Vers une alimentation durable - le changement de comportement alimentaire

Quelques éclairages apportés par le croisement des pratiques et savoirs de l'éducation à l'environnement et de la psychologie sociale

Le changement de comportement accompagne la réflexion des éducatrices et éducateurs à l'environnement et au développement durable (EEDD) de l'URCPIE depuis plusieurs années. Au sein de l'EcoLab, les EEDD participantes croisent leurs savoirs, leurs expériences avec ceux d'une psychologue sociale en vue d'affiner et expérimenter des outils, de questionner les pratiques et de les enrichir de ce croisement de savoirs.

Les travaux précédents ont permis de décrypter les éléments clés du changement de comportement et développer un kit « Ecoattitude » qui permet de questionner sa pratique auprès des publics accompagnés. Le kit EcoAttitude est téléchargeable sur le site de l'URCPIE (http://www.urcpie-aura.org/outils/outil-de-formation-ecoattitude/).
En parallèle les CPIE accompagnent différents acteurs pour favoriser le recours à une alimentation durable (saine, locale et de qualité). Ces acteurs sont très divers (cuisiniers de restauration collective, convives de cantines d'établissements scolaires, travailleurs sociaux…). Ce travail a conduit nos associations à se questionner sur les freins au changement sur cette thématique et sur les manières d'accompagner le changement dans ce domaine.

Cette note est le fruit du croisement des expériences des CPIE de la Région (CPIE Monts du Pilat, CPIE Chablais-Léman, CPIE Haute-Auvergne, AGATE CPIE de Savoie, CPIE du Velay) avec l'expertise en psychologie sociale d'Hélène Chiron. Elle a pour objet d'apporter quelques éclairages sur le changement de comportement alimentaire, issus des situations rencontrées et quelques idées pour mieux les accompagner. Nous aborderons donc le changement dans une perspective dynamique, en considérant celui-ci comme un processus influencé par de multiples facteurs dont certains seront explicités sans pour autant être épuisés. Nous aborderons cette exploration autour de 4 grands axes :

- Interroger le comportement avant de le changer
- Appréhender les freins et leviers du changement de comportement
- Accompagner le changement – appui théorique
- Accompagner le changement – des vigilances aux contextes des publics

Note au lecteur :

En aucun cas, le travail présenté ci-dessous constitue une étude exhaustive des freins au changement. Les axes poursuivis et les enseignements sont intrinsèquement liés aux situations rencontrées et aux acteurs rencontrés. Les expérimentations conduites en 2019 et 2020 ont été menées dans un contexte sanitaire complexe qui a limité la mise en place de tests comparatifs et de suivi dans le temps ce qui limite les conclusions de certains travaux. Durant cette période, les acteurs de terrain en restauration collective ont rencontré quelques difficultés lors de la mise en place de repas végétariens en application de la loi EGALIM ce qui conduit à un focus particulier sur cette thématique. Avec ces précautions, les éclairages sur les moyens d'accompagner le changement évoqués dans ce document, nous semblent cependant transposables à d'autres situations.

I. Interroger le comportement avant de le changer - les représentations sociales

Une des manières de comprendre ce qui sous-tend un comportement est de questionner les représentations sociales. Celles-ci sont à considérer comme une forme de savoir, qui est élaboré socialement. Les représentations sociales ont plusieurs fonctions, dont celles de nous permettre d'agir et réagir face à des situations, ou des objets de notre environnement[1]. On ne pense pas seul-e notre assiette, notre liste de courses, nos préférences et nos façons de construire un repas. C'est d'ailleurs ce que montre une expérience de Melendrez & al. (2019). En proposant des photos d'aliments, les auteurs demandent aux participant·e·s de composer un repas. Les auteurs notent notamment le caractère central de la viande dans l'organisation du repas. C'est autour de celle-ci que vient se construire le reste du repas, les autres aliments étant perçus comme des accompagnements. Ainsi, quand la viande est absente, les participant-e-s se retrouvent en difficulté pour construire un repas. Cette difficulté s'accentue lorsque le repas est construit dans la perspective d'y inviter quelqu'un d'extérieur (dimension plus prestigieuse de la viande).
La question du repas végétarien, dans le cadre de la loi Egalim, est apparue lors des échanges comme une difficulté pour certains établissements (plus de gaspillage). Nous avons donc voulu aller interroger les représentations sociales du repas végétarien, dans un collège dans lequel un CPIE intervenait.

Comment travailler avec les représentations sociales ?

Plusieurs méthodes existent pour connaître, discuter et faire évoluer les représentations sociales. En 1943, Lewin mène des travaux sur la consommation des abats et montre comment l'échange au sein des groupes permet de faire évoluer les représentations et les comportements (http://www.psychologie-sociale.com/index.php/fr/experiences/les-normes/99-les-abats-a-l-epreuve-des-normes).

L'outil testé dans notre expérimentation pour discuter collectivement des représentations est le débat à visée philosophique qui permet de croiser les perceptions et représentations de chacun par une méthode très organisée. Pour plus d'informations : https://www.philotozzi.com/2011/03/439/

Expérimentation – CPIE du Velay

Constatant une augmentation du gaspillage les jours de repas végétarien au sein d'un collège, il a été proposé un recueil des associations verbales autour de l'expression « repas végétarien » pour mieux comprendre les freins et les possibles leviers.
Suite à ce recueil, un débat à visée philosophique a été proposé par l'EEDD a un petit groupe d'élèves. C'est un exercice particulièrement intéressant qui nécessite une maitrise assez fine de la démarche pour travailler la réflexion, l'écoute avec des jeunes. Aucune présentation ou information sur les enjeux n'a été réalisée en amont pour ne pas influencer les débats et les adultes présents n'ont pas voulu interférer dans les échanges avec les jeunes de peur de les orienter. Les échanges ont été intéressants malgré le peu d'arguments développés. Les élèves végétariens étaient peu bavards et en manque d'argument sauf pour le respect de la vie et donc de l'animal. Les échanges reflètent le manque de connaissance sur les enjeux liés à la consommation de viande et nécessite certainement un apport d'informations aux collégiens sur ces enjeux.

[1] Voir à ce sujet une présentation synthétique du concept : http://www.psychologie-sociale.com/index.php/fr/theories/normes/20-les-representations-sociales

Une intervention complémentaire (affichage notamment) était initialement prévue, puis un deuxième recueil quelques semaines plus tard pour voir si les représentations sociales s'étaient partiellement modifiées suite aux échanges et interventions de l'EEDD. La crise sanitaire liée au Covid-19 a fortement modifié les effectifs du collège, rendant cette comparaison difficile à maintenir.

