

## La conciliation entre connaissances et préférences est-elle possible en matière d'alimentation ?

Eric Racine, Ph. D. et Nathalie Prud'homme, M. Sc.

Volume 17, numéro 2, automne 2019

Enjeux éthiques liés à la pratique professionnelle en nutrition

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1066310ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1066310ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

---

### Éditeur(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

### ISSN

2561-620X (numérique)

[Découvrir la revue](#)

---

### Citer cet article

Racine, E. & Prud'homme, N. (2019). La conciliation entre connaissances et préférences est-elle possible en matière d'alimentation ? *Nutrition Science en évolution*, 17(2), 14–18. <https://doi.org/10.7202/1066310ar>

# LA CONCILIATION ENTRE CONNAISSANCES ET PRÉFÉRENCES EST-ELLE POSSIBLE EN MATIÈRE D'ALIMENTATION?



**Eric Racine**, Ph. D. professeur chercheur titulaire à l'Institut de recherches cliniques de Montréal et à l'Université de Montréal et Directeur de l'unité de recherche en éthique pragmatique de la santé à l'Institut de recherches cliniques de Montréal, professeur invité à l'Université McGill, Montréal, QC, Canada. **Nathalie Prud'homme**, M. Sc. technicienne de laboratoire œuvrant dans le milieu de l'éducation secondaire, formée en chimie et en sciences de l'environnement.

*Les auteurs partagent leur vie comme conjoints, parents de trois enfants et tentent de guider leurs choix de vie y compris leur alimentation (p ex. ils sont tous deux adeptes d'un régime à base de végétaux complets) en se basant sur les connaissances scientifiques, l'ouverture d'esprit et l'esprit critique.*

Le nouveau Guide alimentaire canadien propose plusieurs recommandations basées sur des données probantes : augmenter la consommation de légumes et de fruits ; consommer des grains entiers ; et favoriser les aliments protéinés d'origine végétale<sup>[1]</sup>. Cependant, notre aptitude à appliquer les recommandations alimentaires fondées sur des données probantes dans nos choix quotidiens repose sur notre capacité individuelle et sociétale de changer nos habitudes<sup>[2]</sup>. Or, le nouveau Guide alimentaire canadien reconnaît que l'alimentation est un comportement complexe touchant à plusieurs dimensions de nos vies. Les habitudes alimentaires reposent, entre autres, sur des préférences et des valeurs. Ces dernières sont façonnées par des considérations économiques et sociales qui influencent aussi notre capacité à changer nos habitudes<sup>[2-4]</sup>. Nos habitudes alimentaires pourraient aussi être qualifiées, selon la psychologie contemporaine, d'automatiques et de préreflexives<sup>[5]</sup>. Elles découlent d'évaluations souvent implicites, parfois non réfléchies, qui précèdent ou s'opposent aux données probantes sur l'alimentation, car elles ont pour origine les traditions culturelles. Par exemple, les effets dévastateurs de certains aliments, tels que les gras trans synthétiques et les

## Les habitudes alimentaires reposent, entre autres, sur des préférences et des valeurs. Ces dernières sont façonnées par des considérations économiques et sociales qui influencent aussi notre capacité à changer nos habitudes [2-4].

boissons à forte teneur en sucre, sont largement connus, mais les individus et les sociétés sont lents à changer leurs habitudes [2,4]. Cette lenteur est partiellement expliquée par les efforts considérables de lobbying et de marketing de l'industrie agro-alimentaire qui viennent contrer les modestes efforts des gouvernements pour promouvoir les saines habitudes alimentaires [6].

