

EQUATION NUTRITION

**ALLER VERS DES ENVIRONNEMENTS
ALIMENTAIRES FAVORABLES À LA SANTÉ
NÉCESSITE DES APPROCHES SYSTÉMIQUES
RÉPONDANT À LEUR CARACTÈRE
MULTIDIMENSIONNEL**



N°259 - **Mai 2025**

EDITO

La **santé des générations futures** est **profondément influencée** par les **environnements** dans lesquels les enfants évoluent. Un nombre croissant de recherches souligne le **rôle déterminant des environnements alimentaires** — qu'ils soient physiques ou numériques — dans les **comportements alimentaires des enfants et des adolescents**, ainsi que dans leurs **trajectoires de santé à long terme** ([Story et al., 2008](#) ; [Swinburn et al., 2019](#)). Ces dernières années, les études décrivent un paysage d'une **complexité croissante**. Le **marketing omniprésent** de produits dont la consommation est à limiter, ainsi que les **barrières structurelles à l'accès à une alimentation saine**, sont désormais reconnus comme des **facteurs majeurs** influençant les choix alimentaires et les **inégalités de santé**.

Ce mois-ci, l'édition d'Equation Nutrition met en lumière plusieurs publications récentes qui plaident en faveur d'**approches globales et multisectorielles** pour **transformer les environnements alimentaires**, au bénéfice de la santé de chacun.

Le premier article de [Varela et al., 2024](#) analyse les **environnements alimentaires** auxquels sont confrontés les **enfants**, en insistant sur l'**influence des politiques publiques** et des **facteurs sociaux** dans la **promotion d'options plus saines**. Cette étude met en évidence les **obstacles persistants** qui limitent l'**accès des enfants et adolescents** à une **alimentation de qualité**. Les auteurs soulignent que l'**amélioration des systèmes alimentaires** nécessite d'**agir non seulement sur l'accès physique à la nourriture**, mais aussi sur les **déterminants sociaux et psychologiques** des choix alimentaires.

Parce que le **numérique** ajoute un niveau de **complexité supplémentaire** à cette problématique, le deuxième article de [Lafontaine et al., 2024](#) se penche sur l'**influence des réseaux sociaux** sur les **choix alimentaires des jeunes générations**. L'étude révèle notamment que la **majorité** de cette population est **régulièrement exposée à des publicités alimentaires** en ligne, dont la plupart concernent des **produits ultra-transformés**. Les auteurs plaident pour des **actions ambitieuses**, notamment la mise en place de **réglementations innovantes** pour **limiter l'exposition** à ces contenus délétères.

Le troisième article de [Wahnschafft et al., 2024](#) explore l'**avis des populations** concernant les **combinaisons de politiques publiques** visant à **améliorer les environnements alimentaires**. Basée sur une enquête menée auprès de 1 200 électeurs allemands, ce travail rapporte un **fort soutien** aux mesures associant des **incitations fiscales** et des **interventions en milieu scolaire**. Les **principaux facteurs** de soutien identifiés sont la **reconnaissance de l'importance des enjeux alimentaires** et la **conviction que le gouvernement doit jouer un rôle actif**. L'étude souligne l'importance d'élaborer des **politiques alignées avec les préférences des populations** pour garantir leur **acceptabilité** et leur **efficacité**.

Ensemble, ces travaux mettent en évidence la **nature multidimensionnelle** des environnements alimentaires. Ils rappellent que pour améliorer les comportements alimentaires, il est nécessaire d'adopter une **approche systémique** intégrant des leviers physiques, numériques et politiques.



Emma Boyland
Professeure de marketing alimentaire

UNIVERSITÉ DE LIVERPOOL

A PROPOS DE L'AUTEUR

Emma Boyland est professeure de marketing alimentaire et de santé infantile au département de psychologie de l'Université de Liverpool, où elle est vice-doyenne exécutive de l'Institut de Santé de la Population. Emma est une psychologue expérimentale dont les études portent sur le marketing alimentaire malsain et son impact sur l'alimentation et les comportements alimentaires, en particulier chez les enfants. Elle collabore étroitement avec l'Organisation Mondiale de la Santé dans le domaine de la santé infantile et a contribué à l'élaboration de politiques au Royaume-Uni et à l'étranger visant à restreindre le marketing alimentaire auprès des enfants. Elle bénéficie notamment de fonds de recherche du National Institute for Health and Care Research (NIHR).

Note de l'équipe d'Aprifel – Également à découvrir dans ce numéro d'Équation Nutrition

- [Notre infographie : Les environnements alimentaires conditionnent la possibilité des individus à faire des choix favorables à leur santé](#)
- [Notre avis d'expert : Restauration collective: deux questions à Erwan de Gavelle](#)
- [Nos conseils pratiques pour influencer positivement ses proches et son entourage lors des moments festifs](#)
- [5 articles récents issus de notre veille sur l'alimentation saine et durable](#)

Utiliser flèches haut et bas pour redimensionner le panneau de la boîte méta.

AMÉLIORER L'ALIMENTATION DES PLUS JEUNES NÉCESSITE DE REPENSER LES ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES, EN MOBILISANT TOUS LES ACTEURS, Y COMPRIS LES ENFANTS



Dans un contexte marqué par une progression continue de l'obésité infantile, transformer en profondeur les systèmes alimentaires pour répondre aux besoins des jeunes générations est une priorité. Dans ce but, un nombre croissant de chercheurs et d'organisations internationales appellent à dépasser les approches centrées uniquement sur les comportements individuels, pour adopter une vision systémique de l'alimentation des enfants et adolescents et notamment des environnements alimentaires dans lesquels ils évoluent. Une étude récente s'inscrit dans ce courant, en proposant une analyse approfondie des facteurs qui influencent l'alimentation des jeunes. Ce travail apporte des recommandations systémiques pour transformer les systèmes alimentaires au bénéfice de la santé des plus jeunes.

Les **choix alimentaires** chez les enfants et adolescents résultent d'une **interaction permanente** entre des facteurs individuels et les **environnements** dans lesquels ils évoluent. Ces choix sont également influencés par le développement de l'enfant, son **degré d'autonomie** ainsi que les **normes sociales** qui structurent son quotidien ([Leng et al., 2017](#) ; [Perez-Cueto, 2019](#)).

Contrairement aux adultes, les jeunes disposent d'une **capacité décisionnelle limitée** et sont ainsi **particulièrement exposés** aux **influences externes** : marketing, disponibilité des aliments, pratiques éducatives ou culture alimentaire dominante (Story et al., 2008). Dès lors, toute initiative visant à améliorer l'alimentation des jeunes doit aller au-delà de la seule responsabilité individuelle et **considérer l'ensemble des influences** qui **façonnent leurs** .

C'est dans cette perspective que s'inscrit la revue de littérature menée par [Varela et al., 2024](#). En adoptant une **approche systémique**, l'étude analyse **les différentes composantes du système alimentaire** — de la production à la consommation — et leur **impact** sur les **pratiques alimentaires** des jeunes.

