orienté « gain » (« *si tu manges des aliments sains comme des mandarines par exemple, alors tu auras suffisamment d'endurance pour jouer avec tes amis* ».)
 - Condition Message orienté « perte » (« *si tu ne manges pas d'aliments sains comme des mandarines par exemple, alors tu n'auras pas suffisamment d'endurance pour jouer avec tes amis* ».)
 - Condition contrôle Message non axé sur l'alimentation.



Informations « santé » ou nutritionnelles

Public Health Nutrition: 23(10), 1726–1734

doi:10.1017/S1368980019004683

The effects of gain- and loss-framed nutritional messages on children's healthy eating behaviour

Alice Binder^{1,*}, Brigitte Naderer^{1,2} and Jörg Matthes¹

¹Department of Communication, Advertising and Media Effects Research Group, University of Vienna, Währingerstr. 29, 1090 Vienna, Austria; ²Department of Media and Communication, Ludwig-Maximilians-University Munich, Oettingenstr., 6780538 Munich, Germany

Submitted 18 June 2019; Final revision received 19 October 2019; Accepted 7 November 2019; First published online 20 April 2020

- Collation à choisir parmi fruits & sucreries :
 - Davantage de choix de Fruits dans la condition « gain » > « perte » & contrôle
- Un message santé positif = effets sur les choix de collations, au moins à court terme.
 - Également démontré chez l'adulte, notamment lorsqu'il s'agit de promouvoir des comportements préventifs de santé (Blanc et al, 2017).

- N = 161 enfants de 6 à 10 ans (Autriche)
- Invités à visionner un film d'animation avec messages
 - Condition Message orienté « gain » (« si tu manges des aliments sains comme des mandarines par exemple, alors tu auras suffisamment d'endurance pour jouer avec tes amis ».)
 - Condition Message orienté « perte » (« si tu ne manges pas d'aliments sains comme des mandarines par exemple, alors tu n'auras pas suffisamment d'endurance pour jouer avec tes amis ».)
 - Condition contrôle Message non axé sur l'alimentation.



Effet d'une information nutritionnelle sur les choix

Appetite 143 (2019) 104425



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Appetite

journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet



Impact of a front-of-pack nutritional traffic-light label on the nutritional quality and the hedonic value of mid-afternoon snacks chosen by mother-child dyads



Delphine Poquet^a, Emilie Ginon^b, Baptiste Goubel^a, Claire Chabanet^a, Stéphan Marette^c,
Sylvie Issanchou^a, Sandrine Monnery-Patris^{a,*}

^a Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Agropur Dijon, CNRS, INRA, Université Bourgogne Franche-Comté, F-21000, Dijon, France

^b CEREN, EA 7477, Burgundy School of Business, Université Bourgogne Franche-Comté, F-21000, Dijon, France

^c UMR Economie Publique, INRA AgroParisTech, Université Paris-Saclay, F-78850, Grignon, France

*Marette, Issanchou, Monnery-Patris, Ginon & Sultan, 2016, Journal of
Economic Psychology
Poquet, Ginon, Goubel, Chabanet, Marette, Issanchou & Monnery-Patris,
2019, Appetite*



Centre des Sciences
du Goût et de
l'Alimentation

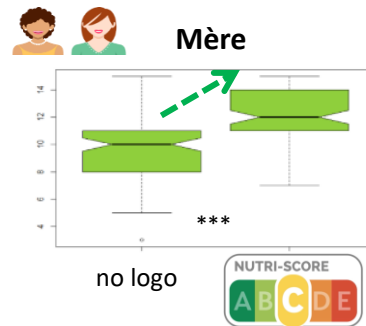
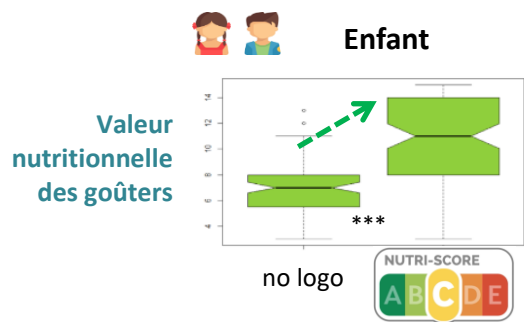
Effet d'une information nutritionnelle sur les choix

