

L'alimentation par intuition: obstacles et solutions

Introduction

En 2024, plusieurs personnes font l'apologie de nombreux régimes. Par exemple, ces dernières années, le régime cétoène a connu un gain de popularité sur Internet. Il en va de même pour le régime carnivore ou même le régime *Low-Carb*, qui suivent une tendance similaire. Cette tendance n'est pas sans conséquences. En effet, un enjeu résultant de la culture des diètes est que de plus en plus de personnes en viennent à souffrir de troubles du comportement alimentaire. De plus, ces régimes sont rarement efficaces sur le long terme, c'est-à-dire que les individus reprennent le poids perdu les années qui suivent¹. En effet, 23 % des individus au régime reprennent le poids qu'ils avaient perdu dans les deux années qui suivent. Parmi ceux ayant été suivis pour plus de deux ans, ce chiffre grimpe à 83 %. (Mann et al., 2007). Face à ce constat, des nutritionnistes comme Evelyne Tribole, auteure de l'ouvrage *L'alimentation intuitive : La méthode anti-régime*, proposent une nouvelle manière de s'alimenter : l'alimentation intuitive. Cette dernière est principalement basée sur les signaux de faim et de satiété et a pour but de s'éloigner de la culture des diètes qui, souvent, engendre de la culpabilité chez les individus. Bien que l'alimentation intuitive possède de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale, peu d'individus la pratiquent aujourd'hui. La question qui se pose en 2024 est la suivante : est-ce que l'alimentation intuitive peut être pratiquée dans une société où la publicité alimentaire de malbouffe, de suppléments ou de diètes particulières, est omniprésente et où notre alimentation est dictée par des normes sociales ? Comment peut-on espérer que les individus se fient à leur intuition pour s'alimenter si cette dernière est constamment influencée par notre environnement ? Il sera donc question d'analyser quatre axes qui influencent, de près ou de loin, la pratique de l'alimentation intuitive : la publicité, l'éducation, les normes sociales ainsi que la politique.

L'intuition chez Henri Bergson

Afin de bien saisir la notion d'alimentation intuitive, il importe de définir le concept d'intuition chez le philosophe Henri Bergson. Bergson décrit l'intuition comme une chose essentielle à la vie : un élan vital chez les vivants. Dans son ouvrage *Intelligence et intuition*, il définit l'intuition comme : « La sympathie par laquelle on se transporte à l'intérieur d'un objet pour coïncider avec ce qu'il a d'unique². »

¹ Mann, Traci, A. Janet Tomiyama et Erika Westling. 2007. « Medicare's Search for Effective Obesity Treatments: Diets Are Not the Answer. »

² Bergson, Henri et Guinchart, Jean-Jacques. 2023. *Intelligence et intuition*.

(Bergson, 2023, 23). Dans son ouvrage *L'évolution Créatrice*, publié en 1907, qui s'intéresse particulièrement au phénomène de la vie et des vivants, Bergson distingue les végétaux, (caractérisés par la torpeur), les arthropodes (instinct) et les vertébrés (intelligence). Pour Bergson, l'instinct représente « la voie directe : l'action instinctive est bien plus assurée que l'action intelligente; elle va droit au but, et réalise des exploits que l'intelligence peine à expliquer. L'intuition se ranime là où un intérêt vital est en jeu. » (Bergson, 1907, 268). L'intelligence, quant à elle, conduit à un rétrécissement instinctif, une forme de paresse, un arrêt ou un ralentissement de l'effort créateur. Comme notre intuition dépend de notre perception et de notre sensibilité, il est difficile d'envisager qu'un système conçu grâce à l'intelligence - comme celui d'une diète - puisse satisfaire les besoins de différents individus, sachant que les besoins diffèrent d'un individu à l'autre, du moins, dans leurs tendances et manifestations³. Également, et toujours selon Bergson, pour mieux ressentir notre intuition, encore faut-il qu'elle ne soit pas altérée par des facteurs extérieurs influençant notre conscience : « Ainsi, quand je mange d'un mets réputé exquis, le nom qu'il porte, gros de l'approbation qu'on lui donne, s'interpose entre ma sensation et ma conscience ; je pourrai croire que la saveur me plaît, alors qu'un léger effort d'attention me prouverait le contraire. » (Bergson, 1888, 100) Si l'on suit Bergson dans son raisonnement, la question de savoir quels impacts peuvent avoir les publicités alimentaires sur la conscience des consommateurs devient d'autant plus pertinente.

La publicité nous rend-elle moins intuitifs ?

