

# ANALYSE

FPS - 2019

## L'alimentation connectée



Femmes Prévoyantes Socialistes  
[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)



L'alimentation connectée – FPS 2019

**Eva Cottin,**  
Secrétariat général des FPS  
[eva.cottin@solidaris.be](mailto:eva.cottin@solidaris.be)

Editrice responsable: Xénia Maszowez, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles.  
Tel : 02/515 04 01



## Introduction

Face à la méfiance généralisée envers l'origine des aliments consommés et leurs risques pour la santé, aux messages visant à prévenir l'obésité et promouvoir une alimentation saine, ainsi qu'au questionnement sur notre impact écologique individuel, de nombreuses/eux consommatrices et consommateurs cherchent à s'informer davantage sur la nourriture qu'elles et ils consomment. Si l'on y a accès, on peut vite être tenté-e de s'informer sur internet, portail infini d'informations diverses et variées, faciles et rapides à obtenir. Pourquoi consulter un-e médecin, un-e nutritionniste ou un ouvrage spécialisé puisque l'on trouve toutes sortes d'infos sur internet ? Et même, pourquoi se faire accompagner dans son désir de manger mieux, puisqu'une application peut suivre notre alimentation et notre activité physique au jour le jour, ou nous conseiller en temps réel quel produit choisir au supermarché ?

En Belgique, 90% des 16-24 ans possèdent un smartphone, 70% des Belges utilisent leur téléphone pour surfer sur internet, et entre 40 et 60% utilisent internet pour chercher des informations relatives à la santé.<sup>1</sup> Le marché de la « foodtech » (l'alliance entre le numérique et le secteur de l'alimentation et de la restauration) est devenu une cible majeure des investisseurs. Seulement, l'impact réel du recours à des outils numériques pour s'informer sur sa santé et son alimentation est difficilement mesurable ; il n'est pas non plus aisé de cerner le profil-type des personnes y ayant recours. Par ailleurs, les inégalités d'accès (aux technologies, aux savoirs, au changement de mode de vie) persistent, et les risques de dérives sont nombreux.

Dans cette analyse, nous explorerons ainsi quels sont les avantages et inconvénients de l'offre numérique autour de l'alimentation, en nous penchant plus particulièrement sur les applications pour smartphone.

## 1. Qu'est-ce que l' « e-alimentation » ou « alimentation numérique » ?

Nous parlons dans cette analyse de « e-alimentation », « alimentation connectée » ou « alimentation numérique » sur le modèle de la « e-santé »<sup>2</sup> ou information numérique sur la santé. Ce terme désigne l'ensemble des moyens et services liés à la santé qui utilisent les nouvelles technologies de

---

<sup>1</sup> Chiffres parfois différents sur : <https://statbel.fgov.be/fr/nouvelles/les-reseaux-sociaux-sont-le-quotidien-de-62-des-internautes-belges> et selon l'enquête menée par Solidaritis fin 2017 : [http://www.institut-solidaritis.be/index.php/information\\_sante/](http://www.institut-solidaritis.be/index.php/information_sante/)

<sup>2</sup> <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-e-sante-15728/> Voir aussi notre analyse sur le sujet : <http://www.femmesprevoyantes.be/2017/12/28/analyse-2017-la-sante-numerique-a-t-elle-un-genre/>



l'information et de la communication. En effet, aujourd'hui, tout un ensemble de technologies de pointe sont au service des soins de santé, que ce soit la robotique en milieu médical, le suivi médical en ligne ainsi que les ressources informatives en ligne, le recours à des objets connectés, et enfin les applications pour smartphones. La « santé » est à prendre au sens large, du soin en cas de pathologie à une extension de la prévention et de l'information générale sur l'état de santé des individus. Dans le domaine de l'alimentation, on remarque un usage croissant des nouvelles technologies plus seulement pour trouver facilement la meilleure recette de gâteau au chocolat mais pour s'informer sur les produits achetés en supermarché, trouver un restaurant végétarien dans le quartier, débusquer les allergènes dans les plats préparés, compter le nombre de calories ingérées et dépensées, recevoir des conseils alimentaires personnalisés, éviter le gaspillage alimentaire... L'offre est infinie, se décline en de nombreuses formes, et est produite par des actrices/eurs divers-e-s. Le ministère de la santé, un magazine comme un particulier depuis sa chambre à coucher peut produire des vidéos sur Youtube, alimenter un compte Instagram voire développer son application mobile.

Cette facilité d'accès et d'utilisation a des avantages : elle peut favoriser l'autonomie des patient-e-s et consommatrices/eurs ; renforcer la démocratisation et l'appropriation des savoirs ; aider à développer un esprit critique face à la consommation et une conscience aiguisée sur les questions éthiques, écologiques et sanitaires. Concrètement, concernant l'alimentation, cela peut permettre d'avoir un guide plus individualisé qu'un livre de recettes pour apprendre à cuisiner différemment ou rééquilibrer son alimentation ; d'aborder des choses rébarbatives (faire les courses, préparer les repas au quotidien, faire un régime, apprendre à lire les étiquettes) de manière ludique ; de pouvoir être plus critique face à la publicité et la présentation des emballages. Bref, de mieux maîtriser son environnement et prendre soin de soi.

