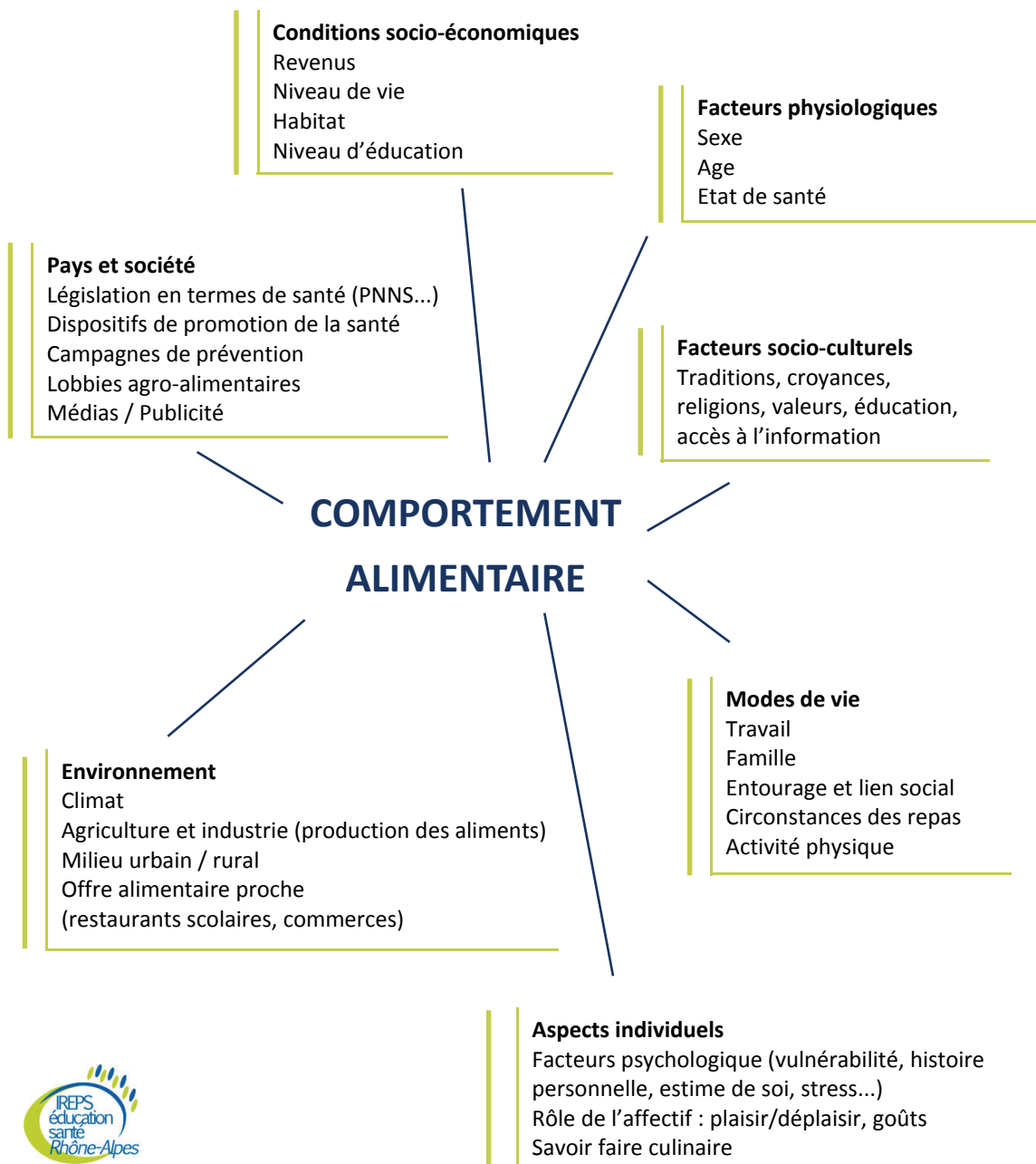




## LES DÉTERMINANTS DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Comme vous pouvez le voir ci-dessous, les déterminants du comportement alimentaire sont des facteurs d'ordre physiologique, comportemental, sociétal, économique, environnemental, etc. qui ont une influence reconnue sur l'alimentation des individus. Tous ces facteurs sont inter reliés, et le comportement alimentaire d'un individu résulte de l'incidence combinée de tous ces facteurs. Ces éléments sont une aide précieuse afin d'affiner la connaissance d'un public, de déterminer les objectifs d'une action en identifiant ceux sur lesquels il sera possible d'agir.

Enfin, avoir ces déterminants en tête lors des interventions permet d'avoir une approche globale de l'individu et non un discours uniquement centré sur des aspects diététiques.



## Comment aborder la nutrition dans le cadre de la promotion de la santé ?

Il y a de nombreuses manières d'aborder la nutrition en promotion de la santé. Nous développerons ici deux approches différentes mais complémentaires : les messages sanitaires du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et celle de notre réseau, l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé Rhône Alpes (IREPS).

Le PNNS a développé des messages sanitaire en lien avec ses objectifs de prévention, par exemple "manger au moins 5 fruits et légumes par jour" pour diminuer l'incidence des maladies chroniques liées à l'alimentation. Ces messages basés sur des études scientifiques sont simplifiés au maximum pour être percutants et assimilés par une majorité du public. D'après les études réalisées (1), leur impact sur la population est efficace : mémorisation des messages sanitaires très élevée (surtout pour les enfants), compréhension et appréciation des messages, incitation aux modifications des comportements alimentaires. Tout ceci nous le vérifions également sur le terrain dans nos échanges avec le public mais ces messages eux-mêmes ne suffisent pas. Comment ces messages sont-ils compris ? Quels changements de comportements induisent-ils ?

