

Mieux manger durablement : Une perspective comportementale

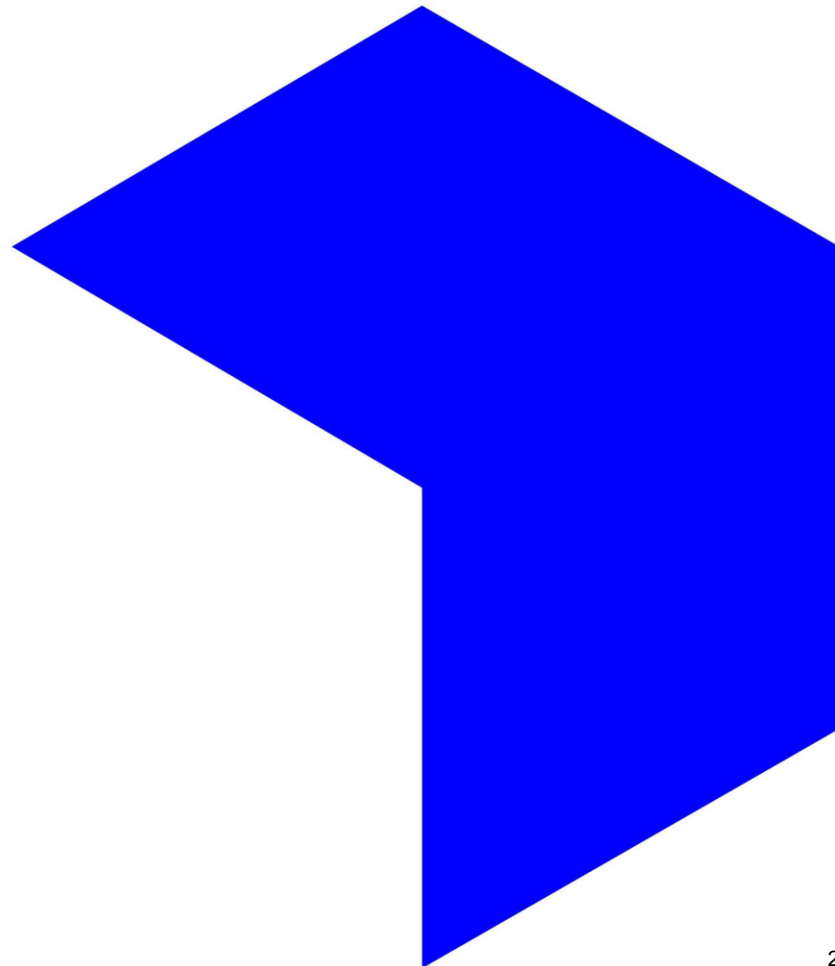


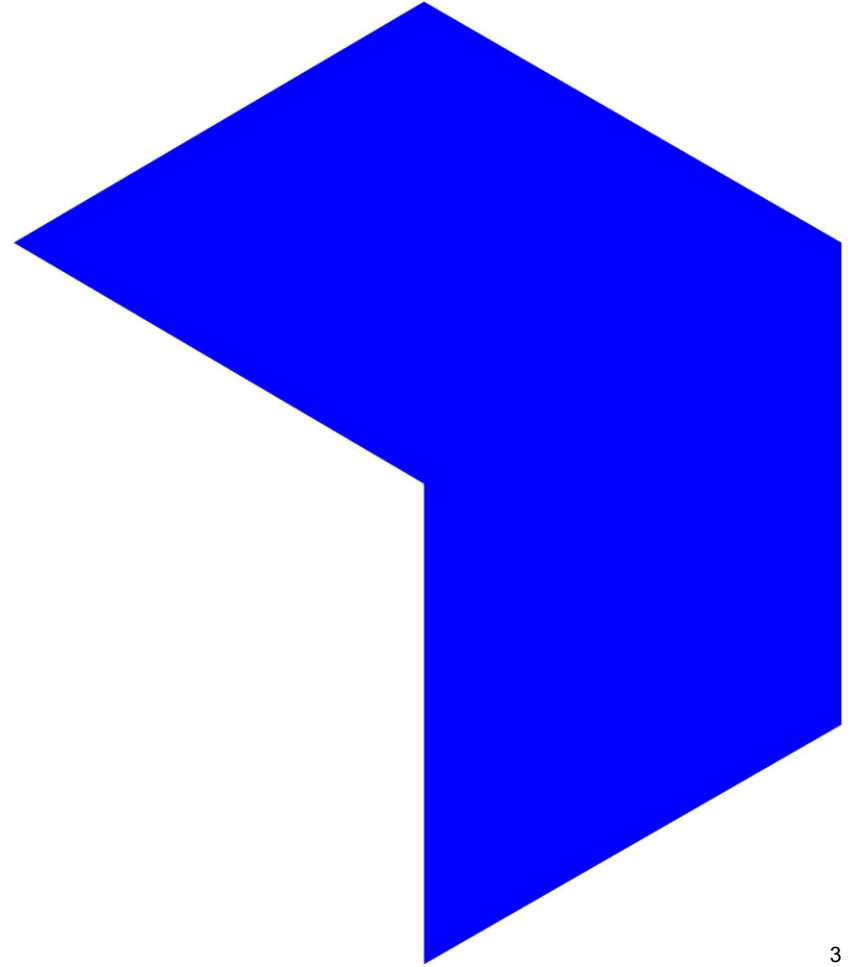
Qui suis-je ?



