



Comité Consommateurs (10 octobre 2011)

*Les déterminants  
de la consommation alimentaire*

*Eric BIRLOUEZ, Epistème (Paris)*

*ericbirlouez@wanadoo.fr*

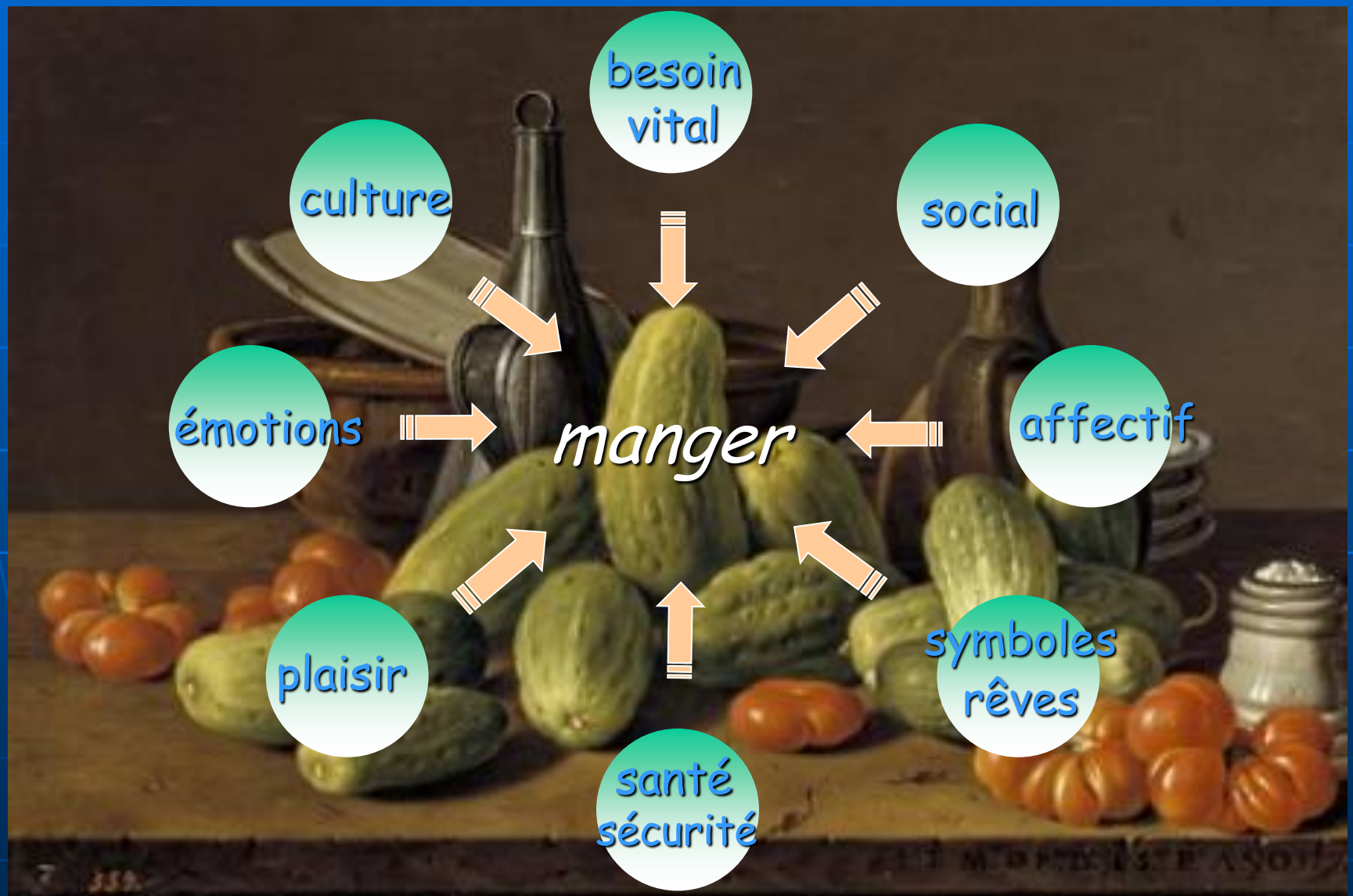
*La consommation alimentaire :  
de multiples déterminants*

