

JANVIER 2012

SYNTHÈSE

- Chez l'ensemble des 600 répondants de 2007 et de 2011, l'Indice de Stress Alimentaire (I.S.A.) est de 9,0 / 20.
- L'I.S.A. observé est plus élevé en 2011 (avec 9,5) qu'en 2007 (avec 8,5). Cette augmentation est significative.
- De 2004 à 2011, l'I.S.A.R. moyen est de 3,15 / 10 chez les 1604 répondants.
- Chez les 600 répondants de 2007 et 2011, l'I.S.A.B. est de 5,57 / 10.

AVIS IMPORTANT

Il est illégal de reproduire ou de diffuser une partie quelconque de ce document sans l'autorisation de son auteur. Toute reproduction de cet ouvrage, par n'importe quel procédé, sera considérée comme une violation des droits d'auteur.

SEPT ANS D'ÉVOLUTION

Cet article présente la synthèse d'une série de cinq (5) vagues de sondages, totalisant 1 604 répondants des villes de Montréal et de Toronto au Canada, portant sur les changements d'habitudes alimentaires reliés aux risques et aux bénéfices des aliments.

ÉCHELLES DE MESURE

Entre 2004 et 2006, « l'Indice de Stress Alimentaire » (I.S.A.) se composait uniquement de dix (10) allégations reliées à un risque pour un indice d'une valeur de zéro (0 = minimum) à dix (10 = maximum) attribuant un point par composante à laquelle le répondant mentionnait avoir procédé à un changement de comportement. Dorénavant, cette échelle de mesure porte le nom d'Indice de Stress Alimentaire lié aux Risques (I.S.A.R.) (voir page 5).

Depuis 2007, « l'Indice de Stress Alimentaire » (I.S.A.) se compose de dix (10) allégations reliées à un risque (I.S.A.R.) et, en plus, de dix (10) allégations reliées à un bénéfice (pour un Indice de Stress Alimentaire liés aux Bénéfices ; I.S.A.B.) également d'une valeur de zéro (0 = minimum) à dix (10 = maximum). Chacune de ces deux (2) échelles attribuant un

point par composante à laquelle le répondant mentionnait avoir procédé à un changement de comportement. Donc, l'I.S.A. se constitue désormais de ces vingt (20) composantes et varie d'une valeur de zéro (0 = minimum) à vingt (20 = maximum).

L'INDICE DE STRESS ALIMENTAIRE LIÉ AUX RISQUES (I.S.A.R.)

De 2004 à 2011, l'I.S.A.R. moyen est de plus de trois (soit 3,15). C'est-à-dire que les 1604 répondants ont changé 3,15 habitudes alimentaires en fonction des dix (10) composantes de l'Indice de Stress Alimentaire lié à un risque. L'I.S.A.R. a connu un bond statistiquement significatif en 2011 comparativement à 2004 passant de 2,82 à 3,52. L'indice moyen global observé chez les 1604 répondants est statistiquement plus élevé chez les répondants âgés de 35 à 54 ans (avec 3,32), chez les 55 ans et plus (avec 3,38) mais plus faible chez les personnes âgées de 18 à 34 ans (avec 2,71). Celui-ci est également statistiquement plus élevé chez les universitaires (avec 3,73) mais significativement plus faible chez les

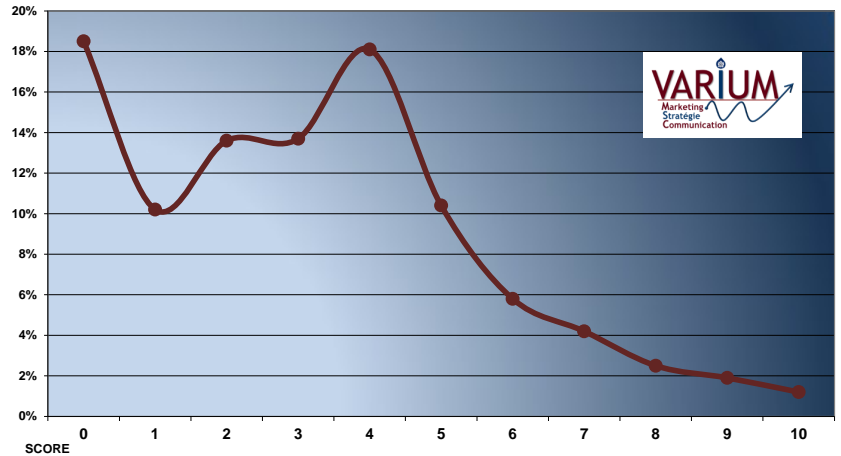


L'Indice de Stress Alimentaire (I.S.A.), c'est une mesure des changements des habitudes selon les risques et les bénéfices des aliments.

