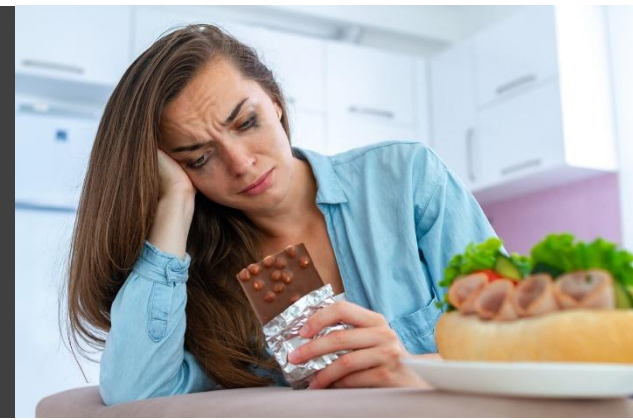


Déterminants psychologiques du comportement alimentaire : le rôle des émotions

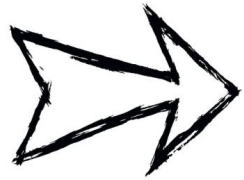
Sandrine Péneau

6 Février 2026

Chaire Unesco Alimentations du monde – 15^{ième} colloque annuel
Manger – Que d'émotions



Quelles émotions?



Réaction psychophysiological brève, déclenchée par un stimulus interne ou externe, qui prépare l'organisme à l'action.

Anxiété/Stress

Dépression/Tristesse

Honte/Culpabilité

Colère/Frustration

Ennui

Joie/Excitation



Les émotions impactent l'alimentation de différentes façons

Emotions



Consommation
alimentaire



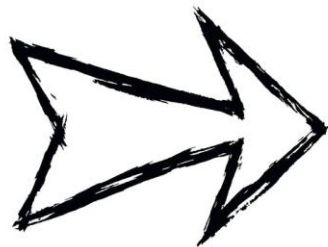
Alimentation
émotionnelle



Alimentation émotionnelle : de quoi s'agit-il?



« Manger en réponse à des émotions plutôt qu'à un besoin physiologique de faim »



La nourriture est utilisée comme un outil de régulation émotionnelle et non pour couvrir un besoin énergétique

Et vous?

Mangez-vous parfois sous le coup de l'émotion?

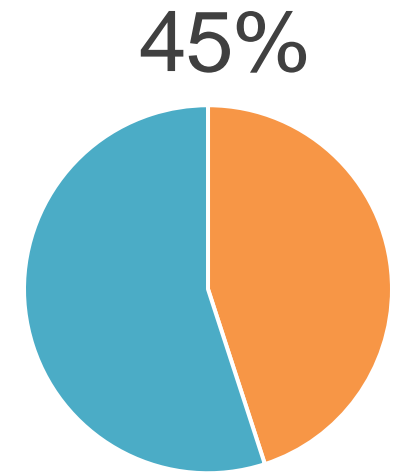
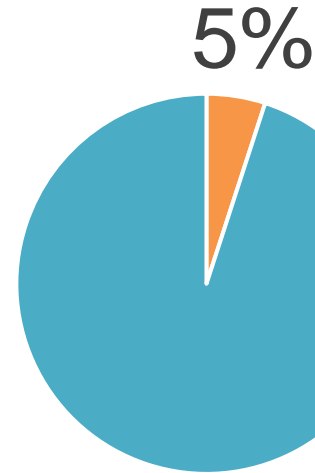
Alimentation émotionnelle : quelle prévalence?