Ces modes de communication et d'éducation représentent un enjeu majeur pour les actrices et acteurs principales/aux en matière de prévention santé. Les messages « officiels » des organismes scientifiques et sociaux ont souvent plus de mal à se frayer un chemin jusqu'aux esprits de la jeune génération, ou à convaincre la/le citoyen-ne moyen-ne, déjà saturé-e par les messages de recommandation santé (« bouger plus », « manger 5 fruits et légumes par jour », etc.) et ayant à gérer d'autres priorités. Les applis peuvent être partagées et utilisées par un plus grand nombre. L'emploi d'applis qui scannent et décryptent les aliments proposés en grande surface finit aussi par faire pression sur les groupes agro-alimentaires pour davantage de transparence, moins d'additifs, etc. Pour l'instant, ce sont surtout de jeunes start-ups qui lancent de nouvelles applis mobiles qui circulent sur le marché numérique à une vitesse folle.

## **2. Qu'est-ce qu'une « alimentation de qualité » et de quoi dépend-elle ?**

Tout l'enjeu ici est de se demander si le recours à des applications mobiles, et éventuellement à d'autres ressources populaires en ligne (blogs, comptes Instagram, chaînes Youtube de particuliers)



peut renforcer *pour tou-te-s* l'accès à une alimentation de qualité et le maintien d'un mode de vie sain.

Pour reprendre la notion telle que définie par Solidaris<sup>3</sup>, une alimentation de qualité est en premier lieu une alimentation diététiquement suffisante et équilibrée (besoins physiologiques), mais aussi satisfaisante sur le plan sensoriel et hédoniste (désir et plaisir) ; répondant à des critères de sécurité sur le plan chimique et bactériologique, et enfin étant produite et distribuée éthiquement et écologiquement (respect des travailleuses/eurs et de l'environnement). Chaque citoyen-ne *devrait* pouvoir bénéficier à part égale d'une alimentation de qualité conjuguée à un minimum d'activité physique, bénéfique pour le corps et l'esprit.

Le problème, c'est que nous ne sommes pas toutes et tous égales et égaux face à l'alimentation. Nos conditions de santé (allergies et intolérances alimentaires, troubles gastro-intestinaux, diabète, troubles psychiques comme les troubles du comportement alimentaire, handicaps qui limitent l'accès à certains lieux ou les possibilités de cuisiner), notre genre, notre environnement familial et culturel, notre niveau d'éducation, mais aussi notre rythme de travail et nos ressources financières, notre situation familiale (célibataire, en couple, avec enfants, etc.), notre position géographique, etc. sont autant de facteurs d'inégalités à prendre en compte quand on considère les habitudes alimentaires et l'activité physique de chacun-e. Les nouvelles technologies seraient-elles un bon moyen pour que chacun-e puisse devenir actrice/eur autonome et critique de sa consommation alimentaire et son mode de vie ?

### 3. Quels types d'application existent ?

Les applications mobiles se présentent sous une grande variété de formes, d'accessibilité (gratuites ou payantes, plus ou moins faciles d'utilisation), et de visées. Une grande partie de la population s'appuie sur l'emploi des nouvelles technologies, et pour les jeunes le smartphone est devenu un outil incontournable au quotidien<sup>4</sup>. Nous allons dans un premier temps répertorier les grands groupes d'applis existantes autour de l'alimentation.

#### - Consommer consciemment

La prise de conscience croissante sur les enjeux sanitaires, écologiques et éthiques de notre alimentation a motivé la création de nombreuses applications qui proposent de décrypter les étiquettes d'aliments préparés, de classer les produits en plus ou moins recommandables, ou de donner un avis éthique sur la production et la distribution du produit. Ces applis permettent d'avoir une information indépendante des lobbys et groupes de production/distribution et de maintenir un esprit critique face à la pub et aux packaging malhonnête des produits. Cette tendance se retrouve

<sup>3</sup> <http://www.alimentationdequalite.be/definition-alimentation-de-qualite.html>

<sup>4</sup> Voir les chiffres : [https://www.lavenir.net/cnt/dmf20170208\\_00956612/les-statistiques-folles-des-telephones-portables-en-belgique](https://www.lavenir.net/cnt/dmf20170208_00956612/les-statistiques-folles-des-telephones-portables-en-belgique) (2017)



aussi sur d'autres réseaux sociaux, depuis les classiques blogs « santé » qui informent sur les qualités nutritionnelles et l'origine des aliments, jusqu'aux chaînes Youtube qui, sous forme de mini-enquêtes, démystifient, vulgarisent, expliquent, vont explorer les coulisses de l'industrie agro-alimentaire...

Exemples d'applications mobiles : *Yuka*, la plus connue et utilisée, propose un décodage de la composition des aliments scannés, mais aussi un avis et une notation, et propose si besoin un équivalent plus « sain » ; *Kwalito*, selon un principe similaire, permet aussi de repérer plus rapidement ce que l'utilisateur/eur veut éviter dans les aliments : additifs, porc, gluten, sucre, etc. ; *Openfoodfact* est une énorme base de données collaborative, qui en plus de la composition mentionne aussi l'impact écologique d'un produit ; *Alim'confiance* informe davantage sur l'origine et la sécurité hygiénique des aliments.

#### **- Consommer éthique, local, de saison...**

Les nouvelles technologies peuvent aussi d'être d'une grande aide pour renforcer et optimiser les initiatives locales et solidaires. Ainsi des applications permettent de faciliter le contact avec des productrices/teurs locales/aux, des coopératives, des petits commerces éthiques. Elles rendent aussi plus simples les achats groupés, la commande directe auprès des productrices/teurs, le référencement de lieux de restauration à proximité, etc. et dispensent aussi des conseils généraux sur les produits de saison et cultivés localement, par exemple. Ce sont surtout les personnes issues de milieux privilégiés (culturellement et/ou économiquement) qui s'orientent vers ce type de partenariat, et le format « appli » pourrait permettre de rendre le concept plus accessible à d'autres publics.

