

Étudier les perceptions, les représentations et les connaissances sur l'alimentation

Position du problème

La dimension sociologique de l'alimentation fait l'objet de nombreuses études, pour certaines répétées à intervalles réguliers, comme c'est le cas des enquêtes type « baromètre santé ». Il est ainsi possible d'analyser disparités et similitudes des perceptions, attitudes et connaissances de la population d'étude en les comparant aux chiffres nationaux issus des principales enquêtes épidémiologiques et KABP (Knowledge, Attitude, Behaviour and Practice^{xix}).

En réponse à la plupart des questions présentées par la suite, de nombreuses modalités de réponse peuvent être proposées. Même si la tentation d'intégrer des questions « ouvertes » sur le sujet est grande, il conviendra cependant de limiter au maximum cette possibilité, car le recueil et la remémoration sont plus difficiles en cas de question ouverte et le recodage par la suite en sera d'autant plus lourd.

Il est particulièrement intéressant d'analyser le lien entre consommation alimentaire (voir chapitre « consommations alimentaires ») et connaissances et perceptions de l'alimentation, même si cela requiert un questionnaire assez long et plusieurs modules spécifiques. À ce titre, il conviendra d'être prudent quant à la position de ces questions dans un questionnaire. Communément, celles concernant les pratiques alimentaires apparaissent en tout début de questionnaire, afin que les réponses apportées ne soient pas modifiées par un biais de désirabilité qui peut apparaître si, par exemple, les connaissances ou perceptions sont testées avant les pratiques.

Enfin, l'identification des freins à une consommation alimentaire conforme aux recommandations du PNNS peut être intéressante dans l'optique de la mise en place d'une action de prévention ou d'éducation à la santé.

Un outil combiné pour étudier les connaissances et les perceptions sur l'alimentation, ainsi que les freins à la consommation

Le module de questions 7.01 concerne la connaissance, la perception et les freins à la consommation des grands groupes alimentaires du PNNS. Les questions des colonnes A et B correspondent respectivement au recueil des données sur la connaissance des repères de consommation du PNNS et à la perception de sa propre alimentation. Pour les produits sucrés, les matières grasses et le sel, le PNNS ne propose pas de repères chiffrés : une question sur les connaissances est cependant proposée pour les produits sucrés ; pour les matières grasses et le sel, seule la perception est étudiée. Dans la colonne C, un ensemble de questions permet de préciser les freins à une consommation suffisante. Les questions de la colonne C sont posées en fonction de la réponse apportée à la question correspondante de la colonne B.

Il est possible de poser indépendamment, soit les questions sur la connaissance (colonne A), soit celles relatives à la perception (colonne B). Cependant à partir du moment où deux des trois thèmes

^{xix} Connaissances, attitudes, représentations et pratiques

sont abordés, il est obligatoire de respecter l'ordre (colonnes A puis B, ou colonne B puis C ou enfin colonnes A puis B puis C).

7.01 Un outil pour étudier connaissance des repères, perception de sa propre alimentation, et freins à la consommation, pour les groupes « fruits et légumes », « produits laitiers », « VPO », « féculents » et pour le poisson (à partir du Baromètre santé nutrition 2008).