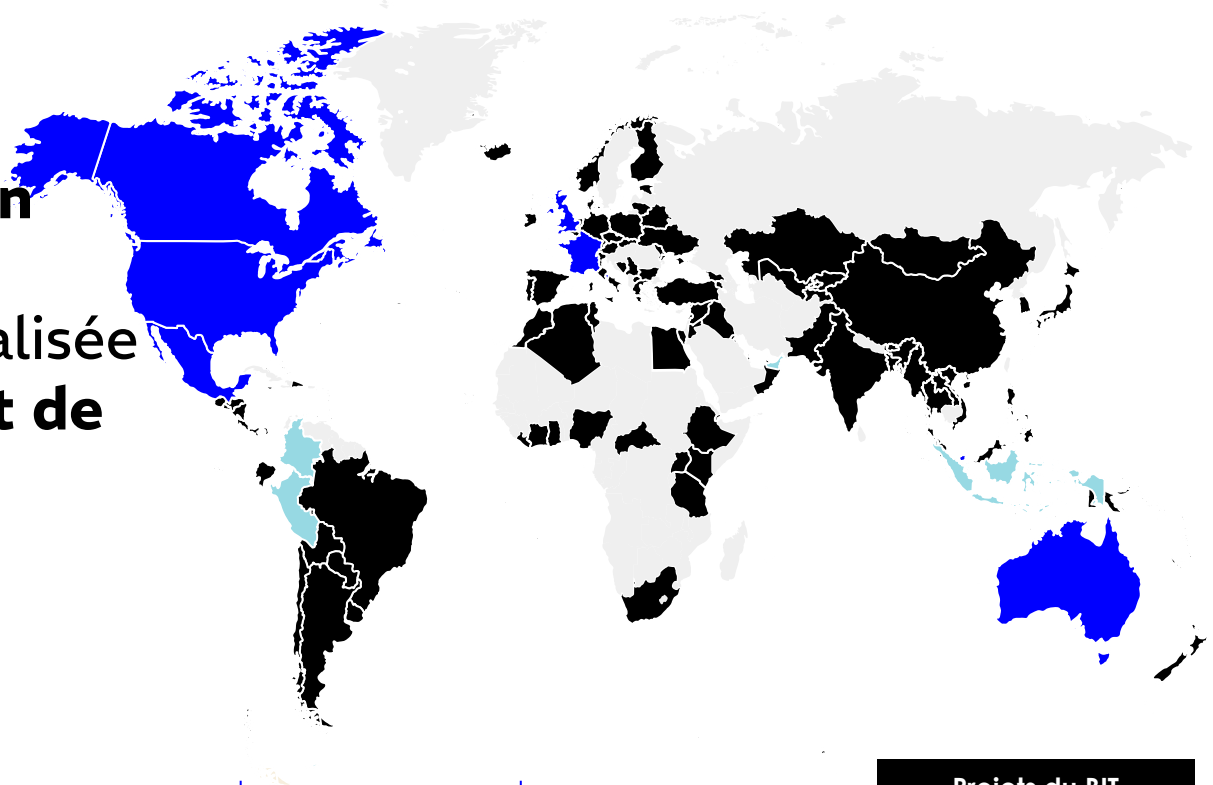
Alice

Conseillère Principale -
Responsable des projets dans
le domaine de la santé et du
bien-être
alice.escande@bi.team





Le BIT est une
**agence d'innovation
et de recherche**
indépendante spécialisée
dans le **changement de
comportement**



9

Bureaux à
l'international

250+

Experts

1,500+

Projets menés

60+

Publications
académiques

77

Pays où nous avons
mené des projets

Projets du BIT

Bureaux du BIT

Présence d'équipes
locales

Comment les **sciences
comportementales**
peuvent contribuer à
favoriser une alimentation
plus saine et durable ?

La contribution des sciences comportementales

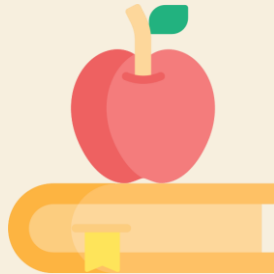
Grand Public

*Je veux faire des choix
sains...*



Décideurs

*"Il faut informer,
sensibiliser, éduquer!"*



Sciences comportementales

*"L'information est
importante... mais elle n'est
pas suffisante pour
promouvoir un changement
de comportement durable."*



Une question de volonté ?

**75 % des Français
déclarent qu'ils «
veillent à l'équilibre
nutritionnel » de leurs
repas***

**69% des
consommateurs
s'intéressent à
l'impact de leur
alimentation sur leur
santé et 61% à son
impact sur
l'environnement.****

**47 % des adultes
sont en situation
de surpoids ou
d'obésité**

L'écart entre les intentions et les actions

Un modèle pour comprendre le comportement humain

Système 1 : RAPIDE

- Automatique, intuitif, sans effort
- Influencé par les indices dans **l'environnement** physique et social et aussi par les **émotions, biais cognitifs**



Système 2 : LENT

- Réflexif, déductif, exige des efforts

"Il s'avère que **les effets de l'environnement sur le comportement sont beaucoup plus importants que ce à quoi la plupart des gens s'attendent** "

Daniel Kahneman, Prix Nobel

Trois niveaux d'intervention à mobiliser





Niveau individuel : accroître la motivation et la capacité d'action des individus

- Encourager les micro-habitudes
- Insister sur le plaisir / gout comme levier
- Renforcer la conscience et la compréhension du rôle des émotions dans l'alimentation



Niveau individuel : accroître la motivation et la capacité d'action des individus

- Encourager les micro-habitudes
- Insister sur le plaisir / gout comme levier
- Renforcer la conscience et la compréhension du rôle des émotions dans l'alimentation

48 % des participants ont déclaré que le fait d'avoir « de mauvaises habitudes alimentaires pour soulager leurs émotions négatives » était l'un des principaux obstacles à la gestion du poids.