Exemples : *Fruits et légumes de saison* et *Marché Malin* classent les produits par saison, donnent des informations nutritionnelles et des conseils de préparation ; *La Ruche qui dit oui*, réseau d'AMAP<sup>5</sup> en Belgique et France ; *YesWeGreen*, appli collaborative, recense les restaurants, AMAP, commerces et épiceries à proximité qui proposent des produits d'origine locale.

#### **- Mettre fin au gaspillage alimentaire**

Le gaspillage alimentaire au sein d'un foyer et encore plus dans la grande distribution est une problématique majeure en Europe<sup>6</sup>, alors que de nombreuses personnes n'ont pas accès à une nourriture suffisante en quantité et qualité, et ce même en Belgique. Le marché des applications s'est emparé de cette problématique, aidant grandes chaînes de distribution, petits commerces et établissements de restauration, ainsi que particuliers, à éviter le gaspillage alimentaire.

Exemples : *TooGoodToGo* permet de réserver auprès des grandes enseignes un « colis surprise » à prix très réduit contenant des aliments/plats préparés qui ne seront pas vendables le lendemain mais qui

---

<sup>5</sup> Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (ou de Proximité) : il s'agit d'un circuit court de distribution, fonctionnant comme un partenariat de proximité entre un groupe de consommateurs et une exploitation locale (une ferme ou réseau de fermes), débouchant sur un partage régulier des produits de la ferme.

<sup>6</sup> <http://www.ecoconso.be/fr/content/gaspillage-alimentaire-combien-de-nourriture-gaspille-t>



sont encore bons<sup>7</sup> ; *Rekub* et *Proxideal* mettent en lien petits commerçants ou restaurateurs et particuliers ; *Zéro-Gâchis* répertorie les réductions pour les produits à vendre rapidement dans les grandes enseignes. Pour la gestion des stocks au sein du foyer, *TooMuch* met en lien des particuliers qui ont des surplus de nourriture à donner, comme un frigo solidaire 2.0. Mais il est aussi possible de gérer en amont : *FrigoMagic* suggère des recettes simples avec ce qui nous reste dans le frigo et les placards ; *SaveEat* et *Checkfood* donnent l'alerte quand la date de péremption d'un produit approche ; *Aconsommer* fait de même tout en localisant les produits (frigo, placard, fruits...), et permet aussi d'enregistrer qu'un aliment est entamé.

Sur Youtube et les blogs (et maintenant même en librairie !), c'est la mode du « batch cooking » qui s'est rapidement diffusée : cela signifie simplement préparer d'avance les repas de la semaine en cuisinant au cours d'une même session plusieurs ingrédients de base (légumes variés au four, céréales à la casserole, légumineuses, ou viande grillée) en grande quantité, à mélanger et accommoder ensuite différemment. On trouve aussi de nombreux trucs et astuces pour réutiliser les mêmes ingrédients, accommoder les restes, faire durer les aliments ou employer autrement des aliments trop vieux ou des épiluchures.

- **Savoir quoi cuisiner et s'organiser au quotidien** : au-delà des sites traditionnels de recettes qui proposent aussi leurs applis (*Cuisine actuelle*, *Marmiton*, etc.), de nombreuses applis plus spécialisées voient le jour, aidant à assurer une transition alimentaire (devenir végétarien-ne, devoir se passer de gluten, etc.) ou varier l'alimentation même avec des restrictions.

Exemples : *YouMiam* propose des recettes adaptées à notre profil alimentaire et offre la possibilité d'exporter des listes de courses préparées selon les ingrédients nécessaires ; *Etiquetable* est une base de données collaborative où chacun-e ajoute ses recettes et astuces, adaptées à des régimes alimentaires différents, avec infos et conseils sur les produits, et elle recense aussi les restaus solidaires, éthiques et durables à proximité ; *Vegg'up* propose des recettes végétariennes.

Il existe aussi des start-up qui proposent de livrer directement des « kits repas » : des ingrédients pré-dosés et pré-préparés, généralement de qualité, accompagnés d'une fiche recette expliquée et illustrée pas à pas : ce genre de service peut être un luxe occasionnel pour changer du train-train quotidien ou préparer un plat qui sort de l'ordinaire aux ami-e-s que l'on reçoit ; et pour des personnes ayant du mal à s'alimenter ou à suivre les étapes de cuisine (troubles cognitifs, maladie chronique ou autre handicap, troubles du comportement alimentaire, régime spécial, etc.), cela peut même être une formidable aide au quotidien, qui permet tout de même de conserver une certaine autonomie et un plaisir de faire.

---

<sup>7</sup> Cependant, dans le cas où des associations de dons alimentaires ont déjà des accords passés avec des supermarchés pour récupérer les invendus, cette application risque de priver les plus pauvres, au profit du supermarché. Voir notamment : [https://www.rtbef.be/info/societe/detail\\_succes-d-une-appli-anti-gaspillage-des-associations-d-aide-aux-plus-demunis-tirent-la-sonnette-d-alarme?id=10274901&fbclid=IwAR2Li8fLjdzixPDbUyXu9B4pwybqLpc2jxFE2iLgxmQTCw-mdC6d7k-30Rw](https://www.rtbef.be/info/societe/detail_succes-d-une-appli-anti-gaspillage-des-associations-d-aide-aux-plus-demunis-tirent-la-sonnette-d-alarme?id=10274901&fbclid=IwAR2Li8fLjdzixPDbUyXu9B4pwybqLpc2jxFE2iLgxmQTCw-mdC6d7k-30Rw)



