





## Habitudes alimentaires, urbanisme, politiques...

La cause de cette épidémie n'est pas unique. On sait que le surpoids et l'obésité sont associés aux habitudes alimentaires et de consommation, à l'inactivité physique et au comportement sédentaire.

« Mais il existe également des facteurs socio-économiques et environnementaux moins évidents, mais tout aussi importants derrière cette l'épidémie d'obésité », pointe le CCR.

« L'urbanisme joue un rôle, l'infrastructure de quartier, les possibilités de déplacements actifs à pied ou à vélo, la commercialisation d'aliments riches en graisse, en sucre et en sel, les politiques alimentaires scolaires et l'éducation nutritionnelle, la profession de parents... »

## Éducation nutritionnelle : la marge de progression est importante

Et précisément, en ce qui concerne l'éducation nutritionnelle, le travail à accomplir est encore important si on en croit [une étude réalisée par des chercheurs de l'Université Libre de Bruxelles \(ULB\) et de l'Université Catholique de Louvain \(UCLouvain\)](#).

|   |                     |                    |      |
|---|---------------------|--------------------|------|
| Energie   | 1714 kJ<br>409 kcal | 857 kJ<br>204 kcal | 10 % |
| Matières grasses / Vetten                                 | 15 g                | 7,5 g              | 11 % |
| dont acides gras saturés /<br>waarvan verzadigde vetzuren | 3,6 g               | 1,8 g              | 9 %  |
| Glucides <sup>4</sup> / Koolhydraten <sup>4</sup>         | 62 g                | 31 g               | 12 % |
| dont sucres / waarvan suikers                             | 21 g                | 10 g               | 12 % |
| dont amidon / waarvan zetmeel                             | 35 g                | 17 g               |      |
| Fibres alimentaires / Vezels                              | 7,0 g               | 3,5 g              |      |
| Protéines / Eiwitten                                      | 5,5 g               | 2,7 g              | 5 %  |
| Sel / Zout  | 0,60 g              | 0,30 g             | 5 %  |

« Les tableaux d'informations nutritionnelles que nous trouvons sur la plupart des emballages alimentaires sont l'un des rares outils prévus par la loi pour aider le consommateur à faire des choix alimentaires éclairés », indiquent les deux universités. « Pourtant, il n'est pas du tout évident de les comprendre, même pour les personnes ayant un haut niveau d'instruction ».

Pour arriver à cette conclusion, Maartje Mulders (Centre de recherche en psychologie sociale et interculturelle, CRePSI, ULB), Olivier Corneille (Psychological Sciences Research Institute, UCL) et Olivier Klein (CRePSI, ULB) ont interrogé 100 personnes, dont la majorité avait au moins un diplôme de premier cycle universitaire. Les chercheurs leur ont soumis 15 exercices demandant d'appliquer les informations présentes sur le tableau (par exemple, calculer le nombre de calories dans deux portions de l'aliment considéré).

Résultat : en moyenne, les sujets ont répondu correctement à seulement 2/3 des exercices de ce type. Ceci dans un contexte expérimental : les conditions d'attention y sont bien plus optimales que lorsque le consommateur fait ses choix alimentaires dans un commerce (pression temporelle, bruit,...).

Par ailleurs, la performance décroît abruptement dès que les exercices deviennent un peu plus difficiles. Les chercheurs ont également observé que les personnes présentant un faible score en calcul s'en sortent moins bien.

Ces résultats suggèrent que les informations nutritionnelles ne sont pas présentées d'une façon qui permette à la plupart des consommateurs de prendre des décisions éclairées et que d'autres modes de présentation devraient être envisagés.