Les environnements alimentaires véritables déterminants des choix et habitudes alimentaires

L'**environnement alimentaire** désigne l'ensemble des **conditions matérielles, sociales et culturelles** qui **influencent** les **pratiques alimentaires** ([HLPE, 2017](#)). Chez les **enfants et adolescents**, ces environnements se déclinent en **plusieurs sphères**:

- **L'environnement social ou personnel** : cadre familial, pratiques domestiques et interactions avec les proches ;
- **L'environnement physique de proximité** : disponibilité, prix et présentation des aliments dans les lieux de vente ou de restauration (y compris les cantines scolaires) ;
- **L'environnement socio-culturel** ou macro-environnement : normes sociales, valeurs alimentaires dominantes, ainsi que les représentations véhiculées par les médias et les réseaux sociaux.

Cette revue de la littérature montre que ces dimensions interagissent étroitement avec les **caractéristiques individuelles** des plus jeunes – préférences, compétences, connaissances. Celles-ci ne **peuvent donc pas, à elles seules, expliquer les comportements alimentaires**. Ainsi, un enfant disposant d'une bonne littératie alimentaire restera **vulnérable** si son environnement immédiat **ne lui permet pas de mettre ses connaissances en pratique**. Inversement, un **contexte favorable** peut **pallier** certaines **lacunes** individuelles ([Truman, 2017](#)).

De ce fait, les auteurs soulignent que les environnements alimentaires ne sont **pas de simples décors dans lesquels** évoluent les individus. Ils exercent une **influence structurelle**, souvent invisible, sur les **choix** et les **habitudes**. Ainsi, toute **stratégie de promotion de l'alimentation saine** chez les **plus jeunes** doit nécessairement s'appuyer sur une **transformation** de ces environnements.

Agir sur les différents compartiments de l'environnement alimentaire pour créer des conditions favorables à une alimentation saine

Ce travail montre que les **environnements alimentaires personnels**, façonnés par les **pratiques familiales** jouent un **rôle déterminant** dans l'**adoption de comportements alimentaires sains**. L'**implication active des parents**, à travers la planification des repas, l'éducation au goût ou l'exemplarité, constitue ainsi un **levier essentiel** ([Maccoby, 2007](#)). Il apparaît également crucial d'**encourager l'engagement des pères** afin de **renforcer une dynamique familiale équilibrée** autour de l'**alimentation**. Les repas partagés en famille représentent à ce titre une occasion privilégiée de transmission et de plaisir alimentaire ([Fielding-Singh, 2017](#) ; [De-Jongh González et al., 2021](#)).

De manière complémentaire, à l'**échelle socioculturelle**, les auteurs soulignent que les **campagnes de communication** devraient promouvoir une alimentation saine en mobilisant les **canaux prisés** des jeunes. Les **influenceurs**, désormais **acteurs incontournables de la sphère numérique**, peuvent jouer un **rôle déterminant** dans la diffusion de messages sur l'importance d'une **alimentation équilibrée**. Le soutien à des contenus valorisant les aliments sains et leur préparation pourrait ainsi transformer les **normes sociales** en matière d'alimentation ([Chung et al., 2021](#)). Ces actions semblent **d'autant plus efficaces** lorsqu'elles s'intègrent à des **stratégies de prévention**.

Enfin, dans les **environnements externes**, les auteurs appellent à des **changements structurels** pour **améliorer l'offre alimentaire**. Cela s'articule autour de 3 leviers complémentaires :

- Des stratégies publiques structurées autour de l'**augmentation** de la **disponibilité** des **aliments favorables à la santé**, couplée à une **réduction de l'offre d'aliments de moins bonne qualité nutritionnelle**.
- La **réglementation du marketing alimentaire**, y compris dans le cadre numérique, pour **protéger** les enfants des **influences néfastes**.
- La mise en place de **politiques fiscales** pour stimuler des choix alimentaires sains à tous les niveaux de la société.

Impliquer l'ensemble des acteurs, y compris les enfants, dans la transformation du système alimentaire

En conclusion de ce travail, les auteurs soulignent que la mise en place d'un **système alimentaire**

favorable aux **enfants** exige une **mobilisation concertée** de l'ensemble des **acteurs**. Ils pointent, à ce titre, le **rôle structurant des pouvoirs publics** dans la définition d'un **cadre législatif, fiscal et réglementaire**. Toutefois, leur action ne peut être pleinement efficace sans l'engagement des collectivités locales, du secteur éducatif, des professionnels de santé, de la recherche et des entreprises.

Les auteurs invitent également à poursuivre la **recherche** pour **mieux comprendre** et appréhender la **complexité** des **comportements alimentaires**. Ils soulignent l'importance de rassembler des données fiables, d'évaluer les politiques existantes et de **transformer les connaissances en solutions concrètes**. Pour ce faire, les auteurs appellent à une **coopération** accrue entre chercheurs, acteurs de terrain, institutions et familles pour développer des **solutions durables et équitables**.

Enfin, les auteurs pointent la nécessité de **reconnaître les enfants et adolescents comme des acteurs à part entière** du système alimentaire. Ils soulignent l'importance de **leur donner les moyens d'agir** – par l'éducation, la participation et la valorisation de leurs savoirs – pour renforcer leur autonomie pour faire des choix plus éclairés. Enfin, ils recommandent de **les inclure dans la conception des politiques** et des **produits** permettrait de construire un système plus juste et résilient.

Basé sur : Varela P, et al. Bringing down barriers to children's healthy eating: a critical review of opportunities, within a complex food system. Nutr Res Rev. 2024 Dec;37(2):331-351.



Méthodologie

- Revue narrative de 260 articles,
- Cadre conceptuel proposé et adapté à partir des définitions des éléments du système alimentaire Innocenti intégrant certains concepts du modèle socio-écologique de Fox et Timmer (2020) ([Fox & Timmer, 2020](#))



Messages clés

- Les comportements alimentaires des enfants ne sont pas des choix isolés mais le résultat d'influences multiples.
- Améliorer l'alimentation des enfants exige d'agir sur leurs environnements pour rendre les choix sains plus faciles.
- La réussite de cette transformation repose sur une mobilisation collective de tous les acteurs, en reconnaissant pleinement les enfants comme des participants actifs du changement.

Références

Leng G, et al. The determinants of food choice. *Proc Nutr Soc.* 2017 Aug;76(3):316-327.

HLPE (2017) Nutrition and Food Systems. A Report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. September 2017. Rome: FAO.

Truman E, et al. Defining food literacy: A scoping review. *Appetite.* 2017 Sep 1;116:365-371

Maccoby, E. E. (2007). Historical Overview of Socialization Research and Theory. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 13–41). The Guilford Press.