Niveau individuel : accroître la motivation et la capacité d'action des individus



- Encourager les micro-habitudes
- Insister sur le plaisir / gout comme levier
- Renforcer la conscience, compréhension du rôle des émotions dans l'alimentation



Niveau social / relationnel : mobiliser les normes sociales et le soutien



- Communiquer sur la norme sociale
- S'appuyer sur la preuve sociale et les réseaux d'influence

Niveau social / relationnel : mobiliser les normes sociales et le soutien



- Communiquer sur la norme sociale
- S'appuyer sur la preuve sociale et les réseaux d'influence

Texte neutre

(c'est-à-dire norme dynamique visant à réduire le temps passé par les gens sur Facebook)

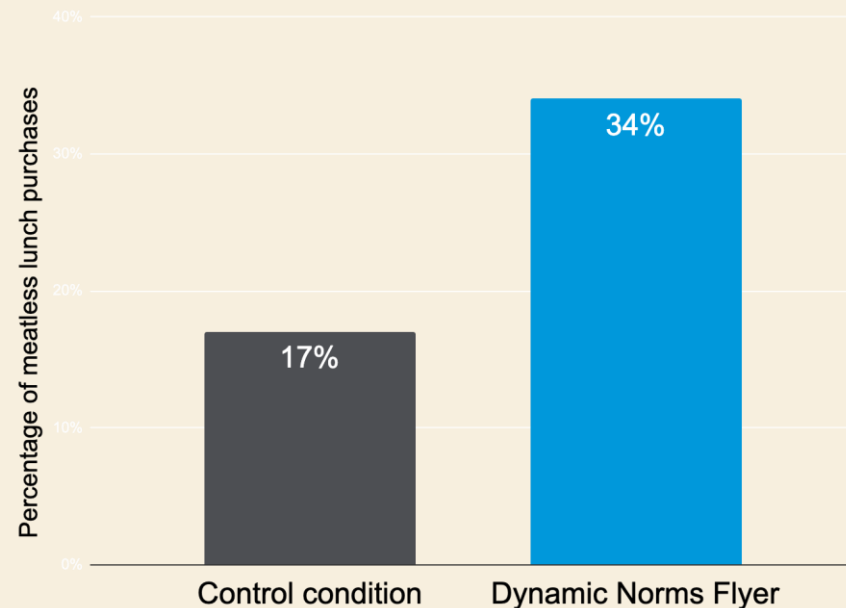
Norme dynamique sur la consommation de viande

Au cours des cinq dernières années, 30 % des personnes ont commencé à limiter leur consommation de viande. Cela signifie que 3 personnes sur 10 ont commencé à manger moins de viande.

Niveau social / relationnel : mobiliser les normes sociales et le soutien



- Communiquer sur la norme sociale
- S'appuyer sur la preuve sociale et les réseaux d'influence



Niveau environnemental : structurer le contexte pour faciliter le choix



- Modifier l'offre : garantir qu'il y ait des options saines visibles, attractives, abordables
- Aménagements des lieux de vente, restauration collective pour faciliter/normaliser les bons choix.
- Réglementer ou limiter la publicité pour les aliments peu sains, surtout pour les enfants.

Niveau environnemental : structurer le contexte pour faciliter le choix



- Modifier l'offre : garantir qu'il y ait des options saines visibles, attractives, abordables
- Aménagements des lieux de vente, restauration collective pour faciliter/normaliser les bons choix.
- Réglementer ou limiter la publicité pour les aliments peu sains, surtout pour les enfants.

5 + revues systématiques d'études scientifiques suggérant que les interventions dans les environnements commerciaux peuvent avoir un impact considérable sur les choix alimentaires des consommateurs.

