

Table pour deux : comment la relation de couple façonne notre rapport à l'alimentation

MOTS CLÉS

Relations amoureuses, comportements alimentaires, changements

MESSAGES CLÉS

- 1) Il est important de tenir compte de l'influence des deux membres du couple sur les comportements alimentaires lors de l'accompagnement nutritionnel.
- 2) Il est important de considérer l'effet des aspects individuels (les valeurs, les préjugés à l'égard du poids) et relationnels (les conflits, les émotions, le soutien et les commentaires liés au corps au sein du couple) sur les habitudes alimentaires.

Introduction

À l'âge adulte, la relation de couple constitue souvent l'une des relations les plus significatives. Les partenaires partagent plusieurs activités liées à l'alimentation, que ce soit planifier et préparer les repas, faire l'épicerie ou manger ensemble. Ainsi, à de nombreuses occasions, les valeurs, attitudes, croyances et remarques d'une personne peuvent influencer les comportements alimentaires de l'autre membre du couple. Dans un premier temps, cet article présentera une synthèse des connaissances portant sur les associations entre divers comportements et caractéristiques des partenaires et leur rapport à l'alimentation. Dans un second temps, cet article offrira des pistes de réflexion sur l'intervention nutritionnelle au sein des couples.

Les objectifs de cet article sont de :

- 1) Comprendre comment certaines dimensions de la vie de couple sont associées à des changements en matière de comportements alimentaires pour les partenaires.
- 2) Comprendre comment les caractéristiques individuelles de chaque partenaire interviennent sur les comportements alimentaires au sein du couple.

Similarité des comportements et choix alimentaires

Les partenaires s'influencent mutuellement dans leurs comportements alimentaires par le biais de divers processus relationnels, émotionnels et comportementaux. Les prochaines sections porteront sur différentes facettes des liens entre la vie de couple et l'alimentation, soit les processus de négociation entre les partenaires par rapport aux comportements alimentaires, l'utilisation de la nourriture comme stratégie de régulation des émotions, le rôle du soutien au sein du couple par rapport aux choix alimentaires et finalement les liens entre l'image corporelle et les comportements alimentaires des partenaires.

NUTRITION EN ÉVOLUTION



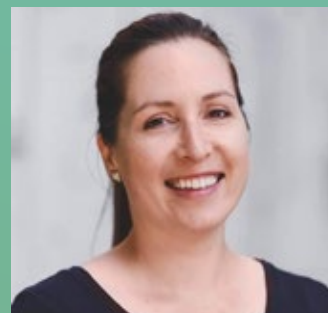
Rosalie Lacerte, B.A.
Étudiante au doctorat en psychologie
(profil intervention et recherche)
Département de psychologie
Auteure de correspondance:
rosalie.lacerte@uqtr.ca
Université du Québec à Trois-Rivières



Carollanne Verdon, B.A.
Étudiante au doctorat en psychologie
(profil intervention et recherche)
Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières



Audrée-Anne Dumas, Dt.P., Ph. D.
Professionnelle de recherche
Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières



Noémie Carboneau, Ph. D.
Professeure, Département de psychologie
Université du Québec à Trois-Rivières

Négociation des comportements alimentaires tout au long de la relation

À partir de l'enfance, chaque individu développe un système alimentaire, soit un ensemble de traditions, croyances, attitudes et valeurs liées à l'alimentation. Or, quand un couple se forme, il y a une négociation entre deux systèmes alimentaires différents, ce qui peut entraîner des changements en ce qui concerne les habitudes et rituels liés à l'alimentation, et aussi en matière de préférences et de choix alimentaires (1). Une étude réalisée auprès de couples hétérosexuels mariés montre que les habitudes alimentaires au sein du couple tendent généralement à converger au fil du temps, devenant ainsi de plus en plus similaires. Globalement, les partenaires d'un couple ont en effet tendance à manger les mêmes types d'aliments et à avoir des apports nutritionnels similaires (3, 4), surtout s'ils ou elles cohabitent et prennent régulièrement leurs repas ensemble. Par exemple, la cohabitation peut inciter une personne à consommer davantage de fruits si l'autre membre du couple en mange beaucoup, en achète fréquemment et aime en avoir une grande variété à la maison. On observe d'ailleurs que les préférences alimentaires au sein du couple deviennent de plus en plus semblables avec le temps (5), ce qui montre qu'un partenaire peut contribuer à faire découvrir et apprécier à l'autre de nouveaux aliments ou mets. À l'inverse, si les préférences alimentaires du partenaire sont plus restreintes, cela peut également limiter la diversité des aliments consommés.

