

MODÉRER LA TAILLE DES PORTIONS RESTE UNE QUESTION DIFFICILE



Professeur Daniel Tomé

Président du conseil scientifique de l'Institut for a Positive Food
Professeur Honoraire de Nutrition Humaine

LES PROCESSUS D'AJUSTEMENTS ENTRE LA CONSOMMATION ET LA DÉPENSE D'ÉNERGIE

L'adiposité et le poids sont contrôlés au fil du temps par des ajustements entre la consommation et la dépense d'énergie. L'apport énergétique quotidien dépend du nombre d'événements d'ingestion d'aliments (la fréquence d'ingestion), et du contenu énergétique de chacun de ces événements (la taille des portions et des repas). Dans une situation et un environnement favorable, des processus successifs de compensation et de rattrapage de la consommation permettent aux individus d'ajuster, au fil du temps et sur le moyen terme, leur consommation à la dépense énergétique, et donc de maintenir une stabilité moyenne du poids. Une taille de portion élevée consommée lors d'un événement d'ingestion, ou une fréquence d'ingestion élevée dans un intervalle de temps déterminé, sont compensées par une réduction de la taille de portion et/ou une réduction de la fréquence d'ingestion lors de la période ultérieure. Cela se traduit dans une situation normale par une fluctuation au cours du temps du poids autour d'une valeur moyenne stable dépendant des caractéristiques des individus et de leur environnement.

Dans certaines situations, la consommation alimentaire d'énergie s'ajuste mal et dépasse sensiblement la dépense, avec une accumulation progressive de graisses corporelles et un gain de poids

Cependant, dans certaines situations, la consommation alimentaire d'énergie s'ajuste mal et dépasse sensiblement la dépense, avec une accumulation progressive de graisses corporelles et un gain de poids. Le déséquilibre peut provenir d'une trop forte consommation, d'une trop faible dépense, ou de la concomitance des deux phénomènes. C'est ce qui a été observé au cours des dernières décennies dans divers pays, parallèlement à l'augmentation du surpoids et de l'obésité. Du fait de la sédentarisation des populations, la dépense énergétique journalière a été sensiblement réduite, et les politiques de santé publique recommandent unanimement d'augmenter l'activité physique journalière. Il semble cependant que le paramètre déterminant soit un mauvais ajustement de l'apport énergétique quotidien, avec des valeurs moyennes de fréquence d'ingestion et/ou de taille de portions trop élevées. Ainsi, dans des situations liées aux modes de vie et de consommation, et à l'offre et l'environnement alimentaires, les ajustements fonctionnent mal, les réponses compensatoires restent partielles, et leur efficacité relative sur le bilan énergétique et le maintien du poids demeure imprécise et incertaine. L'erreur journalière d'ajustement est faible mais sa répétition au cours du temps conduit à une accumulation progressive d'énergie stockée et une prise de poids.

LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LES PROCESSUS D'AJUSTEMENTS

Un mauvais ajustement de la consommation énergétique est souvent associé à un environnement incitatif avec une disponibilité trop importante et généralisée de portions élevées d'aliments riches en énergie, souvent accompagnée d'incitations psycho-affectives, sociologiques, et financières qui favorisent leur sélection. Ce type de situation conduit à des niveaux élevés de fréquence de consommation et de taille des portions à haute densité énergétique, cet effet étant observé pour différents aliments, individus et contextes, et se maintient au fil du temps. Les individus ayant du mal à déterminer avec précision la quantité appropriée à consommer d'un aliment, ils ont tendance à suivre des indices normatifs de consommation. La portion proposée serait ainsi utilisée comme une norme de consommation, particulièrement lorsque les portions proposées se situent dans une fourchette de l'ordre de grandeur considéré comme typique d'un aliment donné par le consommateur. La satisfaction procurée par les repas joue alors un rôle important dans le contrôle des portions avec des interférences de perception entre la quantité et la qualité sensorielle des aliments consommés.

Une difficulté supplémentaire pour l'efficacité des réponses d'ajustements énergétiques des individus est que selon le contexte et d'un jour à l'autre, la dépense et la consommation énergétique sont variables et que leur ajustement, qui procède selon des processus correctifs de la consommation, est indirect et peu précis à court terme. D'un jour à l'autre, la dépense qui dépend des activités et le schéma de consommation (fréquence d'ingestion et taille des portions) qui est influencé par le contexte du moment, sont variables mais varient de façon partiellement indépendante. De ce fait, le bilan individuel quotidien d'énergie présente des écarts journaliers qui peuvent être importants et qui ne sont pas anticipés de façon précise à court terme. En outre la capacité de compensation est d'autant plus affectée lorsque la taille des portions et la fréquence des consommations

sont simultanément augmentées au cours d'une période donnée dans un contexte trop incitatif. Une telle situation peut induire un apport énergétique net positif supplémentaire dépassant les capacités d'ajustement et de compensation de la consommation des individus.

AIDER LE CONSOMMATEUR À MIEUX CALIBRER SES NORMES DE CONSOMMATION

Il est donc nécessaire de recourir à des stratégies permettant d'aider le consommateur à mieux calibrer ses normes de consommation pour contrôler la taille des portions et la fréquence de consommation et être satisfait par des quantités modérées à un prix approprié. Un éventail de stratégies sont possibles au niveau de l'emballage et des aliments pour fournir des normes de consommation, éviter les biais d'estimation, et moduler la manière dont les aliments sont consommés. Parmi les différentes interventions on peut citer les informations de l'emballage, la taille de l'emballage, le nombre et la taille de l'unité de portion,

les marques d'étalonnage sur l'emballage ou la vaisselle, ou l'utilisation d'ustensiles de service et de consommation modifiés. Ces stratégies doivent être mises en œuvre en combinaison avec des interventions au niveau individuel (formation sur les habitudes alimentaires, recalibrage des normes de consommation, approches cognitives), et des modifications de l'environnement sur la base d'approches démographiques, politiques, et financières (changements structurels dans la production, la distribution, et le commerce alimentaires).

Ces stratégies sont cependant complexes et restent difficiles à mettre en œuvre, les combinaisons les plus pertinentes restant mal identifiées, avec une forte variabilité d'efficacité dépendant de nombreux paramètres liés aux individus, à leur situation, et à leur environnement.

Mieux comprendre ces phénomènes représente un défi majeur, pour la promotion d'une alimentation saine et durable, qui implique tous les acteurs de l'alimentation.

Revue récente

- Higgins, K. A., Hudson, J. L., Hayes, A. M., Braun, E., Cheon, E., Couture, S. C., ... & Mattes, R. D. (2021). Systematic Review and Meta-Analysis on the Effect of Portion Size and Ingestive Frequency on Energy Intake and Body Weight among Adults in Randomized Controlled Feeding Trials. *Advances in Nutrition*. In press.
- Chu, R., Tang, T., & Hetherington, M. M. (2021). The impact of food packaging on measured food intake: A systematic review of experimental, field and naturalistic studies. *Appetite*, 105579.
- Almiron-Roig, E., Forde, C. G., Hollands, G. J., Vargas, M. Á., & Brunstrom, J. M. (2020). A review of evidence supporting current strategies, challenges, and opportunities to reduce portion sizes. *Nutrition reviews*, 78(2), 91-114.
- Zuraikat, F. M., Smethers, A. D., & Rolls, B. J. (2019). Potential moderators of the portion size effect. *Physiology & behavior*, 204, 191-198.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

 **For A Positive Food**

 **@In_PositiveFood**