Résultats de l'analyse des représentations

Les 63 élèves interrogés montrent des représentations partagées du repas végétarien. Celui-ci est défini en deux versants, en plein et en creux. Le versant plein, fait ressortir l'association aux légumes, qui est la thématique la plus importante dans les associations de mots. Il est intéressant de constater que les légumineuses ou les féculents n'apparaissent pas dans les résultats. La composition en creux est celle du « sans », viande en l'occurrence (le poisson n'apparaît que dans deux réponses). Cette deuxième catégorie montre comment le repas végétarien est perçu comme privatif, carencé. Il ne se définit pas par ce qu'il est mais en l'occurrence en grande partie par ce qu'il n'est pas. L'attitude générale envers le végétarien est majoritairement négative. Enfin, le caractère imposé de ce repas est mal vécu par une partie des répondant·e·s. Cela met en lumière le phénomène de réactance, c'est-à-dire le fait que les individus, se voyant ôter leur liberté de choix, résistent ici en s'opposant. Le simple fait de se sentir priver du choix peut produire une attitude négative à l'égard d'un objet, même si celui-ci n'était pas perçu négativement au départ. Les résultats détaillés sont proposés en annexe 1.

Comment repérer les représentations sociales ?

Une des méthodes consiste à demander aux personnes les premiers mots ou expressions qui leur viennent à l'esprit. Par exemple, « quels sont les premiers mots ou premières expressions qui vous viennent à l'esprit si je vous dis « bien manger » ? »
Cela peut s'appliquer à tout autre thématique (la nuit, la ville, le sport…). Tout objet social que l'on souhaite mieux connaitre. Il s'agit ensuite de comptabiliser, classer et nommer les catégories qui apparaissent (voir exemple en Annexe 1)

Pistes d'actions

Plusieurs possibilités d'actions seraient intéressantes à expérimenter, notamment la séparation de la présence de viande de l'idée de satiété et de plaisir, en proposant lors de ces repas un plat « gourmand » qualitatif et quantitatif. Il semble nécessaire de proposer des plats qui ne renforcent pas le caractère privatif (éviter dans un premier temps les hamburgers sans viande par exemple), et de proposer des plats réellement végétariens c'est-à-dire existants comme tels (les falafels par exemple). Le caractère obligatoire peut être à moduler pour ne pas renforcer les attitudes négatives.
Également, le repas végétarien vient bousculer les représentations sociales et les pratiques des personnes qui cuisinent les repas. De la même manière que dans l'étude citée ci-dessus, qu'en est-il des représentations et pratiques des cuisinières et cuisiniers lorsqu'il faut construire un repas végétarien ? Il est né de cette expérience un intérêt pour aller interroger leurs pratiques et leurs représentations afin de comprendre comment les plats végétariens étaient perçus, cuisinés et proposés. Cette envie a été confortée par l'expérimentation présentée ci-dessous.

II. APPREHENDER LES PROCESSUS A L'ŒUVRE DANS LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

La difficulté de la réduction de la part carnée dans les pratiques alimentaires, et la représentation que pouvait en avoir les professionnel.le.s, a beaucoup nourri les échanges au sein de l'EcoLab. Elle a plus particulièrement été au cœur des réflexions du CPIE des Monts du Pilat.

Expérimentation – CPIE des Monts du Pilat

Au sein du CPIE, le centre d'hébergement permet l'accueil d'enfants et enseignant·e·s tout au long de l'année. L'expérimentation initialement prévue visait à proposer des outils et méthodes d'actions lors de différents séjours afin de favoriser la réduction de la part carnée par l'équipe de restauration. Suite à la crise sanitaire, le centre d'hébergement a été temporairement fermé, puis ouvert dans des conditions sanitaires précises qui ont rendues difficile la poursuite complète de cette expérimentation dans sa forme initiale. Cependant, des observations et actions ont été mises en place qui permettent ici un retour d'expérience.

Contexte

Un premier séjour où la réduction de la part carnée avait été proposée, a soulevé de nombreuses interrogations de la part des enseignant·e·s, des parents, inquièt·e·s de la dimension nutritive des choix proposés. Une réorientation de la proposition a été faite lors des séjours suivants, afin de favoriser une consommation de proximité, biologique et avec quelques repas végétariens prévus lors de la semaine de séjour. Un premier retour d'un chef cuisinier a été fait concernant les freins logistiques (pas de connaissance du territoire, menu planifié à l'avance sans connaissance des possibilités locales, difficultés à s'approvisionner en temps et en heure…). La première expérience ayant mis en avant les freins logistiques, il a été convenu lors du séjour suivant avec ce même chef, que ces freins seraient réduits. Les freins logistiques ont été pris en charge et levés, la liste des producteurs et productrices de proximité a été fournie, les menus préparés en amont pour des repas de saison et les repas végétariens y ont été intégrés.

Résultats observés

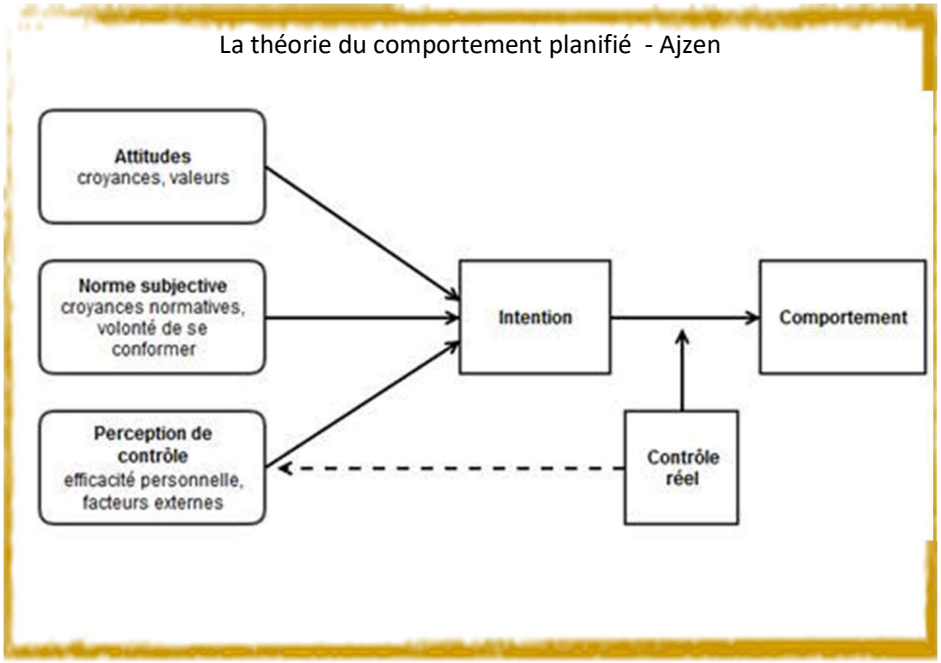
La semaine de séjour et d'accueil des enfants a permis d'observer différents éléments :

- Le chef cuisinier a mis en place la plupart des menus, a découvert certains plats, et a noué des liens avec certains producteurs locaux qui ont facilité l'approvisionnement en cours de semaine. Pour autant, la quantité, le plaisir reste la dimension centrale de sa pratique et certains menus semblaient venir contrarier la représentation de son métier dans un contexte de séjour vacances (l'objectif est de « faire plaisir aux enfants », la dimension nutritive et écologique étant moins importante).
- L'équipe d'animation (externe au CPIE) n'a peu ou pas saisi cette possibilité comme terrain pédagogique. Certains membres de l'équipe ont également fait des courses en parallèle pour leur goût personnel ou pour simplification de la relation aux enfants, toujours dans l'optique de « faire plaisir ».