La vie de couple est associée à plusieurs changements positifs en matière d'habitudes alimentaires, notamment pour les partenaires qui vivent ensemble. En comparaison avec les personnes vivant seules, les partenaires qui cohabitent planifient mieux leurs repas, font l'épicerie plus régulièrement et mangent davantage des repas complets (principalement lors des soupers) (6, 7). La préparation et le partage des repas en couple permettent d'ailleurs aux partenaires de créer des moments d'échange (2).

Néanmoins, il arrive que les partenaires ne parviennent pas à trouver de compromis par rapport à leurs divergences alimentaires, ce qui peut mener à des conflits. Les conflits les plus fréquents liés aux choix alimentaires au sein du couple concernent la consommation de gras, de viande, de légumes et d'alcool (2). Il semble que les négociations conjugales liées aux habitudes alimentaires soient particulièrement difficiles pour les individus ayant passé directement de la maison de leurs parents à la cohabitation avec leur partenaire. Ces individus auraient eu moins d'opportunités de découvrir de nouveaux aliments et d'être exposés à des traditions alimentaires différentes, comparativement aux personnes ayant vécu d'autres expériences de cohabitation (2). En somme, la cohabitation avec un ou une partenaire suscite des réflexions, des discussions et souvent des changements concernant les habitudes alimentaires, car le couple cherche à construire un système alimentaire commun. À cet égard, la communication au sein du couple s'avère un facteur clé. Une communication ouverte et respectueuse permet de discuter des préférences alimentaires, des préoccupations liées à l'alimentation et des objectifs communs.



Régulation émotionnelle à l'aide de la nourriture

Lorsqu'elles vivent de fortes émotions, certaines personnes se tournent vers la nourriture pour s'autoréguler (ce qu'on appelle souvent « manger ses émotions »). Ceci est également vrai en couple! Les interactions conjugales négatives génèrent souvent des émotions désagréables (tristesse, irritation, mélancolie, désespoir et ennui) (8). Lorsque ces émotions ne sont pas communiquées à l'autre partenaire, cela peut entraîner une diminution ou une augmentation de l'envie de manger (9). Le fait de ne pas exprimer ses pensées et ses émotions est également associé à une alimentation moins intuitive chez les femmes (10). Afin de prévenir l'adoption de comportements alimentaires problématiques, il est donc pertinent de tenir compte des stratégies qu'un individu emploie pour réguler les émotions qu'il vit dans sa relation de couple (et aussi dans les autres sphères de sa vie).

Soutien au sein du couple

À l'âge adulte, le partenaire amoureux ou la partenaire amoureuse représente souvent la principale source de soutien social dans la vie d'un individu (11). D'ailleurs, on observe que les partenaires qui se soutiennent mutuellement sont plus susceptibles de s'engager dans des comportements favorisant une bonne santé (12). Par

exemple, les hommes qui se sentent soutenus par leur conjointe consommeraient plus de fruits et de légumes (13). Le soutien du partenaire ou de la partenaire favoriserait également l'autonomie en matière de choix alimentaires, c'est-à-dire le sentiment de prendre des décisions alimentaires de manière libre, en fonction de ses besoins et de ses préférences personnelles. D'une part, si une femme perçoit que son partenaire comprend ses choix alimentaires et l'encourage dans l'adoption de ceux-ci, elle sera davantage encline à manger selon ses signaux physiologiques internes de faim et de satiété (14). D'autre part, si une femme perçoit que son partenaire invalide ses choix alimentaires, rejette ses idées de repas et/ou lui fait ressentir de la culpabilité après avoir consommé certains aliments, elle sera plus susceptible d'être motivée par la honte et/ou la pression sociale dans ses choix alimentaires et moins encline à écouter ses signaux physiologiques de faim et de satiété lors des repas (14). Il est à noter que les études répertoriées portent davantage sur les perceptions qu'ont les femmes du soutien de leur partenaire. Cependant, il est fort probable que le soutien apporté par l'autre membre du couple soit lié aux comportements alimentaires des individus, et ce, indépendamment de leur sexe ou genre.

Lorsqu'elles vivent de fortes émotions, certaines personnes se tournent vers la nourriture pour s'autoréguler (ce qu'on appelle souvent « manger ses émotions »). Ceci est également vrai en couple! Les interactions conjugales négatives génèrent souvent des émotions désagréables (tristesse, irritation, mélancolie, désespoir et ennui) (8).



