Explorer les motivations en éducation nutritionnelle

France Arboix-Calas
Faculté d'Education, Université Montpellier 2, LIRDEF EA 3749,
france.arboix@univ-montp2.fr

Revue *Éducation, Santé, Sociétés* Vol.1, No.2 | pp. 251-260
Reçu le : 22/03/2014 | Accepté le : 19/12/2014

Résumé : Dans le cadre d'un projet de recherche pour améliorer les pratiques de l'éducation nutritionnelle en milieu scolaire, cet article justifie la pertinence d'analyser les déterminants du comportement alimentaire au regard de la théorie des motivations humaines élaborée par Favre et Favre en 1993. L'utilisation d'un questionnaire à destination de jeunes d'âge scolaire devrait permettre d'identifier l'origine de leurs motivations en matière d'alimentation, en fonction de leur âge et de leurs préoccupations. En outre, l'étude des comportements alimentaires par le prisme des systèmes de motivation pourrait être appliquée dans les domaines de la prévention des pathologies nutritionnelles. Ce questionnaire peut donc avoir une double portée : éducative et thérapeutique.

Mots-clés : comportement alimentaire, déterminants, motivation.

1 Introduction

Le but de ce projet est de définir un cadre éducatif pour l'éducation à l'alimentation en milieu scolaire basé sur la motivation. Pour la FAO [1], l'éducation nutritionnelle dispensée à l'école « fournit aux personnes les connaissances, les aptitudes et la motivation nécessaires pour faire des choix judicieux de régime alimentaire et de mode de vie, posant ainsi des bases solides pour une vie saine et active » (FAO, 2007, p.3). La prise en compte de la motivation du mangeur est donc un aspect important de l'éducation nutritionnelle et elle s'est révélée efficace lorsqu'elle a été utilisée dans les thérapies comportementales des troubles du comportement alimentaire (Léonard & Matheron, 1998). Cet article présente

1. Food and Agriculture Organisation

la mise au point d'un questionnaire sur les motivations du mangeur. En effet, avant de poser un cadre éducatif dans le domaine de la santé alimentaire, il faut tenter de comprendre comment s'opère sa délibération interne face à la multitude des déterminants du comportement alimentaire, c'est-à-dire comprendre comment le mangeur répond à ses besoins tout en tenant compte de motivations autres que celles strictement liées à la diététique. Le cadre théorique de cette recherche sera posé dans une première partie. Puis j'appliquerai une théorie des systèmes de motivation aux déterminants du comportement alimentaire. Enfin, je présenterai la construction d'un outil de recherche (questionnaire) pour étudier les motivations du mangeur avec des applications possibles en éducation à la santé.

2 Cadre théorique et conceptuel

Plusieurs modélisations mettent en lumière le caractère multifactoriel du comportement alimentaire (Bellisle, 2010 ; Booth & *al.*, 2001). Il paraît influencé par des déterminants qui relèvent aussi bien de l'individu (déterminants biologiques et génétiques), que de son milieu de vie (déterminants socioéconomiques, culturels, environnementaux, politico-médiatiques, philosophico-religieux), et que des interactions entre les deux (déterminants psychologiques). D'autre part, de nombreuses théories telles que le modèle des croyances relatives à la santé (Rosenstock, 1974), la théorie de l'action raisonnée (Fishbein & Ajzen, 1975), la théorie du comportement planifié (Ajzen, 1991), tentent d'expliquer les comportements de santé en intégrant de façon plus ou moins explicite, la question de la motivation des comportements. Quelques auteurs ont appliqué certaines de ces théories à l'étude du comportement alimentaire (Stubenitsky & Mela, 2000) mais, à ma connaissance, aucune étude n'a encore porté sur la motivation du comportement alimentaire en considérant la pluralité de ses déterminants. D'une façon générale, deux types de questionnaires analysent les comportements alimentaires du mangeur : ceux orientés sur le dépistage des troubles du comportement alimentaire, et ceux explorant les attitudes des mangeurs. Ils accordent une place importante aux domaines des émotions et du contrôle de la prise alimentaire mais ne s'intéressent pas spécifiquement à la pluralité des déterminants de ce comportement. Cependant, l'étude des motivations par l'analyse de ses déterminants pourrait contribuer à enrichir la recherche dans ce domaine. A cette fin, la théorie des systèmes de motivation développée par Favre et Favre en 1993 (Favre, 2007) me semble particulièrement heuristique car elle prend en compte les origines à la fois intrinsèque et extrinsèque des motivations et permet d'analyser l'ensemble des déterminants. En effet, contrairement aux théories béhavioristes, qui ne privilégient que les motivations extrinsèques de l'individu, et à certaines théories psychologiques humanistes qui tendent au contraire à ne reconnaître que la pulsion intrinsèque de développement, le modèle de Favre (2010) propose une approche qui intègre ces différents aspects. Il permet de prendre en compte aussi bien les déterminants internes que les déterminants externes des motivations de l'individu, ce qui est particulièrement adapté face à la pluralité des déterminants du comportement alimentaire. Cette théorie se base sur l'existence de besoins. Maslow (1943) décline les besoins de l'Homme en cinq besoins de base : le besoin physiologique, le besoin de sécurité, le besoin d'amour, d'affection et d'appartenance, le besoin d'estime de soi et le besoin de se réaliser. Appliqué au mangeur, un autre besoin, qui n'apparaît pas dans la théorie de Maslow, est à prendre en compte : le besoin hédoniste. C'est celui