Pistes de réflexions, d'actions

Comment expliquer, alors que les conditions sont les plus favorables, que les résistances se maintiennent face à l'adoption d'un nouveau comportement ?

La théorie du comportement planifié (Ajzen) permet de comprendre une partie des facteurs de résistance. Partant du postulat que le comportement est plus facilement adopté quand il est assorti d'une intention à agir, il démontre les 3 grands facteurs d'influence de cette intention :



- Tout d'abord le **contrôle comportemental perçu**, c'est-à-dire la croyance que l'individu a dans sa capacité à lever les obstacles pour accomplir le comportement. Il s'agit aussi des opportunités environnementales qui viennent faciliter le comportement. Les freins logistiques donnés lors du premier séjour appartiennent à cette dimension. Ainsi, en faisant les courses, les menus, en repérant les producteurs, c'est le contrôle comportemental perçu qui augmente et l'intention d'agir a été facilitée.
- Cependant, cette intention repose également sur l'**attitude** vis-à-vis du comportement, qui est le deuxième grand facteur : ici aimer ou non l'idée des repas végétariens, locaux, bio. L'attitude rejoint les représentations sociales. En modifiant le contrôle comportemental perçu, l'attitude du cuisinier a peut-être évolué, puisqu'il a été amené à expérimenter, goûter et découvrir des produits inhabituels pour lui. En revanche ce changement vient aussi toucher la fonction identitaire de sa pratique (ici nourrir c'est faire plaisir, nourrir copieusement et en cohérence avec les goûts). Cette dissonance possible dans la représentation de son comportement peut freiner le changement et pose la question des normes sociales.
- Enfin, la question **de la norme sociale** perçue à adopter (ou non) le comportement est également un facteur important sur l'intention d'agir : ici, l'absence de soutien, voire le rejet de l'équipe du séjour n'apporte pas d'appui social facilitant la mise en place du comportement. Ainsi, le comportement innovant, renforce une position minoritaire vis-à-vis du groupe. A l'inverse, un appui sur des pairs qui ont cette pratique pourrait être un élément facilitateur (effet vicariant renforçant le sentiment d'auto-efficacité, et l'appartenance à une minorité sociale valorisante). Un appui également sur une équipe d'animation qui prolonge et poursuit le travail effectué en cuisine semble également une condition importante pour soutenir le cuisinier si celui-ci n'est pas déjà convaincu.

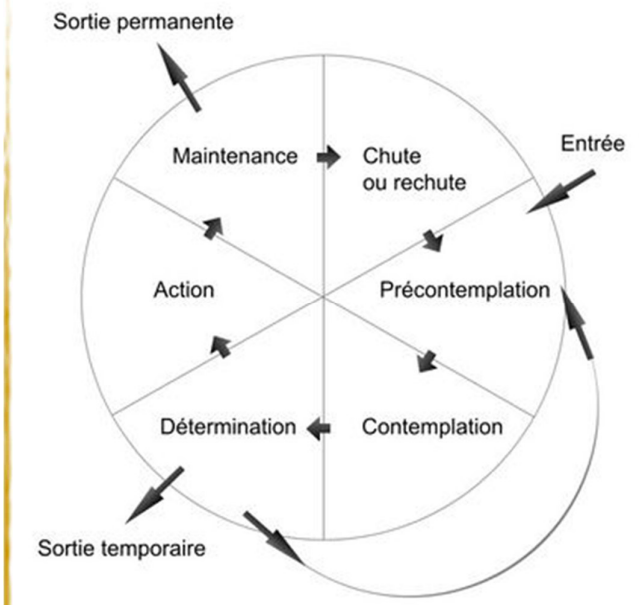
Ces deux premières expérimentations ont fait naître l'envie de proposer une étude dédiée sur ce sujet, qui a été réalisée par des étudiantes du Master de Psychologie Sociale Appliquée de l'Université Lyon 2. Une note de synthèse de leurs travaux est présentée en annexe 2.

III. ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT - LE MODELE TRANSTHEORIQUE

Comment se positionner en tant qu'éducateur, éducatrice à l'environnement et au développement durable, face aux changements de comportement ? Comment identifier les comportements des personnes rencontrées et s'y adapter au mieux ?

Le modèle transthéorique développé par Prochaska et Di Clemente a été utilisé à plusieurs reprises dans le cadre des travaux de l'EcoLab et plus largement de la formation d'Eco-attitude. Celui-ci consiste à étudier non pas les ressorts du changement de comportement mais le processus par lequel le changement s'effectue. Initié dans le domaine de la santé, celui-ci a été depuis utilisé dans de nombreux champs comme guide dans l'accompagnement. Une fiche construite dans le cadre d'EcoAttitude en présente le fonctionnement (en annexe 3).
Cette approche permet de considérer le changement dans un processus dynamique, d'aborder d'un point de vue individuel les comportements, tout en permettant la mise en discussion de ceux-ci.

Le modèle transthéorique



Expérimentation – CPIE des Monts du Pilat

Dans le cadre d'un projet sur l'alimentation durable, Charlotte Caron et Isabelle Jeannin ont développé en 2018 un outil s'inspirant du modèle présenté avec 3 objectifs : 1) saisir où se situent les personnes rencontrées dans les changements présentés. 2) ajuster sa posture en fonction du stade repéré. 3) permettre un avant/après interventions pour voir si certains stades, certains comportements se modifient.

Dans cette animation, différents types de comportements alimentaires sont proposés. Ces comportements sont à définir selon le public rencontré. Les personnes sont ensuite invitées à se positionner, individuellement, sur les différents comportements selon des phrases qui viennent traduire les différents stades. Selon le temps et l'objectif de l'animation, il est demandé aux personnes de choisir un comportement qui les intéresse et une discussion peut s'amorcer, par binômes par exemple sur les freins que chacun rencontre et les leviers proposés par d'autres.

