



# Prescriptions et pratiques alimentaires : l'exemple des aliments transformés

**Laurence Godin et Marlyne Sahakian**

*La transformation des aliments et ses conséquences: hier, aujourd'hui, demain*

Congrès national de la SSN, Berne, 11 août 2017

# Plan de la présentation

---

- ▶ **Projet de recherche sur l'alimentation saine et durable:** questions, approche et résultats initiaux
- ▶ **Étude de cas: la consommation d'aliments transformés**
- ▶ **Conclusion et discussion**



# Les buts du projet

---

- ▶ **Identifier les opportunités** pour mettre en place des régimes alimentaires plus sains et durables en CH
  - ▶ **Identifier les priorités et les obstacles** à la transition, ainsi que les moyens de les surmonter
- ▶ Par des approches collaboratives, **imaginer la transition** vers des régimes sains et durables en CH
- ▶ **Communiquer** les résultats aux consommateurs, aux citoyens et aux acteurs impliqués dans l'élaboration des politiques publiques



# Vue d'ensemble du projet

---

**WPI – UNIL et UNIGE**

**Prescriptions et pratiques**

Suren Erkman; Marlyne Sahakian; Laurence Godin

**WP2 – Quantis (analyse cycle de vie)**

**Impact environnemental et nutritionnel**

Arnaud Dauriat; Olivier Jolliet; Alexi Ernstoff

**WP3 - EPFL**

**Facteurs facilitant une transition**

Claudia Binder; Stefanie J. Krauth

**Sept. 2016**



**Août 2018**

# Qu'est-ce qu'une « prescription » ?

---

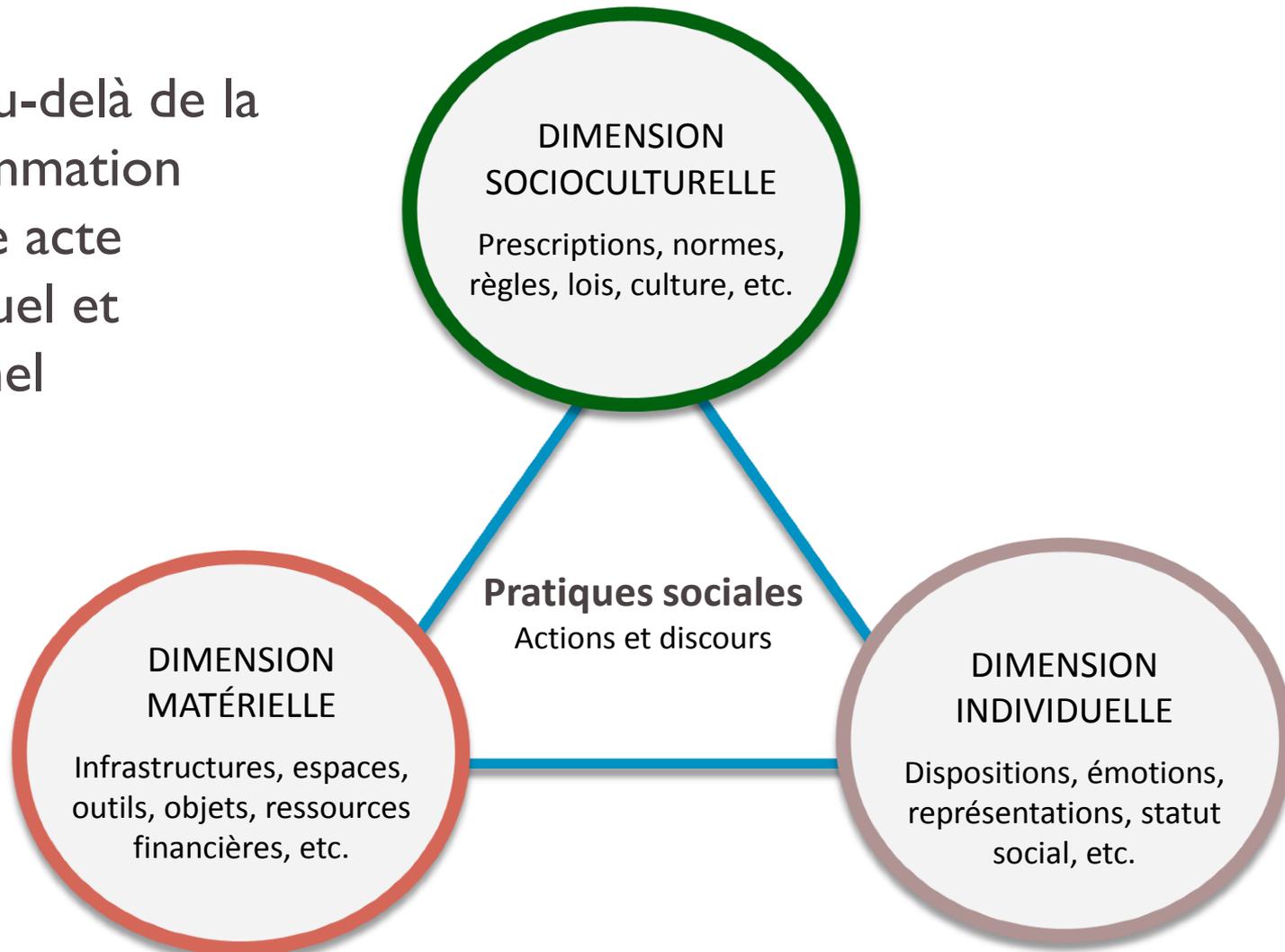
- ▶ Les prescriptions alimentaires fournissent **un cadre pour la conduite**, elles définissent «la meilleure façon de manger»
- ▶ Elles sont un **élément important des habitudes alimentaires**, mais pas le seul
- ▶ Elles **ne sont pas des normes**: elles ne sont pas nécessairement acceptées par tout le monde et **peuvent rester marginales**



