

EXTRAIT DE L'ALMANACH 2003

LA MAIN À LA PÂTE ET LES MOTS À LA BOUCHE

Natalie Rigal

Edité par la Mission Agrobiosciences, avec le soutien du Sicoval, communauté d'agglomération du sud-est toulousain. La mission Agrobiosciences est financée dans le cadre du contrat de plan Etat-Région par le Conseil Régional Midi-Pyrénées et le Ministère de l'Agriculture, de la Pêche, de l'Alimentation et des Affaires rurales.

Renseignements: 05 62 88 14 50 (Mission Agrobiosciences)

Retrouvez nos autres publications sur notre site : <http://www.agrobiosciences.org>



La main à la pâte et les mots à la bouche

Ce n'est pas un scoop : les enfants et les ados préfèrent les frites au chou fleur ! Des études montrent d'ailleurs que leurs préférences vont clairement au gras et au sucré, au mou et au rassasiant. Question de goût. Il arrive souvent aussi qu'ils n'aient plus faim pour leur purée de céleri mais qu'ils acceptent volontiers... un dessert. Caprice, supercherie, direz-vous ! Pas si simple. Natalie Rigal décortique par le menu la relation de nos chères têtes brunes et blondes à la nourriture et nous donne quelques conseils qui permettront sans doute de désamorcer les classiques conflits familiaux qui se jouent autour de la table. Première recette : il faut toujours inciter un enfant à goûter. Oui, le plaisir de manger peut s'apprendre.

Natalie Rigal. Maître de conférences à l'Université de Paris X Nanterre, psychologue-chercheur, spécialiste du goût, Natalie Rigal enseigne la psychologie de l'enfant et du développement. Elle est l'auteur de « La naissance du goût : comment donner aux enfants le plaisir de manger ? », aux Editions Noesis (2000).

FAITES un petit sondage en demandant aux personnes de votre entourage ce qu'est le plaisir. Je prends le pari qu'un ensemble de notions qui évoquent le mal, voire le diable, vous sera proposé : le plaisir est associé à la débauche, au débordement, à la perte du contrôle, et mérite bien les flammes de l'enfer. Allons à l'encontre de ces représentations quotidiennes, et munis d'arguments scientifiques (et non plus moraux ou religieux), montrons que le plaisir de manger peut s'apprendre et qu'il semble plus efficace de réguler les prises alimentaires des enfants que de leur asséner des conseils diététiques culpabilisants.

Certes le petit de l'homme part mal dans la vie : il est programmé pour prendre du plaisir à goûter des substances sucrées, jugées pourtant néfastes dans notre société ; en revanche, il évaluera négativement l'acidité et l'amertume, symboles actuels de la délicatesse et du bon goût. Si bien que ses préférences d'enfant et d'adolescent s'adressent

en général, au gras et au sucré, au mou et au rassasiant, avec comme prototypes les glaces ou les frites (voir tableau). Les aliments forts en bouche (les produits d'assaisonnement), ou qui véhiculent des images peu reluisantes (les abats), ainsi que les légumes sont en revanche largement décriés.

Notre pessimisme s'accroît quand on sait que le plaisir de l'enfant est la dimension qui explique le mieux ses comportements alimentaires : l'enfant mange ce qu'il aime, et refuse de consommer ce qu'il trouve mauvais en bouche. Alors que moi, adulte, il m'arrive de résister à un paquet de gâteaux et de me contraindre à engloutir une assiette de céleri.

Plus facilement que l'enfant, je sais prévoir et intégrer dans mes comportements des principes tels que « je dois manger des légumes pour être en bonne santé aujourd'hui et demain ». L'enfant est-il pour autant condamné à manger des frites et à éviter les endives ? La réponse est non ! Tout d'abord, parce que les enfants sont parfois plus sages que nous.

PLAISIR ET SAGESSE CHEZ L'ENFANT. Une étude menée dans les années quarante, en Angleterre, a souvent servi d'argument pour affirmer que les enfants font preuve d'une sagesse innée dans leurs choix alimentaires. Des nourrissons recueillis en orphelinat ont été observés depuis leur sevrage jusqu'à l'âge de un an. À chaque repas, ils se trouvaient en situation de self-service : ils devaient choisir pour l'entrée, le plat et le dessert entre différents aliments. Leur poids et taille, enregistrés à la fin de l'étude, sont compatibles avec les normes actuelles de bien-être : ces enfants ayant pendant 6 mois effectués leurs propres choix alimentaires ne se montraient ni trop gros ni trop petits. Ces résultats sont certes riches d'enseignement : ils nous poussent à laisser nos enfants autonomes en matière de consommation alimentaire. On oublie cependant trop souvent de mentionner le caractère trompeur de cette étude : aucun aliment de type « junk food » (1) n'était proposé, ni frites, ni bonbons. La conclusion s'avère alors difficilement transposable aux petits occidentaux du XXI^e siècle.

