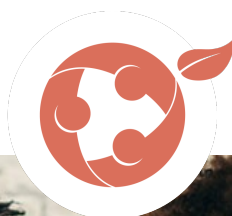


EQUATION NUTRITION

**LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE, UN LEVIER
POUR ADOPTER UNE ALIMENTATION PLUS
RICHE EN FRUITS ET LÉGUMES**



N°261 - **Août 2025**

Malgré des **recommandations sanitaires** largement connues appelant à une **consommation accrue de fruits et légumes**, les **apports** restent **largement insuffisants à l'échelle mondiale**. La consommation moyenne quotidienne atteint, ainsi, 267g par personne, alors que l'OMS recommande d'atteindre au moins 400g (ERC, 2021). Ce **décalage** entre les **connaissances** et les **comportements** ne se limite pas aux fruits et légumes mais traduit des **contradictions** plus larges dans les **habitudes alimentaires**.

Face à cet enjeu, la **littératie alimentaire** constitue un **cadre structurant** pour combler cet écart et **favoriser des changements durables de comportements**. La littératie alimentaire se définit comme la « capacité à prendre des décisions favorisant la **santé individuelle** et un **système alimentaire durable**, en tenant compte des **dimensions environnementales, socio-économiques, culturelles et politiques** » (Cullen, 2015). Elle repose sur des **connaissances**, des **compétences pratiques** et des **expériences**, mais demande aussi des **capacités d'analyse critique**. Ces compétences se développent **durant l'enfance et l'adolescence** et peuvent évoluer tout au long de la vie.

Ainsi, renforcer la littératie alimentaire représente un **levier** pour permettre aux individus de **prendre davantage en main** leurs **choix alimentaires** et, plus largement, leur **santé**. En effet, plusieurs travaux démontrent qu'un faible niveau de littératie alimentaire est associé à une connaissance limitée des maladies chroniques, à une prévalence accrue de ces pathologies, ainsi qu'à une moindre capacité d'auto-gestion ([Metcalf et al., 2021](#) ; [Hollywood et al., 2018](#)).

Ce mois-ci, l'édition d'Equation Nutrition explore le **lien** entre **littératie et habitudes alimentaires** et illustre comment les interventions destinées à augmenter la littératie alimentaire peuvent permettre d'améliorer les comportements.

Le premier article ([Lee et al., 2023](#)) analyse l'**association** entre les **consommations alimentaires** et les **scores de littératie alimentaire** d'adultes coréens. Cette étude compare notamment les niveaux de littératie entre adultes et personnes âgées. Ses résultats montrent que les individus dont **l'alimentation est proche des recommandations nutritionnelles ont généralement des scores de littératie plus élevés**. Cette association est **particulièrement forte** concernant la **consommation de fruits frais**. De plus, les personnes ayant des niveaux de littératie élevés sont plus susceptibles d'avoir des apports en fruits et légumes adéquats.

Le deuxième article ([Butcher et al., 2024](#)) s'intéresse aux **techniques de changement de comportement** utilisées dans les interventions visant à **renforcer la littératie alimentaire**. Cette étude souligne l'importance d'agir, à la fois, sur l'**amélioration des connaissances et des compétences** – au travers d'activités pratiques – pour **obtenir des changements durables**. La **fixation d'objectifs** apparaît comme une **technique-clé**. Dans ce travail, un grand nombre de participants ont exprimé le souhait d'augmenter leur consommation de fruits et légumes. Cet objectif a débouché sur une hausse significative de la consommation de fruits, mais pas celle des légumes.

La nature des informations auxquelles les personnes sont exposées dès leur plus jeune âge semble un déterminant clé de la littératie alimentaire. Le troisième article ([Jindaratnaporn et al., 2023](#)) met, ainsi, en lumière le **rôle de l'environnement informationnel**. Ce travail montre que chez des jeunes thaïlandais, **l'exposition à des contenus internet** concernant la **santé est positivement associée** à la **consommation de fruits et légumes**. Ainsi, pour cette population, **renforcer l'analyse critique** apparaît comme un **levier particulièrement pertinent**.

Ensemble, ces travaux soulignent qu'**améliorer la littératie alimentaire** permet d'**autonomiser** les personnes et d'**améliorer leur capacité à adopter une alimentation saine et durable**. Il est, ainsi, particulièrement intéressant de noter qu'un **niveau élevé de littératie** est associé à une **consommation accrue de fruits et légumes**. Ces travaux montrent également que pour obtenir des **résultats durables**, les interventions destinées à améliorer la littératie doivent être **efficaces, évolutives et intégrer des techniques de changement de comportement**. Dès l'enfance, il est, ainsi, crucial de développer à la fois les connaissances, les compétences pratiques et l'esprit critique afin de permettre des **choix éclairés** dans

un **environnement alimentaire** toujours plus **complexe**. A ce titre, la littératie alimentaire représente une **stratégie clé** pour favoriser la santé **tout au long de la vie**.

Ce concept sera au cœur du [symposium organisé par Aprifel](#) lors du congrès ICN IUNS 2025, intitulé « Littératie et connaissance alimentaires : donner à chacun le pouvoir d’agir pour une consommation accrue de fruits et légumes ». Organisé le **lundi 25 août**, cet évènement réunira **quatre experts en psychologie et en sciences cognitives** qui mettront en évidence le rôle de la littératie alimentaire sur les préférences alimentaires.



Marion Hetherington
Biopsychologie

UNIVERSITÉ DE LEEDS, ROYAUME-UNI

A PROPOS DE L'AUTEUR

Marion Hetherington est professeure émérite en biopsychologie à l'Université de Leeds. Ses recherches portent sur l'appétit humain tout au long de la vie. Elle est titulaire d'un doctorat de l'Université d'Oxford et a bénéficié de bourses postdoctorales à la Johns Hopkins University et aux NIH. Elle a occupé des postes académiques aux universités de Dundee, Liverpool et Glasgow Caledonian, avant d'être nommée professeure de biopsychologie à Leeds en 2008. Ses travaux se concentrent sur le développement des préférences alimentaires chez le nourrisson, l'expression de la faim et de la satiété pendant les repas, ainsi que la manière dont les aidants y répondent. Elle s'intéresse également à l'anorexie du vieillissement. Ses projets récents incluent la recherche sur la supplémentation alimentaire pour réduire le risque de malnutrition chez les personnes âgées.

✓ Note de l'équipe d'Aprifel - Également à découvrir dans ce numéro d'Equation Nutrition

- Notre infographie – Littératie alimentaire: 3 dimensions complémentaires pour des choix alimentaires éclairés
- L'avis d'expert : Ateliers culinaires : quel intérêt pour faire évoluer les habitudes alimentaires ? deux questions à Damien Galtier
- 5 conseils pratiques pour développer la littératie alimentaire de vos enfants
- 5 articles récents issus de notre veille scientifique

CONSIDÉRER LES DIFFÉRENTES DIMENSIONS DE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE PERMET DE MIEUX CIBLER LES INTERVENTIONS



Face à l'accroissement continu de la prévalence des maladies chroniques, les interventions visant à améliorer la littératie alimentaire font l'objet d'une attention croissante. De nombreuses études ont en effet établi un lien entre un faible niveau de littératie alimentaire et risque accru de maladies chroniques. Une étude récente réalisée en Corée a examiné cette relation. Ses résultats confirment les travaux existants : un niveau élevé de littératie alimentaire est associé à une meilleure qualité du régime alimentaire. Ce travail montre également des différences générationnelles marquées : les adultes présentent notamment de meilleures connaissances théoriques, tandis que les personnes âgées ont davantage de compétences pratiques. Ce travail pointe, ainsi, l'importance d'adapter les interventions aux besoins spécifiques de chaque tranche d'âge pour agir de manière synergique sur les différentes dimensions de la littératie alimentaire.