Les stratégies utilisées par le marketing publicitaire peuvent influencer la perception qu'on les individus d'un produit donné. Si la perception d'un aliment est influencée par une représentation publicitaire de celui-ci, alors notre intuition est également influencée. En effet, dans *L'évolution créatrice*, Bergson évoque que l'artifice de notre perception consiste à extraire de ces devenir la représentation unique du devenir en général (Bergson, 1907). En effet, si notre perception est modifiée de manière à consommer davantage certains types d'aliments, on ne peut donc plus se baser sur cette perception pour se nourrir. Pour bien comprendre l'influence de la publicité sur l'alimentation, il est crucial d'identifier les facteurs qui incitent les individus à consommer. Premièrement, la baisse de prix : le prix réduit génère un effet d'aubaine (le produit n'ayant pas coûté cher, il n'est donc pas nécessaire d'attendre une occasion particulière pour le consommer), qui augmente la fréquence de consommation, et donc l'apport calorique journalier⁴. Deuxièmement, il y a l'étiquetage nutritionnel : plus l'étiquetage nutritionnel est

³ Bergson, Henri. 1888. *Essai sur les données immédiates de la conscience*.

⁴ Chandon, Pierre et Quentin André. 2015. « Les effets du marketing sur les comportements alimentaires » . *Cahier de nutrition et de diététique* 50, n°6.

prescriptif (c'est-à-dire qu'il donne des instructions sur la manière de consommer le produit), plus il aura des effets importants sur les comportements alimentaires. De plus, la variété alimentaire perçue (par exemple, des produits de différentes saveurs, couleurs, etc.) incitera les consommateurs à acheter davantage d'un produit. En ce sens, une personne consommera davantage de nourriture si on lui présente des aliments différents (à un buffet, par exemple). C'est la perception de la variété qui joue ici un rôle déterminant (le produit est sous différentes formes, couleurs, saveurs, etc.). Malheureusement, le manque d'informations sur un produit peut biaiser la qualité des décisions alimentaires en modifiant la perception du consommateur sur un produit, car les consommateurs ont tendance à généraliser. Par exemple, une seule mention positive tend à conférer des bénéfices inexistant à un aliment. (Chandon et Quentin, 2015). En outre, la publicité incite l'individu à consommer en jouant sur l'humour et les émotions, ce qui ferait en sorte que les individus adoptent une alimentation davantage émotionnelle qu'intuitive⁵. En effet, certaines entreprises ou restaurants insistent sur la promesse de réconfort, de nostalgie ou de familiarité pour inciter les consommateurs à acheter, notamment par l'entremise d'images ou de slogans,⁶ par exemple, « venez comme vous êtes » de McDonalds, « Red Bull donne des ailes » de Red Bull, etc.).

L'éducation : un outil puissant de changement

Pour éviter que les individus soient si facilement influencés par la publicité, l'éducation nutritionnelle est primordiale. En effet, recevoir une bonne éducation sur l'alimentation est un des piliers importants de la sécurité alimentaire (qui sera évoquée plus tard dans le texte). Par ailleurs, pour permettre aux individus d'adopter une alimentation intuitive, il est important de leur donner tout d'abord, une éducation scientifique sur la nutrition afin que les individus soient conscients de leurs besoins nutritionnels et de la spécificité de chaque aliment. Ensuite, il faut également mettre en place une éducation sur l'importance de l'équilibre, de la relation saine avec son corps, des différents troubles du comportement alimentaire, etc. (Neulat, 2005). Il pourrait s'agir de cours vulgarisés et simplifiés pour favoriser une meilleure compréhension de l'impact d'une bonne alimentation sur leur santé mentale et physique. Ces initiatives contribueraient également à sensibiliser les jeunes à l'alimentation durable et au gaspillage⁷. Cependant, pour que l'éducation nutritionnelle soit efficace, il est essentiel de prendre en

⁵ Idem

⁶ Équiterre. 2020. Manger avec ses yeux.

https://cms.equiterre.org/uploads/Fichiers/fiche_mangeravecseseyeux.pdf

⁷ Neulat, Nadine. 2005. « L'éducation nutritionnelle ».

considération le niveau de littératie alimentaire des individus, c'est-à-dire, leur niveau de connaissance en matière de nutrition (les connaissances alimentaires et nutritionnelles; les connaissances culinaires, etc.). Il faut amener les individus à développer toutes les compétences nécessaires afin qu'ils puissent combler leurs besoins par eux-mêmes et, ainsi, se responsabiliser face à leur alimentation⁸. Par exemple, l'école pourrait prendre l'initiative d'organiser et d'animer des ateliers de découverte, des ateliers de cuisine afin de valoriser le patrimoine culinaire, des ateliers de promotion des produits locaux, des ateliers de découverte des odeurs, des saveurs, des épices et des essences et finalement, des exercices de sensibilisation face à la désinformation sur les médias⁹. Malheureusement, il y a beaucoup de désinformation sur les médias sociaux, ce qui peut conduire les individus à culpabiliser sur leur alimentation (étant donné que tout est idéalisé sur les médias sociaux), mais également à développer des troubles du comportement alimentaire. De plus en plus de personnes se prétendent experts en nutrition ou en santé sans avoir le parcours scolaire d'un professionnel de la santé (Diekman et al, 2023). La présence d'autant de fausses informations sur les médias sociaux rend l'éducation nutritionnelle encore plus importante : en s'éduquant, les individus pourraient ainsi renforcer leur esprit critique¹⁰.

