



**HAL**  
open science

## Quand bien se nourrir rime avec plaisir

Lucile Marty, Stephanie Chambaron, Sophie Nicklaus, Sandrine Monnery  
Patris

► **To cite this version:**

Lucile Marty, Stephanie Chambaron, Sophie Nicklaus, Sandrine Monnery Patris. Quand bien se nourrir rime avec plaisir : Brève relative à un article scientifique de Marty L. et al., publiée dans la lettre d'information SFN n° 33 de novembre sur internet. 2017. hal-02785998

**HAL Id: hal-02785998**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02785998>**

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.

## Brève : quand bien se nourrir rime avec plaisir

Quelle que soit sa composante, plaisir alimentaire peut rimer avec nutrition, démontrent des chercheurs français à travers une revue recensant les travaux les plus récents dans le domaine.

La recherche de plaisir constitue un moteur puissant de la prise alimentaire. Au lieu d'être perçu comme un facteur responsable de la sur-consommation impliquée dans l'obésité, le plaisir ne pourrait-il pas au contraire avoir son rôle à jouer dans l'acquisition d'habitudes alimentaires favorables à la santé chez l'enfant? C'est la proposition que fait l'équipe du Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation de Dijon à travers une revue de la littérature parue dans *Appetite*. En décortiquant les trois dimensions à l'origine du plaisir alimentaire, les auteurs construisent peu à peu leur argumentaire pour expliquer comment celles-ci sont susceptibles d'intervenir. Ainsi, la dimension sensorielle – c'est-à-dire l'ensemble des sensations organoleptiques procurées par l'aliment – peut être apprise et renforcée chez l'enfant grâce à des présentations répétées, le plaisir augmentant avec la familiarisation. Bien qu'il existe une attirance innée pour des aliments riches en calories, il est ainsi possible de développer peu à peu l'appétence pour les aliments de moindre densité énergétique mais de plus forte densité nutritionnelle. Quant aux aliments denses énergétiquement, une attention accrue sur les sensations qu'ils procurent pourrait augmenter la satiété sensorielle spécifique et limiter ainsi les portions consommées. Le plaisir possède en outre une dimension inter-personnelle, c'est-à-dire qu'il est fortement influencé par les interactions sociales à l'œuvre au cours des prises alimentaires. L'enfant s'imprègne des attitudes des autres convives vis-à-vis des aliments, imite, communique et



## CAHIERS DE NUTRITION ET DE DIÉTÉTIQUE

## ESPACE MEMBRES

## AGENDA

## ESPACE PRESSE

compare ses sensations. D'où l'importance de moments de partage au cours desquels les aliments bons pour la santé ont toute leur place. Enfin, le plaisir alimentaire, dans sa dimension dite psycho-sociale, résulte aussi des représentations cognitives que nous acquérons sous l'effet de croyances ou encore du marketing, qui créent des attentes positives vis-à-vis de l'aliment. Les techniques de marketing (personnages admirés, noms d'aliments amusants, etc.) utilisées pour la promotion d'aliments sains ont ainsi faits leurs preuves et mériteraient d'être davantage développés\*. Dans tous les cas, plaisir et nutrition, dont la mise en opposition génère des effets contre-productifs, peuvent aller de pair, concluent les auteurs.

\* : Une étude américaine (Wansink et al., 2012) avait ainsi montré que les « Silly Dilly Green Beans » (haricots verts fous), les « X-Ray Vision Carrots » (carottes à vision rayon X), ou encore les « Power Punch Broccoli » (brocolis super énergiques) étaient deux fois plus consommés par les enfants d'une école primaire new-yorkaise que les mêmes aliments simplement étiquetés « haricots verts », « carottes » ou « brocolis ».

Source : Marty L et al. [Learned pleasure from eating: An opportunity to promote healthy eating in children?](#) Appetite. 2017 Sep 8;120:265-274.

## Contenus par catégories

Sélectionner une catég

## Archives de la SFN

Sélectionner un mois

Partagez sur les réseaux sociaux





© 2016 Société Française de Nutrition. Tous droits réservés. | [Mentions légales](#) | [Plan du site](#) | [FAQ](#) | [Contactez-nous](#) | [Flux RSS](#) 

