

*La Place
de l'Alimentation
dans la Vie
et sa Relation
à la Santé:
Implications en Matière
de Discours Nutritionnel*

Des liens

manifestes

entre

alimentation

et santé

autour

des valeurs

de bien-être

et de forme

La perception d'un lien direct entre l'alimentation et la santé est un fait acquis pour une grande majorité de la population, qui considère la santé comme l'attente de base à l'égard de l'alimentation.

Cette affirmation, cependant, est plus à entendre comme une exigence de non maladie, d'innocuité des produits alimentaires mis sur le marché, que comme une attente positive porteuse de bénéfices réels, pour laquelle on serait prêt à se mobiliser.

La satisfaction, supposée acquise des exigences de santé, laisse ensuite la place à des attentes plus personnalisées et mobilisatrices.

Dans ce contexte, il est de constater que les attentes sont multiples et diversifiées :

■ **Bien-être et forme sont les principales attentes**, et correspondent à la traduction positive, moderne et vitale du concept de santé traditionnel et restrictif (ne pas être malade), auquel restent attachées les populations plus âgées ou plus en retrait.

Si le bien-être apparaît aujourd'hui comme un concept plus large et plus riche que la notion de forme/ celle-ci représente encore une motivation importante à l'égard de l'alimentation.

■ L'alimentation est donc vécue, pour une majorité de gens, comme la source d'un capital de **vitalité, d'équilibre physique** et biologique, un potentiel d'ouverture sur soi et sur le monde, sous une forme plus tonique, plus physique et extravertie, chez les plus jeunes et les hommes, sous une forme plus intériorisée et mentale à partir de 25-30 ans.

■ A noter que la **relation au corps** comme pure enveloppe ou comme objet de séduction marqué par un modèle social dominant semble aujourd'hui plus relativisée, et concerner de façon prioritaire essentiellement les adolescents en quête d'une identité corporelle à la fois originale et conformiste.

■ **L'expression directe d'une recherche de plaisir** (sous forme de convivialité ou de sensations) à l'égard de l'alimentation paraît relativement faible.

Ce taux est en partie attribuable à la formulation de la question qui a tendance à accentuer les hiérarchies. Il manifeste en tout cas la place majeure accordée à l'équilibre, mais qui n'est en rien exclusive du plaisir. Le concept de plaisir est lui-même en pleine évolution vers des formes plus mentales et intériorisées. **En effet, le bien-être est de plus en plus ressenti comme une source de plaisir, par anticipation du bénéfice escompté.**

Par ailleurs, le plaisir, dans ses formes plus classiques, doit pour une majorité être compatible avec un respect minimum du bien-être et de l'équilibre.

Les attentes à l'égard de l'alimentation sont des attentes positives, porteuses d'un plus à vivre et de plaisir pour les individus.

Par rapport à ces attentes, le discours nutritionnel actuel apparaît comme un discours négatif, anxiogène, voire culpabilisateur.

ATTENTES VIS-A-VIS DE L'ALIMENTATION

% vertical	Total pop.	H	F	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	Autres caractéristiques
Santé	72	71	72	58	68	69	77	87	Inactifs (87) Artisans (76) Agriculteurs (77) Petites villes et communes rurales
Bien-être global	52	48	55	45	52	58	48	54	Professions intermédiaires (66)
Tonus - Energie	34	38	30	44	33	32	32	27	Ouvriers qualifiés (44) Cadres (42)
Convivialité - Echanges	18	18	18	16	19	16	22	19	
Plaisirs - Sensations	12	15	9	13	11	15	12	7	Cadres (22)
Beau corps svelte	9	6	11	20	11	7	4	1	Ouvriers (16)

Une grande diversité des comportements de gestion alimentaire non prise en compte par le discours nutritionnel

24

A cette diversité des attentes correspond une grande diversité des comportements de gestion alimentaire, révélateurs de la place imaginaire et réelle de l'alimentation dans la vie :

La surveillance active, liée à des préoccupations réelles de santé ou à un imaginaire de dangerosité potentielle de l'alimentation, impliquant une vigilance concrète, concerne 25 % de la population et est très corrélée à l'âge.

Il s'agit de des cibles de population les plus directement concernées par le discours nutritionnel, et les plus dépendantes à son égard.