Les blogs personnels de cuisine et « santé » fonctionnent également toujours aussi bien, et d'autres canaux d'information et modes de présentation viennent s'y ajouter. Les vidéos « What I eat in a day » (littéralement : *Ce que je mange en une journée*) sur YouTube et les photos Instagram de repas sont souvent accompagnées d'un véritable pas-à-pas et liste d'ingrédients (parfois mention de calories et nutriments, etc.) pour donner des idées de recettes. Les initiatives de ce genre se multiplient surtout pour les « régimes spéciaux » (végétariens, vegan<sup>8</sup>, sans sucre, sans gluten, etc.), mais les conseils prodigués sont inégalement abordables (les influenceuses/eurs les plus à la mode ne sont malheureusement pas celles et ceux qui promeuvent une alimentation simple et peu coûteuse !).

### - Surveiller son poids ou chercher à maigrir

Le marché le plus lucratif est toujours celui des régimes et de la promesse de rapidement perdre du poids, prendre du muscle et vivre plus sainement. Si l'on peut penser que, pour des raisons de santé publique, de lutte contre les carences, la malbouffe et l'obésité, il est utile que chacun-e devienne plus conscient-e de ses apports alimentaires et dépenses énergétiques, on sait aussi qu'il n'existe pas de solution miracle et que le principe du « régime » est à prendre avec beaucoup de précautions. Les applis existantes offrent l'avantage d'être plus personnalisées que les conseils généraux des livres et magazines, et plus accessibles financièrement que les services individualisés de « coachs en nutrition ». Cependant, le fonctionnement est souvent culpabilisateur, et surtout n'enseigne pas à faire attention aux sensations de faim, satiété, plaisir, ni aux émotions impliquées dans le comportement alimentaire ; juste à calculer froidement ce qu'il « faudrait », calcul qui est toujours une estimation mais ne pourra jamais être la réponse universelle aux problèmes de poids.

Exemples : au-delà du système bien connu de comptabilisation de « points » de l'entreprise *Weight Watchers* qui a lancé son application mobile, il existe maintenant des applications qui comptabilisent apport en calories, glucides, lipides, protéines, fibres, qui calculent aussi notre dépense en énergie quotidienne et nos besoins de base selon notre profil, puis qui assurent un suivi sur une période de temps prolongée : c'est le cas notamment *Myfitnesspal*, *Fatsecret*, et *Foodvisor* qui se présente de manière plus amusante puisqu'il suffit de prendre une photo de son assiette pour que son contenu soit analysé (approximativement). Ces applications sont réputées efficaces parce qu'elles sont ludiques et maintiennent motivation et surveillance accrue. Cela dit, comme pour tous les régimes, l'efficacité n'est jamais mesurée à long terme, or l'on sait qu'une majorité de régimes se solde par une reprise de poids plus importante que le poids perdu. Par ailleurs, si l'on a déjà un rapport troublé à l'alimentation, ce type d'appli risque bien davantage de renforcer le trouble plutôt que d'aider.

---

<sup>8</sup> Alors que les végétariens évitent la consommation de chair animale (poisson, viande), les végétaliens évitent toute consommation de produits alimentaires d'origine animale (aussi œufs, produits laitiers, miel), et les *vegan* (terme issu de l'anglais) adoptent plus largement un mode de vie qui refuse en tout l'exploitation animale (ne pas porter de cuir ni de laine, lutter contre le test de cosmétiques sur les animaux ou l'utilisation d'animaux pour le divertissement comme au cirque, etc.). Ces dernières années pourtant « vegan » est employé plus fréquemment et généralement que « végétalien », même pour désigner un simple repas et non plus un mode de vie.



Les « tendances » illustrées par ces applications sont aussi portées et renforcées par des influenceuses sur Instagram (mode #healthy et #fitgirl<sup>9</sup>) et Youtube. Depuis quelques temps, l'idéal promu n'est plus de manger peu et d'être maigre, mais de manger « healthy » (sain) et d'être « fit » (en forme et musclé-e). De nouvelles injonctions sont relayées via ces personnes qui se mettent en scène et influencent des milliers d'abonné-e-s avec les photos de leurs (prétendues) assiettes et de leurs entraînements en salle de sport.

Enfin, signalons l'existence d'applis qui permettent de gérer des aspects de santé spécifiques tel que le diabète (mesurer sa glycémie)<sup>10</sup>, ou se soutenir en communauté ou en lien avec un suivi médical dans le cas d'une réadaptation alimentaire (maladie grave, sortie de troubles du comportement alimentaire<sup>11</sup>, etc.). Ces applis sont moins connues et pourtant bien plus nécessaires, mais elles nécessitent une vérification scientifique, et ne peuvent se substituer à un réel suivi médical.

#### 4. Quel regard critique porter sur ces applications ?

Comme avec tout outil qui promet des solutions simples, rapides et efficaces pour tout le monde, il convient de garder un esprit critique et réfléchir à son utilisation<sup>12</sup>.

Premièrement, n'importe qui peut créer son appli ou son canal d'information. Le fait de porter une blouse blanche, de s'auto-déclarer « coach en nutrition » ou de présenter des photos colorées à l'aura de pureté ne garantit pas la justesse et la pertinence des informations transmises. Pire : les intérêts commerciaux peuvent véritablement jouer contre les consommatrices/eurs, et la publicité s'immiscer dans ce que l'on pense être une source neutre d'information. Les services proposés par les applis mobiles n'informent pas forcément suffisamment sur l'utilisation qui sera faite des données personnelles, ce qui pose la question de la sécurité du recours à ces outils en termes de confidentialité, même après l'adoption en 2018 du règlement général sur la protection des données<sup>13</sup>.

