Analyse des déterminants du comportement alimentaire au prisme des motivations en vue d'une éducation à l'alimentation

Enquête en restauration universitaire

Kim HYEONGYEONG(1),
France ARBOIX-CALAS(2), Jean-Marc LANGE(3)

(1) Doctorante en sciences de l'éducation, Université de Montpellier, LIRDEF., (2) MCF en sciences de l'éducation, Université de Montpellier, LIRDEF., (3) PU en sciences de l'éducation, Université de Montpellier, LIRDEF.

DOI : https ://doi.org/10.17184/eac.9059

Résumé : La nature complexe du fait alimentaire nécessite un modèle intégrateur du comportement alimentaire. Cette étude a pour objectif d'examiner la pertinence d'un modèle basé sur une théorie des systèmes de motivation pour élaborer un modèle complexe du comportement alimentaire s'inscrivant dans un paradigme éducatif. Une étude quantitative et transversale a été menée, destinée à un public composé d'étudiants (n=89) qui fréquentent la restauration universitaire. Les items mesurant trois différents systèmes de motivation ont fait l'objet d'une analyse en composantes principales. Les résultats ont montré que les trois systèmes de motivation – sécurisation (SM1), innovation (SM2) et addiction (SM1p) – et leurs relations s'identifient et se distinguent avec une cohérence interne dans chaque système. Ces résultats pourraient déboucher sur un outil éducatif visant à la prise de conscience de l'individu sur ses propres motivations et à l'autonomie dans ses comportements.

Mots-clés : éducation à l'alimentation, comportement alimentaire, motivation

Abstract : The complex nature of eating requires an integrative model of eating behavior. The purpose of this study is to examine the relevance of a model based on motivation systems theory to design a complex model of eating behavior in the educational paradigm. A quantitative, cross-sectional study was conducted on a sample of university students (n=89) having meal at university cafeteria. Principal component analysis was performed on items measuring three different motivation systems. The results showed that three motivation systems - secureness (SM1), innovation (SM2), and addiction (SM1p) - and their relationships are identified and distinguished with internal consistency within each system. These results could contribute to an educational tool aiming at developing one's awareness of one's own motivations as well as one's behavior autonomy.

Keywords : food education ; food behavior ; motivation

1 Introduction

L'alimentation est un phénomène complexe qui peut s'analyser à plusieurs niveaux.

D'une part, s'alimenter recouvre plusieurs aspects de la vie qui ont été interrogés par des champs de recherche divers allant de la biologie, à la psychologie et à la socio-anthropologie. L'alimentation humaine en particulier, est déterminée par de nombreux facteurs tels que le fonctionnement psychologique, les normes sociales. Nombre de chercheurs ont évoqué la nécessité d'une approche interdisciplinaire pour mieux se saisir de la complexité de l'alimentation (Lahlou, 2015 ; Warde, 2016) et le décloisonnement de la recherche dans ce domaine est encore en cours d'opérationnalisation (Louvin et Walser, 2021)

D'autre part, la complexité de l'alimentation peut se lire à travers l'imbrication de divers enjeux sociétaux tels que la santé, l'écologie et la citoyenneté. Le lien entre santé et alimentation a été mis en lumière, notamment en cas de pathologies dites modernes (obésité et diabète, entre autres) et ceci demeure une préoccupation de santé publique (Le Bihan et Delamaire, 2015). Dans une approche de la santé globale (*One Health*), qui intègre la sphère animale, environnementale et sociale, l'alimentation devient un enjeu écologique questionnant la durabilité du système alimentaire actuel. Enfin, certains consommateurs, dits « consommacteurs », font preuve d'une citoyenneté active en se mobilisant pour repenser le système dominé par l'industrie agroalimentaire (Bricas, 2021 ; Dubuisson-Quellier, 2009).

Puisque ces grands enjeux sociétaux sont consubstantiels de l'alimentation, celle-ci engage la responsabilité de tout consommateur : elle comporte donc un enjeu éducatif majeur. S'inscrivant pour partie dans le champ de l'éducation à la santé, l'éducation à l'alimentation a vocation à rendre l'individu capable de prendre des décisions (Berger et Jourdan, 2017) en matière d'alimentation, c'est-à-dire de faire des choix alimentaires en autonomie.

Cette éducation nécessite une prise de conscience de ce qui détermine son alimentation pour lui permettre d'agir sur ses propres comportements (Berger et Jourdan, 2017). L'éducation a donc vocation à accompagner la personne en voie d'autonomie et d'émancipation. Or, cette conception de l'éducation à l'alimentation a du mal à s'opérationnaliser. Cela provient du fait que nos comportements en matière d'alimentation seraient peu accessibles à nos capacités de raisonnement. En effet, il semble que les comportements alimentaires soient soumis à plusieurs automatismes (Lahlou, 2015 ; Warde, 2016) et biais de raisonnement tels que l'escompte temporel, la tendance à dévaluer un événement futur lointain et à surestimer un événement immédiat (Lohéac, 2017). De plus, dans le domaine de l'alimentation comme dans tout autre domaine de la santé humaine, nous ne serions pas transparents à nous-mêmes en ignorant notre propre bien et les causes de notre désir (Lecorps et Paturet, 2004). Ce défaut de rationalité dans le domaine de l'éducation à la santé et à l'alimentation constitue un véritable défi pour l'éducateur qui souhaite agir sur les comportements du sujet. Deux orientations sont alors possibles.