	A CONNAISSANCE	B PERCEPTION	C FREINS A LA CONSOMMATION
Fruits	À votre avis, combien de fruits et légumes faut-il consommer par jour, par semaine ou par mois, pour être en bonne santé ? <input type="text"/> par jour <input type="text"/> par semaine <input type="text"/> par mois <input type="checkbox"/> Ne sait pas	De manière générale, pensez-vous que vous mangez suffisamment de fruits ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas	Diriez-vous que vous ne mangez pas plus de fruits : 1 parce que c'est long à préparer ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 2 à cause de leur prix ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 3 par préférence personnelle ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 4 autre (préciser)
Légumes		De manière générale, pensez-vous que vous mangez suffisamment de légumes ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas	Diriez-vous que vous ne mangez pas plus de légumes : 1 parce que c'est long à préparer ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 2 à cause de leur prix ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 3 par préférence personnelle ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 4 autre (préciser)
Produits laitiers	À votre avis, combien de produits laitiers, comme du lait, du fromage ou des yaourts faut-il consommer par jour, par semaine ou par mois, pour être en bonne santé ? <input type="text"/> par jour <input type="text"/> par semaine <input type="text"/> par mois <input type="checkbox"/> Ne sait pas	De manière générale, pour les produits laitiers, pensez-vous que vous en mangez : <input type="checkbox"/> ₁ Pas assez <input type="checkbox"/> ₂ Suffisamment <input type="checkbox"/> ₃ Trop <input type="checkbox"/> ₄ Ne sait pas	Si vous pensez que vous ne mangez pas suffisamment de produits laitiers, est-ce 1 à cause de leur prix ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 2 par préférence personnelle ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 4 autre (préciser)
Viande, Poisson, Œufs (VPO)	À votre avis, à quelle fréquence faut-il manger de la viande ou du poisson, des produits de la mer ou des œufs pour être en bonne santé ? (nombre de fois par jour, semaine ou mois) <input type="text"/> par jour <input type="text"/> par semaine <input type="text"/> par mois <input type="checkbox"/> Ne sait pas	De manière générale, pour la viande le poisson, les produits de la mer ou les œufs, pensez-vous que vous en mangez : <input type="checkbox"/> ₁ Pas assez <input type="checkbox"/> ₂ Suffisamment <input type="checkbox"/> ₃ Trop <input type="checkbox"/> ₄ Ne sait pas	Si vous pensez que vous ne mangez pas suffisamment de viande, poisson, produits de la mer ou œufs, est-ce 1 à cause de leur prix ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 2 par préférence personnelle ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 4 autre (préciser)
Poisson	Et plus particulièrement, à quelle fréquence faut-il manger du poisson pour être en bonne santé ? (nombre de fois par jour, semaine ou mois) <input type="text"/> par jour <input type="text"/> par semaine <input type="text"/> par mois <input type="checkbox"/> Ne sait pas	De manière générale, pour le poisson, pensez-vous que vous en mangez : <input type="checkbox"/> ₁ Pas assez <input type="checkbox"/> ₂ Suffisamment <input type="checkbox"/> ₃ Trop <input type="checkbox"/> ₄ Ne sait pas	Si vous pensez que vous ne mangez pas suffisamment de poisson, est-ce 1 à cause de son prix ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 2 par préférence personnelle ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 3 parce que c'est long ou difficile à préparer ? <input type="checkbox"/> ₁ Oui <input type="checkbox"/> ₂ Non <input type="checkbox"/> ₃ Ne sait pas 4 autre (préciser)

