



MAXIME Morsa

IN PSYCHO VERITAS

60 questions étonnantes sur **l'alimentation**

et les réponses qu'y apporte la science

MARDAGA

Sommaire

Avant-propos

1. Le goût, la faim, l'appétit, la satiété...
c'est dans la tête !

Les choix alimentaires sous influence
psychologique

6

2. Les régimes : ce qu'on ne vous dit pas
Les pistes pour contrôler son alimentation
et prévenir l'obésité

8

28

3. Faire ses courses est-il dangereux pour la santé ?
Les pièges tendus et les erreurs commises
lors des achats alimentaires

50

4. Apprendre aux enfants à bien se nourrir :
mission impossible ?
Le rôle de l'éducation dans les comportements
alimentaires des enfants

68

5. Quand l'alimentation se transforme
en indigestion
La menace des troubles des conduites
alimentaires (TCA)

86

6. Je mange, donc je suis...
Les effets de l'alimentation
sur la personne

104

7. ... Et je suis, donc je mange
L'impact de la personne sur les décisions
alimentaires

124

142

Nota bene

Avant-propos

Des chercheurs en psychologie étudient, de par le monde, des milliers de facettes de notre comportement. Les auteurs de la collection *In psycho veritas* opèrent, parmi ces études, une sélection drastique ; ils pointent pour nous les plus percutantes, les plus pertinentes, les plus étonnantes, celles qui sont susceptibles de répondre à nos préoccupations.

À des questions sérieusement drôles, des réponses drôlement sérieuses !

Et nous voici embarqués dans un voyage initiatique au sein de l'univers de la recherche en psychologie... À partir de questions faussement anodines, voire légèrement provocantes, les auteurs nous amènent, mine de rien, à réfléchir en véritables scientifiques. Question posée, mise en contexte, méthode, résultat, conclusion, source.

Le premier petit miracle est que toute cette démarche est ici ramassée sur une double page ; le deuxième miracle est que les auteurs ont trouvé un ton léger, drôle et précis pour rendre cela intelligible.

Des évidences pas si évidentes...

À la question « Les accros au risque préfèrent-ils les plats épicés ? », vous seriez tenté(e) de répondre en fonction de votre expérience personnelle ou de l'observation de votre entourage. Seule une véritable recherche permet de répondre objectivement à cette question. Peut-être vous arrivera-t-il aussi de contester certains résultats, d'invoquer des contre-exemples... Une plongée dans le déroulement de la recherche risque de vous amener à bousculer certaines idées reçues ; vous verrez vos convictions tantôt renforcées, tantôt ébranlées... tel est également l'objectif de la collection *In psycho veritas* !

Une question, mille questions

Bien sûr, la problématique de l'alimentation ne se résume pas en 60 questions. Bien sûr, chacune des thématiques abordées comporte d'autres facettes, d'autres angles d'approche.

In psycho veritas se veut déclencheur ; les 60 questions posées dans le livre en appellent 60 autres qui, elles-mêmes, en appelleront 60 nouvelles – pour lesquelles nous aurons appris à distinguer « ce que j'en pense » de « ce qu'en dit la science »...

Petit clin d'œil

Le titre de la collection est bien sûr inspiré de l'expression latine *In vino veritas* ; elle nous dit qu'un verre de vin ôte certaines inhibitions et nous fait, parfois malgré nous, dire la vérité (ou du moins certaines vérités). Par association d'idées, *In psycho veritas*, en vous plongeant au cœur du travail des chercheurs en psychologie, vous aidera à mieux comprendre certains comportements et vous permettra de décoder certaines « vérités ».

Gageons que vous y prendrez autant de plaisir qu'à déguster un bon verre de vin... et à le partager !

