

## Atelier Parlons Bouffe du 15 mars 2024

### Réflexions sur le plaisir de manger

*Présenté par Simone Lemieux, École de nutrition, FSAA, Centre NUTRISS, INAF, Université Laval.*

Cet atelier visait à aborder le concept de plaisir de manger, ses définitions ainsi que les défis entourant l'utilisation des différents termes qui y sont rattachés, tant en nutrition clinique qu'en santé publique. En effet, nous entendons beaucoup parler de ce concept ces dernières années, mais le message derrière celui-ci est parfois mal véhiculé, laissant croire que le plaisir alimentaire doit être perçu négativement, et ce, tout particulièrement lorsqu'il est question de l'obésité et de la gestion du poids corporel. Il importait également de démystifier l'association que les gens font fréquemment entre le goût et la valeur nutritive des aliments.

#### Qu'est-ce que le plaisir de manger?

Selon une étude influente, il existerait deux types de plaisir, soit **le plaisir viscéral** et **le plaisir épicurien**. Le premier serait géré par les émotions et les stimulus externes à la personne et le second découlerait d'un intérêt pour les qualités organoleptiques des aliments comme la saveur, la texture et l'apparence visuelle. Le plaisir épicurien serait d'ailleurs associé à un niveau de bien-être plus élevé et résulterait en un choix de grosseur de portion allant de pair avec les signaux de faim et de rassasiement de la personne. **Mais plus concrètement, qu'est-ce que le plaisir de manger?** Plusieurs équipes de recherche s'intéressent à la question et ont, via des groupes de discussion, récolté les thèmes qui ressortaient le plus chez les participants lorsqu'il était question de plaisir de manger. Parmi ces thèmes, on retrouvait fréquemment le goût, l'esthétique, la variété, la valeur nutritive, l'aspect pratique et social, la préparation et le partage des repas, la notion de récompense, etc. Le plaisir de manger aurait donc une définition plutôt multidimensionnelle.

#### Le concept d'alimentation hédonique

L'alimentation hédonique est une alimentation dans laquelle la faim est déclenchée par les signaux visuels et olfactifs des aliments. Elle n'irait pas de pair avec l'écoute des signaux internes de faim et de satiété. En effet, ce type d'alimentation serait souvent plus péjoratif et plus fréquemment vu dans des contextes pathologiques tels que les troubles des conduites alimentaires. D'ailleurs, cette alimentation pourrait corrélérer avec un niveau d'adiposité plus élevé et une surconsommation alimentaire. Lorsque l'on observe les questionnaires utilisés afin de mesurer l'adhésion à l'alimentation hédonique, on peut constater que ceux-ci sont plutôt péjoratifs. Ils laissent en effet entendre que la personne n'est pas en mesure de manger selon ses signaux physiologiques. C'est d'ailleurs possiblement lorsqu'on associe le plaisir de manger à l'alimentation hédonique qu'on a davantage tendance à le percevoir négativement.

#### Les aliments « plaisir »

Selon l'Office québécois de la langue française, les aliments « plaisir » seraient ceux qui sont consommés davantage pour leurs qualités organoleptiques que pour leur valeur nutritive. Selon cette définition, ces aliments excluraient donc ceux qui sont vus comme « sains ». Cette façon de voir les aliments « plaisir » rend difficile la promotion de la saine alimentation en laissant entendre que ceux qui sont nutritifs n'apportent pas de plaisir lorsque dégustés. Cela démontre bien qu'il y a du travail à faire pour que les aliments de bonne valeur nutritive soient perçus comme pouvant procurer du plaisir. En plus de faire découvrir le goût de différents types d'aliments, il pourrait être intéressant de mettre l'accent sur le fait que le plaisir de manger inclut une multitude de facteurs qui vont au-delà du goût, tels que l'apparence et le contexte de prise de repas. Par exemple, manger en bonne compagnie ou avoir une assiette colorée peut aussi être synonyme de plaisir!

### Le plaisir coupable

Le plaisir coupable en alimentation est un concept souvent véhiculé par la population générale lorsqu'il est question de choix alimentaires. Ce concept est fréquemment associé à la « tricherie » ou à un « péché mignon », ce qui rime avec privation. Personne ne devrait se sentir coupable de manger un aliment précis. À ce sujet, il est intéressant de constater que dans la plus récente version du Guide alimentaire canadien, les recommandations ne sont pas orientées en termes d'interdiction ou de restriction de certains aliments, mais donnent plutôt des conseils positifs et constructifs (p.ex. favorables à).

### La croyance « quand c'est santé, ce n'est pas bon au goût »

Une étude a analysé l'appréciation du goût par des consommateurs de *milkshakes*. Dans un des cas, le *milkshake* était promu comme étant « bon pour la santé » et dans l'autre, comme « gras et sucré » alors qu'il s'agissait du même *milkshake* dans les deux cas. Lorsque les consommateurs ont dû donner leur appréciation générale du goût du produit, celui qui avait été promu comme moins santé était le plus apprécié pour ce qui est du goût. Ceci sous-tend bien la tendance des gens à associer les aliments moins nutritifs à un goût plus plaisant. D'ailleurs, dès leur plus jeune âge, beaucoup d'enfants se font dire de manger un aliment qu'ils n'aiment pas parce que c'est bon pour la santé. Une étude montre d'ailleurs qu'en général, ceux qui associent les aliments moins sains à un meilleur goût souffrent plus fréquemment d'obésité et ont une alimentation de moins bonne qualité en général.

En conclusion, le plaisir de manger est multidimensionnel et plusieurs défis quant à l'utilisation de ce concept demeurent. Un des grands défis peut être lié aux perceptions parfois fausses des gens à l'égard de la saine alimentation. Également, certaines émotions (p. ex. la culpabilité) et comportements (p. ex. la restriction) peuvent teinter la relation entre le plaisir de manger et les choix alimentaires. Dans la pratique clinique, plusieurs nutritionnistes utilisent l'approche du plaisir de manger avec leurs patients. Il demeure toutefois important de bien définir ce thème auprès de leur clientèle et d'informer adéquatement la population par des messages en santé publique.