

---

## COMMENT FAVORISER LE CHOIX DES GOÛTERS FAVORABLES A LA SANTÉ AU SEIN DU BINOME MÈRE-ENFANT ?

### EFFET D'UNE INTERVENTION « NUTRITIONNELLE » OU D'UNE INTERVENTION « HÉDONIQUE »

Thèse de Delphine **POQUET**<sup>1</sup>

Analysée par Véronique **BRAESCO**<sup>2</sup>

Co-Directrice de thèse : Sylvie **ISSANCHOU**, Directrice-Adjointe, INRA Dijon, Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (CSGA)

Co-Directrice de thèse : Sandrine **MONNERY- PATRIS**, Chargée de recherche, INRA Dijon, Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (CSGA)

Parmi les consommations alimentaires survenant en dehors des trois repas principaux (petit déjeuner, déjeuner et dîner), le goûter a une place bien à part, en particulier en France, où il est ancré dans les habitudes de consommation des enfants et perdure souvent au-delà. Sans que sa consommation soit déconseillée, les autorités de Santé Publique en France recommandent que le goûter ne soit consommé qu'en réponse à une sensation de faim et qu'il soit composé de deux aliments de bonne qualité nutritionnelle, à choisir entre produit laitier, fruit et produit céréalier. La réalité des pratiques observées indique que ces recommandations ne sont que partiellement suivies et c'est dans ce contexte que s'inscrit le travail de D. Poquet. Sa recherche s'attache aux choix alimentaires lors du goûter en prenant en compte la dyade mère-enfant, afin de considérer les relations interpersonnelles, particulièrement importantes chez des enfants de 7 à 11 ans, chez qui les préférences s'affirment et les habitudes alimentaires se déterminent, et qui perdureront largement à l'âge adulte.

La partie bibliographique de ce travail fournit une synthèse bien documentée quant à l'établissement des préférences alimentaires chez l'enfant, et notamment au rôle primordial de la famille et des pairs, mais également du modelage social et des styles éducatifs. Cette synthèse présente par ailleurs l'état actuel des connaissances scientifiques relatives aux moyens qui peuvent orienter ces préférences alimentaires vers des aliments plus favorables - ou moins défavorables - à la santé. L'information selon laquelle un aliment est « sain » peut avoir des effets paradoxalement négatifs et entraîner un évitement de cet aliment, alors que

---

<sup>1</sup> Thèse de doctorat de l'Etablissement Université Bourgogne Franche-Comté préparée au Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Ecole doctorale n°554, Environnements – santé, Doctorat en psychologie, soutenue le 1<sup>er</sup> juillet 2020.

<sup>2</sup> Membre correspondant de l'Académie d'agriculture de France, section 8 « Alimentation humaine ».

l'élargissement du choix d'aliments sains, la mise en place d'activités ludiques autour de l'alimentation ou la valorisation du plaisir alimentaire pourraient avoir des effets favorables sur les choix alimentaires.

C'est sur ces bases conceptuelles que s'est élaboré le travail de D. Poquet, qui s'est traduit par deux expérimentations de grande ampleur, incluant plus de 200 dyades mère-enfant et ayant donné lieu à trois articles publiés aujourd'hui et répondant à cinq questions de recherche :

- Le système d'étiquetage nutritionnel Nutri-Score améliore-t-il la qualité nutritionnelle des goûters choisis en laboratoire au sein du binôme mère-enfant ? (Traité dans l'article 1) ;
- Quel est l'impact du système d'étiquetage nutritionnel Nutri-Score sur l'appréciation à l'égard des goûters choisis en laboratoire au sein du binôme mère-enfant ? (Traité dans l'article 1) ;
- Une intervention mobilisant trois dimensions du plaisir alimentaire (sensorielle, interpersonnelle et psychosociale) pour stimuler la consommation d'aliments sains améliore-t-elle la qualité nutritionnelle des goûters choisis en laboratoire au sein du binôme mère-enfant ? (Traité dans l'article 2) ;
- Une intervention mobilisant ces trois dimensions du plaisir alimentaire et visant à stimuler la consommation d'aliments sains permet-elle de faire évoluer favorablement le lien entre appréciation et valeur santé perçue ? (Traité dans l'article 2) ;
- Quel est l'effet d'une intervention mobilisant trois dimensions du plaisir alimentaire pour stimuler la consommation d'aliments sains sur la charge énergétique et la qualité nutritionnelle des goûters consommés au domicile par des enfants ? (Traité dans l'article 3).