Dans cet article, nous discutons du défi éthique et philosophique<sup>1</sup> que pose l'utilisation des données probantes en vue de revoir nos habitudes alimentaires. Nous examinons en particulier les préférences et les valeurs, parfois rigides, qui sous-tendent nos habitudes alimentaires. S'invitant dans notre assiette, les sciences de la nutrition assument une vocation philosophique fondamentale : elles proposent de modifier nos comportements par la connaissance plutôt que de laisser l'habitude, les mœurs et la tradition les dicter. Nous nous

inspirons d'une éthique pragmatiste [7] qui envisage l'évolution des comportements humains sous l'optique de l'épanouissement de soi et des communautés<sup>2</sup>. L'éthique pragmatiste favorise la remise en question des modèles de relations humaines et d'organisation sociale à la lumière des connaissances scientifiques pour soutenir le développement de nouvelles habitudes plus propices à l'épanouissement individuel<sup>3</sup>.

### Tensions entre connaissances et préférences

Les pratiques et politiques en matière de santé, d'éducation et de politiques publiques ne reflètent pas toujours les données probantes [8]. Pensons ici aux heures d'ouverture de nos écoles qui s'adaptent lentement au besoin de sommeil des adolescents. Ou encore aux inégalités sociétales qui pourraient être abordées plus vigoureusement par les autorités publiques vu les conséquences néfastes sur la santé et

le bien-être de la population [9]. Il faut admettre que les données probantes ont parfois la vie dure lorsque vient le temps de modifier nos politiques publiques et nos préférences. À cet égard, certains pays s'en tirent mieux alors que d'autres font bien pire que le Québec [10]. L'utilisation des connaissances issues des sciences de la nutrition se heurte aussi aux instincts et aux habitudes enracinées dans les coutumes et les traditions qui n'ont parfois que peu à voir avec la connaissance scientifique et la réflexion critique. Par exemple, un récent débat sur les pois chiches, aliment protéiné végétal suggéré par le Guide alimentaire canadien (les pois chiches ne seraient pas « canadiens ») a clairement mis en exergue les dimensions identitaires de l'alimentation [11-12]. De fait, il est souvent admis que « des goûts et des couleurs, on ne discute pas » et que « tous les goûts sont dans la nature ». Ces croyances tendent à réifier nos préférences, de sorte qu'elles sont placées au-delà de toute rationalité et de tout changement basé sur les données probantes.

Des analyses récentes suggèrent l'existence de mécanismes non conscients qui influencent nos pensées et nos comportements, y compris l'alimentation [2]. Nos impressions quant à la rationalité de nos choix et de nos préférences alimentaires pourraient donc être erronées. Par conséquent, les connaissances nutritionnelles auraient un potentiel à la fois perturbateur et transformateur en semant le doute sur le bien-fondé de nos habitudes non conscientes. S'ouvrir aux changements, s'informer représente une occasion de croissance et de développement personnel [13]. La modification des comportements pose un défi de taille pour les sciences de la nutrition et d'autres disciplines scientifiques (p. ex. éthique, kinésiologie, sexologie). La tension entre les préférences et les connaissances alimentaires tire sa source d'un comportement quotidien, viscéral impliquant

<sup>1</sup> La philosophie, en tant qu'amour de la connaissance et du savoir. C'est ce que l'étymologie grecque du mot enseigne même si la philosophie contemporaine a parfois versé dans l'obscurantisme et la critique indiscriminée de la science.

<sup>2</sup> Le point de vue développé dans cet article rappelle des recherches réalisées en anthropologie de l'alimentation et de la consommation. Ce domaine n'est pas l'un où nous détenons une formation ou une connaissance nous permettant d'utiliser librement les sources d'origine. Les lecteurs avides d'en apprendre plus et souhaitant approfondir leur réflexion peuvent le faire compte tenu de ces biais disciplinaires.

<sup>3</sup> L'approche pragmatique est favorable à l'utilisation des connaissances, notamment sous la forme de données probantes, en vue de transformer notre vision du monde pour favoriser de nouvelles expériences significatives et enrichir l'expérience humaine. Elle voit dans un tel usage des connaissances, un signe d'ouverture au monde, l'une des caractéristiques des personnes épanouies [13]. Cependant, l'approche pragmatique est critique du dogmatisme scientifique qui prétend que l'utilisation de connaissances est impartiale, objective et dépourvue de biais et d'intérêts.

