

Résumé des interventions



Béatrice de Reynal, Nutritionniste et administrateur de la Fondation Louis Bonduelle

Dans cette sombre période d'épidémie d'obésité, les responsables de santé publique sont soucieux du devenir nutritionnel des enfants : tour à tour, les coupables sont nommés : sucre, graisses, inactivité, ... télévision.

Effectivement, l'activité physique est partie intégrante de la croissance statuaire et du développement de l'enfant. Les ventes exponentielles d'écrans électroniques en tous genres – télévisions, consoles de jeu, jeux électroniques... est aujourd'hui mis en parallèle avec la croissance de l'obésité infantile.

Pour mieux connaître l'impact de ces écrans sur le poids corporel des enfants, nous avons réalisé une revue scientifique afin de faire un point à date. Plus de 15 publications scientifiques récentes ou en cours de publication sont étudiées : certaines sont réalisées spécifiquement sur ce sujet (lien entre le temps passé devant les écrans et le surpoids), d'autres intègrent la donnée « temps passé devant les médias électroniques » dans les items analysés par rapport au poids corporel.

Les premières conclusions permettraient de mettre en évidence un lien fort entre le temps passé devant la TV et le poids... mais si ce lien existe bien, il n'est pas corrélé significativement avec une augmentation des apports, ni à une absence d'activité sportive. En clair, la TV fait grossir, indépendamment de ce que les enfants mangent ou ne mangent pas, ni à ce que les enfants bougent ou pas ! Etonnant donc.

On apprend que plus les parents ont des revenus élevés, plus l'enfant fait de sport... Et moins les revenus familiaux sont importants, plus le temps passé devant les écrans augmente. Savez-vous que la télévision a le pouvoir de vous faire manger moins de fruits et légumes ? De vous faire consommer plus de boissons sucrées et de snacks ? La télévision aurait-elle le pouvoir d'hypnotiser nos enfants ? Devrons nous mettre prochainement sur les écrans vidéo une alerte de type « attention regarder cet écran rend gros » ?

Du potager à l'assiette : Représentations et consommations des légumes chez les enfants de 8 à 11 ans

David Morizet, Doctorant, Lyon 1 ED Neurosciences et Cognition, Institut Paul Bocuse

David Morizet^{1/2/3}, Laurence Depezay², Pierre Masse², Pierre Combris⁴, Agnès Giboreau^{1/3}
¹Institut Paul Bocuse, ²Bonduelle, ³UMR 5020 Neurosciences Sensorielles Comportement Cognition, ⁴INRA

david.morizet@institutpaulbocuse.com

La recherche a maintenant bien établi les impacts bénéfiques d'une alimentation riche en légumes sur la santé [Pincemail & al, 2007]. De ce fait, de nombreuses actions sont développées pour faire croître les quantités de légumes consommées. Pourtant, les dernières statistiques montrent que 60% de la population française consomme en deçà de la limite minimale recommandée par l'OMS [400g/j] et 42% en dessous de 280g/j [Expertise Collective INRA, 2007]. Les freins à leur consommation sont multiples et la littérature scientifique reste assez pauvre sur le sujet, particulièrement sur les liens existants entre appréciation des légumes et caractéristiques organoleptiques. Ainsi, nous faisons l'hypothèse que mieux identifier les freins sensoriels et valoriser une approche plus hédoniste pourrait permettre de faire croître les consommations car la diversité de formes, de couleurs, de textures et des saveurs spécifiques aux légumes est très étendue. Les consommer peut aussi être une source de plaisir.

L'objectif de notre étude est d'évaluer les représentations et les usages des légumes chez les enfants de 8 à 11 ans. Nous interrogeons 155 enfants au cours d'ateliers, certains vivants en milieu rural d'autres en milieu urbain, tous étant issus de milieux socioéconomiques diversifiés.

Concernant les représentations, nous cherchons à savoir ce qu'est un légume pour un enfant ? Comment ils les catégorisent ? Lesquels sont connus ou ne le sont pas ? Concernant les usages, nous souhaitons obtenir des informations sur leurs préférences, tant au niveau des produits que des formes culinaires associées.

