



Comité Consommateurs (10 octobre 2011)

*Les déterminants
de la consommation alimentaire*

Eric BIRLOUEZ, Epistème (Paris)

ericbirlouez@wanadoo.fr

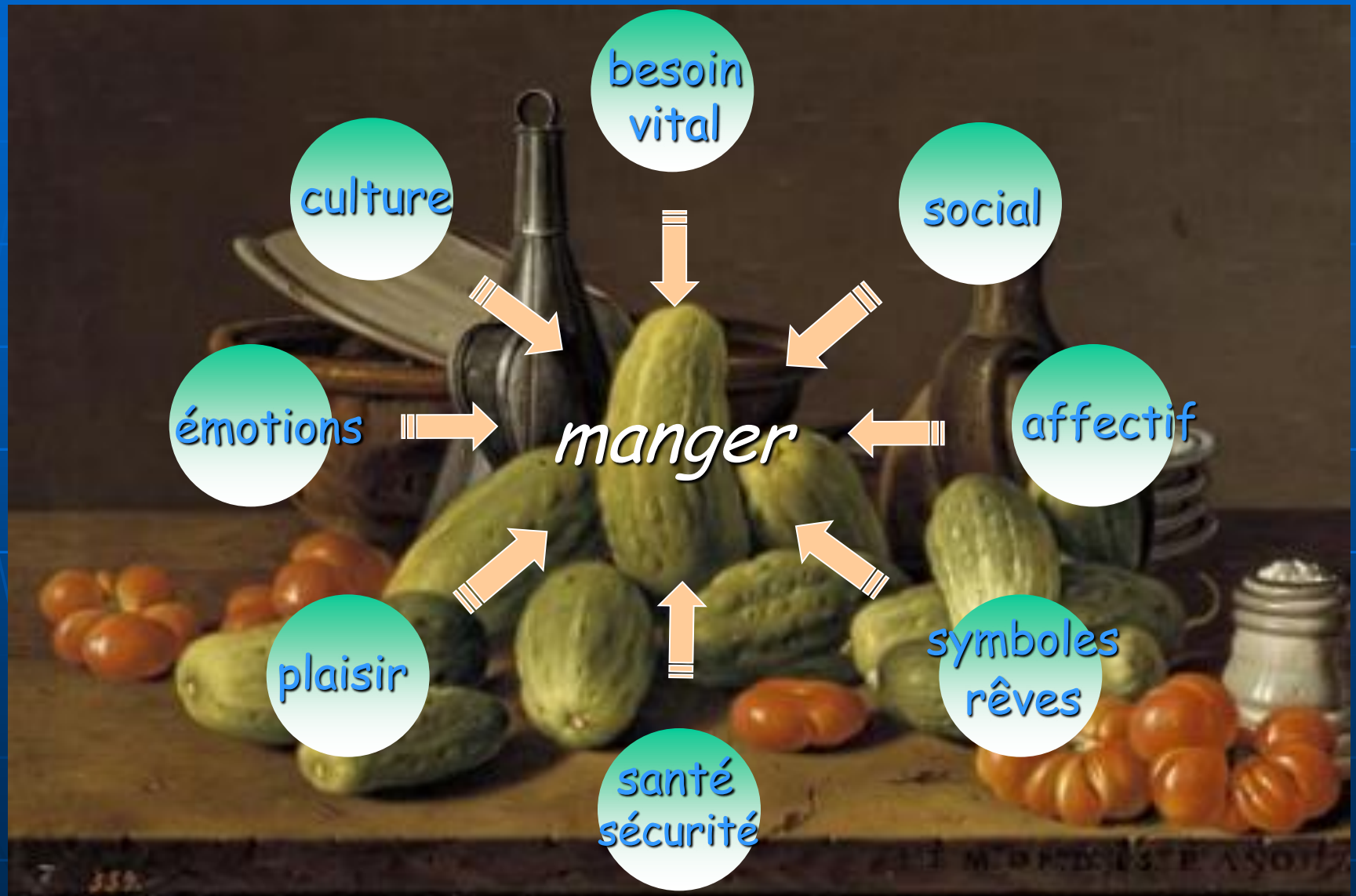
La consommation alimentaire : de multiples déterminants

