



Cette lettre d'information signale une conclusion médicale et ses implications pour la pratique de soins, publiée en septembre 2015 dans la Cochrane Library.

Contacts auprès des médias:

Wiley : Evelyn Martinez (US) : +1 201 748 6358

sciencenewsroom@wiley.com

Cochrane Library Cochrane Press Office : Jo Anthony (UK) : +44 (0) 1865 310138 ou +44 (0) 7990 031904

pressoffice@cochrane.org

Contact presse pour Cochrane France :

Elise Diard

communication@cochrane.fr

[Accès au résumé complet en français](#)

La grande taille des portions, des conditionnements et des articles de vaisselle augmente la consommation de nourriture et de boisson, révèle une revue systématique Cochrane

Une nouvelle revue systématique apporte la preuve la plus concluante à ce jour que les gens consomment plus de nourriture ou de boissons non alcoolisées lorsqu'ils se voient proposer des portions plus importantes ou qu'ils utilisent des articles de vaisselle de plus grande taille. Cette étude, menée par une équipe du département de recherche comportementale et sanitaire de l'Université de Cambridge et publiée récemment dans la Cochrane Library, suggère que l'élimination complète des grandes portions du régime alimentaire pourrait réduire l'apport d'énergie par jusqu'à 17 % chez les adultes britanniques, ou par 30 % chez les adultes américains.

La suralimentation augmente les risques de maladies cardiaques, de diabète et de plusieurs cancers, qui sont parmi les principales causes de maladie et de mort prématurée. Cependant, on ne savait pas jusqu'ici dans quelle mesure cette surconsommation pourrait être attribuée à la tendance à servir des portions plus importantes de nourriture et de boisson.

Pour cet examen systématique des données probantes existantes, les chercheurs du département de recherche comportementale et sanitaire ont mis en commun les résultats 61 études de haute qualité, totalisant les données de 6 711 participants, pour étudier l'influence de la taille des portions, des conditionnements et des articles de vaisselle sur la consommation alimentaire. Les données indiquent que les gens consomment toujours plus de nourriture et de boisson lorsqu'il leur est proposé des portions, conditionnements ou articles de vaisselle de grande taille que lorsqu'ils se voient proposer des versions plus réduites. Ce constat suggère qu'une réduction durable de l'exposition à ces grandes portions sur l'ensemble du régime alimentaire pourrait réduire la consommation énergétique quotidienne moyenne fournie par l'alimentation de 10 % à 17 % chez les adultes britanniques (équivalent de jusqu'à 290 kcal par jour), ou de 18 % à 30 % chez les adultes américains (équivalent de jusqu'à 547 kcal par jour). Les chercheurs n'ont pas observé de variation substantielle dans

l'ampleur de cet effet entre les hommes et les femmes, ni en fonction de l'indice de masse corporelle, de la susceptibilité à la faim ou de la tendance à contrôler consciemment le comportement alimentaire. Le Dr Gareth Hollands du département de recherche comportementale et sanitaire, qui a codirigé cette revue systématique, déclare : « Il peut sembler évident que plus les portions sont importantes, et plus les gens mangent, mais jusqu'à cette revue systématique, les données sur cet effet étaient fragmentées, de sorte que le tableau d'ensemble a, jusqu'à présent, été plutôt flou. Par ailleurs, la tendance a été d'imputer la suralimentation principalement aux caractéristiques personnelles comme l'excès de poids ou le manque de maîtrise de soi. »

« En réalité, la situation est beaucoup plus complexe. Nos résultats mettent en évidence le rôle important de l'influence de l'environnement sur la consommation alimentaire. Permettre aux gens d'éviter de servir de trop grandes portions de nourriture ou de boissons, à eux-mêmes ou à d'autres, en réduisant la taille, la disponibilité et l'attrait des grandes portions dans les magasins, les restaurants et à la maison, est susceptible d'être un bon moyen d'aider beaucoup de gens à réduire leur risque de suralimentation. »

Cependant, les chercheurs soulignent que d'importantes réductions sont susceptibles d'être nécessaires pour atteindre les changements dans la consommation alimentaire suggérés par leurs résultats. En outre, la revue n'a pas établi de façon concluante si diminuer les portions à l'extrémité inférieure de la fourchette des tailles pouvait être aussi efficace dans la réduction de la consommation alimentaire que les diminutions à l'extrémité supérieure de la fourchette. Surtout, les données probantes existantes ne permettent pas de déterminer si des changements significatifs à court terme dans les quantités de nourriture consommées sont susceptibles de se traduire par des réductions durables ou significatives dans la consommation à plus long terme.