*L'exemple des fruits  
et des légumes frais*

*Comment en accroître  
la consommation ?*



# *L'acte alimentaire : de multiples dimensions*



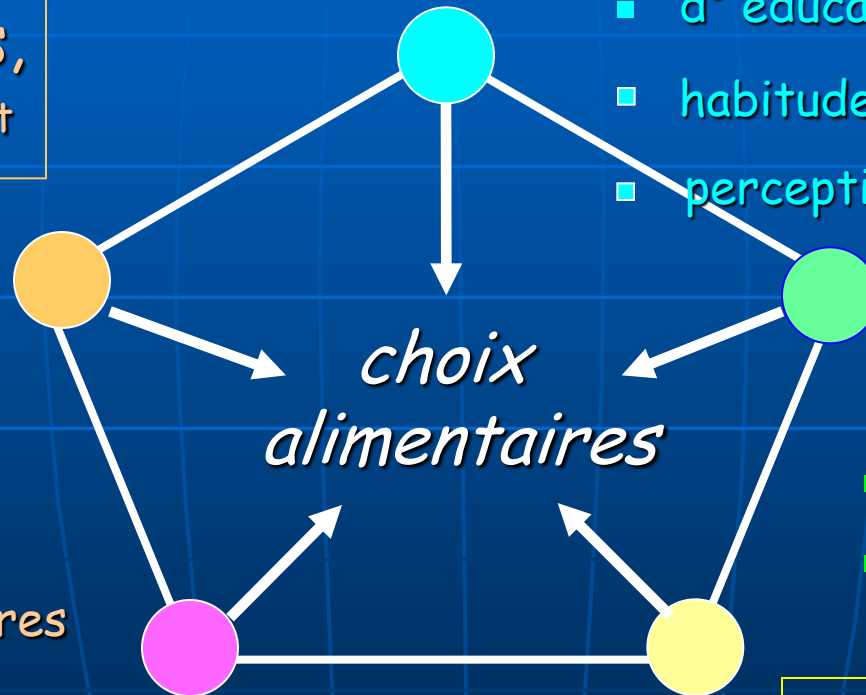
# Les déterminants des choix alimentaires

## psycho-socio-culturels

- âge, sexe, génération
- revenu, profession (SSE)
- culture, religion, famille...
- d° éducation
- habitudes alim.; goûts perso.
- perceptions (image, valeurs)

## pratiques, environ.<sup>mt</sup>

- accessibilité
- prix
- praticité
- temps
- compét.<sup>ces</sup> culinaires
- environ.<sup>mt</sup> du repas, de l'aliment
- marketing...



## cognitifs

- nutrition / santé
- écologie...

## plaisir

- des aliments
- du contexte

Les attentes multiples des consommateurs  
Une offre alimentaire pléthorique  
La disparition des repères traditionnels

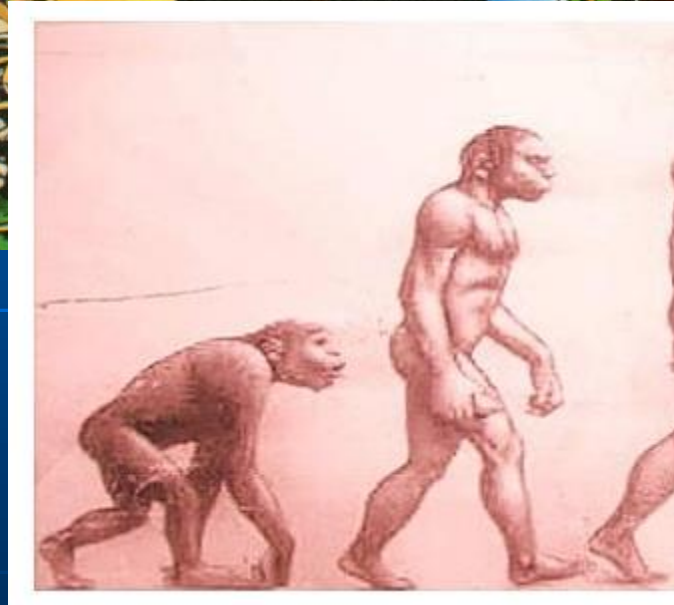


hypermarché :  
plus de 10 000  
références !

L'hyperchoix → anxiété (que vais-je manger?)

# 1. Les déterminants biologiques

*Manger, un besoin vital*



# 1. Les déterminants biologiques

- *Homo sapiens* : un **mammifère**

- ... **omnivore** →

néophilie / néophobie

- des signaux biologiques :  
faim, soif, envie de salé

- attirance *innée* pour le sucré... puis pour le gras  
aversion *innée* pour l'amer



# La néophobie : plus marquée chez l'enfant

... surtout, entre 4 et 7 ans : 3 sur 4 refusent l'aliment inconnu  
et elle se porte souvent sur les légumes

mais la familiarisation ↗ l'acceptabilité

① multiplier occasions de « contact » préalables  
= au marché, au potager, à la cuisine...

② présentation répétée...

renforcée  
par...

