Deux stimuli externes de surconsommation

Recherches d'Olivier Corneille
(Université de Louvain, Faculté de psychologie)
Publié dans la revue *Appetite* (*www.journals.elsevier.com/appetite*)

Le volume de nourriture consommée dépend en partie de

- la taille du contenant (assiette, bol)

- la quantité de nourriture servie

Notre attention porte davantage sur la nourriture devant nous, que sur les sensations de faim et satiété. Résultat : on consomme facilement plus que physiologiquement nécessaire.

Si on prend en compte le fait que la taille des assiettes a augmenté ces dernières années et surtout que les quantités proposées par l'industrie alimentaire n'ont cessé de gonfler, on comprend qu'il y a un lien entre la surconsommation et l'obésité grandissante de la population.

Pratiquement

On peut réduire la surconsommation en contrôlant des stimuli environnementaux :

- **Utiliser des contenants plus petits**, que ce soit des assiettes pour les repas ou des bols pour les apéros et le grignotage
- **Remplir le contenant plus petit au maximum** afin d'inciter à consommer moins
- **Se concentrer sur son comportement alimentaire** et éviter de manger dans des contextes où l'attention est détournée (TV, travail)

Olivier Corneille a publié notamment :
« Nos préférences sous influences: Les mécanismes psychologiques qui guident nos choix »
Éd. Mardaga, 2015, 277 p.

A noter aussi :

La taille des verres à vin a augmenté considérablement au fil du temps, encourageant une plus grande consommation d'alcool.
Dans les années 1700, un verre à vin contenait un peu plus de 60 millilitres, pour 450 ml aujourd'hui.