

Pas à pas...

Notre comportement alimentaire comporte de multiples facettes et fait partie des habitudes acquises depuis la plus tendre enfance. En changer demande un effort de longue haleine, qu'il vaut mieux aborder par étapes...

MAGALI JACOBS



Les campagnes d'information visant à promouvoir une alimentation plus saine fleurissent un peu partout, et pourtant cela ne semble pas contribuer à faire régresser la malbouffe, le surpoids et l'obésité. C'est que, pour arriver à faire changer des habitudes alimentaires, il faut bien plus que de l'information, fut-elle de qualité, sur ce qu'est une alimentation saine et équilibrée.

Retour aux sources

Nos habitudes alimentaires ne sont pas le fruit d'un apprentissage explicite. On n'apprend pas à manger comme on apprend à conduire par exemple. Si une règle du code de la route venait à changer (supposons que la priorité de droite soit remplacée par la priorité de gauche), il nous suffirait d'acquiescer la connaissance de cette nouvelle règle. Elle viendrait remplacer l'ancienne dans notre répertoire de connaissances et, après un temps d'adaptation, nous arriverions probablement à la mettre en pratique sans trop de problèmes.

Il en va tout autrement des habitudes alimentaires, car elles sont ancrées en nous de façon bien plus profonde et plus intime que notre façon de piloter un véhicule. Nous les avons acquises non pas suite à la transmission de savoirs, mais de manière bien plus implicite. Elles sont transmises d'abord par les parents, dès le plus jeune âge et avant même l'acquisition du langage, puis évoluent en fonction de l'environnement (disponibilité de certains aliments) et des contacts avec notre entourage (aspect culturel). C'est sur cet arrière-plan déterminant que viennent se greffer nos goûts et préférences personnels. Dès lors, on comprend mieux qu'il n'est pas aussi simple que cela de changer ces habitudes !

Changer par étapes

Les messages de prévention adressés à un large public n'ont donc que peu de chances d'influencer les habitudes alimentaires d'un individu en particulier. Qu'en est-il alors des messages plus ciblés, comme par exemple les conseils d'un diététicien ? Eh bien, cela dépend du destinataire ! Changer un comportement ne se fait pas comme changer de coupe de cheveux : il ne suffit pas de se décider d'aller chez un professionnel pour ensuite voir le résultat concret. Car l'important est d'être prêt au changement. C'est tout l'intérêt du célèbre

modèle des stades du changement décrit par Prochaska et Di Clemente il y a bientôt 30 ans, et qui reste une référence pour tous les acteurs de la prévention en matière de santé. (1) D'après ce modèle, nous traversons tous différents stades avant de réussir à modifier un comportement problématique (le tabac en est l'exemple le plus évident) et toute la pertinence de ce modèle tient dans le fait qu'à chacun de ces stades correspond une aide, un soutien, qui pourra nous aider à passer à l'étape suivante et, au final, à modifier durablement le comportement que nous souhaitons changer.

Pour commencer...

Le premier stade de ce modèle est appelé stade de pré-contemplation : on n'est pas prêt à changer quoi que ce soit parce qu'on n'a pas (ou peu) conscience d'avoir un comportement inadéquat. Soit on considère que notre comportement ne constitue pas un problème et qu'il n'est donc pas nécessaire d'en changer (« *Je ne suis pas diabétique, mon taux de sucre est juste un peu trop élevé* »), soit on admet que notre

apporte notre comportement, et puis se demander s'il ne comporte pas aussi... des inconvénients. Le simple fait d'accepter de peser le pour et le contre peut servir de déclencheur pour passer au stade suivant.

Au stade de contemplation, on commence à admettre que son comportement constitue un problème. On désire changer, mais on reconnaît aussi qu'il y a des obstacles qui nous en empêchent (« *Je veux manger plus sain, mais je ne peux pas changer du jour au lendemain les habitudes de toute ma famille* »). On reste alors dans un état d'ambivalence qui peut être long... voire durer toute la vie !

