



SÉRIE D'AIDE-MÉMOIRE SUR LA NUTRITION



CRÉER ET MAINTENIR UNE DEMANDE DE RÉGIMES ALIMENTAIRES SAINS CHEZ LES CONSOMMATEURS

Cette note complète les aide-mémoire « Production alimentaire sensible à la nutrition » et « Chaînes de valeur sensibles à la nutrition » et étudie le comportement des consommateurs. Collectivement, ces trois aide-mémoire décortiquent le système alimentaire (figure 1). Elles offrent des conseils pratiques sur la programmation et la conception de l'appui apporté par l'UE aux systèmes agroalimentaires, qui favorisent les régimes alimentaires sains, la sécurité alimentaire et la nutrition.

« Une alimentation saine est composée d'aliments en quantité et de qualité suffisantes pour assurer une croissance et un développement optimaux de tous les individus, garantir le bon fonctionnement de l'organisme et le bien-être physique, mental et social à tous les stades de la vie, et satisfaire les besoins physiologiques. Une alimentation saine est une alimentation sûre, diversifiée, équilibrée et basée sur des aliments nutritifs. La composition exacte d'une alimentation saine dépend des caractéristiques individuelles (âge, sexe, mode de vie et niveau d'activité physique, par exemple), des conditions et contextes géographiques, démographiques et culturels, des préférences alimentaires, des aliments disponibles auprès de sources locales, régionales et internationales et des traditions alimentaires » ¹. [Les directives de l'OMS](#) indiquent que, pour les adultes, un régime alimentaire sain est composé de fruits, de légumes, de légumineuses (par exemple, des lentilles et des pois), de fruits secs et de céréales complètes avec une quantité limitée de sucre, de matières grasses saturées, d'acides gras trans et de sel. L'OMS recommande de consommer une à deux portions de 100 g de poisson par semaine (FAO et OMS, 2011b), tandis que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) recommande aux adultes de consommer 300 g de poisson par semaine (EFSA, 2014). Des recommandations plus récentes ont adopté une approche plus globale qui tient compte de l'impact environnemental de la production alimentaire. Les directives de EAT-Lancet sur une alimentation planétaire saine font la part belle aux régimes végétariens avec une consommation limitée d'aliments d'origine animale pour favoriser la mise en place de régimes alimentaires durables, avec une recommandation spécifique de 28 g maximum de poisson par jour et par adulte (fourchette : 0-100 g/jour).

¹ [CSA, 2021. Directives volontaires sur les systèmes alimentaires et la nutrition.](#)

² [Les directives de l'OMS](#) indiquent que, pour les adultes, un régime alimentaire sain est composé de fruits, de légumes, de légumineuses (par exemple, des lentilles et des pois), de fruits secs et de céréales complètes avec une quantité limitée de sucre, de matières grasses saturées, d'acides gras trans et de sel. L'OMS recommande de consommer une à deux portions de 100 g de poisson par semaine (FAO et OMS, 2011b), tandis que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) recommande aux adultes de consommer 300 g de poisson par semaine (EFSA, 2014). Des recommandations plus récentes ont adopté une approche plus globale qui tient compte de l'impact environnemental de la production alimentaire. Les directives de EAT-Lancet sur une alimentation planétaire saine font la part belle aux régimes végétariens avec une consommation limitée d'aliments d'origine animale pour favoriser la mise en place de régimes alimentaires durables, avec une recommandation spécifique de 28 g maximum de poisson par jour et par adulte (fourchette : 0-100 g/jour).

Les régimes alimentaires sains jouent un rôle crucial dans la santé des populations. La crise de la COVID-19 a fortement limité l'accès des populations les plus pauvres à une alimentation saine. Leurs moyens de subsistance déjà fragiles étant affectés par les efforts visant à réduire la propagation de l'infection³. La pandémie de COVID-19 a également mis en lumière le rôle crucial de la nutrition dans le renforcement du système immunitaire des individus, une mauvaise alimentation augmentant le risque de complications graves et de décès en cas d'infection par le virus.