De ce que nous observons dans notre pratique, les personnes (adultes et enfants) connaissent les messages sanitaires mais en les appliquant à leur réalité de vie par rapport à ce qu'ils en ont compris, ce qui peut avoir l'effet inverse. Par exemple, avec notre fameux "manger au moins 5 fruits et légumes par jour", nous observons de nombreuses personnes qui nous disent que manger équilibré, c'est manger des fruits et des légumes et ne pas manger gras et sucré ; d'autres déclarent ne pas arriver à manger 5 pommes par jour, ou bien encore culpabilisent de ne pas suivre toutes ces recommandations. C'est ici que notre approche est complémentaire : inspirée du travail de Claude Michaud et de la définition de la santé globale, nous essayons de faire le pont entre ces recommandations de santé et la réalité de vie du public. Pour cela nous nous basons sur 3 axes et 3 principes pédagogiques (2) :

### AXES

- "Promouvoir la notion d'alimentation équilibrée en l'associant au bien-être et à l'activité physique. Pour cela, la valorisation des notions de quantité, de variété, de diversité, de repas rythmés dans le temps et structurés permettant un équilibre physiologique sont nécessaires.
- Aider le consommateur à faire des choix éclairés. Aux aspects nutritionnels, hygiéniques ou symboliques soulevés par les nouveaux aliments, s'ajoutent les enjeux citoyens (politiques, écologiques, de développement).
- Valoriser les modèles alimentaires traditionnels. L'éducation nutritionnelle doit réaffirmer que chaque continent s'est forgé, de façon empirique au fil du temps, un régime adapté à son contexte écologique. Les actions éducatives et de communication en nutrition doivent reprendre ces acquis en les adaptant au monde moderne et à ses nouvelles contraintes."