*L'exemple des fruits
et des légumes frais*

*Comment en accroître
la consommation ?*



L'acte alimentaire : de multiples dimensions



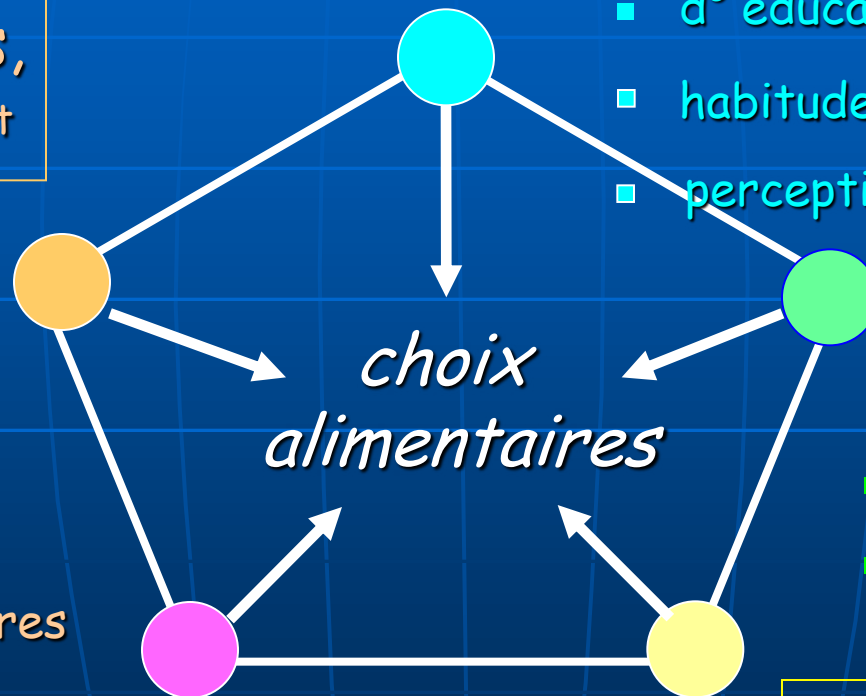
Les déterminants des choix alimentaires

psycho-socio-culturels

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

pratiques, environ.^{mt}

- accessibilité
- prix
- praticité
- temps
- compét.^{ces} culinaires
- environ.^{mt} 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

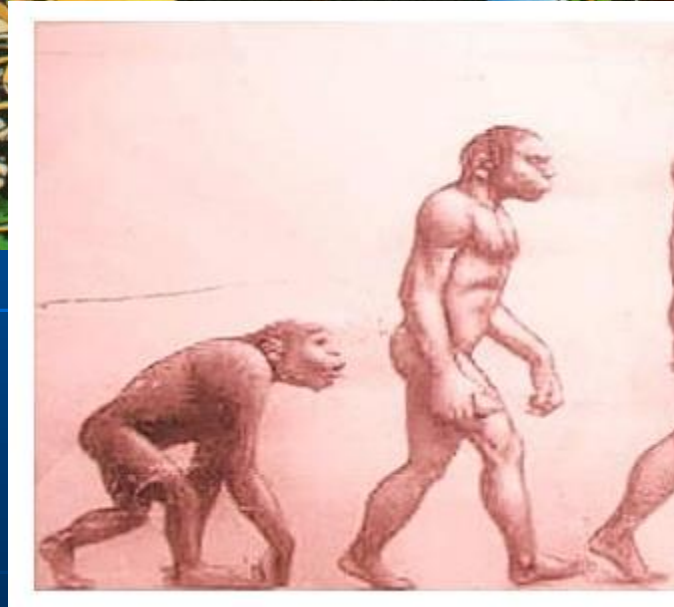


*hypermarché :
plus de 10 000
références !*

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 /⁺ 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	<i>Isoptères</i>	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*