Féculeux	À votre avis, à quelle fréquence faut-il manger des féculents, c'est-à-dire du pain, des pâtes, du riz, de la semoule, des céréales, des pommes de terre ou des légumes secs pour être en bonne santé ? (nombre de fois par jour, semaine ou mois) _ _ par jour _ _ par semaine _ _ par mois <input type="checkbox"/> Ne sait pas	De manière générale, pour les féculents, pensez-vous que vous en mangez : <input type="checkbox"/> 1 Pas assez <input type="checkbox"/> 2 Suffisamment <input type="checkbox"/> 3 Trop <input type="checkbox"/> 4 Ne sait pas	Si vous pensez que vous ne mangez pas suffisamment de féculents, est-ce 1 car les féculents font grossir ? <input type="checkbox"/> 1 Oui <input type="checkbox"/> 2 Non <input type="checkbox"/> 3 Ne sait pas 2 par préférence personnelle ? <input type="checkbox"/> 1 Oui <input type="checkbox"/> 2 Non <input type="checkbox"/> 3 Ne sait pas 3 par ce que c'est long ou difficile à préparer ? <input type="checkbox"/> 1 Oui <input type="checkbox"/> 2 Non <input type="checkbox"/> 3 Ne sait pas 4 autre (préciser)
Produits sucrés (hors fruits et produit laitier)	À votre avis, en général, en matière de consommation de produits sucrés (confiseries, viennoiseries, crèmes dessert, etc.), il est préférable de : <input type="checkbox"/> 1 Limiter la consommation <input type="checkbox"/> 2 Consommer avec modération, <input type="checkbox"/> 3 Augmenter la consommation <input type="checkbox"/> 4 Ni augmenter ni diminuer <input type="checkbox"/> 5 Ne sait pas	Selon vous, la quantité de produits sucrés dans votre alimentation est : <input type="checkbox"/> 1 Très élevée <input type="checkbox"/> 2 Plutôt élevée <input type="checkbox"/> 3 Satisfaisante <input type="checkbox"/> 4 Insuffisante <input type="checkbox"/> 5 Ne sait pas	Diriez vous qu'il est difficile de limiter/modérer sa consommation de produits gras ou sucrés parce que : <input type="checkbox"/> 1 ils sont trop tentant <input type="checkbox"/> 2 Ils sont moins chers que les autres <input type="checkbox"/> 3 Ils sont souvent faciles à consommer n'importe où <input type="checkbox"/> 4 On les trouve facilement partout <input type="checkbox"/> 5 Leur publicité est bien faite <input type="checkbox"/> 6 Autre (préciser)
Matières grasses		Selon vous, la quantité de matières grasses ajoutées dans votre alimentation est elle : <input type="checkbox"/> 1 Très élevée <input type="checkbox"/> 2 Plutôt élevée <input type="checkbox"/> 3 Satisfaisante <input type="checkbox"/> 4 Insuffisante <input type="checkbox"/> 5 Ne sait pas	
Sel		Selon vous, la quantité de sel dans votre alimentation est : <input type="checkbox"/> 1 Très élevée <input type="checkbox"/> 2 Plutôt élevée <input type="checkbox"/> 3 Satisfaisante <input type="checkbox"/> 4 Insuffisante <input type="checkbox"/> 5 Ne sait pas	

Évaluer les connaissances

Les repères de consommation

Le suivi de la connaissance des repères peut être étudié par le biais de questions spécifiques. Celles-ci sont présentées dans la colonne A du tableau 7.1.

Les « idées reçues » en nutrition

Les idées reçues ou au contraire les notions admises par les personnes interrogées peuvent être évaluées par l'intermédiaire du questionnaire « vrai / faux » utilisé dans le Baromètre santé nutrition (7.02). Il permet de mettre en évidence les idées reçues ou, au contraire, les notions qui sont correctement connues par les personnes interrogées.

7.02 Pour chacune des affirmations, indiquez si elle est vraie ou fausse ?

	Vraie	Fausse	Ne sait pas
Les féculents font grossir	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Certaines huiles sont plus grasses que d'autres	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Les produits surgelés contiennent moins de vitamines que les produits frais	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Le poisson contient moins de protéines que la viande	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Boire de l'eau fait maigrir	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Seulement certaines eaux font maigrir	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Les légumes secs sont des aliments "pauvres" en nutriments (éléments nutritifs)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Les fibres sont uniquement apportées par les fruits et les légumes	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Un pain au chocolat apporte plus de calories que du pain avec un morceau de chocolat	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour protège du cancer	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
Il y a du sel dans les céréales du petit-déjeuner	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃

À titre indicatif, les huit premières affirmations sont fausses et les trois dernières sont vraies.

Les liens entre nutrition et maladies

Dans le même registre que la question 7.02, la question 7.03, également issue du Baromètre santé nutrition, permet d'étudier la connaissance du lien entre alimentation et survenue de pathologies.

