



L'essentiel pour comprendre les questions éducatives

ÉDUCER AUX « BONNES PRATIQUES » ALIMENTAIRES



Marie Gausse

Le saviez-vous ?

Le mot « gout » s'écrit sans accent circonflexe selon [les règles de rectifications orthographiques de 1990](#).

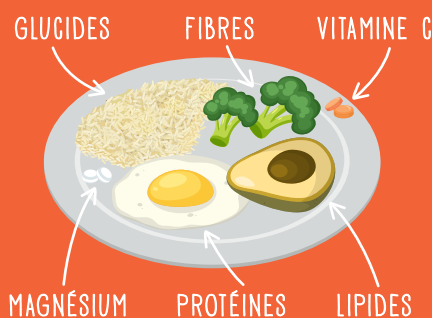
Biopouvoir et gouvernement des corps

Développé par le philosophe Michel Foucault en 1976, le biopouvoir désigne une forme de domination par l'État visant à contrôler les corps et à réguler les comportements humains. Dans le secteur de l'alimentation, il se manifeste notamment par le *nudging*, une technique comportementale qui pousse « subtilement » les individus à faire des choix nutritionnels jugés sains.



Nutritionnalisation

Terme qui exprime la propension croissante à réduire les aliments à leurs composants nutritionnels. L'alimentation y est abordée sous l'angle sanitaire et fonctionnel (apports en lipides, glucides, etc.), au détriment de ses dimensions sensorielles.



L'alimentation est un sujet complexe qui se situe à la croisée d'enjeux écologiques, politiques et économiques. Considérée comme un levier majeur en matière de santé publique, une éducation à l'alimentation et au goût, inscrite dans le Code de l'éducation français depuis 2018, est dispensée dans les établissements scolaires afin de sensibiliser les élèves au « bien manger ». Selon les directives institutionnelles, quatre dimensions de l'alimentation – nutritionnelle, sensorielle, écologique et culturelle – servent de trame aux projets d'éducation à l'alimentation. Mais quels éléments disciplinaires liés à ces dimensions sont-ils à considérer par les personnes enseignantes lors de la conception de dispositifs éducatifs ? Ce numéro d'Édubref s'intéresse à ce qui constitue une éducation aux « bonnes pratiques » alimentaires.

NORMES NUTRITIONNELLES : UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN »

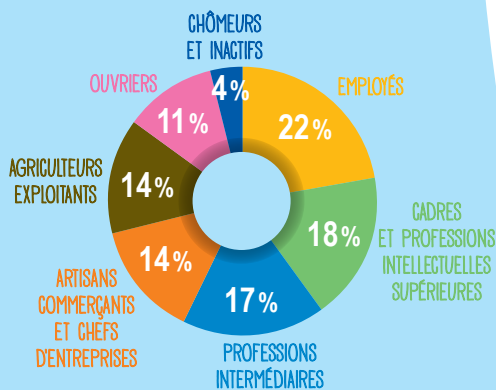
C'est le médecin et philosophe Hippocrate (5^e siècle avant J.-C.) qui a initialement développé le concept d'harmonisation de l'esprit et du corps dans le but de prévenir les maladies grâce à l'apport de nutriments globalement bons pour la santé. Aujourd'hui, ce type d'approche dite préventive, associée à la pratique régulière d'une activité physique, est au cœur de nombreuses recommandations en matière de nutrition. Issu de ces préceptes, le courant hygiéniste met l'accent sur le choix d'aliments authentiques, c'est-à-dire non transformés et cultivés sans adjuvant ni pesticide. À titre d'exemple, le programme national nutrition santé (PNNS), mis en place en 2001, a pour objectif d'améliorer la santé de la population française en ciblant l'un de ses facteurs déterminants : l'adoption d'habitudes nutritionnelles saines, associant une alimentation équilibrée (le « bien manger ») et une activité physique régulière (le « bien bouger »). Bien que fréquemment citée dans les discours politiques sur les « bonnes » normes de santé physique et de bien-être, cette démarche est régulièrement remise en question. Des travaux de recherche interprètent les objectifs affichés du PNNS comme l'expression d'un biopouvoir politique qui cherche à normaliser les pratiques alimentaires et à promouvoir un modèle standardisé de bien-être. En effet, cette approche institue une hiérarchisation des comportements alimentaires, les classant sur un continuum allant des conduites jugées à risque à celles considérées comme à suivre.