Outil « Je voudrais mais…. »

L'animation « Je voudrais mais… » est décrite en annexe 4 dans la fiche outil. Cette animation peut être déclinée pour un public qui veut réfléchir à ses pratiques d'alimentation, ou à l'échelle d'un territoire pour rechercher les leviers à la mise en place d'une alimentation durable, par un animateur qui souhaite mieux connaîte le public avec lequel il travaille.

IV. ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT - DES SPECIFICITES DES PUBLICS

L'étude des représentations sociales du « bien manger » montre que les personnes, selon leurs appartenances sociales, n'ont pas tout à fait les mêmes représentations2. Par exemple, l'impact nutritif de l'alimentation est plus présent chez les femmes que chez les hommes, plus sensibles (en moyenne) à la dimension du plaisir. De même, le lien à la santé sera établi rapidement chez les personnes plus âgées alors qu'à l'adolescence la dimension du plaisir (voire transgressive) est bien plus organisatrice des pratiques. Cela rejoint également les résultats des travaux des étudiantes de l'Université Lyon 2 qui ont mis en avant une représentation des repas végétarien différentes chez les collégiens et les collégiennes.
Dans le projet Alimenterre (voir guide téléchargeable sur le site de l'URCPIE : http://www.urcpie-aura.org/outils/guide-alimentterre/), les EEDD travaillent à la rencontre entre différents professionnels, travailleurs sociaux ou professionnels de santé, travaillant eux-mêmes avec des publics variés, souvent en situation de précarité. Il nous a semblé intéressant dans ce cadre de proposer un temps de présentation des enjeux qui caractérisent le rapport à l'alimentation plus particulièrement des personnes en situation de précarité.

Expérimentation – CPIE Chablais-Léman

Un travail a été mené auprès des professionnels pour présenter et diffuser le modèle transthéorique présenté dans la partie précédente.
Une rencontre a été organisée lors des « rencontres de l'alimentation durable » afin de diffuser des éléments de connaissances issues des sciences humaines et sociales pour contribuer à mieux comprendre le vécu et les pratiques des personnes en situation de précarité. La rencontre était ouverte à différents publics, mais ciblait plus particulièrement les professionnel·le·s travaillant avec des personnes en situation de précarité.
Cette rencontre a été l'occasion d'aborder la notion de perspective temporelle. Les situations de précarité entrainent un mouvement de centration sur le présent perçu comme urgent, et une projection dans le futur souvent évitée car celui-ci apparaît comme menaçant. Cette centration et évitement entraînent des comportements différents de ceux d'une personne en situation plus sécurisante (par ex, dépenser tout son argent pour stocker de la nourriture plutôt que d'économiser).
De plus, les bénéfices des comportements alimentaires sains et durables s'inscrivent précisément dans le long terme, la plupart des messages de santé publique ou pro-environnementaux s'inscrivent d'ailleurs dans cette perspective (« manger mieux pour demain », « prendre soin de la planète pour prendre soin de notre futur »…). L'urgence du présent, la nécessité de résoudre les difficultés du quotidien rendent la perception de ces messages complexes. Ainsi, une approche centrée présent, et travaillant à la résolution de l'insécurité engendrée par la précarité, semble un pré-requis indispensable au travail sur les champs de la santé ou de l'alimentation.

Résultats

Ces rencontres ont été l'occasion d'échanger et débattre en appui notamment sur l'outil présenté dans la partie précédente, avec des publics variés. L'appui sur l'outil a permis de questionner les comportements des personnes rencontrées, et non les comportements des publics dits « cibles » des actions. Cet atelier était l'occasion d'une comparaison entre les normes prescrites aux publics et les comportements effectués par les professionnel·le·s.
Il est ressorti des échanges plusieurs éléments :

[2] Voir à ce sujet les travaux de Saadi Lahlou (1998) : https://www.cairn.info/penser-manger--9782130491361.htm

- Une prévalence des éléments matériels, qui rendent difficiles, y compris pour les professionnel·le·s, d'imaginer des solutions économiquement viables pour que l'accès à une alimentation durable soit effective. Cet élément fait écho au contrôle comportemental perçu abordé ci-dessus,
- Un décalage entre les représentations des professionnel·le·s et les représentations des publics.

Pistes de réflexions, d'actions

Ces éléments questionnent les représentations des professionnel·le·s de leur public, quelle (ir)rationalité est accordée au public rencontré ? Quelles hypothèses naissent des rencontres avec le public qui viennent conditionner l'accompagnement ? Ainsi, prendre un temps de partage des perceptions sur la notion d'alimentation durable, des temps de mise en commun autour des comportements alimentaires de chacun semblent des préalables nécessaires à tout changement.
Un lien avec les dispositifs comme celui proposé par ATD Quart Monde (de la dignité dans les assiettes) semblerait ici particulièrement pertinent pour faire émerger les préoccupations communes et les différences de stratégies dans la gestion de l'alimentation. Enfin, un temps de construction commun de l'outil « Je voudrais mais…» est une condition préalable à son utilisation pour que celui-ci soit pertinent afin d'adapter chaque affiche aux comportements visés.

Pour plus de renseignements sur notre démarche, nos outils ou nos résultats :

Gaëlle GRATTARD, déléguée régionale : g.grattard@ucrpie-aura.org

Marie PAGES, responsable formation : formation@urcpie-aura.org

Le réseau des CPIE en Auvergne-Rhône-Alpes : https://www.urcpie-aura.org/urcpie/le-reseau-des-cpie-en-region/

Charlotte CARON, coordinatrice du chantier alimentation durable à l'URCPIE : charlotte.caron@cpie-pilat.fr

Hélène Chiron, Psychologue sociale : helenechiron.scopes@gmail.com

Avec le soutien financier de la DRAAF Auvergne-Rhône-Alpes :

Annexe 1 - Analyse des représentations sociales dans un collège de Haute-Loire (CPIE du Velay, H.Chiron)

Comment les collégien.ne.s perçoivent les repas végétariens ?
Cette question est apparue centrale dans les échanges lors de l'EcoLab à partir du constat d'une augmentation du gaspillage les jours de repas végétariens.
Une des manières d'appréhender cette question a été d'approcher les représentations sociales des collégiens sur ce repas.
Les représentations sociales sont à entendre comme « une **forme de connaissance** socialement élaborée et partagée, ayant une visée pratique, concourant à la construction d'une réalité commune à un ensemble social » (JODELET, 1989). On ne pense pas seul, et l'on construit notre perception par les échanges avec autrui, nos lectures, ce que l'on entend. La représentation qu'a un individu, même si elle varie selon l'expérience personnelle, contient donc un noyau partagé avec les autres. Elles peuvent être comprises comme « un ensemble d'éléments cognitifs (opinions, informations, croyances) relatifs à un objet social » (MOLINER et coll. 2002), ici l'objet social étant le repas végétarien.