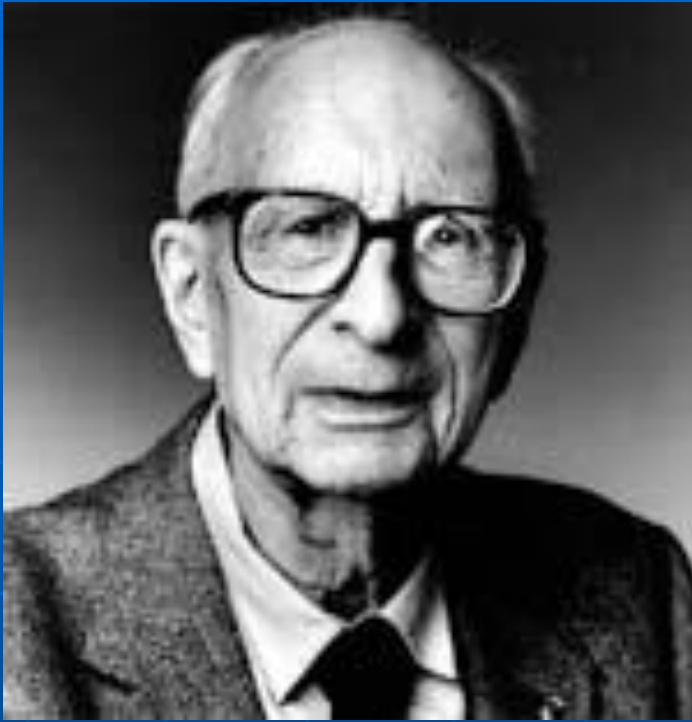
2. Les déterminants culturels



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 »



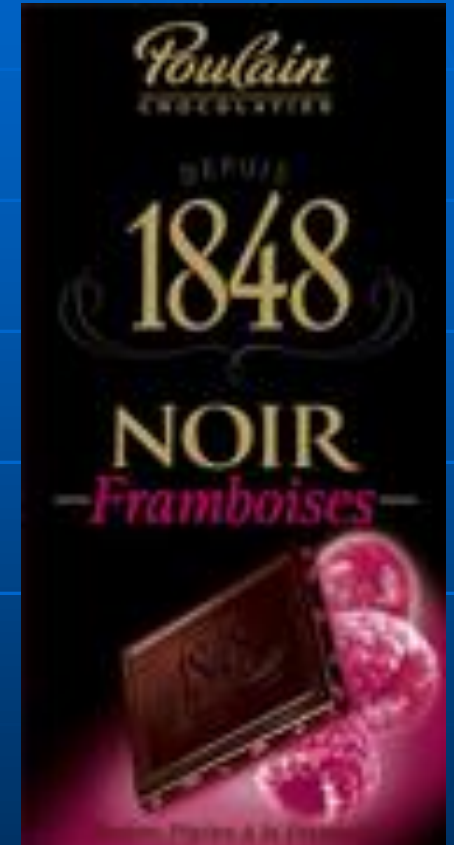




J'incorpore une tradition... rassurante



(parfois mythique)