Manger est un acte social

Bien que l'éducation ait un impact important sur l'alimentation de la population, les normes sociales influencent aussi nos comportements alimentaires, puisque se nourrir est devenu un acte social. En effet, les normes sociales sont des règles ou des modèles de conduite socialement partagés, fondés sur des valeurs communes et impliquant une pression en faveur de l'adoption d'une conduite donnée¹¹ » (Baril et Paquette, 2012, 12). Par exemple, une des normes sociales serait la consommation d'alcool lors d'événements festifs, une autre serait de s'alimenter trois fois par jour, ou encore, de manger à des heures bien précises. C'est dire qu'au-delà de la préférence d'un individu à choisir une option, au regard de sa propre évaluation de ce qui est préférable pour lui (dans ce cas, selon son intuition), la norme implique une pression sociale à privilégier un choix parmi d'autres. En somme, si chaque personne consomme de manière intuitive et

⁸ Weare, Katherine. 2015. *Health education: diet, food and eating and the health promoting school*.

⁹ Éducation à l'alimentation et au goût. s.d. Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse.

¹⁰ Diekman et al. 2023. « Misinformation and Disinformation in Food Science and Nutrition: Impact on Practice » .

¹¹ Baril, Gérald et Paquette Marie-Claude. 2012. « Les normes sociales et l'alimentation. ». *Institut national de santé publique du Québec*.

s'alimente selon ses besoins, il n'y aurait donc aucune norme alimentaire à suivre. Les études de Pliner démontrent un lien fort entre les normes sociales et l'alimentation. Elles confirment entre autres que l'influence de la norme fait appel à une rationalité imperceptible par le sujet au moment où il agit sous cette influence.¹² (Leone, Pliner et Herman, 2007).

Jacques et ses collaborateurs (2004) proposent une liste des stratégies qui contribuent à « dénormaliser » les normes actuelles : programme écologique, politique économique, environnement sans tabac, réglementation des produits vendus, éducation, communication, restriction promotionnelle et publicitaire, poursuite et responsabilisation de l'industrie et finalement, surveillance et recherche. Par ailleurs, les individus ne sont pas unilatéralement déterminés par les structures sociales¹³ (Delormier, Frohlich et Potvin, 2009), ils participent quotidiennement, à travers leurs choix et leurs pratiques, à une reformulation en continu de la structure sociale. Nous avons tous une responsabilité à construire un monde où il est possible de se fier à notre intuition et à nos ressentis pour s'alimenter, tout en étant éduqués et conscients des différentes options qui s'offrent à nous.

Est-ce que la politique peut réellement changer les choses ?

Les normes sont favorisées par la création de lois, de règlements et de politiques publiques : la politique a donc un rôle important à jouer en ce qui concerne la santé des individus. Premièrement, étant donné que l'alimentation intuitive constitue une manière privilégiée de s'alimenter, il est primordial que le gouvernement puisse permettre à la population de subvenir à ses besoins primaires¹⁴. Deuxièmement, le gouvernement doit avoir un contrôle rigoureux sur la publicité alimentaire, mais également sur la mise en marché de certains produits alimentaires (et certaines entreprises agroalimentaires) afin de promouvoir une alimentation saine et équilibrée, tout en ayant une conscience écologique. Il a également la responsabilité de mettre en œuvre des programmes d'éducation à la santé et à la nutrition dans les écoles primaires, secondaires et même dans les établissements d'études supérieures. Troisièmement, le gouvernement doit prendre les actions nécessaires afin de réduire l'insécurité alimentaire. En effet, l'insécurité alimentaire est un indicateur important du niveau de pauvreté de la population. Par exemple, la sécurité alimentaire est possible seulement lorsque les individus peuvent physiquement et économiquement avoir accès à de la nourriture saine, capable de combler leurs besoins. Plus précisément, il y a quatre axes à considérer lorsqu'on évoque l'insécurité alimentaire : a) disponibilité de la nourriture de bonne

¹² Idem

¹³ Idem

¹⁴ Germov, John et Lauren Williams. 2017. *A Sociology of Food & Nutrition*.

qualité ; b) l'accès à cette nourriture, par des moyens économiques ou physiques (exemple, le transport de chez soi vers l'endroit où elle se trouve) ; c) l'utilisation de cette nourriture (cela signifie qu'elle correspond aux besoins physiologiques et culturels) ; d) la stabilité. Idéalement, il faudrait que ces axes restent invariables face aux prix, aux conditions météorologiques ou aux conflits civils. (Carletto et al. 2013). En somme, le gouvernement et les politiques entourant l'alimentation doivent être au centre des actions collectives afin que les individus puissent reprendre le contrôle de leur alimentation.

