

Changer les comportements alimentaires : ce que la théorie des installations apporte aux acteurs de terrain

« Comment changer les comportements des consommateurs et les modèles d'affaire : l'apport de la théorie des installations aux politiques alimentaires durables »

Synthèse de la conférence de la "Journée annuelle Benjamin Delessert" du 6 février 2026

Synthèse rédigée par : Thiago DA SILVA, Stagiaire RESOLIS, étudiant en M2 Nutrition Humaine et Sciences des Aliments

Pourquoi ce sujet intéresse RESOLIS

RESOLIS a pour mission de repérer, capitaliser et promouvoir les initiatives de terrain innovantes à visée sociale et environnementale, en favorisant la coopération entre acteurs locaux. La conférence de Saadi Lahlou, lauréat du Prix Benjamin Delessert 2026, apporte un éclairage théorique particulièrement pertinent pour comprendre pourquoi certaines initiatives de terrain fonctionnent — et d'autres non — dans le champ de la transition alimentaire. Son approche formalisée par la **théorie des installations**, offre une grille de lecture directement mobilisable pour évaluer et concevoir des actions de terrain efficaces et durables.

Le cadre de la conférence

La Journée Annuelle Benjamin Delessert 2026 célébrait les 50 ans de l'Institut Benjamin Delessert. Le Prix Benjamin Delessert, qui récompense depuis 1988 un chercheur pour l'ensemble de ses travaux, a été décerné cette année à **Saadi Lahlou**, professeur de psychologie sociale à la London School of Economics and Political Science (LSE) et directeur de l'Institut d'Études Avancées de Paris.

Chercheur de formation multidisciplinaire (statistiques, économie, biologie humaine, éthologie, chronobiologie, psychologie et sciences cognitives), Saadi Lahlou travaille depuis longtemps sur les représentations sociales de l'alimentation (*Penser Manger*, Prix Trémolières 1997). Sa contribution majeure est la **théorie des installations, un cadre conceptuel qui renouvelle la compréhension du changement comportemental**, en particulier dans le domaine alimentaire.

Le constat : pourquoi les campagnes de santé publique échouent ?

Saadi Lahlou a ouvert sa conférence par un constat d'urgence. "Le système alimentaire contemporain contribue massivement aux émissions de carbone, à la perte de biodiversité et génère de graves impacts sanitaires et sociaux". La transformation de nos comportements alimentaires est une nécessité, et elle doit être rapide.

Pourtant, **les approches traditionnelles donnent des résultats décevants**. Le modèle du "déficit" - l'idée que si les gens savaient ce qui est bon pour eux, ils changeraient - ne fonctionne pas. L'approche "nudge" (induire une action par l'environnement pour la rendre intuitive), bien que plus récente, montre des effets le plus souvent modestes et peu durables selon les méta-analyses.

Le problème de fond : les modèles existants se focalisent sur **un seul levier** : soit les attitudes individuelles, soit les normes sociales, soit les facteurs matériels, **sans les penser ensemble**. “*Cette vision fragmentée condamne beaucoup d'interventions à l'échec*”.

Ce que cela signifie pour les acteurs de terrain : **une initiative qui joue sur l'information** (distribuer des brochures, organiser un atelier de sensibilisation, ...) **sans modifier l'environnement concret ni créer de dynamique collective à peu de chances de produire un changement durable**.

La théorie des installations : un cadre pour penser l'action

La théorie des installations propose un changement de regard. Nos comportements alimentaires prennent place dans des “installations” - des environnements reconnaissables (une cuisine, un supermarché, un restaurant, une cantine scolaire, un marché de quartier) - qui canalisent nos actions de manière prévisible.

Chaque installation combine **trois couches** de déterminants qui agissent simultanément:

1. Les affordances (capacité d'un objet ou d'un système à évoquer son utilisation , sa fonction) matérielles — ce qui est là

L'environnement physique détermine ce qu'il est possible de manger, avant même qu'on en ait conscience. La disposition des produits, la taille des portions, l'accessibilité des aliments frais : on ne peut manger que ce qui est disponible, visible et facile à préparer.

Exemples terrain concrets : la présence d'un jardin partagé dans un quartier, l'offre d'un marché de producteurs à proximité, la mise en disposition de paniers de légumes locaux, ... - tout cela modifie les affordances alimentaires des habitants.

2. Les compétences incorporées — ce que l'on sait faire

Nous mangeons ce que notre corps a appris à reconnaître comme comestible et désirable. Nos préférences gustatives, nos habitudes culinaires, notre capacité à préparer certains plats constituent un répertoire de compétences qui orientent nos choix de façon largement automatique. Comme le montrait Kurt Lewin dès les années 1940, les gens finissent par aimer ce qu'ils mangent, plutôt que l'inverse.

Exemples terrain concrets : des ateliers de cuisine avec des produits locaux ou végétaux, l'accompagnement de familles dans la découverte de nouvelles recettes, la formation de cuisiniers de cantine, ...

3. La régulation sociale — ce qui est attendu et valorisé

L'alimentation est un acte social. Normes culturelles, règles familiales, pression du groupe, rôle du “gatekeeper” (la personne qui fait des courses et décide de l'approvisionnement du foyer), tout cela encadre nos comportements. Les institutions (étiquetage, taxes, normes sanitaires) sont une forme de régulation sociale.