---

<sup>9</sup> Mode majoritairement représentée par des femmes, d'où l'appellation « fitgirl » (« fille-fitness »). Voir par exemple <http://www.leseclairseuses.com/bien-etre/les-10-comptes-les-plus-motivants-de-fit-girls-sur-instagram.html> ou <https://www.grazia.fr/lifestyle/sport/voici-les-fit-girls-francaises-les-plus-suivies-sur-instagram-864602>

<sup>10</sup> [https://www.sciencesetavenir.fr/sante/e-sante/le-top-10-des-applications-diabete\\_112535](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/e-sante/le-top-10-des-applications-diabete_112535)

<sup>11</sup> L'application mobile *Feeleat* par exemple a été développée pour aider des personnes touchées par des troubles du comportement alimentaire. <https://www.cnews.fr/vie-numerique/2019-01-24/feeleat-une-appli-pour-aider-les-personnes-souffrant-de-troubles-de>

<sup>12</sup> Voir aussi notre analyse sur les problèmes posés par l'e-santé et la télémédecine :

<http://www.femmesprevoyantes.be/2012/10/12/analyse-2012-la-telemedecine-de-nouveaux-challenges-pour-la-mutualite-socialiste-et-son-secteur-associatif/>

<sup>13</sup> Pour un exposé de ce que signifie le RGPD dans le cadre des applis mobiles, voir notamment :

<https://www.inflexsys.com/rgpd-et-applications-mobiles/> et <https://www.cnil.fr/fr/applications-mobiles-en-sante-et-protection-des-donnees-personnelles-les-questions-se-poser>



Deuxièmement, il est plus prudent de ne pas suivre religieusement un seul précepte : plus des règles se présentent comme générales et tranchées, plus elles devront être soumises à l'esprit critique. Les trop nombreuses informations alarmantes que l'on reçoit sur l'alimentation ont un effet anxiogène : il ne faut absolument pas consommer d'huile de palme ni de sucre, ne pas manger après 16h ou au contraire manger toutes les deux heures, il faut ceci et ne faut pas cela... Or les comportements alimentaires de chacun-e sont nuancés et complexes.

Les préceptes ou le mode d'utilisation d'une appli qui se vantent d'être simples risquent souvent d'être manichéens (tout bon / tout mauvais, sans nuances) et culpabilisants. Par exemple, l'évaluation d'un produit par codes couleurs, émoticônes contents ou renfrognés, termes basiques comme « bon »/« mauvais » ou encore notations (ce que pratique notamment *Yuka*) peuvent fortement impacter émotionnellement les consommatrices/teurs. Voir ses « aliments doudous », ou des aliments de base comme le beurre, que l'on consomme modérément, systématiquement marqués comme « mauvais », peut pousser à leur diabolisation.

Une mode à questionner est celle du « healthy » et du « fit » qui envahit Instagram et se retrouve renforcée par les applications mobiles qui proposent comptage de calories et décryptage de l'apport nutritionnel de nos journées. On ne fait plus seulement attention aux calories, mais aussi à l'apport de lipides, de glucides, de protéines, aux vitamines et oligo-éléments... sans forcément bien comprendre ces informations. On parle de « superfood »<sup>14</sup> et on relaye des règles alimentaires plus ou moins farfelues sur ce que serait l'alimentation parfaite, unique. Le sport devient une injonction et est ciblé sur l'utilisation d'équipement en salle de sport à visée précise sur le « modelage » du corps. Or l'intellectualisation pure de l'alimentation, l'obsession pour le comptage de calories et la perte de lien avec son corps et son entourage (plaisir de partager, d'être ensemble autour d'un repas, mais aussi plaisir de sortir, faire une marche en forêt, etc.) peuvent avoir des répercussions négatives, de l'augmentation du niveau d'anxiété au développement de troubles du comportement alimentaire. L'orthorexie, trouble alimentaire tournant autour de l'obsession de manger « sain », fait notamment de plus en plus parler d'elle<sup>15</sup>.

Évidemment, n'importe qui ne développera pas un véritable trouble du comportement alimentaire en cherchant à faire davantage attention à son alimentation<sup>16</sup>. Mais de manière générale,

---

<sup>14</sup> Les « superfood » ou super-aliments seraient des aliments dont les valeurs nutritionnelles seraient bien supérieures aux autres aliments, qu'il faudrait absolument consommer pour être en bonne santé. Il s'agit d'une vogue de consommation plus que d'une vérité diététique, qui a un ancrage commercial (produits chers et rares) et pose des questions écologiques (aliments exotiques souvent). Voir aussi : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Super-aliments>

<sup>15</sup> L'orthorexie n'est pas encore médicalement définie comme trouble alimentaire spécifique et pourtant il s'agit d'un trouble à prendre au sérieux : il ne s'agit pas du simple attachement à une « bonne » alimentation, mais d'un trouble au croisement entre l'anorexie et les troubles obsessionnels compulsifs, qui s'exprime par des croyances sur l'alimentation, le besoin de tout contrôler, l'évincement d'un grand nombre d'aliments. Ce comportement obsessionnel a un impact négatif important sur la vie sociale, le bien-être mental et la santé physique.

