



**Les préférences  
alimentaires :  
comment préserver  
son équilibre alimentaire  
et sa qualité de vie?  
De l'enfant à l'adulte.**



**Anne-Marie Etienne, Professeure**

**Conférence CPLU : Jeudi 24 avril 2014**



+

# INTRODUCTION



**Le sucre est-il dangereux  
pour votre santé?  
Graisses : bonnes ou mauvaises ?**



Un dîner  
CROQUE  
fait

Un débat?  
Une mode?  
Une controverse?  
Un principe de précaution?  
**Une motivation au changement ?**



Préférences  
alimentaires



Qualité  
de vie

Alimentation  
saine



+

**ALIMENTATION SAINNE**



# Recommandations actuelles

(Ogden, 2008, page 138)

- **Les fruits et les légumes** : une grande variété de fruits et légumes doivent être consommés et de préférence au moins cinq fois dans la journée.
- **Les féculents** (pain, pâtes, céréales et pommes de terre) : il faut consommer beaucoup d'aliments comportant des hydrates de carbone complexes, de préférence ceux qui sont riches en fibres.
- **Les viandes, poissons et alternatives** : des quantités modérées de viandes et de poissons et d'alternatives devraient être consommées et il est recommandé de choisir les variétés comportant peu de graisse.

# Recommandations actuelles

(Ogden, 2008, page 138)

- **Le lait et les produits laitiers** : ceux-ci devraient être consommés avec modération et des alternatives faibles en matières grasses devraient être choisies lorsque cela est possible.
- **Les aliments gras et sucrés** : les aliments tels que les chips, sucreries, et boissons sucrées devraient être consommés peu fréquemment et en petites quantités.





+

QUALITE DE VIE



# Postulats

- Dans chaque domaine de vie, le but de nos actions est d'essayer d'être heureux.
- Conséquemment, nos comportements visent à réduire l'écart entre notre situation actuelle et les objectifs que l'on se fixe

(Éthique à Nicomaque: Aristote)



# Définition de la qualité de vie

“La qualité de vie, à *un moment donné dans le temps*, est un état qui correspond au niveau atteint par une personne dans la poursuite de ses buts organisés hiérarchiquement.”