Le régime méditerranéen / crétois

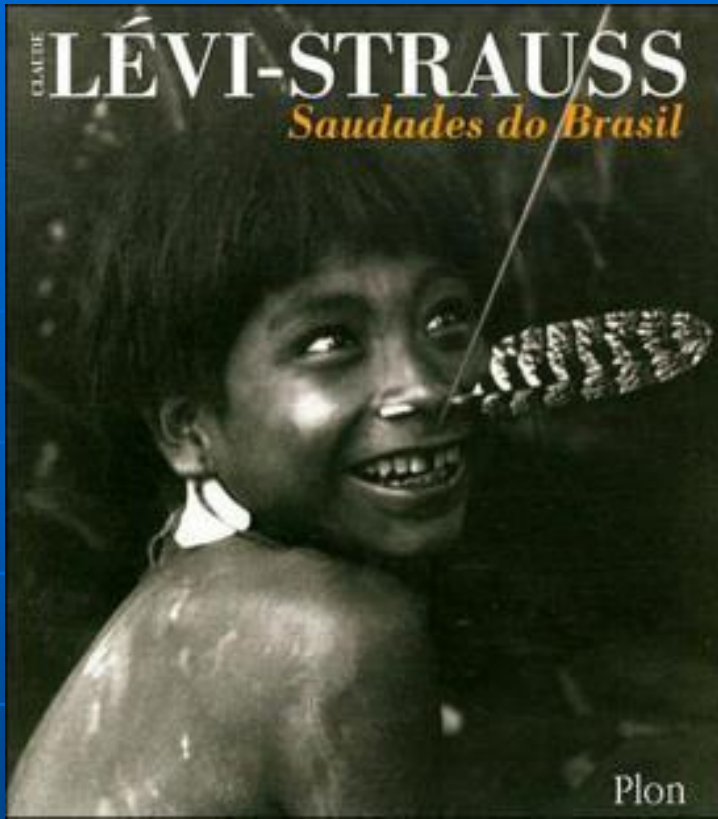
bon pour le corps et... l'esprit

J'incorpore de la santé et aussi...

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

4. Manger, un acte social



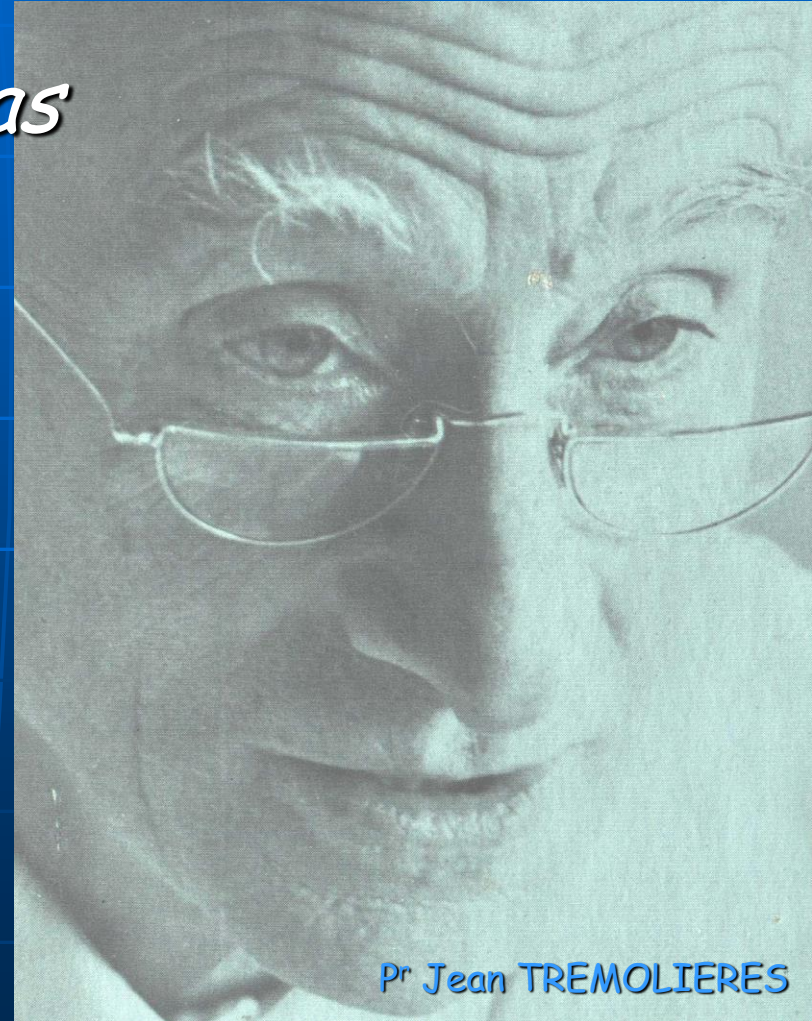


« La consommation de la nourriture est, en effet, une activité éminemment sociale. Rares sont les peuples qui, comme les Paressi du Brésil central, mangent seuls et cachés, pour dissimuler l'acte obscène de se nourrir ».

