Modeler les prises alimentaires : publication des résultats d'une méta-analyse

24 juin 2015

Dans son édition datée de juillet 2015, la revue *Social influence* publie les résultats d'une méta-analyse conduite sur le modelage des prises alimentaires (*modeling of food intake*). La multiplication des travaux depuis le début des années 2000 sur ce sujet permet de disposer d'une masse critique de résultats et les auteurs ont pu s'appuyer sur 38 articles pour quantifier les effets d'individus (« modèles sociaux ») sur la prise alimentaire d'autres personnes. L'exemple donné en début d'article illustre la thématique : deux jours de suite, vous consommez le même repas au restaurant mais avec deux personnes différentes ; les quantités que vous mangerez à chaque fois vont dépendre notamment de celles que l'autre convive consommera.

Cet article comprend un rappel des principaux résultats de la littérature sur le modelage, l'une des influences sociales les plus fortes sur les prises alimentaires. Ce modelage découle des informations sur les quantités appropriées de nourriture à consommer données par les autres convives, et du fait que la notion de « bonne » quantité est souvent ambiguë. Les signaux internes (faim, satiété) sont souvent peu fiables et les personnes peuvent s'appuyer sur l'exemple des autres ou chercher à maximiser leur consommation sans paraître manger excessivement (au sens de « manger plus que ce que les autres mangent »). Ainsi, les normes perçues de la prise alimentaire appropriée servent de médiateur à l'influence des modèles sociaux. La robustesse du modelage est l'un de ses traits les plus notables, observé dans des situations diverses (y compris quand le modèle n'est pas présent physiquement), sachant que des caractéristiques individuelles du modèle (empathie, extraversion, etc.) vont faire varier son influence.

Parmi les résultats de cette méta-analyse, on peut retenir que manger avec une personne à basse consommation peut amener les autres individus à restreindre leurs propres prises alimentaires, cette restriction étant soit perçue comme saine et désirable, soit comme exacerbant des comportements non sains chez les individus à risque de désordre alimentaire. Par ailleurs, manger avec un modèle à consommation élevée peut conduire à une certaine indulgence et à une prise énergétique excessive. Les modèles sociaux semblent toutefois avoir plus d'effets inhibiteurs qu'incitateurs. En conclusion, les auteurs soulignent notamment l'intérêt potentiel de l'utilisation des modèles sociaux pour promouvoir des régimes alimentaires sains.

Julia Gassie, Centre d'études et de prospective

Source : *Social Influence*