La première orientation consiste à prendre acte de nos défauts de rationalité et de nos biais cognitifs et les exploiter pour orienter les comportements : c'est la voie des approches comportementales qui s'inscrivent dans un paradigme comportementaliste. Les approches comportementalistes cherchent à induire la modification de comportements en élaborant un environnement plus favorable à un certain choix souhaité par un tiers (*architecture de choix* et *nudge) (Bergeron et al., 2018)* : par exemple, dans une restauration collective, aménager la disposition des plats ou mettre en place une option par défaut pour que l'individu choisisse un plat plus sain (Quinn *et al.*, 2018) ou une portion réduite d'un aliment hypercalorique (Cadario et Chandon, 2020). Elles reposent sur la réactivité des individus aux indices préconçus dans un environnement donné, et court-circuitent leur raisonnement. Ce type d'intervention semble aller à l'encontre du principe éducatif, rendant la personne dépendante de cet environnement préconfiguré, au lieu de l'autonomiser. En outre, cette pratique n'échappe pas au questionnement éthique car si la modification de comportement se fait à l'insu de la personne, elle prend forme d'une manipulation.

La seconde orientation est de chercher à faire reculer les limites de notre rationalité en aidant le sujet à prendre conscience des déterminants qui pèsent sur ses choix alimentaires afin de l'aider à faire des choix plus responsables : c'est la voie des approches éducatives, donc ancrée dans une conception complexe du sujet. Notre projet de recherche s'inscrit dans ce paradigme éducatif. En effet, le comportement alimentaire ne se réduit pas à la prise alimentaire, il nécessite de prendre en compte les motivations « qui font de cette action un comportement (Chapelot et Louis-Sylvestre, 2007, p. 5) ». Ainsi, afin de mettre en place des actions éducatives en vue d'agir sur les comportements, il est essentiel de prendre en considération la dimension motivationnelle de l'alimentation. Ce travail propose d'examiner ce que peut apporter le modèle basé sur les motivations pour analyser les comportements alimentaires.

2 Cadre théorique

La motivation est un construit hypothétique, qui décrit les facteurs internes et externes à l'individu produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement (Vallerand et Thill, 1993, cité dans Carré, 2009). Il s'agit donc du choix de comportements et de leur orientation. La motivation a toujours occupé une place centrale dans l'analyse du comportement alimentaire. Plusieurs théories telles que la théorie du comportement planifié (Azjen, 1991) et la théorie cognitive sociale (Bandura, 2001) ont été étudiées notamment dans des recherches en nutrition pour explorer la composante motivationnelle de certains comportements alimentaires.

La théorie de l'autodétermination développée par Ryan et Deci (2000) identifie différentes régulations motivationnelles selon le degré d'intentionnalité (ou d'autodétermination) de l'individu pour les regrouper en trois types de motivation distincts : motivation intrinsèque, motivation extrinsèque et amotivation (Lafreniere *et al.*, 2009). Un niveau d'autodétermination élevé est associé positivement au comportement alimentaire sain (Pelletier *et al.*, 2004) et négativement aux comportements alimentaires pathologiques (Bégin *et al.*, 2018). De plus, un comportement autonome est plus susceptible de se maintenir dans la durée (Teixeira *et al.*, 2011).

2.1 Le modèle des systèmes de motivation (Favre et Favre, 1991)

En intégrant en partie la théorie de l'autodétermination de Ryan et Deci (2000), Favre et Favre (1991) développent le modèle des systèmes de motivation qui identifie trois systèmes de motivation : sécurisation, innovation et addiction.

La motivation de sécurisation (SM1) se développe aux premières phases de la vie où le sujet a davantage des besoins biologiques et psychologiques fondamentaux, tels que la nourriture et le contact avec autrui. Elle est associée avec la stabilité, le connu et la dépendance d'autrui. Cela correspond à la forme de régulation motivationnelle non-autodéterminée au sens de Ryan et Deci (2000) : la référence qui assure la sécurité du sujet est externe à lui et les comportements sont peu intégrés consciemment par lui.

Si les besoins essentiels sont suffisamment remplis, elle laisse la place à la motivation d'innovation (SM2). Cette dernière incite à gagner en autonomie, à explorer, à surmonter des difficultés et à prendre une position de responsabilité. Elle est associée à la croissance et à la réalisation de soi. La référence qui assure la sécurité du sujet est interne à lui, on peut donc parler d'autoréférentialité (Bandura, 2001).

La motivation d'addiction ou de sécurisation parasitée (SM1p) est une forme dérivée de la motivation de sécurisation (SM1) qui consiste à rechercher et maintenir la dépendance totale en limitant le développement de l'autonomie de l'individu. Dans cette motivation, le sujet est prisonnier de conduites addictives, envers certains produits, comportements, personnes, situations ou idées. Le terme d'addiction ici est pris au sens du fonctionnement psychologique plutôt qu'au sens de la pathologie.

Ces trois systèmes fonctionnent en relation : le SM1 et le SM2 sont complémentaires car c'est à partir du moment où on se sent en sécurité que l'on peut aller plus loin ; le SM1p et le SM2 sont antagonistes car le SM1p tend à enfermer dans le statu quo et limite le processus d'individuation [Fig 1].