qui guide le mangeur vers la recherche du plaisir gustatif. Dans la théorie de Favre et Favre (Favre, 2007), tous ces besoins peuvent être regroupés en trois grandes catégories de besoins qui sont à la base de trois systèmes de motivation :

- Le système de motivation de sécurisation SM1 qui permet de satisfaire les besoins biologiques et psychologiques fondamentaux (besoin physiologique, besoin de sécurité, besoin d'amour, d'affection et d'appartenance). Je pense que ce système est également en jeu dans la satisfaction du besoin hédoniste.

Dans la motivation de sécurisation SM1, le plaisir provient de la satisfaction de besoins biologiques et psychologiques essentiels (sensation de faim, besoin de contacts...), et la frustration est liée à l'impossibilité d'accéder à ce type de plaisir ou à la peur de le perdre.

- Le système de motivation d'innovation SM2 qui permet d'accéder progressivement à l'autonomie et à la responsabilité et permet de satisfaire un besoin d'estime et de réalisation de soi.

Dans la motivation d'innovation (SM2), le plaisir provient de la capacité à surmonter des difficultés, montrer ses aptitudes, faire preuve de créativité et gagner en autonomie, et la frustration est liée à l'installation d'une « routine ».

- Le système de motivation de sécurisation parasitée SM1p qui est un renforcement du SM1 et qui est lié à une dépendance.

Dans ce système, les besoins biologiques et psychologiques fondamentaux ainsi que le besoin hédoniste sont irrépressibles et la dépendance ne peut être que momentanément apaisée.

Ce troisième système de motivation (SM1p) correspond à une suractivation du premier système (SM1). Il se crée alors une forte dépendance vis-à-vis de l'environnement extérieur. Le plaisir provient de la possibilité d'apaiser momentanément la dépendance ; la frustration est liée à l'impossibilité d'assouvir la dépendance qui s'est installée.

Ces trois systèmes de motivation sont en interaction. Ainsi, la frustration de n'avoir pas répondu à un besoin est alors compensée par la satisfaction d'en avoir assouvi un autre.

Dans cet article, je postule que le comportement alimentaire du mangeur résulte de la réponse à l'ensemble de ses besoins. Il est donc nécessaire d'identifier, dans chaque déterminant du comportement alimentaire, quels sont les besoins du mangeur.

3 Les déterminants du comportement alimentaire aux prises avec les systèmes de motivation du mangeur

3.1 Déterminants biologiques individuels

L'appétit et la satiété qui régulent la prise alimentaire sont des sensations biologiquement déterminées. Elles mettent en jeu des mécanismes de régulation importants impliquant les systèmes nerveux et hormonal. Ces déterminants biologiques individuels conditionnent la réponse à un besoin physiologique de base, mettant en jeu le système de sécurisation SM1.

Plusieurs auteurs soulignent que les propriétés sensorielles des aliments sont déterminantes du comportement alimentaire des mangeurs. Lors du repas, l'activation des cinq sens conditionne le plaisir gustatif qui répond aux besoins hédonistes du mangeur. Certains auteurs suggèrent que la consommation d'aliments à palatabilité élevée, en particulier ceux qui sont riches en gras et en sucre, crée une dépendance chez le mangeur (Miljkovic & *al.*, 2008) en stimulant les circuits neuronaux mis en jeu dans les comportements d'addiction aux drogues, en particulier les circuits dopaminergiques (Smith & Tasnádi, 2007). Le besoin hédoniste peut alors être à l'origine de comportements alimentaires addictifs impliquant SM1p.

