Motiver le changement des comportements

1 septembre 2014

L'*European Food Information Council* a publié, en juillet 2014, une analyse bibliographique portant sur les différentes approches pour accompagner un changement des comportements vers une vie plus saine (notamment une alimentation plus équilibrée). Cette analyse mobilise les théories sur les processus qui façonnent le comportement, les études empiriques les vérifiant ainsi que des éléments issus de la recherche appliquée.

Sont tour à tour abordés : l'intérêt d'une « approche écologique » du changement comportemental (facteurs personnel, social et environnemental) ; le fait qu'informations et conseils ne sont pas suffisants à eux seuls ; les techniques de changement comportemental les plus efficaces ; le rôle du marketing social ; le *nudging* ; l'utilisation de la technologie (ex : e-santé, SMS, jeux vidéo) ; la mise en pratique de la théorie comportementale ; l'évaluation de ces interventions.

Source : EUFIC