

## MANGER CONFINÉS : QUEL IMPACT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES ?

Pour nombre d'entre nous, le premier confinement de mars 2020 a été synonyme de rupture des habitudes alimentaires. Afin de mieux appréhender ces changements, des chercheurs du CSGA en partenariat avec l'UMR CRESS ont lancé un questionnaire en ligne. 938 adultes de la région dijonnaise ont reporté leurs consommations et leurs critères de choix alimentaires durant le mois ayant précédé le confinement et le premier mois du confinement.

Les résultats ont montré une augmentation de la consommation de charcuteries, de snacks, de boissons sucrées et alcoolisées pendant le confinement. Les critères de choix ont également évolué. Pendant le confinement, certains participants ont accordé moins d'importance à la praticité, la familiarité et au prix des aliments, mais davantage d'importance à leur impact sur la santé, à leur caractère « naturel » ainsi qu'à des valeurs éthiques.

Pour 48% des personnes interrogées, l'alimentation a été un levier important pour garder le moral pendant le confinement. Ce rôle « affectif » de l'alimentation s'est en général traduit par une diminution de la qualité nutritionnelle de l'alimentation. D'autres personnes ont profité du confinement pour mieux contrôler leur poids (29%). Ces personnes ont augmenté leur consommation de fruits, de légumes et de légumineuses.

En conclusion, ces résultats alertent sur l'impact potentiellement délétère d'un confinement prolongé sur la qualité nutritionnelle de l'alimentation. Cependant, le confinement peut aussi être un moment de rupture opportun pour adopter des habitudes alimentaires plus favorables à la santé ou des choix alimentaires plus éthiques et plus durables. Reste à savoir si ces changements sont stables dans le temps... Pour répondre à cette question, une nouvelle étude est prévue en 2021 !



Crédits photo : iStock©

### Contact

Lucile Marty - [lucile.marty@inrae.fr](mailto:lucile.marty@inrae.fr)

### Pour en savoir plus

Marty L, de Lauzon-Guillain B, Labesse M, Nicklaus S. (2021) Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite* **157**, 105005.

Web conférence : <https://alimentation-sante.org/Event/conference-en-ligne-hedonisme-et-durabilite-des-comportements-alimentaires-que-nous-apprend-le-confinement/>

### Mots-clefs

Confinement ; COVID-19 ; choix alimentaires ; qualité nutritionnelle ; enquête