L'éditeur

- 01 | **Sommes-nous vraiment conscients de nos choix alimentaires ?**
L'influence de l'environnement et notre incapacité à la percevoir
- 02 | **La satiété n'est-elle qu'une illusion ?**
L'impact de la taille de l'assiette
- 03 | **Le goût des aliments n'est-il qu'une question de couverts ?**
L'impact des propriétés des couverts sur la perception des aliments
- 04 | **Sommes-nous programmés pour détester les légumes ?**
L'effet de l'évitement instinctif du danger
- 05 | **Le souvenir d'un bon repas peut-il apaiser la faim ?**
L'impact de la mémoire sur la régulation de l'appétit
- 06 | **Culpabilise-t-on lorsqu'on mange de la viande ?**
L'effet du déni de la réalité sur le carnivorisme
- 07 | **Les étiquettes de vins améliorent-elles les repas ?**
L'effet des attentes gustatives
- 08 | **La musique améliore-t-elle la saveur des plats ?**
L'effet modérateur du type de musique sur les émotions
- 09 | **Être amoureux change-t-il le goût des aliments ?**
L'association automatique amour-douceur en matière de nourriture



1. Le goût, la faim, l'appétit, la satiété... c'est dans la tête !

Les choix alimentaires sous influence psychologique

05

Le souvenir d'un bon repas peut-il apaiser la faim ?

L'impact de la mémoire
sur la régulation de l'appétit

La mémoire est largement impliquée dans le contrôle de la faim et la consommation de nourriture. Des études ont notamment montré que l'hyperphagie - c'est-à-dire le fait de manger en trop grande quantité - est associée à l'amnésie. Les processus mnésiques participeraient donc à la régulation de l'appétit. Les individus qui mangent trop auraient des difficultés à se rappeler leurs repas passés. Mais une question demeure : est-ce le souvenir de ce que nous avons mangé qui influence notre faim, ou plutôt le souvenir de ce que nous pensons avoir mangé ? La nuance est importante car, dans le deuxième cas, des processus perceptifs seraient ajoutés à ceux de la mémoire. Soit quelques possibilités d'erreurs de jugement supplémentaires...

méthode

Une équipe de chercheurs britanniques a invité 100 personnes à consommer un bol de soupe à l'heure du repas de midi, au sein des laboratoires d'une université située dans la ville de Bristol. Les quantités de soupe étaient soit de 300 ml, soit de 500 ml. Quatre groupes distincts de participants ont été formés : deux qui consommaient la quantité réelle de soupe proposée (300 ou 500 ml) et deux pour lesquels la quantité de soupe consommée était manipulée (il était précisé « 500 ml » à ceux qui consommaient 300 ml et vice-versa). Il était ensuite demandé aux participants d'indiquer l'intensité de leur faim juste après la consommation du bol de soupe, 2 à 3 heures après et 24 heures après.

résultat

Immédiatement après avoir consommé le bol de soupe, les participants ont rapporté un niveau de faim qui correspondait à la quantité réellement consommée, même lorsqu'ils étaient trompés sur la portion. Ceux qui avaient mangé plus rapportaient donc un niveau de faim plus faible, et ceux qui avaient mangé moins, un niveau de faim plus élevé. En revanche, après 2 à 3 heures, les participants ayant consommé 500 ml de soupe et pensant en avoir consommé 300 ml rapportaient de façon significative avoir plus faim que ceux qui avaient consommé 300 ml et croyaient qu'il s'agissait d'un bol de 500 ml. Et après 24 heures, le nombre de participants qui rapportaient le même type de phénomène était encore plus important.

conclusion

Ce n'est pas la portion consommée qui compte, mais la portion que l'on pense avoir consommé. Qu'importe ce qu'on a dans l'estomac : plus le temps avance, plus nous nous raccrochons à notre idée du repas plutôt qu'à sa réalité. La régulation de la faim – par le biais de la mémoire – se fonde donc sur une illusion (potentielle). Se persuader que chaque repas est plus gros qu'il ne l'est réellement pourrait ainsi être une stratégie efficace pour réduire la faim et contrôler son poids. Et vu comme nous tombons facilement dans les pièges, même ceux tendus par notre propre personne devraient fonctionner...

Source : Brunstrom, J. M., Burn, J. F., Sell, N. R., Collingwood, J. M., Rogers, P. J., Wilkinson, L. L., et al. (2012). Episodic memory and appetite regulation in humans. *PLoS One*, 7(12), e50707.