<sup>16</sup> Il y a quelques années c'étaient les communautés « pro-ana » (promotion de l'anorexie mentale) sur internet qui alarmaient : mais dans un cas comme dans l'autre, on ne devient pas anorexique ou orthorexique

l'intellectualisation de la nourriture et la peur de ce que l'on ingère peut amener à une augmentation de l'anxiété et un brouillage des signaux physiologiques, voire un déséquilibre alimentaire et des frustrations qui peuvent provoquer des compulsions alimentaires et une prise de poids excessive. Sur ces points, les nouvelles tendances ne changent pas grand-chose aux régimes que l'on trouvait dans les magazines féminins il y a dix ans, du régime sans gras au régime protéiné, en passant par la cure ananas ou la soupe au chou. On est « vegan » parce que l'on pense que c'est plus sain, mais sans forcément prêter attention à l'aspect éthique de ce que l'on consomme ou faire attention à maintenir un régime alimentaire équilibré<sup>17</sup> ; on ne sait plus quoi suivre entre les nouveaux modes d'alimentation promus, entre les diètes excluantes (« low carb » ou « high carb »<sup>18</sup>, sans gluten ni lactose même pour les personnes ne présentant pas d'intolérance) et alternatives (jeûne intermittent, crudivorisme, alimentation « paléo »<sup>19</sup>, cure « détox » de jus, etc.). Sans recul sur ces vogues, sans bonne connaissance de son propre corps, voire sans suivi professionnel, suivre les pratiques conseillées par notre blogueuse/eur, youtubeuse/eur ou instagrammeuse/eur préféré-e peut s'avérer dangereux à court, moyen ou long terme. Les influenceuses/eurs les plus en vogue, qui publient des photos d'une beauté hypnotisante, proposent un style de vie et une alimentation élitistes, chronophages, coûteux, et qui s'appuient sur des produits exotiques, rares, chers. De quoi faire rêver... ou déprimer ?

Dans tous les cas, l'utilisatrice/eur de technologies devrait choisir ses points d'attention essentiels pour ne pas se noyer dans les informations et les choses à suivre. Il est plus prudent de demander l'avis ou le soutien de professionnel-le-s (sur le plan social, psychologique, et médical) pour des transitions ou problématiques importantes (régime spécial, perte de poids ou rééquilibrage alimentaire, rapport conflictuel à l'alimentation, gestion d'une famille et d'un budget serré).

Dernier point et pas des moindres, il faut poser la question de l'accessibilité réelle de ces technologies et des conseils qu'elles prodiguent. L'accessibilité financière (posséder un smartphone, un forfait internet, pouvoir souscrire à certaines applis payantes) ; l'accessibilité au niveau des connaissances d'utilisation des technologies (fracture numérique), de la compréhension et de l'intégration des informations (croyances, connaissances scientifiques partielles, manque d'esprit critique)<sup>20</sup> ; et enfin

---

uniquement par exposition à des images et des préceptes ; bien d'autres facteurs entrent en compte dans le développement de ce type de trouble.

<sup>17</sup> Rappelons que l'équilibre se définit différemment selon les personnes ; il y a aussi des individus pour qui une diète végétalienne n'est pas recommandée, en raison de problèmes spécifiques de santé, par exemple des troubles digestifs ou des allergies, qui empêchent de consommer / assimiler certains aliments.

<sup>18</sup> Respectivement : « faible en glucides » et « riches en glucides », désignent des types de diètes opposées basées sur des croyances nutritionnelles diverses : qu'il faut manger une grande proportion de lipides et protéines mais très peu de glucides (donc pas de sucre, presque pas de féculents, etc.) pour avoir le meilleur métabolisme possible ; ou à l'inverse que l'on doit manger une très haute proportion de glucides et réduire drastiquement l'apport de lipides, etc.

<sup>19</sup> Diverses diètes basées sur un choix d'aliments particuliers ou sur un mode de prise alimentaire spécifique, toutes présentant potentiellement des avantages pour la santé.

<sup>20</sup> On peut avoir accès à des informations mais ne pas être en capacité de les comprendre ou de faire le tri entre les bonnes et mauvaises informations. En ce cas, l'échange humain est indispensable, par exemple la consultation avec la/le médecin traitant-e ou un-e professionnel-le de la nutrition.



l'accessibilité aux alternatives proposées. Le risque avec ces technologies qui reposent sur un usage individuel est de reproduire les inégalités sociales tout en culpabilisant les personnes déjà les plus précaires ou fragiles psychologiquement. Or, ce sont déjà les personnes précarisées qui ont le moins accès à une alimentation de qualité.

Ce sont aussi majoritairement les femmes qui, d'une part, prennent en charge l'alimentation et le souci de la santé de toute la famille, et, d'autre part, sont la cible de davantage de diktats et attentes irréalistes. Ce sont, encore, les femmes qui détiennent déjà le plus de savoir sur la santé et l'alimentation. L'existence d'applications mobiles qui produisent encore plus d'injonctions ajoute à la charge mentale et morale des femmes. Les applis facilitant l'organisation de la vie quotidienne peuvent être un atout pour les mères en charge de toute une famille, mais ne doivent pas effacer la nécessité de revendications globales sur l'équale répartition des tâches au sein du foyer.