7.03 Pensez-vous que l'alimentation ait un rôle très important, plutôt important, plutôt pas important ou pas du tout important dans l'apparition :

	Très	Plutôt	Plutôt pas	Pas du tout important	Ne sait pas
du cancer ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
du diabète ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
de l'ostéoporose, c'est à dire la décalcification des os ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
de l'arthrose, c'est à dire des rhumatismes ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
de la grippe ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
des maladies cardio-vasculaires (maladies qui concernent le cœur et la circulation sanguine comme l'angine de poitrine ou l'infarctus) ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
de l'obésité ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

À titre indicatif, l'alimentation ne joue pas de rôle dans l'apparition de l'arthrose et de la grippe.

Mesurer les perceptions

La perception de sa propre alimentation

Les informations concernant la perception que les personnes ont de leur consommation pour chaque groupe alimentaire du PNNS peuvent être recueillies par le biais des questions de la colonne B du module 7.01.

La perception du caractère « équilibré » de son alimentation

La question 7.04, extraite du Baromètre santé nutrition, permet d'identifier la perception qu'ont les personnes de leur équilibre alimentaire.

7.04 À propos de votre alimentation, diriez-vous que vous mangez de façon...

- ₁ Très équilibrée
- ₂ Plutôt équilibrée
- ₃ Plutôt pas équilibrée
- ₄ Pas du tout équilibrée
- ₅ Ne sait pas

La perception de sa corpulence

Dans le contexte actuel de focalisation sur l'image du corps, il peut être intéressant d'étudier la perception qu'ont les personnes de leur propre corpulence, d'autant plus s'il est possible de les mettre en regard des données de poids et de taille (cf. chapitre mesure état nutritionnel), ou bien les pratiques de suivi de régimes par exemple.

La question 7.05, extraite du Baromètre santé nutrition, est proposée comme exemple.

7.05 Vous trouvez-vous...

- 1 Beaucoup trop maigre
- 2 Un peu trop maigre
- 3 A peu près du bon poids
- 4 Un peu trop gros(se)
- 5 Beaucoup trop gros(se)
- 6 Ne sait pas

Une autre méthode consiste à utiliser les silhouettes de Sørensen [41]. Une planche proposant neuf silhouettes d'hommes ou de femmes de corpulence croissante est présentée. La personne interrogée indique la silhouette qui correspond, d'après elle, le mieux à sa corpulence. L'analyse se fait en comparant la corpulence mesurée (cf. chapitre Mesurer l'état nutritionnel : anthropométrie et biomarqueurs) à la silhouette indiquée par la personne enquêtée.

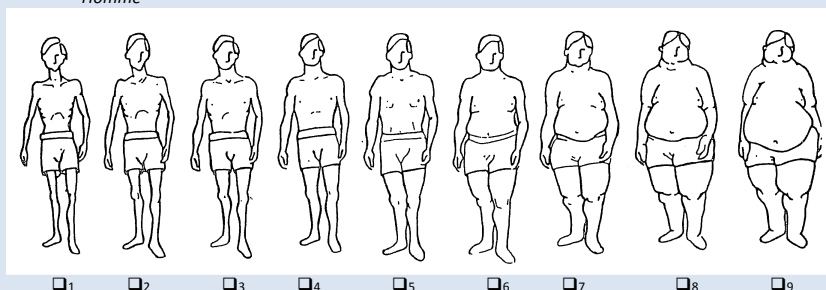
En complément, ce type d'instrument peut donner rétrospectivement une appréciation de sa corpulence par la personne enquêtée à divers âges de sa vie : par exemple, autour de 8 ans, à la puberté, autour de 20-25 ans, autour de 35-40 ans. Pour cela, des planches de silhouettes à divers âges de la vie existent.

L'utilisation des silhouettes peut aussi permettre à la personne interrogée de donner sa perception de la corpulence d'une autre personne. On peut ainsi demander à un enfant d'indiquer la corpulence de son père ou de sa mère quand leur poids et leur taille ne peuvent pas être recueillis.