SYNDROME DE STRESS ALIMENTAIRE

L'INDICE DE STRESS ALIMENTAIRE LIÉ AU RISQUE (I.S.A.R.)

(Moyennes totales n=1604 répondants; Montréal 2004, n=400; Toronto, n=302; Montréal 2006, n=302; Montréal 2007, n=300; Montréal 2011, n=300; données pondérées)



SYNTHÈSE DE LA MÉTHODOLOGIE

L'échelle de mesure du « stress alimentaire » et le questionnaire ont été développés par les experts en recherche de VARIUM en collaboration avec des nutritionnistes. Le premier sondage téléphonique à Montréal a été réalisé par la firme SOM, entre le 26 mai et le 2 juin 2004, auprès de 400 adultes de la RMR de Montréal. Quant à celui de Toronto, il a été conduit par la firme BIP, entre le 16 et le 27 novembre 2004, auprès de 302 adultes de la RMR de Toronto. Le sondage téléphonique de 2006 a été réalisé du 24 au 31 janvier 2006, par la firme Opinion du Consommateur, auprès de 302 adultes de la RMR de Montréal. Le sondage téléphonique de 2007 a été réalisé du 4 au 19 septembre 2007, par la firme Echo Sondage Inc., auprès de 300 adultes de la RMR de Montréal. Le sondage téléphonique de 2011 a été réalisé par BIP, entre le 8 et le 11 mars 2011, auprès d'adultes de la RMR de Montréal. Les marges d'erreur maximales sont de $\pm 4,9\%$ à Montréal en 2004, et de $\pm 5,7\%$ à Toronto et Montréal en 2006, 2007 et 2011, 19 fois sur 20.

répondants ayant complété au plus des études secondaires (avec 2,61). Finalement, le même phénomène s'observe chez les femmes (avec 3,42) comparative-ment aux hommes (avec 2,86).

En complément, le changement des habitudes alimentaires relié à un risque s'affiche chez plus des trois-quarts de la population sondée (soit 81,5% chez l'ensemble des 1604 répondants ; 77,5% à Montréal en 2004, 83,0% à Toronto, 80,9% à Montréal en 2006, 85,2% à Montréal en 2007 et 83,2% à Montréal en 2011).

Seuls trois composantes de cet indice ont connu une variation significative au cours des dernières années. C'est le cas de la « teneur en sel » et des « hormones et des antibiotiques dans les viandes » qui ont connu une augmentation importante. Par contre, la peur des « gras trans » affiche un recul depuis 2007.

INDICE DE STRESS ALIMENTAIRE LIÉ AUX BÉNÉFICES

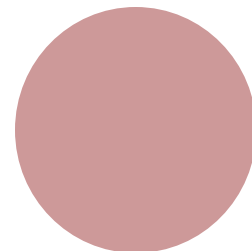
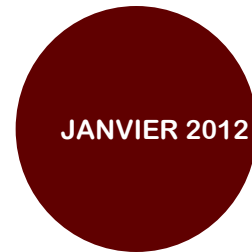
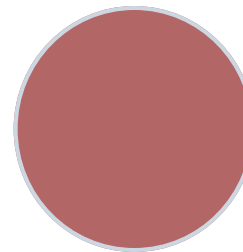
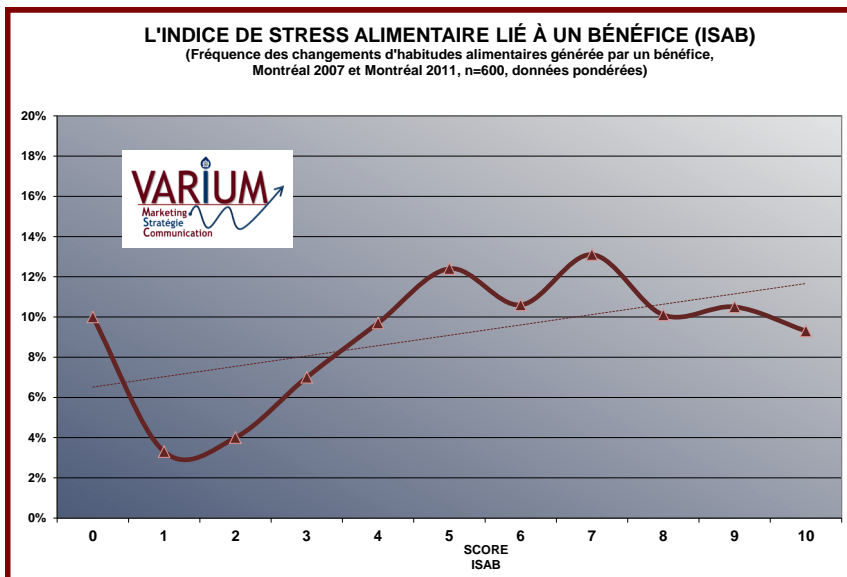
En 2007 et 2011, l'indice est constitué de dix (10) bénéfices représentant autant de composantes de l'I.S.A.B..

