



HAL
open science

Les préférences pour le gras ne sont pas innées!
<https://intranet.inra.fr/alimh/Vie-scientifique/Faits-marquants/FM2018>

Camille Schwartz, Carole Tournier

► **To cite this version:**

Camille Schwartz, Carole Tournier. Les préférences pour le gras ne sont pas innées!
<https://intranet.inra.fr/alimh/Vie-scientifique/Faits-marquants/FM2018>. 2019, pp.6-6. hal-02785797

HAL Id: hal-02785797

<https://hal.inrae.fr/hal-02785797v1>

Submitted on 4 Jun 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNE ANNÉE DE TRAVAUX AU CŒUR DU DÉPARTEMENT ALIMENTATION HUMAINE

2018



INRA
SCIENCE & IMPACT





Les préférences pour le gras ne sont pas innées !

Les lipides sont indispensables au début de la vie pour un développement optimal, notamment cérébral. Aussi, il est recommandé d'ajouter des matières grasses dans les aliments offerts aux jeunes enfants, dès le début de la diversification alimentaire.

L'étude OPALINE a permis de montrer que l'appréciation pour le gras (présenté seul) évolue de l'indifférence au rejet entre 3 et 20 mois. Chez l'adulte, le gras est un déterminant majeur de l'acceptabilité des aliments. Pourtant, l'effet de l'ajout de matières grasses sur l'acceptabilité des aliments n'a jamais été exploré chez le nourrisson. L'objectif principal de cette étude était de comprendre si l'addition de différentes matières grasses (d'origine végétale ou animale) dans une purée de légume modifie son acceptabilité par le nourrisson au début de la diversification alimentaire. De plus, nous savons que le lait maternel et les préparations pour nourrissons ont des compositions lipidiques différentes. Cette étude a également permis d'évaluer si les réactions des nourrissons pouvaient être différentes en fonction du type de matières grasses auxquelles ils avaient été exposés dans les premiers mois de vie, selon le mode d'alimentation lactée reçu.

Vingt-six nourrissons de 5 mois ont participé à l'étude durant le 1er mois de diversification alimentaire. La moitié d'entre eux avait été allaitée (5 semaines au minimum) et l'autre moitié nourrie avec des préparations pour nourrisson contenant uniquement des huiles végétales. Trois purées de brocoli leur ont été proposées : une sans matière grasse ajoutée, une contenant 7% d'un mélange d'huiles de colza et de tournesol et une autre apportant 7% de matières grasses laitières. Leur consommation (quantité consommée ad libitum) et leur appréciation (évaluée par leur mère) ont été enregistrées. Enfin, la salive des enfants a été collectée pour quantifier certains composés en lien avec l'acceptabilité du gras et la digestion lipidique.

Dans cette étude, au début de la diversification alimentaire, l'ajout de matières grasses, qu'elles soient d'origine végétale ou laitière, n'a pas eu d'impact sur l'acceptabilité de purées de légume par les nourrissons. Les différences de quantités consommées observées entre nourrissons ne semblent être liées ni à leur exposition précoce aux matières grasses dans le lait, ni à des différences de composition salivaire.



L'AJOUT DE MATIÈRES GRASSES N'A PAS D'IMPACT SUR L'ACCEPTABILITÉ DE LA PURÉE.



Références

- Acceptance of added fat to first complementary feeding purees: An exploration of fat type, feeding history and saliva composition. Schwartz et al. *Appetite*. doi:10.1016/j.appet.2018.08.007



Partenaires > CSGA • GENIAL
Contact > camille.schwartz@inra.fr
carole.tournier@inra.fr



Manger en dehors des repas, portrait des adeptes du snacking



Qui sont les adeptes du snacking ? Que mangent-ils ? Des questions explorées au gré des données de l'étude NutriNet-Santé.

Ce sont, de façon inattendue, quelque 68 % des adultes qui mangent au moins une fois par jour en dehors des repas principaux - à savoir, petit-déjeuner, déjeuner et dîner que prennent par ailleurs la quasi-totalité de ces personnes. Ils sont plus nombreux à s'y adonner l'après-midi (45 %) que le matin (28 %).

Les encas apportent quotidiennement environ 260 kcal, soit approximativement 13 % des apports énergétiques journaliers. Les produits gras et sucrés (pâtisseries, gâteaux, chocolat et autres) y contribuent à hauteur de 30 %, suivis par les fruits (13 %) et les boissons chaudes (café ou thé agrémenté d'un nuage de lait, cappuccino coiffé d'une mousse de lait crémeuse...) pour 11 %.

A poids égal, les aliments consommés sont de densité nutritionnelle plus faible et de valeur énergétique plus élevée que ceux pris au cours des repas principaux. A quelques détails près cependant, puisque le snack du matin est plus sain que celui de l'après-midi ou du soir, alliant une meilleure densité nutritionnelle à un apport calorique moindre.

Hommes et femmes confondus, c'est dans la tranche d'âge 46 - 60 ans que le snacking est plus fréquent, à l'inverse de la catégorie des 18 - 30 ans. Par contre, la densité nutritionnelle est plus élevée pour les 46 - 60 ans et l'apport énergétique de ces prises alimentaires diminue avec l'âge.

Les cadres et les personnes de niveau d'éducation élevé snackent plus souvent mais leurs snacks sont de meilleure qualité nutritionnelle et de plus faible densité énergétique. A l'inverse, un niveau d'éducation faible, quel que soit le sexe, ou, chez les femmes, une profession indépendante ou un poste d'employée ou d'ouvrière sont moins propices au snacking, comparées aux cadres.

La présence d'un enfant au foyer se traduit, et notamment chez les femmes, par des snacks de moins bonne densité nutritionnelle qui favorisent essentiellement des produits gras et sucrés.

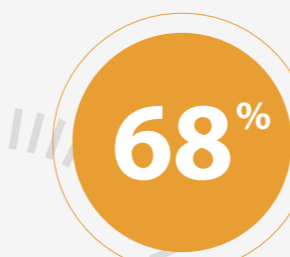


Références

- Socio-economic and demographic factors associated with snacking behavior in a large sample of French adults. Si Hassen et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. doi:10.1186/s12966-018-0655-7
- Energy, nutrient and food content of snacks in French adults. Si Hassen et al. *Nutrition Journal*. doi:10.1186/s12937-018-0336-z



Partenaires > CRESS • ALISS • MOISA
Contact > caroline.mejean@inra.fr



DES ADULTES MANGENT AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR EN DEHORS DES REPAS.