- Evaluer expérimentalement l'impact du logo Nutri-Score sur des choix de goûters réalisés et consommés (*Poquet et al, 2019*)
- Dyade mère – enfant



Marette, Issanchou, Monnery-Patris, Ginon & Sultan, 2016, Journal of Economic Psychology
Poquet, Ginon, Goubel, Chabanet, Marette, Issanchou & Monnery-Patris, 2019, Appetite

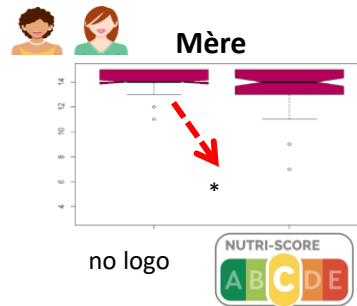
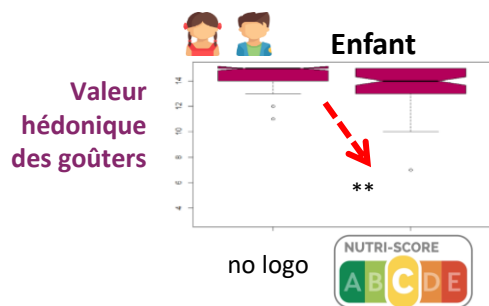
Des choix plus « sains » chez l'adulte comme chez l'enfant



N=95 dyades

La valeur nutritionnelle des goûters choisis augmente avec le logo Nutri-Score

Mais ...



Coût hédonique : L'appréciation des goûters diminue

Bilateral Wilcoxon tests:
* $P < 0.01$ ** $P < 0.001$
*** $P < 0.0001$;

Poquet, Ginon, Goubel, Chabanet, Marette, Issanchou & Monnery-Patris, 2019, *Appetite*

Effet contre-productif des informations « santé »

- Wardle & Huon (2000) – 9 - 11 ans



Nouvelle
boisson



85%



Nouvelle
boisson
bonne pour la
santé



55%

- Maimaran et Fishbach, 2014 – 3 - 5 ans

Tara mange des
crackers. Puis elle
va jouer dehors.



Tara mange des crackers. Elle
se sent forte et en bonne
santé. Elle a toute l'énergie
pour aller jouer dehors.



Effet « boomerang » / Contre-productif / Mécanisme de rejet

Bon pour la santé → Mauvais au goût

(Wardle et Huon, 2000 ; Werle et Cuny, 2012 ; Maimaran et Fishbach, 2014)

Frijda 2009, Drewnowski 1997, Yeomans et al. 2004

Cooke & Wardle 2005, Nicklaus et al. 2005

Baranowski et al. 1993

Plaisir et santé : concepts antagonistes chez l'enfant ?

- Marty, Bournez, Nicklaus, Chambaron, & Monnery-Patris (*IJBNPA*, 2017)



Plaisir et santé : concepts antagonistes chez l'enfant ?

- Marty, Bournez, Nicklaus, Chamberon, & Monnery-Patris (IJBNPA, 2017)

Enfant 6-11 ans : « étude buffet »



- 5 petites portions d'aliments parmi une offre de 20 propositions (10 fruits et 10 gâteaux & bonbons).
- Nombre de choix « sains » spontanés

*Choisis 5 assiettes pour
ton goûter !*

Plaisir et santé : concepts antagonistes chez l'enfant ?