Pour répondre à ces questions nous avons développé trois tests différents. Le premier consiste à classer 28 photos de légumes bruts selon si c'est un légume ou non, s'il est connu ou non et enfin selon si l'enfant aime ou non le produit. Le second test est un focus groupe où les enfants doivent imaginer des menus avec des légumes. Au cours du dernier test, six séries de trois préparations culinaires sont présentées successivement sur un écran de vidéoprojecteur. Chacune des quatre premières séries présentent des plats à base d'un mono légume [e.g. purée de carotte, frites de carotte, carotte râpée], les deux dernières sont des préparations multi légumes [e.g. taboulé, salade de haricots et maïs, macédoine]. Les enfants doivent indiquer leur fréquence de consommation et leur niveau d'appréciation pour chaque plat.

Les premiers résultats montrent des différences selon l'âge des enfants, tant au niveau des connaissances que de l'appréciation. Quelque soit le lieu d'habitation [urbain versus rural] ou l'âge des enfants la carotte est l'incontestable star des légumes, elle est connue de tous et appréciée par la grande majorité. Sa couleur et sa sucrosité semble intimement liée au haut niveau d'appréciation par les enfants. Enfin, l'amertume, l'acidité ou encore une saveur trop intense sont souvent des raisons de non consommation citées.

Références

Pincemail J., Degruene F., Voussure S., Malherbe C., Paquot N. & Defraigne J-O. [2007]. Effet 'une alimentation riche en fruits et légumes sur le taux plasmatiques en antioxydants et marqueurs des dommages oxydatifs. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 21, 66-75.
Expertise Scientifique Collective INRA [2007].

Formation du goût pour les légumes dans l'enfance

Sophie Nicklaus, UMR Flavic – INRA Dijon

Il peut sembler surprenant de rapprocher « le goût pour les légumes » et « les enfants », puisque l'expérience quotidienne de bien des parents révèle souvent le peu d'attrait des enfants pour les légumes. On peut proposer plusieurs interprétations à cette observation, qui seront discutées en préambule. Néanmoins, le rejet des légumes par les enfants n'est pas une fatalité et nous nous attacherons à décrire comment le goût pour les légumes se forme dans l'enfance, et les facteurs susceptibles de le moduler.

La petite enfance est la période privilégiée de formation des préférences alimentaires. En étudiant les choix alimentaires d'enfants en crèche (à 2-3 ans) et en suivant ces enfants plusieurs années après leur passage en crèche - pour les plus âgés jusqu'à l'âge de 22 ans - 1-3, nous avons montré d'une part, qu'à 2-3 ans les légumes étaient le groupe d'aliments le moins fréquemment choisi par les enfants, et pour lequel les choix étaient le moins variés ; et d'autre part que les enfants qui choisissaient le plus de légumes à 2-3 ans étaient aussi ceux qui en consommaient la plus grande variété quand ils avaient grandi. Ainsi, dans la petite enfance, même si les légumes sont moins consommés que les autres aliments, leur niveau d'appréciation est prédictif de leur appréciation ultérieure.

De la naissance à la petite enfance, quelles expériences amènent les enfants à apprécier les légumes ? Les premières expériences susceptibles d'améliorer l'appréciation d'un aliment se jouent in utero ou in lacto ! L'exposition du fœtus aux arômes des aliments consommés par la mère en fin de grossesse ou pendant l'allaitement prédispose l'enfant à apprécier les aliments porteurs des mêmes arômes au moment de la diversification alimentaire 4. A cet âge, le goût s'acquiert... en goûtant ! La répétition des présentations d'un légume initialement peu apprécié permet de surpasser le rejet initial 5. De plus, la présentation d'une variété de légumes favorise l'appréciation de légumes nouveaux 6-8. Hélas, au-delà de cette période favorable à la découverte des légumes, et au cours de laquelle les parents sont particulièrement attentifs à l'alimentation de leur enfant, on observe une diminution de la part des légumes dans l'estomac de l'enfant... notamment lorsqu'il se met à manger comme ses parents !

Nous reviendrons enfin sur quelques facteurs susceptibles de moduler l'attrait des enfants pour les légumes, comme leur caractéristiques sensorielles (saveurs, texture), et les conduites éducatives parentales.