Les chercheurs mettent en avant plusieurs mesures qui pourraient être prises pour réduire la taille, la disponibilité ou l'attrait des portions, conditionnements ou articles de vaisselle de plus grande taille : imposer des limites supérieures à la taille des portions d'aliments et de boissons à forte densité énergétique (par exemple, les aliments gras, les desserts et les boissons sucrées) ou à la taille de articles de vaisselle, couverts et verres prévus pour leur consommation ; placer les grandes portions plus loin des acheteurs pour les rendre moins accessibles ; et délimiter les portions individuelles à l'intérieur du paquet à l'aide de l'emballage ou d'un repère visuel.

Cependant, comme l'explique le Dr Hollands : « À l'exception notable de contrôler directement la quantité d'aliments consommée, les données probantes fiables sur l'efficacité d'actions spécifiques pour réduire la taille, la disponibilité ou l'attrait des portions alimentaires plus importantes font actuellement défaut et sont urgentement requises. »

D'autres actions possibles seraient de limiter les pratiques de fixation des prix qui font que les portions et les conditionnements de plus grande taille coûtent moins cher en termes monétaires relatifs (et parfois absolus) que les petites tailles et sont ainsi plus rentables pour les consommateurs, et de limiter les promotions sur les portions et conditionnements de grande taille. Les chercheurs suggèrent que certaines des actions évoquées pour limiter la taille des portions seraient susceptibles de nécessiter une réglementation ou une législation, dont l'adoption serait aidée par la demande active du public pour des changements dans l'environnement alimentaire.

« Pour l'heure, il est trop facile – et souvent plus rentable – pour nous de manger ou boire trop », explique Ian Shemilt, qui a codirigé la revue. « Or, il a été démontré aujourd'hui de façon concluante que les actions qui réduisent la taille, la disponibilité et l'attrait des grandes portions peuvent faire une différence dans les quantités de nourriture et de boisson consommées, et nous espérons que nos conclusions donneront un nouvel élan aux discussions sur la façon dont cela pourrait être réalisé dans divers contextes des secteurs public et commercial. »

Référence complète : Hollands GJ, Shemilt I, Marteau TM, Jebb SA, Lewis HB, Wei Y, Higgins JPT, Ogilvie D. Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 9. Art. No.: CD011045. DOI: 10.1002/14651858.CD011045.pub2

À propos de Cochrane

Cochrane est un réseau mondial indépendant de chercheurs et de professionnels, de patients et de soignants, et de personnes intéressées par les questions de santé.

Cochrane produit des revues dans lesquelles sont examinées les meilleures données probantes disponibles issues de la recherche. Ces revues systématiques facilitent la prise de décisions éclairées en matière de santé. Cochrane est une organisation à but non lucratif dont les collaborateurs dans plus de 120 pays travaillent ensemble pour produire de l'information de santé crédible et accessible qui est exempte de parrainage commercial et d'autres conflits d'intérêts. Notre travail internationalement reconnu fait référence en matière d'information fiable de haute qualité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur cochrane.org. Suivez-nous sur twitter @cochranecollab

À propos de Cochrane France

Créé en 2010 à l'hôpital Hôtel-Dieu à Paris, Cochrane France fait partie des 14 centres régionaux Cochrane dans le monde.

Les principales missions du centre sont les suivantes :

- Promouvoir et soutenir la participation des francophones dans le réseau Cochrane
- Promouvoir les activités et les valeurs de Cochrane en France, en établissant des liens avec chaque acteur du système de soins (professionnels, représentants de patients et autorités en santé)
- Faire connaître, améliorer l'accès et l'utilisation des revues Cochrane
- Développer et coordonner la formation des auteurs et des utilisateurs des revues Cochrane en France et dans les régions francophones
- Promouvoir la recherche méthodologique dans le champ des revues systématiques
- Promouvoir le concept de médecine fondée sur des preuves

Depuis environ 3 ans, Cochrane France traduit les résumés des revues Cochrane et les rend disponibles aux chercheurs, médecins et patients intéressés.

[Plus de 4600 résumés de revues Cochrane sont disponibles en français](#)