- association du légume à un féculent rassasiant
- attitudes positives des parents /<sup>t</sup> légumes



# Manger, un besoin vital



*... mais manger, ce n'est pas que se nourrir*

*Qu'avez-vous pris ce matin au petit-déjeuner ?*



Ce qui est mangeable biologiquement  
ne l'est pas toujours culturellement

# Jusqu'à 75 % de protéines animales !

**Tableau 1.** Analyse de quelques espèces d'insectes (d'après DeFoliart, 1975).

Groupe	Espèce	Protéines	Lipides	Cendres
Diptères (pupe)	<i>Musca domestica</i>	61,4 % à 63,1 %	9,3 % à 15,5 %	5,3 % à 11,9 %
Termites	Isoptères	36 % à 45,6 %	44,4 % à 36,2 %	5 % à 6,4 %
Sauterelles (adultes)	<i>Melanoplus</i> sp.	75,3 %	7,2 %	5,6 %
–	<i>Oxya</i> sp.	67,8 % à 74,7 %	4,5 % à 5,7 %	3,8 % à 6,5 %
–	<i>Schistocerca gregaria</i>	61,8 %	17 %	–
–	<i>Schistocerca paranensis</i>	51,1 %	18,4 %	4,2 %
–	<i>Nomadacris septemfasciata</i>	63,5 %	14,1 %	8,7 %
–	<i>Sphenarium</i> sp.	50,6 %	–	18,9 %

... si nous étions uniquement des mangeurs biologiques

## 2. Les déterminants culturels



Cathédrale de Cuzco (Pérou), *La Cène*

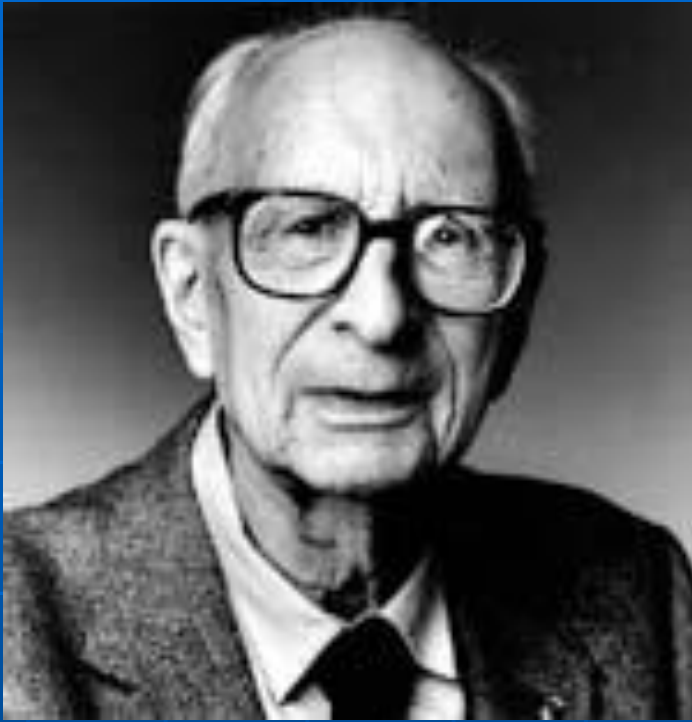
## 2. Les déterminants culturels



*Cochon d'Inde, restaurant de Cuzco*

## 2. Les déterminants culturels





*« Pour être consommé, l'aliment ne doit pas seulement être bon à manger. Il doit aussi être bon à penser. »*

Claude Lévi-Strauss

### 3. Un déterminant anthropologique (universel)

Le « principe d'incorporation »

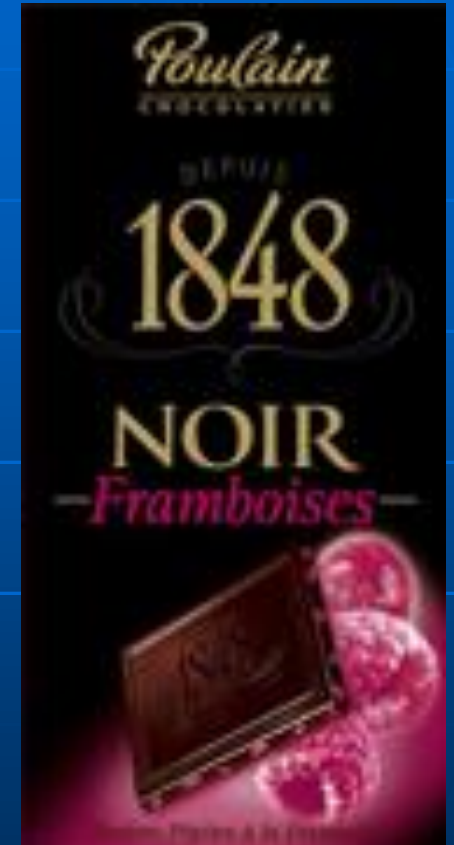








J'incorpore une tradition... rassurante



(parfois mythique)