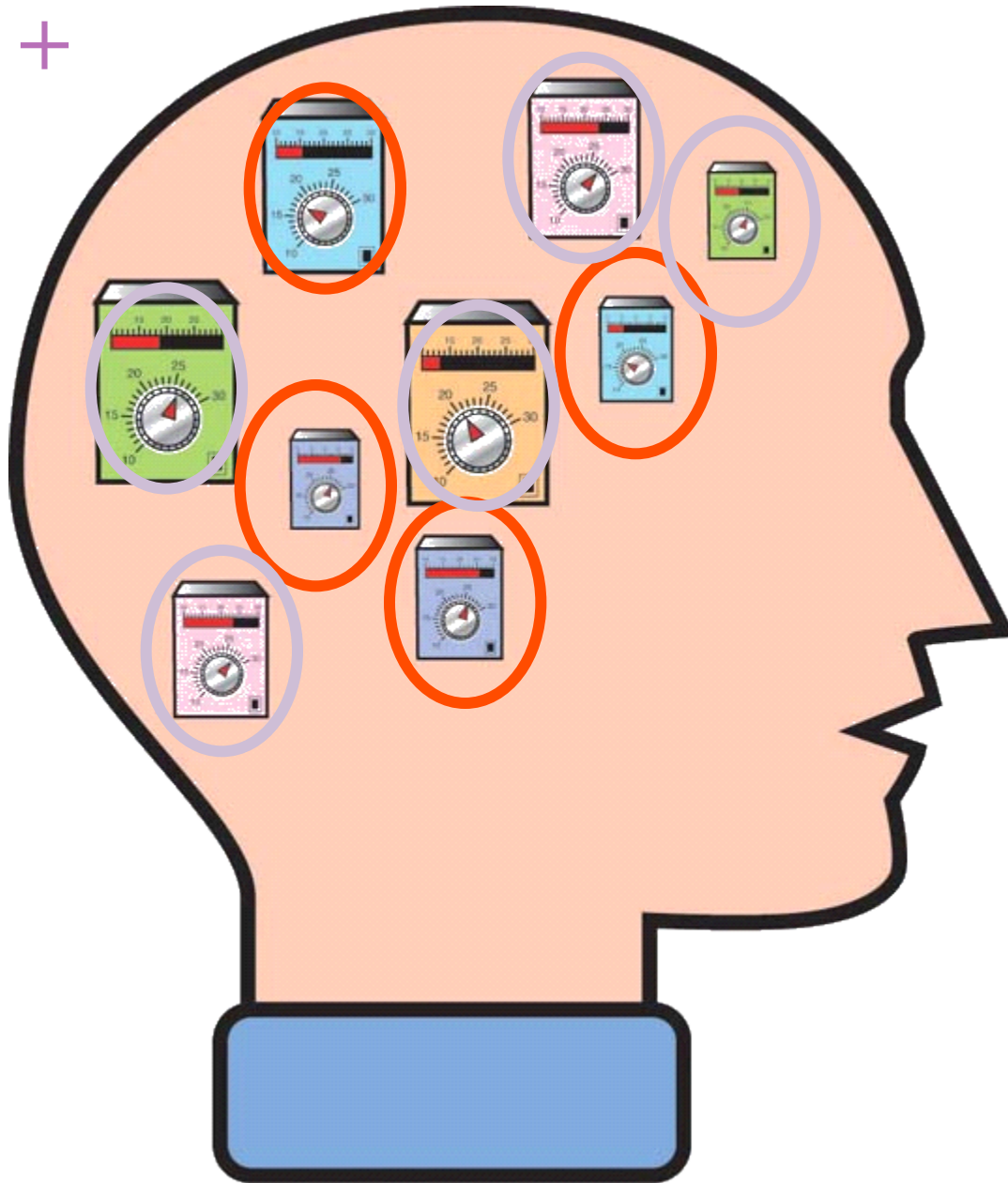
**Dupuis et al. 1989**

# + Comment tenir compte des notions de but et de bonheur?

## **Application de la théorie générale des systèmes**

- État (situation actuelle)
- But (objectif visé)
- Écart entre état et but
- Dynamique  
d'amélioration  
et de détérioration
- Hiérarchie des buts