La **prévalence** des maladies chroniques dans le monde ne cesse d'augmenter depuis une quarantaine d'années. Cette situation s'explique par une **combinaison de facteurs**, parmi lesquels figurent l'accroissement des **modes de vie sédentaires**, et des régimes alimentaires déséquilibrés, ainsi que le **vieillesse démographique** (*Statistics Korea, 2022*). Garantir à chacun l'accès à une alimentation saine et durable tout au long de la vie constitue ainsi un **enjeu majeur de santé publique**. Dans cette optique, la **littératie alimentaire** -l'ensemble des connaissances, compétences et attitudes permettant de faire des choix alimentaires favorables à la santé et à la durabilité - est de plus en plus vue comme un **levier stratégique**.

De nombreuses études ont, en effet, montré qu'un faible niveau de **littératie en santé** est associé à une **prévalence accrue de maladies chroniques** et à une moins bonne **gestion de sa santé** au quotidien (*Speros et al., 2009* ; *Gazmararian et al., 2003*). Sur le plan **nutritionnel**, un faible score de littératie est corrélé à une **moindre diversité alimentaire** et à des **déséquilibres nutritionnels** (*Doustmohammadian et al., 2020*). Pour autant, les **populations les plus exposées** à ces **risques**, comme les **personnes âgées**, sont encore **peu étudiées**. En Corée du Sud, les **plus de 65 ans** représentaient **17,5 %** de la population en 2022, et devraient atteindre **25,5 %** en 2030 (*Statistics Korea, 2022*). Dans ce contexte, l'étude de Lee et al., 2023 - conduite auprès de 4039 habitants de Séoul (voir

méthodologie) – a examiné les liens entre **littératie alimentaire** et **qualité des régimes alimentaires**, avec un focus particulier sur la **consommation de fruits et légumes**.

Un niveau de littératie alimentaire élevé est associé à une alimentation de meilleure qualité nutritionnelle

Dans cette étude, le score de littératie alimentaire a été calculé à partir de **trois dimensions** :

- la **nutrition et la sécurité sanitaire** : évaluation des connaissances et compétences liées à l'alimentation
- les **aspects culturels et relationnels** : adéquation des choix alimentaire avec les normes sociales et relation positive à la nourriture et au partage avec les autres,
- les **dimensions sociales et écologiques** : reconnaissance de l'impact des décisions alimentaires sur la société et l'environnement.

Quelle que soit la tranche d'âge des participants (adultes ou personnes âgées), les individus dont **l'alimentation se rapproche des** recommandations coréennes présentent des **scores** de littératie alimentaire **significativement plus élevés**.

Ce lien est **particulièrement marqué** pour la **consommation de fruits frais**. Sur l'ensemble des participants, le score moyen de littératie était de 66,9 points pour ceux ayant une consommation suffisante de fruits contre 61,5 pour ceux dont l'apport est insuffisant. Le score de l'axe « **nutrition-sécurité sanitaire** » est **particulièrement discriminant**. L'écart pour ce score entre des personnes consommant suffisamment de fruits et ceux n'en consommant pas assez est de 10,3 points pour l'ensemble des participants et va même jusqu'à 11,9 points chez les personnes âgées.

Ces résultats confirment les observations précédentes de ([Spronk et al., 2014](#)), selon lesquelles de **meilleures connaissances nutritionnelles** sont **associées** à une **consommation plus importante de fruits frais**. De plus, l'analyse statistique montre l'existence d'une **relation graduelle** entre le **niveau de littératie alimentaire** et **l'adéquation des apports en fruits et légumes**.

“

Plus le score de littératie alimentaire est élevée, plus la probabilité d'un apport insuffisant en fruits et légumes diminue

Ces observations mettent en évidence **l'influence positive** de la **littératie alimentaire** sur les **comportements** et positionnent la **consommation de fruits et légumes** comme **indicateur pertinent** pour refléter le niveau de littératie d'un individu.

Malgré un niveau global de littératie moins élevé, les personnes âgées consomment davantage de fruits et légumes

Fait surprenant de l'étude : bien que les **personnes âgées** obtiennent des **scores de littératie alimentaire inférieurs**, elles consomment en moyenne **plus de fruits et légumes** que les adultes. En 2021, les Coréens de plus de 65 ans consommaient, ainsi, en moyenne 31,5 g de fruits et 46,6 g de légumes de plus par jour que les adultes ([Korea Health Statistics, 2021](#)).

Ce **paradoxe** s'éclaire à la lumière d'une analyse plus fine des différentes dimensions de la littératie alimentaire. Si les **adultes** affichent de **meilleures connaissances nutritionnelles**, les **personnes âgées** affichent quant à elles **de meilleurs scores** en matière de **pratiques alimentaires**. Ce constat suggère que les habitudes construites au fil du temps peuvent compenser un manque de connaissances théoriques et que ces deux dimensions sont complémentaires.

Dans la dimension sociale et écologique, les **personnes âgées** se distinguent également par une **attention accrue** à la **provenance des aliments** et aux **modes de production respectueux** de l'environnement. Cette

sensibilité aux questions agricoles et saisonnières pourrait expliquer leur consommation plus importante de fruits et légumes. A l'inverse, d'autres facteurs comme l'isolement social ou le veuvage peuvent **réduire la variété** des apports ([Conklin et al., 2014](#) ; Bloom et al., 2017).

Ces observations illustrent l'importance **de ne pas réduire la littératie alimentaire à un score unique**, mais d'en **considérer les différentes composantes** pour mieux comprendre les comportements des individus.

Adapter les interventions aux publics visés afin d'agir sur les 3 dimensions de la littératie alimentaire

Au regard des résultats de ce travail, les auteurs invitent à considérer la littératie alimentaire comme un **levier stratégique** pour **améliorer la qualité nutritionnelle des régimes alimentaires**. Ils rappellent que de nombreux travaux ont notamment montré qu'elle est **associée** à une **consommation accrue de fruits et légumes**, notamment lorsqu'elle est renforcée par des **programmes éducatifs ciblés** ([Begley et al., 2019](#)). Ces interventions permettent de **développer** non seulement les **connaissances nutritionnelles**, mais aussi les **compétences pratiques**, en tenant compte du **contexte de vie** et des **préférences individuelles**.

Pour être efficaces, les auteurs soulignent que ces actions doivent être **adaptées à chaque groupe d'âge**, en considérant les forces et faiblesses observées dans les différentes dimensions de la littératie. Chez les adultes, les programmes gagneraient ainsi à **renforcer les compétences pratiques** liées à l'alimentation, **souvent moins développées** malgré une bonne base théorique. A l'inverse, les interventions destinées aux **personnes âgées** devraient inclure des **dimensions relationnelles et sociales**. Favoriser les repas partagés, les discussions autour de l'alimentation et le maintien du lien social pourrait ainsi améliorer la diversité et la qualité de leur régime.

Basé sur : Lee S, Park S, Kim K. Food literacy and its relationship with food intake: a comparison between adults and older adults using 2021 Seoul Food Survey data. Epidemiol Health. 2023;45:e2023062.



Méthodologie

- Echantillon de 4039 adultes de 18 ans et plus, issus de 2000 ménages de Séoul et ayant participé à l'enquête Seoul Food Survey en 2021 ;
- Recueil des données sociodémographiques : sexe, âge, niveau d'études, type de ménage, revenu mensuel moyen et niveau de sécurité alimentaire ;
- Evaluation des consommations alimentaires à l'aide d'un questionnaire de fréquence alimentaire ;
- Mesure du niveau de littératie alimentaire selon 3 dimensions à l'aide d'un questionnaire validé (Yoo, 2022) ;
- Evaluation de l'adéquation nutritionnelle selon les seuils de fréquence établis par le Korean Healthy Eating Index.

Messages clés

- Les personnes ayant une meilleure littératie alimentaire suivent plus souvent les recommandations nutritionnelles, notamment pour les fruits frais et les légumes.
- Le lien entre la littératie alimentaire et les habitudes alimentaires est bidirectionnel, ce qui suggère un cercle vertueux entre savoirs et comportements alimentaires.
- Les scores de littératie varient selon l'âge et les dimensions évaluées, soulignant la nécessité d'adapter les programmes d'éducation alimentaire aux différents profils générationnels.