Le modèle des systèmes de motivation nous semble intéressant à opérationnaliser dans l'étude des comportements alimentaires pour plusieurs raisons. D'abord, contrairement au modèle de Ryan et Deci (2000), ce modèle n'envisage pas de situation d'amotivation, ce qui est plus adapté aux comportements alimentaires qui ne sont jamais amotivés puisqu'ils répondent *a minima* à une pulsion biologique. Ensuite, il permet une compréhension plus étendue de la motivation englobant l'habitude (sécurisation) et l'addiction. En effet, les comportements alimentaires peuvent enfermer le sujet dans des automatismes (habitudes ou routines alimentaires) ou dans des comportements addictifs liés aux troubles du comportement alimentaire (TCA) où à la composition des aliments eux-mêmes (hyperpalatabilité par l'ajout de sucre, sel ou d'autres additifs). De plus, ce modèle permet d'intégrer les différents déterminants biologiques, psychologiques et sociaux à travers trois différents systèmes : se nourrir, se conformer aux normes sociales (sécurisation), chercher de la nouveauté, consommer de façon responsable (innovation), être dans la dépendance d'un produit ou d'un comportement alimentaire (addiction). Enfin, il prend en compte le sujet « en devenir » qui apprend à gagner en autonomie au cours de sa vie. Ainsi, le modèle des systèmes de motivation (Favre & Favre, 1991) fournit une grille d'analyse complexe à visée éducative. A ce

jour, la pertinence de ce modèle en contexte alimentaire a été étudiée (Arboix-Calas, 2014), mais il n'a pas été opérationnalisé, ni soumis à une enquête de terrain.

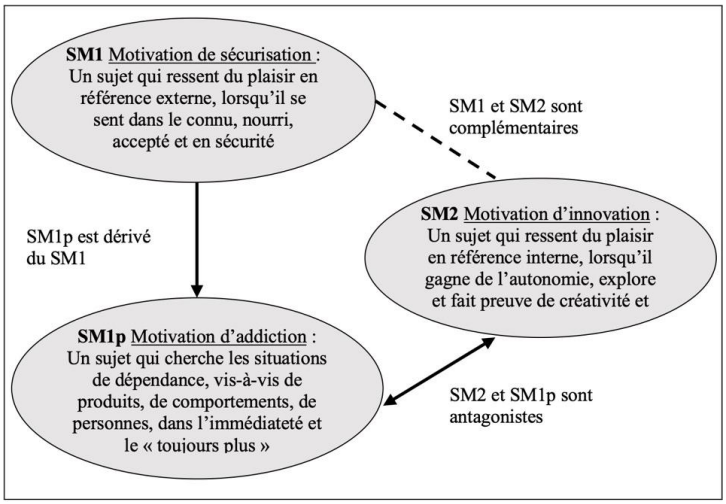


FIG. 1 : Les trois systèmes de motivation (adapté de Favre, 2016, p. 126)

2.2 Modèle hiérarchique de la motivation

Dans la lignée de la théorie de l'autodétermination développée par Ryan et Deci (2000), Lafreniere, Vallerand et Carbonneau (2009) proposent un modèle hiérarchique de la motivation en intégrant trois niveaux de généralité de la motivation : niveau situationnel, niveau contextuel et niveau global. Le niveau situationnel est un état motivationnel dans un moment précis où se produit l'action. Le niveau contextuel renvoie à la tendance motivationnelle plus ou moins stable dans un domaine d'activités. Le niveau global est la forme motivationnelle la plus stable et constitue un aspect de la personnalité. Ce modèle hiérarchique postule un effet descendant allant du niveau supérieur au niveau inférieur de la motivation : les trois niveaux de motivation fonctionnent donc avec une cohérence interne. Transposés au comportement alimentaire, le niveau global correspond à la motivation générale de l'individu, le niveau contextuel à la motivation en général dans le domaine de l'alimentation, et le niveau situationnel à la motivation au moment de l'achat ou de la prise alimentaire. Ces deux derniers niveaux de la motivation liés à l'alimentation (contextuel et situationnel) seraient alors une illustration de la motivation générale de l'individu.

Pour une modélisation plus complète du comportement alimentaire, il nous semble nécessaire de distinguer la motivation des motifs de choix. Ceux-ci correspondent en partie aux valeurs de consommation (Sheth *et al.*, 1991) qui expliquent le « pourquoi » d'un choix alimentaire (parce que ça ne coûte pas cher, parce que c'est bon pour la santé, etc). Ils ont été étudiés dans des recherches en sciences de la consommation, notamment à travers les *Food choice motives* (Rankin *et al.*, 2018 ; Steptoe *et al.*, 1995). L'appel au registre de motifs aide à mieux intégrer de différents déterminants (biologique, psychologique, sociologique, etc). Dans notre étude, il sera associé au niveau situationnel de la motivation afin d'analyser la motivation de façon plus fine.