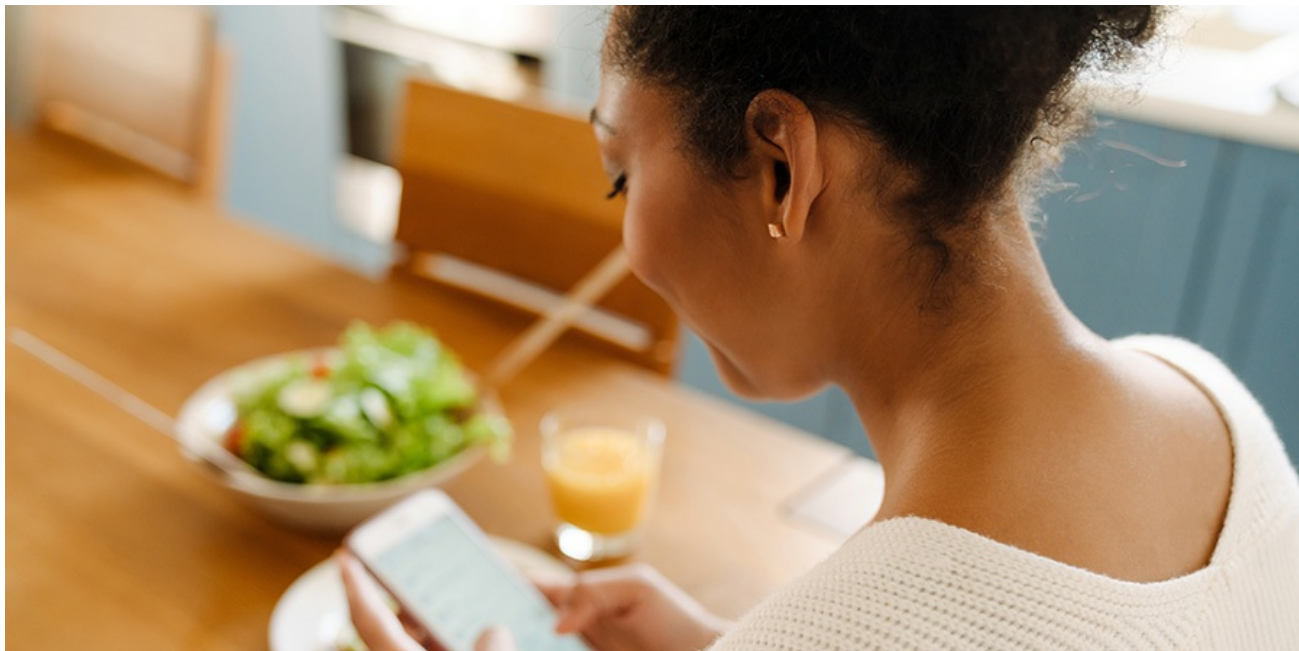
Fielding-Singh P. Dining with dad: Fathers' influences on family food practices. *Appetite.* 2017 Oct 1;117:98-108.

De-Jongh González O, et al. Are fathers' and mothers' food parenting practices differentially associated with children's eating behaviors? *Appetite.* 2021 Nov 1;166:105434.

Chung A, et al. Adolescent Peer Influence on Eating Behaviors via Social Media: Scoping Review. *J Med Internet Res.* 2021 Jun 3;23(6):e19697.

Fox, EL & Timmer, A. Children's and adolescents' characteristics and interactions with the food system. *Glob Food Sec.* 2020; 27, 100419.

RENFORCER L'ESPRIT CRITIQUE DES JEUNES FACE AUX ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES NUMÉRIQUES DÉLÉTÈRES ET OMNIPRÉSENTS



À l'heure où les jeunes consacrent une part importante de leur temps en ligne, les réseaux sociaux façonnent en profondeur leur rapport à l'alimentation. Une revue récente s'est intéressée à l'environnement alimentaire numérique et à l'influence des réseaux sociaux sur les choix alimentaires des enfants et des adolescents. Ce travail met notamment en lumière les mécanismes de promotion d'aliments en ligne. Il montre également que cette promotion concerne de manière disproportionnée des aliments dont la consommation devrait rester occasionnelle. Face à ces constats, les auteurs plaident pour une approche globale, combinant réglementation, littératie médiatique et engagement parental, afin de mieux équiper les jeunes face à cet environnement numérique omniprésent et délétère.

L'essor des réseaux sociaux a **profondément transformé** les **environnements alimentaires**, en particulier ceux des **enfants** et des **adolescents** ([Lewis, 2010](#)). Les plateformes telles que TikTok, Instagram ou encore Youtube sont devenues des espaces centraux de socialisation et de consommation, où les jeunes sont **fréquemment exposés** à des **contenus liés à l'alimentation** ([Vogels et al., 2022](#) ; [Giovanelli et al., 2020](#)). Cette **exposition permanente façonne** leurs **comportements**, en les rendant **particulièrement perméables** aux messages déployés en ligne.

La **qualité des informations** présentes sur les réseaux sociaux concernant l'alimentation pose, quant à elle, question. De multiples travaux alertent notamment vis-à-vis de **messages simplistes ou erronés** diffusés par des influenceurs manquant de formation, de **promotions déguisées** via des partenariats, d'un **marketing disproportionné** en faveur d'aliments dont la consommation devrait rester occasionnelle, ou encore des **effets du ciblage publicitaire** et des **algorithmes de personnalisation** du contenu.

Cette réalité soulève des **préoccupations majeures** en termes de **santé publique**, dans un contexte où les **maladies non transmissibles liées à l'alimentation** ne **cessent de progresser** ([OMS, 2024](#)). Dans ce contexte, l'étude de [Lafontaine et al., 2025](#) propose un examen approfondi de la littérature sur l'**influence des réseaux sociaux** sur l'**environnement alimentaire des jeunes**.

Une exposition permanente à la promotion de produits ultra-transformés de

faible valeur nutritionnelle

L'étude souligne la **forte exposition** des enfants et adolescents aux publicités alimentaires, celles-ci étant **majoritairement dominées** par la **promotion de produits ultra-transformés** riches en sel, sucres et graisses. Souvent mises en scène de façon ludique et interactive, ces publicités bénéficient d'un **pouvoir de persuasion important**. La littérature montre ainsi que les techniques marketing employées **influencent directement** les **préférences** et les **choix alimentaires des jeunes**. Cette capacité à **moduler** les **comportements** constitue un **marqueur typique** d'un **environnement obésogène** ([Swinburn et al., 2011](#)).

Les **effets** de cette **surexposition se cumulent** sur **plusieurs plateformes numériques** telles que TikTok, Instagram ou encore Youtube, ce qui contribue à l'**établissement d'habitudes durables**. Parmi ces dernières figurent notamment les comportements d'insistance et la consommation spontanée d'aliments moins favorables à la santé ([McCarthy et al., 2022](#)). Par ailleurs, les travaux disponibles soulignent que ces nouveaux médias facilitent la **création de liens émotionnels** avec les **marques alimentaires** ([Boyland and Whalen, 2015](#)).

Ainsi, la littérature montre que les réseaux sociaux participent activement à la **socialisation des adolescents** autour de l'**alimentation**, en structurant la manière dont ils perçoivent et partagent leurs expériences liées à la nourriture ([Rageliené & Grønhøj, 2021](#)). Cette dynamique s'appuie sur des **normes sociales** valorisant la consommation d'aliments attractifs, souvent promus par des influenceurs. Plusieurs travaux révèlent notamment que ces **effets sont plus marqués chez les adolescents** et dans certains pays comme les Etats-Unis où la **règlementation est plus permissive** ([Potvin Kent et al., 2023](#)).