Depuis 2007, l'indice de stress alimentaire motivé par un bénéfice des aliments (I.S.A.B.) a été mesuré en fonction d'une échelle en onze (11) points identique à celle des risques. Ainsi, l'Indice de Stress moyen, généré par un bénéfice (I.S.A.B.), a également connu une augmentation significative passant de 5,1, en 2007, à 5,99, en 2011. On y apprend aussi que le

changement des habitudes alimentaires motivé par les bénéfices peut être observé chez 9 personnes sur 10 (soit 90,0% au total des 600 répondants ; 87,0% en 2007 et 93,2% en 2011).

Chez les 600 répondants de 2007 et 2011, l'I.S.A.B. moyen est de 5,57. Cet indice est plus faible chez les répondants ayant complété au plus des études secondaires (avec 4,84) mais supérieur chez les universitaires (avec 6,44). Il est également plus faible chez les hommes (avec 5,13) mais plus élevé chez les femmes (avec 5,97). De plus, cette composante de l'I.S.A.B. est significativement plus faible chez les répondants affichant un revenu annuel personnel moyen de moins de 15 000\$ (avec 4,75) ainsi qu'au sein des ménages dont le revenu familial se situe entre 55 000\$ et 75 000\$ annuellement (avec 4,65). Inversement, cet indice est plus élevé au sein des ménages dont le revenu moyen annuel se situe au-dessus des 75 000\$ (avec 6,25).

Entre 2007 et 2011, six (6) composantes de l'I.S.A.B. présentent une augmentation significative de leur incidence. C'est le cas des « oméga-3 », des « fibres alimentaires », du « calcium », des « probiotiques », de la « vitamine C » et du « potassium ».



L'INDICE DE STRESS ALIMENTAIRE

Chez l'ensemble des 600 répondants de 2007 et de 2011, l'indice de stress alimentaire (I.S.A.) est de 9,0. Ainsi, les répondants ont adopté une moyenne de neuf (9) changements de leurs habitudes alimentaires en lien avec les vingt (20) composantes de l'I.S.A.R. et de l'I.S.A.B. L'I.S.A. observé en 2007 est de 8,5 et celui de 2011 est de 9,5. Cette augmentation de l'indice, entre 2007 et 2011, est statistiquement significative.

Parmi les 600 répondants de 2007 et 2011, cet indicateur est significativement plus faible chez les 18 à 34 ans (avec 8,3) ainsi que chez les répondants affichant un revenu personnel annuel moyen de moins de 15 000\$ (avec 7,6). Par contre, il est significativement plus élevé au sein des ménages dont le revenu familial moyen est supérieur à 75 000 \$ annuellement (avec 10,2). L'I.S.A. varie aussi significativement en fonction de la scolarité. Ainsi, l'indice est plus faible chez les répondants ayant complété au plus des études secondaires (avec 7,6) mais plus élevé chez les universitaires (avec 10,6). Le sexe des répondants influence également de façon significative l'I.S.A. Ainsi, celui-ci est plus faible chez les hommes (avec 8,4) et plus élevé chez les femmes (avec 9,6).

CONCLUSIONS

Les augmentations significatives des dif-

férents indices (I.S.A.R., I.S.A.B. et I.S.A.) au cours des dernières années démontrent bien que, ce que nous avons nommé le « syndrome de stress alimentaire », est un phénomène bien présent dans la société. La fréquence des changements des habitudes alimentaires des consommateurs démontre bien que ces derniers se conforment de plus en plus à une norme sociale du « bien manger » selon laquelle le mangeur doit éviter les risques et rechercher les bienfaits des aliments. Ce constat ne peut plus être négligé autant par les responsables de la recherche et du développement de produits chez les fabricants, que par les détaillants et les responsables d'organismes œuvrant en prévention dans le secteur de la santé.

