

## Plaisir épicurien, plaisir viscéral et tailles des portions

Yann Cornil (University of British Columbia) & Pierre Chandon (INSEAD)

Ces quarante dernières années, la taille des portions alimentaires au restaurant, en supermarché, et à la maison, s'est accrue considérablement, contribuant à la crise d'obésité dans la plupart des pays développés (Nestle, 2013). Afin d'inciter les consommateurs à choisir des aliments moins gras et moins sucrés, mais également des portions plus restreintes, les autorités publiques ont privilégié des approches fondées sur la nutrition, tel l'affichage nutritionnel en supermarché ou dans les restaurants. Ces approches se sont révélées d'une efficacité contestable, et peuvent aussi entraver la satisfaction des consommateurs.

Nous suggérons dans nos recherches qu'il existe des approches alternatives pour encourager les consommateurs à choisir des portions alimentaires modérées, fondées sur une meilleure compréhension du plaisir de l'alimentation. Nos travaux cherchent à comprendre quel rôle le plaisir peut jouer pour une alimentation plus saine et modérée, et à développer des interventions qui pourraient compléter, voire se substituer aux approches traditionnelles tel l'affichage nutritionnel.

Pour répondre à ces questions, il convient d'éviter la caricature associant « plaisir » et « mauvais pour la santé ». Nous distinguons en effet deux types de plaisir alimentaire. D'abord, ce que l'on appelle le « plaisir viscéral » est le sous-produit de la satisfaction de besoins physiologiques, tels que la faim, mais également de besoins impulsifs et irréfléchis déclenchés par l'environnement alimentaire ou par des émotions négatives telles que l'anxiété (Van Strien et al., 1986). A cette conception viscérale du plaisir alimentaire, nous opposons la conception d'un « plaisir épicurien », qui émane de l'expérience sensorielle alimentaire et des représentations culturelles et symboliques associées à l'alimentation. À l'opposé du plaisir viscéral, qui peut se résumer à la simple valence de la satisfaction d'un besoin (un peu comme si le plaisir pouvait s'abstraire de sa source, et que chaque source de plaisir était substituable), le plaisir épicurien est un plaisir « différencié » : chaque source de plaisir alimentaire apporte une expérience gustative et symbolique contrastée. Dans nos recherches (Cornil & Chandon, 2016b; Cornil Chandon, & Touati, 2018), nous avons mesuré les tendances individuelles à rechercher le plaisir épicurien ou viscéral sur plusieurs centaines de participants américains et québécois. Nous avons trouvé que les mangeurs « viscéraux » tendent à préférer des portions alimentaires plus grandes, alors que les mangeurs « épicuriens », qui favorisent la qualité sensorielle, esthétique et symbolique de l'alimentation, tendent à préférer des tailles de portion plus modérées.

L'observation de ces corrélations entre plaisir épicurien et préférence pour les portions modérées appelle à développer des interventions qui pourraient causerment inciter au choix de petites portions. Nous avons développé une nouvelle intervention inspirée des recherches sur la pleine-conscience alimentaire, l'« imagerie multisensorielle », qui consiste à imaginer pendant quelques dizaines de secondes (ou simuler mentalement) le goût, les arômes, les textures des aliments avant de choisir une taille de portion (Cornil & Chandon, 2016a). Nous avons démontré auprès de participants adultes et enfants, français et américains, que l'imagerie multisensorielle incite les consommateurs à choisir des portions alimentaires plus petites, tout en anticipant davantage de plaisir. Cette intervention augmente l'attrait hédonique des petites portions, car elle pousse à choisir les portions alimentaires non pas en fonction des sensations de faim (en général largement surestimées et déclenchées par des facteurs environnementaux indépendamment des besoins réels d'énergie), ou en fonction du rapport quantité-prix (favorisant généralement les larges portions), mais en fonction du plaisir sensoriel anticipé. En effet, l'imagerie multisensorielle aide les consommateurs à mieux prédire et à davantage prendre en compte le fait que le plaisir sensoriel atteint son niveau maximum lors des premières bouchées, et diminue lors des bouchées suivantes (un phénomène physiologique appelé « rassasiement sensoriel spécifique »).

Reste à savoir comment mettre en pratique ces enseignements. C'est l'objet de nos futures recherches, qui étudient comment développer une alternative « plaisir » à l'affichage nutritionnel, en particulier dans les restaurants. Nous avons développé le concept de « marquage sensoriel » (sensory labeling), qui consiste à accentuer les descriptions sensorielles et esthétiques des aliments sur le menu des restaurants. Dans une étude menée dans un restaurant français, nous avons assigné aléatoirement les clients à trois conditions expérimentales. Dans une condition « marquage sensoriel », les participants ont reçu un menu décrivant chaque plat avec des détails multisensoriels appuyés (goûts, arômes, textures). Dans une condition « affichage nutritionnel », les participants ont reçu un menu avec exactement les mêmes plats, mais décrits de manière plus succincte et avec des informations sur la teneur en calories et en gras de chaque plat. Enfin, dans une condition de contrôle, les participants ont reçu un menu avec les plats décrits de manière succincte. Nous avons observé que les participants assignés aux conditions « marquage sensoriel » et « affichage nutritionnel » tendaient à choisir des



portions alimentaires plus petites, et donc à consommer moins par rapport au groupe de contrôle. Bien qu'ayant consommé moins, les participants de la condition « marquage sensoriel » étaient davantage satisfaits et estimaient que leur repas méritait un prix plus élevé. À l'opposé, les participants de la condition « affichage nutritionnel » étaient moins satisfaits et estimaient que leur repas méritait un moindre prix.

Nos recherches suggèrent donc que le plaisir alimentaire peut être l'allié d'une consommation modérée. Elles suggèrent aussi que le plaisir doit être une composante essentielle d'un système d'alimentation plus durable. Notre culture alimentaire est menacée par l'accélération des rythmes de vie, qui pousse à se focaliser sur les aspects utilitaires de l'alimentation (rapidité, coût), sans considération pour le plaisir des sens. Cette culture est également menacée par la diffusion d'un discours sanitaire, principalement d'origine américaine, qui tend à culpabiliser le plaisir alimentaire. Ce plaisir peut et doit être intégré dans les mesures prises par les pouvoirs publics pour combattre la crise d'obésité. Il doit également être une partie essentielle des stratégies marketing des industriels de l'agroalimentaire, qui peuvent trouver là un moyen de concilier la santé et la satisfaction des consommateurs, avec leurs impératifs commerciaux, en adoptant un modèle économique fondé sur une production alimentaire plus qualitative que quantitative.

Cornil Y., Chandon P., 2016a, « Pleasure as a Substitute for Size: How Multisensory Imagery Can Make People Happier with Smaller Food Portions », *Journal of Marketing Research*, 53(5), 847-864.

Cornil Y., Chandon P., 2016b, « Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing », *Appetite*, 104, 52-59.

Cornil Y., Chandon P. & Touati N., 2018, « Plaisir épicurien, plaisir viscéral et préférence de tailles de portions alimentaires », *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 53(2), 77-85.

Nestle, M. (2013). *Food politics: How the food industry influences nutrition and health* (Vol. 3): Univ of California Press.

Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.