Ainsi, le projet de cette étude consiste à élaborer un modèle intégrateur du comportement alimentaire, et ce dans un paradigme éducatif où le sujet est éduqué à être autonome et capable d'agir sur son comportement. Ce modèle doit tenir compte de la complexité du choix alimentaire et de celle du sujet qui fait ce choix. Dans ce présent article, nous explorons la complexité de la motivation, élément qui relie le sujet et son comportement : il s'agit, dans un premier temps, d'examiner la pertinence du modèle de trois systèmes de motivation de Favre et Favre (1991) afin de savoir si ce dernier rend intelligible la motivation du choix alimentaire des individus.

3 Méthodologie

Une étude transversale a été menée dans la région Occitanie, à Montpellier, de mars à juin 2021 auprès des étudiants fréquentant la restauration universitaire : 3 restaurants, 1 brasserie et 10 cafétérias dont le service a été maintenu en période de confinement. Contrairement à la période hors Covid-19, tous les produits étaient servis emballés. Les étudiants y venaient prendre leur repas à emporter et avaient la possibilité de consommer sur place conformément aux mesures de distanciation. Le lien du questionnaire a été affiché à l'entrée des restaurants et des cafétérias et proposé aux étudiants à la sortie des caisses. La participation a eu lieu en ligne, sur la base du volontariat.

Un questionnaire pour mesurer les différentes composantes de la motivation du choix alimentaire a été développé dans le cadre de cette étude. Il a été créé et administré sur Limesurvey (Version 2.73.0+171219), plateforme d'enquête en ligne accessible *via* l'ENT de l'Université de Montpellier. Le questionnaire initial était composé de cinq parties. Dans le présent article, seuls les résultats liés aux premières parties du questionnaire concernant la motivation seront exploités[1].

La première partie du questionnaire mesure les systèmes de motivation au niveau général (10 questions) et contextuel (4 questions).

La deuxième partie concerne un repas particulier au choix de l'enquêté(e). D'abord, cette partie comprend des questions sur le lieu de restauration et le type de repas ainsi que quelques questions de rappel contextualisant le repas. Ensuite, les motifs

[1] Les parties non exploitées du questionnaire dans le cadre de cette étude sont les suivantes :
La troisième partie porte sur un « non-choix », où les répondants sont amenés à évaluer le plat proposé selon différents motifs (2 questions composées de 15 sous-questions)
La quatrième partie concerne les items d'autoévaluation sur l'alimentation (8 questions)

(goût, praticité, prix, santé, socialité, conviction, culture, qualité et autres) qui sont intervenus dans le choix du plat principal sont mesurés. En fonction des motifs choisis, une série de 3 questions, déclinées chacune avec un système de motivation (SM2, SM1, SM1p) est générée. Elle correspond au niveau situationnel de la motivation.

La dernière partie du questionnaire recueillait des données sociodémographiques.

L'analyse en composantes principales (ACP) a été effectuée afin de distinguer trois différents systèmes de motivation (SM1, SM2, SM1p). L'ACP, en tant que méthode exploratoire, sert notamment à réduire le nombre de dimensions en préservant le maximum d'information pertinente (Jolliffe, 2002). La présentation graphique de résultats aide également à visualiser les variables en lien avec les dimensions. Cette technique statistique nous permettra de définir les dimensions de sorte qu'elles expliquent le mieux les variables relevant des trois systèmes de motivations et leurs relations.

Le protocole a été soumis au comité d'éthique de l'Université Paul-Valéry Montpellier 3 et obtenu un avis favorable (n° 2021-02-CER-UPVM3).

4 Résultats

4.1 Présentation de l'échantillon

Parmi 594 réponses, 312 réponses ont été rendues complètes et exploitables. Dans le présent article, seuls les 89 individus qui ont choisi le goût et la praticité comme motif sont retenus pour l'analyse. En effet, ces deux motifs sont les plus choisis (gout n=229 ; praticité n=128) des 8 motifs proposés. L'échantillon (n = 89) était composé de 46 femmes (51,7%), 42 hommes (47,2%) et 1 personne non genrée (1,1%). L'âge moyen des répondants était de 21,6 ans. La grande majorité étaient en licence (69,7%), suivie du niveau master (24,7%), et du bac +5 (5,6%).

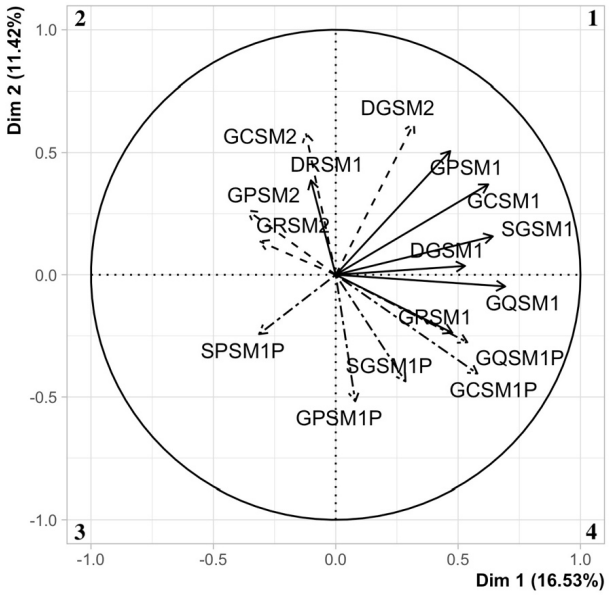
4.2 Présentation des résultats d'analyse

L'analyse en composantes principales (ACP) a été faite sur 20 items [Tab 1]. Les deux premières dimensions expliquant 27,9 % de la variance totale ont été retenues. Les variables sont représentées sur le graphe [Fig 2]. Les trois systèmes de motivation ont tendance à se distinguer l'un de l'autre. De manière globale, les variables du système de motivation d'innovation (SM2) se situent entre le premier et le deuxième quadrant. Celles du système de motivation de sécurisation (SM1) entre le premier et le quatrième. Les variables du système de motivation d'addiction (SM1P) se regroupent majoritairement sur le quatrième quadrant.