Comprendre les représentations sociales d'un objet, permet de mieux comprendre l'attitude (positive ou négative) à l'égard de l'objet. Cette étude est une manière de saisir les sous-tendus, les implicites, derrière les comportements observés en s'attachant à comprendre le sens que les personnes mettent sur le fait de manger végétarien.

Ici, il a été proposé aux élèves rencontrés une technique d'association libre, en proposant de noter spontanément les mots que leur évoquaient le repas végétarien. Le même outil a été utilisé quelque temps plus tard suite à l'intervention du CPIE sur la question végétarienne. Le contexte d'intervention ayant été très modifié par le confinement et le COVID19, l'intervention n'a pas pu être menée comme il était initialement prévu.

Principaux résultats :

Classement des réponses à la question auprès de 63 élèves : Que vous évoque le repas végétarien ?

Catégorisation des mots associés			
Composition	**En plein**	Légumes (37)	Légumes (30); salade(4); carottes (2); courgettes (1);
		Fruits (7)	
		Autres (6)	Pain (2); céréales (1); poisson (1); végétal (1); patate (1)
	En creux	Absence de viande (ou poisson) (34)	Pas de viande (19) Sans viande (11) Sans poisson (1) Ne pas en avoir (2) Ne pas manger de viande (1)

Catégorisation des mots associés			
Attitude	**Négative**	18	nul (10); connerie (2) pénible, pourri, merde, horrible, emmerdant, chiant
	Positive	2	Bien (2)
Aspect gustatif	**Négatif**	13	Pas bon (7); dégueulasse (3), dégoutant (2), j'aime pas,
	Positif	1	Très bon
Adhésion	**Refus**	12	non (3), ne devrait pas être obligatoire (3), je veux de la viande, ne pas transformer un plat avec viande avec des légumes (2), contre la race humaine, faut pas faire ça, anti-viande
	Acceptation	2	très bien, ça ne me dérange pas
Aspects nutritifs	**Nutrition /carence**	5	pas complet (2), nourrit pas, pas assez de protéines, maigre,
	Fréquence	4	pas trop souvent (2), pas tous les jours, pas encore
	Satiété	3	encore faim (2), pas assez consistant
Effets		6	Bon pour la santé (2), embête les agriculteurs, équilibré, mauvais pour la santé, protection des animaux,
Non classé		12	Bio (4), Tacos (2), porc (2), je ne connais pas, mlb, chasse, pas de travail

La catégorie la plus importante est celle de la **composition** séparée en deux sous-catégories, une composition en plein et en creux.

La composition en plein :
La force de présence des légumes dans les réponses de cette catégorie est intéressante car il y a très peu de mention des composantes nutritionnelles que sont les légumineuses et les féculents. La dimension végétarienne semble faire disparaître l'existence de ces deux catégories, au profit des légumes. Un repas végétarien apparaît comme un repas composé de légumes quasi-exclusivement, ce qui alimente l'idée de la carence, et de l'absence de satiété décrite après.
C'est une piste pour les interventions sur la promotion du végétarien, notamment la promotion des légumineuses croisées aux féculents comme source de protéine, et comment cela peut être valorisé au travers de plats représentatifs de pays par exemple où l'on retrouve cette combinaison ; également une réflexion à partir de plat perçu comme très nourrissant mais végétarien (gratin dauphinois par exemple), serait un élément intéressant pour séparer l'idée de « satiété/gourmandise/gras » de l'idée de « avec ou sans viande ».

La composition en creux :

Il est intéressant de considérer que le repas végétarien est un repas perçu comme « sans », en l'occurrence « sans viande ». Cet élément en apparence anodin rejoint des éléments existants de la littérature scientifique qui montre comment la viande est plus qu'un constituant des repas, elle est organisatrice des repas. Elle constitue pour une très grosse majorité de personne, l'élément autour duquel se décide le reste des ingrédients, perçus comme des accompagnements et non comme l'élément central. Ainsi un repas « sans » est un repas pensé comme en manque, en carence de cet élément central. Cette représentation indique que le repas végétarien n'est pas une représentation pleine d'un repas, mais apparaît comme un repas marqué par son caractère privatif. La faible présence du poisson renforce l'idée que la viande est, avant la protéine animale, l'élément central de représentation du repas.

Perceptions et attitudes :
La représentation qui émerge des autres catégories est très largement négative du côté de l'aspect gustatif, nutritif, conduisant à une attitude négative et un rejet du comportement. Le repas végétarien est perçu comme « pas bon » voire « dégueulasse », entrainant des carences, un manque de satiété.
Surtout le repas végétarien soulève du rejet, il est « nul », et ne devrait pas être obligatoire. Cela met en lumière le phénomène de « réactance », c'est-à-dire le fait que les individus, se voyant ôter leur liberté de choix, résiste ici en s'opposant. Cette imposition, le caractère obligatoire de celui-ci, pourrait expliquer à lui seul le gâchis plus conséquent les jours de repas végétarien. Le simple fait de se sentir priver du choix peut produire une attitude négative à l'égard d'un objet même si celui-ci n'était pas perçu négativement au départ. Cela rejoint les recommandations existantes dans la littérature scientifique de conserver un repas végétarien valorisé et conseillé mais non obligatoire (une alternative végétarienne) pour favoriser l'adoption de ce comportement. Également, il est recommandé par certains auteurs de favoriser une diminution de la part carnée des repas dans un premier temps plutôt qu'un arrêt total. Ceci est illustré par l'idée de passer du saucisse-lentilles aux lentilles-saucisses dans l'article de POQUET & al. (2017) sur les représentations sociales des protéines (*https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0007996017300780?via%3Dihub*).

Deuxième passation :

Classement des réponses à la question auprès de 42 élèves : Que vous évoque le repas végétarien ?