Références

Statistics Korea. 2022. Statistics on the aged. Daejeon: Statistics Korea; 2022 (Korean).

Speros CI. More than words: promoting health literacy in older adults. *Online J Issues Nurs* 2009;14:5.

Gazmararian JA, et al. Health literacy and knowledge of chronic disease. *Patient Educ Couns* 2003;51:267-275

Doustmohammadian A, et al. Low food and nutrition literacy (FNLIT): a barrier to dietary diversity and nutrient adequacy in school age children. *BMC Res Notes* 2020;13:286.

Spronk I, et al. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *Br J Nutr* 2014;111:1713-1726.

Ministry of Health and Welfare. Korea health statistics 2021: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VIII-3). Sejong: Ministry of Health and Welfare; 2022, p. 101-114.

Conklin AI, et al. Social relationships and healthful dietary behaviour: evidence from over-50s in the EPI cohort, UK. *Soc Sci Med* 2014;100:167-175.

Bloom I, et al. What influences diet quality in older people? A qualitative study among community-dwelling older adults from the Hertfordshire Cohort Study, UK. *Public Health Nutr* 2017;20:2685-2693.

Begley A, et al. Effectiveness of an adult food literacy program. *Nutrients* 2019;11:797.

LITTÉRATIE ALIMENTAIRE : S'APPUYER SUR DES CADRES THÉORIQUES SOLIDES ET INTÉGRER DES TECHNIQUES DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT PERMETTRAIT DE RENFORCER L'EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS



Malgré l'essor des programmes destinés à améliorer la littératie alimentaire, leur efficacité demeure variable. La conception même de ces programmes pourrait être à l'origine de cette situation. Une étude australienne récente a, pour la première fois, analysé l'impact des techniques de changement de comportement sur l'augmentation de la littératie alimentaire et l'évolution des comportements dans le cadre d'un programme existant et à l'efficacité démontrée. Ce travail met en lumière l'importance de combiner des approches théoriques et pratiques, tout en mettant à profit les techniques de changement de comportement pour renforcer durablement les comportements. Les résultats indiquent que certaines techniques, telles que la fixation d'objectifs ou les activités de cuisine en groupe, favorisent une meilleure littératie alimentaire et une consommation accrue de fruits. En identifiant les leviers les plus efficaces, cette étude offre des pistes précieuses pour concevoir des interventions répliquables, adaptées aux publics cibles et porteuses de changements durables.

Alors que les régimes alimentaires déséquilibrés sont désormais l'un des premiers facteurs de risques pour la santé, l'**amélioration de la littératie alimentaire** est vue comme un **levier important** pour **faire évoluer les comportements**. Ainsi, des programmes se multiplient dans divers contextes éducatifs et sociaux. Leurs résultats restent, cependant, inégaux. Dans la littérature, il existe, en effet, **peu de preuves** montrant que les programmes de littératie sont **conçus** à partir d'un **cadre conceptuel solide**. Des revues récentes soulignent, même, que **moins d'un tiers s'appuient sur des cadres théoriques explicites** (Mc Gowan et al., 2015 ; Hollywood et al., 2017).

Ainsi, les éléments exacts qui favorisent le changement de comportement dans les programmes de littératie ne sont toujours pas clairs. Pour améliorer ces programmes, identifier les **leviers pédagogiques efficaces**, en particulier les **techniques de changement de comportement** constitue une étape clé. Dans ce contexte,

l'étude de **Butcher et al., 2024** représente une avancée notable. C'est la première étude australienne analysant l'impact des techniques de changement de comportement sur la littératie alimentaire et les changements de comportements dans le contexte d'un programme dont l'efficacité a été établie.

Programme Food Sensations® : 22 techniques de changement de comportement utilisées au cours de 4 semaines d'intervention

Ainsi que le rappellent les auteurs, **l'efficacité des interventions en littératie alimentaire** repose sur la capacité à **combiner théorie et mise en pratique**, dans un cadre pédagogique structuré. Le programme australien **Food Sensations® for Adults**, (voir encadré) comporte, ainsi, **4 modules hebdomadaires** abordant l'équilibre nutritionnel, la planification des repas, la lecture des étiquettes ou encore la sécurité sanitaire des aliments et leur préparation. Chaque semaine, la première heure aborde des **aspects théoriques** par le biais d'activités interactives puis 1h30 est consacrée à des **activités pratiques** : ateliers cuisine, dégustation etc.

L'analyse de ce programme a permis d'identifier **22 techniques de changement de comportement** (voir tableau 1) utilisées dans les modules : 9 sont utilisées chaque semaine, les 13 autres techniques intervenant en soutien aux premières, de manière plus épisodique.

Techniques de changement de comportement utilisées chaque semaine	Techniques de changement de comportement utilisées plus d'une fois sur 4 semaines	Techniques de changement de comportement utilisées une seule fois
Fixation d'objectifs concrets Ex « Manger plus de fruits et légumes cette semaine »	Démonstration du comportement à adopter Ex : « L'animateur montre comment lire une étiquette nutritionnelle. »	Pratique/répétition du comportement Ex : « Les participants s'entraînent à couper des légumes et préparent une recette à partir de ces aliments. »
Résolution de problèmes Ex : « Discussion en groupe des difficultés à manger sainement (budget, temps) »	Rappels et incitations Ex : « L'animateur rappelle les objectifs fixés entre les séances. »	Informations sur les impacts sociaux et environnementaux Ex : « Discussion sur l'impact environnemental de la consommation de produits ultra-transformés »

Planification de l'action Ex : « Planifier à l'avance un menu équilibré pour la semaine »	Engagement Ex : « S'engager devant le groupe à cuisiner plus souvent à la maison »	Restructuration de l'environnement physique Ex : « Réorganiser sa cuisine pour mettre fruits et légumes à portée de mains »
--	---	--

Tableau 1 : Exemples concrets de techniques de changement de comportement utilisées dans le programme Food Sensations® for Adults

Ainsi, l'approche adoptée **ne se limite pas à informer**, mais inclut des moments de **démonstration, d'échanges collectifs et de pratique**, favorisant une **appropriation active des savoirs**. Cette articulation repose sur une **pédagogie combinée** : elle fournit de l'information sur les conséquences des comportements, montre les gestes à adopter puis fait pratiquer ces comportements. En permettant aux participants de tester les compétences acquises, le programme **maximise leur engagement** et leur **capacité à les reproduire** dans leur quotidien. L'étude montre que **plus ces techniques sont intégrées dans les modules, plus les gains en littératie alimentaire sont élevés et durables**.

La fixation d'objectifs, une technique clé pour ancrer des changements de comportement durables

Parmi les techniques analysées, la **définition d'objectifs** – à court et long terme – apparaît comme **centrale** dans l'**efficacité du programme**. Dès la première séance, les participants sont accompagnés pour fixer des buts concrets, directement liés au contenu de l'intervention. Les résultats montrent une **association significative** entre la **définition d'objectifs** et des **scores plus élevés** sur trois dimensions de la **littératie alimentaire** : la planification et l'organisation, la sélection et la préparation.

Pour les auteurs, ces observations confirment l'intérêt d'une pédagogie qui dépasse l'instruction pour s'inscrire dans l'action. La littérature soutient ces constats : des travaux antérieurs identifient la **définition d'objectifs comme une composante clé des interventions efficaces** ([Hollywood et al., 2017](#)).

Par ailleurs, les **activités pratiques**, notamment **culinaires**, occupent une **place centrale** dans le programme. Ce choix est également appuyé par la littérature, qui souligne que les interventions incluant des ateliers de cuisine produisent des **effets plus durables** – au-delà de trois mois – sur les connaissances, les attitudes et les comportements alimentaires ([Hollywood et al., 2017](#) ; [Lin et al., 2022](#)). En proposant des **situations concrètes d'apprentissage**, le programme renforce ainsi l'appropriation des connaissances et compétences alimentaires par l'expérimentation répétée.