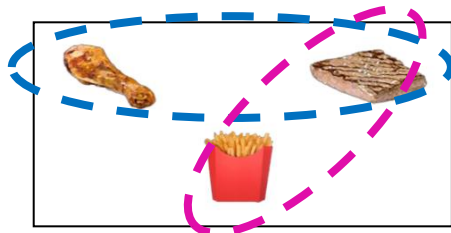
- Marty, Bournez, Nicklaus, Chambaron, & Monnery-Patris (IJBNPA, 2017)



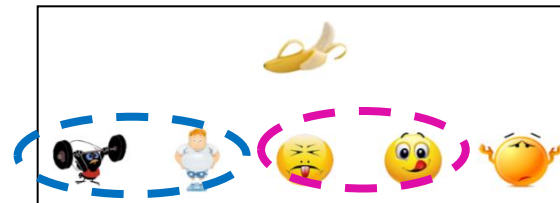
FONDS FRANÇAIS
ALIMENTATION
& SANTÉ



- Evaluer les attitudes : Dominance orientée plaisir ou nutrition/santé ?



Jeu 1. Tâche d'association implicite
Association Nutritionnelle vs. Association Hédonique
(10 triplets)

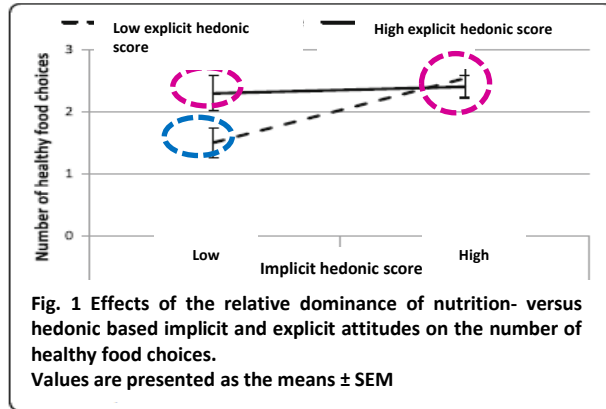


Jeu 2. Tâche de catégorisation explicite
Catégorisation Nutritionnelle vs. Catégorisation Hédonique
(48 aliments)

Plaisir et santé : concepts antagonistes chez l'enfant ?

- Marty, Bournez, Nicklaus, Chamberon, & Monnery-Patris (IJBNPA, 2017)

- **Mediane :** 4 groupes d'enfants contrastés en termes d'attitudes



- Attitudes les plus orientées implicitement et/ou explicitement vers le plaisir alimentaire
 - + choix d'aliments sains
- Attitudes les plus favorables aux concepts de santé/nutrition
 - - choix sains

Anticiper le plaisir sensoriel via l'imagerie pour réduire la portion



Anticiper le plaisir sensoriel via l'imagerie pour réduire la portion

- Etude de Cornil & Chandon (2016):
 - *Enfants (4-5 ans): choix des parts de gâteau plus petites après avoir été invités à imaginer les odeurs, les sons et les sensations associés à la consommation d'aliments palatables (imagerie sensorielle alimentaire) > enfants de la condition contrôle (imagerie sensorielle non alimentaire)*
 - **Interprétation:**
 - *L'imagerie sensorielle conduirait à choisir des tailles de portions modérées => anticiper que le plaisir est maximal dès les premières bouchées et qu'il s'estompe au fur et à mesure de la consommation.*

YANN CORNIL and PIERRE CHANDON*

Research on overeating assumes that pleasure must be sacrificed for the sake of good health. Contrary to this view, the authors show that focusing on sensory pleasure can make people happier and willing to spend more for less food, a triple win for public health, consumers, and companies alike. In five experiments, the authors ask U.S. and French adults and children to imagine vividly the taste, smell, and texture of three hedonic foods before choosing a portion size of another hedonic food. Compared with a control condition, this "multisensory imagery" intervention led hungry and nondieting people to choose smaller food portions, and they anticipated greater eating enjoyment and were willing to pay more for them. This occurred because multisensory imagery prompted participants to evaluate portions on the basis of expected sensory pleasure, which peaks with smaller portions, rather than hunger. In contrast, health-based interventions led people to choose a smaller portion than the one they expected to enjoy most—a hedonic cost for them and an economic cost for food marketers.