Commentaires liés au corps au sein du couple

Certaines études suggèrent que les individus, tant les hommes que les femmes, ont tendance à prendre du poids en début de relation (15). Plus précisément, la transition vers la cohabitation entraîne des changements dans les habitudes alimentaires, ce qui tend à augmenter l'apport calorique chez les membres du couple (16). Un gain de poids, tout comme d'autres changements dans l'apparence physique, peut mener à des moqueries, commentaires négatifs ou critiques de la part de l'autre membre du couple. Des études menées auprès de femmes hétérosexuelles en couple suggèrent qu'être en couple avec un partenaire qui émet de telles critiques est lié à une hausse de l'insatisfaction corporelle (17), laquelle peut mener à l'adoption de comportements alimentaires problématiques (p. ex. une restriction sévère de l'alimentation) et même au développement de troubles du comportement alimentaire (18, 19). À l'inverse, sentir que son corps est aimé et apprécié par la ou le partenaire peut constituer une forme de protection contre le développement de comportements alimentaires problématiques (19). Par exemple, plus une femme croit que son partenaire apprécie son apparence, plus elle aura tendance à être satisfaite de son apparence, ce qui la rendra moins vulnérable à l'adoption de comportements alimentaires problématiques (19). Il est donc pertinent de prendre en considération les commentaires liés aux poids et à l'apparence au sein du couple, ainsi que leurs associations avec les comportements alimentaires des individus.

Préjugés à l'égard du poids entretenus par les membres du couple

Les préjugés à l'égard du poids font référence à l'ensemble des attitudes, des croyances et des jugements négatifs envers les personnes de poids élevé (p. ex. croire que les personnes grosses sont gourmandes, paresseuses, incompetentes et manquent de volonté). Chez les hommes, il existe une forte association entre le fait d'endosser des préjugés à l'égard du poids et d'émettre des commentaires négatifs sur l'apparence physique de leur partenaire (20). Plus un homme entretient des préjugés à l'égard du poids, plus il est susceptible de critiquer le corps de sa partenaire, ce qui la rend plus vulnérable à l'adoption de comportements alimentaires malsains. De plus, les femmes dont le partenaire entretient des préjugés à l'égard du poids seraient moins satisfaites de leur relation conjugale (20), ce qui pourrait également les rendre plus enclines à adopter des comportements alimentaires problématiques (21). Par ailleurs, si un homme critique le corps d'une autre femme devant sa partenaire, cette dernière pourrait ressentir une pression à devoir modifier et/ou maintenir son apparence physique actuelle, ce qui pourrait conduire au développement de comportements alimentaires restrictifs visant le contrôle du poids. Il est à noter que ces études se sont concentrées uniquement sur les couples hétérosexuels, en examinant les associations entre les préjugés à l'égard du poids chez les hommes et les comportements alimentaires de leur partenaire. Cependant, la vaste littérature sur les effets négatifs des préjugés à l'égard du poids suggère que ces derniers peuvent affecter le bien-être et la santé des individus, quel que soit leur sexe, genre ou orientation sexuelle.

Certaines études suggèrent que les individus, tant les hommes que les femmes, ont tendance à prendre du poids en début de relation (15). Plus précisément, la transition vers la cohabitation entraîne des changements dans les habitudes alimentaires, ce qui tend à augmenter l'apport calorique chez les membres du couple (16).



Pistes de réflexion pour l'intervention

Dans la première partie de cet article, nous avons montré que différentes dimensions de la vie de couple sont liées à certains choix et habitudes alimentaires, et que les partenaires doivent communiquer pour parvenir à des négociations satisfaisantes pour les deux. Voici maintenant quelques pistes de réflexions et d'interventions pertinentes (22) pour soutenir efficacement les personnes dans un processus de changement lié à leur alimentation, en gardant à l'esprit que l'autre membre du couple peut influencer les décisions et la motivation à modifier certains comportements alimentaires.

1) Portions adaptées aux signaux de faim et satiété

Les études montrent que les personnes en couple ont tendance à manger plus que lorsqu'elles étaient célibataires, ce qui peut les conduire à des apports alimentaires supérieurs à leurs besoins énergétiques. En effet, voir son ou sa partenaire se servir une deuxième portion de souper peut inciter l'autre à faire de même, même s'il ou elle n'a plus vraiment faim. Il serait donc bénéfique de rappeler aux individus l'importance d'écouter et de respecter leurs propres signaux de faim et de satiété, indépendamment de l'appétit de leur partenaire.