- 10 | Comment prédire l'abandon d'un régime ?**
L'effet de la complexité perçue sur l'adhérence à un régime amaigrissant
- 11 | Les pensées magiques peuvent-elles aider à perdre du poids ?**
Les stratégies d'adaptation face au stress des régimes amaigrissants
- 12 | Peut-on maigrir en jouant aux jeux vidéo ?**
La réduction de l'appétit à travers la distraction mentale
- 13 | Faut-il vivre loin des fast-foods pour réussir un régime ?**
L'effet de l'exposition régulière à la restauration rapide
- 14 | Doit-on bien mâcher les aliments pour rester svelte ?**
Le rôle du temps de repas sur la prise de poids
- 15 | Aller au restaurant seul(e) aide-t-il à soigner sa ligne ?**
L'effet du groupe sur les choix alimentaires
- 16 | La prévention de l'obésité à la TV incite-t-elle à la malbouffe ?**
L'effet « boomerang » des messages sanitaires dans les publicités
- 17 | L'obésité est-elle une maladie ?**
L'impact des messages de santé publique sur les comportements alimentaires
- 18 | Notre maison influence-t-elle ce que nous mangeons ?**
L'effet du microenvironnement sur les comportements alimentaires
- 19 | Fumer est-il efficace contre l'obésité ?**
L'impact du tabagisme sur la perception des aliments



2.

Les régimes : ce qu'on ne vous dit pas

Les pistes pour contrôler son alimentation et prévenir l'obésité

15

Aller au restaurant seul(e) aide-t-il à soigner sa ligne ?

L'effet du groupe
sur les choix alimentaires

Au restaurant plus encore qu'ailleurs,
« l'enfer, c'est les autres ». Et votre indécision
potentielle aussi. Car au restaurant vous est
proposé un menu. Ce qui implique un choix.
Pour lequel vous n'avez pas forcément un
avis tranché. Auquel vous ne vous étiez pas
forcément préparé(e). Bref, qui vous laisse
indécis(e). Et vulnérable, par la même
occasion. Car, à ce moment précis, vous
risquez fort de vous tourner vers ceux qui
vous accompagnent pour trouver l'inspiration.
Et de finir par capituler par un « je vais
prendre la même chose ». Erreur classique.
Car les choix des autres ne s'accordent pas
nécessairement avec votre régime. Et la sortie
entre amis de virer au fiasco pour la ligne.
Comment en arrive-t-on là ?

méthode

À l'automne 2010, une chercheuse américaine a monté une expérience dans un restaurant situé sur un campus universitaire de l'État d'Oklahoma (fréquenté par les étudiants, mais aussi par la population en général). Pendant 19 semaines, elle a récolté les commandes des clients pour évaluer dans quelle mesure les choix alimentaires se rapprochaient les uns des autres à une même table. Le menu comportait 51 plats, qui formaient huit catégories différentes (par exemple : pâtes, hamburgers/sandwichs, végétarien, etc.). Pour l'expérience, les clients recevaient aléatoirement le menu présenté sous l'une de ces trois formes : le nom des plats ; le nom des plats et leur valeur calorique ; ou le nom des plats, leur valeur calorique et un symbole de couleur informatif (vert pour les plats de moins de 400 calories, orange pour les plats entre 401 et 800 calories, rouge pour les plats de plus de 800 calories).

résultat

Les résultats ont porté sur un total de 1 500 clients. Ils montrent que les individus se conforment aux choix alimentaires des pairs : s'ils commandent rarement le même plat, ils prennent en revanche très fréquemment un plat de la même catégorie. Si votre voisin de table choisit un plat hautement calorique, vous aurez donc tendance à consommer un plat hautement calorique également, même si son intitulé et son contenu sont différents. En revanche, l'effet des informations supplémentaires au menu (valeur calorique et/ou symbole de couleur) n'a eu qu'un faible effet sur les choix des clients. L'influence des pairs a, pour chaque cas de figure, été plus forte.

conclusion

Même si vous suivez un régime et qu'il est clairement indiqué dans le menu quels plats risquent de vous faire prendre du poids, il est très probable que vous optiez pour un choix hautement calorique si les personnes à table avec vous vont dans ce sens. L'étude suggère en fait que faire un choix similaire à ses pairs rend beaucoup plus heureux que faire un choix pour sa propre santé. La solution – si tous vos amis ne surveillent pas leur ligne – serait donc d'exprimer votre décision en premier lieu. Le groupe devrait alors s'y conformer. Rester svelte est une question de rapidité (et d'affirmation de soi).

