



## Motiver à manger sainement par des stimuli dans l'environnement

La plupart des gens savent distinguer les aliments sains de ceux qui le sont moins. Mais en dépit d'informations détaillées et largement disponibles, le choix des consommateurs porte souvent sur des aliments gras et sucrés. Des chercheurs de l'Université de Berne et de la Haute école spécialisée bernoise ont montré que des stimuli présents dans l'environnement influencent notre comportement alimentaire. Leur projet présente plusieurs interventions favorisant le choix d'une alimentation saine sans un gros effort de volonté. Ces stimuli peuvent soutenir les personnes qui veulent perdre du poids.

Le surpoids et l'obésité progressent dans le monde entier, et de plus en plus de personnes ont du mal à maintenir un poids corporel sain. Ces phénomènes ont un impact sur le système de santé: entre 2002 et 2012, les coûts directs et indirects du surpoids ont triplé en Suisse, atteignant les 8 milliards de francs. La lutte pour une alimentation saine repose beaucoup sur l'information. Il s'avère toutefois que les connaissances n'ont qu'un impact limité sur nos choix alimentaires: des motifs tels que la faim, le plaisir ou la récompense influencent ces choix. Dans les pays occidentaux, de nombreux stimuli – comme la publicité – poussent à la consommation d'aliments riches en graisses et en sucres. Dans le cadre du PNR 69, des chercheurs de l'Université de Berne et de la Haute école spécialisée bernoise ont prouvé qu'une stimulation inverse existe aussi: des stimuli présents dans l'environnement peuvent activer des motifs de santé et inciter les gens à manger sainement.

**Des stimuli présents dans l'environnement peuvent activer des motifs de santé et inciter les gens à manger sainement.**

Les chercheurs ont placé des posters représentant divers motifs à proximité de distributeurs automatiques, puis ont observé les choix des consommateurs. Lorsque les images montraient des scènes liées à la nature, au sport, ou encore les silhouettes des sculptures de l'artiste Alberto Giacometti, les consommateurs choisissaient plus souvent des encas sains que lorsqu'ils

### **Les sculptures de Giacometti peuvent aider à perdre du poids**

Dans le cadre du projet, les chercheurs ont aussi examiné si diverses stimulations suscitaient des comportements alimentaires différents. Ils se sont aperçus que les motifs de paysages et de sport incitaient avant tout à choisir des aliments sains. Les personnes exposées au poster représentant une sculpture de Giacometti, en revanche, ont surtout réduit la quantité d'aliments qu'elles mangeaient. Cet effet a été observé indépendamment du type d'aliment consommé: les personnes testées ont diminué tant leur consommation de chocolat que de baies saines.

Le stimulus de la sculpture de Giacometti active donc surtout des motifs liés au poids. Ce mécanisme a été démontré lors d'une étude longitudinale menée auprès de personnes désirant perdre du poids. Un autocollant placé dans le journal de bord de leur régime leur rappelait quotidiennement leur objectif et les incitait à manger moins. Le «stimulus Giacometti» agissait indépendamment du fait que la personne connaisse son but ou non.

étaient exposés à l'image hédonique d'une fête foraine, ou à aucun poster. Des stimuli présents dans l'environnement immédiat peuvent donc nous motiver à faire des choix meilleurs pour notre santé. Une autre expérience a démontré que ces décisions sont prises facilement. Lors d'une dégustation de chips de pommes de terre, les personnes testées devaient mémoriser des nombres plus ou moins complexes (de deux ou dix chiffres). Il est apparu que toutes ces personnes mangeaient moins de chips lorsqu'elles étaient exposées à l'image d'une sculpture de Giacometti – et ce, indépendamment du travail cognitif engendré par la mémorisation des nombres. Cela signifie que le stimulus présent dans l'environnement a un effet immédiat, et que le changement de comportement escompté n'implique pas d'effort en termes de volonté. Il existe différentes manières d'appliquer ces stimuli au quotidien (lire l'encadré).

Plus d'informations:  
[www.pnr69.ch](http://www.pnr69.ch)



Des posters placés à proximité immédiate de distributeurs automatiques ont une influence sur les choix alimentaires des consommateurs. Des images montrant des sculptures de l'artiste Alberto Giacometti incitent davantage à prendre des décisions saines que des illustrations hédoniques, telles qu'une fête foraine.

#### Recommandation

## Une application dans l'environnement public et privé

Le recours ciblé à des stimuli présents dans l'environnement immédiat peut contribuer à une alimentation plus saine et soutenir les gens qui veulent perdre du poids. Ces résultats s'accordent avec la stratégie de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), selon laquelle ce sont des choix simples qui doivent conduire à une alimentation saine. Parmi les domaines où ces

stimuli nutritionnels peuvent être appliqués, on retrouve d'une part les cantines ou les restaurants du personnel. Les incitations peuvent aussi être appliquées dans la sphère privée. Un dessin placé sur le frigidaire pourrait par exemple activer des motifs liés au poids et soutenir les personnes qui veulent maigrir.