

On ne sait plus évaluer les bonnes portions

Maxi-emballages, plus de contenu à des prix plus bas, focalisation sur ce qu'on mange plutôt que sur la quantité que l'on ingère... difficile de jauger les doses qui correspondent à nos besoins nutritionnels.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

« On a complètement perdu la capacité à évaluer la taille de nos portions. En tant que parents, consommateurs, mangeurs, on a tendance à se focaliser sur ce qu'on mange plutôt que sur combien on mange. Dans une alimentation équilibrée, la taille des portions est perçue comme assez secondaire et, en tant que consommateurs, on y a peu réfléchi. On a une préférence pour une portion normale, mais cela ne veut plus rien dire », explique Pierre Chandon, professeur de marketing, directeur du Centre multidisciplinaire des sciences comportementales Sorbonne Université/Insead, à Paris. Il faut dire que dans les supermarchés, tout est fait pour brouiller les repères. Les emballages sont toujours plus grands, les offres de produits avec plus de contenu aussi, et les portions qu'on nous propose plutôt adaptées aux familles nombreuses. Alors quand on rentre à la maison avec ses courses sous le bras, sauf si on les a faites au marché ou dans une épicerie en vrac, on fait avec ce qu'on a. Et la plupart du temps, on finit par en avoir trop dans l'assiette.

Cette généralisation à des produits toujours plus maxi ne se borne pas aux supermarchés, puisque dans les restaurants aussi, la tendance est à des portions toujours plus maousses, comme le constate Pierre Chandon: « En Angleterre, par exemple, la portion moyenne d'une taille de pizza a augmenté de 50% par rapport aux années 90. Avant, on prenait une part de pizza, maintenant on prend une pizza entière. Un gobelet enfant vendu en fast-food, soit 25 cl, est plus gros que ce qui a été pendant soixante ans la taille normale d'une bouteille de Coca qui était de 19 cl. Chez Starbucks, le petit café s'appelle le « Tall », le grand. On a perdu la notion de ce qu'est une taille normale! » Ainsi, les portions alimentaires servies dans les restaurants, en particulier dans les chaînes de fast-food, mais également à la maison, sont devenues deux à trois fois plus grosses que ce qu'elles étaient à la fin des années 70. Et le simple fait que ces tailles existent change notre perception de ce qu'est une taille normale. Quelques pistes pour (re)trouver une échelle raisonnable.

Ne pas se fier à son œil

On pourrait se dire qu'il suffit de regarder la quantité de nourriture qu'on a sous les yeux pour juger si elle est adaptée à notre faim. Sauf qu'en la matière, il ne faudrait pas s'y fier. « Pour faire simple, nos yeux repèrent beaucoup plus facilement une diminution qu'une augmentation des tailles des portions, explique Pierre Chandon. Dans l'une de nos études, nous avons constaté que nos yeux étaient très mauvais en géométrie. Lorsqu'on double de



Au restaurant comme à la maison, les portions alimentaires ont été doublées, voire triplées par rapport à celles de la fin des années 70. Klaus Vedfelt/Getty Images

volume un objet grâce à une augmentation proportionnée de toutes ses dimensions, il paraît plus petit qu'il ne l'est réellement. C'est parce que notre perception ajoute l'augmentation de la hauteur, de la largeur et de la longueur de l'objet au lieu de les multiplier. » Ce qui expliquerait en partie pourquoi on a laissé les portions augmenter. Si l'œil évalue mieux la surface de l'objet que son volume, on est de surcroît plus sensibles aux nombres qu'aux volumes. Il suffit de couper un gâteau en parts pour avoir l'impression qu'il y en a plus. Ce qui complique encore la donne. Autant de biais de perception qui influencent nos choix alimentaires: « On choisit des tailles de portions plus grosses que ce qu'on croit. Une fois qu'on les a, on les termine. Mais on se fait avoir. Même dans son assiette, c'est difficile d'estimer les quantités », continue Pierre Chandon.