Les réseaux sociaux vecteurs de l'image des marques

Au-delà de la **promotion de produits alimentaires**, les auteurs soulignent que les **réseaux sociaux** permettent également de **raconter l'histoire des marques** et de **construire leur image**. Une analyse des communications de grandes entreprises sur Twitter en Australie montre comment les marques s'appuient sur des références à la santé publique, **commentent les aspects contraignants des réglementations** ou encore capitalisent sur cet espace d'expression pour **participer aux débats sur les politiques alimentaires** ([Hunt, 2021](#)).

Ces stratégies s'inscrivent dans une logique plus large de **déterminants commerciaux de la santé**, qui décrivent la manière dont les pratiques des acteurs économiques peuvent **influencer** les **environnements sociaux et politiques** liés à la **santé**. Sur les plateformes numériques, des initiatives telles que la responsabilité sociétale sont, par exemple, régulièrement mises en avant et valorisent un **engagement en faveur de la santé et/ou de l'environnement** ([Loureiro et al., 2019](#)). Bien qu'elles puissent avoir un impact positif, les auteurs soulignent que ces communications soulèvent également des **questions** sur la **transparence des intentions** et la **capacité des plus jeunes** à en **saisir les enjeux**.

Pour les marques, les réseaux sociaux remplissent ainsi une **double fonction** : ils sont à la fois de **puissants vecteurs pour promouvoir leurs produits** et des **leviers stratégiques** pour **influencer les perceptions et les discussions autour de l'alimentation**.

Littératie médiatique et développement de l'esprit critique : des éléments clés pour appréhender l'environnement numérique actuel

Dans un paysage numérique **surchargé d'informations et de sollicitations commerciales**, les auteurs pointent l'importance de l'acquisition de compétences en **littératie médiatique**. Cette capacité à analyser, évaluer et décoder les contenus diffère de la simple littératie alimentaire ([Elliott et al., 2022](#)). Ces compétences permettent notamment aux jeunes de **décoder les stratégies de marketing** et d'**identifier les contenus sponsorisés**. Toutefois, leur **développement** reste **marginal** : une étude américaine présentée dans ce travail révèle que **seuls 3,5% des adolescents interrogés** déclarent utiliser les réseaux sociaux pour **rechercher des informations sur la santé** ([Plaisime et al., 2020](#)). Pourtant, la majorité d'entre eux sont exposés – souvent sans le savoir – à des contenus liés à la nutrition.

Ainsi, plusieurs travaux appellent à intégrer des **approches pédagogiques plus actives** pour **développer les compétences d'analyse critique** du marketing alimentaire chez les plus jeunes ([Elliott et al., 2022](#)). Enfin, il apparaît essentiel que les **parents** soient eux-aussi **sensibilisés** au **marketing alimentaire** afin de leur donner des

clés pour les aider à **renforcer l'esprit critique** de leurs enfants ([Han et al., 2010](#)).

Si ce travail sur le développement de la littératie numérique est essentiel, les auteurs soulignent qu'il ne peut suffire à lui seul. Ainsi, en conclusion de ce travail ils appellent à **agir sur deux leviers complémentaires** :

- **Mieux encadrer le marketing alimentaire**, en particulier **numérique**, pour pallier les dérives actuelles ;
- **Transformer de l'environnement alimentaire numérique** pour qu'il devienne **favorable à la santé**. Pour ce faire, les auteurs invitent les acteurs de la santé publique et l'ensemble des parties prenantes à s'emparer des outils de marketing numérique pour promouvoir les aliments et comportements à favoriser ([Folkvord et al., 2021](#)).

Basé sur : Lafontaine, J., Hanson, I., & Wild, C. (2025). The impact of the social media industry as a commercial determinant of health on the digital food environment for children and adolescents: a scoping review. *BMJ global health*, 10(2), e014667.



Méthodologie

- Revue exploratoire menée selon les recommandations PRISMA-ScR, afin d'identifier les études abordant l'utilisation des réseaux sociaux comme déterminant commercial de santé (CDoH) et son influence sur l'environnement alimentaire numérique des enfants et adolescents ;
- Recherche d'articles dans les bases de données PubMed, Scopus et PsycINFO , publiés entre 2000 et le 1er mai 2023, incluant des mots-clés relatifs aux CDoH, aux réseaux sociaux, aux jeunes publics et à la santé ;
- Processus d'évaluation en double aveugle réalisée par deux auteurs ayant examiné indépendamment les études sélectionnées, les divergences ayant été résolues par discussion et consensus.



Messages clés

- Les réseaux sociaux exposent massivement les enfants et adolescents à la promotion d'aliments ultra-transformés de moindre qualité nutritionnelle, contribuant à un environnement alimentaire obésogène.
- Les plateformes numériques jouent un rôle croissant dans l'élaboration des discours de marque et offrent un espace d'expression leur permettant de s'impliquer dans les débats publics sur l'alimentation et la santé.
- Une approche systémique combinant réglementation, littératie médiatique et mobilisation parentale est indispensable pour faire évoluer l'environnement numérique vers un cadre plus favorable à une alimentation saine chez les jeunes.

Références

- Lewis BK. Social Media and Strategic Communication: Attitudes and Perceptions Among College Students. *Public Relat J* 2010;4.
- Giovanelli A, Ozer EM, Dahl RE. Leveraging Technology to Improve Health in Adolescence: A Developmental Science Perspective. *J Adolesc Health* 2020;67:S7–13.
- McCarthy CM, de Vries R, Mackenbach JD. The influence of unhealthy food and beverage marketing through social media and advergames on diet-related outcomes in children-A systematic review. *Obes Rev* 2022;23:e13441.
- Boyland EJ, Whalen R. Food advertising to children and its effects on diet: review of recent prevalence and impact data. *Pediatr Diabetes* 2015;16:331–7.
- Ragelienė T, Grønhoj A. The role of peers, siblings and social media for children's healthy eating socialization: a mixed methods study. *Food Qual Prefer* 2021;93:104255.
- Han JC, Lawlor DA, Kimm SYS, et al. Childhood obesity. *Lancet* 2010; 375:1737–48.
- Hunt D. How food companies use social media to influence policy debates: a framework of Australian ultra-processed food industry Twitter data. *Public Health Nutr* 2021;24:3124–35.
- Elliott C, Truman E, Nelson MR, et al. Food Promotion and Children's Health: Considering Best Practices for Teaching and Evaluating Media Literacy on Food Marketing. *Front Public Health* 2022;10:929473.
- Plaisime M, Robertson-James C, Mejia L, et al. Social Media and Teens: A Needs Assessment Exploring the Potential Role of Social Media in Promoting Health. *Social Media + Society* 2020;6:2056305119886025.
- Folkvord F, Naderer B, Coates A, Boyland E. Promoting Fruit and Vegetable Consumption for Childhood Obesity Prevention. *Nutrients*. 2021 Dec 29;14(1):157.
- Pew Research Center, August 2022, "Teens, Social Media and Technology 2022"
- Potvin Kent M, Soares Guimaraes J, Pritchard M, et al. Differences in child and adolescent exposure to unhealthy food and beverage advertising on television in a self-regulatory environment. *BMC Public Health* 2023;23:555.
- Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, et al. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *The Lancet* 2011; 378:804–14.
- Loureiro SMC, Lopes J. How Corporate Social Responsibility Initiatives in Social Media Affect Awareness and Customer Engagement. *J Promot Manag* 2019;25:419–38.