(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. »*

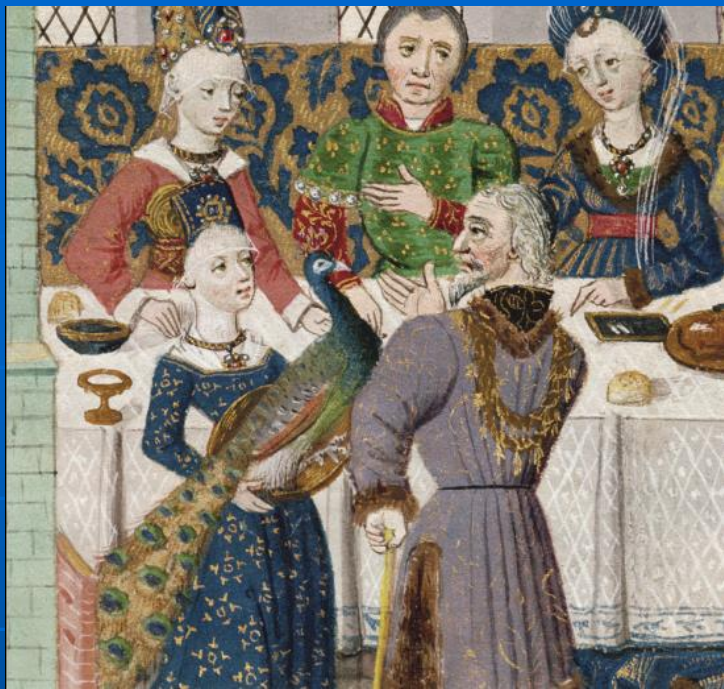


Pr Jean TREMOLIERES

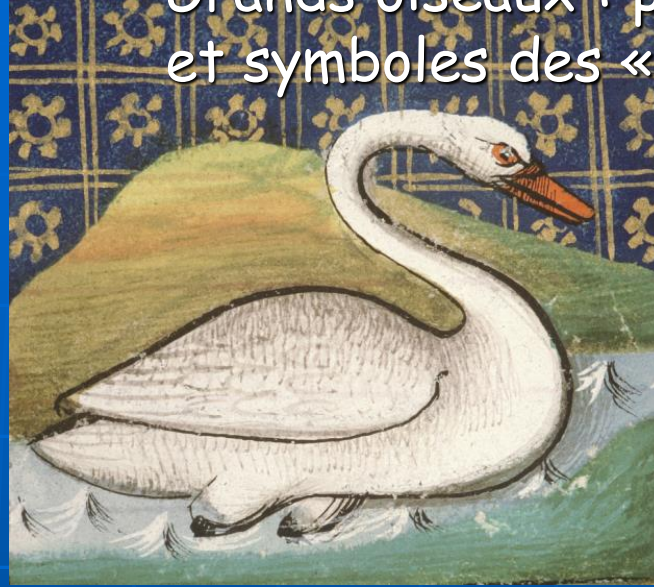
5. Manger des symboles

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





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

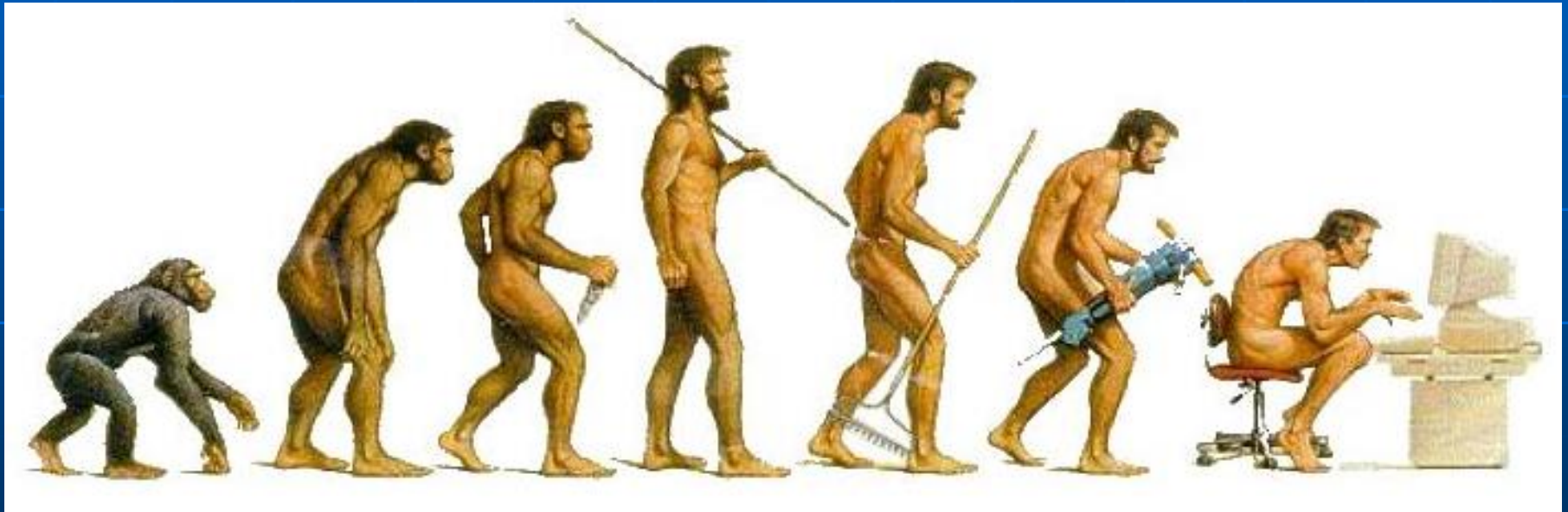


Légumes : issus de