3.2 Déterminants socio-économiques

Pour Fischler et Masson (2008), le comportement alimentaire du mangeur pourrait se concevoir sur un mode bipolaire. Le modèle anglo-saxon, plutôt individualiste, où chacun fait son menu pensé en termes de nutriments et où manger est un acte individuel, souvent indissociable d'une autre activité (conduire, se maquiller, s'occuper des enfants voire travailler) s'opposerait au modèle convivial ou commensal, que l'on trouve plutôt en France et dans d'autres pays européens, où manger est un acte social au cours duquel on partage ensemble le même repas, en se souciant plus de la convivialité que des aspects diététiques. Les sociétés marquent donc leur singularité dans les pratiques alimentaires des mangeurs. En France, partager son repas favorise les rapprochements, ouvre le dialogue et renforce le lien social entre les individus (Poulain, 2002). L'acte alimentaire dans le modèle commensal répond alors à un besoin d'appartenance (SM1). Toutefois, un individu peut aussi expérimenter de nouvelles formes de prise de repas. Il sera alors dans une motivation d'innovation (SM2).

Sur le plan économique, certains groupes sociaux bénéficiant de l'aide alimentaire ou dépendant du versement des prestations sociales pour avoir accès à la nourriture, peuvent connaître des périodes de restriction alimentaire. Dans ces contextes, les comportements alimentaires peuvent se modifier pour masquer la sensation de faim (grignotage plus fréquent, avoir accès à une nourriture plus riche, etc.) afin d'anticiper les périodes de restriction. La modification des comportements alimentaires répondrait alors à un besoin de sécurité (SM1).

3.3 Déterminants culturels

Claude Lévi-Strauss a mis en évidence que la cuisine est « un langage dans lequel chaque société code des messages qui lui permettent de signifier au moins une partie de ce qu'elle est » (cité par Poulain, 2002, p.26). Les recettes, le choix des aliments dans telle ou telle cuisine sont caractéristiques d'un groupe social. La cuisine intègre croyances, pratiques et représentations partagées par un groupe d'individus et elle est, à l'instar d'une langue, porteuse d'identité culturelle, individuelle et collective (Raoult Wack, 2001). L'alimentation d'un individu ou d'un groupe social reflète une partie de son patrimoine et donc de son identité et lui permet de satisfaire un besoin d'appartenance à un groupe (SM1). L'individu peut aussi choisir de s'en détacher pour expérimenter de nouvelles formes de cuisine et découvrir de nouvelles saveurs (SM2).

3.4 Déterminants environnementaux

Depuis quelques années, le succès des produits issus de l'agriculture biologique montre que certains consommateurs sont davantage préoccupés par les conséquences environnementales de leurs achats que par des considérations économiques.

L'engouement des consommateurs pour ces produits pourrait être lié aux valeurs [2] de respect de l'environnement qui leur sont associées dans un comportement éco-responsable (responsabilité, SM2) mais également à des préoccupations d'ordre de sécurité sanitaire (SM1). En effet, le développement du « bio » depuis les années 1990, dans les pays occidentaux, s'est accéléré suite à une série de crises sanitaires à l'échelle mondiale (crise de la « vache folle », grippe aviaire) qui ont fait naître chez les consommateurs de nouvelles attentes en matière de sécurité sanitaire (Hochedez, 2008) traduisant un besoin de sécurité (SM1). Toutefois, lorsque ce besoin de sécurité est poussé à l'extrême et se transforme en obsession de manger sainement, il peut être à la base de pathologies du comportement alimentaire comme l'orthorexie (Denoux, 2004). La motivation du mangeur bascule alors de SM1 en SM1p.