Les fruits et légumes, révélateurs des progrès comportementaux

L'**amélioration** de la **consommation de fruits et légumes** constitue un **indicateur particulièrement révélateur** des **progrès** réalisés dans le cadre des programmes de littératie alimentaire. Dans le programme analysé, les **objectifs les plus fréquemment formulés** par les participants incluent :

- **Manger plus sainement** (36,4%) ;
- **Changer ses habitudes alimentaires** (18,7%) ;
- **Consommer plus de fruits et légumes** (12,4%).

Ces intentions sont **partiellement traduites en actes** : après l'intervention, **17,1%** des participants déclarent **consommer davantage de fruits et légumes**. Les résultats révèlent également un **effet différencié selon le type d'aliment** : la définition d'objectifs est significativement associée à une **hausse de la consommation de fruits**, mais pas de légumes. Ce constat interpelle et suggère que les **obstacles** à la

consommation de légumes sont d'un autre ordre.

Par ailleurs, l'**apprentissage en groupe**, les **ateliers cuisine** et les **repas partagés** semblent **renforcer la motivation individuelle** et l'**engagement collectif**, en valorisant les interactions sociales autour de l'alimentation ([Herbert et al., 2014](#)).

Une efficacité variable des techniques de changement de comportement selon les publics

Les participants au programme Food Sensations® ont exprimé un **fort engouement** pour les **activités pratiques**, notamment les **ateliers cuisine et dégustation**. Le **cadre pédagogique** du programme s'avère particulièrement **efficace** pour faciliter le **passage des connaissances à la pratique**. Le **plaisir éprouvé** et l'**implication active** des participants renforcent l'ancrage des apprentissages et contribuent à des **effets durables**.

Néanmoins, les auteurs pointent que toutes les techniques de changement de comportement ne fonctionnent **pas de manière uniforme** selon les individus. Par exemple, dans cette étude, la **définition d'objectifs** – très utilisée et efficace chez les femmes – se révèle **moins pertinente pour d'autres publics**, comme les hommes, les jeunes adultes ou les personnes de milieux modestes ou issus de groupes minoritaires.

Ces constats plaident pour une **adaptation fine** des leviers d'action, en tenant compte des **motivations**, des **capacités** et des **obstacles** propres à chacun. Le recours à des modèles comme le COM-B peut guider cette adaptation ([West et al., 2020](#)).

Basé sur : Butcher L, Batt C, Royce S, Barron E, Giglia R, Begley A. Analysing the behaviour change techniques in an effective food literacy program to inform future program design. Nutrition & Dietetics. 2024; 1-15

FOOD SENSATION® FOR ADULTS : UNE APPROCHE INTÉGRÉE POUR AMÉLIORER LES CHOIX ALIMENTAIRES

Food Sensations® for Adults est un programme de nutrition et de cuisine, proposé gratuitement en Australie-Occidentale par Foodbank WA et financé par le Department of Health entre 2016 et 2022. Destiné aux adultes de foyers à revenus modestes, il a montré son efficacité pour améliorer durablement les connaissances et les habitudes alimentaires. Fondé sur deux modèles scientifiques – Le modèle des croyances relatives à la santé (HBM) et La théorie sociocognitive –, ce programme aide à :

- comprendre les bénéfices d'une alimentation saine,
- surmonter les obstacles à l'adoption de comportements sains,
- gagner en confiance et apprendre en observant.

Mis à jour en 2015, il s'est aligné sur le modèle australien de littératie alimentaire, couvrant les dimensions suivantes : planification, gestion, sélection, préparation et consommation. La formation, dispensée sur trois semaines à raison d'une séance hebdomadaire, comportait 4 modules principaux : alimentation saine, lecture d'étiquettes, budget alimentaire, planification et sécurité alimentaire, ainsi qu'un module optionnel sur des thèmes spécifiques. Chaque séance associait activités interactives et atelier culinaire avec dégustation et fixation d'objectifs pour favoriser des changements concrets et durables.

Méthodologie

- Etude transversale menée en 2 phases :

Phase 1 visant à identifier les techniques de changements de comportement utilisées dans l'intervention ;

Phase 2 visant à associer les techniques identifiées avec les objectifs de comportements visés.

- Echantillon de 4 697 adultes australiens ayant participé au programme Food Sensations for Adults ;
- Programme de 4 semaines comprenant des modules hebdomadaires d'une heure sur des thèmes liés à la littératie alimentaire, suivis d'1h30 d'activités pratiques de cuisine et de dégustation ;
- Evaluation reposant sur 4 questions ouvertes explorant les objectifs des participants, les changements perçus, les éléments appréciés et les axes d'amélioration du programme.

Messages clés

- Les techniques de changement de comportement structurent efficacement les interventions de littératie alimentaire et soutiennent des changements durables.
- La définition d'objectifs, renforcée par d'autres techniques adaptées, est associée à une amélioration de la littératie alimentaire.
- Les participants ayant fixé des objectifs ont significativement augmenté leur consommation de fruits, mais pas celle de légumes.

Références

McGowan L, Caraher M, Raats M, et al. Domestic cooking and food skills: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017;57(11):2412- 2431.

Hollywood L, Surgenor D, Reicks M, et al. Critical review of behaviour change techniques applied in intervention studies to improve cooking skills and food skills among adults. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(17):2882-2895

Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. Implement Sci. 2011;6(1):42.

Hollywood L, Surgenor D, Reicks M, et al. Critical review of behaviour change techniques applied in intervention studies to improve cooking skills and food skills among adults. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(17):2882-2895.

Lin H, Xu D, Yang M, et al. Behaviour change techniques that constitute effective planning interventions to improve physical activity and diet behaviour for people with chronic conditions: a systematic review. BMJ Open. 2022;12(8):e058229.

West R, Michie S. A brief introduction to the COM-B model of behaviour and the PRIME theory of motivation. Qeios. 2020.

LITTÉRATIE MÉDIATIQUE EN SANTÉ: DÉVELOPPER L'ESPRIT CRITIQUE DES ADOLESCENTS POUR PERMETTRE DES CHOIX PLUS AUTONOMES ET ÉCLAIRÉS



La consommation de fruits et légumes reste largement insuffisante chez les enfants et les adolescents à travers le monde. En Thaïlande comme ailleurs, ce constat persiste, malgré les actions mises en place. Une étude menée auprès de collégiens thaïlandais explore le rôle encore peu connu de la littératie médiatique en santé dans l'adoption de comportements alimentaires favorables. Ce travail met en lumière une convergence entre littératie médiatique en santé, exposition à l'information en santé et consommation de fruits et légumes. Il souligne également l'importance de renforcer les compétences en termes d'analyse critique à l'école et d'identifier les publics les plus éloignés des recommandations pour mieux cibler les actions.

Une **consommation insuffisante** de **fruits et légumes** est responsable d'environ **42.6 millions de décès** dans le monde et constitue un **facteur de risque majeur** pour les **maladies chroniques** ([Global Burden Disease, 2025](#)). Chez les **enfants et les adolescents**, un **apport insuffisant** en fruits et légumes peut **altérer la croissance, nuire aux performances scolaires et limiter l'adoption d'habitudes alimentaires saines** à l'âge adulte (Cockroft et al., 2005 ; [te Velde et al., 2007](#) ; [Matthews et al., 2011](#)). Pourtant, les apports en fruits et légumes des plus jeunes restent bien en deçà des recommandations de l'OMS.

“

À l'échelle mondiale, l'apport quotidien en fruits et légumes est en moyenne inférieur de 20 à 50% aux recommandations.