CONCLUSION

Finalement, outre les quatre facteurs nuisant à l'adoption d'une alimentation intuitive énoncés dans ce texte, il est possible d'offrir aux futures générations l'opportunité d'adopter une alimentation intuitive en élaborant des solutions telles qu'une réduction de la publicité alimentaire, un processus de « dénormalisation » des normes sociales, une éducation nutritionnelle efficace ainsi qu'un renforcement des politiques nutritionnelles de santé publique. Par ailleurs, comme la notion d'alimentation intuitive implique une sorte de « dérationnalisation » de l'alimentation, mais également l'étude des ressentis du corps, il serait intéressant d'explorer la phénoménologie du corps comme sujet¹⁵ (en allemand *Subjekt Leib*) chez Husserl. En effet, il serait intéressant d'analyser la manière dont notre alimentation nous conduit vers une conscience corporelle plus profonde, indépendamment des pressions sociales, culturelles ou politiques. Cette réflexion nous amène donc à réévaluer nos actions actuelles et prendre les mesures appropriées afin de promouvoir une alimentation saine et durable et ici, une approche interdisciplinaire apparaît nécessaire.

BIBLIOGRAPHIE

Andrieu, Bernard. 2010. *Philosophie du Corps (expérience, interactions et écologie corporelle)*. Paris : Vrin.

Baril, Gérald et Paquette, Marie-Claude. 2012. « Les normes sociales et l'alimentation. ». Institut national de santé publique du Québec.
<https://www.inspq.qc.ca/publications/1486>

¹⁵ Andrieu, Bernard. 2010. *Philosophie du corps (expérience, interactions et écologie corporelle)*.

Fifi Semmar
Université de Montréal

Bergson, Henri. 1888. *Essai sur les données immédiates de la conscience*. Paris : Presses universitaires de France.
http://classiques.uqac.ca/classiques/bergson_henri/essai_conscience_immediate/conscience_imm.html

Bergson, Henri. 1907. *L'évolution Créatrice*. Paris : Éditions Félix Alcan.

Bergson, Henri et Guinchard, Jean-Jacques. 2023. *Intelligence et intuition*. Paris : Payot et Rivages.

Chandon, Pierre et Quentin André. 2015. « Les effets du marketing sur les comportements alimentaires ». *Cahier de nutrition et de diététique*, 50, n°6.
[https://doi.org/10.1016/S0007-9960\(15\)30021-3](https://doi.org/10.1016/S0007-9960(15)30021-3)

Diekman, Connie, Ryan Camille, Olivier L. Tracy. 2023. « Misinformation and Disinformation in Food Science and Nutrition: Impact on Practice ». *Cahier de nutrition et de diététique*, 153, n°1. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2022.10.001>

Éducation à l'alimentation et au goût. s.d . Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. 8 septembre 2024. <https://www.education.gouv.fr/education-l-alimentation-et-au-gout->

Evelyn Tribole et Elyse Resc. 2020. *L'alimentation intuitive : La méthode anti-régime*. 4e édition. Éditions JLC.

Feneuil, Anthony. 2014. « Plus de force pour agir et pour vivre : Vie, intelligence et intuition dans L'Évolution créatrice de Henri Bergson ». *Philosophie et conduite de la vie*. <https://hal.science/hal-01096469/document>

Germov, John, et Lauren Williams. 2017. *A Sociology of Food & Nutrition*. Melbourne : Presses universitaires d'Oxford. ProQuest Ebook Central.

Mann, Traci, A. Janet Tomiyama et Erika Westling. 2007. « Medicare's Search for Effective Obesity Treatments: Diets Are Not the Answer. » *PubMed*.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.220>

Neulat, Nadine. 2005. « L'éducation nutritionnelle ». *Cairn.info*.
<https://shs.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2005-2-page-96?lang=fr>

Stunkard, A., & Mclarens-Hume, M. 1959. «The results of treatment for obesity: a review of the literature and report of a series». *Archives of internal medicine*, 79–85. <https://doi.org/10.1001/archinte.1959.00270010085011>

Weare, Katherine. 2015. *Health education: diet, food and eating and the health promoting school*. Emerald Publishing Limited. ProQuest Ebook Central.