



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

*Les moments de rupture sont propices à la redéfinition des habitudes alimentaires. A l'occasion du premier confinement, la vie quotidienne de l'ensemble de la population française a été modifiée et cette perte de repères a amené les individus à requestionner leurs choix et leurs motivations. Ainsi, nous avons vu émerger de nouveaux profils motivationnels, certains valorisant le plaisir et le réconfort, d'autres la durabilité et d'autres encore les aspects pratiques. Cette situation exceptionnelle a permis d'étudier les répercussions de ces changements de motivations sur les choix alimentaires au niveau individuel.*

### Introduction et animation

**Pierre Combris**, Directeur de recherche honoraire INRAE, Président du FFAS

### Présentation

**Lucile Marty**, Chargée de recherche CSGA, INRAE, Dijon



Ce document engage la seule responsabilité de ses auteurs.

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

**Lucile Marty**

*Chargée de recherche CSGA, INRAE, Dijon*

Le premier confinement du printemps 2020, imposé à la population française afin de limiter la propagation de la COVID-19, a été synonyme de changements drastiques dans nos modes de vie. Or, les moments de ruptures sont propices à la redéfinition des habitudes, notamment alimentaires. En effet, les comportements habituels, définis comme des associations automatiques entre un contexte et une réponse plusieurs fois réitérée, sont d'autant plus modifiables que le contexte est changé [1]. Les individus sont alors susceptibles de s'engager dans un nouveau processus de prise de décision alimentaire, en requestionnant leurs motivations et leurs choix. Ce premier confinement a été une opportunité exceptionnelle pour observer l'impact de la modification des critères de choix alimentaires d'un individu sur la composition de son alimentation. Si l'on peut généralement étudier les différences de comportements alimentaires entre des individus aux motivations contrastées, il est rare de pouvoir observer l'impact d'un changement des motivations pour un individu donné. Ces deux types d'analyses n'amènent pourtant pas toujours aux mêmes conclusions, c'est le « paradoxe de Simpson » [2]. Les données intra-individuelles sont particulièrement intéressantes pour identifier quels leviers psychologiques sont actionnables, au moyen d'interventions par exemple, pour aller vers des choix alimentaires plus favorables à la santé et à l'environnement.

Au moyen de questionnaires en ligne, 938 adultes (79% femmes) ont rétrospectivement reporté leurs consommations et leurs critères de choix alimentaires durant le mois ayant précédé le confinement et le premier mois du confinement. Les consommations alimentaires ont été mesurées à l'aide d'un questionnaire de fréquence alimentaire incluant 110 aliments, 12 boissons non-alcoolisées et 4 boissons alcoolisées. Par ailleurs, pour chacune des périodes considérées, les participants ont indiqué l'importance de neuf critères pour leurs choix alimentaires sur une échelle de 1 à 4 : santé, praticité, sensorialité, naturel, éthique, contrôle du poids, gestion de l'humeur, familiarité et prix.

Une analyse en composante principale a permis d'identifier trois axes motivationnels qui discriminent les individus de notre échantillon selon l'évolution de leurs critères de choix alimentaires pendant le confinement, comparé à avant : un axe « durabilité » (+ santé, + éthique, + naturel), un axe « contraintes » (+ familiarité, + praticité, + prix) et un axe « plaisir » (+ sensorialité, + gestion de l'humeur, - contrôle du poids). Les motivations des individus de notre échantillon ont donc particulièrement évolué selon ces trois axes, dans le sens d'une augmentation ou d'une diminution. En moyenne sur l'ensemble de l'échantillon, il s'agit d'une augmentation selon l'axe « durabilité » (augmentation du critère santé pour 26% des participants, du critère éthique pour 21% et du critère naturel pour 19%), d'une diminution selon l'axe « contraintes » (diminution du critère praticité pour 48% des participants, du critère familiarité pour 25% et du critère

prix pour 21%), et d'une augmentation ou d'une diminution selon l'axe « plaisir » (augmentation du critère gestion de l'humeur pour 48% des participants, du critère sensorialité pour 14%, mais augmentation du critère contrôle du poids pour 30%). L'étude du lien entre évolution des motivations et évolution des consommations alimentaires a montré que :

1) Une augmentation selon l'axe « durabilité » était associée à une augmentation de la consommation de fruits et légumes ( $p < 0.001$ ) et légumineuses ( $p < 0.001$ ), à une diminution de la consommation d'aliments sucrés ( $p = 0.037$ ), mais n'était pas associée à un changement de la consommation de produits carnés (viande rouge :  $p = 0.091$  ; charcuterie :  $p = 0.584$ ) ;

2) Une diminution selon l'axe « contraintes » était associée à une augmentation de la consommation d'aliments sucrés ( $p < 0.001$ ) mais n'était pas associée à une augmentation de la consommation de fruits et légumes ( $p = 0.084$ ) ou de légumineuses ( $p = 0.535$ ) ;

3) Une augmentation selon l'axe « plaisir » était associée à une diminution de la consommation de fruits et légumes ( $p = 0.038$ ) et à une augmentation de la consommation de produits sucrés ( $p < 0.001$ ) et de produits carnés (viande rouge :  $p = 0.020$  ; charcuterie :  $p < 0.001$ ).

Ces résultats mettent en évidence la place particulière des produits carnés au sein de notre alimentation. En effet, alors que la viande rouge et la charcuterie sont des produits dont la consommation est à limiter dans le cadre d'une alimentation durable, les individus dont les motivations ont évolué vers plus de durabilité (augmentation de l'importance des critères santé, éthique, naturel) n'ont pour autant pas modifié leur niveau de consommation de ces produits. Ceci pourrait s'expliquer par des habitudes de consommation de viande très ancrées, ou bien par une perception biaisée de sa valeur santé. De plus, la viande rouge et la charcuterie semblent être associées au réconfort et sont donc perçus comme des aliments plaisir. La réduction de la consommation de viande tiendra une place centrale dans la transition alimentaire. Mais si l'on connaît aujourd'hui le « chemin nutritionnel » pour aller vers une alimentation durable, tel qu'il a été présenté par exemple par la commission EAT-Lancet [3], le « chemin psychologique » que doivent emprunter les individus pour adopter ces nouvelles habitudes alimentaires est moins documenté. Au regard de nos résultats, il impliquera probablement des arbitrages entre hédonisme et durabilité.

[1] Wood W & Runger D (2016) *Psychology of habits*. *Annu. Rev. Psychol.* 67, 289–314.

[2] Kievit RA, Frankenhuys WE, Waldorp LJ, et al. (2013) *Simpson's paradox in psychological science: A practical guide*. *Front. Psychol.* 4, 1–14.

[3] Willett W, Rockström J, Loken B, et al. (2019) *Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. *Lancet* 393, 447–492.