# Pourquoi étudier les pratiques sociales?

---

Aller au-delà de la consommation comme acte individuel et rationnel



# Recherche qualitative

---

## Enquête qualitative –

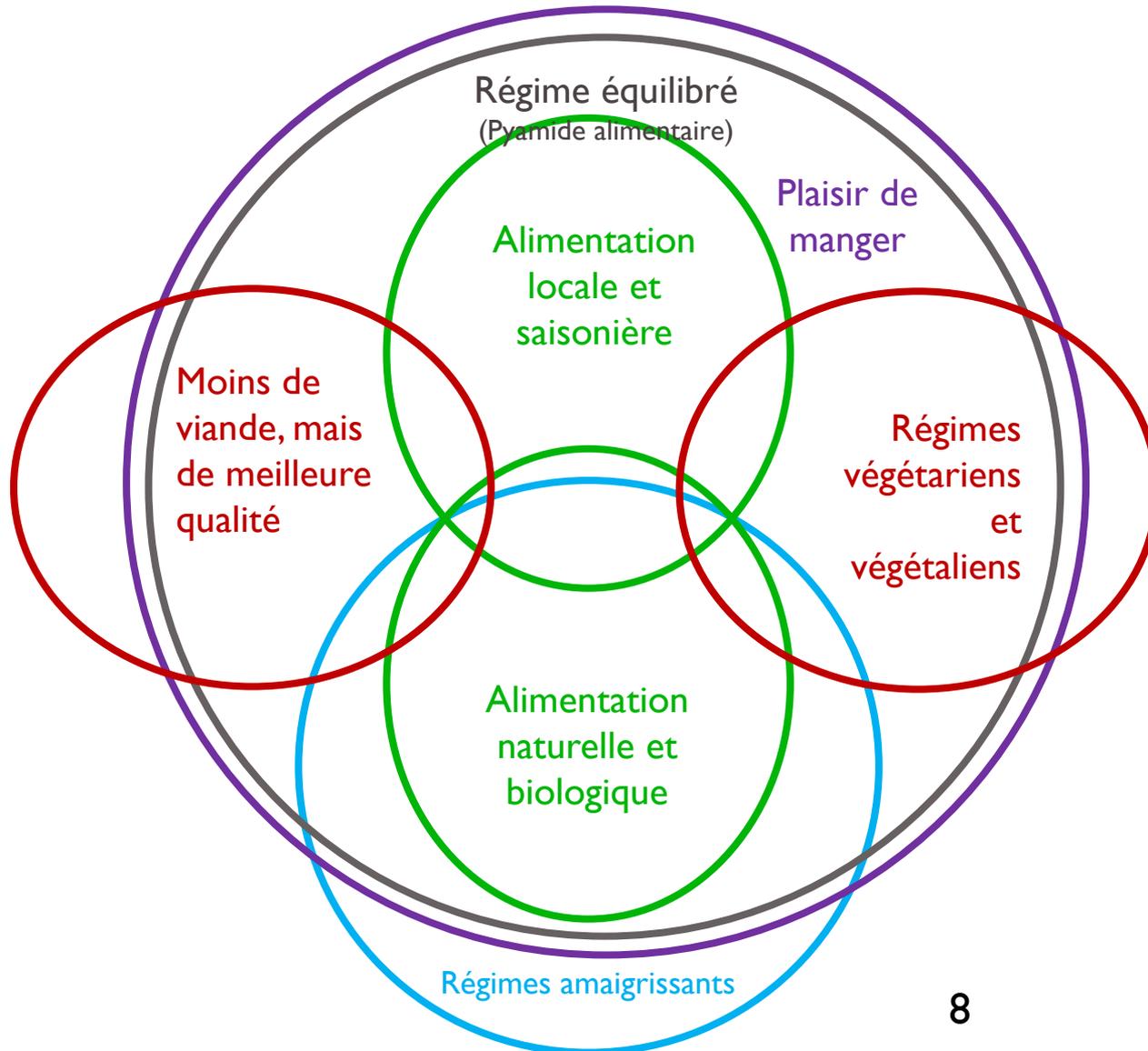
### Dévoiler les prescriptions et les pratiques (2016-2017)

- ▶ Entretiens d'experts
- ▶ Entretiens individuels et *focus groups* avec des consommateurs (avec Alessandra Roversi)
- ▶ Observation participante
- ▶ Analyse médiatique
- ▶ Recensement et cartographie des institutions