**Rétroaction négative  
ou écart de zéro**

**Efficacité personnelle  
et bonne QV  
dans chaque domaine**

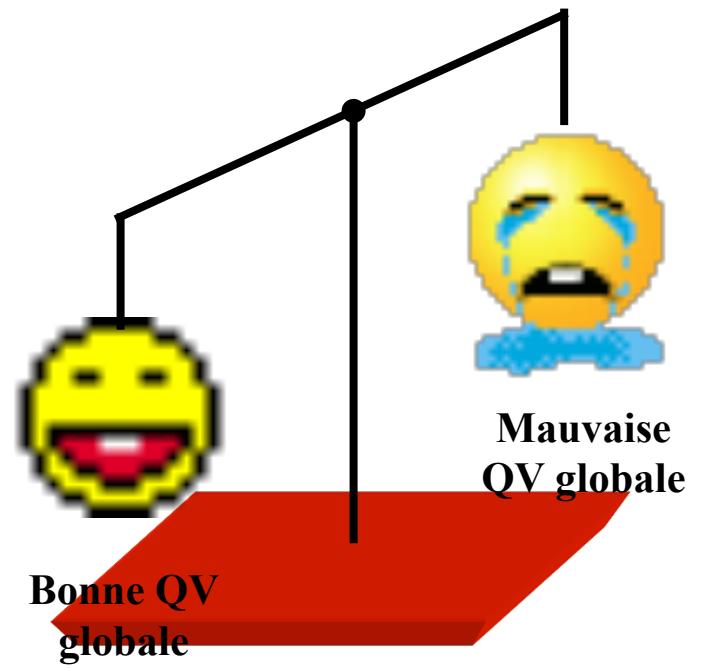
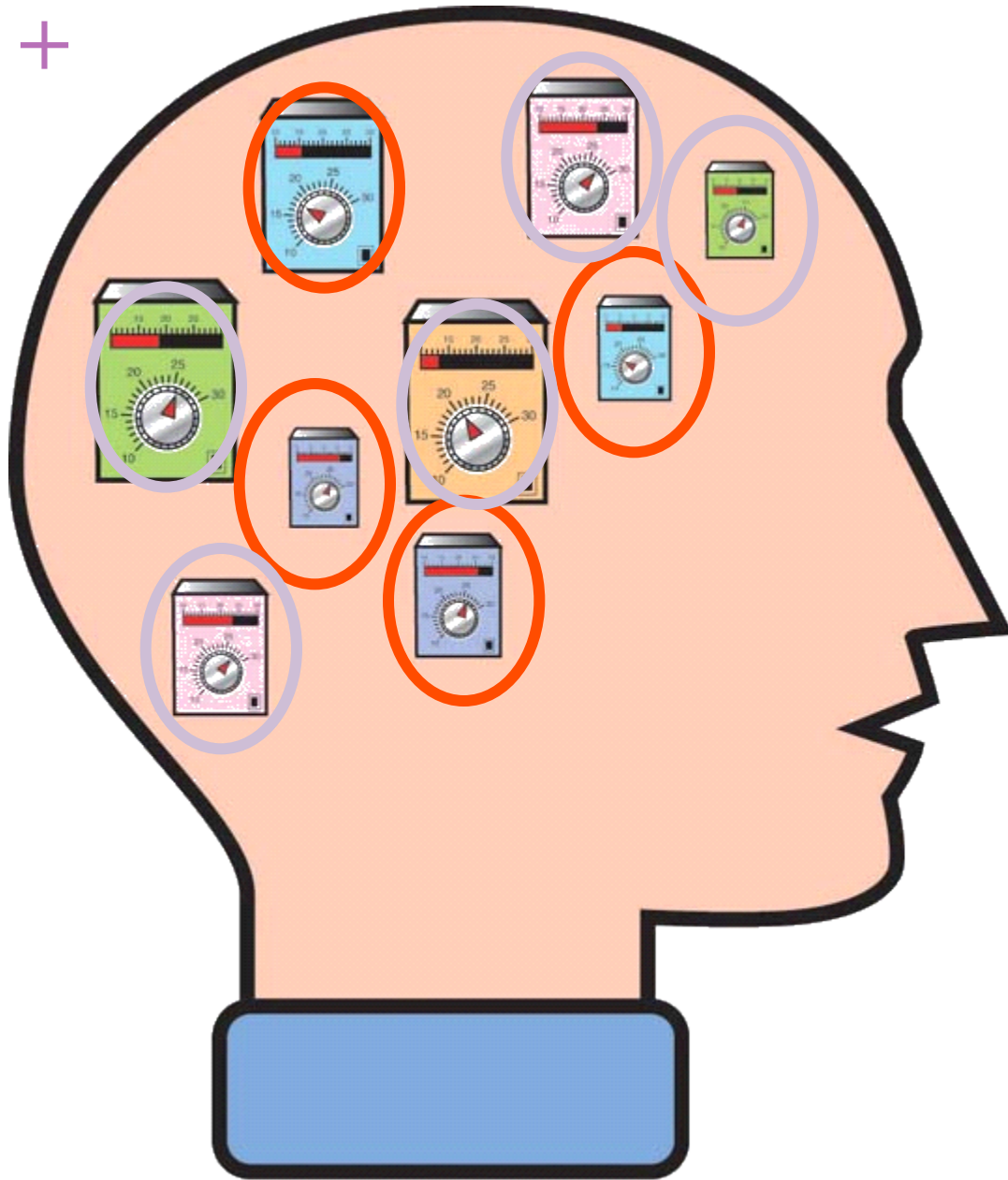


**Rétroaction positive**

**Anxiété, colère, Mauvaise  
dépression, Bonne QV globale**

**Inefficacité personnelle  
et mauvaise QV  
dans chaque domaine**







# PREFERENCES ALIMENTAIRES: L'ENFANCE



# Préférences alimentaires: l'enfant

## Résultats (Davis, 1928)

Les enfants seraient capables de choisir une alimentation équilibrée pour favoriser la croissance et la santé.

Ils ne présenteraient pas de problème de nutrition.

« Une théorie de la sagesse du corps »

« **Un mécanisme de régulation inné** »





# Préférences alimentaires: l'enfant

Résultats (Birch, 1999)

Ce qui était **inné**, c'était

- La capacité à apprendre les conséquences de l'alimentation
- la capacité à associer les stimulations alimentaires avec les conséquences de l'ingestion, de façon à contrôler les prises alimentaires.

