

Bien-être subjectif alimentaire

Bien-être subjectif et alimentation, un regard croisé et complémentaire

Christophe SERRA-MALLOL

Sociologue et anthropologue

MCF Université Toulouse Jean-Jaurès

CERTOP (UMR 5077) – IIAC (UMR 8074)

Mesurer le bonheur ?

- L'atteinte du bonheur, vaste horizon philosophique. De l'Antiquité gréco-romaine jusqu'à l'époque classique, des Lumières aux utilitaristes, jusqu'à son appréhension contemporaine.
- Depuis une quarantaine d'années, concept repris par la psychologie (de type « positive ») et l'économie : remise en cause notamment de l'idée de développement purement quantitatif ou économique (Sen, Stiglitz...).
- Des méthodologies et instruments des sciences sociales (économie, sociologie, psychologie) pour la mesure du bien-être.
- Un choix méthodologique de l'action et des interactions sociales. Le bien-être subjectif comme outil de mesure, proxy du bonheur, et sa dimension alimentaire.

Plan de l'intervention

Introduction : mesurer le bonheur ?

1- L'idée de bonheur et la science

- a- Dans la philosophie antique
- b- Du christianisme à l'époque classique
- c- La vision contemporaine du bonheur

2- Des mesures du bonheur

- a- L'économie du bonheur
- b- La psychologie positive
- c- Les différents outils utilisés

3- Les mesures du bien-être alimentaire

- a- Quelle place pour l'alimentation ?
- b- Des outils du bien-être alimentaire

Discussion

1- L'idée de bonheur et la science

a- Dans la philosophie antique : le bonheur comme « vertu »

Chez les Grecs

- Aristote : *eudaimonia*, activité et vertu
- Platon : prudence, justice, courage et tempérance
- Démocrite : *euthymie* comme bien intérieur
- Epicure : *tetrapharmakon*, le remède à l'anxiété

1- L'idée de bonheur et la science

Le bonheur comme « vertu » dans l'Antiquité (suite)

Chez les Romains

- Sénèque : un bien intérieur bâti sur la vertu
- Epictète : ataraxie et *prohairesis*
- Marc-Aurèle : le collectif et la justesse éthique

b- Du christianisme à l'époque classique : du paradis à la poursuite du bonheur

- Thomas d'Aquin (1265) : béatitude divine et incomplétude du bonheur terrestre
- Spinoza (1677) : l'accomplissement d'un désir éclairé
- Rousseau (1755) : le calme paisible de l'homme primitif
- Hume (1764) : entre scepticisme et relativisme
- Smith (1776) : le volume des richesses produites

c- La vision contemporaine du bonheur : un bien-être

- Les sources de l'utilitarisme contemporain
 - Bentham : l'utilité du plaisir maximal
 - Stuart Mill : principes d'agrégation et de compensation
- Protestantisme et rigorisme émotionnel
- Scientisme et « devoir d'être heureux » (Alain)
- Théorème d'Arrow : pas d'agrégation possible des bien-être individuels dans un bien-être collectif
- Société de consommation et bien-être matériel

2- Des mesures du bonheur

a- Les travaux de l'économie du bonheur

- *World Value Survey* (1981-2014)
- *World Happiness Report* (2015)
- Les travaux d'Easterlin (1974) et de Layard (2004)
- Autres : Eurobaromètres (1975-), IDH, IDD, IBE, OECD Better Life (2011-2017)
- Satisfaction de vie, qualité de vie et bien-être

Une notion multidimensionnelle

Le bien-être défini comme « un sentiment général d'agrément, d'épanouissement suscité par la pleine satisfaction des besoins du corps et de l'esprit » dépendant de « la satisfaction des désirs et des pratiques, de biens relatifs aux formes de vie commune et de biens liés à des dispositions inhérentes à la nature humaine » (Guibet-Lafaye 2007)

OCDE : Qualité de Vie (8 critères) + Conditions matérielles (3 critères)

**Entre bonheur, satisfaction de la vie et qualité de vie :
des notions « poreuses »**

b- La psychologie positive

- Seligman (2002) et la *life satisfaction* : entre émotions positives, engagement, sens, accomplissement et relations
- Layard (2006) et Gilbert (2006) : sept facteurs déterminants
- Csikszentmihalyi (2008) : autotélie et sentiment de *flow*
- Diener (1984) et Kahneman (2002) et le *subjective well-being*
- Diener (2013) et les trois composantes majeurs : satisfaction de vie, émotions positives et émotions négatives.