(FAO 2017, OMS, 2003)

En **Thaïlande**, les enfants de 6 à 14 ans consomment en moyenne 201g de fruits et légumes jour, un apport **bien en-dessous** des 320g conseillés ([Hong & Piaseu, 2017](#)). Malgré des initiatives publiques, tels que les programmes de soutien à la restauration scolaire, la **tendance est à la baisse**, notamment chez les adolescents issus de milieux urbains.

De nombreux facteurs influencent la consommation de fruits et légumes chez les jeunes : l'âge, le genre, le statut socio-économique des parents, l'attitude des jeunes à l'égard des fruits et légumes, ou encore la disponibilité de ces aliments à la maison (Rasmussen et al., 2006; Jones et al. 2010). L'exposition à des **contenus positifs liés à la santé, l'éducation aux médias** et l'éducation **à la santé** font partie des facteurs **favorisant la consommation de fruits et légumes** (Oberne et al., 2022).

La littératie médiatique en santé, un nouveau concept à considérer pour améliorer les comportements alimentaires

L'étude menée par **Jindarattanaporn et al.** propose d'explorer un levier encore peu investi : la **littératie médiatique en santé**. Ce concept récent combine **littératie médiatique** – savoir identifier des sources fiables, repérer les biais ou les intentions commerciales – et **littératie en santé** – savoir interpréter des recommandations ou des données médicales (Levin-Zamir, 2011). La littératie médiatique en santé désigne, ainsi, la **capacité à accéder, comprendre, évaluer et utiliser** de manière **critique** les **informations en santé** diffusées dans les médias, y compris les réseaux sociaux et les plateformes numériques.

L'étude de Jindarattanaporn et al. s'est ainsi intéressée aux liens entre le niveau de littératie médiatique en santé et la consommation de fruits et légumes dans un échantillon représentatif de **1871 collégiens thaïlandais** âgés de 10 à 14 ans. Un questionnaire a permis de recueillir les caractéristiques socio-démographiques des jeunes, leur exposition aux médias, aux informations en santé, leur niveau de littératie médiatique en santé, et leurs habitudes de consommation de fruits et légumes (voir méthodologie). Concernant spécifiquement **l'évaluation de la littératie médiatique en santé**, les participants ont visionné **4 courtes vidéos** – 2 concernant des messages de santé publique; 2 concernant des publicités pour des aliments dont la consommation est à limiter. Pour chaque vidéo, un questionnaire a permis **d'évaluer les 4 domaines de la littératie médiatique en santé** : perception et compréhension du message, analyse, évaluation et intention d'agir, aboutissant à un **score global sur 60**.

La littératie médiatique en santé, un facteur différenciant dans la consommation de fruits et légumes

Les résultats montrent, qu'en Thaïlande, Internet est devenu la **principale source d'information en santé pour les 10 à 14 ans**. Près de 70% des jeunes étant exposés aux informations en santé par ce biais. Le **score de littératie médiatique en santé** des jeunes Thaïlandais était d'environ **37/60**, un score considéré comme **relativement faible** par les auteurs, comparé à celui d'autres pays.

L'exposition à l'information en santé et le **niveau de littératie médiatique en santé** étaient les facteurs prédictifs les plus importants de la **consommation de fruits et légumes**. D'autres facteurs, tels que les résultats scolaires et l'état de santé influencent la consommation de fruits ; tandis que l'âge, le lieu de résidence, le niveau scolaire, le montant de l'argent de poche et l'IMC sont associés à la consommation de légumes.

Enfin, ce travail montre que **plus le score de littératie médiatique en santé est élevé, plus les jeunes sont susceptibles de consommer des fruits et légumes**. Ainsi, cette étude suggère que les adolescents disposant de **compétences suffisantes sur l'analyse critique** – autrement dit un bon niveau de littératie médiatique en santé – **traduisent davantage l'information** à laquelle ils sont exposés en **comportements bénéfiques à leur santé**. Ces derniers sont davantage capables de repérer les messages trompeurs, d'identifier les sources fiables et d'intégrer les recommandations nutritionnelles dans leur quotidien. Ils semblent ainsi **mieux armés** pour faire face à la **complexité de l'environnement numérique**.

Renforcer les compétences critiques à l'école: un levier pour améliorer la littératie médiatique en santé

Ce travail observe un score de littératie en santé relativement bas chez les jeunes Thaïlandais, notamment sur les capacités d'analyse critique. Cette observation pourrait être liée au **type de méthodes pédagogiques utilisées à l'école**. En effet, dans plusieurs pays de l'ASEAN, dont la Thaïlande, l'enseignement repose encore largement sur la **mémorisation** et l'**apprentissage passif**. Selon les auteurs, ces méthodes **limitent**

l'acquisition de compétences telles que l'esprit critique et l'analyse ou la résolution de problèmes, **essentiels à la compréhension des messages de santé**. À l'inverse, des **systèmes éducatifs** comme ceux de Singapour valorisent **l'autonomie intellectuelle** et **l'interactivité** en classe ([Deng et al., 2023](#)). Ces **approches actives** se traduisent par des scores PISA plus élevés, mais aussi par une plus grande capacité des jeunes à traiter de manière critique l'information en santé.

Afin d'améliorer les capacités d'analyse critique des jeunes Thaï et de **renforcer la littératie médiatique** en santé les auteurs plaident pour **son intégration dans les cursus scolaires** comme **socle essentiel à l'autonomie** des jeunes dans leurs **choix de santé**, notamment en matière d'**alimentation**. A cette fin, ils invitent à faire évoluer les modalités d'enseignement, à former les enseignants et à proposer des outils adaptés à l'environnement numérique des adolescents.

Littératie médiatique en santé: cibler les populations les plus éloignées des recommandations

Enfin, les résultats de l'étude mettent en évidence plusieurs **facteurs socioéconomiques et contextuels** associés à une **consommation moindre de fruits et légumes**, suggérant la nécessité de **stratégies ciblées**. En particulier, les adolescents disposant d'une **plus grande autonomie financière consomment significativement moins de légumes**. Cette tendance, déjà observée en Thaïlande, s'explique par l'utilisation majoritaire de l'argent de poche pour acheter des **produits ultra-transformés** dans des épiceries de proximité ([Jindarattanaporn et al., 2023](#)). Ce phénomène n'est pas propre à la Thaïlande et a également été observé en Chine, au Ghana et au Royaume-Uni ([Abizari et al., 2019](#)).

Par ailleurs, **l'état de santé** semble **influencer les comportements**. Les jeunes atteints de **maladies chroniques** déclarent ainsi **consommer plus de fruits et légumes** que ceux en bonne santé. Cette observation pourrait s'expliquer par une **plus grande sensibilisation aux enjeux de prévention**, mais aussi par **l'implication accrue des familles** dans la gestion de la santé au quotidien ([Green et al., 2005](#) ; [Muksing et al., 2023](#)).

Ainsi, dans le contexte thaïlandais, ce travail invite à une **approche ciblée** afin de toucher préférentiellement les **jeunes les plus éloignés des recommandations**: ici ceux disposant d'une plus grande autonomie financière et les jeunes en bonne santé.

Basé sur : Jindarattanaporn N, Rittirong J, Phulkerd S, Thapsuwan S, Thongcharoenchupong N. Are exposure to health information and media health literacy associated with fruit and vegetable consumption? BMC Public Health. 2023 Aug 16;23(1):1554.



Méthodologie

- Enquête nationale transversale menée entre mars et septembre 2020 auprès de jeunes Thaïlandais âgés de 10 à 14 ans.
- Echantillon de 1871 adolescents sélectionnés de manière à assurer une représentativité nationale.
- Questionnaire structuré élaboré à partir de la littérature internationale, comprenant cinq volets :
 - Caractéristiques sociodémographiques
 - Exposition aux médias
 - Exposition à l'information en santé
 - Niveau de littératie médiatique en santé
 - Consommation de fruits et légumes

Messages clés

- La littératie médiatique en santé joue un rôle déterminant dans la consommation de fruits et légumes chez les adolescents, au-delà de la simple exposition à l'information santé.
- Renforcer la littératie médiatique en santé à l'école, en développant les compétences d'analyse critique, constitue un levier essentiel pour promouvoir des comportements alimentaires favorables dès le plus jeune âge.
- Les politiques de santé publique doivent cibler les jeunes les plus vulnérables en adaptant les campagnes à leurs environnements numériques et sociaux.