« Rôle de l'apprentissage »





# L'exposition

# + Préférences alimentaires :

## Variété sensorielle et alimentation future

Maier, Blossfeld, Leathwood, 2008

- **L'exposition précoce à un goût particulier** peut favoriser l'acceptation des aliments contenant cette saveur
  - l'exposition à une variété de goûts et de textures au moment du sevrage peut faciliter l'acceptation de nouveaux aliments par la suite ;
  - une exposition répétée à un aliment qui déplaît peut favoriser son acceptation, et l'expérience précoce de textures variées peut faciliter l'acceptation de textures plus complexes.





## Préférences alimentaires :

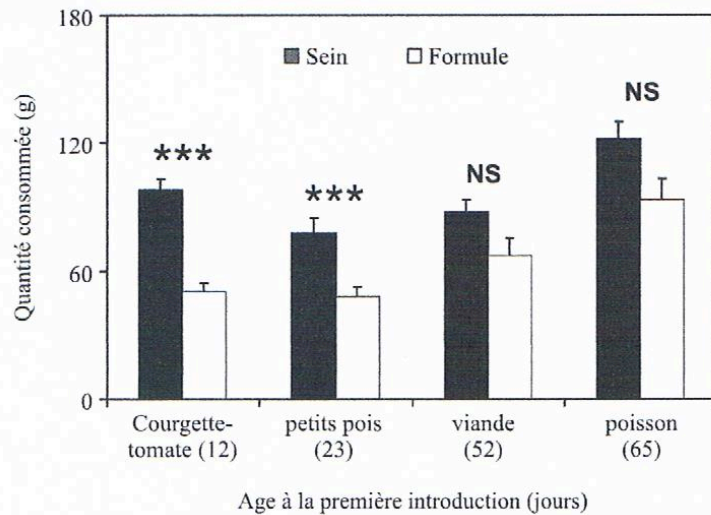
### Expérience orosensorielle précoce (Maier et al., 2008)

- Au moment du sevrage, les enfants nourris au sein s'adaptent souvent plus rapidement aux nouveaux aliments que ceux nourris au biberon (Sullivan & Birch, 1994), suggérant
  - soit un effet global de l'expérience de l'allaitement maternel sur l'acceptation de la nouveauté,
  - soit l'effet spécifique du rappel de sensations chimiosensorielles déjà rencontrées dans le lait maternel.





## Préférences alimentaires : Expérience orosensorielle précoce (Maier et al., 2008)



- Toutefois, l'effet précoce de facilitation de l'acceptation de la nouveauté alimentaire portée par le lait maternel pourrait ne pas être durable.
- Dans un suivi longitudinal d'enfants de 5-7 mois, on a en effet pu le constater au cours des deux premières semaines de sevrage, mais beaucoup moins au bout de 1-2 mois (Maier, 2007 ; cf. fig. 1 A).



## Préférences alimentaires : Expérience orosensorielle précoce (Maier et al.,2008)

- Quelle est la part des odeurs, des saveurs ou des textures dans cet effet de la variété sur l'acceptation de la nouveauté alimentaire?
- Les enfants de 6-12 mois répondent de façon négative aux textures plus difficiles à mastiquer,
- alors qu'à 13-22 mois ils montrent un visage et des mouvements du corps plus positifs face aux mêmes textures.
- L'acquisition progressive de **l'indépendance motrice** influence nettement les préférences texturales des enfants.



Sullivan & Birch, 1994

# La néophobie





## Préférences alimentaires : **Effet de l'exposition répétée sur l'acceptation des aliments** (France et Allemagne : Maier et al., 2007)

Si, pendant seize jours, le légume initialement refusé est présenté en alternance avec un légume apprécié, on observe une nette augmentation de la consommation du premier qui, après 7-8 expositions, est autant accepté que le second.

