

Attitudes to Food and the Role of Food in Life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium and France: Possible implications for the Diet-Health Debate

Introduction

L'alimentation est une dimension importante de l'existence humaine: un facteur du bien-être physique, une source de plaisir, d'inquiétude, de stress et un occupant majeur de temps. Or on constate que ce champ est assez inexploré par la psychologie. Les auteurs proposent donc de s'intéresser à la manière dont les individus conçoivent leur alimentation, et donc inaugurer un champ de la psychologie sociale.

Ce sujet est important car il détermine directement la manière dont on conçoit l'action publique et les impératifs de santé publique: on verra que les auteurs suggèrent de dépasser une conception purement nutritionnelle de l'alimentation en s'intéressant à la psychologie des individus. Si l'on s'aperçoit que la manière dont les gens conçoivent l'alimentation a un effet sur la santé, il faudra sensibiliser le public à cette thématique, en plus des programmes nutritionnels traditionnellement mis en place.

Introduction des auteurs:

Plan de l'exposé:

- I) Présentation de l'enquête
- II) Présentation et interprétation des résultats
- III) Critiques

Les auteurs commencent par faire une série de remarques générales qui vont motiver leur étude:

- Constatation du développement croissant de la préoccupation des Américains envers leur alimentation. Les américains considèrent la nourriture autant comme un nutriment qu'un poison, et sont plus préoccupés par l'impact de l'alimentation sur leur santé que les autres populations
- Un présupposé partagé dans le monde médical que l'aspect le plus important de l'alimentation, qui pourrait influencer la longévité des personnes, est plus l'apport nutritionnel des aliments que l'on consomme plutôt que la manière dont on envisage l'alimentation.
- Ce présupposé est notamment appuyé par la croyance collective en la supériorité du régime méditerranéen, dont la faible teneur en calories aurait pour conséquence une meilleure santé. Pourtant, l'espérance de vie en Europe centrale et du nord est plus grande qu'au sud du continent. Or ces populations consomment un régime haut en graisse.
- Cela est particulièrement frappant dans le cas du "french paradox" : les français ont un régime en matière grasse qu'au Etats-Unis (seulement 4% des fr suivent les

directives diététiques officielles pour les américains en termes d'apport en calories), cependant les maladies cardio-vasculaires y sont plus rares.

Des recherches expliquent ce phénomène par des aliments protecteurs (comme le vin rouge). Mais les auteurs soutiennent que des différences dans les modèles de consommation, d'activités physiques, de stress vis-à-vis de l'alimentation et de différences génétiques du métabolisme, ont également un impact sur notre santé.

4 buts de l'étude:

- Acquérir une meilleure compréhension de la psychologie de l'alimentation en tant que celle-ci est une de nos préoccupations quotidiennes majeures
- Analyser l'interaction d'aspects positifs (plaisir, contentement, vie sociale) et négatifs (troubles alimentaires, stress, anxiété) de l'alimentation
- Clarifier la manière dont les agents conçoivent le lien entre le régime alimentaire et santé
- Identifier des différences culturelles dans notre rapport à l'alimentation

Hypothèse: La manière dont on conçoit notre alimentation à un niveau psychologique (que l'on peut placer sur un axe allant du plaisir au stress) peut avoir des effets sur notre santé globale.

Cette hypothèse semble réaliste en ce qu'on admet souvent que de manière générale le plaisir a un impact positif sur notre santé, à l'inverse du stress.

Participants :

L'intérêt d'une étude comparative est de pouvoir mettre en valeur des différences culturelles dans les conceptions que l'on peut avoir de l'alimentation et de pouvoir peut-être mettre en évidence une relation entre ces différentes conceptions et la santé des individus.

Justification des pays sélectionnés:

- Les USA semblent être le pays le plus touché par l'inquiétude vis-à-vis du régime alimentaire, et les auteurs sont américains
- Japon: Le pays avec l'espérance de vie la plus élevée au monde
- France: Importance de l'art culinaire + French paradox
- Belgique: la cuisine belge et le rapport des belges à l'alimentation comporte des similitudes avec la France mais également des différences.

Dans chaque pays il y avait deux groupes de personnes, l'un d'adultes qui ont rempli le questionnaire approchés dans des grandes gares ferroviaires et l'autre d'étudiants universitaires en psychologie au Japon (Hiroshima-Shudo University), en sociologie à Paris, et dans les universités de Pennsylvanie au Etats-Unis et de Leuven en Belgique.

Le questionnaire :

Sept catégories de questions, avec plusieurs questions pour chaque catégorie. Les questions sont de nature différente.

Différentes catégories:

- Régime alimentaire modifié afin d'être plus sain (réduction de sels et de graisse)
- Soucis de ses habitudes alimentaires et de celles des autres
- Inquiétude ou plaisir lors de la consommation d'aliments caloriques (inquiétude liée au poids)
Ex: Est ce qu'on associe plus le gâteau au chocolat au plaisir ou à la culpabilité
- Lien entre régime alimentaire et santé
Est ce qu'on pense qu'il y a un lien entre le régime alimentaire et la santé
- L'importance du plaisir gustatif
Est ce que l'alimentation représente quelque chose d'important dans notre vie en général
- Vision culinaire ou nutritionnelle de l'alimentation
Trois mots, en relier deux: soit association nutritionnelle soit association culinaire. Ex: Pain, Pâtes, Sauce
- Perception de soi en tant que mangeur sain

Les résultats à chacune des questions sont ensuite ramenés à un score allant de 0 à 1, 1 correspondant à la réponse allant le plus dans le sens de l'intitulé de la variable.