Source : Ellison, B. (2014). "I'll have what he's having": Group ordering behavior in food choice decisions. *Food Quality and Preference*, 37, 79-86.

- 20 | Pourquoi faisons-nous toujours de mauvais choix alimentaires ?**
Le piège des produits labellisés « allégés »
- 21 | La mauvaise humeur nous fait-elle acheter plus calorique ?**
L'effet combiné de l'humeur et de la perspective temporelle
- 22 | Les produits bio rendent-ils obèse ?**
Les effets des associations erronées sur le jugement rationnel
- 23 | Les cartes de crédit sont-elles responsables de la malbouffe ?**
L'effet interactif de l'impulsivité et du paiement « sans douleur »
- 24 | Faut-il se méfier des portions proposées dans les commerces ?**
L'effet de la croyance en la portion juste
- 25 | Les boissons allégées font-elles quand même grossir ?**
L'effet des édulcorants sur le cerveau
- 26 | Pourquoi faut-il se méfier des personnages sur les boîtes de céréales ?**
L'effet du contact visuel sur l'intention d'achat
- 27 | L'étiquetage des calories aide-t-il à choisir les bons aliments ?**
L'impact des informations nutritionnelles sur les choix alimentaires



3. Faire ses courses est-il dangereux pour la santé ?

Les pièges tendus et les erreurs commises
lors des achats alimentaires

21

La mauvaise humeur

nous fait-elle
acheter plus
calorique ?

L'effet combiné de l'humeur
et de la perspective temporelle

On ne désire pas les mêmes produits selon que l'on est joyeux ou triste. C'est un fait. Mais les scientifiques divergent sur le sens de cette influence. Alors que, pour certains, la bonne humeur orienterait l'individu vers le plaisir - et donc les produits plus nocifs -, pour d'autres, elle conduirait l'individu à penser à son bien-être et donc à opter pour des aliments sains. Soit deux visions opposées. Une équipe de chercheurs américains a décidé de mettre ces questions en lien avec la perspective temporelle dans laquelle s'inscrit l'individu, soit le fait de se focaliser plutôt sur le présent ou plutôt sur le futur. Et de trouver la combinaison gagnante ?

méthode

L'étude menée a évalué le rôle de l'humeur sur l'attitude des individus vis-à-vis d'aliments sains et nocifs et mesuré l'effet de la perspective temporelle sur les choix alimentaires selon l'humeur. Lors de deux premières expériences, des volontaires devaient lire un texte (joyeux *versus* triste) afin d'être plutôt de bonne ou de mauvaise humeur et ensuite évaluer différents produits alimentaires. Lors de deux autres expériences, l'humeur des participants était également manipulée, et aussi leur perspective temporelle : certains devaient décrire leur domicile actuel (perspective « présent »), d'autres leur domicile futur (perspective « future »). Leurs attitudes et comportements alimentaires étaient évalués par la suite.

résultat

Les participants d'humeur positive ont jugé les produits alimentaires sains de manière plus favorable que les produits nocifs pour la santé. Au contraire, les participants de mauvaise humeur ont jugé plus favorablement les aliments nocifs. Mais cet effet de l'humeur est modéré par la perspective temporelle dans laquelle s'inscrivent les individus. Même de bonne humeur, les individus orientés vers le « présent » ont adopté moins de comportements alimentaires sains (manger des raisins par rapport à des bonbons) et évalué moins positivement la nourriture saine que ceux de bonne humeur et orientés vers le « futur ».