Catégorisation des mots associés			
Composition	**En plein**	Légumes (28)	Légumes (22); salade(3); tomate (1); chou (1); ratatouille (1)
		Fruits (5)	
		Autres (5)	Céréales (1); soupe (1); yaourt (1); moutarde (1); avec des oeufs (1)
	En creux	Absence de viande (ou poisson) (22)	Pas de viande (2) Sans viande (19) Pas d'oeuf (1)
Attitude	**Négative**	5	nul (4); fou (1)
	Positive	3	Sain (1); bon (2)
Aspect gustatif	**Négatif**	9	Pas bon (4); dégueulasse (2), dégoutant (1), j'aime pas (2),
	Positif	1	Bon (1)
Adhésion	**Refus**	6	viande svp (1), il faut de la viande (2); viande (1) ; jamais je le ferai (1); pas bien (1)
	Acceptation	0	
Aspects nutritifs	**Nutrition /carence**	7	pas nourrissant (1) ; régime (1) ; trop de légumes (1); équilibré (2), varié (2)
	Fréquence	1	pas tous les jours (1)
	Satiété	2	pas nourrissant (1), léger (1)
Effets	**Positif**	7	Déforestation (2), Respect des animaux (1), environnement (1), pollution (1), respect de la nature (1), bon pour la santé (1)
	Négatif	1	chomage
Non classé		8	Bio (3),charal (2), beefsteak, mangeur de plantes, côte d'agneau

Evolution des catégories entre les deux passations

Catégorisation des mots associés			
		1ère passation	2ème passation
Composition	**En plein**	30,9 %	34,5 %

Catégorisation des mots associés			
	En creux	20,9 %	20 %
Attitude		12,3 %	5,5 %
Aspect gustatif		8,6 %	9,1 %
Adhésion		8,6 %	7,3 %
Aspects nutritifs		7,4 %	9,1 %
Effets		3,7 %	7,3 %
Non classé		7,4 %	7,3 %

Il était initialement prévu de comparer les réponses des élèves ayant été en contact direct avec le CPIE, et ayant participé à un débat philosophique sur la question végétarienne. Le confinement dû l'épidémie de covid19, n'a pas permis de réaliser cette deuxième mesure dans les mêmes conditions (5 élèves présents contre 16 initialement). Il n'est donc pas possible d'effectuer ce comparatif.
Nous constatons lors de ce deuxième passage la stabilité des résultats recueillis sur les éléments de composition des repas végétarien. Les éléments relatifs à la composition du repas restent centraux et majoritaires. De plus, une attention à l'ordre d'apparition des mots évoqués, montre que cette dimension de composition a un ordre d'apparition plus élevé que les mots des autres catégories. Selon certains auteurs, cette catégorie s'apparente au noyau central de la représentation, des éléments souvent plus stables, et plus difficiles à modifier que ceux qui l'entourent, plus sensibles au contexte.
Il est intéressant de noter une baisse importante des mots relatifs aux attitudes négatives (nul, connerie…). Egalement, la catégorie des effets augmente de manière sensible, et il apparait des mots qui n'étaient pas présents lors de la première passation comme celui de déforestation.
Montrer les effets éventuels de l'intervention des CPIE n'est pas ici possible, dans la mesure où il faudrait un regard plus précis sur les élèves ayant participé aux débats et des outils de mesure qui soient plus spécifiques. Il serait cependant intéressant de pouvoir reproduire cet outil à différentes reprises afin de mesurer des changements éventuels.

Annexe 2 – Quelques éléments centraux de l'étude sur les représentations des repas végétariens, menée par des étudiantes en Master de psychologie sociale appliquée de Lyon 2 2020-2021.

Etude menée par Nelly Odin, Céline Faroud - Gallone , Charlène Tavernon , Amaia Etcheçaharreta , Justine Héno

projet.ecolab.lyon2@gmail.com

Les éléments présentés ci-dessous sont une brève synthèse du travail réalisé par les étudiantes, disponible auprès de l'URCPIE (contact@urcpie-aura.org).

Contexte et objectifs

Contexte d'intervention : La loi Egalim et son repas végétarien hebdomadaire

Constats : Dans le cadre de l'Ecolab, des établissements en difficulté dans l'acceptation des repas (plus de gaspillage, plus de critiques).

Le projet : Donner quelques éléments de réponses au comportement de rejet et quelques éléments de préconisations à destination des EEDD sur l'accompagnement des acteurs en milieu scolaire, plus particulièrement au collège.

Objectifs :

- Mieux comprendre la perception des repas végétariens chez les collégien·nes : étude des représentations sociales
- Prendre en compte les interactions entre les différents groupes sociaux, c'est-à-dire s'intéresser également à la représentation des autres groupes sociaux présents autour des collégien·nes (parents, personnel de cuisine) et comment ces représentations interagissent.
- Dégager quelques pistes de préconisations

Méthodes :

Cette étude a été déployée durant le deuxième confinement lié à la crise sanitaire, la méthodologie initiale a donc dû être remaniée.

- Une analyse de la littérature scientifique existante a permis de mieux comprendre les représentations des parents
- Des questionnaires ont été utilisés pour interroger les collégien·nes (54 questionnaires)
- Des questionnaires ont été utilisés pour interroger le personnel de cuisine (38 questionnaires)

Résultats principaux

Les parents

Les études existantes du côté des parents, montrent que la viande est considérée pour la grande majorité comme la source de protéine indispensable pour le corps et les muscles. Une confusion existe entre le « bio » et le « végétal », et la catégorie socio-professionnelle a un impact sur la réticence ou l'acceptation (plus de résistance dans les milieux plus précaires, notamment par crainte de la carence).

Les collégien·nes et le personnel de cuisine

La simple appellation « repas végétarien » suffit à cristalliser des réticences

Les repas végétariens sont qualifiés de « peu nourrissants, peu appétissants, peu gustatifs ».

Plus spécifiquement chez le personnel de cuisine :

Entre la moitié et un tiers des personnels de cuisine se disent plus en difficulté pour cuisiner végétarien (demande plus d'organisation, repas plus difficile à cuisiner…).

Une majorité de répondant·es soulignent l'importance pour elles et eux que le repas plaise aux élèves. Or le repas végétarien est perçu comme peu satisfait pour les collégien·nes.

Plus spécifiquement chez les collégien·nes :

Contrairement à ce que l'on pouvait attendre, il n'y a pas eu de différences significatives chez les élèves des milieux urbains ou ruraux. Des différences existent dans les perceptions entre collégiens et collégiennes, notamment sur leur vision du plat végétarien idéal (chez les collégiennes, par exemple « crudités et légumes » sont plus dominants).

La représentation du repas végétarien apparaît principalement stéréotypique, puisque sur les 54 élèves interrogés, 48 mangent à la cantine, et seulement 17 sont en mesure de dire avec certitude que le repas végétarien est mis en place dans leur établissement. Ainsi, les résultats montrent que la simple appellation « repas végétarien » suffit à activer une représentation majoritairement négative sans que le repas mangé ne soit réellement identifié.

Les préconisations

Co-construire avec les cuisiniers et les collégiens des menus sans viande qui permettent de retrouver une notion de plaisir gustatif

Face à ces résultats, qui restent ceux d'une petite étude, nous pouvons cependant remarquer :

- La nécessité d'un travail global de la dimension végétale auprès des différents acteurs impliqués dans la restauration collective
- La nécessité d'un renforcement de la formation auprès des personnes en cuisine pour renforcer la capacité à agir
- Ce qui amène notamment à préconiser la mise en place d'un atelier de co-construction d'un repas végétarien, entre personnel de cuisine et collégien·nes
- Cette co-construction, autour de la dimension gustative du végétal, permettrait ainsi de contribuer à la réduction des stéréotypes des deux groupes, autant sur la nourriture que sur son acceptation.