II/ Présentation et interprétation des résultats

Moyenne par genre :

1. CULINARY ASSOCIATION L'alimentation culinaire et nutritionnel : US F E 0,56/1 (+faible) _ JA F 0,66/1 (Max)
 - a. (mais majorité d'hommes dans toutes les catégories)
 - b. Étonnant car les femmes cuisinent plus que les hommes. Possible explication par l'aspect pratique de la planification des repas et des courses (penser à la place des hommes à ce qui est bon en terme nutritionnel). Concept de charge mentale, (liens avec exposé "chérie qu'est ce qu'on mange ce soir").

Moyenne par pays :

1. USA Les plus inquiet et les moins mangeurs sain
2. HEALTHY EATER : USA 0,23-0,45/1 | France : 0,69-0,82/1
 - a. USA aucune catégorie ne dépasse 50% alors que dans les autres pays aucune catégories n'est en dessous de 50%
 - i. Être mangeur sain est un objectif inatteignable pour cette population.

Tendances générales :

Tendances de pays :

U.S.A. : conception négative

Alimentation importante pour la bonne santé, mais source d'inquiétude et d'insatisfaction.

France : Conception positive.

Alimentation : source de plaisir, faible lien à la santé.

Tendance de genre :

Femmes : pensent comme les U.S.A.

Hommes : Pensent comme la France.

Exemples :

- FAT/SALT REDUCED DIET Régime de réduction des graisses et du sel :
 - US F : $0,63/1 = 0,5$ points de différence avec la moyenne
- Association du gâteau au chocolat avec la célébration ou la culpabilité :
JA F A $0,5/1$ culpabilité
- Les belges et français préfèrent le restaurant gastronomique à un hôtel de luxe
 $0,70-0,90/1$

Tendance d'âge :

Dans cette étude, l'âge influe peu sur les résultats.

Groupes les plus négatifs et positifs :

Score le plus négatifs : Femmes Américaine

Score le plus positif : Hommes Français

Possibilité d'explication des résultats :

Explication différences de genre :

- Les femmes se préoccupent plus que les hommes de l'apparence de leurs corps.
Dans tous les sous-groupes les femmes disent avoir un corps plus gros que l'idéal.
- Les femmes sont plus préoccupées par les maladies cardiovasculaires alors qu'elles contractent beaucoup moins que les hommes

Explication différences de pays :

- Payer 1988 :
La médecine américaine associe plus les maladies à des causes externes : microbes, toxines, régime alimentaire.
La médecine française s'intéresse plus aux déséquilibres internes.
- Rozin et Thomas 1997 :
Le protestantisme encourage une dimension morale de la nourriture consommée.
Ex : Les jeunes qui consomment de la malbouffe sont considérés comme moralement inférieurs par leurs pairs

Interpretation des auteurs :

Ils suggèrent que la préoccupation des Américains vis-à-vis de leur régime alimentaire est contre productive, celle-ci produisant une réduction de leur qualité de vie sans pour autant avoir de bénéfices concrets sur leur espérance de vie (il se pourrait même que cet effet soit négatif).

Les auteurs suggèrent qu'avant de changer d'habitudes alimentaires, il faut envisager le coût psychologique de ce changement.

Actuellement les recommandations du monde médical vont à l'encontre de ce principe, en s'intéressant majoritairement à l'aspect nutritionnel dans la santé.

Les figures de Chernoff :

Les figures de Chernoff constituent une méthode de représentation graphique de données à plus de trois dimensions. Elles utilisent comme base un visage humain et la méthode consiste à indexer l'apparence d'un trait du visage sur les valeurs d'une dimension.

On peut souligner la subjectivité du choix des parties du corps à attribuer à telle ou telle donnée.

On a recodé les données pour qu'un score élevé soit toujours un aspect négatif

- Peur = séparation, hauteurs, angle, finesse et demi-longueur des yeux.
- Préoccupation = angle, hauteur et longueur du front.
- Importance du plaisir = largeur et longueur du nez.
- Association culinaire = rayon de l'oreille et longueur des cheveux
- Régime de réduction des graisses et du sel = hauteur, centrage et courbure de la bouche.
- Mangeur sain = Hauteur du visage, finesse du visage haut, finesse du visage bas, niveau des oreilles.

Indice de Masse Corporelle (IMC – BMI) :

IMC toujours plus grand chez les hommes (sauf adultes japonais)

U.S.A. : 23.2

France : 22.2

Japon : 21.4

Belgique : 21.2

Les facteurs influe assez peu sur les résultats

coefficient de corrélation :

Les facteurs influe jusqu'à 0,15

Le facteur "peur" influence l'IMC à 0,23-0,24

On peut dire que les Etats- Unis influent sur le résultat car c'est la population avec le plus de peur et le plus gros IMC.

Cette étude ne peut pas mettre clairement en évidence le lien entre le rapport avec l'alimentation et la santé. Mais les auteurs se réfèrent à une étude de Netter (1996) : Le plaisir culinaire autant que le stress vis-à-vis de la nourriture jouent un rôle dans la santé.

Conclusion:

Les auteurs ont mis en évidence des différences dans la manière dont les individus conçoivent l'alimentation qui varient principalement en fonction du pays et du genre. L'étude soutient qu'en plus des programmes de nutrition et de sport traditionnellement mis en place, les pouvoirs publics doivent sensibiliser les populations à l'importance d'avoir un rapport sain à l'alimentation en évitant l'inquiétude pathologique et en favorisant l'appréciation de ce que l'on mange.