Exemples terrains concrets : La création de groupes d'échange entre parents, l'implication de pairs ou de figures locales dans la promotion d'un nouveau comportement, le soutien de la municipalité à une initiative, ...

La force du modèle : la convergence des couches

L'apport central de cette théorie est que les trois couches fonctionnent ensemble et se renforcent mutuellement, au moment et à l'endroit précis où l'action se produit - ce que Lahlou appelle le **“point d'action”**. **Un comportement**

alimentaire s'installe durablement quand l'environnement matériel, les compétences des personnes et les normes sociales convergent pour le rendre facile, naturel et socialement valorisé.

C'est ce manque de redondance qui explique à la fois la stabilité des systèmes alimentaires et la difficulté de les changer en n'agissant que sur un seul levier. Mais c'est aussi une opportunité stratégique : si un levier est bloqué, on peut agir sur un autre. On n'est pas condamné à attendre que tout change en même temps.

Ce que cela signifie pour RESOLIS : **lorsque l'on évalue une initiative de terrain, on peut se demander sur combien de couches elle agit.** Celles qui mobilisent les trois couches simultanément ont plus de chances d'être durables. **C'est un critère d'évaluation potentiellement utile pour l'Observatoire RESOLIS.**

Un exemple empirique : l'intervention sur l'hydratation en Pologne

Pour illustrer son propos, Lahlou a présenté une étude longitudinale menée auprès d'enfants polonais pour augmenter leur consommation d'eau face à l'excès de boissons sucrées. L'intervention a mobilisé les trois couches :

- **Affordances** : livraison de bouteilles d'eau directement à domicile
- **Compétences** : information et sensibilisation des parents
- **Régulation sociale** : création d'un forum d'échange entre parents

Résultats : la consommation d'eau a été multipliée par trois au pic de l'intervention, avec un effet persistant six mois après. L'analyse qualitative a montré que ce ne sont pas les connaissances acquises qui ont fait la différence, mais la présence physique des bouteilles et les nouvelles normes familiales qui se sont installées. **Les habitudes se sont formées par la pratique répétée dans un contexte facilitant.**

Ce qu'on peut en retenir pour la transition alimentaire de terrain

La théorie des installations fournit une méthodologie structurée. Le processus commence par une analyse détaillée de l'activité alimentaire, étape par étape - de l'approvisionnement au traitement des déchets. Pour chaque étape, on identifie les points problématiques et les opportunités d'intervention dans chacune des trois couches.

Un point essentiel rejoint directement **la philosophie RESOLIS : le changement ne doit pas se faire "pour" les gens mais il doit se "faire" avec eux.** Les parties prenantes - consommateurs, producteurs, distributeurs, restaurateurs - doivent toutes trouver un bénéfice dans la nouvelle installation pour que le changement soit durable. Lahlou parle de **"contrats psychologiques" équilibrés**, qui débouchent sur des nouveaux modèles d'affaires.

Pour réduire la consommation de viande, promouvoir des circuits courts ou encourager les régimes à base végétale, il faut repenser les installations dans leur ensemble.

Pistes de réflexion pour RESOLIS

La conférence de Saadi Lahlou résonne fortement avec la mission de RESOLIS dont voici quelques pistes de réflexion :

L'approche RESOLIS se trouve confortée

1. **La co-construction comme condition du succès** : L'insistance de Lahlou sur le fait que les interventions doivent se faire "avec" les gens et non "pour" eux rejoint l'approche de RESOLIS : "pas d'action sans savoir, pas de savoir sans action". Les initiatives prometteuses sont celles qui impliquent toutes les parties prenantes et créent des écosystèmes de coopération locaux.

2. **Au-delà de la sensibilisation :** La théorie des installations invite à dépasser les approches purement éducatives. Pour les acteurs de terrain, cela signifie que l'information seule ne suffit pas : il faut aussi agir sur l'environnement matériel et la dynamique sociale. C'est un message important pour orienter les initiatives vers des formats d'action plus complets.

Des idées à intégrer dans la démarche méthodologique RESOLIS

1. **Une grille d'analyse pour les initiatives repérées :** Le cadre des trois couches (affordances, compétences, régulation sociale) pourrait enrichir la méthodologie d'évaluation de RESOLIS. En se demandant systématiquement sur quelles couches une initiative agit, on peut mieux anticiper son potentiel de durabilité et identifier ses points de fragilité.
2. **Le lien avec le projet Socioscope :** Lahlou a mentionné le projet Food Socioscope, qui recense et analyse 600 initiatives de transition alimentaire durable à travers le monde. Le projet étudie notamment leurs modèles d'affaire, c'est-à-dire la façon dont ces initiatives s'organisent économiquement pour être viables : chaque acteur de la chaîne (producteur, distributeur, consommateur) doit trouver un bénéfice concret dans le nouveau système pour que le changement dure. Ce travail de capitalisation à l'échelle mondiale présente des similitudes évidentes avec l'Observatoire RESOLIS, qui compte aujourd'hui plus de 1800 initiatives, dans le domaine de la transition sociale et environnementale.

Références

1. Lahlou, S. (2024). *Why People Do What They Do. And How to Get Them to Change*. London: Polity.
2. Lahlou, S. (2018). *Installation Theory: The Societal Construction and Regulation of Behaviour*. Cambridge University Press.
3. Lahlou, S. (1998). *Penser Manger. Alimentation et représentations sociales*. Paris: PUF (Prix Trémolières 1997).