# Les prescriptions en lien avec la santé et la durabilité se recoupent

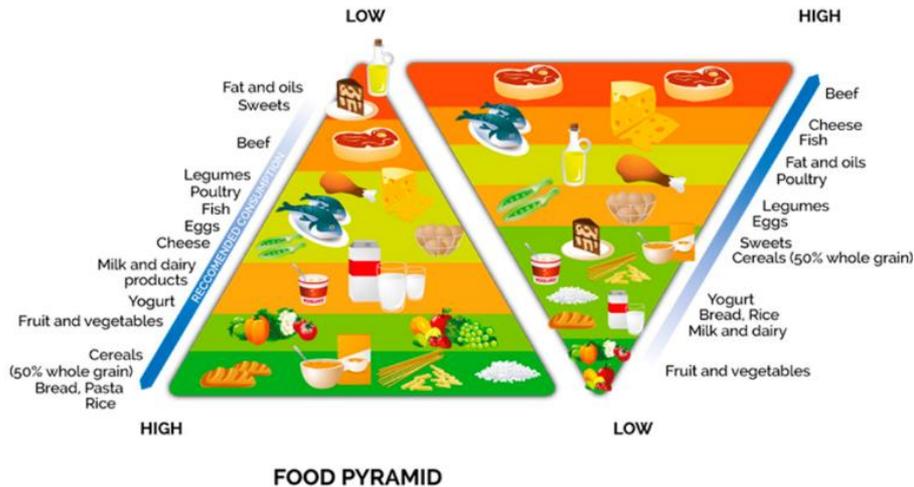
---



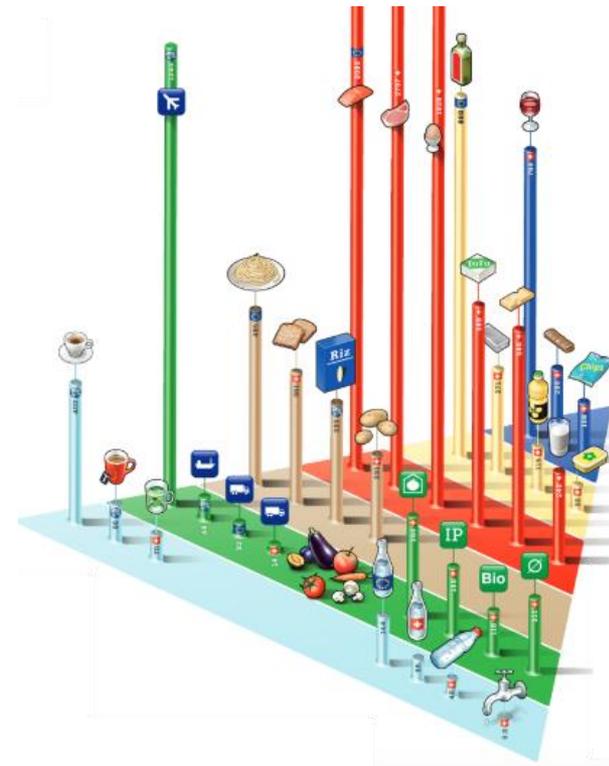
# Prescription en formation: l'alimentation durable



ENVIRONMENTAL PYRAMID



SSN: FOODprints



# Autres prescriptions en formation

---

## ▶ **Diètes structurées autour d'interdits**

- ▶ Restrictions alimentaires organisées autour d'interdits en raison de problèmes de santé (p. ex. intolérance au gluten), pour des raisons morales (p. ex. véganisme) ou pour des raisons religieuses (p. ex. régime halal)

## ▶ **Diètes visant la protection et l'amélioration du corps**

- ▶ Pour nettoyer, protéger ou améliorer le corps (ex. régime détox, superaliments, etc.)
- ▶ Pour éviter de le «polluer» avec des produits présentés comme nuisibles (ex. gluten, lactose, alcool, etc.)



# Une typologie: la place de l'alimentation dans la vie quotidienne

---

- ▶ **Une nécessité biologique**

- ▶ **Une corvée**

«C'est fatigant... Moi, j'aimerais être dans un pays simple où il n'y a pas besoin de... trop de choix tue le choix» (Myriam, 50 ans, thérapeute)

- ▶ **Un plaisir, un moment de détente**

«Je ne pourrais pas être abonné à un panier de légumes, ça m'enlèverait le plaisir d'aller au marché, de discuter avec les paysans...» (Luc, 53 ans, journaliste)

- ▶ **Un style de vie**



# Les prescriptions au quotidien

---

## ▶ **Une nécessité biologique**

- ▶ Peu ou pas d'attention est prêtée aux prescriptions; c'est le « degré zéro » de l'alimentation

## ▶ **Une corvée**

- ▶ Les prescriptions et leurs contradictions représentent un poids, elles ajoutent à la charge mentale

## ▶ **Un plaisir, un moment de détente**

- ▶ Un vif intérêt est porté à l'alimentation et aux différentes prescriptions
- ▶ Le plaisir lié à l'achat, à la préparation et au partage est mis de l'avant

## ▶ **Un style de vie**

- ▶ Le quotidien est structuré autour de l'alimentation et d'une prescription forte (par exemple un régime végétarien)
- ▶ L'alimentation organise aussi les autres sphères de l'existence



# Prochaines étapes: explorer les tensions par 3 études de cas

---

- ▶ **La consommation de viande**
- ▶ **La consommation locale et saisonnière**
- ▶ **Les aliments transformés**