Il semble cependant que les enfants sachent mieux que les adultes réguler leur consommation en fonction des signaux biologiques de faim et de réplétion. Ce que les adultes consomment au cours d'un repas dépend peu de ce qu'ils ont consommé à l'apéritif : contrairement à la majorité des enfants, leur appétit se trouve stimulé par ce que contient leur assiette, même s'ils n'éprouvent plus véritablement de sensations de faim. Les enfants se démarquent des adultes également sur le plan de la régulation entre repas. C'est la conclusion à laquelle a mené une étude réalisée aux États-Unis auprès de 15 enfants âgés de 2 à 5 ans dont on a observé toutes les prises alimentaires pendant 6 jours. Les résultats montrent que, d'une journée à l'autre, les variations énergétiques sont peu importantes, de l'ordre de 10 %. Mais la grande majorité des enfants présente selon les jours une variation très importante d'un repas à l'autre. Ce qui signifie par exemple que s'ils ont beaucoup déjeuné, ils goûteront moins. Il faut respecter cet ajustement naturel, et pour cela, ne pas les inciter à finir systématiquement leur assiette.

AU-DELÀ de cette capacité générale des enfants à ajuster leurs prises alimentaires, il existe en ce domaine de grandes différences inter-individuelles que nous allons évoquer à présent en référence aux sujets dits « internes » ou « externes ». On dit qu'un sujet a une forte norme d'internalité quand il reconnaît très facilement les signaux biologiques envoyés par son organisme. En d'autres termes, quand il s'adapte très bien à sa faim et à son rassasiement, n'entamant son repas que lorsqu'il a faim et cessant de manger lorsqu'il est repu. D'autres per-



sonnes présentent au contraire des normes d'externalité fortes. La quantité de ce qu'ils ingèrent est largement conditionnée par des signes extérieurs aux repas : des pressions sociales (« à table ! ») et culturelle (l'heure habituelle du repas), ou le contenu de leur assiette. S'ils ont sous les yeux des aliments qu'ils apprécient, ils n'hésiteront pas à les consommer, alors même qu'ils n'ont déjà plus faim depuis un quart d'heure. Il s'agit de sujets qui laissent toujours leur assiette vide et ne refusent jamais un dessert, même après un repas copieux.

Bien qu'on ne sache pas répertorier les individus « internes » et les « externes » dans une typologie particulière, on a longtemps cru que l'obésité serait due à une externalité forte.

M. Birch a entrepris en 1994 une étude pour répondre à cette question. Elle a mesuré la capacité d'ajustement calorique de 77 enfants âgés de 2 à 4 ans dont certains présentaient une surcharge pondérale importante. Elle n'a pas trouvé de lien significatif entre les deux variables « ajustement » et « surcharge pondérale ». Cependant, les enfants les plus gros sont ceux qui présentent la moindre capacité d'ajustement (dans cette étude, les filles ont en moyenne

de moins bonnes performances que les garçons). Birch a également évalué le style de nourrissage des mères et estimé son effet sur la capacité d'ajustement calorique. Il est apparu que les mères qui exercent le contrôle le plus fort sur les prises alimentaires (obligation de ne manger qu'à table plutôt qu'en réponse à une sensation de faim, de finir son assiette) ont des enfants moins sensibles à la densité calorique des aliments. De cette étude originale, on

impérativement leur assiette. Quand les enfants ont déjà mangé la moitié de leurs haricots verts, ou de leurs pâtes, ils doivent avoir la liberté de dire: « J'arrête, je n'ai plus faim. » Il faut apprendre aux enfants à rester sensibles à leurs sensations de faim et de réplétion, et donc renforcer leur norme d'internalité plutôt que d'externalité. La notion de plaisir peut nous aider à comprendre autrement que sous l'angle d'une supercherie l'attitude de l'enfant qui consiste à refuser de finir son plat (« je n'ai plus faim pour ma purée de céleri »), mais accepte volontiers de manger son dessert.