# Le régime méditerranéen / crétois

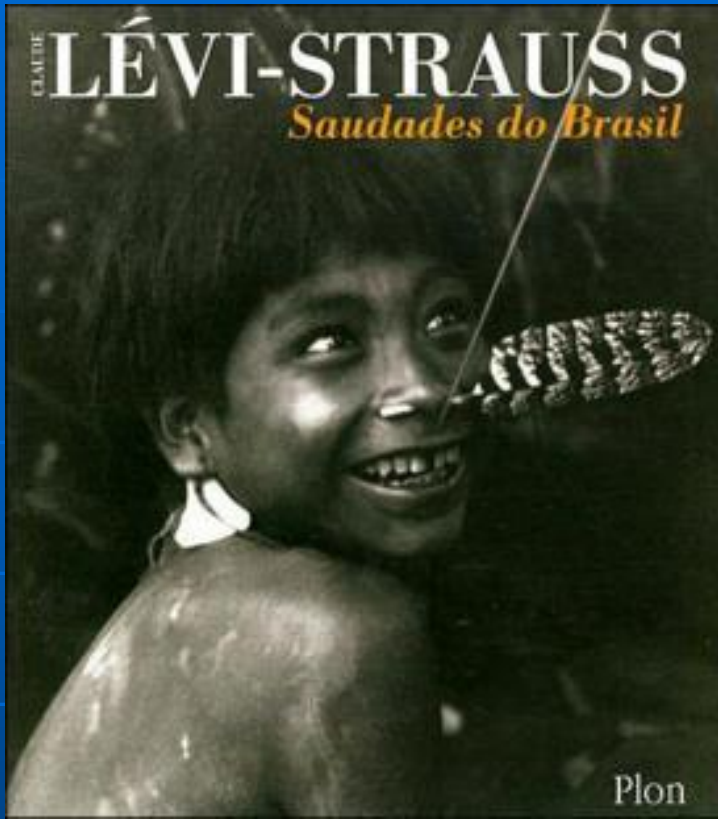
bon pour le corps et... l'esprit

J'incorpore de la santé et aussi...

- plaisir
- soleil, détente...
- culture
- nature et « authenticité »... rassurantes
- sagesse
- éthique...

## 4. Manger, un acte social



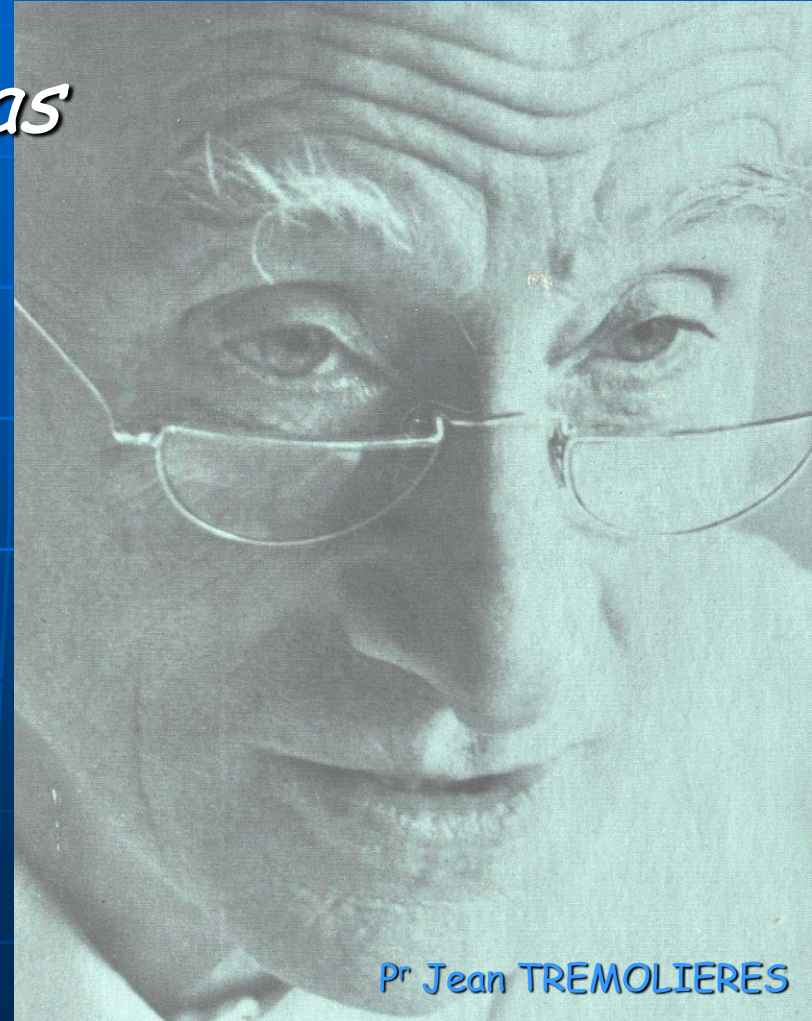


*« La consommation de la nourriture est, en effet, une activité éminemment sociale. Rares sont les peuples qui, comme les Paressi du Brésil central, mangent seuls et cachés, pour dissimuler l'acte obscène de se nourrir ».*

