




Disponible en ligne sur
 ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

www.em-consulte.com



FLASH INFO

Comment faire aimer les légumes aux enfants? ☆

Avant toute chose, posons-nous la question : pourquoi les enfants n'aiment pas les légumes? L'affectif et l'émotionnel sont particulièrement importants dans la perception du goût et son apprentissage. Ainsi, une simple expérience négative (texture désagréable, amertume inhabituelle...) peut suffire à provoquer un rejet. L'attitude négative qui en résulte peut être compensée par d'autres aspects plus attractifs (contexte de la dégustation, présentation, saveur, texture, etc.). Or, d'une manière générale, les légumes sont plutôt désavantagés par rapport à d'autres catégories d'aliments. Première raison, ils ont une charge calorique relativement faible et ont donc moins d'effets physiologiques perceptibles, comme la satiété; alors que l'enfant a un besoin calorique important pour son développement. Ensuite, la plupart des légumes sont peu sucrés et de nombreux végétaux comportent des composés qui ont une certaine amertume ou encore des notes soufrées. C'est le cas, par exemple, des épinards, du fenouil, du chou-fleur ou des choux de Bruxelles. Certaines personnes seront plus sensibles que d'autres à ces composés et percevront donc ces légumes comme dégageant une amertume plus ou moins forte.

Une plus grande consommation de légumes passe donc plutôt par une recherche de la diversité et de la variété des goûts, d'où l'importance d'encourager cette consommation auprès des enfants qui sont en plein développement de leurs préférences alimentaires. Et, plutôt que de sombrer dans le fatalisme, voyons l'aspect positif des choses : il est possible que la subtilité et la complexité du goût des légumes constituent, non pas des inconvénients incontournables, mais des atouts, par exemple pour contrer les phénomènes de lassitude.

☆ Texte repris du communiqué de presse de la Fondation Louis Bonduelle en amont des rencontres Louis Bonduelle sur le thème « Zoom sur notre assiette, de la France à l'Europe » ayant eu lieu le 1^{er} juin 2010 au couvent des Cordeliers, à Paris.

In utero et in lacto, former l'enfant au goût des légumes

Les préférences sont le résultat du vécu alimentaire, qui commence *in utero* et sont en constante évolution tout au long de la vie. Les expériences chimiosensorielles précoces de la fin de la vie fœtale et lors de l'allaitement maternel (expositions aux arômes des légumes) favorisent la consommation de légumes au moment de la diversification alimentaire. À ce stade déjà, le goût s'acquiert... en goûtant! Des études ont montré que des bébés de six mois qui avaient été allaités au sein appréciaient davantage les légumes que ceux qui avaient été nourris avec des laits maternisés [1,2]. En cause : les arômes des aliments consommés par la mère qui se retrouvent dans le liquide amniotique [3], puis dans le lait maternel [4]. Le goût et l'acceptation des légumes se construisent donc dès les premières années de la vie pour se transformer ensuite en habitude alimentaire.

De fortes sensibilités gustative et olfactive peuvent expliquer certaines réticences.

Dès les premières heures de la vie, voire en intra-utérin (autour du huitième mois de grossesse), le sucré est accepté, contrairement à l'acide et l'amer, universellement rejetés. Le goût amer de certains fruits et légumes peut donc expliquer leur rejet par la plupart des enfants. Des composés soufrés désagréables en bouche, tels que le Prop (6-n-propylthiouracyl) ou la phénylthiocarbamide (PTC), participent à l'amertume. Certaines personnes y sont extrêmement sensibles (sujets dits « goûteurs »), tandis que d'autres ne les perçoivent qu'à très forte concentration (sujets dits « non-goûteurs », environ 30% de la population européenne et américaine). Ainsi, il a été montré que cette sensibilité au Prop va de paire avec une moins bonne acceptation des produits amers [5].

Néanmoins, de nombreuses personnes, quoique sensibles génétiquement à l'amer, passent outre cette éventuelle « aversion génétique » en raison de leur goût pour l'aventure gustative.

Les chercheurs de l'étude Observatoire des préférences alimentaires de l'enfant et du nourrisson (Opaline) ont, par ailleurs, cherché à savoir si les enfants présentant une typologie spécifique au plan alimentaire (enfant difficile, avec de nombreux rejets, néophobe, sélectif...) se révélaient particulièrement réactifs au plan olfactif. En d'autres termes, un enfant qui n'aime pas, par exemple, le chou, n'est-il pas simplement plus sensible à l'un des composés olfactifs participant à son goût ? En effet, les odeurs ne font pas l'objet de réponses hédoniques universelles. Chaque enfant possède un profil de sensibilité génétiquement déterminé qui lui est propre. Les analyses sont en cours, mais les résultats préliminaires laissent à penser que l'hypothèse se vérifie : les enfants les plus difficiles au plan alimentaire seraient effectivement les plus réactifs au plan olfactif.