Tab. 1 : Items pour mesurer les systèmes de motivation : Moyenne (M), Ecart-type (ET) et contribution

Items[a]			M	ET	Coordonnées[b]	
					Dim1	Dim2
Niveau global	[GCSM2] Je suis content(e) d'apprendre de nouvelles choses		6.57	0.76		0.57
	[GCSM1] J'aime faire des choses que je maîtrise bien		6.15	1.08	0.62	0.37
	[GCSM1P] Face à un problème inconnu, je me sens incapable d'agir parce que mon inquiétude me paralyse		2.98	1.62	0.57	-0.40
	[GRSM2] Cela m'intéresse de rencontrer des gens que je ne connais pas		5.28	1.61	-0.31	
	[GRSM1] J'ai besoin de rester à proximité de mes proches pour me sentir bien		4.41	1.78	0.47	
	[GPSM2] J'apprécie d'échanger avec les autres même si on ne défend pas les mêmes idées		5.87	1.10	-0.35	
	[GPSM1] Cela me fait plaisir de constater qu'il y a des personnes qui partagent mon avis		5.79	1.27	0.46	0.50
	[GPSM1P] Je ne supporte pas les personnes qui ne sont pas d'accord avec moi		2.94	1.64		-0.51
	[GQSM1] Cela me rassure de maintenir ma routine quotidienne		4.57	1.57	0.69	
	[GQSM1P] Je suis angoissé(e) à l'idée de sortir de ma zone de confort		3.56	1.63	0.53	
Niveau contextuel	[DGSM2] J'ai beaucoup de plaisir à découvrir de nouveaux aliments		5.62	1.39	0.31	0.61
	[DGSM1] J'aime bien retrouver les aliments que je consomme habituellement		5.52	1.44	0.52	
	[DRSM2] Cela me frustre de ne pas trouver dans les magasins les aliments qui m'apportent ce dont j'ai besoin pour me sentir en accord avec moi-même		4.14	2.03		
	[DRSM1] Je me sens à l'aise de prendre moi aussi des produits qui sont consommés par la grande partie de la population		5.37	1.79		0.38
Niveau situationnel	Goût	[SGSM2] Ce plat me permet d'expérimenter de nouvelles saveurs	2.71	1.63		
		[SGSM1] J'aime retrouver les goûts et les saveurs que je connais bien	5.29	1.38	0.64	
		[SGSM1P] C'est extrêmement difficile pour moi d'accepter le manque de ce plat	2	1.41		-0.43
	Praticité	[SPSM2] Peu m'importe le côté pratique du produit, je préfère le cuisiner moi-même	3.53	1.88		
		[SPSM1] J'ai l'habitude de consommer ce plat et cela m'est facile	5.11	1.67		
		[SPSM1P] Dès que l'envie me vient, ce produit est tout prêt à consommer peu importe sa qualité	4.20	1.90	-0.31	
Variance cumulative (%)					16.5	27.9

[a] Notation sur une échelle de 7 (1= pas du tout ; 7 = tout à fait)
[b] Seules les variables ayant une valeur au-delà de 0,3 sont affichées sur le tableau.



N.B. Seules les variables ayant une valeur au-delà de 0,3 sont représentées sur le graphe.
Les variables en flèche ----→ : motivation d'innovation (SM2)
Les variables en flèche ——→ : motivation de sécurisation (SM1)
Les variables en flèche —·—→ : motivation d'addiction (SM1p)

FIG. 2 : Graphe des variables de l'ACP des systèmes de motivation : dimensions 1 et 2

La dimension 1 (16,5 % de la variance totale) oppose d'abord les variables relevant du niveau global du SM2 à celles du SM1 et SM1p [Fig 2]. Les variables qui contribuent le plus à cette dimension sont majoritairement celles du SM1 (GQSM1, SGSM1, GCSM1, DGSM1) et celles du SM1P (GCSM1P, GQSM1P).

Cette dimension associe tout en les distinguant, des comportements motivés par l'attrait de l'habitude (aimer faire ce qu'on maitrise (GCSM1) ; être rassuré par les routines quotidiennes (GQSM1) ; consommer les mêmes aliments (DGSM1) ; être rassuré par la présence de goûts et saveurs connus (SGSM1)) à des comportements addictifs (être systématiquement incapable d'agir face à l'inconnu (GCSM1P) ; être incapable de sortir de sa zone de confort (GQSM1P)). Ces comportements, qui placent l'individu en référence externe s'opposent dans une moindre mesure aux comportements motivés par l'attrait de la nouveauté (rencontrer des gens que l'on ne connait pas (GRSM2) ; défendre des points de vue alternatifs (GPSM2)) qui placent l'individu en référence interne, sur la voie de l'autonomisation.