Par le passé, chez les fabricants du secteur agroalimentaire, l'emphase était mise sur la façon de produire les aliments au détriment de la l'analyse et de la réponse optimale aux multiples besoins réels du mangeur. Désormais, la forte prévalence de l'obésité (à laquelle sera associée, dans l'avenir, un taux élevé de diabète et de maladies cardiovasculaires) en plus de la médiatisation croissante, voir excessive, des risques et des bienfaits alimentaires sont tous des éléments qui ne feront qu'amplifier le phénomène. L'évolution des indices, depuis 2004, le démontre bien.

“Chez l'ensemble des 600 répondants de 2007 et de 2011, l'indice de stress alimentaire (I.S.A.) est de 9,0 / 20.”

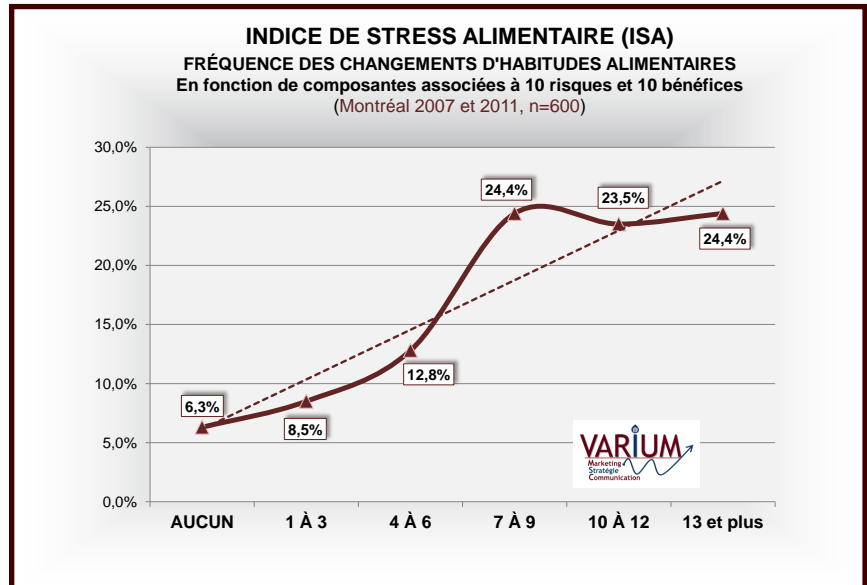
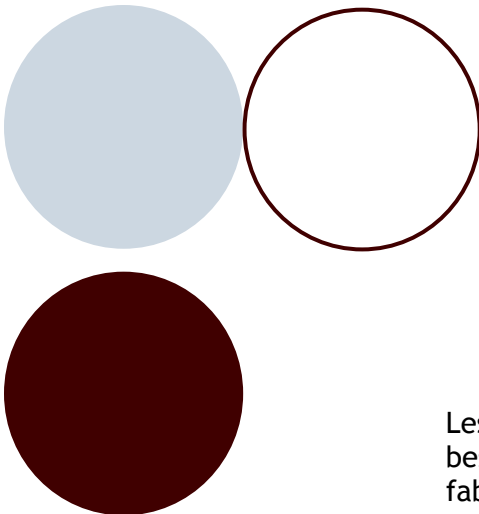
VARIUM

304-2355, rue de Bilbao
 Québec (Québec)
 G2C 0E5

Téléphone :
 (418) 845-3338

SUR INTERNET

WWW.VARIUM.CA



COMPOSANTES DE L'ÉCHELLE DE STRESS ALIMENTAIRE (I.S.A.)