Se concentrer sur le goût

Si on ne peut se fier à son œil, il faudrait aussi oublier l'idée selon laquelle le plaisir augmente avec la quantité. « Le plaisir et le goût ne sont pas en lien avec la quantité d'aliments consommés mais avec le temps qu'on va y accorder. Ce n'est pas meilleur parce qu'il y en a plus. La dégustation devrait primer, mais quand on est pris par ses pensées, ses émotions ou les règles alimentaires, on oublie cette notion de plaisir », précise Séverine Chédel, diététicienne chez Espace Nutrition, à Neuchâtel. Le plaisir dépend de la qualité donc, mais comment résister à piocher dans le paquet de chips taille XXL ou de terminer la plaque de chocolat entamée? « C'est la première cuillerée de mousse au chocolat qui donne le plus de plaisir, note Pierre Chandon. La deuxième cuillerée est agréable mais



« On choisit des tailles de portions plus grosses que ce qu'on croit. Une fois qu'on les a, on les termine. Il ne faut pas se fier à son œil, on se fait avoir. »

Pierre Chandon, professeur de marketing, directeur du Centre multidisciplinaire des sciences comportementales Sorbonne Université/Insead, Paris

moins que la première. Et quand on a une grosse portion de mousse au chocolat, la dernière cuillerée n'apporte pas beaucoup de plaisir. Mais ce qu'on oublie, c'est qu'à la fin, le plaisir total dont on va se souvenir, ce n'est pas la somme du plaisir ressenti à chaque cuillerée mais sa moyenne. Si on a une grosse portion, la dernière cuillerée fait baisser la moyenne car elle est insipide ou écoeurante. Si on met l'accent sur le plaisir, on va de nous-mêmes choisir des portions raisonnables. »

Faire confiance à sa main

L'évaluation des portions et donc la gestion des quantités devraient passer par les sensations alimentaires. Sauf que ces dernières ne sont - souvent, mais pas tout le temps - plus régulées par notre sentiment de satiété. Agnès Giboreau, directrice de recherche en sciences des aliments, évaluation sensorielle et comportement consommateur à l'Institut Paul Bocuse de Lyon, a mené plusieurs travaux pour définir la juste portion, notamment dans la restauration: « On est équipé de différents mécanismes qui font qu'en principe on arrive à manger ce dont on a besoin: le rassasiement sensoriel spécifique, la mémoire de relation entre la faim et le rassasiement expérimentée dans nos repas précédents. C'est parce qu'on a l'habitude de manger certaines portions et qu'on a l'expérience de tous les repas consommés depuis l'enfance qu'on ajuste notre comportement à notre faim et notre plaisir à consommer. Il ne sert à rien de faire de trop grosses portions, quantité et qualité se combinent pour satisfaire nos besoins et nos envies. » Certes. Pourtant, les portions ne font qu'augmenter, encore plus pour les en-

fants, ce que regrette la Dr^e Nathalie Farpour-Lambert, médecin responsable du programme Contrepoids aux Hôpitaux universitaires de Genève: « Notre société est formatée comme ça, les portions sont grandes et on a tendance à trop servir les enfants. On rappelle toujours aux adultes qu'une portion normale, c'est une poignée de féculents, deux poignées de légumes, une paume de main de viande ou de poisson. » Des gestes que la spécialiste des HUG encourage à faire, pour voir ce que cela donne une fois dans l'assiette. « En réalité, ça fait beaucoup moins que ce que les enfants sont servis ou ce que les ados se servent, regrette-t-elle. L'idéal serait de se concentrer sur le goût, le plaisir, et utiliser la taille de la main si on a un doute, juste pour se faire une idée. »

Utiliser des petites assiettes

Ultime piste pour mieux doser, la taille des assiettes. « C'est parfois difficile d'estimer si on a très faim ou pas. Le conseil: y aller par petites portions et se resservir si besoin plutôt que de servir une fois en grande quantité - avec le risque de terminer pour des raisons d'éducation. On se force et on se dit après qu'on a trop mangé. Prendre des petites assiettes peut aider », conseille Séverine Chédel. Une option particulièrement recommandée pour les enfants, comme le souligne la Dr^e Farpour-Lambert: « On encourage les parents à revenir à l'assiette à dessert pour les enfants jusqu'à l'âge de 10 ans. » Avant d'ajouter un autre point essentiel: « Ce qui influence la quantité ingérée, c'est la vitesse à laquelle on mange. Le signal de satiété apparaît après vingt minutes. Manger plus lentement aide à réguler les quantités ingérées et, de ce fait, les portions. »