

Comment les choix alimentaires se construisent-ils chez l'enfant ?

Sandrine Monnery-Patris

Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, CNRS, INRAE, Institut Agro, Université de Bourgogne Franche-Comté, 21000 Dijon.

Pour comprendre les nouveaux défis des choix alimentaires au 21^e siècle, il est important d'envisager comment ces choix se forment durant la prime enfance et l'enfance. Il est en effet établi que les premières années de la vie constituent **une étape fondamentale** dans la formation des préférences et des comportements alimentaires, tant sur la dimension du QUOI (diversité alimentaire, aliments acceptés et rejetés) que sur la dimension du COMBIEN (régulation des prises énergétiques). Cette période de vie de fort développement est marquée par une sensibilité de l'organisme à son environnement, conceptualisée notamment par la DOHaD (Origine développementale de la santé et des maladies de l'adulte, Charles et al, 2016) qui souligne que les « 1 000 premiers jours » constituent les conditions dans lesquelles un individu débute sa vie, dès la période intra-utérine voire pré conceptionnelle, et influencent la santé à long terme.

Cette période de bouleversements et de vulnérabilités est marquée par des **transitions alimentaires** majeures – alimentation in utero, allaitement, diversification – susceptibles d'influer sur les comportements alimentaires ultérieurs jusqu'à la vie adulte (Nicklaus et al, 2005, Skinner et al, 2002). Il a ainsi été montré que la variété des expositions sensorielles précoces via le lait maternel impacte favorablement l'acceptation des aliments nouveaux lors de la diversification aux ~6 mois de l'enfant (Wagner et al, 2019), ou encore que la variété de légumes proposés lors des toutes premières expériences de diversification a un effet facilitateur sur l'acceptation d'un nouveau légume jusqu'aux 6 ans de l'enfant (Maier-Nöth et al, 2016).

Au-delà de l'âge de 18-24 mois, le rapport des enfants avec les aliments se complique en raison de l'émergence d'une phase « normale » de néophobie alimentaire (Rigal & Monnery-Patris, 2021). La majorité des enfants âgés entre 2 et 6 ans se montre en effet réticente à goûter des aliments non-familiers. Ce comportement a pour conséquence une difficulté à subvenir à leur besoin d'omnivore consommant une large variété d'aliments. S'instaurent alors fréquemment, lors des repas, des relations conflictuelles au sein des familles, la majorité des parents se préoccupant de la qualité nutritionnelle de l'alimentation de leur enfant. Parallèlement, si le très jeune enfant présente une capacité « innée » à autoréguler son apport alimentaire en fonction de ses besoins physiologiques, capacité encadrée par les sensations de faim et de rassasiement, cette capacité diminue avec l'âge, sous l'influence de l'environnement familial et culturel (Monnery-Patris et al, 2019 ; Taveras et al., 2004). Ainsi, des tailles de portions majorées (Fisher et al., 2007) ou encore un contrôle parental exacerbé auront pour effet de détourner l'enfant de ses sensations internes et conduire à une surconsommation. Dans ce contexte, il est fondamental d'étudier comment les pratiques éducatives parentales en matière d'alimentation vont contribuer à la formation du répertoire alimentaire des enfants mais aussi à la régulation énergétique.

Enfin, il est intéressant d'élargir le prisme des déterminants des comportements alimentaires en intégrant la culture dans laquelle le mangeur grandit. La prévalence de l'obésité infantile ainsi que la multiplication des recommandations valorisant les aliments « sains » à privilégier (comme les fruits et légumes), et mettant à l'index ceux qui auraient un bénéfice moindre (comme les aliments « *trop gras* », « *trop sucrés* », « *trop salés* ») font partie de l'environnement du mangeur contemporain. Ces injonctions à « *manger sain* » et depuis peu à « *manger durable* » contribuent à favoriser un climat relativement anxiogène autour de l'alimentation, auquel les enfants sont également sensibilisés (Monnery-Patris et al., 2016). Ces injonctions, parfois contradictoires, peuvent susciter confusion et doute dans l'esprit du mangeur. De plus, la question de leur efficacité quant au changement des comportements alimentaires attendus reste à ce jour posée puisque les consommations demeurent très éloignées des recommandations.