Références

Abizari AR, Ali Z. Dietary patterns and associated factors of schooling Ghanaian adolescents. *J Health Popul Nutr.* 2019 Feb 6;38(1):5.

te Velde SJ, Twisk JW, Brug J. Tracking of fruit and vegetable consumption from adolescence into adulthood and its longitudinal association with overweight. *Br J Nutr.* 2007;98(2):431-8.

Matthews VL, Wien M, Sabaté J. The risk of child and adolescent overweight is related to types of food consumed. *Nutr J.* 2011;10:71.

Cockcroft JE, Durkin M, Masding C, Cade JE. Fruit and vegetable intakes in a sample of pre-school children participating in the "Five for All" project in Bradford. *Public Health Nutr.* 2005;8(7):861-9.

Hong SA, Piaseu N. Prevalence and determinants of sufficient fruit and vegetable consumption among primary school children in Nakhon Pathom. *Thailand Nutr Res Pract.* 2017;11(2):130-8.

Jones LR, Steer CD, Rogers IS, Emmett PM. Influences on child fruit and vegetable intake: sociodemographic, parental and child factors in a longitudinal cohort study. *Public Health Nutr.* 2010;13(7):1122-30.

Rasmussen M, Krølner R, Klepp KI, Lytle L, Brug J, Bere E, et al. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: Quantitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2006;3:22.

Oberne A, Vamos C, Wright L, Wang W, Daley E. Does health literacy affect fruit and vegetable consumption? An assessment of the relationship between health literacy and dietary practices among college students. *J Am Coll Health.* 2022;70(1):134-41.

Deng Z, Gopinatha S. PISA and High-performing Education Systems: Explaining Singapore's Education Success. *Comp Educ.* 2016;52(4):449-72.

Aichuen N, Phulkard S, Chaiyason S, Thamarangsi T. Purchasing and Eating of Food and Beverages in Primary 6 Students. *Journal of Health Systems Research.* 2013;7(1):137-50.

Green L, Kreuter M. *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach.* New York: McGraw-Hill; 2005.

Muksing W, Tohyusoh N, Punriddum J. Factors Related to Health Care Behavior among School Children in Nakhon Si Thammarat Municipality. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health.* 2016;3(3):65-76.

Schor EL. Family pediatrics: report of the Task Force on the Family. *Pediatrics.* 2003;111(6 Pt 2):1541-71.

INFOGRAPHIE - LITTÉRATIE ALIMENTAIRE : 3 DIMENSIONS COMPLÉMENTAIRES POUR DES CHOIX ALIMENTAIRES ÉCLAIRÉS



Le concept de **littératie alimentaire** désigne l'ensemble des connaissances, compétences, expériences et comportements qui permettent à une personne de faire des choix alimentaires éclairés, sains et durables ([Cullen, 2015](#)).

La littératie alimentaire se construit dès le plus jeune âge et évolue tout au long de la vie. Elle repose **sur trois types de compétences interconnectées** qui influencent directement les choix alimentaires :

- Des **compétences fonctionnelles** : connaissances et compétences pratiques nécessaires à la gestion des choix alimentaires au quotidien comme par exemple connaître les groupes alimentaires et savoir composer un repas équilibré, savoir lire une étiquette, cuisiner des repas simples, planifier ses courses ou gérer un budget alimentaire.
- Des **compétences relationnelles** : comprendre comment la culture, la famille ou les amis / les pairs influencent notre manière de manger, partager des repas ou transmettre des traditions culinaires.
- Des **compétences critiques** : savoir analyser les informations nutritionnelles diffusées dans les médias ou sur internet, questionner les messages de santé publique, reconnaître les stratégies de marketing alimentaire.

Néanmoins, ces compétences **ne déterminent pas à elles seules** les comportements des individus. La littératie alimentaire est notamment **influencée** par l' **'environnement alimentaire** (disponibilité et accessibilité des produits alimentaires, marketing), qui peut **faciliter ou freiner son développement**. En retour, une **meilleure littératie** permet aux individus de **décrypter leur environnement** et d'agir sur celui-ci, par exemple en soutenant des politiques ou des pratiques alimentaires plus responsables.

Ainsi, renforcer la littératie alimentaire permet d'agir à la fois sur les comportements individuels et sur l'environnement alimentaire.



Références

Cullen T, Hatch J, Martin W, et al. Food literacy: definition and framework for action. Can J Diet Pract Res. 2015;76:140-145

Ares G, De Rosso S, Mueller C, Philippe K, Pickard A, Nicklaus S, van Kleef E, Varela P. Development of food literacy in children and adolescents: implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets. Nutr Rev. 2024 Mar 11;82(4):536-552.

Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promot Int. 2000;15:259-267

Slater J, Falkenberg T, Rutherford J, et al. Food literacy competencies: a conceptual framework for youth transitioning to adulthood. Int J Consum Stud. 2018;42:547-556

AVIS D'EXPERT - ATELIERS CULINAIRES: QUEL INTÉRÊT POUR FAIRE ÉVOLUER LES HABITUDES ALIMENTAIRES? 2 QUESTIONS À DAMIEN GALTIER



Damien Galtier

Diététicien-nutritionniste, coordinateur de la CRESP

PARIS

A PROPOS DE L'AUTEUR

Damien Galtier est diététicien nutritionniste, titulaire de plusieurs diplômes universitaires en recherche en soins, troubles du comportement alimentaire et en éducation thérapeutique du patient. Il est également coordonnateur de la [CRESP](#) - la Cellule de Recherche en Soin paramédical et Prévention santé- au centre hospitalier F.H. Manhès. Dans le cadre de ses activités de prévention, cette cellule propose des ateliers de cuisine organisés dans des hôpitaux, des épiceries sociales ou encore des écoles, principalement à destination des populations éloignées des recommandations du PNNS et rencontrant des difficultés d'accès aux fruits et légumes.

IDÉE REÇUE 1



Les ateliers cuisine sont des outils peu efficaces pour augmenter la consommation de fruits et légumes.

Faux

Cette question est complexe car elle dépend à la fois de l'**objectif spécifique** des ateliers proposés, des caractéristiques des participants mais également des animateurs. Cependant, de manière générale, on constate que, quel que soit le type d'atelier cuisine proposé, c'est un **outil puissant** pour faire **monter en compétences** les participants, que ce soit sur le choix des aliments, les techniques de cuisine ou l'équilibre nutritionnel des repas. Dans les ateliers cuisine que nous proposons dans le cadre de la [Cellule de Recherche en Soin paramédical et Prévention santé](#), les **fruits et légumes** occupent une place centrale. En effet, dans une optique de santé, ils devraient faire **partie intégrante des repas** quotidiens, ce qui n'est pas forcément le cas chez nombre de nos participants.

Parmi les points clés que nous retirons de cette expérience, **quatre aspects** nous semblent particulièrement importants pour l'efficacité des ateliers cuisine.

Le **premier frein** à la consommation de fruits et légumes chez nos participants est leur coût. Ainsi pour encourager leur consommation, nous privilégions l'utilisation de **produits accessibles** que les participants peuvent facilement trouver, notamment dans les épiceries sociales. Dans cette optique, un autre axe important est de faire comprendre aux participants qu'ils peuvent aussi aller vers des **conserves**, du **surgelé**, respecter les **saisons** pour mieux comprendre les variations de prix et s'approvisionner avec des fruits et légumes qui respectent leur budget.