Niveau environnemental : structurer le contexte pour faciliter le choix

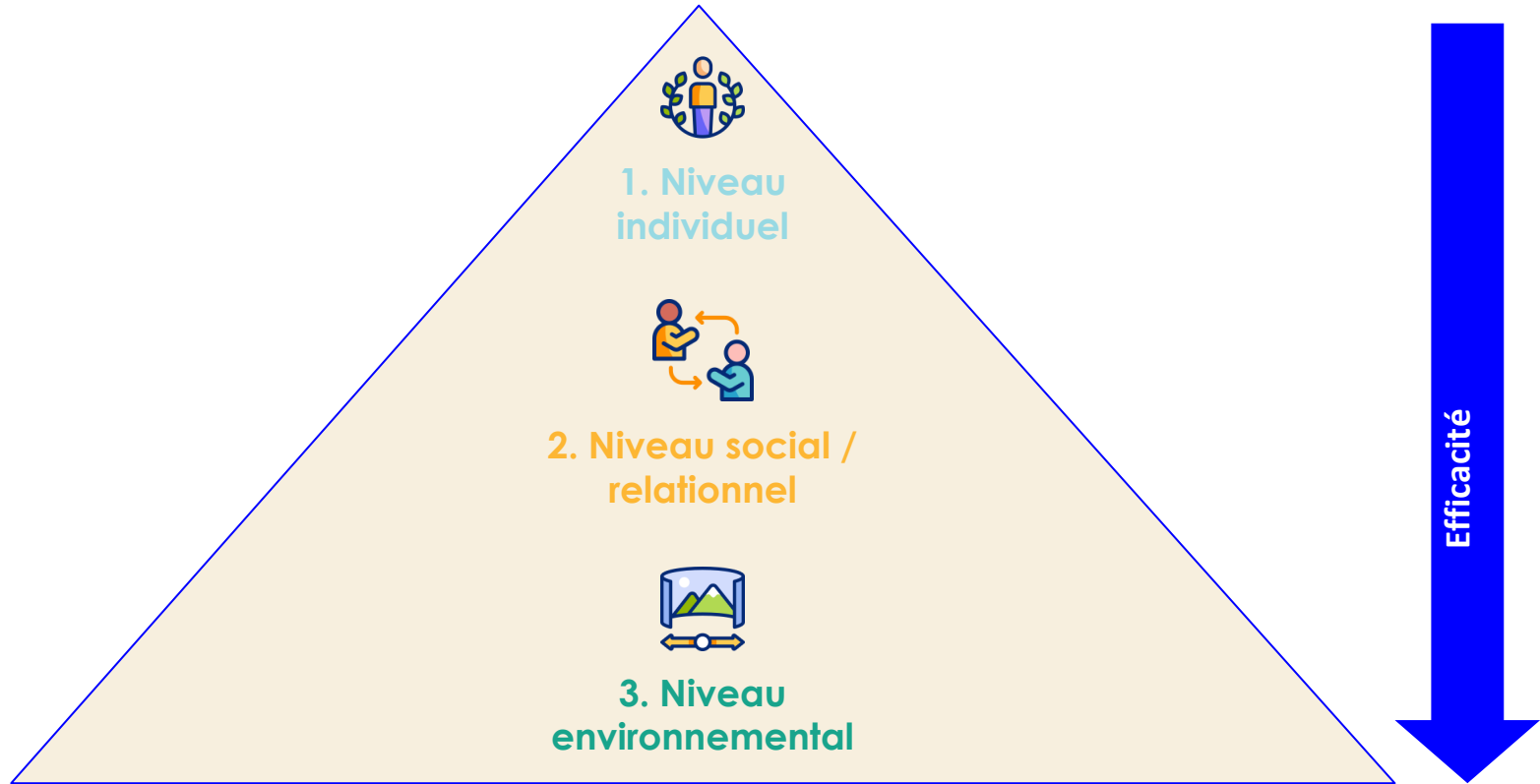


- Modifier l'offre : garantir qu'il y ait des options saines visibles, attractives, abordables
- Aménagements des lieux de vente, restauration collective pour faciliter/normaliser les bons choix.
- Réglementer ou limiter la publicité pour les aliments peu sains, surtout pour les enfants.