AMÉLIORER L'ACCEPTABILITÉ DES POLITIQUES ALIMENTAIRES : L'EFFET LEVIER DES COMBINAISONS D'ACTIONS PUBLIQUES



Face à la prévalence croissante des maladies chroniques liées à l'alimentation, les politiques publiques destinées à transformer l'environnement alimentaire sont des leviers importants. Toutefois, les mesures les plus efficaces — souvent restrictives — rencontrent une résistance sociale importante, freinant leur adoption. Une étude récente apporte un éclairage précieux sur la manière d'accroître l'acceptabilité des politiques publiques. Elle montre que les citoyens soutiennent davantage des ensembles de politiques combinant plusieurs mesures, particulièrement lorsque incitations et restrictions sont associées de manière équilibrée. Ce travail identifie également 2 leviers clés d'acceptation des politiques publiques : une conception intégrant la participation citoyenne et une meilleure communication autour des objectifs.

L'environnement alimentaire façonne les choix alimentaires bien au-delà des préférences individuelles. Dans un contexte de **progression mondiale de maladies chroniques** liées à l'alimentation, la **modification de cet environnement** constitue un **levier stratégique** pour **orienter** les comportements vers des **pratiques plus favorables à la santé**. Pour les décideurs, l'enjeu est **double** : agir de manière **efficace** tout en assurant une **acceptabilité sociale suffisante** pour garantir la **pérennité** des mesures. Cet enjeu est particulièrement délicat pour les **politiques alimentaires**, où les mesures les plus protectrices pour la santé sont aussi souvent **perçues** comme **intrusives** ([Diepveen et al., 2013](#) ; [De Groot et al., 2012](#)).

Une **piste prometteuse** réside dans la mise en place de **combinaisons cohérentes de politiques** — ou « **policy packages** » — qui associent différentes mesures complémentaires, **incitatives** (push) et **restrictives** (pull) ([Fesenfeld et al. 2020](#) ; [Wicki et al., 2019](#)). L'expérience chilienne de 2016 a notamment démontré que ces ensembles, lorsqu'ils sont bien construits, peuvent **transformer durablement** les **comportements alimentaires** ([Taillie et al., 2021](#)) ; [Fretes et al., 2023](#)).

Dans ce contexte, l'étude de [Wahnschafft et al., 2024](#) a évalué le **soutien des citoyens allemands** à **diverses combinaisons de politiques alimentaires** et a comparé son **acceptabilité** à celles de politiques isolées.

L'acceptabilité des combinaisons de politiques dépend des mesures qui les composent

Cette étude repose sur une enquête en ligne réalisée auprès d'un échantillon représentatif de **2 845 adultes allemands** (voir méthodologie). L'analyse poursuit **plusieurs objectifs** :

- Évaluer le **soutien global** du public aux ensembles de politiques proposés ;
- Repérer les **combinaisons de politiques les plus populaires** et identifier les **mesures spécifiques** qui les composent ;
- Identifier les mesures qui **diminuent le soutien** aux ensembles de politiques et incitent les individus à **préférer des actions isolées** plutôt qu'une approche combinée.

Les résultats montrent que les « **policy packages** » bénéficient d'un **soutien globalement positif** : en moyenne, **65,4%** des répondants y sont **favorables**. Toutefois, ce soutien **varie sensiblement** en fonction de la **composition des mesures intégrées**. Les **politiques fiscales dissuasives** — comme les taxes sur les aliments dont la consommation est à limiter ou les boissons sucrées — sont **particulièrement clivantes**. Leur présence au sein d'un package **réduit significativement le niveau de soutien** et **augmente le taux de retrait**, c'est-à-dire la propension des répondants à refuser l'ensemble plutôt que d'en accepter la contrainte.

À l'inverse, les **mesures incitatives** – telles que la baisse de la TVA sur les aliments favorables à la santé – génèrent un **fort consensus**. Leur intégration dans les packages **double les chances d'adhésion**, sans accroître les risques de retrait. Un **effet similaire** est observé pour l'**éducation nutritionnelle** et les **informations nutritionnelles obligatoires** en **milieu scolaire**.

Certaines politiques pourtant efficaces suscitent néanmoins des **réactions ambivalentes**. C'est le cas des **normes nutritionnelles obligatoires** dans les **institutions publiques et organisations** comme les hôpitaux ou les cantines d'entreprise. Si elles **augmentent modérément le soutien global**, elles provoquent également une **hausse du taux de retrait**.

L'implication citoyenne dans la construction des politiques constitue un levier d'adhésion

L'un des résultats les plus novateurs de l'étude est l'**effet** de la **participation citoyenne** à la **conception des politiques**. Lorsqu'on offre aux individus la **possibilité de composer eux-mêmes leur « package idéal »**, le **taux d'adhésion augmente fortement**, y compris parmi ceux qui rejetaient initialement les ensembles proposés.

“

Ainsi, 81.4% des opposants initiaux deviennent favorables lorsqu'ils sélectionnent eux-mêmes les mesures à inclure.

Ce constat souligne l'importance de l'**implication citoyenne** dans les **processus de décision** pour **renforcer la légitimité et l'adhésion aux politiques publiques**.

Les **préférences exprimées** dans cette tâche de conception **confirment les tendances** précédemment observées :

- Les **mesures incitatives** sont plébiscitées, en particulier la **baisse de TVA** avec **82,3 %** d'inclusion ;
- Les **taxes** restent **impopulaires** : 34,5 % d'inclusion de la hausse de TVA et 43,4 % pour la taxe sur les boissons sucrées.
- Les **normes/informations nutritionnelles en milieu scolaire** sont **mieux acceptées** que celles dans les institutions publiques (66,6 % contre 41,2 %).

Ces résultats révèlent une **hiérarchie claire** dans les **préférences du public**, dont les auteurs invitent à tenir compte lors de l'élaboration des politiques.

Enfin, la **majorité des répondants** (81,5%) privilégie un **équilibre entre mesures incitatives et restrictives** dans

leur package idéal. Ce constat s'aligne sur les conclusions de recherches antérieures, qui suggèrent que **l'adhésion aux « policy package »** augmente lorsqu'une **mesure impopulaire est associée à des mesures populaires** ([Fesenfeld et al., 2019](#); [Wicki et al., 2019](#)).

Les croyances individuelles influencent l'acceptation des politiques publiques

Au-delà des préférences exprimées pour certains types de politiques, l'étude met en lumière un **facteur souvent sous-estimé** : l'influence des **croyances individuelles** sur le soutien aux politiques publiques.

Contrairement aux idées reçues, ni le statut pondéral ni le fait de souffrir de maladies liées à l'alimentation **n'ont eu d'effet significatif** sur le **niveau de soutien** aux politiques proposées. Autrement dit, **être directement exposé aux conséquences** d'une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle **ne se traduit pas** nécessairement par une **adhésion plus forte aux politiques de régulation**.

En revanche, les **croyances** concernant la reconnaissance des problèmes alimentaires comme enjeux collectifs s'avèrent **déterminantes**. Les individus qui considèrent que la consommation d'aliments à limiter pour la santé représente un **problème sociétal majeur** et que **l'action publique est justifiée** manifestent un **soutien nettement plus fort aux politiques**, en particulier aux **plus restrictives**. Ce résultat renforce l'idée que les **perceptions et représentations sociales** jouent un **rôle crucial** dans la **réception des politiques de santé publique**.