Les applis qui recommandent des produits plus sains que ceux que l'on a empilés dans notre caddie ne prennent pas en compte l'accessibilité en termes géographiques et financiers. Les applis qui conseillent de consommer davantage de légumes ne prennent pas toujours en compte le coût, le bouleversement dans les habitudes gustatives ou les valeurs liées aux aliments (une nourriture qui remplit et forte en goût versus les légumes perçus comme tristes, insipides et non rassasiants), le temps (voire le matériel) supplémentaire nécessaire à la préparation. Par ailleurs, il n'est pas donné que les particuliers puissent ni veuillent se servir de tels outils. Avec l'utilisation individuelle et isolée de telles technologies, la consommatrice ou le consommateur pourrait être amené-e à penser que tout repose uniquement sur ses épaules, que c'est de sa « faute » si elle/il n'a pas une alimentation de meilleure qualité. Ce sentiment de responsabilité et de culpabilité peut être décourageant. Rappelons que le problème est davantage global et politique qu'individuel et qu'il ne faut en aucun cas que la responsabilisation soit attribuée uniquement à la sphère individuelle.

Ainsi, le secteur de l'alimentation connectée risque de creuser encore davantage les inégalités en matière de prévention santé, d'information, et d'accès à une alimentation de qualité. Les groupes sociaux les plus précaires, déjà résistants aux recommandations officielles sur l'alimentation, auront encore moins la possibilité d'utiliser les outils numériques et d'augmenter leurs connaissances et leur autonomie en la matière.

Les possibilités offertes par « l'alimentation connectée » ont aussi, bien sûr, des aspects positifs. Elles répondent à une prise de conscience généralisée sur la nécessité d'une meilleure connaissance des propriétés des aliments mais aussi de leur origine, leur mode de production et de distribution. Elles peuvent renforcer le lien entre communautés locales de consommatrices/teurs, productrices/teurs et commerçant-e-s ; recréer une solidarité de voisinage ; permettre d'échanger astuces et savoirs via les applis collaboratives. Renforcer un suivi (para-)médical dans le cadre d'une diète spéciale ou permettre aux personnes allergiques de s'aventurer dans des lieux de restauration avec plus d'assurance. Enfin, il ne faut pas oublier que les individus ont tous des besoins très différents, et pour certains l'assistance technologique fait une grande différence : si pour les personnes valides, jeunes et en bonne santé, certaines inventions paraissent « gadgets » ou superflues (par exemple une gourde connectée qui alerte du volume d'eau consommé), elles pourront être essentielles et faciliter



beaucoup la vie quotidienne de personnes en situation de handicap, de malades chroniques, de personnes âgées, etc. De même, le développement de « serious game » pour les enfants, autour de l'alimentation<sup>21</sup> ou de l'importance d'une activité physique, peut se montrer plus effectif que les enseignements prodigués de manière traditionnelle.

Il est cependant encore difficile d'évaluer globalement l'impact du recours aux applis mobiles ou autres services de l'alimentation numérique tant les pratiques sont différentes d'un milieu à un autre, d'une tranche d'âge à une autre, et évoluent vite.

## Recommandations et conclusion

En tant que mouvement d'éducation permanente, il est nécessaire que nous nous intéressions aux pratiques du public visé par nos campagnes de prévention et de sensibilisation, ainsi qu'aux outils qui permettraient aux individus d'acquérir plus d'autonomie dans l'acquisition de savoirs et savoir-faire. Les applis mobiles autour de l'alimentation sont déjà largement diffusées et employées par une partie de la population, et pourraient être recommandées dans certains cas. Il convient cependant de développer l'esprit critique concernant : l'origine de l'appli ; les promesses et injonctions des applis ; la nécessité de se faire aussi accompagner humainement dans de nombreux cas. En bref, mieux vaut limiter l'utilisation de ces applis qui doivent rester une aide ponctuelle, et continuer par ailleurs à prêter une plus grande attention à sa santé mentale et au lien social.

Enfin, si nous sommes pour personnaliser l'approche de l'alimentation pour mieux répondre aux besoins de chacun-e, nous luttons contre l'« individualisation » qui entend rendre chacun-e entièrement et isolément responsable d'une situation qui découle de nombreuses inégalités et responsabilités collectives. Même si les collectivités publiques, les grandes enseignes, etc., doivent être encouragées à produire elles-mêmes leurs sources d'information et leurs guides pratiques, cela ne peut pas se substituer à une éducation généralisée en matière de diététique ni à de meilleures politiques publiques en matière d'accès à une alimentation de qualité, de sécurité alimentaire, de favorisation de l'économie locale et de limitation du gaspillage<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> Voir par exemple *Let's Yum Runer*, jeu éducatif développé dans le cadre de la campagne « Goûtez-moi ça ! » : <https://www.lespecialiste.be/fr/actualites/e-health/un-serious-game-pour-apprendre-aux-enfants-a-manger-sainement.html>

<sup>22</sup> Pour des revendications et propositions plus précises et concrètes, voir : <http://www.alimentationdequalite.be/politique-alimentaire/>



## Ressources

### Comportement alimentaire et inégalités :

Le Livre Blanc « Pour un accès de tous à une alimentation de qualité », Solidaris, 2014, accessible ici : <http://www.alimentationdequalite.be/livre-blanc/>

<http://www.alimentationdequalite.be/accessibilite/determinants/>

<http://www.solidaris.be/Namur/infos-sante/alimentation-et-troubles-alimentaires/bonnes-habitudes-et-prevention/Pages/L-alimentation-un-domaine-sous-influence.aspx>

« Les inégalités sociales dans la consommation alimentaire », Sarah Hibo, analyse FPS, 2013 : <http://www.femmesprevoyantes.be/2013/09/04/analyse-2013-les-inegalites-sociales-dans-la-consommation-alimentaire/>

« Et si on remettait le plaisir au menu du jour ? », Céline Orban, analyse FPS, 2012 : <http://www.femmesprevoyantes.be/2012/09/26/analyse-2012-et-si-on-remettait-le-plaisir-au-menu-du-jour/>

« Obésité, goûts et consommation. Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale », Faustine Régnier et Anna Masullo, *Revue française de sociologie*, vol. 50, no. 4, 2009, pp. 747-773.