Si je vous propose par exemple un fromage au goût prononcé, ses qualités sensorielles vont perdre d'intensité en à peine quelques bouchées, après lesquelles vous ne percevrez plus sa saveur. Je suis en train de manger ma soupe; à la troisième cuillerée, j'éprouve le besoin d'ajouter du sel, du poivre, du gruyère, pour redonner du goût à ma soupe. Ces manifestations sont la conséquence des effets de satiété sensorielle. La satiété est qualifiée ici de sensorielle car elle se met en place par rapport au goût de l'aliment (sa saveur). C'est un chercheur américain, Rolls, qui a démontré que l'on s'habitue à très court terme à la saveur d'un aliment: les sensations que nous procure tel aliment diminuent très rapidement au cours d'un repas. Les cellules réceptrices s'habituent, réagissent moins fortement, à des stimulations répétées. De la même façon que votre nez s'habitue à l'odeur d'une pièce dans laquelle vous vous trouvez depuis quelques instants.

L'effet de satiété sensorielle a pour valeur fonctionnelle et adaptatrice de vous pousser à consommer un autre aliment, afin de retrouver sans tarder le goût de la saveur en bouche. Vous rechercherez donc un aliment qui présente une saveur très différente de ce que vous venez de goûter. C'est pour cette raison que les enfants comme les adultes mangent davantage s'ils ont à consommer dix plats différents que si on leur sert entrée, plat, dessert. À chaque nouvel aliment, leur appétit est mis en éveil. Pour ceux qui cherchent à moins manger, cette sorte d'incitation à la consommation, inconsciente, peut constituer un inconvénient, mais pour ceux qui cherchent à adapter leur alimentation et, en bon omnivore, à varier leurs menus, c'est-à-dire pour l'espèce en général, c'est un avantage. Les travaux de Rolls indiquent une déjà le lien entre plaisir et adaptation.

L'essentiel est cependant de rester vigilant: on peut à la fois ne pas forcer un enfant à finir son assiette, si vraiment il n'a plus faim, mais bien veiller à ce que ce ne soit pas un prétexte continuellement utilisé pour ne pas finir ce qu'on n'a pas envie de manger, et éventuellement se rattraper sur le dessert. Il faut surtout inciter son enfant à goûter ce qui lui

Tableau: Liste des 20 aliments « favoris » et « outsiders »
Tiré de Fischler (1990): étude auprès de 321 enfants et adolescents âgés de 4 à 18 ans donnant leur appréciation pour une liste de 96 aliments.

« j'aime beaucoup » % de réponses		« ça me dégoûte » % de réponses		
1	CERISE	85	PEAU DU LAIT	51
2	FRAISE	85	CERVELLE	45
3	CHOCOLAT	85	OLIVE NOIRE	41
4	FRITES	84	POIVRE	36
5	FRAMBOISE	82	AIL	36
6	GLACE	81	OIGNON	35
7	POULET	78	FROMAGE FORT	31
8	YAOURT	77	OLIVE VERTE	30
9	PÂTES	77	EAU GAZEUSE	29
10	RAISIN	74	CÉLERI	28
11	BISCUITS SALÉS	71	TOMATE CUITE	26
12	BEURRE	71	POIVRON	25
13	RIZ	70	ÉPINARD	25
14	VIANDE ROUGE	69	FOIE	24
15	PURÉE P. DE TERRE	68	LAIT CHAUD	24
16	ABRICOT	68	LAIT FROID	21
17	PETIT-SUISSE	68	MOUTARDE	21
18	BANANE	68	COURGETTE	19
19	POMME	67	CHOU-FLEUR	17
20	ORANGE	66	MAÏS	17

Suite de la liste « favoris »: fromage doux, poire, pâté, bonbons, pain, œuf sur le plat, jambon, tomate crue, soupe, carotte, salade verte, petits pois, concombre...

Suite de la liste « outsider »: pamplemousse, aubergine, chou rouge, carotte cuite, vinaigrette, lentille, betterave, tomate farcie, cornichon, haricot blanc, poisson, tomate crue...

pourrait tirer la conclusion qu'un contrôle parental trop puissant entraîne une diminution de la capacité d'ajustement calorique des enfants, et par conséquent une surcharge pondérale. Ne tirons pas cependant de conclusion hâtive. D'une part, ces résultats mériteraient d'être confirmés par des études plus nombreuses. D'autre part, on connaît la forte composante héréditaire de l'obésité.