Dans la première étude en laboratoire, 95 enfants et 95 mères devaient composer - sans se concerter - un goûter à partir de 15 aliments et boissons, d'abord pour soi-même, puis pour l'autre membre de la dyade. Ce choix était effectué deux fois, d'abord en l'absence d'information sur la qualité nutritionnelle des aliments, puis en connaissant la lettre Nutri-Score de chaque aliment. La qualité nutritionnelle du goûter choisi était significativement améliorée en présence du Nutri-Score, mais l'appréciation hédonique était moindre, ce qui laisse douter de la pérennité du choix « sain » sur la durée.

La deuxième étude s'est déroulée en deux phases. Dans un premier temps, 187 mères et leurs 187 enfants choisissaient, selon le même protocole que précédemment, un goûter de deux aliments parmi dix et évaluaient leur valeur hédonique (anticipation du plaisir procuré) et leur valeur santé. Les dyades étaient ensuite randomisées en deux groupes qui recevaient à trois reprises, à domicile, un colis valorisant les trois dimensions sensorielle, interpersonnelle et psychosociale du plaisir de manger (groupe test) ou un colis valorisant les arts de la table (groupe témoin). A titre d'exemple, le colis valorisant les fruits contenait une fiche décrivant le vocabulaire des sensations ressenties en consommant des fruits, une recette, des ustensiles (un pèle-pomme et des piques pour faire des brochettes de fruits) et un challenge culinaire. L'opération de choix de goûter parmi plusieurs aliments était ensuite renouvelée au laboratoire. Les résultats indiquent que l'intervention hédonique n'a pas permis d'améliorer la qualité nutritionnelle des goûters. Cependant, une tendance est observée selon laquelle les

notes hédoniques et les valeurs de santé perçues, sont mieux corrélées dans le groupe test que dans le groupe témoin, suggérant que l'intervention a pu moduler le « coût hédonique » noté dans la première étude ou, en d'autres termes, amener les enfants à mieux apprécier des produits de meilleure qualité nutritionnelle.

En complément de l'intervention hédonique décrite ci-dessus, les familles étaient invitées à noter les prises alimentaires de l'enfant entre 15h30 et 18h30 sur deux jours du week-end et ceci par trois fois : avant l'intervention, à la fin de celle-ci et deux mois après celle-ci. Une diminution de l'énergie ingérée a été notée dans le groupe test, mais pas dans le groupe témoin. Celle-ci était cependant due à une diminution des quantités ingérées plutôt qu'à une amélioration des choix d'aliments.

Malgré des résultats en demi-teinte, ce travail de grande qualité méthodologique, et bien valorisé en termes de publications scientifiques, revêt une grande originalité car il aborde de manière scientifique la dimension « plaisir » de l'alimentation et tente de réconcilier plaisir et santé. Plutôt qu'une approche « punitive » selon laquelle l'alimentation doit être saine avant d'être agréable, et plutôt qu'une approche « culpabilisante », selon laquelle les choix hédoniques sont « mauvais pour la santé », ce travail ouvre des perspectives passionnantes sur la possibilité de faire apprécier aux enfants ce qui est bon pour leur équilibre nutritionnel, non pas pour cette raison « hygiéniste », mais parce qu'ils ont un réel plaisir à consommer ces aliments.

Ce point de vue cadre parfaitement avec la vision française d'une alimentation conviviale et source de plaisir avant que d'être une source de santé, une vision différente de celle des anglo-saxons dont l'orthorexie normative semble gagner du terrain chaque jour. Sans faire montre de naïveté, car la route est encore longue avant que les enfants ne préfèrent les haricots verts aux bonbons gélatifiés, la démarche proposée par D. Poquet, et le laboratoire dont elle est issue, allie rigueur, pragmatisme, santé et plaisir et ne peut donc que ne peut que séduire l'Académie d'Agriculture de France.

La qualité méthodologique, la rigueur et l'originalité des travaux de cette thèse conduisent à proposer que cette analyse figure sur le site de l'Académie d'agriculture de France, à titre de valorisation.