- Annexe 3 – Fiche Ecoattitude sur les étapes du changement

L'ensemble de l'outil Ecoattitude est téléchargeable sur le site de l'URCPIE AURA :
https://www.urcpie-aura.org/outils/outil-de-formation-ecoattitude/

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Etapes du changement

Public

REPERER 6 ETAPES POUR ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

Les 6 étapes de changement dans le modèle de Prochaska et Di Clemente.

		POSSIBILITÉ D'INTERVENTION	EXEMPLES
1	**Pré-intention Pré-contemplation** Le public n'envisage pas de changer son comportement	EEDD **C'est le temps de la sensibilisation** Mener des « Campagnes d'information » et inciter la « modification lente de l'environnement »	Distribuer des autocollants, échantillons gratuits de produits, flyers dans des lieux de passage, informer dans des grands magasins, poser une banderole sur une route, ou multiplier les sites de stations de vélos, etc...
2	**Intention Contemplation** Le public voit l'intérêt de changer mais il est confronté à certains freins	EEDD **C'est le temps du conseil** Apportde conseils et informations techniques et pratiques	Renseigner sur les points info, donner les adresses de site internet, diffuser les dates et lieux de conférences sur le thème, inscrire la personne sur une liste de diffusion,...
3	**Préparation** Le public se prépare au changement	EEDD **C'est le temps de l'expérimentation** Permettre l'expérimentation. Faciliter l'action.	Proposer une inscription dans une AMAP, aider à s'inscrire sur un site de co-voiturage, mettre à disposition un vélo électrique,...
4	**Action** Le public modifie ses habitudes.	EEDD **C'est le temps du soutien** Donner de l'énergie. Entretenir la motivation.	Animer des groupes d'échanges et de soutien, mettre des personnes en contact, proposer des retours d'expériences, des temps de témoignage, valoriser l'action et la personne, mettre en évidence les bénéfices (environnementaux, sociaux, économiques...) du nouveau comportement.
5	**Maintien** Le public a changé de comportement.	EEDD **C'est le temps de la vigilance** Eviter les rechutes. Repérer les pièges.	Dresser avec la personne une liste de situations à risques. Préparer avec elle des systèmes d'alarme.
6	**Résolution** Le public est pleinement satisfait du changement.	EEDD **C'est le temps de la victoire** Le changement est irréversible. Le comportement est automatique.	Ces personnes peuvent témoigner de leur réussite pour les autres.

- Annexe 4 – Description de l'animation « Je voudrais, mais… »

Je voudrais mais…

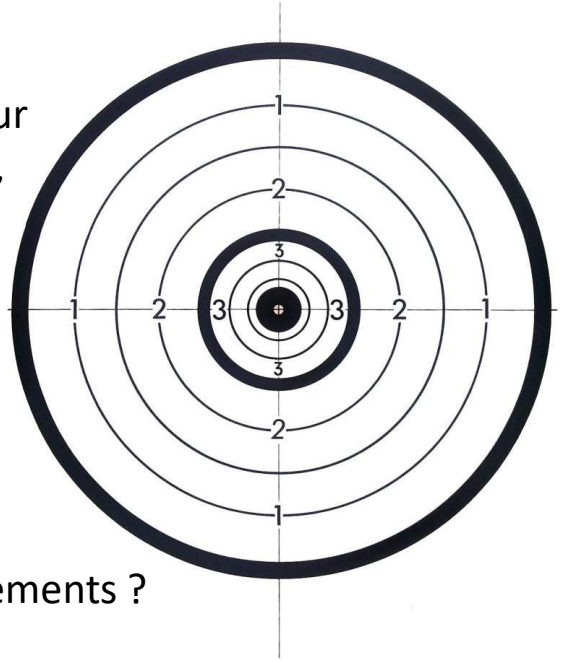
OUTIL PÉDAGOGIQUE
D'AUTODIAGNOSTIC ET D'ECHANGES

THÉMATIQUE : ALIMENTATION
DURABLE

MONTS DU PILAT

<u>Objectif :</u> S’interroger sur ses pratiques de consommation alimentaire, sur les problématiques d’un territoire et de ses mangeur.euse.s, ses besoins, et ses manques:

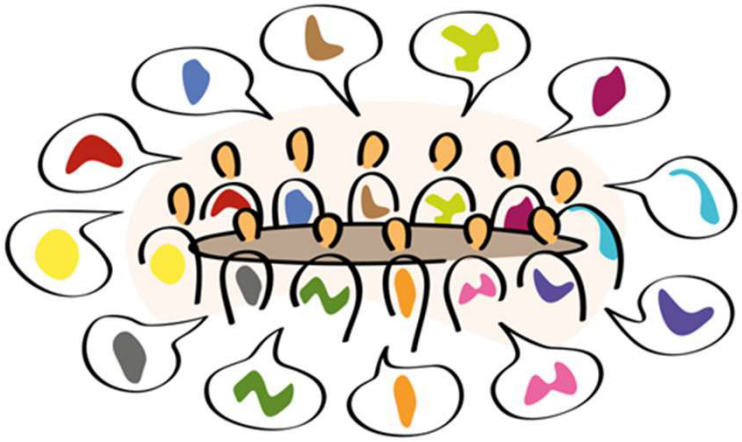
- Localité : offre, demande, problématique
- Saisonnalité
- Qualité produit
- Lieu de production



Quels comportements sont adoptés pour une alimentation durable?
Quels sont les besoins/ leviers pour favoriser l’adoption de ces comportements ?
Quels sont les freins limitant l’adoption de ces comportements ?

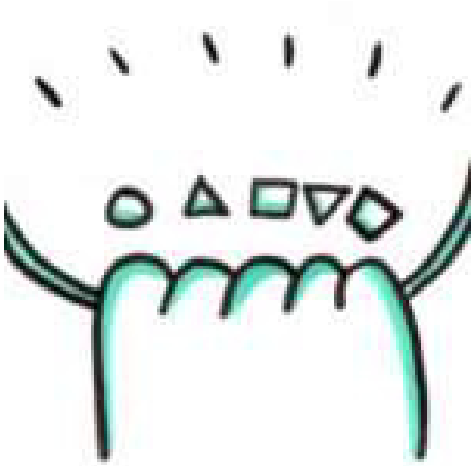
<u>Public :</u>

- Tout public



© joef - Fotolia.com

MONTS DU PILAT



Phase de définition collective des comportements pour une alimentation durable:

En fonction des conditions (public, temps, motivation, espace..),une phase de réflexion collective peut-être proposée

Question ouverte au public : **Que faire pour manger mieux ?**

Proposition de temps individuel (5-10 min) ou chacun.e écrit ses propositions/

Une fois le temps écoulé , chacun.e présente et affiche ses propositions
→ si certaines sont identiques une reformulation commune est à envisager .