### Effet durable

```
graph TD; A[Effet durable] --> B[Effet de familiarisation par exposition répétée]; A --> C[Extinction d'une aversion gustative];
```

Effet de familiarisation par exposition répétée

Extinction d'une aversion gustative



## Préférences alimentaires :

(Maier et al., 2008)

- Mais qu'est-ce qui les influencent(1) ?
  - Les différences génétiques de sensibilité gustative, olfactive ou tactile ;
  - Les prédispositions à apprécier certains saveurs et non d'autres (apprécier le sucré et éviter l'amer) ;
  - Ou encore l'aversion « gustative » conditionnée, sous la forme d'une prédisposition à associer un trouble gastrique aux caractéristiques sensorielles d'un aliment récemment ingéré;



## Préférences alimentaires :

(Maier et al., 2008)

- Mais qu'est-ce qui les influencent (2) ?
  - L'exposition intra-utérine aux arômes des aliments consommés par la mère
  - Les saveurs reçues lors de l'alimentation lactée (au sein ou au biberon)
  - La variété des aliments rencontrés au sevrage
  
- Une réticence à consommer la plupart des nouveaux aliments au premier essai (néophobie)



## Préférences alimentaires et Qvie chez l'enfant : Comment les concilier?

- Les stratégies éducationnelles actuelles reposent sur la transmission aux mères, ou à d'autres personnes s'occupant de l'enfant, d'informations nutritionnelles (Benton, 2004).
- Les stratégies alternatives pourraient être de fournir aux parents **plus d'informations sur**
  - l'influence des dispositions innées de l'enfant
  - l'importance de ses expériences précoces, qui elles-mêmes influencent ses choix alimentaires.



## Préférences alimentaires et Qvie chez l'enfant: Comment les concilier?

- Les stratégies alternatives pourraient être de fournir aux parents plus de **moyens éducatifs** s'appuyant sur la notion de

### **Sécurité acquise :**

La répétition d'une simple exposition à un stimulus (sans renforcement apparent) suffit à encourager une attitude positive envers cet aliment.





## Préférences alimentaires et Qvie chez l'enfant: Comment les concilier?

### ■ Sécurité acquise et comportement alimentaire gratifié

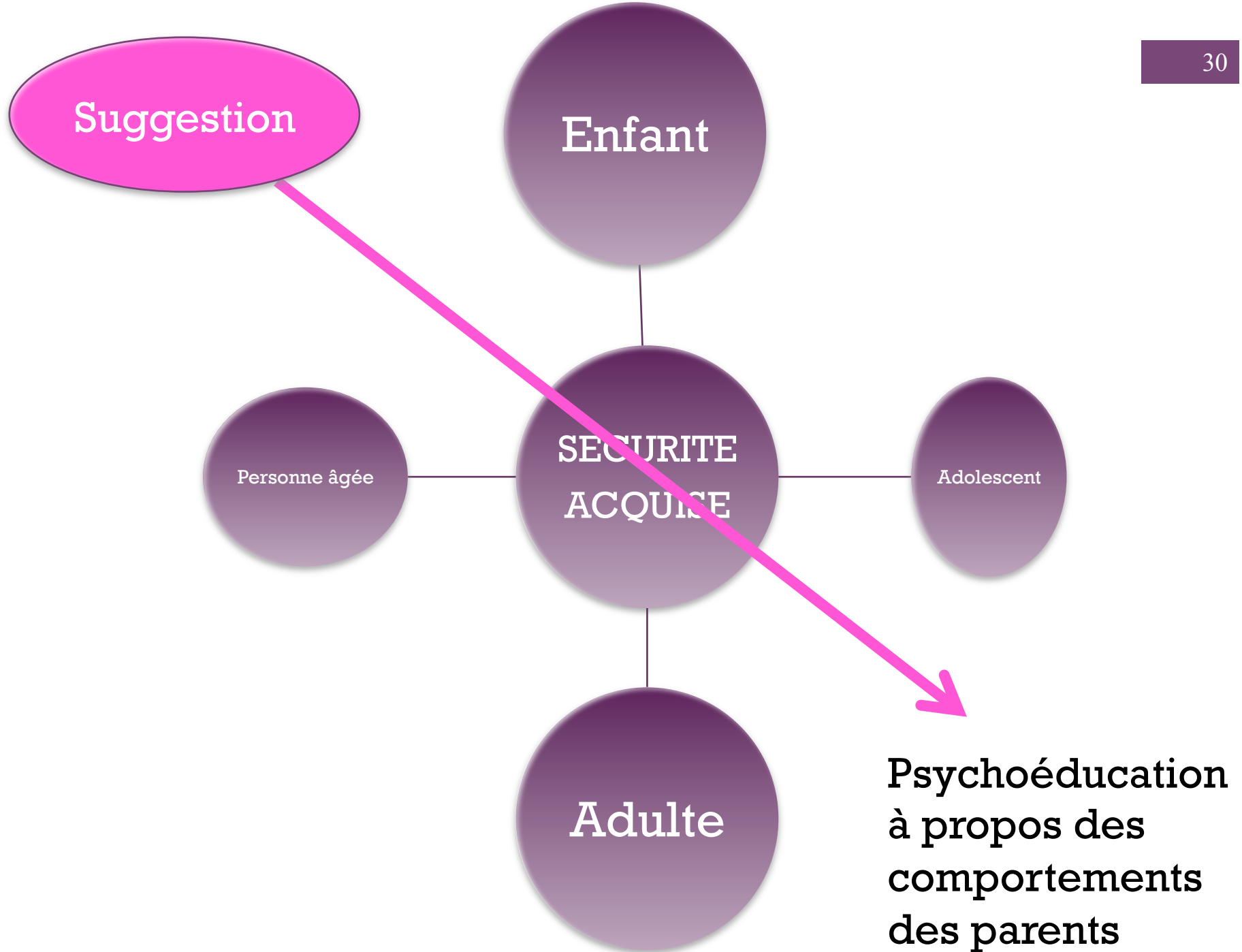
« Si tu manges des légumes, je serai content de toi »