Le deuxième aspect important est la **connaissance des fruits et légumes**. Lors des ateliers organisés dans les épiceries sociales, on s'aperçoit que les participants sont plus enclins à acheter les fruits et légumes qu'ils ont déjà l'habitude d'utiliser. Ainsi, dans nos ateliers, **nous utilisons des légumes que les participants ne connaissent pas bien** pour leur permettre d'élargir la palette de produits qu'ils connaissent. En amont, un atelier est dédié à la découverte des légumes consommés dans d'autres **cultures**. Cela permet, ensuite, de montrer comment les recettes traditionnelles peuvent être **adaptées** avec des produits disponibles localement en épiceries sociales. Cette démarche fonctionne mieux si toute la famille est présente, sinon l'acceptabilité de ces nouveaux produits peut s'avérer plus délicate.

Notre troisième enseignement est que l'importance accordée aux fruits et légumes varie en fonction du **profil de l'animateur**. En effet, les **diététicien(ne)s** mettent généralement l'accent sur les caractéristiques nutritionnelles des fruits et légumes, les **chefs cuisinier(ère)s** sur les techniques culinaires et la valorisation visuelle des fruits et légumes, tandis que les **personnes issues du terrain** (bénévoles, assistantes sociales etc.) visent plus le lien social. Le choix du type d'intervenant sera donc à déterminer selon l'objectif de l'atelier.

Enfin, la **répétition** des ateliers est **déterminante** pour en assurer **l'efficacité**. Ainsi, nos travaux en cours montrent qu'il faut prévoir au moins quatre ateliers pour observer des **changements de comportements**, qu'ils soient alimentaires, psychosociaux ou liés aux compétences culinaires. Par ailleurs, **l'intégration de toute la famille**, et notamment des enfants, renforce **l'acceptabilité** et la transmission des messages.

Les ateliers constituent ainsi des outils à la fois **pertinents et nécessaires**. Toutefois, leur mise en œuvre peut se heurter à **divers freins**, tels que des contraintes de coût, de temps, de lieu ou des exigences sanitaires (Guisset, Ségolène, 2021).



L'animateur est l'unique sachant lors d'un atelier de cuisine.

Faux

D'après notre expérience, pour que les ateliers soient efficaces, la **collaboration** doit être au cœur de leur fonctionnement. Le savoir est **partagé** entre l'animateur et le participant. L'animateur possède un rôle de **facilitateur** et non de prescripteur. Il apporte des **connaissances culinaires, scientifiques** ou encore **pédagogiques** mais ce n'est pas la seule source de connaissance dans l'atelier. Les participants possèdent eux aussi un savoir important, notamment un **savoir expérimental**.

Ainsi, lors des ateliers défi culinaire ou culturel que nous proposons, les participants sont au cœur de la **création**. Il est d'ailleurs intéressant d'observer les interactions entre les participants et comment ils **retraduisent à leurs pairs** les messages qu'ils ont appris. Cela permet notamment d'ajuster l'information retenue.

Ces exemples d'ateliers illustrent bien notre objectif: proposer un format **participatif et non injonctif**. Il ne s'agit pas de «faire pour» les participants mais avec eux, et c'est en ça que les ateliers sont efficaces.

A l'inverse, dès lors que **la collaboration entre l'animateur et les participants n'est pas instaurée**, l'impact des ateliers peut en être fortement réduit. Ainsi, il a été observé que certains chefs cuisiniers adoptaient une posture descendante, peu en adéquation avec les attentes du public, qui doit pourtant être pleinement impliqué dans la pratique.

Miser sur la **co-construction** permet d'augmenter le **sentiment d'efficacité personnelle** et **l'estime de soi** des participants, deux éléments clés d'efficacité des ateliers.

Ainsi dans le cadre de nos travaux, plusieurs psychologues ont observé qu'au fil des ateliers, les participants sont beaucoup plus à l'aise que dans le cadre formel des consultations. Dans cet environnement, ils se sentent plus **libres** et sont plus ouverts à être intéressés, à **partager leurs savoirs faire** et à **gagner en compétence**. On observe d'ailleurs une **motivation de groupe**, certains participants continuant les défis entre eux même après la fin des ateliers.

EN PRATIQUE : 5 CONSEILS POUR DÉVELOPPER LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

L'enfance et l'adolescence constituent des périodes fondatrices dans l'acquisition des comportements alimentaires. Les habitudes prises dès le plus jeune âge influencent les choix alimentaires futurs, et les interventions précoces comptent parmi les plus efficaces pour favoriser une alimentation saine et durable à l'âge adulte. La capacité à faire des choix alimentaires sains et durables repose sur un ensemble de connaissances, de gestes du quotidien et d'expériences vécues, mais aussi sur la capacité à démêler le vrai du faux face à la multitude d'informations et d'influences extérieures. Toutes ces dimensions sont intéressantes à cultiver pour permettre aux plus jeunes de faire progressivement des choix éclairés et autonomes. Dans l'édition de ce mois, nous vous proposons ainsi 5 conseils pratiques pour faire grandir la littératie alimentaire des enfants et adolescents.



CONSEILS PRATIQUES

1 Renforcer les connaissances sur l'alimentation dès le plus jeune âge

Pour faire des choix éclairés, il est essentiel de **comprendre** ce que l'on mange. **Dès l'enfance**, on peut enrichir les connaissances des plus jeunes en profitant des **moments du quotidien** : nommer les fruits et légumes, parler de leur couleur, de leur goût ou de leur texture, expliquer comment ils poussent, leur saisonnalité, mais aussi les nutriments qu'ils apportent. Montrer, par exemple, que les carottes poussent sous terre, que le yaourt est fait à partir de lait ou que les fraises locales ne sont disponibles qu'à certaines périodes de l'année développe leur **curiosité** et leur **culture alimentaire**. Lire ensemble les étiquettes, évoquer les dates de péremption, expliquer les **règles de conservation** ou présenter les **ustensiles de cuisine** permet aussi de transmettre, dès l'enfance, une culture alimentaire riche et diversifiée.

2 Développer des compétences pratiques autour des fruits et légumes

Cuisiner ensemble est une façon simple et efficace de **prolonger les connaissances** acquises et **transmettre des gestes** qui resteront. Découper une courgette, presser un agrume, mélanger une pâte... Ces tâches, adaptées aux **capacités de chaque âge**, permettent aux enfants de se **familiariser** avec les aliments tout en prenant **confiance en eux**. Les plus jeunes peuvent **sentir, toucher** et aider à laver les fruits et légumes ; vers deux ou trois ans, **ajouter des ingrédients** dans un plat ; à partir de quatre ans, **couper** des aliments mous avec un couteau à bout rond ou **éplucher** certains légumes ; puis, vers six à huit ans, peser, mesurer et **participer à des recettes** plus élaborées... Autant de gestes qui, **intégrés régulièrement** dans le quotidien de l'enfant, lui permet de gagner en autonomie et contribuent à ancrer les fruits et légumes dans ses habitudes alimentaires, en **renforçant son intérêt** pour ces aliments.

3 Créer des expériences positives autour de l'alimentation avec les plus petits

Les **premières années de vie** sont idéales pour construire un **lien positif** avec les aliments, au-delà même du moment du repas. La simple présence de l'enfant en cuisine est déjà bénéfique : placer sa **chaise haute près de vous** lorsqu'il est petit lui permet d'**observer**, de **reconnaître** les produits et de **s'imprégner** de l'ambiance. Lorsqu'il grandit, créer des **rituels simples** entretient cette familiarité et lie alimentation et plaisir. Cela peut être d'aller au **marché** chaque semaine, découvrir un **nouveau produit** en vacances, préparer ensemble une recette chaque week-end ou cultiver un **mini-potager**. Plus largement, les **jeux et supports ludiques** — peluches, livres, jeux d'imitation autour des fruits et légumes — prolongent ce lien et ancrent ces aliments comme des éléments habituels du quotidien de l'enfant.