Basé sur : Wahnschafft S, Spiller A, Boztuğ Y, von Philipsborn P, Lemken D. Examining public support for comprehensive policy packages to tackle unhealthy food environments. Public Health Nutr. 2024 Dec 22;28(1):e7.



Méthodologie

- Enquête en ligne réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 2 845 adultes allemands
- Approche expérimentale – expérience conjointe en 3 étapes :
 1. Évaluation de l'acceptabilité de 48 combinaisons de politiques alimentaires (policy packages), incluant des mesures incitatives (ex. baisse de TVA), restrictives (ex. taxe sur les produits sucrés) et éducatives (ex. éducation nutritionnelle à l'école) ;
 2. Analyse du soutien individuel à ces ensembles, ainsi que de la probabilité de retrait (choix de refuser le package en bloc) ;
 3. Tâche de conception participative, où les répondants pouvaient composer leur propre ensemble idéal à partir d'un catalogue de 12 mesures.
- Analyse des données à l'aide de modèles de régression logistique



Messages clés

- L'acceptabilité des combinaisons de politiques dépend fortement de leur composition.
- L'implication directe des citoyens dans la conception des politiques accroît leur acceptation, avec une préférence pour des combinaisons équilibrées entre mesures incitatives et restrictives.
- Les croyances individuelles influencent davantage le soutien aux politiques que l'état de santé ou l'expérience personnelle liée aux enjeux alimentaires.

Références

- Diepeveen, S, Ling, T, Marteau, TM et al. (2013) Public acceptability of government intervention to change health-related behaviours: a systematic review and narrative synthesis. *BMC Public Health* 13, 756. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-756> Google Scholar
- De Groot, JIM & Schuitema, G (2012) How to make the unpopular popular? Policy characteristics, social norms and the acceptability of environmental policies. *Environ Sci Policy* 19–20, 100–107 Google Scholar
- Fesenfeld, LP, Wicki, M, Bernauer, T et al. (2020) Policy packaging can make food system transformation feasible. *Nat Food* 1, 173–182. <https://www.nature.com/articles/s43016-020-0047-4> Google Scholar
- Wicki, M, Huber, RA & Bernauer, T (2019) Can policy-packaging increase public support for costly policies? Insights from a choice experiment on policies against vehicle emissions. *J Public Policy* 40, 1–27. <https://doi.org/10.1017/S0143814X19000205> Google Scholar
- Taillie, LS, Bercholz, M, Corvalan, C et al. (2021) Changes in food purchases after the Chilean policies on food labelling, marketing and sales in schools: a before and after study. *Lancet Planet Health* 5, e526–533. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00172-8](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00172-8) Google Scholar
- Fretes, G, Corvalán, C, Cash, SB et al. (2023) Changes in children's and adolescents' dietary intake after the implementation of Chile's law of food labelling, advertising, and sales in schools: a longitudinal study. *Int J Behav Nutr Physical Activity* 20, 40. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01445-x> Google Scholar
- Swinburn, BA, Kraak, VI, Dientz, WH et al. (2019) The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: the Lancet Commission report. *Lancet* 393, 791–846. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8) Google Scholar
- Mazzocchi, M, Cagnone, S, Bech-Larsen, T et al. (2014) What is the public appetite for healthy eating policies? Evidence from a cross-European survey. *Health Econ Policy Law* 10, 267–292. Google Scholar

INFOGRAPHIE - LES ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES CONDITIONNENT LA POSSIBILITÉ DES INDIVIDUS À FAIRE DES CHOIX FAVORABLES À LEUR SANTÉ



Le **comportement alimentaire** résulte de l'**interaction complexe** entre des **facteurs individuels** – connaissances, compétences et motivation – et les **environnements** dans lesquels évolue un individu. **Trois grands types d'environnements** influencent notamment nos comportements alimentaires :

- **L'environnement social ou personnel**, constitué des interactions avec la famille, les amis, les pairs et la communauté. Il joue un rôle crucial par le biais de la **modélisation des comportements**, du **soutien social** et des **normes sociales**.

- **L'environnement physique de proximité**, qui regroupe les **lieux d'achat ou de consommation** alimentaire (domicile, école, travail, commerces, etc.). Il détermine l'**offre alimentaire disponible** et peut soit faciliter, soit freiner les choix favorables à la santé.
- **Le macro-environnement**, plus indirect mais tout aussi influent, inclut les **normes sociales et culturelles**, la **publicité et le marketing alimentaire**, les **systèmes de production et de distribution**, les **politiques publiques**, ainsi que les **cadres législatifs**.

Ces trois niveaux interagissent avec les **facteurs individuels** pour façonner les choix alimentaires. Ainsi, l'adoption d'une **alimentation saine** ne dépend pas uniquement de la motivation et/ou des connaissances requises : encore faut-il évoluer dans un environnement qui rend ces **choix possibles**. En effet, l'**accès à des aliments sains** — en termes de **disponibilité, d'accessibilité financière et d'absence d'obstacles** — est souvent **inégal**, notamment pour les **populations à faible revenu**. Ces inégalités soulèvent des enjeux majeurs en matière de santé publique et de justice sociale

Une **approche globale, multisectorielle et équitable** est ainsi nécessaire pour transformer durablement les comportements alimentaires.

Références

Story, Mary, Karen M. Kaphingst, Ramona Robinson-O'Brien, et Karen Glanz. « Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches ». Annual Review of Public Health. Annual Reviews, 2008.
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>.

AVIS D'EXPERT - LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE EN RESTAURATION COLLECTIVE: 2 QUESTIONS À ERWAN DE GAVELLE



Erwan de Gavelle

Chef du bureau de la politique de l'alimentation

DGAL

A PROPOS DE L'AUTEUR

Erwan de Gavelle est le chef du bureau de la politique de l'alimentation, à la Direction générale de l'alimentation. L'objectif de ce bureau est d'accompagner la transition vers une alimentation saine et durable pour tous, à travers la mise en œuvre du Programme national pour l'alimentation. Ce bureau est notamment en charge, avec la Direction générale de la santé, de l'actualisation des recommandations nutritionnelles en restauration collective.



Idée reçue n°1

Faux

Pour ce qui concerne l'aspect nutritionnel, **la qualité des repas servis en restauration scolaire est encadrée depuis 2011** par l' Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire, basé sur les Recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire du Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN) . Cette réglementation fixe des exigences précises concernant la composition des repas : fréquences de présentation sur une base de 20 repas successifs et portions (en grammes), avec des seuils minimums et maximums selon les catégories d'aliments à favoriser ou limiter. Ce cadre réglementaire s'applique à **l'ensemble des établissements scolaires**, publics comme privés, de la maternelle au lycée. Il repose sur les repères alimentaires du PNNS et constitue une base commune pour les acteurs de la restauration scolaire. L'objectif est de **garantir une qualité nutritionnelle homogène** tout en permettant une certaine flexibilité pour adapter les menus aux **préférences des enfants** et aux **spécificités régionales**.

