

# Manger sain, c'est bien, manger heureux, c'est mieux !

Lucile Marty, Sandrine Monnery-Patris

► **To cite this version:**

Lucile Marty, Sandrine Monnery-Patris. Manger sain, c'est bien, manger heureux, c'est mieux!. 2018.  
hal-02921738

**HAL Id: hal-02921738**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02921738>**

Submitted on 25 Aug 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.

## MANGER SAIN, C'EST BIEN MANGER HEUREUX, C'EST MIEUX !

Plaisir et santé sont deux concepts souvent opposés lorsqu'il est question d'alimentation, en particulier chez l'enfant. A ce jour, les campagnes de santé publique et notamment celles destinées aux enfants portent surtout sur la valeur nutritionnelle des aliments, distinguant des aliments « bons pour la santé » ou « mauvais pour la santé ». Mais santé et plaisir sont-ils vraiment irréconciliables chez les enfants ?

Pour répondre à cette question, des chercheurs du CSGA ont mené une étude auprès de 63 enfants âgés de 6 à 12 ans. Les enfants étaient invités au laboratoire pour un goûter. Chacun pouvait choisir cinq portions sur un buffet composé d'aliments de plus ou moins bonne qualité nutritionnelle : des fruits, mais aussi des gâteaux et des bonbons (voir photo). Dans un second temps, les chercheurs ont mesuré la dominance santé ou plaisir des attitudes des enfants envers leur alimentation avec le test MIAM<sup>1</sup>.

Les résultats ont montré que les enfants qui associaient le plus l'alimentation au plaisir sont ceux qui ont effectué les choix de meilleure qualité nutritionnelle : ils ont sélectionné en moyenne une portion de fruits en plus sur le buffet que les enfants qui associaient l'alimentation à la santé.

Ces résultats sont en rupture avec l'idée largement répandue selon laquelle acquérir « une conscience nutritionnelle » dès le plus jeune âge serait le garant d'une alimentation favorable à la santé. Au contraire, ces résultats suggèrent que le plaisir alimentaire pourrait servir de levier dans des interventions visant à encourager la consommation d'aliments « bons pour la santé » chez l'enfant.



### Contact

Lucile Marty, [lucile.marty@inra.fr](mailto:lucile.marty@inra.fr), Sandrine Monnery-Patris, [sandrine.monnery-patris@inra.fr](mailto:sandrine.monnery-patris@inra.fr)

### Pour en savoir plus

Marty, L., Miguet, M., Bournez, M., Nicklaus, S., Chambaron, S., & Monnery-Patris, S. (2017). Do hedonic- versus nutrition-based attitudes toward food predict food choices? a cross-sectional study of 6- to 11-year-olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 162.

Marty, L., Chambaron, S., Nicklaus, S., & Monnery-Patris, S. (2018). Learned pleasure from eating: an opportunity to promote healthy eating in children? *Appetite*, 120, 265–274.

### Mots-clefs

Alimentation ; attitudes ; choix ; plaisir ; santé ; enfant

<sup>1</sup> [https://www2.dijon.inra.fr/csga/doc/actualite/juillet\\_2016\\_miam.pdf](https://www2.dijon.inra.fr/csga/doc/actualite/juillet_2016_miam.pdf)