La politique nationale nutritionnelle [...] cherchera à imposer une modification individuelle des comportements jugés à risque, dans une visée de promotion de la santé. Ce faisant, les moyens sont plus ou moins coercitifs et culpabilisants (Romeyer, 2015, § 43)

Facteurs d'inégalités alimentaires en France

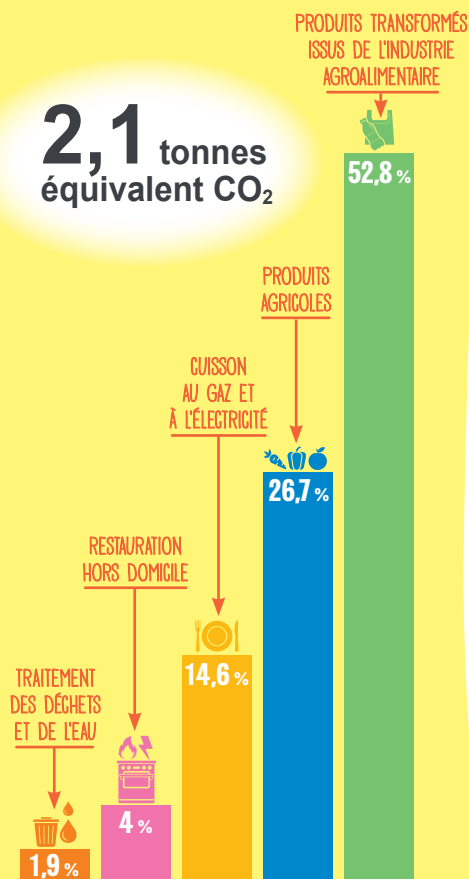
- 1 Le budget alimentaire**
Coût élevé des fruits et légumes de qualité
- 2 L'accessibilité géographique**
Inégale répartition des commerces proposant des produits frais et de qualité
- 3 Le niveau d'éducation nutritionnelle**
Connaissance des recommandations et bénéfices santé
- 4 Le temps disponible**
Faire les courses et préparer les repas

Consommation de fruits et légumes
(en % des personnes atteignant
la recommandation de 5 portions/jour)



Que comprend l'empreinte carbone de l'alimentation d'une personne en France ?

2,1 tonnes
équivalent CO₂



(Données 2017 d'après Gaillet, 2022)

DES NORMES DE BONNES PRATIQUES « AUX INÉGALITÉS ALIMENTAIRES »

Les recherches en sociologie de l'alimentation révèlent que les pratiques alimentaires contribuent à un processus de différenciation sociale qui génère, entre autres, des inégalités de santé parmi les individus. Ce rapport entre statut socio-économique et santé nutritionnelle se traduit par une corrélation négative : plus le niveau socioéconomique diminue, plus les indicateurs de santé ont tendance à se dégrader. Ce constat s'explique d'abord par des contraintes budgétaires qui limitent l'accès à certains aliments mais aussi par un manque de ressources disponibles en matière de savoirs nutritionnels. Il tient également à la manière dont les facteurs culturels – c'est-à-dire les normes, les représentations et les valeurs associées à l'alimentation propres à chaque population – façonnent les choix et les pratiques de manière différenciée. Socialement construites, les habitudes et préférences alimentaires influent sur l'acceptation – ou sur le rejet – des normes de « bonnes pratiques » véhiculées par les institutions. C'est ainsi que les populations économiquement défavorisées consomment généralement en moindre quantité les aliments réputés bénéfiques pour la santé tels que les fruits et légumes, les céréales complètes, le poisson et les aliments riches en fibres. Pour les élèves, cela peut se traduire par une difficulté à s'approprier les savoirs transmis, un sentiment de dévalorisation des pratiques familiales, ou une perception des règles enseignées déconnectées de leur quotidien, menant ainsi au désengagement ou à l'opposition.