Les régimes alimentaires varient selon les pays. Pour améliorer la nutrition, il est important de considérer les besoins nutritionnels et les régimes alimentaires individuels, particulièrement pour les plus pauvres, ou sur un cycle de vie, par exemple les femmes, les adolescents et les enfants. Des mesures doivent être prises à toutes les étapes de la chaîne alimentaire, depuis la production jusqu'à la consommation, en passant par la transformation. Les consommateurs ont un rôle clé à jouer pour promouvoir des schémas alimentaires durables, sûrs et sains. Pour réussir à mettre en place une nutrition et une alimentation améliorées pour tous, il faut étudier non seulement l'offre (mise à disposition d'aliments plus nutritifs à des prix abordables) mais également le rôle du choix du consommateur.

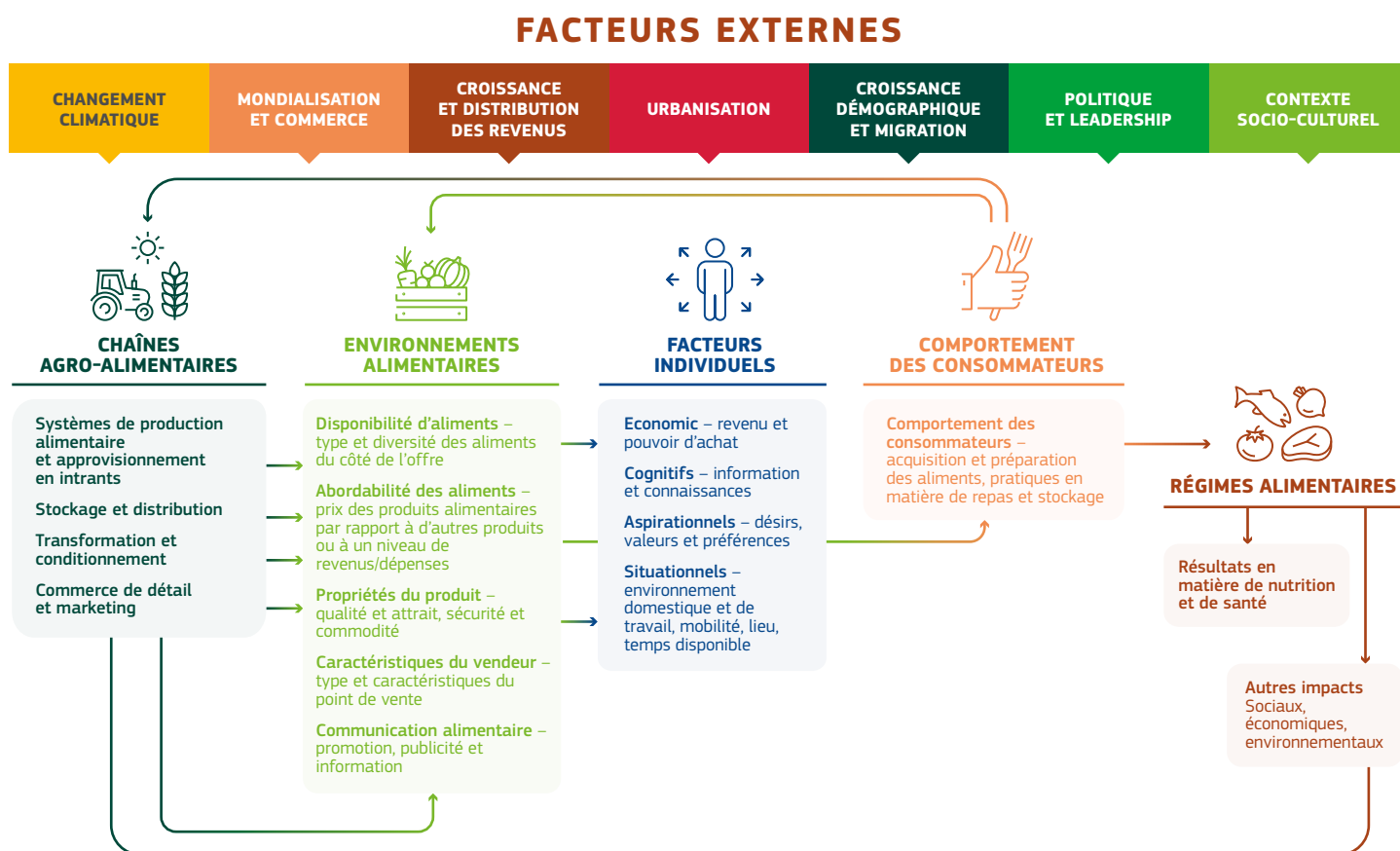
Le comportement alimentaire des consommateurs est très complexe et influencé par de nombreux facteurs. Parmi les facteurs individuels figurent notamment les habitudes alimentaires