conclusion

Il vaut mieux ne pas être de mauvaise humeur lorsque l'on fait ses courses. Le risque serait alors de se tourner davantage vers des produits de plaisir, c'est-à-dire des produits gras, sucrés, hautement caloriques... bref, pas franchement bons pour la santé. De bonne humeur, nous formulons en effet plus volontiers des pensées abstraites qui nous conduisent à calculer les bénéfices d'une alimentation équilibrée. Néanmoins, la bonne humeur ne suffit pas. Encore faut-il être dans une perspective temporelle orientée vers le futur, afin de désirer maintenir l'état positif sur le (très) long terme plutôt que dans l'instant. Moralité : regarder votre film de science-fiction préféré (futur + positivité) avant vos achats alimentaires est une démarche de santé.

Source : Gardner, M. P., Wansink, B., Kim J., & Park, S.-B. (2014). Better moods for better eating? How mood influences food choice. *Journal of Consumer Psychology*, 24(3), 320-335.

- 28 | Comment apprendre aux bébés à repérer les aliments comestibles ?**
L'effet de l'apprentissage social sur le comportement alimentaire du nourrisson
- 29 | Les parents se privilégient-ils par rapport à leurs enfants ?**
L'influence de l'« élément caprice » sur les décisions d'achats alimentaires
- 30 | Popeye incite-t-il les enfants à manger des légumes ?**
Le rôle des personnages de référence dans les programmes d'éducation alimentaire
- 31 | Faire régime avec son enfant l'aide-t-il à perdre du poids ?**
L'influence des parents sur l'indice de masse corporelle des enfants
- 32 | Faut-il payer les enfants pour qu'ils mangent sainement ?**
L'effet des récompenses sur la consommation de fruits et légumes
- 33 | La télévision rend-elle les enfants obèses ?**
L'effet de la publicité sur les préférences et comportements des enfants
- 34 | Faut-il parler aux enfants comme à des adultes pour qu'ils mangent bien ?**
L'impact d'un programme d'éducation sur les connaissances alimentaires
- 35 | Les icônes publicitaires de l'enfance font-elles durablement grossir ?**
L'impact à long terme de l'exposition aux marques sur les préférences



4.

Apprendre aux enfants à bien se nourrir : mission impossible ?

Le rôle de l'éducation dans les comportements
alimentaires des enfants

- 36 | Comment réduire l'anxiété face à la nourriture liée aux TCA ?**
La pertinence des techniques utilisant la réalité virtuelle
- 37 | Les sportives sont-elles plus à risque d'anorexie ?**
L'anorexie athlétique comme trouble spécifique
- 38 | Les personnes anorexiques sont-elles hypersensibles au plaisir ?**
L'effet des systèmes cérébraux de récompense et de punition
- 39 | La prévention de l'obésité peut-elle mener à l'anorexie ?**
Les effets néfastes des actions de promotion de la santé
- 40 | Quel rôle l'instabilité affective joue-t-elle dans la boulimie ?**
L'effet de la dérégulation des émotions sur les comportements impulsifs
- 41 | L'exercice physique peut-il contrer les TCA ?**
L'activité physique pour réduire les risques de troubles
- 42 | Les TCA sont-ils sous-estimés chez les garçons ?**
Les spécificités des TCA en fonction du genre
- 43 | Manger sainement peut-il devenir une pathologie ?**
L'orthorexie comme trouble des conduites alimentaires



5. Quand l'alimentation se transforme en indigestion

La menace des troubles des conduites alimentaires (TCA)

- 44 | Manger sainement permet-il de devenir plus intelligent ?**
L'impact du régime alimentaire sur le quotient intellectuel
- 45 | La malbouffe conduit-elle à la paresse ?**
L'impact du régime alimentaire sur la motivation
- 46 | Manger peut-il aider à vaincre la solitude ?**
Les bienfaits des aliments réconfortants
- 47 | Le thé vert stimule-t-il le cerveau ?**
L'effet des polyphénols sur la mémoire de travail
- 48 | La nourriture peut-elle inciter aux comportements de plaisir ?**
L'impact des sensations agréables sur la motivation
- 49 | Les menus des prisonniers ont-ils un impact sur leur comportement ?**
L'effet du régime alimentaire sur les comportements antisociaux
- 50 | Certains aliments mènent-ils à l'échec scolaire ?**
Les liens entre régime alimentaire et résultats scolaires
- 51 | Les plats gras et caloriques sont-ils à l'origine de l'hyperactivité ?**
L'effet du régime alimentaire sur les troubles de l'attention
- 52 | Manger bio rend-il snob et égoïste ?**
La différence entre décision morale et affective



