

Peut-on promouvoir la saine alimentation par des messages axés sur le plaisir?

Projet de maîtrise de Catherine Trudel Guy, sous la direction de Simone Lemieux, Ph. D

Malgré un engouement envers l'alimentation et la santé, on remarque qu'il existe un fossé entre les recommandations nutritionnelles et les choix alimentaires des Canadiens. Bien qu'il soit désormais facile d'accéder à de l'information nutritionnelle, il semblerait que les approches qui misent sur les effets bénéfiques des aliments sur la santé aient des effets limités sur l'adoption de bonnes habitudes alimentaires. Afin de contrer cet écart, certains auteurs misent sur des approches novatrices de promotion de la saine alimentation, qui mise sur l'importance du plaisir. Complexe et multidimensionnelle, la recherche du plaisir peut se présenter comme un processus subjectif, se rapportant au produit, mais également aux événements, à l'aspect social et aux valeurs profondes de chacun.

La présente étude « CONNU » avait pour objectif de comparer l'effet sur les choix alimentaires des individus d'un message de promotion de la saine alimentation axé sur le plaisir de manger à celui d'un message axé sur la santé. Pour ce faire, 198 participants, hommes et femmes âgés de 18 à 65 ans, ont été recrutés sous un faux prétexte d'une étude s'intéressant aux connaissances en nutrition et à la validation d'un menu. Les participants devaient d'abord remplir une série de questionnaires en ligne, dont un rappel de 24h permettant de déterminer la qualité de leur alimentation. Lors de leur visite à la clinique d'investigation, les participants randomisés dans les groupes "plaisir" et "santé" ont commencé par lire un dépliant sur l'alimentation saine qui avait respectivement soit une orientation plaisir ou soit une orientation santé. Les participants du groupe contrôle n'avaient pas de dépliant à lire. Après la complétion du questionnaire sur les connaissances en nutrition, les participants étaient ensuite invités à choisir quatre items dans un buffet froid (repas principal, accompagnement, boisson, breuvage), buffet qui était composé d'options santé et non santé. Finalement, un questionnaire sur les raisons et les émotions de leurs choix alimentaires a été rempli avant de leur révéler le but réel de l'étude.

Aucune différence significative entre nos trois groupes n'a été observé dans la qualité nutritionnelle des choix alimentaires. Même si un effort a été fait pour recruter des individus avec de moins bonnes habitudes alimentaires, nous avons remarqué une grande variabilité dans la qualité de l'alimentation de nos participants. Des analyses additionnelles ont démontré que les participants avec de moins bonnes habitudes alimentaires choisissaient davantage un repas principal santé et une boisson santé lorsqu'ils étaient randomisés soit dans le groupe santé ou dans le groupe plaisir comparativement au groupe contrôle. Aucune différence entre les trois groupes n'était observée chez les individus avec des habitudes alimentaires plus adéquates. En conclusion, nos résultats suggèrent que chez les personnes ayant des habitudes alimentaires sous-optimales, l'utilisation de messages axés sur le plaisir est aussi efficace que les messages traditionnels axés sur la santé afin de favoriser des choix alimentaires sains. Nos résultats laissent croire qu'il serait bénéfique de mieux comprendre quelles sont les caractéristiques de l'individu qui le pousse à être davantage réceptif à des messages de plaisir ou de santé et être alors en mesure de mieux orienter les stratégies utilisées en santé publique.

Organisme subventionnaire : *Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC)*

Investigateur principal : *Simone Lemieux, Dt.P., Ph.D.*
Professeure, École de nutrition, Université Laval

Co-investigateurs : *Véronique Provencher, Ph.D, Dt.P., École de nutrition, Université Laval*

Sophie Desroches, Ph.D., M.Sc., École de nutrition, Université Laval

Catherine Bégin, Ph.D., École de psychologie, Université Laval

Ariane Bélanger-Gravel, Ph.D., Département d'information et de communication, Université Laval

Alexandra Bédard, Ph.D., Institut sur la Nutrition et les aliments fonctionnels (INAF), Université Laval