# Prochaines étapes: analyse d'impact sur la santé et l'environnement

---

Prescriptions



Produits et variables

*Points de tension*



Panier de provisions



Analyse d'impact nutritionnel et  
environnemental

Quantis



# Prochaines étapes: imaginer la transition vers des régimes sains et durables

---

Prescriptions et pratiques



**Enquête quantitative** sur les pratiques alimentaires (complémentaire à menuCH)  
**2017-2018**

**Ateliers participatifs** avec divers acteurs du milieu de l'alimentation, de la santé et de la durabilité

**Pour comprendre le système alimentaire suisse et imaginer des transitions possibles**





**Healthy Nutrition and Sustainable Food Production**  
National Research Programme NRP 69

## **Prescriptions et pratiques alimentaires : l'exemple des aliments transformés**

La consommation d'aliments  
transformés aujourd'hui

Étude de cas

# Notre exemple: les pizzas congelées

---



# Manque de temps et de compétences

---

- ▶ Les aliments transformés permettent de compenser:
  - ▶ Le manque de temps
  - ▶ Le manque de compétences
  - ▶ Le manque de motivation
- ▶ **Le temps, le travail et les compétences investis dans la préparation d'un repas sont confiés aux acteurs commerciaux**

« Typiquement, le soir où je vais avoir mon cours de yoga et que les filles sont seules à la maison. Ou on sort le week-end et elles sont seules. Je leur dis : 'Les filles, pizza'. 'Ah super, maman!'. Elles adorent (rire). »

- *Nadia, 46 ans*



# Importance de l'emballage (facilité d'usage)

---

- ▶ Aliments faciles à transporter, à conserver, à utiliser
- ▶ Simplifient l'organisation quotidienne, réduisent la « charge mentale » liée à l'alimentation
- ▶ **Consommation sous le signe du compromis, entre l'aspect « santé » et l'aspect « pratique »**

« **Judith:** Et là, j'étais très attentive aux produits de saison, peut-être locaux aussi.[...] Les petits pots déjà tout préparés, je...

**Pierre:** On n'en prenait que quand c'était pour l'aspect pratique, quand on voyageait. »

- *Judith, 33 ans et Pierre, 42 ans*



# Accès, transport, stockage et préparation

---

- ▶ Importance d'une infrastructure matérielle appropriée pour le transport, le stockage et la préparation (congélateur, four)
  - ▶ Importance de l'aménagement de la cuisine
- ▶ L'accès facile et régulier (à la cafétéria d'entreprise par exemple) encourage la consommation d'aliments préparés



« I ate a frozen pizzas especially when I was staying in Bucharest because I had an oven there and I was a student as well. So it's just convenient because I have like a supermarket downstairs you just take one and you do it. It's easy. »  
– *Alexandre, 23 ans*



# Plaisir, convivialité et goût

---

« C'est marrant, je ne vais qu'avec Simon. C'est un peu genre: on est deux ados, on va se faire un McDo... Oui, il y a une petite transgression... une transgression où tu te dis : je sais qu'on ne devrait pas, on est grands, on sait que ce n'est pas super le McDo. »

- Anne, 37 ans



- ▶ Le goût et le plaisir sont invoqués pour expliquer la consommation d'aliments fortement transformés
- ▶ Une partie du plaisir se trouve dans l'acte de transgression



# Importance de la confiance

---

- ▶ Méfiance envers les additifs, les pesticides, les produits chimiques, tout ce qu'on ne retrouve pas « naturellement » dans les aliments
- ▶ S'applique à tous les aliments, pas seulement transformés
- ▶ Confiance dans les aliments pour enfant, idée qu'un plus grand contrôle est exercé par les autorités publiques (par exemple la formule pour bébé)

« J'ai lu pas mal de choses qui disaient que tous les plastiques, tout ce qui est sous plastique est considéré dangereux. »

- Anne, 37 ans



# Tension forte entre les prescriptions et les contraintes du quotidien

---

- ▶ L'idée que les aliments transformés sont **mauvais pour la santé** est dominante.
- ▶ La consommation d'aliments transformés se fait **sous le signe du compromis**, opposant des impératifs pratiques aux prescriptions liées à la santé.
- ▶ La consommation d'aliments transformés est **interprétée comme une transgression** des normes et une infraction aux prescriptions qui touchent à l'alimentation et à la santé.
- ▶ Les participants semblent régulièrement éprouver **le besoin de se justifier**.