La dimension 2 (11,4 % de la variance totale) oppose les variables du SM1p aux variables du SM2 et du SM1 [Fig 2]. Les variables qui contribuent le plus à cette dimension sont DGSM2, GCSM2 et GPSM1P.

Cette dimension oppose l'addiction aux certitudes (GPSM1P) et à certains plats (SGSM1P) à l'attrait de la nouveauté que ce soit en contexte général (GCSM2) ou alimentaire (DGSM2). Toutefois, les comportements addictifs précédemment cités s'opposent

également, dans une moindre mesure, à certains comportements de sécurisation (se conformer au choix majoritaire (DRSM1) ; se sentir rassuré par le même point de vue (GPSM1)).

De manière globale, les variables du SM1 se regroupent et sont corrélées d'une part avec les variables du SM1p sur la dimension 1, et d'autre part avec les variables du SM2 sur la dimension 2. Ce serait dû aux spécificités du système de la motivation de sécurisation (SM1) au vu des deux autres systèmes de motivation : il est à la fois la forme originelle de la motivation d'addiction (de sécurisation parasitée – SM1p) et la forme complémentaire avec la motivation d'innovation (SM2).

5 Discussion

Cette enquête destinée aux étudiants en restauration universitaire de Montpellier a examiné la pertinence du modèle de trois systèmes de motivation dans l'analyse du comportement alimentaire. D'après l'analyse en composantes principales (ACP), les trois systèmes de motivation – sécurisation (SM1), innovation (SM2) et addiction (SM1p) – ont tendance à se distinguer. De plus, les relations entre systèmes de motivation sont identifiées : la relation dérivative entre la motivation de sécurisation (SM1) et la motivation d'addiction (SM1p) (dimension 1) ; la relation complémentaire entre la motivation de sécurisation (SM1) et la motivation d'innovation (SM2) (la dimension 2) ; la relation antagoniste entre la motivation d'innovation (SM2) et la motivation d'addiction (SM1p) (dimensions 1 et 2). Ensuite, les résultats montrent que les variables illustrant chaque système de motivation – sécurisation (SM1), innovation (SM2) et addiction (SM1p) – n'opposent pas les comportements généraux, contextuels et situationnels. Nous constatons donc une cohérence dans le comportement de l'individu qui va de son comportement général à son comportement alimentaire.

Les résultats de notre étude pourront servir de base pour élaborer un outil éducatif tenant compte des spécificités motivationnelles de l'individu. En effet, les interventions basées sur les théories des comportements de santé telles que le *Health belief model*, la théorie sociale cognitive et le modèle transthéorique de changement consistent davantage à informer le sujet sur l'importance d'adhérer aux directives, tandis que les types de motivation et les intérêts propre au sujet sont moins pris en compte (Coumans *et al.*, 2022). Or, un dispositif éducatif reposant sur la réflexivité du rapport à l'alimentation et ses déterminants peut se révéler efficace car il soutient l'autodétermination dans le comportement alimentaire (Debossu *et al.*, 2019 ; Leblanc *et al.*, 2016). Cet outil éducatif s'intéresserait à la prise de conscience, donc à l'augmentation de l'autodétermination dans les comportements en général mais également dans les comportements alimentaires qui suivraient alors le même « profil motivationnel » des individus.

5.1 Limites et perspectives

Avant de conclure, il nous semble important d'évoquer quelques limites de la présente étude.

Une première limitation concerne le contexte de l'enquête empirique. D'abord, en restauration universitaire, le choix était restreint et cadré. En outre, l'offre en général favoriserait une alimentation saine (Pavaut *et al.*, 2011). Les produits palatables et addictifs devaient être par principe moins présents en restauration universitaire et cela n'aurait pas reflété la diversité de lieux de restauration fréquentés par les étudiants. Ensuite, l'enquête a été menée pendant la période marquée par la covid-19 où l'offre en restauration était modifiée. Par exemple, le dispositif « repas à un euro » mise en place a introduit de nouveaux types de plats « express » cuisinés sur place, notamment la friterie et les pâtes. Cela aurait donc influencé le comportement des consommateurs.

Ensuite, l'utilisation d'un questionnaire auto-administré pourrait avoir induit quelques biais : le laps de temps entre le moment du choix et le moment de la réponse au questionnaire aurait entraîné une déformation de la mémoire ou un oubli. En outre, notre enquête n'a pas dû échapper au biais de désirabilité sociale, au risque de l'autocensure. En effet, lors de la distribution du lien de questionnaire sur place, l'enquêteuse a vu certains étudiants exprimer un doute concernant leur choix : « Je ne sais pas si c'est bien ce que j'ai choisi ».

Enfin, nous évoquons une limite inhérente à la méthode de l'analyse en composantes principales (ACP) employée. En effet, en réduisant les dimensions de données, cette analyse est susceptible d'entraîner une perte d'information et par conséquent, réduit la complexité du phénomène étudié.

