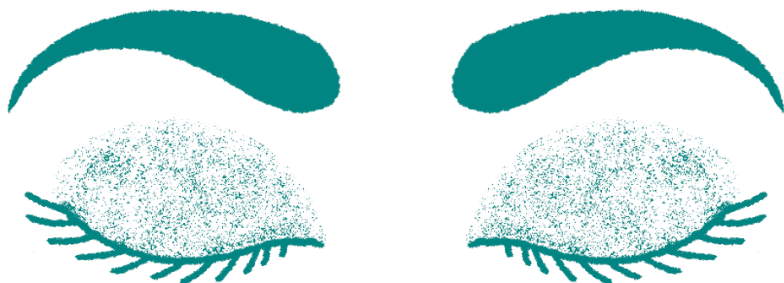


# Chapitre I

## Pour mieux se connaître

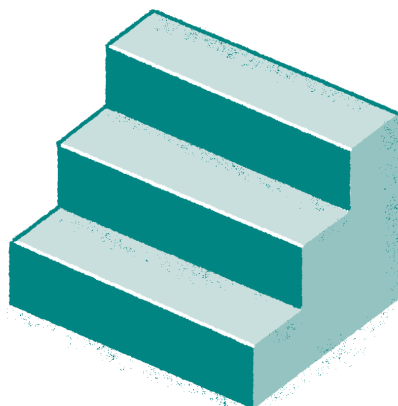
Tout d'abord, avant de commencer quoi que ce soit, je vous invite à remplir ce petit questionnaire comportant 7 questions et qui évaluera votre motivation à manger sainement. Faites cet exercice au début de votre lecture et revenez-y dans quelques semaines ou mois pour répondre à nouveau à ces questions de manière à voir si votre niveau de motivation a changé. **Additionnez ensuite tous les résultats. Pour chaque énoncé, encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre situation.**



**TABEAU 1**  
**SCORE DE MOTIVATION À MANGER SAINEMENT**

<b>C'EST IMPORTANT POUR MOI QUE LES ALIMENTS QUE JE CONSOMME...</b>								
<b>... CONTIENNENT DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX.</b>								
Pas du tout	1	2	3	4	5	6	7	Toujours
<b>... ME GARDENT EN SANTÉ.</b>								
Pas du tout	1	2	3	4	5	6	7	Toujours
<b>... SOIENT NUTRITIFS.</b>								
Pas du tout	1	2	3	4	5	6	7	Toujours
<b>... M'AIDENT À CONTRÔLER MON POIDS.</b>								
Pas du tout	1	2	3	4	5	6	7	Toujours
<b>J'OYTE TOUJOURS POUR UNE ALIMENTATION DITE « SANTÉ » ET ÉQUILBRÉE.</b>								
Pas du tout	1	2	3	4	5	6	7	Toujours
<b>LE CARACTÈRE SANTÉ D'UN ALIMENT A UN IMPACT SUR MES CHOIX.</b>								
Pas du tout	1	2	3	4	5	6	7	Toujours
<b>JE ME SOUCIE D'AVANTAGE DU CARACTÈRE SANTÉ DES ALIMENTS QUE DE MES GOÛTS.</b>								
Pas du tout	1	2	3	4	5	6	7	Toujours
<b>TOTAL</b>								

Tiré et adapté librement de : Naughton, P., McCarthy, S. N., & McCarthy, M. B. [2015]. «The creation of a healthy eating motivation score and its association with food choice and physical activity in a cross sectional sample of Irish adults.» *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 12, n° 1, p. 74.



## ANALYSE DES RÉSULTATS

Additionnez toutes vos réponses et interprétez votre résultat en fonction de votre score final :

<b>&lt; 14</b>	aucune motivation
<b>ENTRE 14 ET 35</b>	peu motivé
<b>ENTRE 36 ET 41</b>	moyennement motivé
<b>&gt; 42</b>	extrêmement motivé

### Et puis ? Êtes-vous peu, moyennement ou extrêmement motivé ?

Des facteurs sociodémographiques permettent d'expliquer votre résultat. En effet, les chercheurs ont observé qu'une majorité d'hommes figure dans le groupe des « peu motivés à manger sainement » alors que le fait d'être une femme est déjà signe d'un niveau de motivation supérieur. Les femmes seraient plus conscientes de leur santé quand vient le temps de prendre des décisions relativement à leur alimentation et elles sont plus aptes à évaluer positivement les bénéfices de manger sainement. De plus, selon les chercheurs, l'âge joue en la défaveur des plus jeunes, qui auraient majoritairement un niveau de motivation plus faible. À partir du groupe des 36-50 ans, on voit progressivement un pourcentage plus élevé de gens motivés. En vieillissant, on mûrit, et parfois l'apparition précoce de problèmes de santé, souvent reliés à une mauvaise alimentation, constitue un facteur qui agit comme un véritable « motivateur » en soi.