Une association entre de la nourriture et de l'attention positive d'un adulte (le regard = la récompense) comparé à d'autres situations plus neutres, montrent que cela augmente la préférence alimentaire (Birch et al., 1980).

### ■ Mais la relation est plus complexe et les résultats mitigés

« Si tu bois ton jus d'orange, tu pourras aller jouer dans le parc »

« Si tu manges tes légumes, tu pourras manger ton dessert »





# L'apprentissage social

# + Préférences alimentaires: Rôle de l'apprentissage social?

- L'influence de l'**observation** par l'enfant du comportement alimentaire d'autres personnes :
  - Effet positif : un enfant plus âgé, un enfant ami ou un héros de fiction
  - Effet neutre : un adulte inconnu
- Les **attitudes parentales** vis-à-vis de l'alimentation
- L'impact de la **télévision** et des **publicités** pour la nourriture: « comportement d'opposition »



## + Préférences alimentaires :

### attitudes parentales (Russell & Worsley, 2013)

- Deux types de croyances seraient importantes dans la socialisation de l'enfant et ses préférences alimentaires:
  - Le niveau du **sentiment d'efficacité des parents** à gérer le comportement alimentaire de leur enfant : en général, un degré élevé de ce sentiment d'efficacité est associé à d'avantages de méthodes de socialisation efficace et à de meilleurs résultats avec les enfants.
  - Les **attributions causales** faites par les parents à propos du comportement alimentaire de leur enfant.

# + Préférences alimentaires :

## attitudes parentales (Russell & Worsley, 2013)

- Les attributions causales des parents à propos du comportement alimentaire de leurs enfants sont
  - L'influence des caractéristiques de l'enfant
    - le niveau de néophobie
    - la personnalité
  - Les caractéristiques sensorielles de la nourriture
    - la texture
    - l'apparence
  - Les expériences de socialisation
    - le modeling par les pairs
    - les comportements alimentaires des parents.



# + Préférences alimentaires :

attitudes parentales (Russell & Worsley, 2013)

