

Atelier Parlons Bouffe du 20 février 2026

Une perspective occupationnelle pour comprendre l'alimentation, la santé et le bien-être: implications pour la recherche

Présenté par Marilène Gosselin, professeure à la Faculté de médecine, École des sciences de la réadaptation, chercheuse affiliée au Centre NUTRISS, INAF, Université Laval.

Cette présentation a permis de mettre de l'avant une perspective occupationnelle de l'alimentation, conceptualisée comme une occupation quotidienne située, significative et multidimensionnelle, qui s'inscrit dans l'interaction dynamique entre la personne, son environnement et ses activités quotidiennes. Dans cette perspective, l'acte de se nourrir mobilise simultanément des dimensions biologiques, sensorielles, cognitives, psychologiques, sociales et fonctionnelles et s'ancre dans des contextes physiques et socioculturels. En s'appuyant sur le modèle Personne–Environnement–Occupation, la présentation a illustré comment cette approche permet de mieux comprendre les mécanismes interactionnels reliant les pratiques alimentaires à la santé et au bien-être, en complément des approches nutritionnelles, comportementales et environnementales plus traditionnelles. Les implications pour la recherche soulignent la nécessité de développer des outils d'évaluation standardisés. Ces outils devront être sensibles aux contextes et adaptés aux stades de développement. Parallèlement, il importe de développer des modèles explicatifs contextualisés et des approches interdisciplinaires qui favorisent des interventions personnalisées et multimodales.

Messages clés de l'atelier :

Trois axes de recherche mobilisés pour illustrer l'apport de cette perspective

L'équilibre occupationnel

Le premier axe concerne l'équilibre occupationnel, défini comme un patron d'activités quotidiennes satisfaisant, porteur de sens et durable, permettant de répondre à des besoins fondamentaux tels que la santé, les relations sociales, l'engagement dans des activités valorisantes et le développement d'une identité personnelle. Les travaux présentés suggèrent qu'un déséquilibre occupationnel, notamment en contexte de surcharge liée au travail, aux études ou aux responsabilités familiales, peut limiter le temps et les ressources consacrés aux occupations liées à l'alimentation (planification, préparation et prise des repas), contribuant ainsi à des habitudes alimentaires moins favorables.

Le traitement sensoriel

Le deuxième axe porte sur le traitement sensoriel, soit l'ensemble des processus neurophysiologiques par lesquels le système nerveux détecte, module, discrimine et intègre les stimuli sensoriels afin de produire des réponses comportementales adaptées. Les variations interindividuelles des profils sensoriels influencent la performance occupationnelle et la participation aux activités quotidiennes. Dans le contexte alimentaire, l'hyper- ou l'hyporéactivité peut modifier l'expérience multisensorielle de manger et contribuer à des comportements alimentaires comme une diminution de la variété alimentaire ou des réactions d'évitement.

La sélectivité alimentaire

Le troisième axe concerne la sélectivité alimentaire, un comportement caractérisé par un répertoire alimentaire restreint, des préférences alimentaires rigides et un rejet de certains aliments sur la base de caractéristiques sensorielles telles que la texture, la couleur ou l'odeur. Ce phénomène, particulièrement fréquent chez les personnes autistes, résulte d'une interaction complexe entre des facteurs sensoriels, biologiques, psychologiques, oromoteurs et environnementaux. Il peut avoir des répercussions nutritionnelles, psychosociales et occupationnelles importantes.

En conclusion

Dans l'ensemble, cette perspective met en évidence la nécessité d'adopter des approches de recherche intégrées et interdisciplinaires permettant de mieux saisir la complexité des liens entre l'alimentation, les activités quotidiennes et la santé. Les implications pour la recherche incluent notamment le développement d'outils d'évaluation standardisés sensibles aux contextes de vie, l'amélioration des modèles conceptuels explicatifs, le recours à des devis longitudinaux et écologiques ainsi que la conception d'interventions personnalisées et multimodales tenant compte de l'interaction entre les dimensions biologiques, occupationnelles et environnementales.

Ainsi, envisager l'alimentation comme une occupation située au cœur de la vie quotidienne permet d'enrichir la compréhension des déterminants des pratiques alimentaires et d'orienter le développement de stratégies d'intervention et de recherche mieux adaptées à la réalité des personnes et des populations.