(culturelles et familiales), les attitudes, les croyances, les connaissances, les motivations, les compétences, le temps disponible pour la préparation, les normes de genre, les relations familiales et sociales et les normes sociétales. De nombreuses études ont démontré que l'amélioration des connaissances, de la prise de conscience, voire des attitudes, si elle n'est pas associée à la résolution d'autres facteurs déterminants du comportement humain, ne se traduit généralement pas par des mesures durables⁴. Les facteurs individuels peuvent également être économiques, par exemple les revenus et le pouvoir d'achat d'une personne qui ont un impact sur sa capacité à acheter des aliments nutritifs.

D'autres facteurs, tels que la disponibilité, les prix et l'information/étiquetage des aliments, le marketing ou, en résumé, l'« environnement alimentaire », ont une incidence sur les choix alimentaires des consommateurs. Pour de nombreux consommateurs des pays à revenu faible et intermédiaire, les aliments nutritifs tels que les fruits, les légumes, les produits laitiers, la viande et le poisson sont indisponibles ou inabordables⁵, en raison à la fois du prix des aliments et du pouvoir d'achat de l'individu ou du ménage⁶.

La stratégie « De la ferme à la table » de l'Union européenne a identifié une série d'instruments qui permettront aux consommateurs d'influer davantage sur les aliments produits, la manière dont ils sont produits et leur origine. Cette note offre un aperçu de certaines de ces stratégies.

Figure 1 : Cadre des systèmes alimentaires⁷



3 [Malnutrition: The silent pandemic](#) (Malnutrition : la pandémie silencieuse).

4 GIZ, 2019. Changement social et comportemental, perspectives et pratiques. Guide du praticien. [Changement social et comportemental : Perspectives et pratiques | Changement comportemental](#).

5 Initiatives de développement, 2018. Rapport de 2018 sur la nutrition mondiale. Chapitre 4. [L'alimentation de la population et ses répercussions](#).

6 Se reporter à l'aide-mémoire : égalité, équité et nutrition et à l'aide-mémoire : protection sociale et nutrition.

7 D'après Fanzo, J., et al. 2020. *Nature Food* 1 : 243–246.

Stratégies



Appuyer les stratégies d'éducation⁸ et de communication sur la nutrition qui permettent aux consommateurs de faire des choix alimentaires plus sains

- **Combiner l'éducation à la nutrition et des mesures destinées à améliorer la disponibilité et le prix** des aliments nutritifs ainsi que des stratégies d'étiquetage et de marketing alimentaires appropriées. Les interventions d'éducation à la nutrition sont particulièrement efficaces lorsqu'elles impliquent plusieurs composantes se renforçant mutuellement.
- **Appuyer l'utilisation d'une communication pour un changement social et comportemental** qui ne se limite pas à la diffusion d'un simple message mais englobe tous

les moyens qui permettent aux personnes de communiquer (communication interpersonnelle, mobilisation de la communauté et médias de masse).

- **Promouvoir des groupes communautaires, des organisations de bénévoles et des entreprises sociales** capables de jouer un rôle utile d'appui aux activités qui prônent une alimentation saine, encouragent le débat public et font la promotion de nouvelles normes sociales.



Défendre des environnements alimentaires plus sains qui garantissent l'accès à des aliments sûrs et nutritifs

- L'éducation des consommateurs aura une efficacité limitée si aucune amélioration n'est apportée à la disponibilité et au prix des aliments nutritifs. **Des mesures précises sont définies dans les aide-mémoire :**

- **Garantir la mise à disposition d'aliments nutritifs et de qualité dans les établissements publics**, notamment dans les écoles et les hôpitaux.

- production alimentaire sensible à la nutrition,
- chaîne de valeur sensible à la nutrition,
- égalité, équité et nutrition, et
- protection sociale et nutrition.