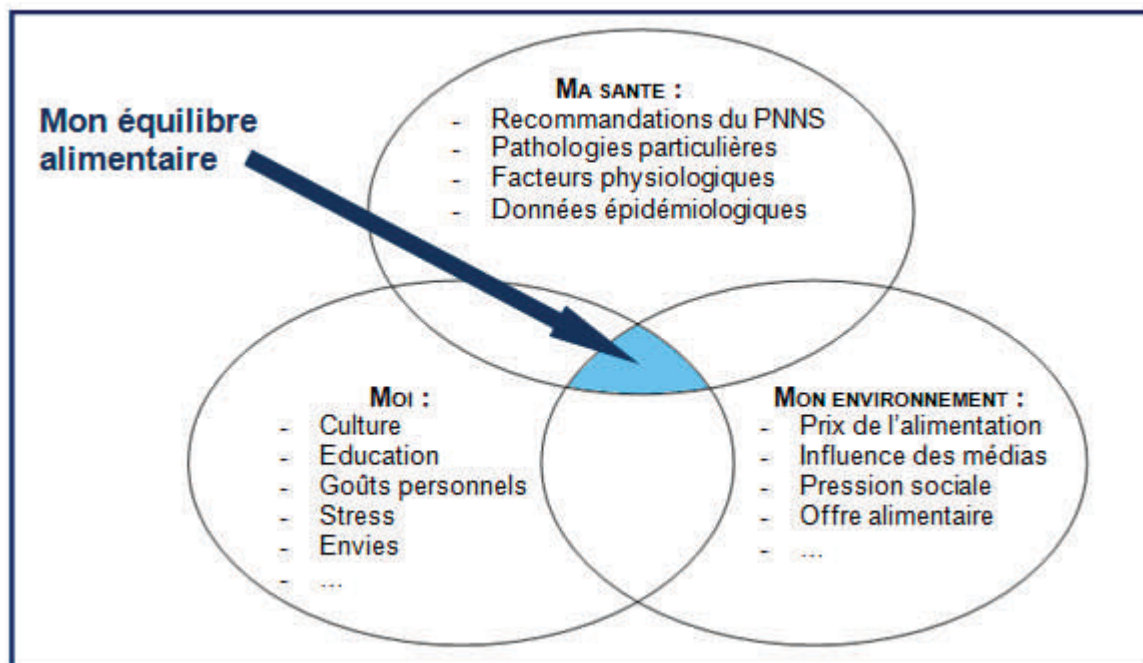
### PRINCIPES

- "**Une pédagogie différenciée.** Les messages doivent être adaptés au public (à minima, selon l'âge et le sexe).
- Une pédagogie ouverte. La pédagogie doit être basée sur l'échange et la participation des personnes concernées.
- Une communication **positive et globale.** La communication doit valoriser le bien-être, la dimension hédonique (le plaisir) et la dimension sociale du repas plutôt que sur la dimension diététique liée à une problématique de santé ou à un interdit alimentaire."

(1) [www.inpes.sante.fr/30000/pdf/messages\\_sanitaires\\_etude\\_INPES.pdf](http://www.inpes.sante.fr/30000/pdf/messages_sanitaires_etude_INPES.pdf)

(2) [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com) Dossier d'information *Enfants et adolescents : alimentation et éducation au bien-manger.* 16 mai 2001

Finalement, pour croiser l'approche du PNNS et celle de notre réseau, nous utilisons le schéma suivant :



Tous les déterminants du comportement alimentaires se retrouvent dans ce schéma où chacun trouve son équilibre. L'illustration de ce concept peut être présentée de cette manière : plutôt que de dire « il faut manger 5 fruits et légumes par jour pour être en bonne santé », nous préférons dire « Si, en fonction de ma réalité de vie, je fais de mon mieux pour manger 5 fruits et légumes par jour, alors je fais tout ce qu'il faut pour ma santé. »

Sébastien GOUDIN  
Chargé de projets ADES du Rhône

Pour en savoir plus :

[Dossier d'information \*Enfants et adolescents : alimentation et éducation au bien-manger. 16 mai 2001\*](#)  
[Promotion de la santé et éducation nutritionnelle - Grenoble : Education Santé Isère](#)