

Optional fares FROM AUCKLAND **£1,163*** **BOOK NOW** *Terms and conditions apply

SINGAPORE AIRLINES



Medisite

+ Suivre

Pour éviter les sucreries, regardez d'autres personnes en manger !

Article de Medisite • 16h



Pour éviter les sucreries, regardez d'autres personnes en manger !
© Adobe Stock

Des scientifiques de Singapour ont découvert que regarder des vidéos immersives de personnes en train de manger des sucreries nous donne moins envie d'en consommer. On vous explique cette drôle d'expérience.

Bonbons, caramels, chocolats, réglisse, sucettes... Vous ne pouvez pas vous empêcher de manger des sucreries ? Bonne nouvelle : des chercheurs issus de la Nanyang Technological University, à Singapour, ont peut-être trouvé la solution à vos fringales. Grâce à une expérience menée sur 317 personnes, ceux-ci ont en effet découvert que **regarder, de façon répétée, des vidéos immersives de personnes en train de manger des sucreries nous donne moins envie d'en consommer**. Leur étude a été publiée le 23 mai 2023 dans la revue Scientific Reports.

Sucreries : des vidéos immersives pour réduire l'appétit

Ces vidéos immersives utilisent des technologies innovantes, comme des casques de réalité virtuelle ou de réalité augmentée, des vidéos à 360 degrés et des outils de suivi de mouvement. Le but est de **"transporter" le spectateur dans la vidéo afin qu'il se sente comme un participant actif** plutôt que comme un observateur passif. Des expériences similaires avaient déjà démontré que le fait de regarder une vidéo immersive de personne en train de manger fait baisser l'appétit, mais ces études n'avaient jamais analysé l'impact d'un visionnage répété de ces vidéos sur l'appétit.

Les chercheurs ont donc découvert que le fait de regarder 30 fois de suite une vidéo immersive de personnes en train de manger des sucreries **réduit de 32 à 38% l'envie d'en consommer**, soit l'équivalent de trois sucreries en moins (la consommation des

[Commentaires](#)

avaient regardé 30 fois de suite une vidéo de quelqu'un en train d'insérer une pièce de monnaie dans une machine à laver.

Induire une sensation de satiété pour réduire le désir de consommation

Comment expliquer cette réaction ? Les chercheurs pensent que regarder des vidéos immersives de façon répétée entraîne, chez le spectateur, l'impression d'ingérer les aliments et de sentir la saveur des sucreries. D'où, chez cette personne, la sensation d'avoir déjà consommé l'aliment, ce qui réduit le désir d'en manger. **Cet effet, en psychologie, a un nom : l'habituation** ("disparition progressive de réponse à un stimulus répété régulièrement sans changement", selon le dictionnaire Le Robert). Autrement dit, les personnes que l'on a accoutumées à des stimuli alimentaires perdent une partie de leur envie de manger.

"Nos résultats suggèrent que le fait de **regarder des vidéos immersives de nourriture peut être une façon d'induire une sensation de satiété et ainsi de réduire la quantité de nourriture consommée** après le visionnage. Cela pourrait aider les personnes désireuses de réduire leur appétit ou de gérer des comportements alimentaires compulsifs. Par exemple, les médecins pourraient intégrer l'habituation comme mécanisme psychologique dans les interventions thérapeutiques sur leurs patients. Cela pourrait prendre la forme de visionnages répétés d'autres personnes en train de manger, ce qui réduirait leur désir de manger ou induirait une sensation de satiété", a réagi dans un communiqué de presse l'auteur principal de l'étude, le professeur de communication Benjamin Li Junting.

- 
-  2
-  2
- 
- 
- 

Autres articles recommandés



Viessmann UK
The UK's Most Reliable Boilers

Sponsorisé



PanzerQuest
If you have a mouse, this game will keep you awake all night long.

Sponsorisé

Real Health Supplements L

Not All Supplements Are Create

Sponsorisé



Commentaires