Afin de rendre compte la complexité de la motivation du comportement alimentaire de manière plus intégratrice, tout d'abord, les résultats des parties non exploitées du questionnaire viendront compléter ceux issus de la présente étude. Cela permettra de croiser le profil motivationnel des individus avec leurs choix alimentaires précis, motifs de choix et caractéristiques sociodémographiques. Ensuite, la phase quantitative de cette enquête sera suivie d'une étude qualitative : des entretiens individuels pourraient permettre de confirmer le profil motivationnel et d'en analyser plus finement en y intégrant la complexité du sujet. D'ailleurs, il serait intéressant d'envisager d'élargir la sphère de cette étude à d'autres contextes culturels pour distinguer ce qui est commun de ce qui est particulier dans la motivation humaine.

6 Conclusion

Dans le cadre de cette étude, la motivation a été explorée pour étudier le comportement alimentaire. L'enquête de terrain menée en restauration universitaire de Montpellier met en lumière le lien des trois systèmes de motivation en situation de choix alimentaire. Les résultats montrent que les trois systèmes de motivation (d'innovation, de sécurisation, d'addiction) sont distinguables et que leurs relations sont identifiables. De plus, ces résultats éclairent sur la motivation du comportement en général (niveau global) et également en continuité avec la motivation liée aux comportements alimentaires (niveaux contextuel et situationnel).

Les résultats issus de la présente étude pourraient contribuer à élaborer une éducation à l'alimentation qui dote les individus de la capacité de prise de décision. La portée éducative est d'autant plus importante que, dans le domaine de l'alimentation,

on n'est pas toujours le maître de ses choix par manque de conscience ou par l'influence des discours publicitaires ou des orientations inspirées du *nudge*. L'éducation à l'alimentation devrait permettre à chacun d'être plus autonome dans ses choix. Notre étude suggère qu'une telle éducation passe par l'accompagnement de la personne dans la prise de conscience de ses propres motivations et du fonctionnement de celles-ci.

Références bibliographiques

Arboix-Calas, F. (2014). Explorer les motivations en éducation nutritionnelle. *Revue Éducation, Santé, Sociétés*, *1*(2), 251-260.

Azjen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, *50*, 179-211.

Bandura, A. (2001). SOCIAL COGNITIVE THEORY : An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, *52*, 1-26.

Berger, D., & Jourdan, M. (2017). Éducation à la santé. In A. Barthes, J.-M. Lange, & N. Tutiaux-Guillon, *Dictionnaire critique des enjeux et concepts des « éducations à »* (L'Harmattan, p. 212-217).

Bergeron, H., Castel, P., Dubuisson-Quellier, S., Lazarus, J., Nouguez, E., & Pilmis, O. (2018). *Le biais comportementaliste*. Presses de SciencesPo.

Bricas, N. (2021). Chapitre 18. Le consom'acteur, moteur du changement ? In N. Bricas, D. Conaré, & M. Walser, *Une écologie de l'alimentation* (p. 239-249). Éditions Quae.

Cadario, R., & Chandon, P. (2020). Which Healthy Eating Nudges Work Best ? A Meta-Analysis of Field Experiments. *Marketing Science*, *39*(3), 465-486. https://doi.org/10.1287/mksc.2018.1128Chapelot, D., & Louis-Sylvestre, J. (2007). *Les comportements alimentaires*. Lavoisier.

Coumans, J. M. J., Bolman, C. A. W., Oenema, A., & Lechner, L. (2022). The effects of a Web-based computer-tailored diet and physical activity intervention based on self-determination theory and motivational interviewing : A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, *28*, 100537. https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100537

Debossu, N., Gavlak, B., Vatin, S., Gaubil-Kaladjian, I., Grulet, J., Humbert, P., & Bertin, E. (2019). Impact d'un programme d'éducation thérapeutique « réflexif » dans l'obésité. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, *33*(1), 80. https://doi.org/10.1016/j.nupar.2019.01.372

Dubuisson-Quellier, S. (2009). *La consommation engagée*. Sciences Po, les Presses.

Favre, D. (2016). Chapitre 11. Comment « je » peut-il s'autoréguler ? In *Éduquer à l'incertitude* (p. 108-133). Dunod.

Favre, D., & Favre, C. (1991). *Naissance du quatrième type*. Le Souffle d'Or.

Jolliffe, I. T. (2002). *Principal component analysis* (2nd ed). Springer.

Lafreniere, M.-A. K., Vallerand, R., & Carbonneau, N. (2009). La théorie de l'autodétermination et le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque : Perspectives intégratives. In P. Carré & F. Fenouillet, *Traité de psychologie de la motivation* (p. 47). Dunod. https://doi.org/10.3917/dunod.carre.2009.01.0047

Lahlou, S. (2015). 1.17. La décision alimentaire. In C. Esnouf, J. Fioramonti, & B. Laurioux, *L'alimentation à découvert* (p. 57). CNRS éditions.

Le Bihan, G., & Delamaire, C. (2015). *1.7. L'éducation alimentaire—A. L'éducation nutritionnelle* (Par C. Esnouf, J. Fioramonti, & B. Laurioux ; p. 37-38). CNRS éditions.

Leblanc, V., Bégin, C., Hudon, A.-M., Royer, M.-M., Corneau, L., Dodin, S., & Lemieux, S. (2016). Effects of a nutritional intervention program based on the self-determination theory and promoting the Mediterranean diet. *Health Psychology Open*, *3*(1), 205510291562209. https://doi.org/10.1177/2055102915622094

Lecorps, P., & Paturet, J.-B. (2004). *Santé publique du biopouvoir à la démocratie*. Ed. ENSP.