La majorité manifeste en réalité une grande autonomie par rapport au discours ambiant, et recherche des postures plus personnalisées (36 %) ou plus simples, plus accessibles (26 %)

Pour cette majorité, l'alimentation apparaît comme une optique de vie beaucoup plus large que la problématique santé. Pour les uns, la relation à l'alimentation se fonde sur un rapport individuel au

corps très investi et très riche, une connaissance approfondie d'eux-mêmes. Pour les autres, elle se base sur une relation de confiance spontanée dans la nature et son écosystème alimentaire (la diversité des ressources alimentaires est en soi porteuse d'équilibre)

Seule une minorité (13 %) nie toute relation à l'équilibre et privilégie le plaisir de manière relativement exclusive

Face à cette diversité de sensibilités, le discours nutritionnel, axé sur la santé au sens restrictif, apparaît comme un discours trop massificateur et monolithique, peu ouvert sur le plaisir et le bien-être.

COMPORTEMENTS DE GESTION ALIMENTAIRE

	Total pop.	H	F	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	Autres caractéristiques
Pour mon bien-être je me fie à moi-même et je fais comme je sens	36	37	35	37	34	37	37	34	Foyers 3 personnes
Je ne m'informe pas j'équilibre et je varie les aliments de tous les jours pour être en forme	26	24	28	28	26	28	22	27	Cadres (39) Agriculteurs (32)
Je m'informe et je surveille mon alimentation pour être en bonne santé	25	21	28	9	21	25	34	33	Inactifs (33) Foyers 2 personnes
Je ne fais pas attention, je cherche surtout à me faire plaisir	13	18	9	26	19	10	7	6	Ouvriers (25)

Relation avec d'autres attitudes et comportements

	% Tot. pop.	Nombre de produits surveillés	Attente vis-à-vis de l'alimentation	Comportement alimentaire
Pour mon bien être, je me fie à moi-même et je fais comme je sens	36	1 produit (54)	---	---
Je ne m'informe pas, j'équilibre les aliments de tous les jours pour être en forme	26	---	---	---
Je m'informe et je surveille mon alimentation pour être en bonne santé	25	4 produits et + (43)	---	Avoir changé plusieurs fois son alimentation pour mieux l'équilibrer (44)
Je ne fais pas attention je cherche surtout à me faire plaisir	13	Aucun produit (25)	Beau corps svelte (21) Du plaisir (20)	---

REACTIONS AU DISCOURS ALIMENTAIRE-SANTE

	% Tot. pop.	Profil socio-démographique
Rejet du discours santé qui occulte la dimension du plaisir alimentaire	44	<ul style="list-style-type: none"> • Hommes (55) • Agriculteurs (50) • Ouvriers (52) • Agglomération Paris. (53)
Attente de conseils alimentaires pour suppléer une expertise personnelle insuffisante	37	<ul style="list-style-type: none"> • Femmes (42) • 25-34 et 50-64 ans (41 et 42) • Cadres, professions supérieures (49) • Grandes villes (42)
Perte de repère due à des conseils trop changeants	18	<ul style="list-style-type: none"> • 15-24 ans (24) • Artisans (25) • Communes rurales (23)

Des réactions diverses et mitigées au discours nutritionnel

Du fait de sa faible prise en compte de la diversité des sensibilités, le discours est rejeté par presque la moitié de la population, et donc, y compris par des personnes par ailleurs acquises à l'impact de l'alimentation sur la santé.

Seul un tiers de la population manifeste une attente réelle de guidage, par manque de connaissance et d'expertise.

Les liens entre alimentation et santé semblent aujourd'hui suffisamment ancrés dans l'esprit des gens pour ne pas devoir constituer le message d'appel privilégié.

Cette évolution est porteuse de risques et de moindre efficacité pour le positionnement actuellement emprunté par l'univers de la santé-nutrition.

Elle renforce la nécessité d'un rapprochement réel entre cet univers et les attentes consommateurs.

Il est de supposer, au vu de révolution socioculturelle, qu'une partie croissante de la population développe une expertise intuitive vitale et personnalisée de ce qui lui convient pour son bien-être, sans avoir besoin de passer par des modèles rationnels.