Keywords: food consumption, health, portion size, nutrition, mental imagery

Online Supplement: <http://dx.doi.org/10.1509/jmr.14.0299>

Pleasure as a Substitute for Size: How Multisensory Imagery Can Make People Happier with Smaller Food Portions

- Etude de Lange & al (*Appetite*, 2020) : Enfant 7-11 ans

Réconcilier Plaisir et santé

Etude RCT (Poquet et al, 2020; 2022)

Food Quality and Preference 84 (2020) 103947



Contents lists available at ScienceDirect

Food Quality and Preference

journal homepage: www.elsevier.com/locate/foodqual



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

Delphine Poquet^a, Emilie Ginon^b, Coraline Sénécal^a, Claire Chabanet^a, Stéphan Marette^c, Sylvie Issanchou^a, Sandrine Monnery-Patris^{a,*}

^a Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Agroparc Dijon, CNRS, INRAE, Université Bourgogne Franche-Comté, F-21000 Dijon, France

^b CEREN, EA 7477, Burgundy School of Business, Université Bourgogne Franche-Comté, F-21000 Dijon, France

^c Université Paris-Saclay, INRAE, AgroParisTech, UMR Economie Publique, 78850 Thiverval Grignon, France



ARTICLE INFO

Keywords:

Home-based intervention

Nutritional quality

Food choices

ABSTRACT

The aims of the present study are to assess the impact of a pleasure-oriented intervention on the nutritional quality of midafternoon snacks chosen by mother-child dyads and to evaluate the evolution of the relationship between the liking and perceived healthiness of the food items offered for the snack choices. Data were collected



Journal of the Association for
Consumer Research
Volume 7, Number 4
October 2022

Interventions for Healthier
Eating

Guest Editors: Pierre Chandon,
Kelly L. Haws, and Peggy J. Liu

Sponsored by the Association for
Consumer Research

Article DOI

<https://doi.org/10.1086/720452>



Centre des Sciences
du Goût et de
l'Alimentation

Réconcilier Plaisir et santé

Etude RCT (Poquet et al, 2020; 2022)

Groupe expérimental (N=94 binômes)



Plaisir
alimentaire



Dimension sensorielle

Sensations perçues

Fiche culinaire, fiches 5
sens, recettes ...



Dimension cognitive

Information & fonction
symbolique

Infographies, quizz,
devinettes, jeu, le
saviez-vous ?...



Dimension sociale

Socialisation

Ustensiles favorisant la
« main à la pâte »,
challenge de recettes
coparticipation, blog...



Groupe contrôle (N=93 binômes)

Arts de la table



Le Pliage de serviette
En forme de bateau

Étape 1
Ple la serviette en deux afin de former un triangle rectangle.



Étape 2
Robats le coin droit vers le bas et fais de même pour le coin gauche.



LA DISPOSITION DES COUVERTS
Ce placement des couverts est réservé aux grands événements



1. Couteau à poitrine 2. Fourchette de base 3. Couteau à entrecôte 4. Fourchette à entrecôte 5. Couteau à poisson 6. Fourchette à poisson 7. Couteau de base 8. Fourchette de base 9. Couteau à poisson 10. Fourchette à poisson 11. Couteau à poisson 12. Fourchette à poisson 13. Couteau à poisson 14. Fourchette à poisson 15. Couteau à poisson 16. Fourchette à poisson 17. Couteau à poisson 18. Fourchette à poisson 19. Couteau à poisson 20. Fourchette à poisson

Viens relever un défi !

Nous te proposons d'utiliser les **serviettes** que tu as reçues dans ton **colis** et de réaliser un **pliage**.

