

Atelier Parlons Bouffe du 18 novembre 2022

Regards croisés sur les comportements alimentaires

Présenté par **Andréanne Michaud**, École de Nutrition, FSAA, Centre de recherche IUCPQ et Centre NUTRISS, INAF, Université Laval et **Catherine Bégin**, École de psychologie, FSS, Centre NUTRISS, INAF, Université Laval.

Cet atelier présenté par un duo de conférencières invitées visait à mettre en valeur leurs expertises distinctes pour aborder la thématique des comportements alimentaires.

Quels sont les facteurs individuels et environnementaux potentiellement impliqués dans la régulation des comportements alimentaires d'un individu ?

Andréanne Michaud : D'entrée de jeu, elle évoque l'offre alimentaire, l'accessibilité physique aux aliments ainsi que la capacité d'achat au niveau monétaire comme facteurs importants et pouvant avoir un impact sur les habitudes alimentaires et sur la régulation des comportements alimentaires d'un individu.

Catherine Bégin : À son avis, l'omniprésence de messages véhiculés sur le corps et l'apparence physique à travers les réseaux sociaux, les attitudes parentales, les discussions sur le poids corporel et la pression de tendre vers un cadre sont des facteurs avec un fort potentiel d'influencer les comportements alimentaires d'un individu. Certaines caractéristiques telles que le sexe, un indice de masse corporelle (IMC) plus élevé, une faible estime de soi, la présence de compulsions alimentaires (qui tend généralement à entraîner une diminution de l'estime de soi), et la présence de restriction cognitive sont d'autres facteurs importants dans la régulation des comportements alimentaires et du poids. La personnalité et le tempérament d'un individu ainsi que son niveau d'autodétermination peuvent également influencer la façon dont une personne tend à réguler naturellement ses comportements à l'égard de l'alimentation. Les expériences de vie (p.ex. présence d'intimidation, sécurité d'attachement) vont également teinter la façon dont un individu régule ses comportements alimentaires. Ainsi, face à un environnement donné, les individus ne réagissent pas tous de la même façon, et cela s'explique en partie par l'ensemble des facteurs évoqués précédemment.

Andréanne Michaud : Les facteurs socio-environnementaux, et individuels (liés à l'héritage familial, biologiques, psychosocial/cognitif) et les signaux internes (physiologiques, hormones de faim et satiété) décrits précédemment influencent les processus cérébraux impliqués dans la régulation de la prise alimentaire.

De quelle manière le stress influence le comportement alimentaire ?

Catherine Bégin : La présence d'un stress léger ou modéré peut venir faire basculer le comportement alimentaire d'une personne. Selon les individus, l'impact d'un même stress sera différent. Les stress légers et modérés (p.ex. casse-tête infaisable, stress émotionnel) peuvent impacter les comportements alimentaires de sorte à engendrer aucun effet, une diminution de la faim ou alors une augmentation de la faim (la littérature démontre que cela serait particulièrement vrai chez les femmes avec un IMC élevé et un niveau de restriction cognitive élevé).

De quelle manière la pandémie a influencé les comportements alimentaires ?

Andréanne Michaud : Le contexte de la pandémie a entraîné des changements au niveau de la qualité de l'alimentation des individus. Un parallèle est fait avec une étude dans la littérature portant sur l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) en lien avec la présence de stress chronique chez des femmes. Les résultats de cette étude montrent que la présence d'un stress chronique entraîne des changements dans les préférences alimentaires, notamment une augmentation de la préférence envers les aliments riches en calories et en gras. Cette étude montre également qu'en réponse à des aliments riches en calories, les femmes caractérisées par un stress chronique avaient une activité cérébrale augmentée dans les régions associées à la récompense et une diminution de l'activité dans les régions associées à la prise de décision, comparativement à un groupe contrôle. De plus, dans un contexte où on présentait un buffet d'aliments à ces femmes, leurs choix portaient davantage vers les aliments plus riches en calories.

Catherine Bégin : Le contexte de la pandémie a assurément entraîné une augmentation de la prévalence des troubles alimentaires. Parmi les différents facteurs pouvant expliquer la situation notons l'isolement, la consommation augmentée des médias sociaux, le télé-travail et l'accès facile aux aliments en demeurant à la maison. Par ailleurs, bien qu'il est vrai que « bien manger » est bénéfique à la santé d'un individu, cela peut devenir malsain lorsque « bien manger » devient synonyme d'obsessions et de compulsions.

Quelle seraient les avenues prometteuses pour améliorer notre compréhension du comportement alimentaire et pour surmonter certaines des limites associées aux méthodologies que vous utilisez pour étudier le comportement alimentaire?

Andréanne Michaud : À son avis, la plupart des études en lien avec son champ d'expertise (en IRM cérébrale) sont actuellement menées de manière transversale, c'est-à-dire que les données constituent une image à un temps donné. Il demeure toutefois difficile de distinguer quels facteurs en sont la cause versus la conséquence. Pour surmonter cette limite, des études longitudinales composées d'un nombre élevé d'individus soumis à une intervention seraient requises. De plus, il serait intéressant de mener des études de type profilage afin de permettre, par exemple, d'étudier plus particulièrement les individus répondant le mieux à une intervention nutritionnelle donnée.

Catherine Bégin : À son avis, dans le cadre de travaux de recherche, il s'avère pertinent d'obtenir à la fois des informations de nature quantitative telles que des mesures physiologiques et des tests psychologiques, mais également de recueillir des données de nature qualitative. Ces dernières, en combinaison avec un portrait obtenu via les données quantitatives, permettent de faire un pas de plus dans la recherche, par exemple en questionnant les individus quant aux éléments qu'ils jugent pertinents à intégrer dans le contexte d'une intervention donnée.

En quoi le fait de travailler ensemble peut apporter davantage de réponses sur les comportements alimentaires?

Les deux chercheuses s'accordent pour dire que le fait de travailler ensemble assurent une complémentarité de leurs travaux de recherche. Leurs expertises permettent de voir comment les réactions de certaines régions du cerveau se traduisent à travers le comportement alimentaire, mais cela permet également de voir comment le comportement alimentaire se traduit au niveau mécanistique.

En conclusion, Andréanne Michaud est d'avis que bien que l'IRM soit utile, il ne s'avère pas toujours pertinent. En effet, considérant les coûts élevés associés à l'utilisation de l'IRM par exemple, il demeure primordial d'avoir recours à ce types de méthodologie pour aller valider certaines hypothèses, et en combinaison avec d'autres mesures.