« Entre plaisir et contrôle. L'équilibre comme fondement de la normativité et de l'action dans l'alimentation contemporaine », Laurence Godin, *Ethnologies*, vol. 33, no 2, 2011, pp. 69-97.

« Réseaux sociaux et changement de comportement alimentaire : quel potentiel ? », Manon Taravella, *Education Santé n°350 : Les nouveaux usages en matière d'information-documentation santé*, décembre 2018

<http://www.ipj.news/mangernumerique/> (dossier)

<https://www.usine-digitale.fr/editorial/etats-generaux-de-l-alimentation-changez-de-culture-pensez-numerique.N570423> (dossier)

« Alimentation : face aux doutes, les internautes s'organisent », Laure Belot, *Le Monde*, avril 2013 : [https://www.lemonde.fr/sante/article/2013/04/15/alimentation-face-aux-doutes-les-internautes-s-organisent\\_3159792\\_1651302.html](https://www.lemonde.fr/sante/article/2013/04/15/alimentation-face-aux-doutes-les-internautes-s-organisent_3159792_1651302.html)

### Santé et secteur numérique :



« La santé numérique a-t-elle un genre ? », Anna Safuta, analyse FPS, 2017 :

<http://www.femmesprevoyantes.be/2017/12/28/analyse-2017-la-sante-numerique-a-t-elle-un-genre/>

« La télémédecine : de nouveaux challenges pour la Mutualité socialiste et son secteur associatif », Liliane Leroy, analyse FPS, 2012 : <http://www.femmesprevoyantes.be/2012/10/12/analyse-2012-la-telemedecine-de-nouveaux-challenges-pour-la-mutualite-socialiste-et-son-secteur-associatif/>

« Penser la santé autrement : vers une approche globale et féministe ? », Fanny Colard, analyse FPS, 2017 : <http://www.femmesprevoyantes.be/2017/11/22/analyse-2017-penser-la-sante-autrement-vers-une-approche-globale-et-feministe/>

*L'information santé en Belgique francophone : état des lieux, attentes de la population et impact d'internet*, enquête Solidaris, novembre 2017 : [http://www.institut-solidaris.be/index.php/information\\_sante/](http://www.institut-solidaris.be/index.php/information_sante/)

« Applications mobiles, objets connectés et promotion de la santé », Dossier technique n°9 de l'Ireps Bourgogne Franche-Comté, juin 2017

ASBL « Question santé » : <https://questionsante.org/nos-debats-et-reflexions/web-promotion-sante>  
E-book sur le débat disponible ici : <https://questionsante.org/promotion-sante/internet-promotion-sante>

#### **Revue et avis critiques dans les médias des applis mobiles alimentaires :**

<https://observatoire-des-aliments.fr/qualite/les-applications-smarphone-ou-lalimentation-connectee>

<https://www.numerama.com/tech/318355-yuka-kwalito-open-food-facts-on-a-teste-les-apps-qui-vous-guident-vers-une-alimentation-plus-saine.html>

<https://www.numerama.com/tech/296339-too-good-to-go-optimiam-tour-dhorizon-des-meilleures-apps-anti-gaspillage-alimentaire.html>

<https://www.01net.com/astuces/5-applications-gratuites-pour-mieux-manger-1063122.html>

<https://aconsommerdepreference.lexpress.fr/6-applis-qui-nous-aident-a-mieux-manger/>

[https://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/aliments/l-application-qui-scanne-et-classe-les-aliments-des-grandes-surfaces\\_108803](https://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/aliments/l-application-qui-scanne-et-classe-les-aliments-des-grandes-surfaces_108803)

<https://www.lsa-conso.fr/pourquoi-les-applis-nutritionnelles-ont-debat,296041>

<https://www.vitagora.com/blog/2016/alimentation-connectee-pour-jeunes/>



<http://www.leparisien.fr/societe/yuka-foodvisor-mieux-manger-une-question-d-application-s-12-08-2018-7850973.php>

<https://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/bien-choisir-ses-aliments/decrypter-les-etiquettes/les-applis-alimentaires-peuvent-elles-nous-rendre-orthorexiques-631492>

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/alimentation-equilibree/bien-manger-4-applis-passees-a-la-moulinette-36681>

« Applis pour mincir, bonne ou mauvaise idée ? » <https://www.marieclaire.fr/,appli-regime-minceur-calories,838541.asp>

« Succès d'une appli anti-gaspillage: des associations d'aide aux plus démunis tirent la sonnette d'alarme », Sophie Mergen, RTBF, 19 juillet 2019 : [https://www.rtb.be/info/societe/detail\\_succes-d-une-appli-anti-gaspillage-des-associations-d-aide-aux-plus-demunis-tirent-la-sonnette-d-alarme?id=10274901&fbclid=IwAR2Li8fLdzixPDbUyXu9B4pwybqLpc2jxFE2iLgxMQTCw-mdC6d7k-3ORw](https://www.rtb.be/info/societe/detail_succes-d-une-appli-anti-gaspillage-des-associations-d-aide-aux-plus-demunis-tirent-la-sonnette-d-alarme?id=10274901&fbclid=IwAR2Li8fLdzixPDbUyXu9B4pwybqLpc2jxFE2iLgxMQTCw-mdC6d7k-3ORw)

## QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 9 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes: émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Toutes nos analyses et nos études sont disponibles sur notre site :

[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)



Avec le soutien de :