## 16 La tension entre les préférences et les connaissances alimentaires tire sa source d'un comportement quotidien, viscéral impliquant des circuits cérébraux conditionnés par l'environnement familial dès un très jeune âge<sup>[14]</sup> et par la disponibilité des aliments.

des circuits cérébraux conditionnés par l'environnement familial dès un très jeune âge<sup>[14]</sup> et par la disponibilité des aliments. Le marketing vient cimenter les préférences alimentaires en créant une demande pour mieux y répondre par la suite<sup>[6,15]</sup>. Ces facteurs amplifient la tension entre les connaissances et les préférences alimentaires.

### **Des défis scientifiques mettent en péril l'engagement des sciences de la nutrition en faveur de la connaissance**

Les sciences de la nutrition ne sont pas à l'abri des enjeux méthodologiques et épistémologiques : les conflits d'intérêts des chercheurs et des institutions ; les devis expérimentaux financés par le secteur privé qui privilégient les aliments nutritionnellement pauvres ; la difficulté de généraliser les résultats des études sur les animaux ou n'ayant pas été réalisées *in vivo* ; la complexité même d'une étude scientifique sur l'alimentation et la détermination de sa réelle contribution à la santé et au bien-être des gens<sup>[16,18]</sup>. L'on doit porter un jugement critique sur les données scientifiques pour ne pas y croire aveuglément pour des raisons purement idéologiques<sup>[19]</sup>. Les chercheurs et les experts en nutrition sont généralement conscients de ces défis

scientifiques et éthiques<sup>[16,17,20]</sup> ; ils demeurent coincés dans un système médiatique favorisant les reportages sur des études précises plutôt que sur des revues de littérature<sup>[16,17]</sup>. Or, surmonter ces défis est ardu étant donné l'importance économique et politique de l'industrie agroalimentaire (estimée à des centaines de milliards aux États-Unis) et son rôle dans le financement de la recherche en nutrition<sup>[6,16]</sup>.

En outre, le public est bombardé de messages contradictoires sur les bonnes habitudes alimentaires<sup>[16,17]</sup>. Le portrait partiel et partial sur l'alimentation qui en découle nourrit le scepticisme envers les sciences de la nutrition, notamment leur transparence, leur rigueur et leur intégrité<sup>[17]</sup>. De récentes recommandations européennes invitent à reconsidérer les approches de recherche. Elles suggèrent d'étudier plutôt les habitudes alimentaires réelles au moyen d'approches méthodologiques qui permettent de mieux comprendre la complexité de l'alimentation (p. ex. étudier des régimes alimentaires dans des contextes naturels plutôt que les effets d'aliments isolés en conditions contrôlées<sup>[16]</sup>). En dépit des progrès réalisés, il demeure primordial de réfléchir à la façon dont les données probantes des sciences de la nutrition peuvent guider nos choix et

nous aider à cultiver nos goûts. La complexité sociale de l'évaluation des effets de l'alimentation doit donc être prise en compte. Mais ce n'est pas tout ; encore faut-il accepter que la science puisse guider nos préférences.

