

Application web de conseils alimentaires sur-mesure par optimisation des consommations alimentaires

Auteurs : Rozenn Gazan¹, Florent Vieux¹, Nicole Darmon², Matthieu Maillot¹

¹ MS-Nutrition, Marseille, France

² MOISA, INRA, CIHEAM-IAMM, CIRAD, Montpellier SupAgro, Univ Montpellier, Montpellier, France

Résumé :

Contexte : Les *approches de conseils sur-mesure* sont, par définition, des approches dans lesquelles les messages sont adaptés, généralement via l'utilisation d'outils informatiques, au profil et aux besoins de chaque individu. Les interventions basées sur des conseils alimentaires construits selon une *approche sur-mesure* sont reconnues comme efficaces pour changer le comportement alimentaire des individus, mais ces changements sont généralement de faible ampleur. La majorité de ces interventions ciblent quelques groupes d'aliments ou nutriments, sans évaluer l'alimentation dans sa globalité. L'*optimisation des consommations alimentaires*, est une méthode mathématique puissante qui permet de traduire un ensemble de recommandations nutritionnelles en choix alimentaires plus sains. Cette méthode est de plus en plus utilisée en recherche en nutrition, dans les champs de la santé publique et de l'alimentation durable. **Objectif** : Ce travail vise à utiliser le potentiel des nouvelles technologies (c'est-à-dire, l'interactivité, la puissance de calcul, la facilité de personnalisation), pour combiner *approche sur-mesure* et *optimisation des consommations alimentaires* dans une application web de conseils alimentaires sur-mesure. **Méthode et résultats** : L'application web « Mon Alimentation Sur-Mesure » a été développée sur la base de théories du changement de comportement. Dans une première fonctionnalité, à partir des consommations alimentaires recueillies via un questionnaire de fréquence alimentaire en ligne et d'autres informations, « Mon Alimentation Sur-Mesure » informe l'utilisateur sur la qualité de ses consommations alimentaires, le coût de son alimentation et son niveau d'activité physique. Dans une seconde fonctionnalité, « Mon Alimentation Sur-Mesure » propose à l'utilisateur une liste de conseils alimentaires adaptés à ses besoins et préférences pour avoir une alimentation plus saine. Au sein de l'application, l'utilisateur est acteur de son changement : il peut préciser ses préférences alimentaires ; il peut choisir, parmi trois modèles d'optimisation des consommations alimentaires, celui qui correspond le mieux à ses attentes ; il peut choisir, parmi une liste de conseils alimentaires spécifiquement proposés par rapport à son profil, quelques conseils, comme étant ceux qui lui sembleraient les plus réalistes. **Conclusion** : Cette application pourrait être un futur outil pédagogique de prévention primaire et qui contribuerait à permettre aux individus de reprendre leur alimentation en main.