2) Intégrer les préférences alimentaires de chaque membre du couple

Chaque personne a des aliments favoris, et il peut certainement exister des divergences dans les préférences alimentaires des deux membres du couple. Ainsi, encourager les couples à faire preuve de flexibilité dans le menu peut aider à maintenir de bonnes habitudes pour eux (ainsi qu'une bonne entente !). Bien que partager un repas soit souvent une activité prisée chez les couples, les partenaires ne sont pas obligés de manger exactement la même chose (p. ex. boulettes de porc pour l'une, boulettes végés pour l'autre).

3) Faire l'épicerie et la cuisine en couple

Encourager les membres du couple à accomplir ensemble les tâches liées à l'alimentation peut renforcer leur complicité. Essayer de nouvelles recettes, écouter de la musique et discuter de la journée en cuisinant permettent de rapprocher les partenaires, tout en répartissant la responsabilité de cette tâche au sein du couple.

4) Soutenir son ou sa partenaire

Soutenir son ou sa partenaire en démontrant ouverture et respect face à ses choix alimentaires est une façon d'éviter bien des conflits et émotions négatives (p. ex. la culpabilité) liés à la nourriture. Il est particulièrement important de garder en tête de ne pas juger ou se moquer des choix alimentaires de l'autre. Le ou la diététiste-nutritionniste peut analyser les habitudes de vie et les habitudes alimentaires, puis faire une évaluation nutritionnelle complète pour chaque membre du couple. Cela permettrait de préparer un plan de traitement nutritionnel adapté aux besoins et aux objectifs de chaque membre du couple.

5) S'intéresser aux influences indirectes

Afin de mieux comprendre et soutenir les individus, il est important de garder à l'esprit que leurs comportements alimentaires sont influencés par de nombreux facteurs psychosociaux (p. ex. leurs stratégies de régulation des émotions, les commentaires et critiques liés à l'apparence au sein de leur couple, leur perception du soutien de leur partenaire). Tenir compte de l'environnement social et familial de la personne est donc essentiel pour l'accompagner efficacement dans son processus de changement alimentaire.

Conclusion

Le partenaire amoureux ou la partenaire amoureuse est un agent social important à considérer pour mieux comprendre les comportements alimentaires des individus. En effet, les habitudes alimentaires ne se développent pas isolément; elles sont souvent façonnées par des dynamiques relationnelles complexes. Ignorer l'impact de l'autre membre du couple peut donc limiter l'efficacité des interventions nutritionnelles.

La relation de couple implique souvent des processus de négociation et d'adaptation des comportements alimentaires. L'arrivée d'enfants dans la vie du couple entraîne également son lot de bouleversements dans les habitudes alimentaires, mais cela dépasse le cadre de cet article. Nous avons ici brossé un portrait général de différents éléments liés à la relation de couple susceptibles de moduler les choix et habitudes alimentaires. Les individus sont influencés par leur partenaire à travers différents

processus individuels (p. ex. les valeurs, les préjugés à l'égard du poids) et relationnels (p. ex. les conflits liés à l'alimentation, le soutien et les émotions vécus au sein du couple). Bien que les relations amoureuses puissent parfois être associées au développement de comportements alimentaires sous-optimaux, le fait d'être en couple peut également constituer une protection contre le développement de certains comportements alimentaires problématiques. Des pistes de réflexion pour l'intervention ont été proposées afin de considérer la réalité conjugale des individus lors des consultations et des suivis nutritionnels. Nous jugeons qu'il est pertinent d'intégrer ces différentes pistes dans la pratique nutritionnelle afin de mieux tenir compte des aspects de la vie conjugale qui peuvent affecter la motivation et les besoins des individus.