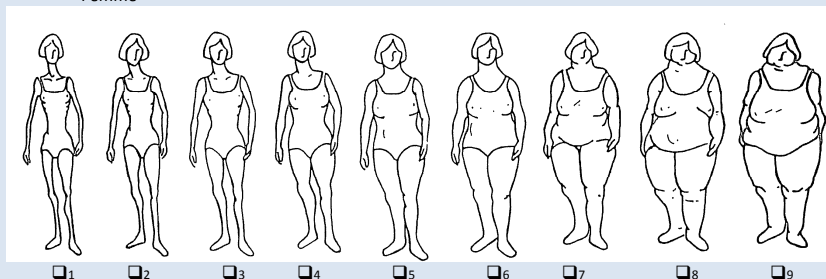
7.06 À l'aide des dessins, indiquez votre morphologie

Si vous hésitez entre deux dessins, cochez les deux cases correspondantes

Homme



Femme



Reproduit avec l'aimable autorisation des auteurs

Stunkard AJ, Sorenson T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW (Eds.) *The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*. New York: Raven Press, 1983, pp. 115-120.

Selon des résultats collectés en France auprès d'une population de 100 000 femmes [42] comparant la corpulence ainsi perçue aux données anthropométriques, la première silhouette correspond à la

maigreur, la seconde se situe à la limite entre maigreur et corpulence normale, les deux suivantes (n°3 & 4) correspondent à une corpulence normale, la cinquième à une situation de surpoids ; la silhouette n°6 se situe à la limite entre surpoids et obésité et les trois dernières (n°7 à 9) correspondent à une situation d'obésité.

Étudier les représentations

Les questions 7.07 à 7.09 permettent d'étudier les représentations des personnes sur l'acte de cuisiner et de manger et sur l'équilibre alimentaire. Elles peuvent, par exemple, permettre d'orienter des actions de prévention ou d'éducation à la santé. Ces questions sont extraites du Baromètre santé nutrition au cours duquel elles sont posées en face à face. Cependant, elles peuvent également être proposées en questionnaire auto-administré. Ces questions peuvent être posées ensemble ou séparément.

De l'acte alimentaire

- 7.07 Pour vous, manger représente avant tout...
- Une seule réponse. Si besoin, relancer par : « Il s'agit de l'habitude, c'est à dire la plupart du temps »*
- 1 Une chose indispensable pour vivre
 - 2 Un moyen de conserver la santé
 - 3 Un plaisir gustatif
 - 4 Un bon moment à partager avec d'autres
 - 5 Une contrainte
 - 6 Rien de particulier
 - 7 Ne sait pas

De l'acte de cuisiner

- 7.08 Selon vous, faire la cuisine, c'est :

	Oui	Non	Ne sait pas
convivial?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
une obligation ?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
un plaisir ?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
une corvée ?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
cher ?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
une façon de faire des économies ?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
une façon de manger sain ?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

De l'alimentation équilibrée

La question 7.09 porte sur la représentation d'une alimentation équilibrée. Elle est extraite du questionnaire du Baromètre santé nutrition dans lequel elle correspond à une question ouverte pré-codée. Elle pourrait également être proposée dans un questionnaire auto-administré, en ajoutant une échelle d'accord (tout à fait d'accord, plutôt d'accord, assez peu d'accord, pas du tout d'accord) à chaque modalité. Ces modalités peuvent être complétées si de nouvelles représentations apparaissent lors d'une phase pilote afin de limiter au maximum le recours à la modalité « autre » pendant l'enquête.

- 7.09 Pour vous, qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ?
- 1 Alimentation variée, diversifiée, manger de tout
 - 2 Manger en quantités raisonnables, ne pas faire d'excès
 - 3 Faire des repas réguliers (faire 3 repas par jour...)
 - 4 Ne pas grignoter entre les repas
 - 5 Éviter certains aliments (ne pas manger trop gras, trop de sel...)
 - 6 Favoriser certains aliments (il faut manger des légumes, des fruits...)
 - 7 Autre : préciser