4 Impliquer les plus grands dans des choix concrets

À l'**adolescence**, l'envie d'autonomie peut devenir un véritable **levier** pour développer de bonnes habitudes alimentaires. C'est le bon moment pour leur **confier** régulièrement la **préparation complète d'un repas**, les impliquer dans l'**élaboration des menus hebdomadaires** ou explorer ensemble les **cuisines du monde**. Pour **stimuler leur créativité** pourquoi ne pas leur proposer de **composer une assiette complète** à partir d'un fruit ou d'un légume de saison, ou de créer **leur propre carnet de recettes**. Ces initiatives, répétées dans le temps, renforcent leur **sens des responsabilités** tout en développant leur capacité à faire, de manière autonome, des **choix alimentaires plus éclairés**.

5 Favoriser le dialogue et l'esprit critique autour de l'alimentation

Il est tout aussi essentiel d'aider les plus jeunes à **démêler le vrai du faux** face à la **quantité d'informations** reçues **en matière d'alimentation**, notamment via les réseaux sociaux. Invitez-les à identifier **qui parle**. Encouragez-les à vérifier **les sources** à l'appui de l'information partagée. Demandez-leur d'observer si la personne a un **intérêt personnel** lié à ce qu'elle transmet. Aidez-les aussi à repérer les discours **trop sensationnalistes**. Enfin, incitez-les à **croiser les données avec des références fiables**. Ces réflexes les préparent à faire des choix plus sûrs dans un environnement médiatique où l'information nutritionnelle est souvent simplifiée ou déformée.



Pour en savoir plus

- [En pratique - Alimentation : 5 conseils pour se repérer sur les réseaux sociaux](#)
- [En pratique : 5 conseils pour aider les enfants à aimer les fruits & légumes](#)
- [Infographie - Les interactions sociales, un élément formateur des comportements alimentaires de l'enfant](#)
- [Revue «Pratiques parentales d'alimentation et comportements alimentaires des enfants»](#)
- [Sept bonnes pratiques pour augmenter la consommation de légumes chez les enfants](#)



Santé mentale : une consommation régulière de fruits, légumes et céréales complètes associée à une moindre prévalence des symptômes dépressifs chez les personnes âgées

L'étude transversale EpiFloripa Aging (Brésil) a examiné les liens entre les habitudes alimentaires et la prévalence de symptômes dépressifs chez des personnes âgées. Ce travail a porté sur 1197 participants âgés de 60 ans ou plus. Les résultats montrent qu'une consommation régulière de fruits, légumes et de céréales complètes est associée à un risque significativement réduit de symptômes dépressifs. Une diminution de risque est sont également observés pour une consommation hebdomadaire de poisson et une fréquence élevée de fruits et légumes combinés. Soulignant le besoin d'approfondir les mécanismes soutenant les associations identifiées, ce travail pointe l'intérêt d'une alimentation équilibrée et diversifiée dans la prévention de la dépression chez les personnes âgées.

Regular consumption of fruits, vegetables, and whole grain foods is associated with fewer depressive symptoms in older adults: a cross-sectional analysis of EpiFloripa Aging cohort study, Brazil - PubMed



Motivations d'achat et perception des couleurs : un duo qui influence les préférences pour les fruits

Une étude, réalisée sur un panel de auprès de 489 adultes chinois, a exploré l'influence des motivations d'achats sur les préférences des consommateurs pour les fruits, en tenant compte du rôle modérateur de la perception des couleurs. Lorsqu'ils recherchent en priorité la santé, les consommateurs sont plus sensibles à la couleur (qui leur inspire la fraîcheur, la vitalité et la santé) et à la valeur nutritionnelle des fruits et sont plus susceptibles d'acheter des fruits frais aux couleurs vives. En revanche, lorsque leur motivation principale vise un besoin nutritionnel spécifique (perte de poids, prise de masse musculaire, contrôle de la glycémie etc), ils sont moins sensibles à la couleur et se concentrent davantage sur le contenu nutritionnel et l'aspect fonctionnel des aliments, ce qui les rend plus enclins à acheter des fruits transformés. La fourniture d'information sur les nutriments naturels des fruits frais ou la présence de conservateurs dans les fruits transformés peut modifier les préférences des consommateurs. Ces résultats soulignent l'intérêt d'adapter la promotion des fruits en fonction du profil et des [attentes des consommateurs](#), notamment pour favoriser les choix favorables à la santé.

[The Influence of Consumption Purpose on Consumer Preferences for Fruit Attributes: The Moderating Effect of Color Perception - PubMed](#)



Régimes riches en polyphénols : un levier pour augmenter l'espérance de vie ?

Un article de synthèse explore le rôle des polyphénols alimentaires dans la prévention des maladies liées à l'âge et leur contribution à la longévité. Ce travail se focalise sur les modèles alimentaires méditerranéen et japonais, reconnus pour leurs effets protecteurs contre les [maladies chroniques](#) et riches en aliments d'origine végétale contenant des polyphénols (fruits, légumes ; thé, soja, huile de d'olive, céréales complètes). Cette revue narrative décrit les mécanismes d'action des polyphénols, notamment leur pouvoir antioxydant, anti-inflammatoire, leur influence sur [le microbiote intestinal](#) et la modulation de voies métaboliques impliquées dans le [vieillessement](#), ainsi que [les effets santé associés](#) à leur consommation que ce soit dans le contexte de ces 2 modèles alimentaires ou par supplémentation. Au regard des connaissances présentées, les auteurs plaident pour une intégration plus large des polyphénols dans les recommandations nutritionnelles afin de promouvoir un vieillissement en bonne santé. Ils appellent également à poursuivre la recherche afin d'identifier les modalités les plus pertinentes de consommation et/ou supplémentation pour accroître l'espérance de vie.

[Increasing Life Expectancy with Plant Polyphenols: Lessons from the Mediterranean and Japanese Diets - PMC](#)



Adhérer au régime santé planète réduit les risques de maladies chroniques et de mortalité

Une étude de cohorte a évalué l'association entre l'adhésion au régime de santé planétaire et le risque de mortalité et de maladies chroniques. Les habitudes alimentaires de 126 394 adultes issus de la UK Biobank ont été analysées à l'aide de questionnaires de fréquence alimentaire. Un score d'adhésion au régime de santé planétaire a été déterminé selon les [recommandations de la commission EAT-Lancet](#). Après un suivi de 12,7 ans, les personnes dont les habitudes étaient les plus proches du régime de santé planétaire présentaient un risque réduit de mortalité toutes causes confondues significativement. Un effet similaire est également observé pour les cancers et les maladies cardiovasculaires. Ces associations restaient robustes après ajustement pour les facteurs sociodémographiques et les comportements de santé. Ces résultats soutiennent l'intérêt de [modèles alimentaires durables](#), riche en végétaux et incluant une quantité modérée en produits d'origine animale dans une optique de santé publique.

[Association between habitual adherence to the planetary health diet and mortality and major chronic disease risk among UK Biobank participants - ScienceDirect](#)



Le Planetary Health Diet Index US, un outil pour évaluer les risques de dépression et améliorer la prévention ?

Le Planetary Health Diet Index (PHDI-US) est un indice récemment développé afin d'évaluer l'adhésion au [régime planétaire EAT-Lancet](#) dans le contexte des habitudes alimentaires américaines. Une étude a analysé de manière systématique l'association entre cet indice et les symptômes dépressifs, en comparant ses performances avec d'autres indices alimentaires. Les résultats montrent que l'adhésion au Planetary Health Diet Index-US est associée à un risque réduit de dépression. Cependant, l'effet protecteur est moindre que celui des autres indicateurs. Parmi les composantes de ce régime, les fruits ressortent comme la composante la plus fortement liée à une réduction du risque. En recalibrant le score en augmentant la part des fruits (PHDI-Fruits), sa capacité à réduire l'incidence de la dépression était meilleure que celle des autres scores alimentaires. Dans la perspective d'interventions diététiques vis-à-vis de la dépression, les auteurs invitent à poursuivre l'optimisation et la validation des effets de ce modèle alimentaire.

[Evaluating and modifying the PHDI for depression prevention: insights from NHANES 2005-2018 - PubMed](#)