1. Quand je me sens anxieux (se), je me surprends à manger.

- entièrement vrai
- assez vrai
- assez faux
- complètement faux

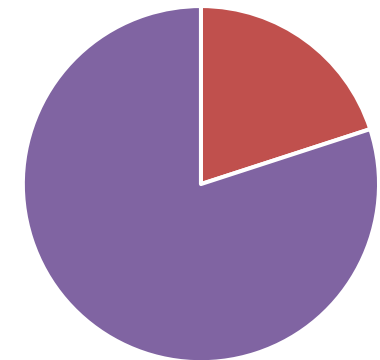
Seuils:

- >3.25 (DEBQ), ≥ 3 (TFEQ-R18 & R21), ≥ 0.69 (TFEQ-51), ≥ 11 (EEQ), >53.8 (EES)
- ≠ 0



N = 75,888, 2010

80%





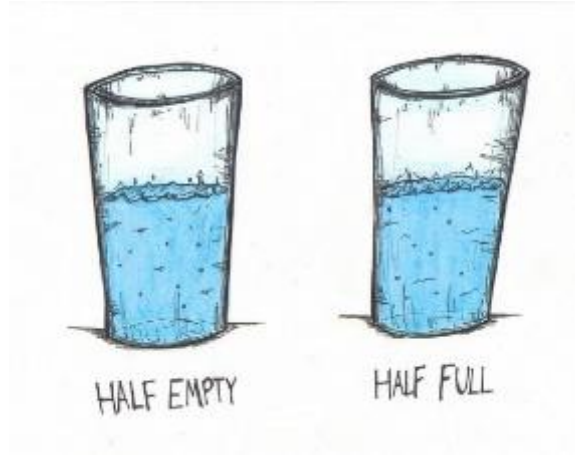
Qui mange sous le coup de l'émotion?

Alimentation émotionnelle		Non N = 10,117	Faible N = 25,690	Moyenne N = 28,967	Forte N = 11,114
Sexe	Homme	24	45	27	5
	Femme	10	31	41	17
Age	≤ 25	8	30	44	19
	26-50	11	32	41	17
	51-65	16	36	36	13
	66-80	23	41	28	8
	> 80	32	45	19	4
Niveau d'étude	Primaire	19	35	32	15
	Secondaire	15	34	36	15
	Licence	12	33	40	16
	Master, Doctorat	13	35	39	13
Sit. familiale	Vit seul	13	34	38	16
	En couple	14	35	38	13
Revenu	< 1200 €	12	31	39	19
	1200 à 1799 €	12	32	39	16
	1800 à 2699 €	14	34	38	14
	> 2700	15	37	37	11



N = 75,888, 2010

Qui mange sous le coup de l'émotion?



Impulsivité

Optimisme

Résilience

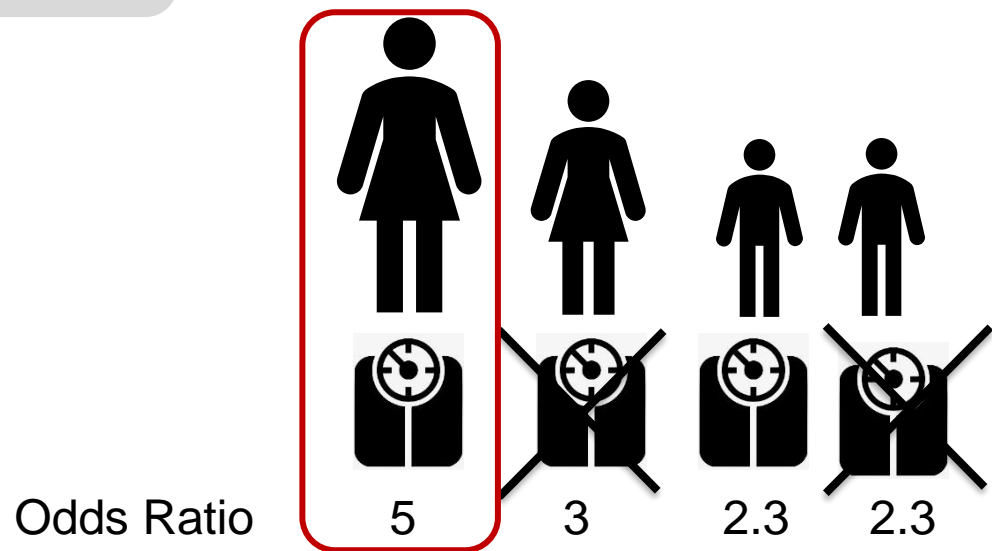
Alimentation émotionnelle

Quel impact sur la santé?