Tu peux suivre le modèle présenté dans le colis que tu as reçu ou alors utiliser un autre modèle.

Demande de l'aide à ta maman et **postez** ensuite une **photographie** de votre réalisation sur notre **blog**.

Vous pourrez également voir les photographies des autres participants ayant relevé le défi.

ors, es-tu prêt à relever le défi ?

des frères et sœurs, ils peuvent aussi participer



Plus petites portions valorisées

Etude RCT (Poquet et al, 2020; 2022, FQP and JACR)

- Dans le groupe expérimental : la relation entre la valeur santé perçue et l'appréciation des aliments devient significativement positive à T2 (Poquet et al, 2020, FQP)

	T1	T2	Entre T1 et T2
Contrôle	$\tau_{\text{médiane}} = 0.03$, $P = 0.42$	$\tau_{\text{médiane}} = 0.09$, $P = 0.06$	$P = 0.23$
Expérimental	$\tau_{\text{médiane}} = -0.05$, $P = 0.56$	$\tau_{\text{médiane}} = 0.13$, $P = 0.002$	$P < 0.001$

$P = 0.05$

- Analyse de la qualité nutritionnelle des goûters au domicile :

- Diminution de la valeur énergétique de goûters consommés par les enfants du groupe expérimental
 - Plus petites portions valorisées
 - Grand mangeur

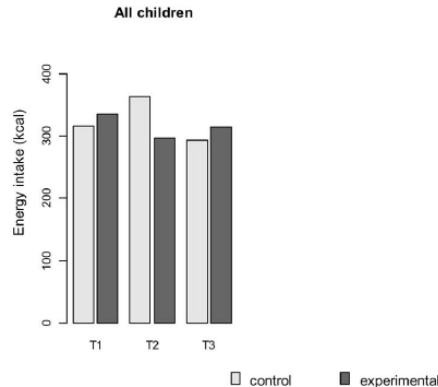


Figure 1. Energy intake (medians), at T1, T2, and T3, in the control group and in the experimental group, for the children taken together (all children), for the same children split into two groups, low initial level (light eaters), and high initial level (heavy eaters), according to a median split performed on energy intake at T1.

Plus petites portions valorisées

Etude RCT (Poquet et al, 2020; 2022, FQP and JACR)

- Dans le groupe expérimental : la relation entre la valeur santé perçue et l'appréciation des aliments devient significativement positive à T2 (Poquet et al, 2020, FQP)

	T1	T2	Entre T1 et T2
Contrôle	$\tau_{\text{médiane}} = 0.03$, $P = 0.42$	$\tau_{\text{médiane}} = 0.09$, $P = 0.06$	$P = 0.23$
Expérimental	$\tau_{\text{médiane}} = -0.05$, $P = 0.56$	$\tau_{\text{médiane}} = 0.13$, $P = 0.002$	$P < 0.001$

P = 0.05

- Analyse de la qualité nutritionnelle des goûters au domicile :

- Diminution de la valeur énergétique de goûters consommés par les enfants du groupe expérimental

- Plus petites portions valorisées
- Grand mangeur

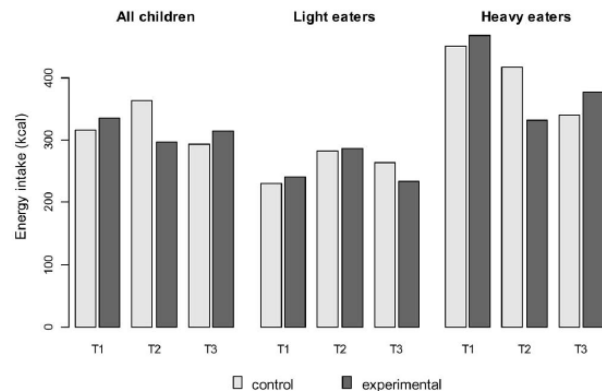


Figure 1. Energy intake (medians), at T1, T2, and T3, in the control group and in the experimental group, for the children taken together (all children), for the same children split into two groups, low initial level (light eaters), and high initial level (heavy eaters), according to a median split performed on energy intake at T1.