Références

- Ristovski-Slijepcevic S, Chapman G. Integration and individuality in healthy eating: meanings, values, and approaches of childless, dual earner couples. *J Hum Nutr Diet.* 2005;18(4):301-9. doi:10.1111/j.1365-277X.2005.00623.x
- Bove CF, Sobal J, Rauschenbach BS. Food choices among newly married couples: convergence, conflict, individualism, and projects. *Appetite.* 2003;40(1):25-41. doi: 10.1016/S0195-6663(02)00147-2
- Devine CM, Connors M, Bisogni CA, Sobal J. Life-course influences on fruit and vegetable trajectories: qualitative analysis of food choices. *J Nutr Educ.* 1998;30(6):361-70. doi:10.1016/S0022-3182(98)70358-9
- Sobal J, Bove CF, Rauschenbach BS. Commensal careers at entry into marriage: establishing commensal units and managing commensal circles. *The Sociological Review.* 2002;50(3):378-97. doi: 10.1111/1467-954X.00388
- Scheibehenne B, Mata J, Richter D. Accuracy of food preference predictions in couples. *Appetite.* 2019;133:344-52. doi: 10.1016/j.appet.2018.11.021
- Kremmer D, Anderson AS, Marshall DW. Living together and eating together: changes in food choice and eating habits during the transition from single to married/cohabiting. *The Sociological Review.* 1998;46(1):48-72. doi: 10.1111/1467-954X.00089
- Marshall DW, Anderson AS. Proper meals in transition: young married couples on the nature of eating together. *Appetite.* 2002;39(3):193-206. doi: 10.1006/appe.2002.0507
- Verhofstadt LL, Buysse A, De Clercq A, Goodwin R. Emotional arousal and negative affect in marital conflict: the influence of gender, conflict structure, and demand-withdrawal. *Eur J Soc Psychol.* 2005;35(4):449-67. doi: 10.1002/ejsp.262
- Butler EA, Young VJ, Randall AK. Suppressing to please, eating to cope: The effect of overweight women's emotion suppression on romantic relationships and eating. *J Soc Clin Psychol.* 2010;29(6):599-623. doi: 10.1521/jscp.2010.29.6.599
- Shouse SH. Self-silencing, eating behaviors, and relationship satisfaction in African-American and White college women: *University of Missouri-Kansas City*; 2009.
- Birditt KS, Antonucci TC. Relationship quality profiles and well-being among married adults. *J Fam Psychol.* 2007;21(4):595. doi: 10.1037/0893-3200.21.4.595
- Slatcher RB, Schoebi D. Protective processes underlying the links between marital quality and physical health. *Current opinion in psychology.* 2017;13:148-52. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.09.002
- Brazeau H, Lewis NA. Within-couple health behavior trajectories: The role of spousal support and strain. *Health Psychol.* 2021;40(2):125. doi: 10.1037/hea0001050
- Carbonneau N, Carbonneau E, Cantin M, Gagnon-Girouard M-P. Examining women's perceptions of their mother's and romantic partner's interpersonal styles for a better understanding of their eating regulation and intuitive eating. *Appetite.* 2015;92:156-66. doi: 10.1016/j.appet.2015.05.020
- Dinour L, Leung MM, Tripicchio G, Khan S, Yeh M-C. The association between marital transitions, body mass index, and weight: a review of the literature. *J Obes.* 2012;2012. doi: 10.1155/2012/294974
- Zhang, Y., Tan, H., Dai, X., Huang, H., & He, G. (2012). Dietary patterns are associated with weight gain in newlyweds: findings from a cross-sectional study in Shanghai, China. *Public Health Nutrition,* 15(05), 876-884. doi:10.1017/S1368980011002692
- Mclaren L, Kuh D, Hardy R, Gauvin L. Positive and negative body-related comments and their relationship with body dissatisfaction in middle-aged women. *Psychol Health.* 2004;19(2):261-72. doi: 10.1155/2012/294974
- Johnson SM, Edwards KM, Gidycz CA. Interpersonal weight-related pressure and disordered eating in college women: A test of an expanded tripartite influence model. *Sex Roles.* 2015;72:15-24. doi: 10.1007/s11199-014-0442-0
- Varnagiryte E, Perminas A. The impact of appearance comments by parents, peers and romantic partners on eating behaviour in a sample of young women. *Health Psychology Report.* 2022;9(1). doi: 10.5114/hpr.2021.111294
- Carels RA, Miller JC, Hlavka R, Selensky J, Shonrock AMT, Ellis JM. Associations between husbands' weight bias and related concerns and husbands' and wives' psychological and relationship outcomes. *Body Image.* 2020;35:11-21. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.07.008
- Markey CN, Markey PM, Birch LL. Interpersonal predictors of dieting practices among married couples. *J Fam Psychol.* 2001;15(3):464. doi: 10.1037/0893-3200.15.3.464
- Burke TJ, Randall AK, Corkery SA, Young VJ, Butler EA. "You're going to eat that?" Relationship processes and conflict among mixed-weight couples. *Journal of Social and Personal Relationships.* 2012;29(8):1109-30. doi:10.1177/0265407512451199