3.5 Déterminants politico-médiatiques

Depuis 2005, les recommandations du Plan National Nutrition Santé ont fait l'objet d'une très large diffusion médiatique et ont contribué à changer les habitudes des consommateurs : le repère « manger au moins 5 fruits et légumes par jour » a touché toutes les tranches de la population et a connu une notoriété croissante entre 2005 et 2007 [3]. Cette notoriété traduit pour le consommateur un besoin de confiance, de sécurité, mettant en jeu SM1. L'influence des médias concerne aussi les enfants qui sont influencés par les publicités alimentaires, comme le révèle une récente étude menée chez des enfants de 6 à 13 ans (Boyland & *al.*, 2011). Ils peuvent sortir de cette influence dès lors qu'ils deviennent capables de repérer les tentatives de manipulation des médias et exercent leur pensée critique. Leur motivation à manger n'est donc plus dépendante d'un élément extérieur mais de leur propre référence interne (SM2).

3.6 Déterminants philosophico-religieux

L'alimentation est une préoccupation majeure des religions. En général, les prescriptions alimentaires visent avant tout à élever la spiritualité de l'Homme en le détachant de son animalité et de son besoin de satisfaire certaines fonctions biologiques (Unger, 1996). Les religions possèdent leurs normes alimentaires et prescrivent des règles plus ou moins strictes que les fidèles doivent suivre incluant interdits alimentaires et périodes de jeûne. A travers son alimentation, le mangeur répond à un besoin d'appartenance au groupe (SM1).

2. La valeur est une représentation ou un énoncé hautement investi affectivement et, de ce fait, pouvant jouer un rôle d'étayage sur le plan psychologique d'autant plus important que la valeur est peu explicitée et par conséquent peu consciente (Favre, 1998 ; Reynaud et *al.*, 2008).

3. Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (2008). *Fruits, légumes et féculents : mettre fin aux idées reçues* [En ligne]. http ://www.inpes.sante.fr/70000/dp/08/dp080606.pdf (25/11/2012).

3.7 Déterminants psychologiques

Dès la naissance, la survie du nouveau-né est assurée par la prise alimentaire. C'est la pulsion d'incorporation (Freud, 2010) qui lui permet de se manifester pour être nourri. La « prise » alimentaire est le mouvement par lequel le mangeur incorpore une partie de l'environnement (l'aliment) dans sa sphère personnelle (Lahlou, 1998). Très tôt, l'enfant comprend que manger n'a pas pour seule fonction de se nourrir et l'acte alimentaire prend une dimension psychoaffective dans laquelle les besoins biologiques de base s'associent aux besoins de sécurité et d'amour. Dès lors, la psychologie du mangeur va affecter ses choix alimentaires à plusieurs niveaux.

A l'échelle individuelle, plusieurs études montrent que le comportement alimentaire du mangeur est largement conditionné par son état psychologique. La sensation de faim et la motivation à manger seraient augmentées sous le coup d'une émotion "négative" comme la tension ou la colère (Macht & Simons, 2000). Précisément, Macht & *al.* (2005) ont montré que certains étudiants augmentent leur niveau de consommation pour faire face au stress émotionnel ressenti en condition d'examen. Le stress psychologique généré par l'environnement influerait sur le besoin de sécurité du mangeur (SM1). Toutefois, il faut noter que lorsque l'individu se sert systématiquement de la nourriture pour faire face au stress, cet automatisme fait basculer la motivation de l'individu en SM1p.

Lorsqu'un enfant manifeste une volonté de s'affirmer par son comportement alimentaire (manger tout seul, manger autre chose que ce qui lui est proposé etc.), sa motivation à manger n'est plus animée par un besoin physiologique, de sécurité ou d'amour (puisqu'il entre en conflit avec la personne qui le nourrit) mais un besoin de réalisation (SM2).

Mon analyse des déterminants du comportement alimentaire montre donc que celui-ci lui permet de répondre à des besoins qui ne sont pas uniquement d'ordre physiologique mais aussi, entre autres, de sécurité (SM1), d'amour et d'appartenance (SM1), d'estime de soi (SM2), de réalisation (SM2) ou pour répondre à une dépendance (SM1p). Je vais maintenant présenter les perspectives de recherche ouvertes dans le domaine de l'éducation à la santé, par l'élaboration d'un questionnaire prenant en compte le système de motivation du mangeur.