la terre (élément vil)
et symboles de pauvreté



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"...



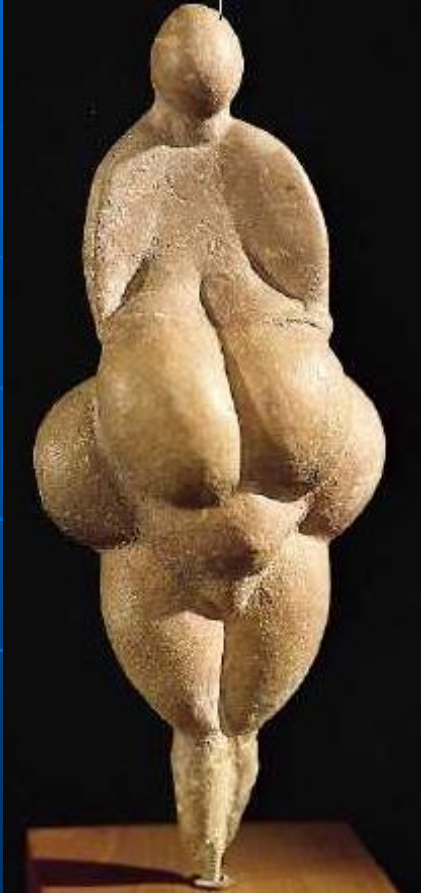
*Protège contre
la grippe H1N1 ?*



*Liban : du thym
« source de courage »*



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



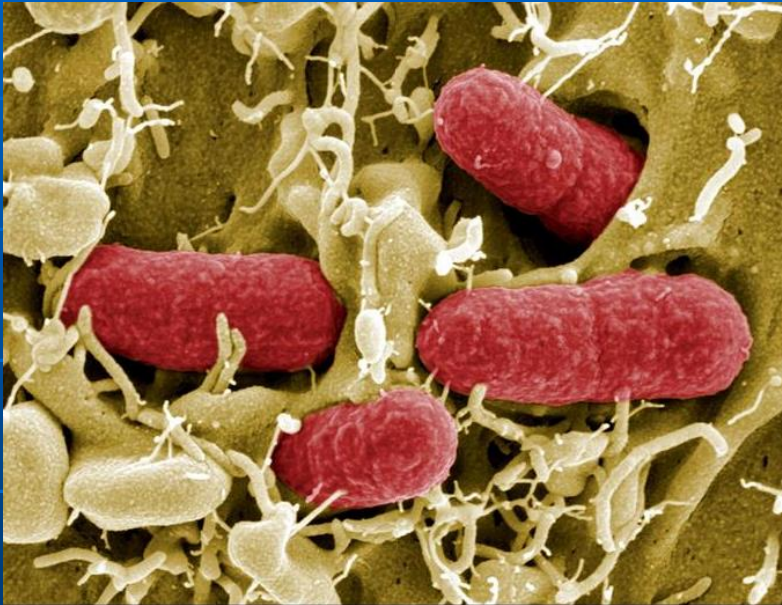
« peu nourrissants »