*(Courrier de l'Unesco, avril 1957)*

## 5. Manger des symboles

*« L'homme ne se nourrit pas  
que de nutriments.  
Il se nourrit aussi  
de symboles. »*



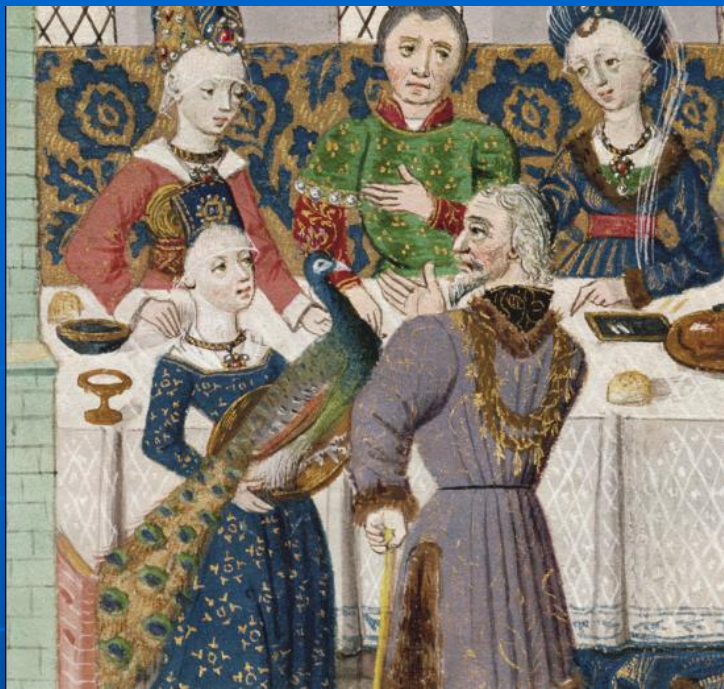
Pr Jean TREMOLIERES

## 5. Manger des symboles

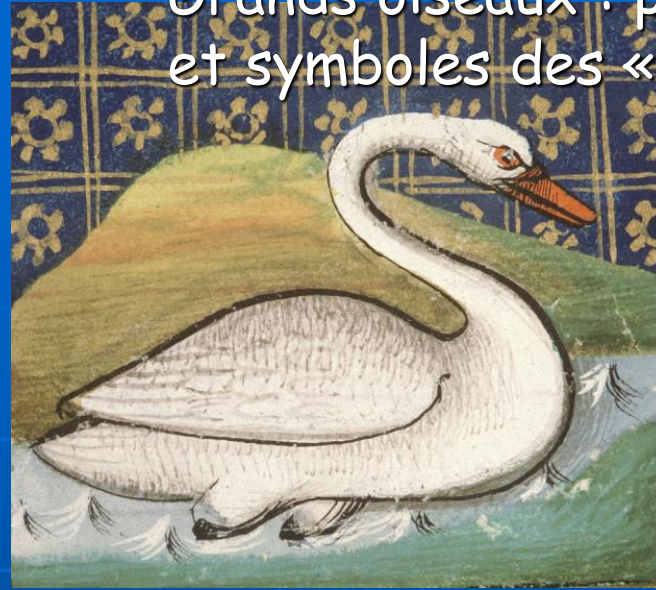
- La « chair » : aliment emblématique des puissants
- Les légumes... méprisés par les élites médiévales



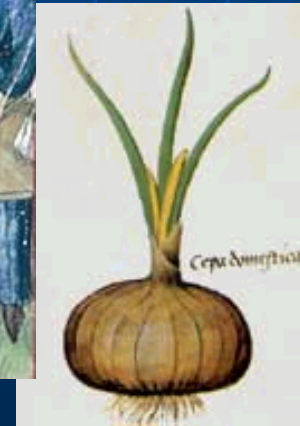




Grands oiseaux : proches de Dieu  
et symboles des « dominants »