Toujours est-il que l'on peut conseiller aux parents de ne plus se focaliser sur le fait que leurs enfants doivent finir

est proposé car cela participe à l'apprentissage du plaisir alimentaire

APPRENDRE LE PLAISIR ALIMENTAIRE.

La néophobie, qui est une peur que suscitent les aliments nouveaux, est un phénomène banal et universel : tout omnivore, même le rat, manifeste des réticences à introduire à l'intérieur de soi un aliment inconnu. Elle manifeste une crainte rationnelle d'intoxication, mais également des craintes magiques de type « je suis ce que je mange ». Le mangeur qui incorpore un aliment encore inconnu prend donc le risque de subir des transformations physiques et identitaires.

La néophobie est particulièrement flagrante chez l'enfant : entre 2 et 10 ans, 77 % refusent de goûter spontanément les aliments qu'ils ne connaissent pas. Elle est donc considérée comme une période normale du développement. Rare avant 1 an et demi – 2 ans, elle se manifeste de façon particulièrement intense entre 4 et 7 ans : les enfants n'acceptent de goûter l'inconnu que si on les y incite fortement (soit de façon ludique, soit parfois de façon plus coercitive). À cet âge, le fait de goûter le produit débouche rarement sur une modification du « Ce n'est pas bon » uniquement décidé sur des indices visuels. À partir de 7 ans, les enfants se montrent plus souples : ils demandent à goûter le produit sans préjugé, et pourront enfin déclarer que « Ce n'est pas si mauvais que cela en avait l'air ».

La néophobie, banale au sens statistique, suscite de nombreux conflits dans les familles. Il est donc important de comprendre qu'elle peut être atténuée, voire dépassée, par apprentissages. Le processus de familiarisation semble le plus efficace à cet égard car il permet à l'enfant de (re) connaître ce qu'il introduit dans son corps. La familiarisation peut se faire à court terme, autour de la préparation du repas, ou à plus long terme, par exposition répétée.

À court terme, il s'agit de développer tout contact entre l'enfant et l'aliment avant que celui-ci ne soit présenté dans l'assiette. Il est par exemple montré que l'enfant acceptera plus volontiers de goûter un produit qu'il aura lui-même cueilli ou cuisiné, que tout plat prêt à consommer. L'éducation sensorielle, qui consiste essentiellement à parler avec l'enfant de ce qu'il mange autrement qu'en termes hédoniques (« j'aime » ou « je n'aime pas ») ou normatifs (« c'est bon ou mauvais pour la santé »), est également un moyen par lequel les sujets peuvent s'appropriier des produits au départ inconnus.

« on peut conseiller aux parents de ne plus se focaliser sur le fait que leurs enfants doivent finir impérativement leur assiette. »

La familiarisation à plus long terme consiste en une consommation du produit répétée dans le temps. De nombreuses recherches ont montré que la répétition permettait une augmentation du goût pour le produit, à moins que le produit procure un véritable dégoût ou que ses caractéristiques sensorielles soient très éloignées de son univers familier. Certaines conditions renforcent en revanche les effets positifs de l'exposition répétée. Sur le plan nutritionnel, un produit peu rassasiant sera d'autant plus apprécié qu'il sera associé à un féculent. Sur le plan social, il semble que l'enfant qui partage son repas avec d'autres personnes ayant une attitude favorable vis-à-vis des produits servis, dans un contexte affectif chaleureux et non instrumental, développera progressivement une préférence durable pour les produits ainsi consommés.

« La néophobie, qui est une peur que suscitent les aliments nouveaux, est un phénomène banal et universel : tout omnivore, même le rat, manifeste des réticences à introduire à l'intérieur de soi un aliment inconnu. »

Finalement, il semble préférable de développer auprès de l'enfant une éducation sensorielle dont l'objectif est de l'amener à apprécier le goût des légumes, par exemple, que de déployer des conseils nutritionnels, souvent difficiles à intégrer, donc finalement peu efficaces en matière de prévention. L'enfant retrouvera ainsi, en tout plaisir, le goût de ce qu'il mange. ■



(1) Aliments possédant peu de valeur nutritive, mais beaucoup de gras, de sel et de sucre.