L'objectif de la présente communication sera de proposer un état des lieux des déterminants sensoriels, socio-éducatifs et culturels des comportements alimentaires des enfants à l'appui de résultats d'études scientifiques. Nous envisagerons en premier lieu comment les déterminants sensoriels vont orienter précocement les préférences alimentaires et participer à l'élaboration du registre sensoriel de l'enfant. En second lieu, nous examinerons comment les pratiques éducatives parentales vont influencer sur les dimensions qualitatives (préférences) et quantitatives (régulation énergétique) des comportements de l'enfant. Enfin, nous étudierons comment l'environnement macrosocial, notamment les messages nutritionnels et sanitaires, sont perçus et compris par les plus jeunes, et pourquoi le clivage fréquemment entretenu entre plaisir et santé, peut conduire à des effets contre-productifs chez l'enfant. Une discussion proposera *in fine* une réflexion sur les alternatives pour accompagner les choix des jeunes mangeurs vers des options plus vertueuses, sans coût hédonique, reposant notamment sur l'apprentissage (exposition répétée), la facilitation sociale, l'implication de l'enfant dans des programmes d'éducation alimentaire, la socialisation ou encore sur le plaisir de manger, notion fondamentale et pilier des comportements de l'enfant.

Références

- Charles, M. A., Delpierre, C., & Bréant, B. (2016). Le concept des origines développementales de la santé-Évolution sur trois décennies. *Médecine/sciences*, 32(1), 15-20.
- Fisher, J. O., Arreola, A., Birch, L. L., & Rolls, B. J. (2007). Portion size effects on daily energy intake in low-income Hispanic and African American children and their mothers. *The American journal of clinical nutrition*, 86(6), 1709-1716.
- Maier-Nöth, A., Schaal, B., Leathwood, P., & Issanchou, S. (2016). The lasting influences of early food-related variety experience: a longitudinal study of vegetable acceptance from 5 months to 6 years in two populations. *PloS one*, 11(3), e0151356.
- Monnery-Patris, S., Marty, L., Bayer, F., Nicklaus, S., & Chambaron, S. (2016). Explicit and implicit tasks for assessing hedonic-versus nutrition-based attitudes towards food in French children. *Appetite*, 96, 580-587.
- Monnery-Patris, S., Rigal, N., Peteuil, A., Chabanet, C., & Issanchou, S. (2019). Development of a new questionnaire to assess the links between children's self-regulation of eating and related parental feeding practices. *Appetite*, 138, 174-183.
- Nicklaus, S., Boggio, V., Chabanet, C., & Issanchou, S. (2005). A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life. *Appetite*, 44(3), 289-297.
- Rigal, N., & Monnery-Patris, S. (2021). Les enfants difficiles à table : Conceptualisation et évolution. *Enfances Psy*, 90(2), 50-57.
- Skinner, J. D., Carruth, B. R., Bounds, W., & Ziegler, P. J. (2002). Children's food preferences: a longitudinal analysis. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(11), 1638-1647.
- Taveras, E. M., Scanlon, K. S., Birch, L., Rifas-Shiman, S. L., Rich-Edwards, J. W., & Gillman, M. W. (2004). Association of breastfeeding with maternal control of infant feeding at age 1 year. *Pediatrics*, 114(5), e577-e583.
- Wagner, S., Issanchou, S., Chabanet, C., Lange, C., Schaal, B., & Monnery-Patris, S. (2019). Weanling infants prefer the odors of green vegetables, cheese, and fish when their mothers consumed these foods during pregnancy and/or lactation. *Chemical senses*, 44(4), 257-265.