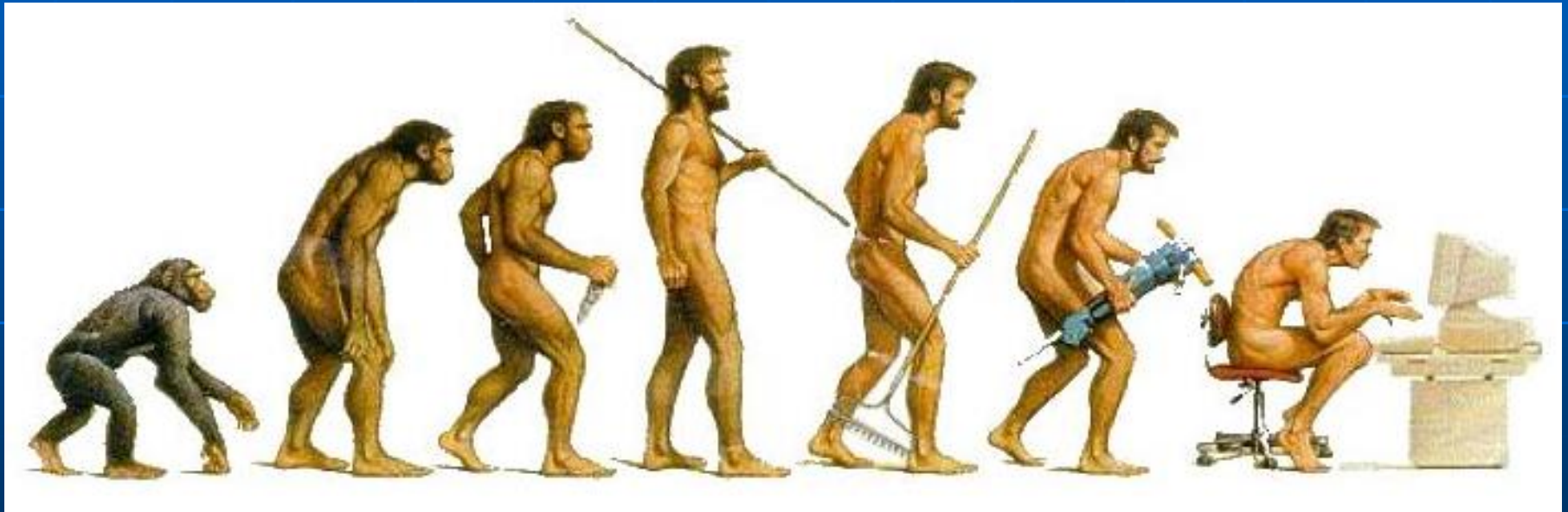


Légumes : issus de  
la terre (élément vil)  
et symboles de pauvreté



## La *symbolique* de la viande, en France, en 2011...

- hier : force, virilité + prospérité, "acquis social"
- mais la société (travail, valeurs...) ont changé



Les fruits et légumes,

nouveaux symboles de « bonne » alimentation

## 6. Le plaisir alimentaire : goût et... convivialité



## 6. Recherche de plaisir ou de réconfort ?



Manger pour gérer ses émotions négatives  
(peur, colère, anxiété, dépression, ennui...)

➡ excès d'aliments... gras et sucrés

## 7. La dimension affective



## 8. La santé : un déterminant en hausse



*La quête d'aliments "santé" et "minceur"*

# D'autres aliments "santé" et "minceur"...



*Protège contre  
la grippe H1N1 ?*



*Liban : du thym  
« source de courage »*





# 9. Le bien-être passe par un corps... svelte



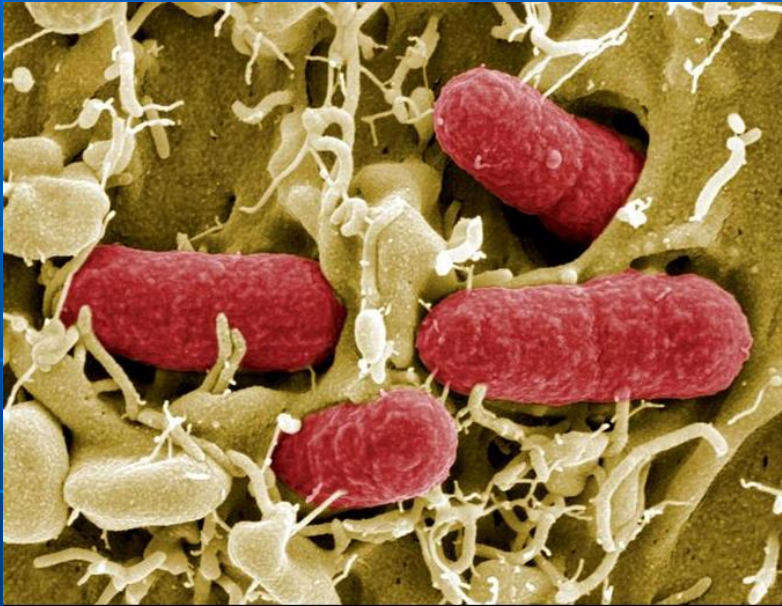
« peu nourrissants »



« légers »  
+ vertus purificatrices

# 10. L'exigence absolue de sécurité alimentaire

## *E. Coli : la bactérie tueuse*



*mai 2011*



*Mais décrypter les étiquettes...*

*est-ce rassurant ou... anxiogène ?*

INGRÉDIENTS :  
DÉSHYDRATÉS  
FÉCULE DE MA  
CANOLA), SEL  
LEVURE AUTOL  
CELLULOSE MO  
POUDRE D'AIL,  
ÉPICES, SOLIDI  
GUANYLATE DI  
BICARBONATE  
PHOSPHATE DE  
TOCOPHÉROLS  
ALLERGÈNES :