6. Je mange, donc je suis...

Les effets de l'alimentation sur la personne

- 53 | Les altruistes deviennent-ils plus facilement obèses ?**
L'effet de la pression sociale sur les choix alimentaires
- 54 | Les hommes mangent-ils de la viande pour se sentir plus virils ?**
Les significations portées par les aliments
- 55 | Les accros au risque préfèrent-ils les plats épicés ?**
L'influence de la personnalité sur les décisions alimentaires
- 56 | L'empathie rend-elle végétarien ?**
L'activité cérébrale des personnes qui refusent de manger de la viande
- 57 | Les supporters déçus prennent-ils plus facilement du poids ?**
Les effets de l'identification sur les choix alimentaires
- 58 | Se sentir coupable de trop manger donne-t-il une taille de guêpe ?**
L'effet du rapport à la nourriture sur l'indice de masse corporelle
- 59 | Les conformistes sont-ils plus à risque de TCA ?**
L'impact de l'appropriation personnelle des standards de beauté
- 60 | Peut-on être « drogué » à l'alimentation ?**
Les mécanismes addictifs chez les personnes obèses



7.

... Et je suis,
donc je mange

L'impact de la personne sur les décisions alimentaires

Nota bene

Avant de vous laisser refermer ce livre, nous aimerions apporter quelques précisions relatives à la recherche en psychologie. En effet, un lecteur averti en vaut deux !

Dans la présentation des études, il a été nécessaire, faute de place, de passer sous silence certaines de leurs limites. Imaginez cet exemple fictif : « Une étude a démontré un lien entre la consommation de crèmes glacées et le taux de noyades ». Cela ne signifie pas forcément que plus on mange de crèmes glacées, plus on se noie. Cela signifie plus vraisemblablement que plus la température monte, plus on voudra manger des glaces et plus on ira à la piscine ou à la mer (et donc, plus le risque de se noyer est important). Les études présentent souvent des phénomènes qui varient de concert. Ces phénomènes sont en lien, certes, mais cela ne signifie pas forcément que l'un d'eux soit la cause de l'autre. Ce cas de figure est fréquent au sein de ce livre, et nous vous incitons donc à ne pas trop vite conclure à une causalité, mais à imaginer de possibles corrélations.

Une autre limite concerne les participants aux études. Pour pouvoir généraliser les résultats d'une étude à la population tout entière, ses participants doivent être représentatifs de sa diversité. Et, à ce sujet, il faut reconnaître que ce n'est pas toujours le cas : les participants aux recherches en psychologie sont, le plus souvent, originaires de sociétés occidentales, éduquées, industrialisées, riches et démocratiques. En cela, ils ne sont pas pleinement représentatifs de la population mondiale.

Enfin, ce livre prend le parti de n'utiliser qu'une seule étude pour répondre à une question. Pourtant, souvent, il y en a d'autres qui ont été menées sur le même sujet – et celles-ci peuvent parfois avoir obtenu des résultats différents. En outre, une découverte qui fait aujourd'hui autorité pourrait être remise en question demain, dans 1 an, dans 10 ans... personne ne sait. Dans ce cadre, la seule posture réellement scientifique n'est pas la certitude, mais bien le doute !

Nous espérons que la lecture de ce livre vous a permis de mieux appréhender comment l'être humain pense, ressent et agit ; en somme, de mieux vous comprendre, et de mieux comprendre vos semblables.

Jean-Baptiste Dayez et Anne-Sophie Ryckebosch
Directeurs de la collection *In psycho veritas*