Appuyer le renforcement des capacités et la formation des professionnels de l'éducation sanitaire et nutritionnelle à tous les niveaux (individuel, institutionnel et environnemental)

- **Renforcer les capacités des acteurs au niveau national, au niveau décentralisé et au niveau communautaire en les dotant de compétences d'éducation à la nutrition adaptées à leurs rôles.** Les acteurs de la nutrition comprennent notamment ceux du secteur public (responsables de la vulgarisation, etc.) et des secteurs traditionnels (leaders communautaires et religieux, etc.). Le contenu et les messages des programmes de vulgarisation destinés aux secteurs de

l'agriculture, de la santé et autres doivent être cohérents afin que tous les agents de vulgarisation/de développement fassent passer le même message sur l'importance d'une alimentation saine. Ils doivent appuyer l'intégration et/ou l'organisation de formations formelles à la nutrition dans l'enseignement supérieur (voir également l'aide-mémoire : éducation et nutrition).

⁸ Définition de l'« éducation à la nutrition » : « tout ensemble de stratégies éducatives, accompagnées de supports environnementaux, conçu pour faciliter l'adoption volontaire de choix alimentaires et d'autres comportements liés à l'alimentation et à la nutrition propices à la santé et au bien-être ... dispensé par l'intermédiaire de multiples dispositifs, qui implique des activités au niveau individuel, communautaire et politique ». Jones et Bartlett, 2007.



Soutenir les normes nationales pour un régime alimentaire sain

Appuyer les normes nationales en faveur de régimes alimentaires sains qui tiennent compte des besoins nutritifs de la population et encouragent l'introduction d'une meilleure hygiène alimentaire dans la planification, les stratégies et les politiques nationales multisectorielles sur la nutrition :

- **Renforcer les plans nationaux de développement et les stratégies et plans nationaux sur la nutrition pour améliorer les régimes alimentaires dans différents secteurs.** Par exemple, élaborer des lignes directrices et des normes nationales sur l'alimentation équilibrée, notamment en créant et en appliquant des recommandations diététiques basées sur l'approche alimentaire. Cela permettrait de fournir aux consommateurs des informations sur les régimes alimentaires sains et de proposer des orientations aux programmes et aux politiques visant à garantir une bonne hygiène alimentaire pour

tous. Si possible, ces lignes directrices et normes devraient présenter séparément des recommandations diététiques basées sur l'approche alimentaire ou d'autres directives pour une ou plusieurs tranches d'âge spécifiques (femmes enceintes et allaitantes, nourrissons, enfants, adolescents, etc.) et aborder la question de la durabilité. Promouvoir les normes sur la sécurité alimentaire.

- **Renforcer les stratégies et les plans nationaux sur la nutrition et l'agriculture**, qui ne doivent pas se limiter à la production agricole mais englober des mesures sur le comportement des consommateurs et l'éducation à la nutrition.
- **Renforcer les plans de développement et les plans sectoriels afin d'améliorer l'alimentation au niveau décentralisé.**



Soutenir l'utilisation des indicateurs de qualité de l'alimentation

Appuyer l'utilisation élargie d'indicateurs sur la qualité de l'alimentation, avec, par exemple, des indicateurs mesurant la diversité alimentaire et/ou reflétant l'adhésion aux recommandations alimentaires mondiales, afin de surveiller l'alimentation des différents groupes de population :

- **Favoriser la collecte et l'utilisation de données sur l'offre et l'adoption de régimes alimentaires sains en utilisant des systèmes nationaux de surveillance de la nutrition.** Ces systèmes permettent d'identifier les lacunes à combler en matière de nutrition au niveau national et local. Ils permettent également de vérifier l'efficacité et la durabilité

des interventions d'éducation à la nutrition. Des indicateurs tels que la diversité alimentaire minimale pour les femmes en âge de procréer (MDD-W) sont actuellement intégrés aux enquêtes démographiques et de santé.

- **Promouvoir l'utilisation d'indicateurs nutritionnels tels que le MDD-W et le régime minimum acceptable pour les nourrissons âgés de 6 à 23 mois.⁹**

⁹ Cadre des causes de malnutrition de l'UE (révision prévue en 2022).