, LÉGUMES  
CIBOULETTE),  
(PALME MODIFIÉE,  
IS), EXTRAIT DE  
RGE), SAVEUR, SEL  
POUDRE D'OIGNON,  
NE DE SOJA,  
SOJA HYDROGÉNÉE,  
GOMME DE GUAR,  
DE DE POULET,  
LORANT, EAU,  
BYLE.  
RGE), SULFITES

11. Certains déterminants  
nous font manger PLUS  
que nous ne le pensons



# La variété accroît les quantités consommées



# La taille des portions...

« Un Coca SVP ! »



19 cl  
81 cal



25 cl  
108 cal



40 cl  
172 cal



50 cl  
215 cal



100 cl  
430 cal



120 cl  
516 cal



190 cl  
817 cal

*En France aussi...*



*« Un goût... à en mourir ! »*



*La chaîne « heart attack grill »  
et son « triple bypass burger »  
de 8000 calories !*

*Fruits et légumes frais*

*Un renversement de tendance ?*



*Les facteurs de la reconquête*



# Une inversion de tendance est possible



- Le rapport actuel à l'alimentation au corps, à la santé



- F&L frais : des atouts

... mais aussi des handicaps

- = des exigences pour la filière



# L'industrialisation de l'alimentation

a changé le statut de l'aliment



un « corps étranger » à l'identité floue  
que l'on va cependant in-corporer → anxiété

F&L  
frais

- simplicité
- naturalité
- authenticité
- tradition
- proximité

réassurance

# *Un fort attrait pour le « naturel »*

- Société urbanisée → « faim » de Nature
- Le végétal associé au « naturel » (pas l'animal !)
- L'aliment « naturel »...  
produit d'une Nature... idéalisée ?  
« bonne, pure, innocente... »  
= mère nourricière, protectrice, rassurante

# Un autre « rapport » au corps

1950

- Paysans, artisans, ouvriers
- Corps = outil de travail
- « bonne » alimentation =  
«abondante, rassasiante »



2011

- « Cols blancs »
- Corps : capital social  
puis santé
- «bonne» alimentation =  
«équilibrée »



# La santé... envahit les assiettes



## Des aliments « minceur »

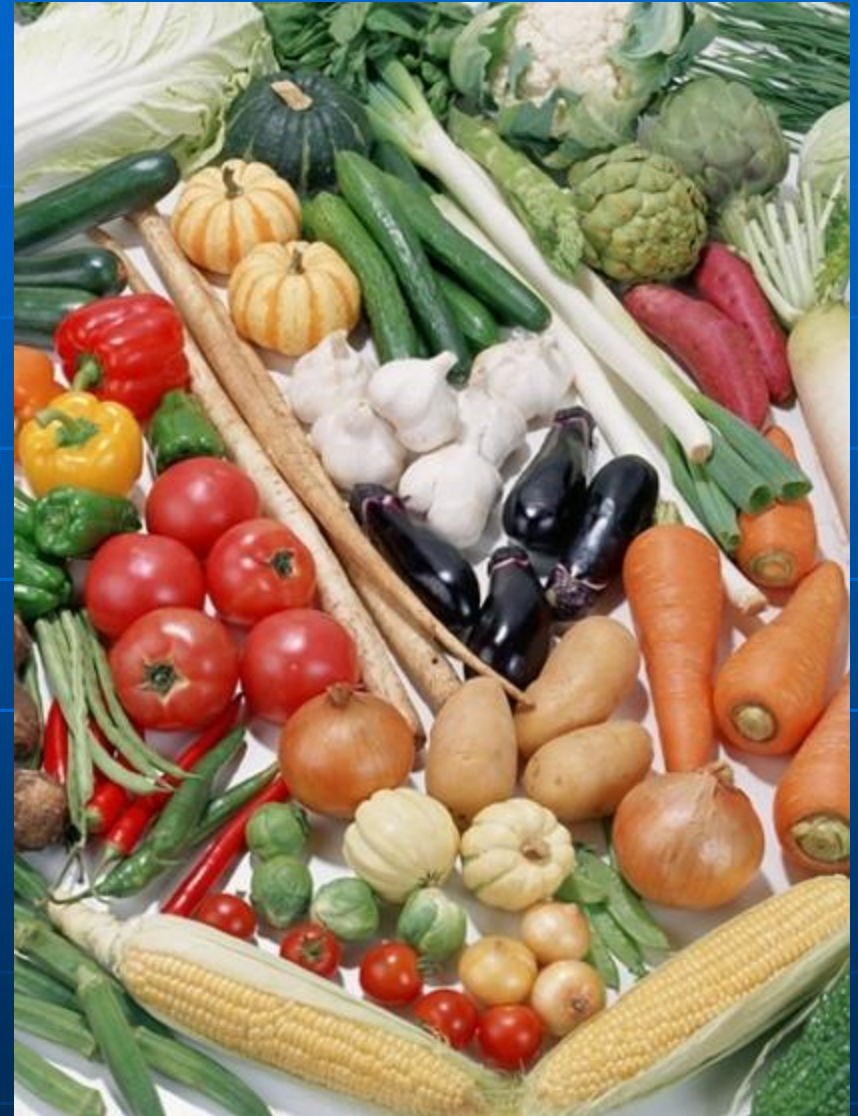


Un autre moyen pour acquérir le corps "idéal"



# *Le plaisir alimentaire*

La « poly-sensorialité »,  
atout des fruits  
et légumes frais



# Concrètement, comment accroître la consommation de fruits et de légumes... frais



La (re) découverte du plaisir, la familiarisation...