**En comparaison  
des 18-35 ans,  
les 65 ans et +  
ont 6 fois plus  
de chances d'avoir  
une motivation  
élevée à manger  
sainement.**

On n'y échappe pas, le fait d'être célibataire est majoritairement associé à une faible motivation, alors qu'être en couple aiderait fortement à rester motivé. Le fait de pouvoir compter sur l'autre, de sentir son appui, de montrer l'exemple ou encore de vouloir rester en bonne forme physique (et avoir une belle apparence dans le but de plaire à son partenaire) sont des facteurs qui pourraient expliquer les différences avec les célibataires. Cela ne veut pas du tout dire que les célibataires mangent de la pizza congelée et de la crème glacée tous les soirs ! Et puis, même si c'était la vérité, *who cares* ? Cela ne fait que prouver que le soutien social est primordial pour avoir une motivation du tonnerre.

### QUAND ON SE COMPARE...

Amusons-nous avec les stéréotypes ! En répondant aux questions ci-dessous, vous serez en mesure de comparer votre motivation réelle (le résultat que vous avez obtenu au tableau 1 de la page 13) et votre niveau de motivation attendu selon les standards de la société.

**TABLEAU 2**  
**SCORE DE MOTIVATION SELON LES STANDARDS DE LA SOCIÉTÉ**

Votre sexe	Homme	Femme
Votre âge	18-35 ans	36-50 ans
	51-64 ans	65 ans et +
Votre type d'emploi	Professionnel de gestion/technique	
	Poste qualifié et/ou non manuel (nécessitant une formation professionnelle, par exemple)	
	Poste semi-qualifié et non qualifié (nécessitant une formation courte ou une certaine expérience)	

Votre état civil	Celibataire	En couple/ marié(e)	Veuf (veuve)/ divorcé(e)
------------------	-------------	------------------------	-----------------------------

Votre dernier niveau de scolarité atteint	Primaire	Secondaire
	Collégial	Universitaire

Avez-vous une préférence pour les aliments riches en gras ?	Oui	Non
---	-----	-----

Aimez-vous les aliments plaisir ?	Oui	Non
-----------------------------------	-----	-----

Pratiquez-vous plus de 120 minutes [2 heures] d'activité physique par semaine ?	Oui	Non
---	-----	-----

Combien d'heures par semaine passez-vous devant un écran ?	< 20 h/semaine
	> 20 h/semaine

Quelle est votre consommation quotidienne de fruits ?	2 et moins/jour
	3/jour
	4 et plus/jour

## INTERPRÉTATION

**Score entre 10 et 14 : motivation élevée**

**Score entre 6 et 9 : motivation moyenne**

**Score < 6 : motivation faible**

	X2 =	
	X1 =	
	X0 =	
	TOTAL	

Votre résultat est-il le même dans les deux questionnaires ? Si oui, tant mieux ! C'est que votre niveau de motivation à manger sainement correspond exactement aux attentes de la société pour des personnes qui ont le même profil que vous. Vous êtes sur votre X. Rappelez-vous

qu'il y a toujours place à l'amélioration et que peu importe la catégorie dans laquelle vous figurez, nous allons travailler à partir de vos forces afin d'augmenter encore plus votre niveau de motivation.

Si toutefois les deux résultats diffèrent, cela peut tout simplement vouloir dire que vous avez un niveau de motivation supérieur ou inférieur aux attentes. Si votre niveau de motivation réel dépasse celui attendu, je vous dis bravo et on continue ! Vous êtes en bonne position pour accomplir de belles choses qui, à terme, garantiront une relation saine avec l'alimentation et favoriseront une conjoncture

« santé » vous permettant de profiter pleinement de la vie. À l'inverse, ne soyez surtout pas déçu si votre niveau de motivation réel est inférieur au niveau espéré. Vous avez déjà plus de motivation que tous ceux et celles qui ne sont pas en train de lire ce livre et de mettre en pratique ses concepts.

Au-delà de tout ça, considérez-vous que votre motivation n'est pas un facteur important pour adopter de saines habitudes alimentaires ? Vous souffrez peut-être d'un biais d'optimisme !