Lohéac, Y. (2017). 8. La faim est-elle mauvaise conseillère ? In F. Dubet, *Que manger ?* (p. 136-150). Éditions La Découverte Fondation pour les sciences sociales. https://doi.org/10.3917/dec.dubet.2017.02.0136

Louvin, J.-M., & Walser, M. (2021). 9. Décloisonner les savoirs sur l'alimentation. In N. Bricas, D. Conaré, & M. Walser, *Une écologie de l'alimentation* (p. 137-154). Éditions Quae.

Pavaut, B., Vieux, F., & Darmon, N. (2011). Le Resto'U : Une aide pour respecter le PNNS ? *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, *46*(1), 21-29. https://doi.org/10.1016/j.cnd.2010.10.003

Pelletier, L. G., Dion, S. C., Slovinec-D'Angelo, M., & Reid, R. (2004). Why Do You Regulate What You Eat ? Relationships Between Forms of Regulation, Eating Behaviors, Sustained Dietary Behavior Change, and Psychological Adjustment. *Motivation and Emotion*, *28*(3), 245-277. https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000040154.40922.14

Quinn, E. L., Johnson, D. B., Podrabsky, M., Saelens, B. E., Bignell, W., & Krieger, J. (2018). Effects of a Behavioral Economics Intervention on Food Choice and Food Consumption in Middle-School and High-School Cafeterias. *Preventing Chronic Disease*, *15*, 170377. https://doi.org/10.5888/pcd15.170377

Rankin, A., Bunting, B. P., Poínhos, R., van der Lans, I. A., Fischer, A. R., Kuznesof, S., Almeida, M., Markovina, J., Frewer, L. J., & Stewart-Knox, B. J. (2018). Food choice motives, attitude towards and intention to adopt personalised nutrition. *Public Health Nutrition*, *21*(14), 2606-2616. https://doi.org/10.1017/S1368980018001234

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 11.

Sheth, J. N., Newman, B. I., & Gross, B. L. (1991). Why we buy what we buy : A theory of consumption values. *Journal of Business Research*, *22*(2), 159-170. https://doi.org/10.1016/0148-2963(91)90050-8

Steptoe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food : The Food Choice Questionnaire. *Appetite*, *25*(3), 267-284. https://doi.org/10.1006/appe.1995.0061

Teixeira, P. J., Patrick, H., & Mata, J. (2011). Why we eat what we eat : The role of autonomous motivation in eating behaviour regulation : Eating self-regulation. *Nutrition Bulletin*, *36*(1), 102-107. https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2010.01876.x

Warde, A. (2016). *The practice of eating*. Polity press.

ANNEXE 1. Principales caractéristiques sociodémographiques des participants (n=89)

Tab. 2 : Principales caractéristiques sociodémographiques des participants (n=89)

Variables	Modalités	Nb	Pourcentage
Genre	Homme	42	47,2 %
	Femme	46	51,7 %
	Autre	1	1,1 %
Âge	Moyenne	21,6	
Niveau d'études	Bac +1	21	23,6 %
	Bac +2	21	23,6 %
	Bac +3	20	22,5 %
	Bac +4	8	9,0 %
	Bac +5	14	15,7 %
	Plus de Bac +5	5	5,6 %
Faculté	Lettres et sciences sociales	22	24,7 %
	Sciences	19	21,3 %
	Droit et sciences politiques	11	12,4 %
	Économie	4	4,5 %
	Ingénieur	4	4,5 %
	Paramédical	8	9,0 %
	Management/business	3	3,4 %
	Art/architecture	1	1,1 %
	STAPS	2	2,2 %
	Éducation	2	2,2 %
	IUT/BTS	3	3,4 %
	Autre	10	11,2 %
Budget alimentaire mensuel	<50	10	11,2 %
	50 <100	36	40,4 %
	100 <150	22	24,7 %
	150 <200	14	15,7 %
	200 <250	5	5,6 %
	250	2	2,2 %
Sources de revenu (Réponses multiples)	Bourses et aides sociales	53	38,7 %
	Travail à temps partiel	23	16,8 %
	Travail à temps plein	6	4,4 %
	Aide des parents	45	32,8 %
	Autre	5	3,6 %
	Aucune source	5	3,6 %
Zone de résidence	Urbaine	76	85,4 %
	Semi-urbaine	12	13,5 %
	Rurale	1	1,1 %
Composition du foyer	Seul(e)	55	61,8 %
	En couple	14	15,7 %
	En colocation (hors couple)	13	14,6 %
	Avec enfant(s)	0	0,0 %
	Avec parent(s)	6	6,7 %
	Autre	1	1,1 %
Maladie (Réponses multiples)	Aucune	71	74,0 %
	Diabète	0	0,0 %
	Maladies cardiovasculaires	2	2,1 %
	Cancers	0	0,0 %
	Maladies immuno-allergiques	1	1,0 %
	Obésité-surpoids	2	2,1 %
	Dépression-anxiété	8	8,3 %
	Troubles de conduite alimentaire	2	2,1 %
	Autre	4	4,2 %
	Ne pas souhaiter répondre	6	6,3 %
Religion	Non croyant	64	71,9 %
	Croyant, non pratiquant	15	16,9 %
	Pratiquant	10	11,2 %