Acceptabilité et précarité alimentaire



When food is uncertain, how much does sustainability matter? A qualitative exploration of food values and behaviours among users of a social grocery store

Basile Verdeau^a, Sandrine Monnery-Patris

^a Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, CNRS, INRAE, Institut Agro, Université de Bourgogne, F-21000, Dijon, France



Acceptability and effect on food choices of incentives promoting more sustainable diets among low-income consumers: A qualitative study

Basile Verdeau^a, Anaëlle Denieul-Barbot^b, Sandrine Monnery-Patris^{a,*}

^a Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, CNRS, INRAE, Institut Agro, Université Bourgogne Europe, F-21000, Dijon, France

^b CESAER (UMR1041), INRAE, Institut Agro, Université Bourgogne Europe, F-21000, Dijon, France



Acceptabilité et précarité alimentaire

Thèse de Basile Verdeau (soutenance 5 déc. 2025)

- **Comportements alimentaires durables :**
 - Comprendre les effets d'un programme de chèques alimentaires ciblés Fruits-légumes-légumineuses – CESAER (Thèse Anaëlle Denieul-Barbot) Dijon Métropole ProDij
 - 27 Entretiens :
 - *Sanctuariser un budget pour les F&L*
 - *Familles avec jeunes enfants : favoriser le goût, la curiosité, le plaisir et la variété; sortir des routines / gaspillage (Daniel, 2016):*
 - Accès à une alimentation plus variée => limiter néophobie alimentaire



When food is uncertain, how much does sustainability matter? A qualitative exploration of food values and behaviours among users of a social grocery store

Basile Verdeau^a, Sandrine Monnery-Patris

^a Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, CNRS, INRAE, Institut Agro, Université de Bourgogne, F-21000, Dijon, France



Acceptability and effect on food choices of incentives promoting more sustainable diets among low-income consumers: A qualitative study

Basile Verdeau^a, Anaëlle Denieul-Barbot^b, Sandrine Monnery-Patris^{a,*}

^a Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, CNRS, INRAE, Institut Agro, Université Bourgogne Europe, F-21000, Dijon, France

^b CESAER EMR1041, INRAE, Institut Agro, Université Bourgogne Europe, F-21000, Dijon, France

Acceptabilité et précarité alimentaire

Des haricots rouges, je ne savais même pas que ça existait! Du topinambour, des choses comme ça... des fruits du dragon, je ne connaissais pas quoi (F, 35-39, couple avec enfants, EpiS)

Ça me permettait de pas regarder le prix trop sur mes fruits et légumes quoi, de me faire plaisir un peu (F, 25-29, seule avec enfants, EpiS)

Verdeau & Monnery-Patris, 2024;
Verdeau et al, 2024

Conclusion

- **« Les enfants aiment ce qu'ils connaissent et mangent ce qu'ils aiment »**
(Cooke, 2007)
 - Familiarisation: Exposition répétée, « main à la pâte », mimétisme social, disponibilité, variété sensorielle ...
 - Reconnecter le mangeur à ses sensations internes
 - Plaisir sensoriel, symbolique et commensal; imagerie sensorielle (*Monnery-Patris, 2021; Rozin et al, 1999; Fischler et Masson, 2008; Marty et al, 2017; 2018; Poquet et al, 2024; Chandon et coll. 2016; 2020*)
 - Limiter la dissonance entre santé et plaisir (*Goldstein et al, 2014*)
 - Instaurer rapport apaisé mangeur/mangé



Équipe MIAM - Centre des Sciences du Gout et de l'Alimentation INRAE - DIJON



Merci de votre attention!