### **Des défis éthiques et sociaux mettant en péril la remise en question de nos valeurs à l'égard de l'alimentation**

Les forces, notamment économiques, politiques et idéologiques, qui menacent le développement de connaissances scientifiques valides et impartiales en nutrition sont aussi celles qui consolident nos préférences alimentaires. Elles nous incitent à développer une loyauté envers un ensemble d'aliments (p. ex. viande, produits laitiers) et des marques<sup>[21]</sup>. Les industries alimentaires (lait, viande, sucre, etc.) ont tout intérêt à faire valoir les bienfaits de leurs aliments pour les consommateurs et à minimiser leurs effets néfastes sur la santé et sur l'environnement<sup>[6]</sup>. En guise d'exemple, citons l'« invention » par les frères Kellogg du petit déjeuner américain pour favoriser la vente de leurs céréales<sup>[22]</sup>. Nous aimons parfois associer notre identité de manière quasi religieuse à des régimes alimentaires (p. ex. JE suis omnivore, JE suis végétalien). Nous en venons à exprimer notre identité par notre adhésion à des marques et à des produits qui reflètent nos préférences et nos valeurs<sup>[12]</sup>. L'adage « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es » exprime bien la revendication identitaire de nos préférences alimentaires. Or, cette rigidité, parfois renforcée par le marketing alimentaire, limite notre capacité à remettre en question nos choix et nos préférences alimentaires. Or, rappelons que même l'alimentation dite traditionnelle, au Québec et en Amérique du Nord, a subi de nombreuses transformations<sup>[15,23]</sup>, car nos identités alimentaires sont toujours en évolution.

Cette vision rigide des préférences se matérialise notamment dans le traitement des patients vivant avec le diabète de type 2 et une maladie cardio-vasculaire. Il est maintenant bien connu que des interventions fondées sur des changements d'habitudes de vie (p. ex. une alimentation d'origine végétale) peuvent améliorer significativement ces deux types de maladies<sup>[24,26]</sup>. Or, certains patients trouvent qu'il est draconien d'éliminer tout produit animal de leur alimentation. Pire, les professionnels de la santé hésitent à proposer des interventions radicales certes, mais potentiellement efficaces, de peur que leurs patients ne les prennent pas au sérieux ou soient tout simplement incapables de suivre de telles recommandations<sup>[27,28]</sup>. Ce sont ces fâcheux réflexes défaitistes auxquels le grand réseau de soins américains Kaiser Permanente tente de s'attaquer en recommandant aux cliniciens de promouvoir davantage l'alimentation basée sur des végétaux peu transformés<sup>[29,30]</sup>. La perception que nos préférences ont une nature quasi irrationnelle et inchangeable rend donc la vie dure à l'utilisation des connaissances des sciences de la nutrition. Mais nos préférences rendent aussi la vie dure aux sciences de la nutrition en posant des défis en matière d'intégrité scientifique et de conflits d'intérêts. La tension entre les connaissances et les préférences débouche-t-elle sur une impasse ?

### **Une réconciliation : valoriser ce que l'on connaît et mieux comprendre ce que l'on valorise**

Tout en reconnaissant les limites des sciences de la nutrition, nous devrions faire preuve de plus de souplesse. En accueillant les données probantes qui en sont issues, nous nous ouvrons à la perspective d'utiliser ces connaissances pour guider nos choix et changer des habitudes, parfois néfastes. Les obstacles à cette réconciliation entre les connaissances

## **Il faut aussi comprendre d'où viennent nos « préférences », les causes de nos choix alimentaires. En prendre conscience, c'est s'ouvrir à une possible remise en question de nos habitudes ; c'est s'accorder la liberté de choisir en fonction des connaissances et gagner en maturité dans nos goûts.**

et les préférences sont nombreux. Ils nous invitent toutefois à valoriser davantage ce que l'on connaît sur l'alimentation et à mieux comprendre ce que l'on valorise conformément à des modèles de prise de décision partagée qui concilient les préférences du patient et les connaissances nutritionnelles<sup>[31]</sup>. Selon cette proposition pragmatiste, les connaissances et les préférences ne sont pas « antagonistes ». En cultivant un goût fondé sur les connaissances, il est possible de dépasser les conditionnements familiaux, sociaux, politiques, économiques, médiatiques, religieux ou culturels. Il faut aussi comprendre d'où viennent nos « préférences », les causes de nos choix alimentaires. En prendre conscience, c'est s'ouvrir à une possible remise en question de nos habitudes ; c'est s'accorder la liberté de choisir en fonction des connaissances et gagner en maturité dans nos goûts. Cette proposition est profondément subversive, car elle n'admet pas la sacro-sainte primauté de la préférence au détriment des connaissances<sup>[8]</sup> ni l'identité imperméable au changement et au dialogue<sup>[32]</sup>. Par conséquent, le discours des sciences de la nutrition rejoint celui de bon nombre de sciences humaines et sociales. Il fait valoir que nos choix peuvent être guidés par la rationalité et la réflexion