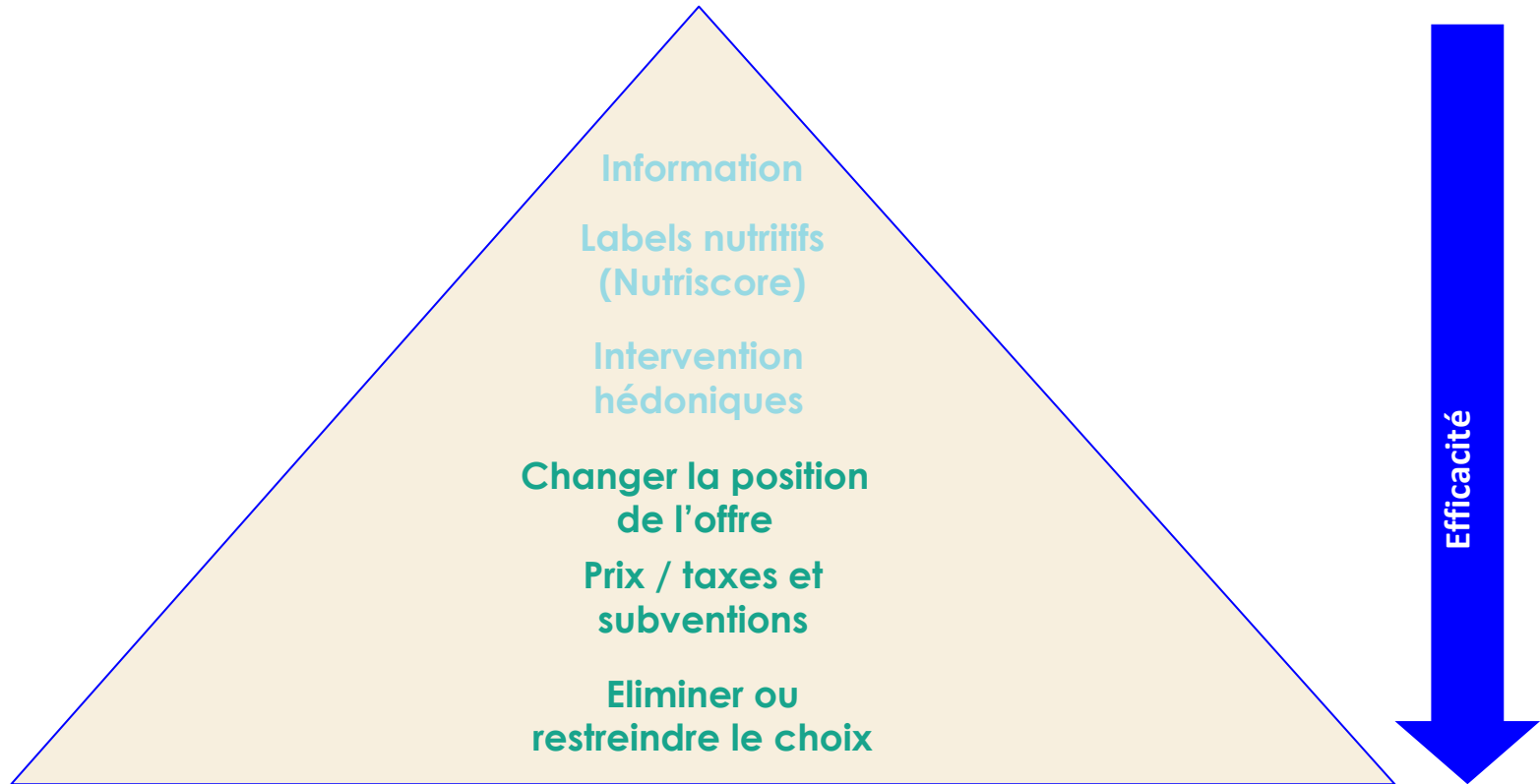


Selon Nesta, cette approche pourrait réduire l'obésité d'environ 20 % au Royaume-Uni, soit **3 millions de personnes en meilleure santé.**

Efficacité relative des approches



Efficacité relative des approches



Des approches à combiner et des modèles à réconcilier



Renforcer les compétences : rendre les individus plus capables de prendre conscience, de réfléchir à leurs choix et d'agir en concordance avec leurs intentions.



Des approches à combiner et des modèles à réconcilier



Renforcer les compétences : rendre les individus plus capables de prendre conscience, de réfléchir à leurs choix et d'agir en concordance avec leurs intentions.



Rendre leur environnement social et physique plus soutenant, pour que les bons comportements deviennent plus faciles et désirables

Merci !

`alice.escande@bi.team`