



UNIVERSITÉ
LAVAL



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

Influence de l'étiquetage nutritionnel sur l'apport alimentaire et sur d'autres dimensions liées à l'alimentation chez les femmes

Des choix alimentaires sains peuvent jouer un rôle primordial sur la santé. Cependant, l'impact de l'affichage des calories ou d'autres allégations nutritionnelles (par exemple « faible en gras saturés ») n'a pas été étudié de façon approfondie. Il est difficile de prévoir de quelle manière de telles informations nutritionnelles pourraient influencer les comportements alimentaires des gens. Certaines études laissent présager que les allégations nutritionnelles perçues comme étant « santé » pourrait avoir l'effet involontaire de biaiser la perception du contenu en calories des aliments.

L'objectif général de cette étude (projet MENU) était d'évaluer comment l'information nutritionnelle fournie sur les étiquettes des aliments peut influencer les apports alimentaires et d'autres variables reliées à l'alimentation sur une période de 10 jours chez des femmes. Pour ce faire, 70 femmes de poids normal et 71 femmes en surpoids se sont vues remettre trois repas par jour pendant une période de dix jours. Ces repas étaient à consommer dans une condition « à volonté ». Les participantes étaient réparties dans trois groupes expérimentaux : 1) étiquette « faible en gras », 2) étiquette « calories » (indication du contenu calorique du plat principal et des besoins caloriques quotidiens) et 3) pas d'étiquette. L'apport calorique moyen de chaque participante a été calculé en pesant les aliments avant et après leur consommation. Les perceptions de faim et de satiété ont été évaluées par le biais d'échelles visuelles analogues immédiatement avant et après le repas.

Les principaux résultats montrent qu'il n'y avait pas de différence dans l'apport calorique peu importe l'étiquetage nutritionnel remis aux participantes. La sensation de faim avant le repas était plus grande chez les femmes ayant reçu l'étiquetage « faible en gras » comparativement aux deux autres groupes. Toutefois, l'impact de l'étiquetage demeurerait le même peu importe le poids des participantes (poids normal vs surpoids). En conclusion, bien que les étiquettes ne semblent pas influencer l'apport calorique, un étiquetage « faible en gras » pourrait augmenter les perceptions de faim lorsque comparé à un étiquetage informant sur le contenu calorique ou aucun étiquetage.

Organisme subventionnaire : Instituts de recherche en santé du Canada

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

*Co-investigateurs : Benoît Lamarche, Ph.D. (INAF, Université Laval)
Vicky Drapeau, Dt.P., Ph.D. (Faculté des Sciences de
l'Éducation, Université Laval)*

*Éric Doucet, Ph.D. (Faculté des sciences de la santé,
Université d'Ottawa)*