**Healthy Nutrition and Sustainable Food Production**  
National Research Programme NRP 69

## **Prescriptions et pratiques alimentaires : l'exemple des aliments transformés**

Conclusion

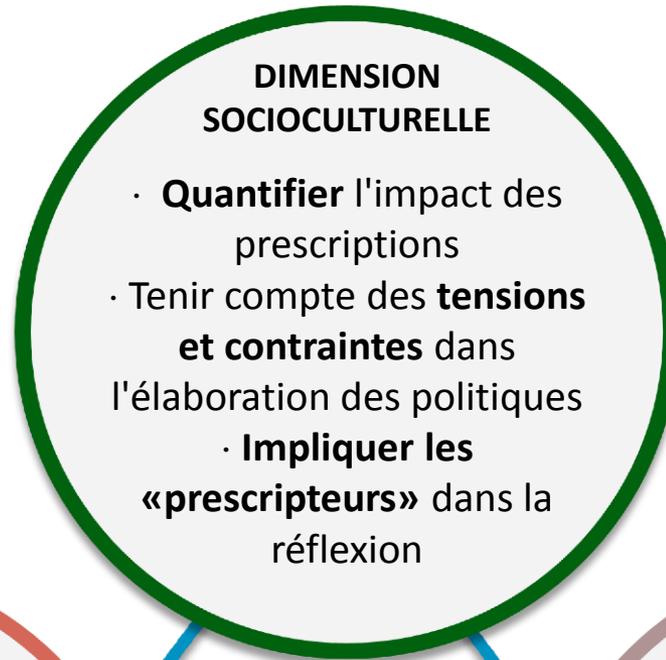
# Prescriptions, choix individuel et responsabilité

---

- ▶ La manière dont les prescriptions sont formulées et mobilisées **renvoie la responsabilité d'une alimentation saine et durable aux consommateurs.**
- ▶ Mais, pour une **une réelle transformation des pratiques** il faut:
  - ▶ **Agir sur toutes les dimensions** qui organisent les pratiques alimentaires
    - ❖ Par exemple les compétences, les systèmes d'approvisionnement, l'emballage et le contenu des aliments transformés, etc.
  - ▶ Tenir compte des **facteurs structureaux**
    - ❖ Par exemple, le marché du travail et le partage des tâches dans le ménage ont une influence sur le temps dédié à l'achat des denrées et à la préparation des repas.



# Vers des régimes alimentaires sains et durables: comment intervenir?



## DIMENSION SOCIOCULTURELLE

- **Quantifier** l'impact des prescriptions
- Tenir compte des **tensions et contraintes** dans l'élaboration des politiques
- **Impliquer les «prescripteurs»** dans la réflexion

## DIMENSION MATÉRIELLE

- Centralité de la dimension **géographique** (mobilité et accès) et de la **gestion du temps**
- Importance des **systèmes d'approvisionnement**
  - **Aménagement de la cuisine**

## DIMENSION INDIVIDUELLE

- Promouvoir le développement des **compétences** et l'apprentissage de la cuisine, dans divers **sites de démonstration**, à divers **âges de la vie**

# Tipping points toward healthy and sustainable Swiss diets: Assessing prescriptions, practices and impacts



Merci de votre attention!

Contact: [laurence.godin@unil.ch](mailto:laurence.godin@unil.ch), [marlyne.sahakian@unige.ch](mailto:marlyne.sahakian@unige.ch)