



Le groupe de travail « Education alimentaire » de l'IFN a élaboré des définitions des termes éducation alimentaire, information alimentaire, éducation nutritionnelle, information nutritionnelle et éducation sensorielle, afin d'éviter les confusions fréquentes dans leur utilisation, et de parler un langage commun.

Définition de l'éducation alimentaire

1. Définition

Ensemble des processus éducatifs basés sur la connaissance de l'aliment (origine, production...) qui permettent la transmission des savoir-faire alimentaires, implicites et explicites, des groupes sociaux auxquels appartient l'individu.

2. Contenu

Savoir-faire alimentaires, qui sont de nature socio-culturelle et affective, et qui déterminent les choix alimentaires (comestible et non comestible).

Recettes, modes de préparation.

Modalités de consommation (répartition des prises alimentaires, manières de table).

Ouverture à la différence culturelle.

3. Pourvoyeurs

Groupe social, famille (éducation transgénérationnelle), pairs, école, associations (MJC, cours de cuisine...), services de prévention de l'Etat, médias, publicité, producteurs, commerçants.

4. Effets attendus

Ritualisation et socialisation de l'alimentation selon des critères culturels, historiques, symboliques, religieux, philosophiques.

Etayage des régulations physiologiques.

Effets sur la santé des pratiques alimentaires (ex : respect des DLC, changement de l'huile de friture...).

5. Effets réels

Intégration socio-culturelle.

Effets physiologiques ? (*à notre connaissance, il n'existe pas d'études prouvant de tels effets*)

Définition de l'information alimentaire

1. Définition

Information sur la nature et l'origine de l'aliment, sa formulation (liste des ingrédients et recette), sa teneur en additifs, la présence de substances éventuellement allergisantes, de contaminants (pesticides, métaux lourds...), ainsi que sur son mode de préparation et de consommation.

2. Contenu

Cette information peut émaner de sources très variées : étiquettes, médias, producteurs, commerçants, services consommateurs des industries agroalimentaires, organismes de prévention.

Elle fait l'objet d'une transmission orale et écrite, intergénérationnelle.

3. Pourvoyeurs

Industries agroalimentaires, collectives, professionnels des métiers de bouche, médias, enseignants...

4. Effets attendus par les pourvoyeurs

Apporter une meilleure connaissance du produit ; faire la promotion du produit.

5. Effets réels

Permettre un choix alimentaire par rapport à des problèmes de santé (ex : allergie), et par rapport à un système de croyances et de valeurs.

Définition de l'éducation nutritionnelle

1. Définition

Ensemble de processus éducatifs basés sur les connaissances nutritionnelles actuelles, qui vise à modifier les comportements alimentaires dans le sens de prises alimentaires ajustées aux besoins de chaque individu.

2. Contenu

Messages nutritionnels délivrés sur un mode cognitif et de façon intentionnelle et répétée, permettant au mangeur de couvrir par son alimentation la totalité de ses besoins physiologiques.

3. Pourvoyeurs

Parents, enseignants et formateurs, professionnels de l'alimentation, professionnels de la santé, médias.

4. Effets attendus par les pourvoyeurs

Permettre au mangeur d'effectuer des choix cognitifs et scientifiques pour se nourrir en fonction de ses besoins et de son état de santé.

5. Effets réels

?

Définition de l'information nutritionnelle

1. Définition

Information sur les aliments, essentiellement sur leur contenu en macronutriments (protéines, glucides, lipides), micronutriments (oligoéléments, vitamines), et autres substances ayant une action sur la digestion, l'assimilation ou l'excrétion (fibres, probiotiques).

2. Contenu

Cette information peut se trouver notamment sur les étiquettes (pour 100 g de produit ou par portion) et dans les tables de composition des aliments (sous forme de moyenne).

Les allégations nutritionnelles font également partie de l'information nutritionnelle.

3. Pourvoyeurs

Industries agroalimentaires ; organismes publics (CIQUAL) qui collectent des informations sur les aliments et mettent en place des tables de composition ; professions-relais : enseignants, professionnels de santé, médias, associations de consommateurs.

4. Effets attendus par les pourvoyeurs

Permettre au mangeur d'effectuer des choix raisonnés pour se nourrir en fonction de ses besoins et de son état de santé.

5. Effets réels

Chez les adultes ayant des besoins spécifiques bien identifiés, l'effet réel peut correspondre à l'effet attendu.

Dans le cas contraire, l'information nutritionnelle a plutôt des effets négatifs, créant chez le mangeur une anxiété néfaste qui pourrait conduire à des comportements trop rigides vis-à-vis de la nourriture, pouvant aller jusqu'à l'orthorexie.

Définition de l'éducation sensorielle

1. Définition

Ensemble des processus éducatifs basés sur la découverte des perceptions sensorielles procurées par les aliments, qui vise leur appréhension au-delà d'une réponse dichotomique et normative de type « bon / mauvais ».

2. Contenu

Mise en mots des perceptions visuelles, olfactives, gustatives, tactiles et auditives en situation de dégustation

3. Pourvoyeurs

Peu commune dans les groupes sociaux tels que la famille ou l'école, l'éducation sensorielle se pratique essentiellement au sein de programmes ou cours mis en place par des professionnels de la dégustation.

Pratique clinique → anorexie, surpoids ?

4. Destinataires

Tout mangeur.

Accessible dès le plus jeune âge car ne repose pas sur des processus cognitifs complexes.

5. Utilisateurs réels

Rares : adultes participant à des cours d'œnologie ou enfants soumis à des programmes au sein de l'école (essentiellement sous la forme des « classes du goût ») ;

Pratique clinique → ?

6. Effets attendus

Attirance pour les produits complexes durables dans le temps car reposant sur la notion de plaisir

7. Effets réels

Pas d'évaluation à l'heure actuelle des programmes de sensibilisation sensorielle.