Historiquement, les éducations en santé ont été pensées selon un paradigme universaliste, sans prendre en compte les spécificités socio-culturelles des groupes sociaux, contribuant à aggraver les inégalités de santé [...]. Chez les élèves de milieu défavorisé, ce décalage suscite au mieux de l'indifférence, au pire du rejet (Pech, 2022, p. 31)

CE QUI EST « BON » POUR LA SANTÉ DES HUMAINS EST-IL « BON » POUR L'ÉCOSYSTÈME GLOBAL ?

L'éducation à l'alimentation cherche à promouvoir des choix nutritionnels sains et écologiquement responsables. Cependant, la norme dominante de l'alimentation, centrée principalement sur l'individu et ses besoins immédiats, peine à apporter des réponses satisfaisantes aux questions complexes de la dégradation environnementale. L'impact environnemental du secteur agroalimentaire est pourtant majeur : il représente environ 30 % des émissions totales de gaz à effet de serre en France et dans l'Union européenne. Ce chiffre peut aller jusqu'à 36 % des émissions lorsque l'on inclut l'ensemble de la chaîne alimentaire (production, transformation, transport, distribution, consommation et gestion des déchets) selon l'ADEME (Agence de la transition écologique). Réduire cet impact exige de faire évoluer les comportements alimentaires, notamment vers une consommation plus modérée et une réduction du gaspillage. Ces considérations nécessitent de s'interroger sur le principe – rarement remis en question dans les dispositifs recensés par le PNNS – selon lequel ce qui est bon pour la santé humaine est bon pour celle de la Terre. Repenser les recommandations institutionnelles en matière d'éducation à l'alimentation dans les contextes scolaires (cantines, programmes pédagogiques) semble nécessaire pour concilier normes diététiques, modes de production agricole, et impératifs de durabilité pour la planète.

ET LE « BON » GOUT DANS TOUT ÇA ?

Le « bien manger » ne se définit pas uniquement en fonction de sa valeur nutritionnelle. Le goût (ressenti) des aliments joue un rôle majeur dans les choix de consommation ; cela implique de trouver un équilibre entre la dimension « plaisir » que procurent certaines nourritures et le respect des besoins physiologiques. Gérée par l'axe intestin-cerveau, la qualité de cette relation influence non seulement la digestion mais aussi l'expression des émotions et les fonctions cognitives. De nombreux programmes d'éducation alimentaire, référencés par le PNNS – comme les initiatives « Plaisir à la cantine » ou « Petits gourmets » – cherchent donc à corréler développement du goût et adoption d'habitudes alimentaires saines. La cantine scolaire est alors utilisée comme un lieu d'expérimentation et d'apprentissage où les élèves découvrent saveurs et règles diététiques. Toutefois, ces démarches sont fréquemment critiquées dans les travaux de recherches pour leur adhésion jugée excessive aux normes nutritionnelles institutionnelles qui classent les aliments « bons » et « mauvais ». Le recours aux kits pédagogiques (offerts par de grandes marques du secteur alimentaire), perçus comme un outil de médiation au service d'intérêts marchands, est également jugé défavorablement.

ÉDUIQUER AU CHOIX ALIMENTAIRE, UNE QUESTION ÉTHIQUE ?

Pour garantir une transition alimentaire véritablement durable, les efforts visant à encourager le changement ne sauraient se limiter à une simple prescription des comportements jugés « responsables ». Bien qu'une éducation à l'alimentation semble pertinente en matière de santé, la manière dont les institutions définissent les « bons » choix peut apparaître intrusive, reflétant les valeurs de classes socioculturellement privilégiées et marginalisant d'autres pratiques. Ce constat peut rendre les stratégies de promotion de « bons » comportements potentiellement inefficaces pour transformer durablement le système alimentaire auprès de l'ensemble de la population.