plutôt que par l'habitude, l'instinct, les préjugés et d'autres préconceptions. Se surprendra-t-on alors de constater que les penseurs de l'Antiquité, comme Pythagore (végétalien) et Empédocle (végétarien), se préoccupaient de leurs régimes alimentaires et osaient remettre en question les idées reçues dans l'optique d'une vie meilleure guidée par la connaissance<sup>[33,34]</sup> ? Convaincus de la valeur de la connaissance et de la réflexion critique, ces philosophes étaient d'avis que s'abandonner à la pensée implicite et non réfléchie revenait à renoncer à la poursuite d'une vie autonome et épanouie. Pour nous permettre de mieux comprendre nos préférences et valoriser ce que l'on connaît, il faut que les sciences de la nutrition démontrent un haut niveau d'intégrité et de transparence. Parallèlement, nos cultures humaines et nos pratiques sociales basées sur des préférences, parfois irréfléchies, devraient être remises en question dans l'optique de l'épanouissement du plus grand nombre. ■

### **Références**

1. Gouvernement du Canada. Guide alimentaire canadien [Internet]. 2019 [page consultée le 1<sup>er</sup> février 2019]. Disponible: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.
2. Michael P., Kelly M.B. Why is changing health-related behaviour so difficult? *Public Health*. 2016;136:109-16.