Les affiches comportements sont ensuite dévoilées et amendées des propositions des participant.e.s

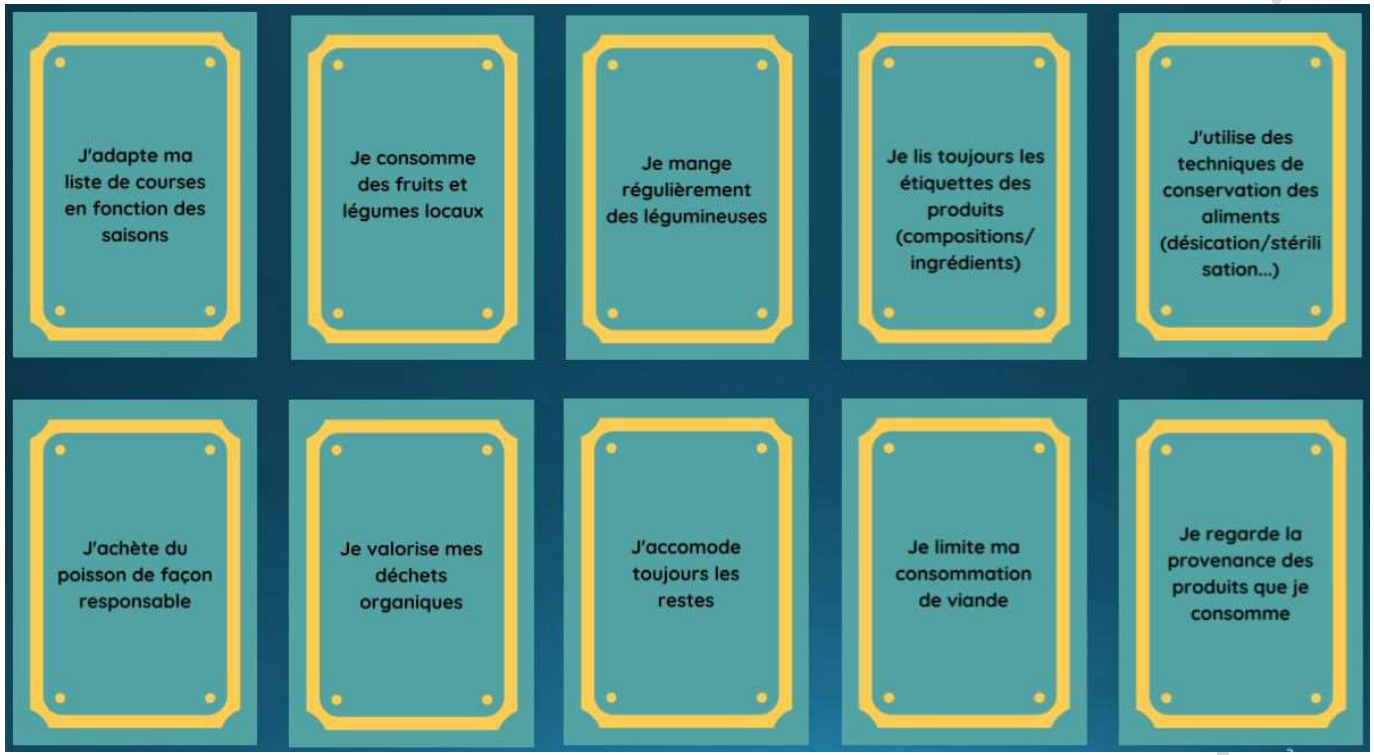
MONTS DU PILAT

Phase d'autodiagnostic

1. Affichez au mur les comportements et proposez une déambulation à chacun.e pour identifier ce qu'il.elle fait ou non.

→ parfois il est opportun de mettre en place des binômes qui échangeront ensemble sur les comportements inscrits et les leurs particulièrement.

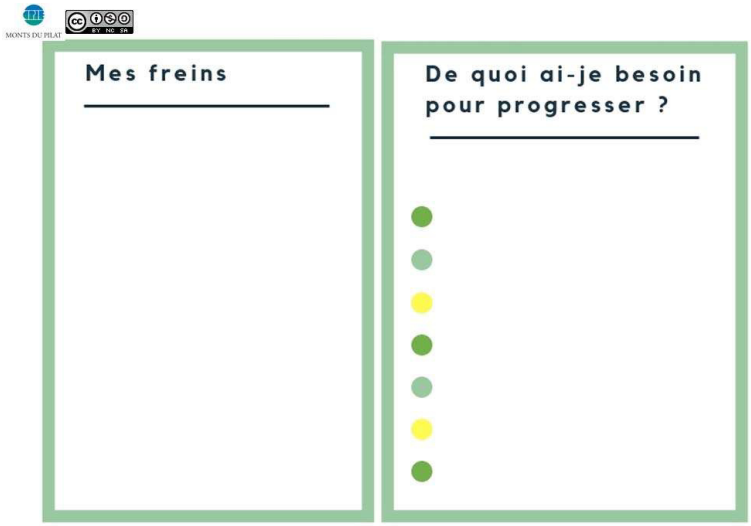
→ un bref débriefing de ces échanges peut-être fait au groupe



MONTS DU PILAT

2. La fiche **« les 6 étapes et moi »** peut être alors distribuée afin que chacun.e individuellement choisisse un comportement qu'elle.il applique/ n'applique pas ....

… et se questionne sur ses freins et leviers de passage à l'action



il convient d'expliquer :
ce qu'est un **levier** (un facilitant au passage à l'action) et un **frein** (un blocage au passage à l'action) : De quoi ai-je besoin pour… Qu'est ce qui m'empêche de...

MONTS DU PILAT

Vous souhaitez de l'appui pour animer un atelier ou être formé à utiliser cet outil, contactez-nous:

- *charlotte.caron@cpie-pilat.fr*
- *formation@urcpie-aura.org*

MONTS DU PILAT

Adaptation / Appropriation

Il est impératif d'établir au préalable un climat de confiance, de respect mutuel, d'écoute et d'établir des règles de fonctionnement partagées…c'est ce qui permettra à chacun d'exprimer ses freins, de proposer des idées…

Il est possible

- de multiplier les choix de comportements
- de mettre en relation les freins des un.e.s et les leviers des autres
- de proposer une discussion libre
- de prolonger cet atelier-jeu

→ d'une prise d'engagement publique

→ de la rédaction d'une carte postale d'engagement

→ d'une identification des comportements les plus et les moins appliqués et de (re)lier les freins et leviers pour une analyse complète

ET même de développer encore cet outil avec vos amendements et vos idées !