COMPOSANTES I.S.A.B. Ainsi, vous est-il déjà arrivé d'acheter ou de manger un produit alimentaire...	COMPOSANTES I.S.A.R. Ainsi, vous est-il déjà arrivé de ne pas acheter ou de ne pas manger un produit alimentaire...
a) ... parce qu'il contenait des Oméga 3	a) Le bœuf ou le veau par crainte de la maladie de la vache folle
b) ... parce qu'il contenait des fibres alimentaires	b) Le poulet par crainte de la grippe aviaire
c) ... parce qu'il était biologique	c) Le poisson par crainte des pesticides ou des métaux lourds qu'il pourrait contenir
d) ... parce qu'il contenait du calcium	d) Les fruits ou les légumes par craintes des pesticides qu'ils pourraient contenir
e) ... parce qu'il était réduit ou sans gras	e) Les produits alimentaires par crainte des gras hydrogénés ou gras trans qu'ils pourraient contenir
f) ... parce qu'il contenait des probiotiques	f) Les produits alimentaires pour leur trop grande teneur en sucre
g) ... parce qu'il contenait de la vitamine C	g) Les produits alimentaires pour leur trop grande teneur en sel
h) ... parce qu'il était réduit en sucre ou sans sucre ajouté	h) Les produits alimentaires pour leur trop grande teneur en cholestérol
i) ... parce qu'il contenait des antioxydants	i) La viande par crainte des antibiotiques ou des hormones qu'elles pourraient contenir
j) ... parce qu'il contenait du potassium	j) Les produits alimentaires pour les OGM (i.e. produits génétiquement modifiés) qu'ils pourraient contenir

* : I.S.A.B. : Oui, ont effectué le changement de leur habitude alimentaire aux cours des deux (2) dernières années, pour les composantes « a » à « e », Montréal 2006 + Montréal 2007, Montréal 2011, n=902 ; pour les composantes « f » à « j », Montréal 2007 + Montréal 2011, n=600

** : I.S.A.R. : Oui, ont effectué le changement de leur habitude alimentaire aux cours des deux (2) dernières années, Montréal 2004 + Toronto + Montréal 2006 + Montréal 2007 + Montréal 2011, n=1604

Les résultats de cette étude établissent clairement que le consommateur a besoin d'être compris et écouté afin d'être rassuré. Par conséquent, les fabricants de produits alimentaires ont de plus en plus intérêt à comprendre les attentes et les besoins réels du mangeur en plus de minimiser les risques comme d'optimiser les bienfaits des aliments.

L'alimentation saine et durable passe inexorablement par l'intervention de programmes de santé public impliquant tous les intervenants : producteurs agricoles, fabricants, détaillants, groupes de consommateurs, gouvernements, professionnels des divers domaines de l'alimentation (marketing, sociologie, psychologie...) et professionnels de la santé. Finalement, trouver l'équilibre entre la demande des mangeurs et l'offre alimentaire de l'industrie, doit passer par une concertation des divers intervenants du cycle passant du champ à l'assiette.

Les études portant sur le stress alimentaire ont été financées uniquement par l'auteur. Pour en connaître davantage sur le stress alimentaire, vous êtes invité à contacter François Houde, président de la firme VARIUM, au (418) 845-3338 ou par courriel au : fhoude@varium.ca

LA FIRME

En affaires depuis 1998, autrefois connue sous le nom d'ISA - Division Marketing & Gestion, VARIUM est une firme conseil dont la mission est d'offrir les services d'experts en comportement et en changements des habitudes de vie à des fins de promotion du mieux-être. Grâce à la grande créativité des experts de VARIUM, vous pourrez parvenir à vos objectifs par des moyens créatifs et professionnels.

En plus d'avoir contribué au développement de plus d'une centaine de produits de la marque maison d'une grande chaîne d'alimentation, le fondateur de VARIUM a contribué à la création et à la réalisation de plusieurs événements pour des entreprises telles que WalMart, Familiprix, Bristol-Myers Squibb...

VARIUM s'est distingué en réalisant des études innovatrices dont celles à propos des approches « Corps / Esprit » et à propos du « Syndrome de Stress Alimentaire ». Ce phénomène social, portant sur la modification des habitudes alimentaires en fonction des risques et des bénéfices des aliments, a été repris autour du globe et a permis à son fondateur d'acquérir une compréhension profonde du processus de changement des comportements et des habitudes de vie.



François Houde, B.A.A., M.Sc., est président, fondateur, stratège et créatif chez VARIUM, spécialisé depuis près de 20 ans dans le conseil en marketing et en communication. Il est passionné par la neuropsychologie dans le but de mieux comprendre la nature humaine. Il est perçu comme inspiré et inspirant par ses clients. Il est également ingénieux et innovateur. On reconnaît qu'il est habile à proposer des pistes de solutions originales. Il anticipe, avec perspicacité, le changement et saisit spontanément les idées qui peuvent présenter de grandes possibilités pour le futur.

(418) 845-3338

www.varium.ca

fhoude@varium.ca