<sup>48</sup>  
Mais aussi...



# Le comportement obéit à un schéma « directif »

Il faut  
agir sur les



connaissances  
représentations  
attitudes



comportements

et sur le



contexte

- env.<sup>†</sup> familial, social, socio-éco, culturel...
- contraintes réelles ou... perçues

# Les fruits et légumes frais

## un contexte... défavorable

- simplification des repas (moins d'entrées...)
- temps de préparation de + en + plus court
- repas hors domicile + sorties, activités en soirée...
- « grignotage » → produits énergétiques
- courses moins fréquentes
- attrait des produits transformés
- déficit d'accessibilité
- absence de savoir-faire culinaire
- prix perçu comme élevé...



# 1. Renforcer l'accessibilité des F&L frais

## ■ Leur accessibilité *physique*...

- lieux de vente de proximité (y.c. distrib.<sup>eurs</sup> automatiques)

→ achats « coupe faim »

→ appro. plus fréquent

- proposition systématique en restauration scolaire, collective et commerciale  
(+ « à la maison »)



- investir espaces / moments liés au *bien-être* / *forme*  
= lieux de loisirs et détente, espaces sportifs et culturels...

# 1. Renforcer l'accessibilité des F&L frais

■ ... *mentale* l'image d'un fruit ne vient pas à l'esprit quand « petit creux » ou choix d'un dessert...

■ *et financière*

mais une composante *psychologique*...

- + de F&L = perçu comme + de dépenses  
→ la moindre conso. d'autres alim.<sup>ts</sup> ne vient pas à l'esprit
- assimilés à « produits de base » = de *faible valeur*  
or, valeur nutri. sup.<sup>re</sup> à celle de pdts + coûteux
- manque de lisibilité de l'offre de F&L frais  
prix différents → qualité différente ?

## 2. Rétablir le lien entre le mangeur et ses aliments

Industrialisation alimentation  
mondialisation échanges



*perte de maîtrise / contrôle*  
*perte d'identité* de l'aliment moderne



un « *corps étranger* »  
qui sera in-corporé




Or, « *je suis ce que je mange* »



*anxiété*



## 2. Rétablir le lien entre le mangeur et ses aliments

- La sérénité du mangeur passe par la réappropriation de ses aliments
- Or, F&L frais peuvent incarner cette « proximité »
- Mais méconnaissance des réalités de ces produits par des Français coupés de la (vraie) Nature 
  - « Portes ouvertes », interventions... / prof.<sup>els</sup> de la filière mode de prod.<sup>on</sup>, parcours → assiette, saisonnalité...
  - + connaissance de l'origine géo, histoire, cultures, mythes car on se nourrit de rêves, de symboles, d'imaginaire...

### 3. Réapprendre à préparer / cuisiner F&L frais

■ Un déficit de savoir-faire culinaire

■ Un sentiment de perte de compétences

- maîtriser les gestes culinaires... les plus simples
- identifier les « bons » aliments / produits, respect saisonnalité
- apprécier saveurs oubliées ou nouvelles
- créer des associations harmonieuses, originales
- recevoir autour d'une table appétissante et accueillante...



### 3. Réapprendre à choisir / préparer F&L frais

#### ■ Apprentissage des gestes de base de la cuisine « maison »

- enrichit la composante plaisir de l'alimentation
- favorise la transmission familiale (valeurs, principes)
- et la réappropriation des compétences liées à l'aliment

#### ■ Plus efficace si... précoce

- la préparation des repas permet de surmonter la *néophobie*
- *The Edible Schoolyard* (Berkeley, Californie)  
cours cuisine + jardinage... obligatoires





## 4. Faire découvrir le plaisir associé aux F&L frais

L'éducation nutritionnelle auprès des enfants a longtemps négligé le facteur hédoniste

Or, leurs choix sont déterminés par leurs préférences gustatives

- Légumes → aversion... réversible



étude UK (2003) : 150 enfants de 2 à 6 ans  
proposition / mère d'un légume dédaigné...  
pendant 10 jours de suite (le « goûter »)

→ augmentation du goût et (donc) de la consommation



Jean Siméon CHARDIN (1699- 1779)