L'efficacité de cette réglementation a été évaluée par l' INRAe et l' Anses. Ces travaux confirment notamment que **le cadre réglementaire est globalement bien respecté**, et que cela permet une **bonne qualité nutritionnelle** en restauration scolaire.

A la suite de l'actualisation des repères du PNNS pour les enfants par le Haut conseil de la santé publique en 2020, un groupe de travail a été mis en place dans le cadre du Conseil national de la restauration collective (CNRC), instance qui regroupe l'ensemble des acteurs de la restauration collective: l'objectif est de réviser cette réglementation en adaptant ces nouvelles recommandations à la restauration scolaire. Il s'agit notamment d'**introduire des fréquences minimales pour les légumineuses et les céréales complètes** et d'intégrer l'**option végétarienne hebdomadaire** prévue par la loi. L'Anses a été saisie pour évaluer cette proposition de révision, son avis est attendu pour l'été.

Parallèlement, la loi EGalim, complétée par la loi Climat et Résilience, impose des **exigences minimales en matière de durabilité et de qualité des approvisionnements**. Ces textes prévoient qu'au moins 50 % des produits servis sont durables et de qualité, dont au moins 20 % issus de l'agriculture biologique, dans l'ensemble des restaurants collectifs (<https://ma-cantine.agriculture.gouv.fr/mesures-phares/qualite-des-produits>). Enfin, les **Projets Alimentaires Territoriaux** (PAT) jouent un rôle clé pour rapprocher la production agricole locale et la restauration scolaire. Ils contribuent à la structuration des filières agricoles du territoire au service de la qualité et la durabilité.



SEULS LES REPAS SERVIS AUX ENFANTS FONT L'OBJET D'UN ENCADREMENT DU POINT DE VUE NUTRITIONNEL.

Idée reçue n°2

Vrai & Faux

La restauration scolaire est effectivement, à ce jour, la seule à faire l'objet d'un encadrement réglementaire à proprement parler en matière de qualité nutritionnelle. Toutefois, depuis le début des années 2000, des **recommandations nutritionnelles** ont été élaborées pour d'autres types de restauration collective. Elles visent à accompagner les acheteurs publics dans leurs choix, que ce soit en gestion directe ou concédée. Ces recommandations concernent un large éventail de structures : **crèches, établissements médico-sociaux, restaurants universitaires, hôpitaux**, etc. Si elles n'ont pas de valeur contraignante, ces directives sont largement **intégrées dans les cahiers des charges des marchés publics** et ont ainsi une portée contractuelle.

Des travaux ont été entrepris depuis début 2024 pour mettre à jour certaines de ces recommandations pour les établissements pénitentiaires (en cours d'évaluation par l'Anses), pour les crèches (en cours) et pour les EHPAD (à venir).

Sur ces bases, et là aussi après avis de l'Anses, les repas servis dans ces structures pourront être **encadrés réglementairement du point de vue nutritionnel**.

Concernant la **durabilité**, pour ces structures comme pour les écoles, la loi EGalim fixe des exigences spécifiques concernant les **approvisionnements**. En complément, chaque établissement se doit de réaliser un diagnostic des niveaux de gaspillage alimentaire, et de mettre en place un plan d'action adapté pour réduire ce gaspillage alimentaire (article L. 541-15-3 du code de l'environnement). Afin d'accompagner les acteurs de la restauration collective sur l'ensemble des exigences prévues par la loi, des outils pratiques sont disponibles sur le site “ [ma cantine](#)”.

Enfin, pour les structures de restauration collective relevant de l'État et de ses établissements publics, un **dispositif d'accompagnement spécifique** est prévu dans le cadre de du dispositif “**Service public écoresponsable**”.

EN PRATIQUE - ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES : 5 CONSEILS POUR INFLUENCER POSITIVEMENT SES PROCHES ET SON ENTOURAGE LORS DES MOMENTS FESTIFS

Dans un environnement alimentaire qui plébiscite les produits ultra-transformés et riches en gras et/ou en sucre, faire des choix alimentaires sains dépasse la seule question de volonté. Les moments festifs et les aliments riches en énergie, sucre et/ou gras sont une association particulièrement ancrée socialement. C'est notamment la conséquence des systèmes marketing qui ont façonné leur association avec les notions de partage et de convivialité. Face à cette situation, comment faciliter des choix alimentaires plus sains pour soi et ses proches, en conservant le plaisir et en tenant compte de la dimension sociale de l'alimentation ? Retrouvez les 5 conseils pratiques de notre diététicienne pour influencer positivement l'environnement alimentaire de vos proches en invitant les fruits et légumes dans chacun de vos moments festifs.



CONSEILS PRATIQUES

1 Offrir des cadeaux originaux

Une invitation chez des amis, ou en famille donne souvent lieu à des **cadeaux de remerciement**. Plutôt que les traditionnels bouquets de fleurs, boîtes de chocolats, confiseries ou gâteaux, pourquoi ne pas opter pour **une idée qui sort de l'ordinaire** ? Une belle **corbeille de fruits et/ou de légumes** ou une **sélection de fruits** à associer au plateau de fromages (raisin, pomme, poire, figues...) peuvent constituer des idées **originales**, qui joignent **l'utile à l'agréable**. Leur présence pendant le repas **encouragera leur consommation** par l'ensemble de la table et incitera ensuite vos hôtes à en profiter dans leur **quotidien**.

2 Revisiter les plats préférés de vos convives

Vous êtes chargé d'un des plats, ou c'est à votre tour de recevoir? C'est l'occasion de **revisiter les recettes favorites des invités** avec des légumes : rondelles de poireaux dans des pâtes carbonara, champignons émincés dans une raclette, rubans de carottes dans des lasagnes... Laissez parler votre créativité! Et pour le dessert, de nombreuses recettes faciles et conviviales intègrent des fruits: tiramisu aux fruits rouges, crumble aux pommes, tarte kiwi-chocolat ou encore salade d'oranges. Si vous avez envie de surprendre vos proches, vous pouvez aussi tester des **idées originales mais délicieuses** comme un gâteau chocolat-courgette, des petits ramequins de crème d'avocat ou un flan potiron et lait de coco. Ce sera l'occasion pour tout le monde de **découvrir de nouvelles saveurs** et de profiter des **bienfaits des fruits et légumes** tout en conservant le **plaisir** d'un plat gourmand et familial.

3 Ajouter de la couleur dans les apéritifs

Hiver comme été, l'apéritif est un **moment de partage** et de **convivialité**, qui rime avant tout avec plaisir. Les **produits gras et/ou salés** y prennent en général une grande place et sont souvent associés à un sentiment de **satisfaction gustative**. Ajouter une sélection de fruits et légumes – tomates cerises, carottes, concombre, céleri, chou-fleur, radis... – aux **couleurs et formes attrayantes** – bâtonnets, fleurettes, brochettes... – vous permettra de **varier les saveurs et d'amener de la couleur** à vos apéritifs. N'hésitez pas à renouveler les propositions selon les préférences de chacun et la disponibilité des produits. Et pour une version plus élaborée, de nombreuses **recettes** peuvent aussi se s'inviter à l'apéritif : tartines, verrines, et autres bouchées qui ne manqueront pas d'épater et de donner à vos invités des **idées simples et savoureuses** à reproduire chez eux.