4 Elaboration d'un questionnaire relatif au comportement alimentaire en relation avec le système de motivation

L'éducation à la santé est présentée par certains auteurs comme un outil commun aux actions de prévention et de promotion de la santé (Boucher, 2000). Dans le cadre de la promotion de la santé, je pense que prendre conscience de l'origine de sa motivation dans chacun des déterminants du comportement alimentaire, pourrait permettre au mangeur d'assurer un plus grand contrôle sur sa propre santé, à travers son alimentation. En effet, la capacité à reconnaître ses propres systèmes de motivation rend « possible d'interroger notre rapport personnel à la consommation non pas pour adopter une conduite normative mais pour cesser d'être manipulable et ainsi de se tromper soi-même » (Favre, 2011, p.8). Dans le cadre de ce projet de recherche sur l'étude du comportement alimentaire, je propose donc d'élaborer un questionnaire afin d'identifier le système de motivation dominant dans chaque déterminant du comportement alimentaire du mangeur.

Toutefois, il faut noter qu'un tel questionnaire et ses conditions de passation peuvent comporter plusieurs sources de biais potentiels. Ainsi, pour pouvoir répondre à ce questionnaire, il est nécessaire pour le répondant de développer des capacités d'introspection. Il sera important d'en tenir compte lors du protocole de passation, mais les techniques qui permettent de développer ces capacités ne seront pas développées ici. De plus, il pourrait y avoir un biais de désirabilité sociale dans les réponses sur une thématique aussi sensible. Pour le mesurer, des questions spécifiques pourraient être associées aux questions du test (voir par exemple le test de Crowne et Marlowe, 1960). Enfin, il pourrait être intéressant de comparer les réponses à ce questionnaire à différentes heures de la journée, notamment à proximité des repas ou au cours des phases de digestion pour estimer l'influence du temps de la prise alimentaire sur les motivations du mangeur.

En tenant compte de ces sources de biais potentiels, ce questionnaire sera soumis à une étape de validation statistique. Il faut souligner que, pour que le questionnaire soit opérationnel, ces trois échelles (sécurisation SM1, innovation SM2 et addiction SM1p) doivent être validées statistiquement. A cette fin, il est notamment nécessaire de préciser le plus finement possible le contexte de chaque question pour éviter de mesurer plusieurs facteurs d'influence à la fois. En effet, nous avons vu que dans les modèles du comportement alimentaire, les déterminants sont intriqués, ce qui rend leur étude compartimentée délicate.

À l'issue de la validation statistique du modèle de Favre sur les systèmes de motivation appliqué au mangeur, ce questionnaire pourrait avoir une portée éducative. En effet, la passation du questionnaire permet de mieux comprendre l'influence des nombreux déterminants du comportement alimentaire et le système de motivation dominant dans chacun d'eux. En apprenant à analyser leur mode de délibération interne, face à la pluralité des déterminants, les jeunes développeront progressivement une plus grande connaissance d'eux-mêmes. Cet exercice participera aussi à développer l'une des compétences psychosociales formulées par l'OMS[4] (1994) au service de l'éducation à la santé : « avoir conscience de soi ». Deux exemples de questions, au niveau de l'école primaire et du lycée sont présentés ci-dessous :

DETERMINANT POLITICO-MEDIATIQUE (école primaire)

Quand je vois à la télévision, des enfants qui rient et se régalent en mangeant un hamburger :

A J'aimerais bien être à leur place car c'est bon et ça fait longtemps que je n'en ai pas mangé. (SM1)

B Je n'ai pas forcément envie d'aller au fast-food : on n'est pas obligé de manger un hamburger pour être heureux ! (SM2)

C Je veux aller au fast-food dès ce soir. (SM1p)

DETERMINANT ENVIRONNEMENTAL (lycée)

Je mange « bio » :

A Exclusivement, parce que j'ai trop peur d'avoir le cancer avec les pesticides. (SM1p)

4. Organisation Mondiale de la Santé.

B Par mesure écologique : je fais attention à l'environnement. (SM2)

C Parce que les fruits et les légumes bio ont plus de goût que les autres. (SM1)

5 Conclusion et perspectives

Dans le but de définir un cadre éducatif pour l'éducation nutritionnelle en milieu scolaire, l'application de la théorie des systèmes de motivation humaine à l'étude du comportement alimentaire permet de développer un questionnaire pour analyser le principal système de motivation mobilisé par le mangeur, dans chaque déterminant. Les données issues de cette étude exploratoire pourraient être à la base d'une éducation à l'alimentation promotrice de santé, adaptée à l'âge et aux préoccupations des jeunes en matière d'alimentation.

