

Ernährung, Sinne und Wahrnehmung (Anne-Claude Luisier)

Essen ist ein multifaktorieller Akt, der manchmal etwas von einem Seiltanz hat. Die Aussagen der Gesundheitsvorsorge sind nicht immer klar und die verschiedenen Bevölkerungsgruppen scheinen sie auf unterschiedliche Weise zu verstehen bzw. wahrzunehmen. Häufig vergessen wir, dass die Ernährung nicht nur eine Frage von Kalorien oder Vitaminen ist, sondern auch kulturelle, soziale, emotionale und sensorische Aspekte hat. Daher sind Aktionen, die zu wirklichen Verhaltensänderungen führen, selten. Folglich ist es unerlässlich, bei der Entwicklung wirkungsvoller Aktionen im Bereich der Gesundheitsförderung die spezifischen Besonderheiten der Esser zu berücksichtigen.

Bei näherer Betrachtung der Mechanismen, welche die Wahl der Nahrungsmittel und die erfolgreiche Verhaltensänderung erklären, sind wir rasch mit der Problematik der Freude am Essen konfrontiert. In der Tat ist die Freude ein wichtiger Motor beim Akt des Essens, eine Quelle der Ausgewogenheit. Es ist nicht das Nahrungsmittel als solches, das Quelle der Freude ist, sondern die Art und Weise, auf die der Esser es über sein sensorisches System und sein Gedächtnis wahrnimmt. Zwar erklärt diese Wahrnehmung die Nahrungsvorlieben, steht aber auch im Mittelpunkt der Regulierungsmechanismen. Nun verändern sich die sensorischen Fähigkeiten und der Nahrungsbedarf aber im Lauf des Lebens. Ein weiterer Grund, die Volksgesundheit auf gezieltere Weise anzugehen.

Gesund sein beschränkt sich also bei Weitem nicht auf eine Frage des Gewichts. Man muss es heute wagen, eine Gesundheit zu fördern, die gleichbedeutend mit Wohlbefinden, sensorischer und weniger kognitiv ist. Man muss es wagen, den Menschen als ein Individuum zu betrachten, das Kompetenzen besitzt, für seine Gesundheit zu sorgen, und ihn nicht auf eine potenziell fettleibige Person reduzieren. Es ist möglich und höchst wünschenswert, konkrete Werkzeuge zu entwickeln, welche dem Einzelnen helfen, ein fröhlicher Esser zu sein.

Alimentation, sens et perception (Anne-Claude Luisier)

Manger est un acte multifactoriel qui, parfois, tient de l'équilibrisme. Les messages de santé publique ne sont pas toujours clairs et les différents groupes de population semblent les comprendre ou les percevoir de façon inégale. Nous oublions souvent que l'alimentation n'est pas uniquement une question de calories ou de vitamines, elle est aussi culturelle, sociale, émotionnelle, sensorielle... Ainsi, les actions qui ont un réel impact sur les changements de comportement sont rares. Par conséquent, il est essentiel de tenir compte des spécificités des mangeurs pour concevoir des actions pertinentes en promotion de la santé.

De plus, si nous portons notre regard sur les mécanismes qui expliquent les choix alimentaires ainsi que les réussites de changement de comportement, nous sommes rapidement confrontés à la problématique du plaisir de manger. En effet, le plaisir est un moteur important dans l'acte alimentaire, il devient source d'équilibre. Ce n'est pas l'aliment en lui-même qui est source de plaisir mais la façon dont le mangeur le perçoit par l'intermédiaire de son système sensoriel et de sa mémoire. Si cette perception explique les préférences alimentaires, elle est aussi au centre des mécanismes de régulation. Or, les capacités sensorielles et les besoins alimentaires évoluent au cours de la vie. Une raison supplémentaire d'aborder la santé publique de façon plus ciblée.

En conclusion, être en santé ne se résume de loin pas à une question de poids. Il faut oser aujourd'hui promouvoir une santé synonyme de bien être, plus sensorielle et moins cognitive. Il faut oser regarder l'être humain comme un individu qui possède des compétences pour gérer sa santé et non le réduire à un obèse potentiel. Il est possible et extrêmement souhaitable de développer des outils concrets qui aident les individus à être des mangeurs sereins.