Le changement s'organise

Vient alors éventuellement le stade de préparation : on n'a pas encore réellement fait le pas de s'investir dans un changement annoncé, mais on le planifie pour bientôt. On a déjà fourni certains efforts, comme choisir de temps en temps du pain gris ou succomber moins souvent à l'envie de snacks, mais cela reste mineur. À ce stade, on surestime souvent la difficulté des efforts

motivant d'annoncer sa démarche autour de soi pour obtenir du soutien de la part de son entourage, et de se faire aider par un professionnel. Car si on sait souvent ce que l'on ferait mieux de ne pas manger, on est loin de toujours savoir par quoi le remplacer ! C'est là que des conseils concrets et pratiques, en adéquation avec nos préférences gustatives, seront les bienvenus, comme par exemple des recettes pour préparer des légumes de façon savoureuse. Il faut que l'on se sente capable de les réaliser facilement.

Conservé les acquis

Enfin arrive le stade de maintien, où les nouvelles habitudes alimentaires acquises petit à petit sont encore fragiles et ont besoin d'être consolidées. Cela prend du temps et c'est normal ; il pourra même y avoir des échecs ponctuels qui ne doivent pas être dramatisés ou être pris pour des rechutes. Aussi, il nous faudra peut-être faire des compromis en acceptant certaines imperfections. Le fait que les habitudes alimentaires comptent parmi les plus ancrées de nos apprentissages explique pourquoi le stade de maintien prend tant de temps et justifie la nécessité d'un accompagnement à long terme, même une fois que le changement a eu lieu.

Adopter de meilleures habitudes alimentaires ne veut donc certainement pas dire qu'il faille abandonner ses racines et défaire tous les apprentissages réalisés depuis notre tendre enfance. Les aliments que l'on préfère et les raisons de ces préférences font partie de notre histoire personnelle. Les renier reviendrait à oublier une partie de nous. Le tout est de conserver ses préférences et d'apprendre à les concilier avec un mode alimentaire plus favorable à la santé. Voilà un sérieux défi, mais le jeu en vaut la chandelle ! ■

Les références de cet article se trouvent sur notre page web : www.equilibre-magazine.be

Pour changer de comportement, il faut être prêt au changement, et c'est un processus qui se fait étape par étape...

comportement est problématique mais on n'en mesure pas les conséquences, ou on les minimise (« *Je sais que je ne mange pas très équilibré, mais je fais du sport pour compenser, ce n'est pas si grave* »). Pour nous faire changer d'avis, de simples informations sur l'équilibre alimentaire se révéleront inefficaces, surtout si on est dans un état de déni des conséquences de notre comportement. Et justement, il est particulièrement difficile d'amorcer l'idée de changement dans le cas des habitudes alimentaires car les avantages perçus (bon goût des aliments, facilité, apaisement émotionnel, convivialité...) sont nombreux et immédiats, alors que les inconvénients sur le plan du poids ou de la santé ne se font remarquer qu'à long terme et ne produisent la plupart du temps pas de réel inconfort physique.

À ce stade, pour éveiller en nous la motivation à changer et nous faire entrevoir la situation sous un autre angle, il faut par exemple se demander quels avantages nous

à fournir et on exagère les obstacles que l'on imagine comme des montagnes infranchissables. Tout cela freine notre enthousiasme. Ou bien on place la barre trop haut en voulant tout changer, tout de suite, et on est alors découragé par la difficulté d'atteindre un objectif hors de portée. À ce stade, il nous faut apprendre à rationaliser. Tout d'abord, en s'efforçant de considérer les difficultés de manière plus objective et de ne pas les dramatiser. Ensuite, en réexaminant l'objectif, pour le ramener à des dimensions plus réalistes, le décortiquer en plusieurs étapes et commencer par ce qui semble le plus facile afin de ne pas perdre sa confiance en sa propre capacité à changer. Manger plus sain ne se fait pas du jour au lendemain. Vous voudriez manger plus de légumes ? Et si vous commenciez par augmenter très progressivement les portions servies au repas principal ?

Le stade d'action est le stade de changement proprement dit, où l'on remplace petit à petit ses anciennes habitudes. Il est plus

En collaboration avec...

Cet article a été rédigé en collaboration avec la Cellule de Recherche et d'Expertise Diététique de l'Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard de Vinci).