Pendant la diversification et après, répéter les expositions

Pour comprendre la tendance naturelle de l'enfant à préférer les frites aux épinards, il faut admettre qu'il existe un profil sensoriel particulier des goûts de l'enfant. Dans son livre « La naissance du goût » [6], Natalie Rigal, psychologue-chercheur spécialiste du goût à l'université Paris X Nanterre, a constaté, à la vue des données obtenues d'après enquêtes, l'existence de ce goût enfantin, au-delà des distinctions de sexe, d'origine sociale ou géographique.

Du côté des préférences se regroupent des aliments sucrés, des aliments salés et simples, certaines viandes et des laitages, tandis que du côté des rejets, se trouvent les abats, certains produits au goût très prononcé et la plupart des légumes. En grandissant, les enfants apprennent à dépasser leurs dégoûts sensoriels : les légumes et les aliments forts en goût sont de mieux en mieux acceptés. Pourquoi ? Au fil du temps, l'enfant a appris à connaître et à apprécier ces aliments, grâce au processus de familiarisation. Ainsi, la proposition quotidienne, sans toutefois forcer l'enfant, d'un légume peu apprécié a des effets favorables en termes de goût et de consommation et transformera le rejet en acceptation.

Agir avant trois ans

Jusqu'à 18 mois environ, les enfants acceptent de goûter l'ensemble des aliments qui leur sont proposés. Cette facilité à accepter un aliment nouveau peut être renforcée par l'exposition à une plus grande variété d'aliments. Vers deux ans, en revanche, la moitié des enfants deviennent difficiles et les comportements de néophobie (réticence à goûter les produits inconnus) et de sélectivité (acceptation d'un nombre restreint d'aliments parmi les aliments connus) apparaissent. Cette phase de néophobie/sélectivité

a des conséquences sur la consommation alimentaire : les enfants dits difficiles ont un régime moins varié. Entre deux et neuf ans, les enfants néophobes mangent moins de fruits et surtout moins de légumes, à la fois en termes de variété et de quantité. En général, le répertoire alimentaire s'élargit après la période de néophobie alimentaire. Cependant, les enfants qui mangeaient le moins varié dans la petite enfance sont aussi ceux qui mangent le moins varié ultérieurement, jusqu'au début de l'âge adulte. Ainsi, un aliment nouveau a davantage de chances d'être apprécié s'il est présenté avant la période de néophobie/sélectivité que pendant cette période. L'accès à une variété d'aliments devrait donc être encouragé dès le plus jeune âge, en dehors du soupçon d'allergies alimentaires.

Quand l'enfant atteint l'âge de six mois, son alimentation passe d'un allaitement exclusif à l'introduction progressive d'aliments solides. Sophie Nicklaus, chargée de recherche à l'INRA, au sein de l'unité mixte de recherche flaveur vision comportement du consommateur (FLAVI C) explique qu'à cet âge la présentation d'aliments nouveaux est la plupart du temps bien accueillie : « Il a été montré que plus un enfant a goûté des aliments différents à cet âge, plus il appréciera la nouveauté par la suite. La répétition et la variété des aliments jouent un rôle important dès le début de la diversification dans la formation du goût et favorisent la consommation d'aliments nouveaux et notamment de légumes ».

La petite enfance constitue également une période privilégiée de formation des préférences alimentaires. Sophie Nicklaus a étudié les choix alimentaires d'enfants en crèche (à deux et trois ans), puis les a suivis pendant plusieurs années (jusqu'à 22 ans pour les plus âgés). « Nous avons montré, d'une part, qu'à deux et trois 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 deux et trois ans étaient aussi ceux qui en consommaient la plus grande variété quand ils avaient grandi », explique la chercheuse. 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. Autrement dit, l'appréciation des légumes et la variété de légumes consommés sont en partie acquises dès trois ans. Pour ce qui est du nombre de répétitions, huit à dix expositions seraient nécessaires pour faire accepter un aliment à un enfant de deux à trois ans [7]. Un chiffre qui semble se vérifier chez les enfants plus jeunes [8].

Par ailleurs, certaines conditions renforcent les effets positifs de l'exposition répétée. Par exemple, un produit peu rassasiant, comme la plupart des légumes, sera plus apprécié en association avec un féculent. Cependant, au-delà de cette période de la petite enfance, 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 si l'on ne reste pas vigilant.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4170403>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4170403>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)