3. Hitlin S. Values as the core of personal identity: Drawing links between two theories of self. *Social Psychology Quarterly*. 2003;66(2):118-37.
4. Mozaffarian D., Angell S.Y., Lang T., Rivera J.A. Role of government policy in nutrition-barriers to and opportunities for healthier eating. *BMJ*. 2018;361:k2426.
5. Bargh J.A., Chartrand T.L. The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*. 1999;54(7):462.
6. Nestle M. Food politics: How the food industry influences nutrition and health. Berkeley: University of California Press; 2002. 534 p.
7. Racine E. Pragmatic neuroethics: Improving treatment and understanding of the mind-brain. Cambridge: MIT Press; 2010. 290 p.
8. Kitcher P. Science in a democratic society. Amherst: Prometheus Books; 2011. 270 p.
9. Raynault M.-F., Côté D., Chartrand S. Le bon sens à la scandinave: politiques et inégalités sociales de santé. Montréal: Presses de l'Université de Montréal; 2013. 170 p.
10. Paquin S., Lévesque P.-L., Fortin P. Social-démocratie 2.0: le Québec comparé aux pays scandinaves. Montréal: Les Presses de l'Université de Montréal; 2014. 369 p.
11. Ravary L. Aimez-vous les pois chiches? *Le Journal de Montréal* [Internet]. 2019 [page consultée le 1er février 2019]. Disponible: <https://www.journaldemontreal.com/2019/01/13/aimez-vous-les-pois-chiches>.
12. Blanchette J. L'identité d'un pois chiche. *Le Devoir* [Internet]. 2019 [page consultée le 1er février 2019]. Récupéré du site: <https://www.ledevoir.com/opinion/chroniques/546342/le-glyphosate-aime-les-carnivores>.
13. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014;83(1):10-28.
14. Mossop B. Can we be trained to like healthy foods? *Scientific American* [Internet]. 2011 [page consultée le 1er février 2019]. Disponible: <https://www.scientificamerican.com/article/taste-healthy-foods/>.
15. Carroll A. Three squares: The invention of the American meal. New York: Basic Books; 2013. 304 p.
16. Penders B., Wolters A., Feskens E.F., Brouns F., Huber M., Maeckelberghe E.L.M., et al. Capable and credible? Challenging nutrition science. *European Journal of Nutrition*. 2017;56(6):2009-12.
17. Garza C., Stover P.J., Ohlhorst S.D., Field M.S., Steinbrook R., Rowe S., et al. Best practices in nutrition science to earn and keep the public's trust. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2019;109(1):225-43.
18. Collier R. Dairy research: «Real» science or marketing? *Canadian Medical Association Journal*. 2016;188(10):715-6.
19. Habermas J. La technique et la science comme « idéologie ». Paris: Gallimard; 1973 (1963). 266 p.
20. Pressman P., Clemens R., Hayes W. Minimizing threats to scientific integrity. *Toxicology Research and Application*. 2017;1:1-3.
21. Oksman O. How lobbyists made breakfast "the most important meal of the day". *The Guardian* [Internet]. 2016 [page consultée le 1er février 2019]. Disponible: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/nov/28/breakfast-health-america-kellog-food-lifestyle>.
22. Anderson H.A. Breakfast: A history. Lanham: AltaMira Press; 2013. 238 p.
23. Aubertin M.-N., Sicotte G. Gastronomie québécoise et patrimoine. Québec: Presses de l'Université du Québec. 2013. 288 p.
24. Barnard N.D., Katcher, H.I., Jenkins, D.J.A. Cohen, J., Turner-McGrievy, G. Vegetarian and vegan diets in type 2 diabetes management. *Nutrition Reviews* 2009; 67(5): 255-263.
25. Hu, F.B. Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: An overview. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2003; 78(3): 544S-551S.
26. Ley, S.H., Hamdy, O., Mohan, V., Hu, F.B. Prevention and management of type 2 diabetes: Dietary components and nutritional strategies. *Lancet*, 2014;383(9933):1999-2007.
27. Ornish D. Mostly plants. *American Journal of Cardiology*. 2009;104(7):957-8.
28. Greger M., Stone G. How not to die: Discover the foods scientifically proven to prevent and reverse disease. London: Pan Macmillan; 2016. 672 p.
29. Tusso P.J., Ismail M.H., Ha B.P., Bartolotto C. Nutritional update for physicians: Plant-based diets. *The Permanente Journal*. 2013;17(2):61-6.
30. The plant-based diet. Portland: Kaiser Permanente, 2015. 20 p.
31. Desroches S., Gagnon. M.-P., Tapp S., Légaré F. Implementing shared decision-making #in nutrition clinical practice: A theory-based approach and feasibility study. *Implementation Science*. 2008; 3: 8.
32. Taylor C. The politics of recognition. Dans: Taylor C, Gutmann A, éditeurs. *Multiculturalism and «the politics of recognition»*: An essay with commentary. Princeton: Princeton University Press; 1992. p. 25-74.
33. Dombrowski D. The philosophy of vegetarianism. Amherst: University of Massachusetts Press; 1984. 192 p.
34. Skiadas P.K., Lascaratos J.G. Dietetics in ancient Greek philosophy: Plato's concepts of healthy diet. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2001;55(7):532-7.

# HYDRA+

**La marque #1**  
de breuvage pour  
la dysphagie  
au Canada\*

## Rafraîchissant et délicieux

Afin d'aider vos patients à vivre pleinement leur vie!

MODÉRÉMENT ÉPAIS  
BOTSWICK 8±2 CM

## NOUVEAU!

Emballage de portions individuelles  
à saveurs variées

LÉGÈREMENT ÉPAIS  
BOTSWICK 18±2 CM

\*Consommation de boissons épaissies au Canada, mars 2019, Direct Link.

Maintenant disponible chez

Santé et Nutrition  
[www.lassondesanteetnutrition.ca](http://www.lassondesanteetnutrition.ca)