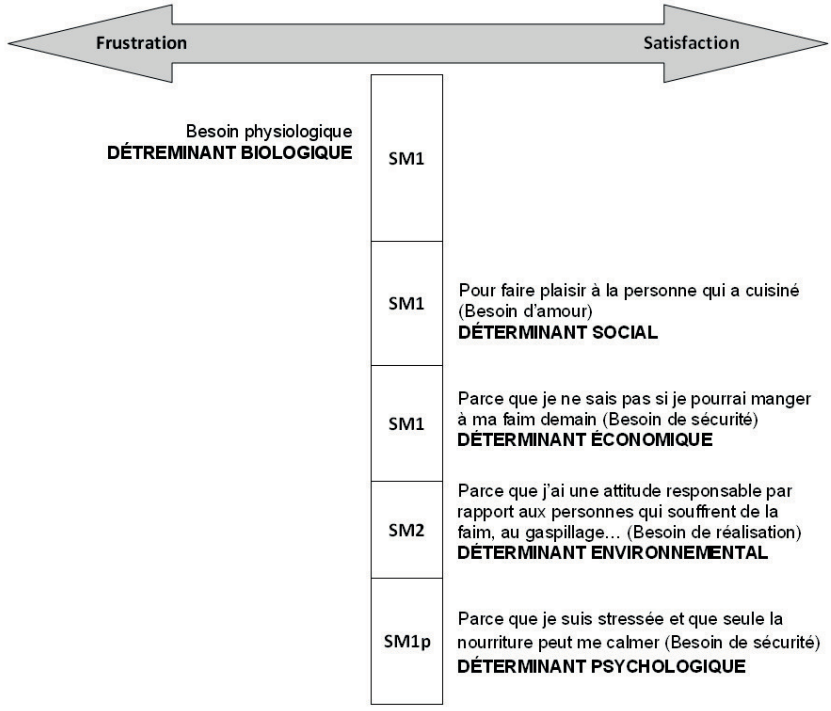


Figure 1 : Exemple de question sur les déterminants du comportement alimentaire : « Pourquoi finissez-vous votre assiette même si vous n'avez plus faim ? Evaluez de 0 à 10, l'influence de chaque déterminant. »

La portée éducative de ce questionnaire est donc importante. Elle devrait permettre au sujet : d'identifier les déterminants de son comportement alimentaire, d'identifier les systèmes de motivation en jeu dans chaque déterminant, et de comprendre la complexité des déterminants du comportement alimentaire (c'est-à-dire l'interaction des systèmes de motivation et l'intrication des déterminants).

En outre, cette recherche sur la motivation du comportement alimentaire ouvre des perspectives en termes de prévention. Ainsi, la prévention de la suralimentation (prise ali-

mentaire excessive lors de laquelle le mangeur ne répond pas avec justesse à son besoin physiologique) permet de limiter les déséquilibres de la balance énergétique qui engendrent surpoids et obésité. Dans ces situations, l'analyse du comportement par la théorie des systèmes de motivation peut aider le soignant à orienter la thérapie grâce à l'identification des déterminants prépondérants et l'identification des besoins qui s'opposent au besoin physiologique comme le détaille le modèle présenté sur la figure 1.

Outre la portée éducative, ce questionnaire a une portée thérapeutique puisqu'il peut aider la personne à prendre conscience de la place des déterminants du comportement alimentaire dans sa délibération interne et à identifier les facteurs déclenchants au moment où le trouble du comportement alimentaire apparaît. Ce projet de recherche sur l'étude du comportement alimentaire devrait donc permettre d'ouvrir des pistes de recherche intéressantes en éducation à l'alimentation, tant dans le domaine de la promotion que dans celui de la prévention.

6 Bibliographie

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational* **Behavior** *and Human Decision* **Processes**, 50, 179-211.

Booth, S. L., Sallis, J. F., Ritenbaugh, C., Hill, J. O., Birch, L. L., Frank, L. D., Glanz, K., Himmelgreen, D. A., Mudd, M., Popkin, B. M., Rickard, K. A., Jeor, S. St. & Hays, N. P. (2001). Environmental and Societal Factors Affect Food Choice and Physical Activity : Rationale, Influences, and Leverage Points. *Nutrition Reviews*, 59, S21–S36.

Boyland, E.J., Harrold, J. A., Kirkham, T. C., Corker, C., Cuddy, J., Evans, D., Dovey, T. M., Lawton, C. L., Blundell, J. E. & Halford, J. (2011). Food Commercials Increase Preference for Energy-Dense Foods, Particularly in Children Who Watch More Television. *Pediatrics*, *128 (1)*, e93-e100.

