

## Perceptions des femmes et des hommes envers le plaisir de manger et la saine alimentation

Projet de maîtrise de Myriam Landry, sous la direction de Sophie Desroches, Ph. D

Une majorité d'interventions de promotion de la saine alimentation transmettent des messages à connotation biomédicale, présentant surtout les aliments comme des outils utiles au maintien ou à l'atteinte d'une bonne santé. Face à la faible efficacité de ces mesures pour provoquer des changements de comportements, plusieurs chercheurs recommandent un renouvellement des stratégies d'intervention auprès des populations, entre autres, en plaçant la notion du plaisir de manger au centre des interventions de promotion de la saine alimentation. Or, afin de pouvoir opérationnaliser ce nouveau type d'approche de manière efficace et adaptée auprès d'une population, il importe d'abord d'identifier les perceptions présentes envers l'approche chez cette population.

Le projet « MIAMM » est une étude qualitative ayant été menée auprès de 92 Québécoises et Québécois âgés de 18 à 50 ans afin d'explorer leurs perceptions envers le plaisir de manger et la saine alimentation, dans le but d'informer de futures interventions utilisant une approche axée sur le plaisir de manger pour favoriser l'adhésion aux recommandations de saine alimentation. Pour ce faire, douze groupes de discussion ont été menés entre le 8 février et le 1<sup>er</sup> juin 2016.

Les participants ont défini le plaisir alimentaire le plus souvent par des caractéristiques alimentaires liées aux qualités sensorielles (goût, esthétique, variété) et aux contextes psychosociaux (cuisiner, partager un repas, détente), alors que pour définir une saine alimentation, ils ont surtout mentionné les caractéristiques alimentaires liées à la qualité nutritionnelle (équilibre, variété, non transformé ou peu transformé) et les moyens de réguler les comportements alimentaires (p. ex. modération, respect des sensations de faim et de rassasiement). En bref, les résultats de ce présent projet ont montré que, selon les perceptions des participants, les concepts de plaisir de manger et de saine alimentation sont en partie conflictuels, mais surtout conciliables, ce qui fait de l'intégration du plaisir de manger une avenue prometteuse pour les interventions de promotion de la saine alimentation.

**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 :** *Sophie Desroches, Ph.D., M.Sc., École de nutrition, Université Laval  
Véronique Provencher, Ph.D, Dt.P., 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*