Informations complémentaires

- [Directives volontaires sur les systèmes alimentaires et la nutrition](#), CSA, février 2021.
- [Stratégie « De la ferme à la table »](#) pour un système alimentaire équitable, sain et respectueux de l'environnement, Commission européenne, mai 2020.
- Conclusions du Conseil 2021. Promouvoir des régimes alimentaires sains grâce à des systèmes alimentaires durables.
- Global Panel 2017. [Policy actions to support enhanced consumer behaviour for high-quality diets](#) (Actions politiques visant à inciter les consommateurs à adopter un régime alimentaire de haute qualité). Note de politique n° 8. Londres, Royaume-Uni : Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition.
- GIZ 2019. Changement social et comportemental, perspectives et pratiques. Guide du praticien. [Changement social et comportemental : Perspectives et pratiques | Changement comportemental](#).
- Murimi, M.W. et al. 2017. [Factors influencing efficacy of nutrition education interventions: A systematic review](#) (Facteurs influençant l'efficacité des interventions d'éducation à la nutrition : analyse systématique). *Journal of Nutrition Education and Behaviour* 49(2) : 142–165.
- [Minimum Dietary Diversity for Women \(MDD-W\) Guide](#) (Guide de la diversité alimentaire minimale pour les femmes (MDD-W)).
- FAO, 2021. [La nutrition et les systèmes alimentaires – Guide à l'usage des parlementaires](#) N° 32.
- [Code de conduite de l'UE pour des pratiques entrepreneuriales et commerciales responsables](#), 2021.

Mesures pertinentes financées par l'UE qui constituent des études de cas sur le comportement des consommateurs et les régimes alimentaires sains :

- [Suchana](#), Bangladesh
- [Programme MDG1c](#), Mozambique
- [Quality Diets for Better Health in SNNP region](#) (Régimes alimentaires de qualité pour améliorer la santé dans la région des nations, nationalités et peuples du Sud), Éthiopie.
- Resilience Building and Food & Nutrition Security Project (Projet de renforcement de la capacité de résistance et de sécurité alimentaire et nutritionnelle), Zimbabwe

Ces études de cas peuvent être étudiées plus en détail dans l'annexe du 6ème Rapport de suivi ou dans la partie « Projets efficaces pour améliorer la nutrition ».

Le nouveau marqueur de politique nutritionnelle du CAD a été approuvé par le CAD de l'OCDE pour les rapports officiels sur l'aide publique au développement en 2019 avec l'appui de la Commission et des États membres. Selon ce marqueur, « un projet est identifié comme lié à la nutrition lorsqu'il a pour but de lutter contre les causes immédiates ou sous-jacentes de la malnutrition ». Une publication sur le marqueur du CAD de l'OCDE sur la nutrition ([OECD-DAC Nutrition Policy Marker Handbook](#)) est disponible (en anglais).

L'Union européenne fait partie des leaders mondiaux de la promotion de l'égalité de genre, qui est un des principaux objectifs politiques de son action externe et de sa politique étrangère

commune, le but étant d'accélérer la concrétisation des objectifs de développement durable. D'ici 2025, 85 % des nouvelles actions de l'UE devraient contribuer à la réalisation de l'objectif d'égalité de genre et d'autonomisation des femmes, sachant que le nombre d'actions qui en feront leur objectif principal augmentera. Les femmes jouent un rôle crucial dans les systèmes agricoles et alimentaires. Il est donc essentiel de mettre en place les conditions requises pour promouvoir leur participation conjointe et leur implication dans la création de systèmes agroalimentaires durables en vue d'améliorer l'alimentation et la nutrition. Se reporter à l'**aide-mémoire : nutrition, égalité de genre et autonomisation des femmes**.

Pour en savoir plus, contactez l'unité F3 de la DG INTPA (Nutrition et approche Une seule santé) par courriel à l'adresse intpa-f3@ec.europa.eu

© Union européenne 2022

Publié par la Direction générale des partenariats internationaux, direction Pacte vert, stratégie numérique, février 2022.

Le contenu de la présente publication ne reflète pas nécessairement l'opinion de la Commission européenne.

Pour en savoir plus : https://ec.europa.eu/international-partnerships/home_en