

Hédonisme et durabilité des comportements alimentaires : que nous apprend le confinement ?

Le Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) a organisé, le 15 décembre 2020, une web conférence sur le thème « Hédonisme et durabilité des comportements alimentaires : que nous apprend le confinement ? » avec l'intervention de Lucile Marty, chargée de recherche INRAE. Quelques mois après un premier confinement vécu par l'ensemble de la population française, le FFAS a souhaité s'intéresser aux comportements alimentaires et en particulier à l'évolution des motivations des choix alimentaires. Le premier confinement du printemps 2020 a bouleversé le quotidien des Français. Or, les moments de rupture sont propices à la redéfinition des habitudes, notamment alimentaires. Les individus sont alors susceptibles de s'engager dans un nouveau processus de prise de décision alimentaire car la perte de repères les amène à questionner leurs motivations et choix. Cette situation exceptionnelle a permis d'observer, au niveau individuel, l'impact de la modification des critères de choix alimentaires sur la composition de l'alimentation.

Dans l'étude menée par le Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, trois axes motivationnels ont été identifiés en fonction de l'évolution des critères de choix alimentaires des individus pendant le confinement :

- un axe « durabilité » qui inclut les notions de santé, d'éthique et de naturel ;
- un axe « contraintes » relatif aux critères de familiarité, de praticité et de prix ;
- un axe « plaisir » qui intègre la sensorialité, la gestion de l'humeur et, en opposition, le contrôle du poids.

En moyenne sur l'échantillon, alors qu'une augmentation ou une diminution de l'importance du plaisir sont observées en fonction des individus, les motivations des individus portent davantage sur les critères de durabilité et moins sur les critères dits « contraignants » pendant la période du confinement. Cette conférence a ainsi montré l'émergence de nouveaux profils motivationnels.

L'étude du lien entre l'évolution des motivations et l'évolution des consommations alimentaires, exposée lors de la conférence, a également mis en exergue la place particulière des produits carnés au sein de notre alimentation. Alors que les recommandations en faveur d'une alimentation saine et durable vont dans le sens d'une limitation de la consommation de viande rouge et de charcuterie, les individus dont les motivations ont évolué vers plus de durabilité n'ont pour autant pas modifié leur consommation de ces produits. Une certaine résistance à ce changement pourrait s'expliquer par un ancrage des habitudes de consommation de viande et charcuterie, ou par une méconnaissance de leur impact sur la santé et l'environnement. De plus, la viande rouge et la charcuterie sont perçus comme des aliments réconfortants, une caractéristique recherchée dans le contexte du confinement.

La conférence a rappelé la complexité des comportements alimentaires et a ouvert des perspectives intéressantes pour accompagner les individus dans la transition alimentaire. La réduction de la consommation de viande qui y tiendra une place majeure doit passer par une identification de leviers psychologiques pour aller vers des choix alimentaires plus favorables à la santé et à l'environnement. En complément des arbitrages entre santé et plaisir des politiques d'alimentation et de santé, il conviendra d'impliquer des arbitrages entre hédonisme et durabilité afin d'aider les individus à adopter ces nouvelles habitudes alimentaires.

L'intégralité de la conférence peut être consultée sur le site internet du FFAS :

<http://alimentation-sante.org/>

Service de Presse du Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé :

Vivactis Public Relations - Houney Touré Valogne

LD : 01 46 67 63 55 – _Port : 06 10 80 72 96

h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr

Reproduction presse libre de droits, mention FFAS obligatoire