Crowne, D.P. & Marlowe, D. (1960). Une nouvelle échelle de désirabilité sociale indépendante de la psychopathologie. *Journal of consulting Psychology, 24,* 349-354.

Favre, D. (1998). Faut-il désadapter l'école à la société ? *Spirale, 22,* 73-83.

Favre, D. (2007). *Transformer la violence des élèves*. Paris : Dunod.

Favre, D. (2010). *Cessons de démotiver les élèves*. Paris : Dunod.

Favre, D.(2011). Éducation à la santé et développement de l'esprit critique sont-ils dissociables ? In D. Curchod, P.A. Doudin, L. Lafortune & N. Lafranchise (Eds), *La santé psychosociale des élèves*. Montréal : Presses de l'Université du Québec.

Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior : an introduction to theory and research*. Reading, MA : Addison-Wesley.

Fischler, C. & Masson, E. (2008). *Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. Paris : Odile Jacob.

Freud, S. (2010). *Totem et tabou*. Paris : Presse universitaire de France. (Œuvre originale publiée en 1913).

Hochedez, C. (2008). Le bonheur est dans le panier. Réseaux alimentaires alternatifs et commercialisation des produits issus de l'agriculture biologique : l'exemple suédois. Geocarrefour, 83(3), 225-233.

Lahlou, S. (1998). *Penser Manger*. Paris : Presses Universitaires de France.

Léonard, T. & Matheron, I. (1998). Intérêt des entretiens de motivation pour les thérapies cognitives et comportementales. *Journal de thérapie comportementale et cognitive, 8(4),*125-130.

Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.

Macht, M., Haupt, C. & Ellgring, H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress : a field study. *Eating Behaviors, 6,* 109-112.

Macht, M., Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, *35(1)*, 65-71.

Miljkovic, D., Nganje, W., De Chastenet, H. (2008). Economic factors affecting the increase in obesity in the United States : Differential response to price. *Food Policy*, *33(1),* 48-60.

O.M.S. (1994). *Program on Mental Health. Life Skills Education in School*. Genève : OMS éditions.

Poulain, J.P. (2002). *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*. Paris : Privat.

Raoult Wack, A.L. (2001). *Dis-moi ce que tu manges*. Paris : Gallimard.

Reynaud, C., Favre, D. & Hasni, A. (2008). *Les valeurs explicites et implicites dans la formation des enseignants*. Paris : De Boeck.

Rosenstock, I. (1974). Historical origins of the Health belief Model. *Health Education Monographs*, 2, 328-335.

Smith, T.G., Tasnádi, A. (2007). A theory of natural addiction. *Games and Economic Behavior*, *59(2),* 316-344.

Stubenitsky, K. & Mela, D.J. (2000). UK consumer perceptions of starchy foods. *British Journal of Nutrition, 83*, 277-285.

References sur le web :

Bellisle, F. (2010). Déterminants de la prise alimentaire : facteurs de l'environnement du mangeur. In P. Etiévant, F. Bellisle, J. Dallongeville, F. Etilé, E. Guichard, M. Padilla & M. Romon-Rousseaux (Eds.), *Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions, pour quels effets ?* Expertise scientifique collective INRA. [En ligne] http ://institut.inra.fr/Missions/Eclairer-les-decisions/Expertises/Toutes-les-actualites/Expertise-Comportements-alimentaires (30/09/2012).

Boucher, C. (2000). *Eclairage sur la prévention, l'éducation à la santé, la promotion de la santé et leurs conditions d'efficacité*. CRAES-CRIPS. [En ligne] http ://education-sante-ra.org/publications/2000/eclairage_prevention.pdf (22/03/2014).

Denoux, P. (2004). *Nouvelles obsessions alimentaires : L'orthorexie, une névrose culturelle ?* Actes du forum « aux bons soins de l'alimentation. Mission d'animation des agrobiosciences. [En ligne] http ://www.agrobiosciences.org/article.php3 ?id_article=1260#.VPBM0izz_M0 (05/12/2014).

Unger, G. (1996). Les rituels alimentaires des principales religions. Influencent-ils encore notre alimentation en France ? In Observatoire Cniel des Habitudes Alimentaires, *Les interdits alimentaires*. Les cahiers de l'OCHA (7). [En ligne] http ://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/07/07-4-table_ronde.pdf (25/11/2012).