« 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, SOLIDE
GUANYLATE DI
BICARBONATE
PHOSPHATE DE
TOCOPHÉROLS
ALLERGÈNES :



S, 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...*

1988		2008
210 calories		610 calories
500 calories		850 calories
333 calories		590 calories

« 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 »

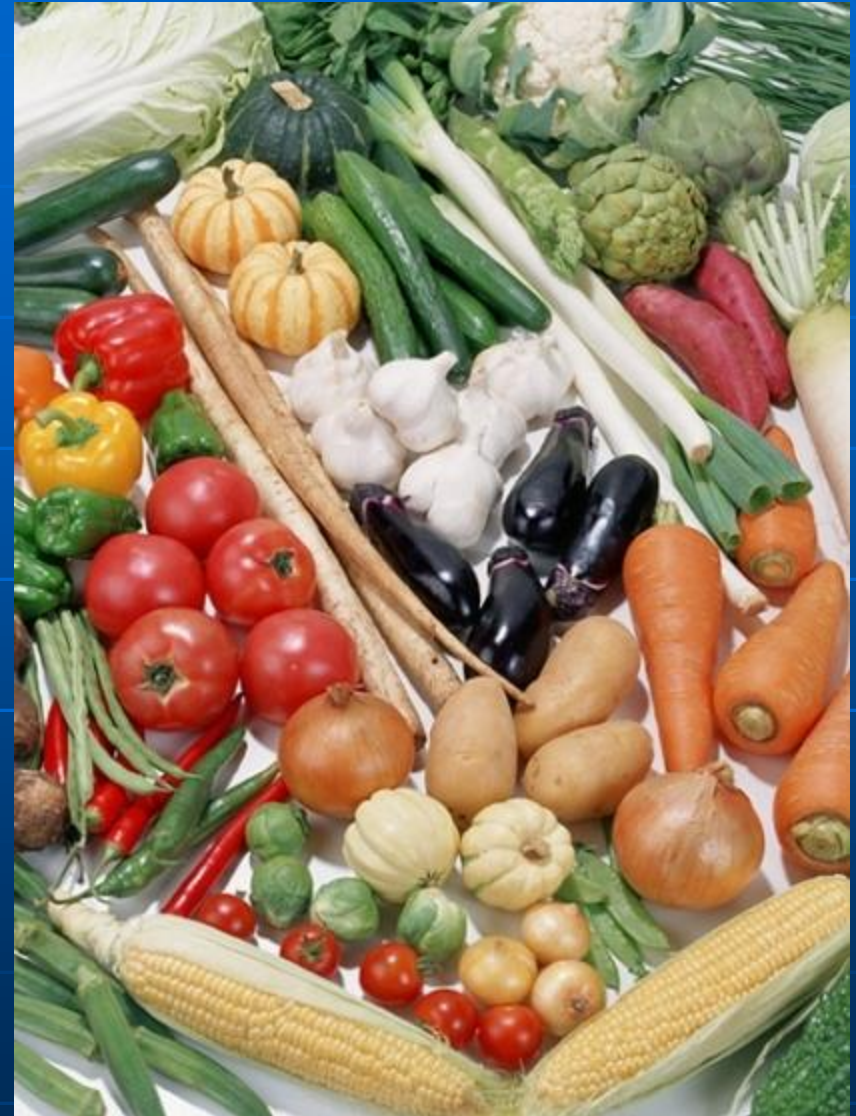


Un autre moyen pour acquérir le corps "idéal"



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...

⁴⁸
Mais aussi...

Le comportement obéit à un schéma « directif »

Il faut
agir sur les



connaissances
représentations
attitudes



comportements

et sur le



contexte

- env.[†] 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.^{eurs} 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.^{ts} ne vient pas à l'esprit
- assimilés à « produits de base » = de *faible valeur*
 or, valeur nutri. sup.^{re} 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.^{els} de la filière
mode de prod.^{on}, 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)