

Échanges d'expériences en mode végétal Manger végétal, ça s'apprend

Ne jamais avoir goûté à l'amertume des chicorées en salade, à l'anisé du fenouil, aux notes aigrettes des produits lacto-fermentés comme la choucroute... impacte-t-il nos habitudes alimentaires et l'éducation gustative de nos enfants ?

Enseigner la variété des goûts, sensibiliser les enfants à la diversité de formes, de couleurs, de parfums et de goûts des fruits et des légumes peut-il être un moyen efficace pour lutter contre les problèmes de surpoids ? C'est un échange de recherches et d'expériences que nous vous avons proposé lors du Colloque OCPop en compagnie de :



Sophie Nicklaus, ingénieur agronome de formation, **docteur en sciences de l'alimentation de l'université de Bourgogne, spécialisée en évaluation sensorielle**, elle s'est consacrée à l'étude des déterminants sensoriels des préférences et des consommations alimentaires. Basée au Centre des sciences du goût et de l'alimentation à l'INRA de Dijon, elle y pilote notamment l'étude Opaline (Observatoire des préférences alimentaires du nourrisson et de l'enfant).



Dorothée Germain, chargée de mission responsable du programme VIF (Vivons en Forme) à Saint-André-lez-Lille dans le Nord, où elle a mis en place depuis 2007 des interventions en maternelle, sur l'éveil des sens avec la découverte des fruits et légumes de saison, en CP-CE1, en travaillant sur le petit-déjeuner et le goûter, en CE2 sur le sommeil, en CM1-CM2 sur l'équilibre alimentaire et les bienfaits de l'activité physique.

L'émergence des préférences alimentaires

Afin de comprendre les goûts et les systèmes d'acquisition des préférences alimentaires chez les enfants (en particulier ce qui concerne le végétal), **l'étude OPALINE observe depuis 2005 l'alimentation de femmes enceintes puis de leur enfant jusqu'à ses 2 ans** en tenant compte des expositions sensorielles de l'enfant, de sa réactivité gustative et olfactive et du contexte familial des repas.

Les résultats de cette étude ont notamment montré que le facteur visuel est essentiel : s'il y a identification par l'enfant du légume dans l'assiette (par exemple, des pommes de terre avec un peu de céleri), l'enfant va vouloir le trier pour ne pas le consommer.

Le dégoût présumé des enfants pour les légumes

Vient alors la question : pourquoi les enfants n'aiment-ils pas les légumes ? Plusieurs hypothèses peuvent expliquer ce phénomène :

- **L'hypothèse sensorielle** : les légumes ont des goûts spéciaux, qui ne plaisent pas forcément aux enfants.
- **L'hypothèse énergétique** : la densité énergétique renforce la notion de plaisir. Plus c'est calorique, meilleur c'est. Les légumes peu caloriques et riches en eau sont donc moins appréciés. D'où certainement la préférence du trio pâte-riz-pomme de terre.
- **L'hypothèse marketing** : les légumes sont des produits très peu marketés. Le légume n'est pas valorisé (en publicité notamment) comme peuvent l'être les produits transformés.
- **L'hypothèse éducative** : les légumes sont présentés de manière coercitive aux enfants : « mange tes carottes », « finis tes épinards ». Cette pratique est contreproductive et crée un rejet des légumes par les enfants.

La création des répertoires sensoriels

Les premières expériences sensorielles s'acquièrent dès la vie intra-utérine, car l'alimentation de la mère parfume le liquide amniotique. Si la mère consomme de l'anis, les enfants auront à la naissance un réflexe de succion après avoir senti cette odeur. Un répertoire sensoriel se construit comme on apprend une langue, c'est à dire de manière implicite dans les premières années de la vie : à force de goûter, on apprend à aimer et à manger.

De la théorie à la pratique

A Saint-André, ville où est chargée de mission Dorothée Germain, un parcours santé a été mis en place en partenariat avec la commune et l'association Vivons en Forme (VIF) pour les élèves scolarisés de la maternelle au CM2. **Ce parcours, progressif, permet de sensibiliser les enfants à l'éveil des sens, notamment par rapport aux légumes, dès leur plus jeune âge.** Ce programme se déroule en plusieurs étapes :

1. L'approche du végétal se fait par le toucher afin de le dédramatiser.
2. Apprendre comment il pousse afin d'introduire une réalité derrière l'image du produit.
3. Goûter le produit brut (sans jamais forcer l'enfant).
4. Goûter le produit cuisiné, ce qui permet à l'enfant de réaliser qu'il n'aime pas un légume sous une forme mais peut l'aimer sous une autre forme.

Ce travail mené à Saint André a permis de diminuer le taux de surpoids et d'obésité des CM1/CM2 de 18% à 11% entre 2008 et 2015. Les livrets distribués aux enfants lors de ce parcours sont disponibles ici : <http://www.villesaintandre.fr/Nos-engagements/Vivons-en-forme-a-Saint-Andre>