[L']éthique du choix s'inscrit dans un paradigme qui fait le pari que si chaque citoyen change ses habitudes en matière de consommation alimentaire, l'agrégation de ces efforts permettra de changer le système actuel (Damhuis, Serré & Rosenzweig, 2020, § 41)

Les travaux en éthique alimentaire soulignent que fonder l'action publique sur la seule autonomie individuelle – en présupposant ainsi une égale capacité à faire les « bons » choix – renforce un principe méritocratique déconnecté des réalités sociales. De plus, l'idée que le changement serait le résultat de la somme de ces choix ignore la complexité des rapports sociaux et l'hétérogénéité des situations socioéconomiques. Une éducation nutritionnelle plus globale exigerait d'intégrer la diversité des cultures et des savoirs alimentaires, ainsi que les dimensions écologique et sociale du « bien manger » au-delà des pressions médiatiques et marketing.

L'école est un des lieux privilégiés d'éducation à l'alimentation. [...] Il est nécessaire de penser des programmes scolaires [...], en lien avec les enjeux de santé humaine et environnementale d'aujourd'hui (Conseil National de l'Alimentation, 2019, p. 16-17)

Le saviez-vous ?

La sensibilité gustative est largement déterminée par le microbiote buccal, un ensemble unique de plus de 650 espèces microbiennes présentes sur la langue et dans la salive. Ces microorganismes influencent notre perception des cinq saveurs fondamentales (sucré, salé, amer, acide et umami). Ils jouent un rôle de « gouteur », transmettant au cerveau des signaux de plaisir ou de dégoût qui façonnent nos goûts alimentaires individuels (Licandro, *et al.*, 2023). Ce n'est pas tout ! Les cellules de l'intestin produisent plus de 90% de la production de sérotonine (hormone du plaisir) présente dans notre corps.



Quand sain rime avec malsain

La quête excessive d'une alimentation saine, l'orthorexie, est une pathologie assimilée à un trouble des conduites alimentaires (TCA) potentiellement nuisible à la santé (complications de type anorexique). Les symptômes se manifestent par :

- ➔ une obsession malade de se nourrir uniquement d'aliments dits sains et d'éliminer systématiquement les aliments « impurs » (ajout de matières grasses, hydrates de carbone, sel, conservateurs)
- ➔ un sentiment d'anxiété et la sensation de ne pas être « propre »
- ➔ un temps excessif consacré à la planification des repas et de leurs contenus

Aliments sains = aliments purs ? L'exemple danois

Au Danemark, l'inquiétude concernant les risques sanitaires associés à la consommation d'aliments considérés comme impurs constitue un axe majeur des débats publics sur l'alimentation. Ces préoccupations collectives ont engendré l'émergence d'un hygiénisme alimentaire renforcé, caractérisé par une recherche de pureté nutritionnelle et par un rejet systématique des éléments exogènes ou des additifs qui altèrent la nature originelle des aliments.

QUELQUES RÉFÉRENCES POUR ALLER PLUS LOIN

Pour citer cet **Edubref** :

Gaussel, M. (2025). Éduquer aux « bonnes pratiques » alimentaires. *Edubref*, mai, 27. ENS de Lyon.

BIBLIOGRAPHIE

L'**Edubref** propose un essentiel sur une question éducative analysée dans des travaux de recherche issus de différentes disciplines. Il mobilise un choix de références dans une visée de médiation scientifique.