**Rappelez-vous aussi que ces tests sont amusants, récréatifs et basés sur certains stéréotypes – mais comme c'est toujours intéressant de savoir d'où on part, je trouve que ces résultats mettent la table pour mieux diriger ses actions et pour mieux déterminer où on va.**

## **QU'EST-CE QUE LE BIAIS D'OPTIMISME ?**

Le biais d'optimisme (également connu sous le nom d'**optimisme irréaliste** ou **comparatif**) est un biais cognitif qui amène une personne à croire qu'elle est moins exposée à un évènement négatif que d'autres. Au Québec, on pourrait se référer à l'expression « Ça n'arrive qu'aux autres ». **Mais attention ! Ça n'arrive qu'aux autres, jusqu'au jour où les autres, c'est vous !** On est en présence d'un biais d'optimisme quand, par exemple, quelqu'un qui a une faible motivation à manger sainement et qui pense déjà bien s'alimenter, considérant qu'il n'a pas de surplus de poids évident – ou qui l'attribue à tort à un mode de vie sain (le poids n'est qu'un seul facteur parmi une myriade d'autres qui mènent à l'apparition de problèmes de santé) –, croit être à l'abri de souffrir de maladies diverses.

C'est pourquoi les professionnels de la santé, dont les nutritionnistes, réitèrent fréquemment leurs messages de modération – oui, je le sais, vous êtes tellement tanné ! Dans le milieu, on parle souvent des nutritionnistes/diététistes qui portent ce message et n'y dérogent pas comme de véritables *diététeux* – et essaient de communiquer les conséquences et les risques de faire des choix malsains.

Et ce n'est pas dans le but de culpabiliser qui que ce soit, car qui dit culpabilité, dit coupable et on ne devrait jamais avoir à se sentir coupable de quoi que ce soit en lien avec l'alimentation. La culpabilité naît lorsque nos décisions ou nos choix par rapport à notre alimentation entrent en conflit avec deux buts complètement opposés : le but hédonique, soit la recherche de plaisir à court terme, et le but utilitaire de la préservation et de l'amélioration de la santé à long terme. Même le verbe « se déculpabiliser » est négatif, car il sous-tend qu'il y avait une situation culpabilisante, comme manger un format familial de maïs soufflé au cinéma, alors qu'on ne devrait pas du tout le voir ainsi. Certes, manger un format jumbo de popcorn n'est pas la meilleure idée en soi, mais si c'est lors de votre seule sortie au cinéma de l'année, que vous le partagez avec vos enfants, que vous ne le finissez pas – je sais, c'est dur ! – et que vous l'avez acheté pour profiter d'une promotion, quelle qu'elle soit, c'est O.K. Ça n'arrive pas tous les jours. C'est permis. Parfois, on ne parvient tout simplement pas à expliquer ses choix et/ou ses envies. À cet instant, le mieux est de les assumer et d'accepter de se faire plaisir.

Le biais d'optimisme est assez commun et transcende généralement le sexe, la nationalité ainsi que l'âge. Il est très difficile de s'en débarrasser. Sans l'éliminer complètement, les chercheurs croient que certains facteurs tels que la proximité pourraient réduire l'écart du biais d'optimisme entre un individu et son groupe de risque cible. Par exemple, si un membre de sa famille, un ami proche ou un collègue de travail éprouve des difficultés à l'égard de sa santé, néglige certains aspects de son alimentation, est atteint d'une problématique quelconque ou vit une relation amour/haine avec son poids, on se sentira peu interpellé. « Bah... Ça n'arrive qu'aux autres. » Certes, mais quand les autres sont ton/ta conjoint/e ou tes enfants, ça fesse. Quand les autres, c'est toi, c'est



la fin du monde. Quand les autres, c'est la petite cousine du beau-frère de la voisine d'à côté, on est saisi par la nouvelle, mais on passe rapidement à autre chose. L'important ici est de prendre du temps pour SOI, d'éviter de nier, d'être attentif aux petits signes que la vie nous envoie afin de saisir les occasions d'effectuer les changements qui nous sont bénéfiques.

La motivation à manger sainement est fortement associée à des habitudes de vie saines. Les gens les plus motivés à mieux s'alimenter ont d'emblée de meilleurs profils alimentaires (variés et équilibrés), font plus d'exercice et regardent moins la télévision en comparaison des gens plus ou moins motivés. De plus, en présence d'une motivation élevée à bien manger, les chercheurs ont démontré que la consommation de fruits et de légumes est supérieure pour la majorité, alors que pour certains, la consommation s'avère plus faible et même en deçà des recommandations. Comme quoi, rien n'est parfait, même chez les plus motivés !

Bref, le succès pour un changement de comportement réussi nécessite des modifications dans les attitudes et dans la motivation. Plus que jamais, il est important d'implanter des stratégies qui motiveront les gens à manger équilibré – et à positiver leur alimentation – en abordant des problèmes de contrôle et d'autorégulation ou en s'y attaquant.