Références.

1. Nicklaus S, Boggio V, Chabanet C, Issanchou S. A prospective study of food preferences in childhood. *Food Qual & Pref.* 2004;15(7-8):805-818.
2. Nicklaus S, Boggio V, Chabanet C, Issanchou S. A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life. *Appetite.* 2005;44(3):289-297.
3. Nicklaus S, Boggio V, Issanchou S. Food choices at lunch during the third year of life: high selection of animal and starchy foods but avoidance of vegetables. *Acta Pædiatr.* 2005;94(7):943-951.
4. Mennella JA, Jagnow CP, Beauchamp GK. Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. *Pediatrics.* 2001;107(6):e88.
5. Maier A, Chabanet C, Schaal B, Issanchou S, Leathwood P. Effects of repeated exposure on acceptance of initially disliked vegetables in 7-month old infants. *Food Qual & Pref.* 2007;18(8):1023-1032.
6. Gerrish CJ, Mennella JA. Flavor variety enhances food acceptance in formula-fed infants. *Am J Clin Nutr.* 2001;73(6):1080-1085.
7. Mennella JA, Nicklaus S, Jagolino AL, Yourshaw LM. Variety is the spice of life: Strategies for promoting fruit and vegetable acceptance during infancy. *Physiology & Behavior.* 2008;94(1):29-38.
8. Maier AS, Chabanet C, Schaal B, Leathwood PD, Issanchou SN. Breastfeeding and experience with variety early in weaning increase infants' acceptance of new foods for up to two months. *Clinical Nutrition.* 2008;27(6):849-857.

La place de la santé dans le processus de décision alimentaire

Tristan Fournier, Université Toulouse-Le Mirail, Pavillon de la recherche, Laboratoire CERTOP, Pôle Tourisme – Alimentation – Santé, 31058 Toulouse Cedex 9

Nous assistons aujourd'hui en France à une médicalisation de la société, ce qui se traduit par d'importants transferts de légitimité vers le médical. La santé apparaît ainsi comme une nouvelle valeur contemporaine. Afin de prendre la mesure de cette évolution sociétale, nous avons choisi d'analyser la place accordée à la santé dans la construction des décisions alimentaires de mangeurs français. En effet, dans un pays où convivialité et plaisir demeurent structurants de notre rapport à l'alimentation, il nous a paru intéressant de comprendre dans quelle mesure les dimensions sociales et culturelles de l'alimentation pouvaient être « grignotées » par ce nouvel horizon de santé.

Pour rendre compte de ces influences particulières entre alimentation et santé, nous nous sommes intéressés à des mangeurs hypercholestérolémiques car soumis à un régime alimentaire à vocation thérapeutique. La place accordée à la santé dans l'espace de décision alimentaire sera ici lisible à travers le degré d'observance diététique de ces « mangeurs à risque ». La décision alimentaire est une décision individuelle sous-contraintes : elle est à la fois le fruit d'une certaine surdétermination sociale et d'un espace de liberté dans lequel l'individu prend une part active à la construction de cette décision et mobilise différentes formes de rationalités. De surcroît, cette décision est bien souvent influencée par l'entourage social et parasitée par les discours médiatiques et médicaux. Des outils qualitatifs puis quantitatifs ont été mobilisés¹.

On observe ainsi que les mangeurs français privilégient les dimensions conviviales et hédoniques à l'aspect nutritionnel. Ce frein culturel est également présent chez nos mangeurs dont la santé est pourtant menacée. D'autre part, si le niveau de réflexivité alimentaire reste plus important dans les groupes les mieux éduqués, c'est l'âge qui apparaît comme étant la variable la plus déterminante dans le suivi des règles diététiques : plus on vieillit et plus on intègre l'aspect santé dans l'acte alimentaire. Enfin, dans une approche plus interactionniste, il est intéressant de noter que la mobilisation de la santé dans la décision alimentaire varie également au gré des expériences sociales et des contextes d'interactions dans lesquels le mangeur évolue : repas festif entre amis, pause-déjeuner entre collègues, repas de famille etc.

¹ Il s'agit de l'étude THEMA, financée par un autre partenaire