c- Les outils de mesure du bien-être subjectif

Les différents outils utilisés :

- Satisfaction With Life Scale SWLS (Diener, Emmons, Larsen et Griffin 1985)
- Experience Sampling Method ESM (Stone, Shiffman et DeVries 1999)
- Event Reconstruction Method ERM (Schwarz, Kahneman et Xu 2009)
- Day Reconstruction Method DRM (Kahneman, Krueger, Schkade *et alii* 2004a)

Satisfaction With Life Scale

- 1- “Pour l’essentiel, ma vie est proche de mon idéal”
- 2- “Mes conditions de vie sont excellentes”
- 3- “Je suis satisfaite de ma vie”
- 4- “Jusqu’ici, j’ai eu les choses importantes que je voulais avoir dans la vie”
- 5- “Si je pouvais recommencer ma vie, je ne changerais presque rien”

Pas du tout d’accord (1) Pas d’accord (2) Plutôt pas d’accord (3) Ni d’accord ni pas d’accord (4) Plutôt d’accord (5) D’accord (6) Tout à fait d’accord (7)

Modalités de passation du DRM

Un questionnaire composé de plusieurs « cahiers » (auto-administration possible) :

1- Satisfaction en général, *life satisfaction* et caractéristiques socio-démographiques

2- Reconstruction du planning des épisodes de la veille, en fonction du type d'activité et des interactions sociales.

Description de chaque activité : lieu, durée, type, interactions...

Evaluation de l'activité suivant 10 affects (Likert à 7 positions)

3- Joies et peines éprouvées à partir d'une liste d'activités générales.

Perception de leur propre santé et alimentation.

3- Les mesures du bien-être alimentaire

a- Quelle place pour l'alimentation ?

Les dimensions objectives et subjectives du bien-être alimentaire se comprennent en composantes **cognitives** (l'évaluation de la personne du niveau de satisfaction sur différents facteurs ayant trait à l'alimentation, comme avec la SWLS) et **affectives**.

L'évaluation sur la satisfaction liée à l'alimentation peut être **globale**, ou porter sur **différents aspects** la composant : le choix des aliments, leur acquisition, leur préparation, leur cuisson et leur consommation.

b- Les outils de mesure du bien-être alimentaire

- Nutrition et bien-être subjectif
 - NQLF (Barr et Schumacher 2003)
 - QLF (Corle et al. 2001)
 - HRQOL, EAIAM
 - Well-Being related to Food Questionnaire (Well-BFQ) projet BALI

- DRM (Kahneman et al. 2002) portant sur l'alimentation au sens large : les activités de production, de préparation culinaire et de consommation

- Satisfaction de l'alimentation
 - SWLF (Grunert et al. 2007)

Part des facteurs extérieurs sur la satisfaction alimentaire, et de celle-ci sur la satisfaction en général

Satisfaction With Life Scale related to Food

- 1- Food and meals are positive elements in my life
- 2- When I think of my next meal, I only see problems, obstacles and disappointments
- 3- I am generally pleased with my food
- 4- Food and meals give me satisfaction in daily life
- 5- My life in relation to food and meals is close to my ideal
- 6- I wish my meals were a much more pleasant part of my life
- 7- With regard to food, the conditions of my life are excellent

Avantages et inconvénients du DRM

Avantages

- Auto-appréciation par l'enquêté.e
- Journée complète de la veille
- Référence à des activités quotidiennes et les affects ressentis : moins de biais rétrospectifs
- Place relative de l'alimentation au sens large au sein de l'ensemble des activités

Inconvénients

- Appréciation différée
- Longueur du questionnaire
- Activités parallèles (« focales »)
- Variation des affects dans la journée ?
- Déterminants des affects ?

Conclusion et discussion

- La prise en compte des **situations d'action** et d'**interactions sociales** dans la mesure du **bien-être subjectif alimentaire**.
- La mise en **contexte** et la prise en compte des dimensions **symboliques** par une démarche **anthropologique**.
- Les interactions sociales autour des activités alimentaires, un lieu de lecture des **normes** et **valeurs collectives**, entre représentations, pratiques et émotions liées.
- Ouverture sur deux exemples de **terrain** :
 - Maîtrise des ressources alimentaires et bien-être subjectif à Rapa
 - Bien-être subjectif alimentaire au Mali