- Bernatchez, S., Eve, M., Ménard, C. et Desjardins, M.-C. (2023). Les nudges comme normes incitatives du droit de la gouvernance : L'exemple des nudges alimentaires. *Nomopolis*, 1(1), 51-74.
- Berthoud, M. (2020). L'éducation alimentaire dans les écoles : diffusion, circulation et réappropriation des normes nutritionnelles. *Les Enjeux de l'information et de la communication*, 203 (S1), 131-143.
- Cahiers pédagogiques (2021). L'alimentation et l'école, n° 571.
- Conseil national de l'alimentation (2019). Éducation à l'alimentation, avis, 84, 1-40.
- Corbeau, J.-P. et Hankard, R. (2019). *L'orthorexie, ou quand l'obsession du « manger sain » vire à la maladie*. The Conversation.
- Coutellec, L. et Pierron, J.-P. (2017). Penser une éthique alimentaire. *Revue française d'éthique appliquée*, 4(2), 19-24.
- Damhuis, L., Serré, A. et Rosenzweig, M. (2020). Concrétiser l'ambition démocratique de l'alimentation durable ? *Anthropology of food*, (S15).
- Darmon, N. (2015). 7.11. Une alimentation bonne pour la santé est-elle compatible avec une alimentation bonne pour l'environnement ? Dans C. Esnouf, J. Fioramonti et B. Laurieux (dir.), *l'alimentation à découvert* (p. 264-266). CNRS Éditions.
- Delavigne, A.-E. (2001). Aliments purs, aliments sain(s), la dimension identitaire des peurs alimentaires au Danemark. *Anthropology of food*.
- Gaillet, B. (2022). *Notre alimentation, c'est combien de gaz à effet de serre (GES) ?* [notre-environnement.gouv.fr].
- Institut national de la santé et de la recherche médicale (dir.). (2014). *Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique*. INSERM.
- Pol, T. de S. (2017). Les évolutions de l'alimentation et de sa sociologie au regard des inégalités sociales. *L'Année sociologique*, 67(1), 11-22.
- Pech, A. (2022). *Au-delà de la cantine et du potager : ressources et freins à une éducation alimentaire des adolescent.es au collège. Étude du foodscape de trois collèges (France, Mexique)*. [Thèse de doctorat - ENS LYON].
- Ravachol, D. O. et Kovacs, S. (2021). Neutralité des enseignants et promotion de l'esprit critique : le cas de l'éducation à l'alimentation. *Carrefours de l'éducation*, 52(2), 77-93.
- Roudinesco, É. (2021). Le « biopouvoir » ou la gouvernance des corps vue par Michel Foucault. *Le Monde*.
- Seurrat, A. et Marti, C. (2018). Kits de marques et médiation des savoirs : prétentions communicationnelles et reconfigurations médiatiques. *Les Enjeux de l'information et de la communication*, 183(S2), 33-46.
- Sussan, R. (2017). Nudge, la manipulation bienveillante. *Petite bibliothèque*, 118-122.

SITES WEB :

- [L'Observatoire International des Microbiotes](#) : connaissances, comportements et perceptions des populations mondiales sur le sujet du microbiote humain.
- [L'institut agro Dijon](#) : établissement d'enseignement supérieur dans les domaines de l'agriculture, de l'alimentation et de l'environnement.
- [Conseil national de l'alimentation](#) (CNA) : instance consultative indépendante, placée auprès des ministres chargés de l'environnement, de la consommation, de la santé et de l'agriculture.

PODCASTS :

- France Inter (2025). Cantines scolaires, quand l'agro-industrie s'impose dans les assiettes. Dans *La terre au carré*.
- France Inter (2024). L'école comestible : aimer les légumes, ça s'apprend ! Dans *Carnets de campagne*.
- France Inter (2023). Sommet mondial de l'alimentation scolaire : bien manger à la cantine avec les copains et les copines. Dans *Le 18/20. Le téléphone sonne*.

ÉDUBREF N°27, mai 2025 :

Équipe Veille & Analyses de l'Institut français de l'Éducation | ENS de Lyon - 15 parvis René Descartes - BP 7000 - 69342 Lyon cedex 07.
Site web : <http://ife.ens-lyon.fr/ife> • E-mail : veille.scientifique@ens-lyon.fr • Directeur de la publication et de rédaction : © École normale supérieure de Lyon • Graphisme & illustrations : Bruno Fouquet, 06 76 17 79 28 • ISSN 2822-9355