Quel impact sur la santé?

Alimentation
émotionnelle



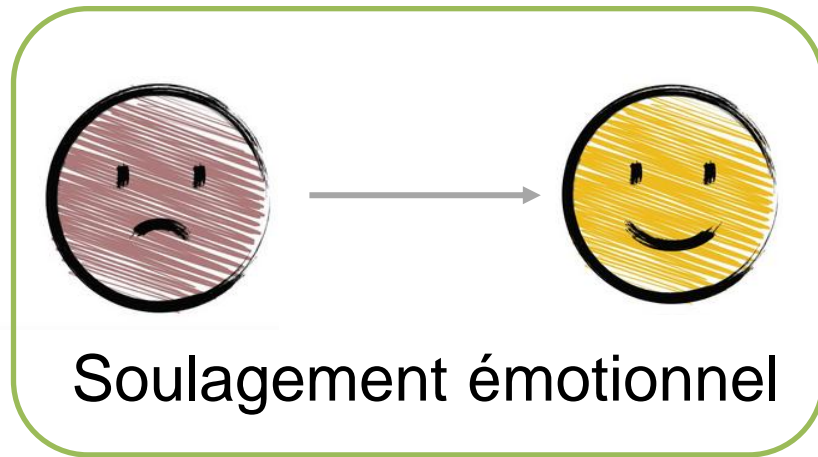
Que mange t'on quand on mange sous le coup de l'émotion?

Alimentation
émotionnelle



- Gâteaux, biscuits, pâtisseries
- Chocolat
- Confiseries
- Céréales du petit-déjeuner (sucrées)
- Chips / snacks salés

Pourquoi manger sous le coup de l'émotion?



- Neurobiologique
 - Dopamine
 - Endorphines
 - Cortisol
 - Sérotonine
- Apprentissage et conditionnement
 - Associations précoces
 - Renforcement négatif
- Régulation attentionnelle
 - Distraction
 - Rumination

Alimentation
émotionnelle

Court terme

Long terme



Impact délétère sur la
santé physique et mentale



Quelles stratégies ?

Approches psychothérapeutiques

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

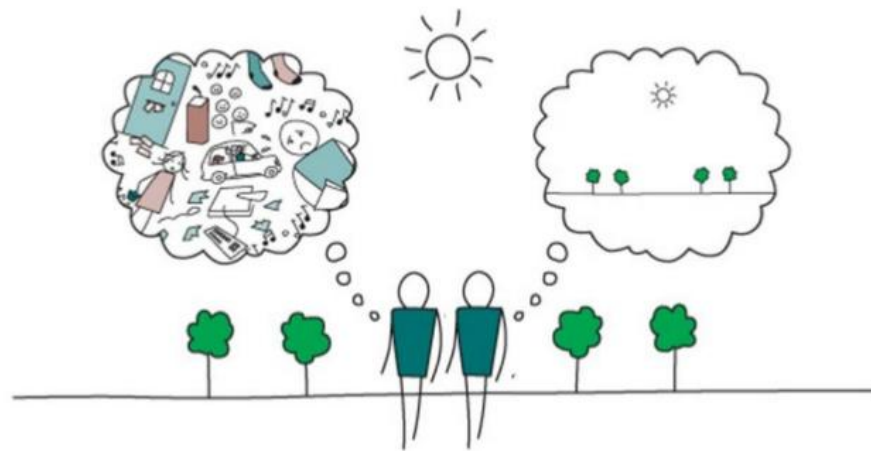
Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Thérapie comportementale dialectique (TCD)

Pleine conscience



Approches psycho-nutritionnelles



Mind Full, or Mindful?

*Porter attention intentionnellement
et de manière non jugeante sur
l'expérience du moment présent.*

Kabat Zinn, 1994



L'art de
remarquer

*Prêter attention à l'expérience
alimentaire avec tous les sens,
sans jugement, ni réaction*

Alimentation consciente : dans quel cas?