4 Opter pour un pique-nique sous le signe de la fraîcheur

Les pique-niques signent le retour des beaux jours, et avec eux, des **fruits et légumes estivaux** ! Miser sur des **recettes pratiques et complètes** vous permettra de concocter un **menu frais et savoureux** à déguster en plein air: grandes salades composées, tartes, wraps ou sandwichs garnis seront parfaits. Vous pouvez également **varier les plaisirs** avec des mélanges sucrés/salés, des légumes grillés ou marinés, des formes originales...

Et en dessert, profitez des fruits de cette période **faciles à emporter** : melon et pastèque en tranches ou en cubes, pêches et nectarines, abricots, fruits rouges...

5 Inclure les fruits et légumes dans les repas au restaurant

Repas au **restaurant** rime souvent avec **plaisir gustatif** et célébrations... Il est tout à fait possible de **conserver ce plaisir** tout en **incluant des fruits et légumes** au menu. Une entrée avec des crudités, un velouté ou un dessert à base de fruits permettent de se régaler en incluant **au moins une portion dans son repas**. Une autre astuce intéressante consiste à **demandeur un accompagnement "mixte" avec son plat** (moitié féculents, moitié légumes). Vous profiterez ainsi d'une **assiette plus variée**. Enfin, manger au restaurant peut, aussi, être l'occasion de **découvrir un produit**, un **fruit ou légume rare** (comme une variété peu habituelle de carotte, de navet...), ou **fastidieux à préparer** à la maison. Cela peut aussi vous permettre de sortir des sentiers battus en testant une **recette différente** à laquelle vous n'auriez pas pensé.

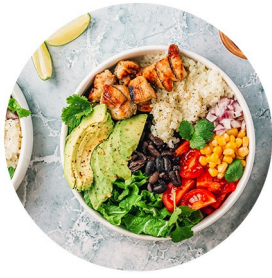
EN BREF



Adolescence : les interventions menées par des pairs permettent d'améliorer les habitudes alimentaires dans les pays à revenu faible ou intermédiaire

Une revue systématique a évalué l'efficacité d'interventions menées par les pairs pour améliorer les comportements alimentaires d'adolescents dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. Sur 3 177 études identifiées, 8 ont été incluses. Elles ont été menées en Afrique subsaharienne, au Moyen-Orient, en Asie du Sud-Est et du Sud, sur des périodes allant de 3 semaines à 3 ans. Les interventions comprenaient des groupes de discussion, la création d'affiches ou encore des démonstrations. La majorité des études ont rapporté des améliorations, telles qu'une augmentation de la consommation de fruits et légumes, une réduction des collations déséquilibrées, ainsi qu'une meilleure connaissance et attitude envers une alimentation saine. Les interventions multi-composantes et de plus longue durée ont montré une efficacité accrue. Pour renforcer encore la pertinence et l'efficacité de ce type d'action, les auteurs recommandent d'inclure également les adolescents dans la conception des interventions qui seront proposées.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40152126/>



Mexique : les subventions un levier intéressant pour améliorer la qualité de l'alimentation des ménages

Une étude a simulé et évalué l'impact de subventions pour l'achat d'aliments favorables à la santé sur les revenus et dépenses de ménages mexicains. En utilisant les données de l'enquête nationale sur les ménages de 2018, les auteurs ont déterminé les réductions de prix nécessaires pour atteindre les recommandations EAT-Lancet. Les résultats montrent qu'une diminution de prix de 10 à 30% entraînerait une augmentation des achats de légumes (9,4 à 28,3%), de fruits (7,9 à 23,8%), de légumineuses (0,8 à 2,5%) et de poisson (6 à 18%). Toutefois, pour que la consommation atteigne les recommandations proposées par la commission EAT-Lancet, des baisses de prix beaucoup plus importantes seraient nécessaires : près de 40 % pour les fruits, 20 % pour les légumes et plus du double du prix actuel (118,7 %) pour les légumineuses. Ces conclusions suggèrent que des subventions ciblées peuvent encourager une alimentation plus saine mais des recherches complémentaires restent nécessaires pour identifier les modalités de mise en œuvre les plus efficaces.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40123499/>



Consommation de fruits et légumes : un facteur protecteur contre les chutes chez les personnes âgées

Une étude transversale a examiné l'association entre la consommation de fruits et légumes et le risque de chute et blessures chez les personnes âgées. Les données de 34 129 individus de 50 ans et plus, issus de l'étude multicentrique WHO SAGE, ont été analysées. La consommation de fruits et légumes ainsi que les antécédents de chute ont été évalués en contrôlant plusieurs facteurs comme l'âge, le sexe, l'état de santé et le mode de vie. Les résultats indiquent que les participants consommant moins de 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour présentaient un risque de chute avec blessure supérieur de 41 % par rapport à celles atteignant ces seuils. Cette association était particulièrement prononcée chez les femmes. L'analyse révèle également que cette relation était partiellement médiée par des facteurs tels que l'humeur, les fonctions cognitives et la qualité du sommeil. Ces conclusions suggèrent qu'une alimentation riche en fruits et légumes pourrait contribuer à réduire le risque de chute chez les personnes âgées.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40095277/>



Alimentation durable : s'adapter aux contextes nationaux pour maximiser les effets sur la santé et l'environnement

Considérant les conséquences des systèmes alimentaires actuels sur la santé et sur la planète, de nombreux travaux cherchent à identifier des régimes plus durables, permettant d'optimiser la santé tout en minimisant les impacts sur l'environnement. Une récente revue de la littérature a analysé les impacts de plusieurs de ces régimes sur ces deux dimensions. Pour chaque régime étudié, l'analyse a également considéré l'acceptabilité culturelle et économique. Selon ce travail, certains modèles – régimes végétarien, végétalien notamment – permettent de réduire la pression environnementale, toutefois, leur impact varie selon les pays et leur adoption peut s'avérer complexe, en raison de contraintes culturelles, nutritionnelles ou socio-économiques. D'autres régimes – alimentation méditerranéenne, nordique ou encore le régime DASH – se distinguent par leur plus grande flexibilité et d'adaptabilité aux spécificités locales. Ainsi, plutôt qu'un régime de référence mondial, les auteurs préconisent que chaque pays élabore des recommandations et politiques alimentaires adaptées à son contexte local pour améliorer la durabilité de l'alimentation.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40111708/>



Asthme : la consommation régulière de fruits et légumes associée à une réduction du risque de symptômes respiratoires

Une étude transversale a exploré l'association entre la consommation de fruits et légumes et les symptômes de l'asthme chez 7667 enfants et adolescents iraniens. A l'aide de questionnaires validés, les chercheurs ont recueilli les données alimentaires et cliniques, notamment les épisodes de soufflement au cours des 12 derniers mois des participants. Après ajustement pour divers facteurs de confusion les résultats montrent que la consommation régulière de fruits et de légumes est associée à des réductions respectives de 37% et 38% du risque de sifflement. De manière générale, la consommation régulière de fruits et légumes est associée à une réduction de 50% du risque de sifflement. Ces données suggèrent un effet protecteur des fruits et légumes contre les symptômes respiratoires de l'asthme chez les jeunes.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40176183/>