Alimentation consciente vs alimentation émotionnelle étude observationnelle

Alimentation émotionnelle				
	FEMMES		HOMMES	
Alimentation consciente	β (95% CI)	P	β (95% CI)	P
Totale	-3,92 [-4,04; -3,80]	<0,0001	-2,88 [-3,08; -2,69]	<0,0001
Sous dimensions				
Attention consciente	-1.38 (-1.47, -1.30)	<0,0001	-0.99 (-1.12, -0.87)	<0,0001
Non jugement	-2.57 (-2.64, -2.50)	<0,0001	-1.92 (-2.03, -1.80)	<0,0001
Faim/satiété	-1.99 (-2.07, -1.92)	<0,0001	-1.09 (-1.20, -0.98)	<0,0001
Non réactivité	-2.82 (-2.9, -2.74)	<0,0001	-1.93 (-2.05, -1.81)	<0,0001
Ouverture	-0.10 (-0.17, -0.02)	0,01	-0.11 (-0.22, 0.00)	0,04
Gratitude	-0.24 (-0.30, -0.17)	<0,0001	-0.05 (-0.15, 0.04)	0,27



Alimentation consciente vs alimentation émotionnelle

étude interventionnelle



Programme d'alimentation consciente (8 séances + 1 séance suivi)

1. Le paradoxe de l'acceptation et du changement
2. Vivre avec les contrariétés
3. Prendre conscience de la respiration et bouger en pleine conscience
4. Les désirs et les émotions difficiles
5. Laissez la place à son corps et à ce qui est
6. Les pensées ne sont pas des faits
7. Prendre soin de soi
8. Maintenant, comment continuer ?
5. Où en êtes-vous ?

	Intervention « Classique » (n=24)	Intervention Alimentation Consciente (N=22)	β (95%)	P
Alimentation émotionnelle (DEBQ)				0,003
Inclusion	2,52 ± 1,18	3,03 ± 1,20	-	-
Post-intervention (8 semaines)	2,39 ± 1,17	2,24 ± 0,82	0,66 (0,27-1,05)	0,001
Suivi (12 semaines)	2,22 ± 1,12	2,24 ± 0,97	0,49 (0,09-0,88)	0,020

Alimentation consciente : associée à une alimentation de meilleure qualité, plus végétalisée, des comportements plus favorables et moins de surpoids



Alimentation émotionnelle dans l'enfance



Alimentation
émotionnelle

Alimentation
consciente



Alimentation
émotionnelle

Des perspectives de santé publique



MANGER BOUGER

Vous avez recherché

émotion

RECHERCHER

Aucun résultat trouvé

Oups !

Aucun résultat ne correspond à votre recherche



Alimentation émotionnelle

- Comportement fréquent
- Délétaire pour la santé
- Quelle stratégie alternative?



Des perspectives de santé publique



Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



Prenez vos repas en bonne compagnie



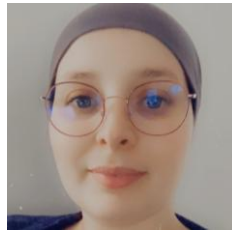
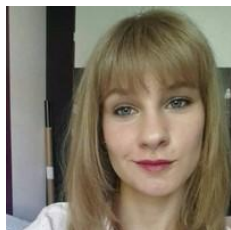
Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.



Prenez le temps de manger et accordez-vous une pause. Manger lentement et consciemment favorise également la sensation de satiété. Manger ensemble fait du bien.

Remerciements



Doctorants, Masters

Kalidou Kane

Pauline Paolassini-Guesnier

Marion Van Beekum

Margaux Robert

Marc Bénard

Pauline Ducrot

Géraldine Camilleri

Carlos Gomez Martinez

Ulrike Gisch

Erika Guyot

Wassila Ait Hadad

Kelly Virecoulon Giudici

Camille Marchand

Choumous Mannoubi

Clémentine Prioux

Athéna Herry