## Quand un enfant rejette de la nourriture...

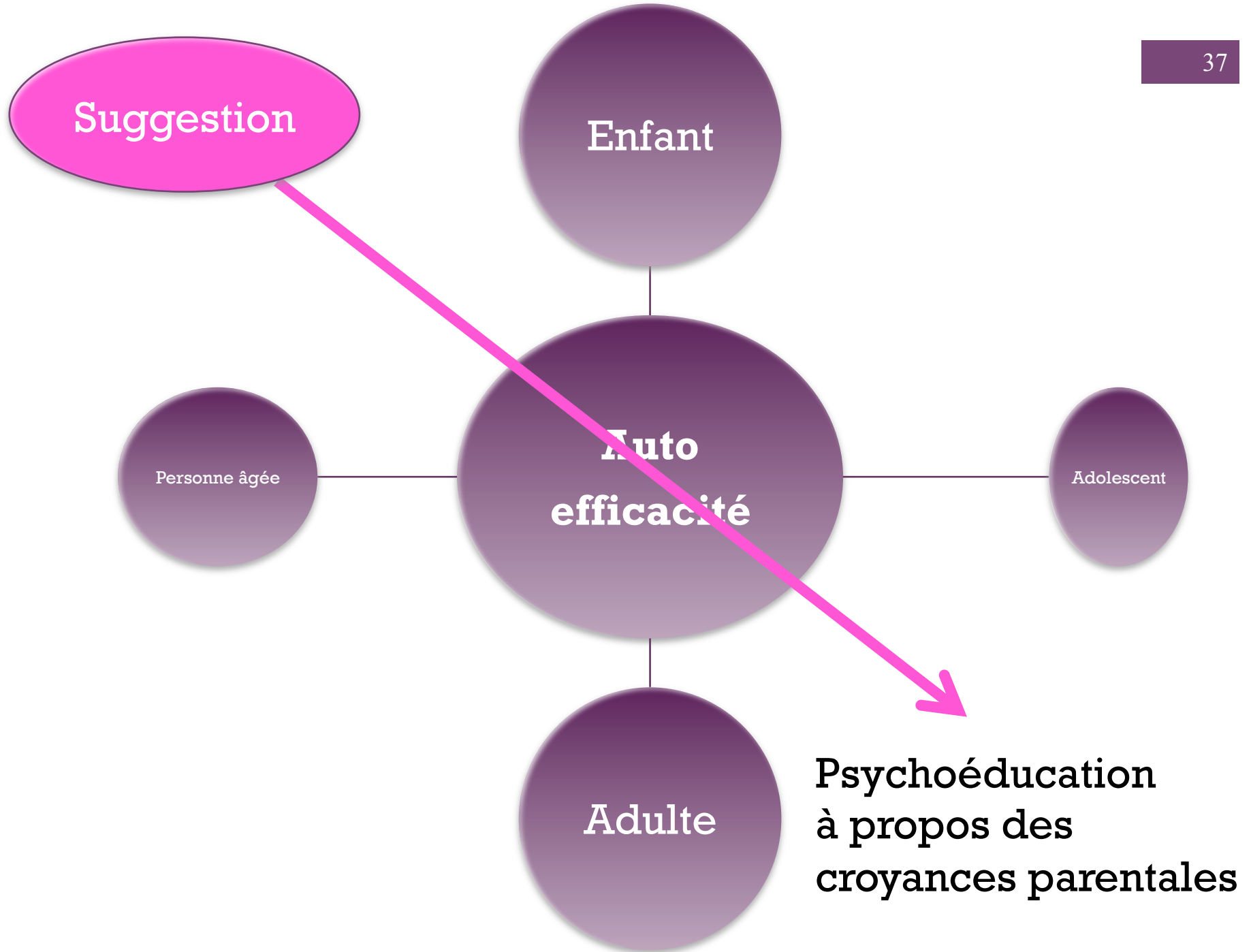
- Les croyances des parents peuvent influencer leur décision d'utiliser en réponse :
  - des comportements efficaces (ex : présenter la nourriture à plusieurs reprises)
  - des comportements peu efficaces (ex : la coercition).
- Les attributions (e.g. Weiner, 1985, 1986), à propos des causes de ce comportement peuvent varier en termes de :
  - perception de la stabilité : les causes peuvent changer ou pas
  - lieu d'attribution : les causes sont internes ou externes à l'enfant
  - controllabilité : les causes sont sous le contrôle interne ou externe de l'enfant.



## Préférences alimentaires et **Qvie** chez l'enfant: Comment les concilier avec les attitudes parentales?

- Certaines croyances des parents d'enfants ayant des préférences alimentaires peu saines ou ayant un niveau de néophobie alimentaire élevé seraient incompatibles avec les connaissances sur comment les préférences alimentaires se développent chez les enfants (Russell & Worsley, 2013).
  
- Ce qui peut conduire notamment à
  - de plus sévères méthodes parentales (Bugental & Happaney, 2002)
  - des conséquences négatives pour le goût de l'aliment chez l'enfant (Galloway, Fiorito, Francis, et Birch, 2006).





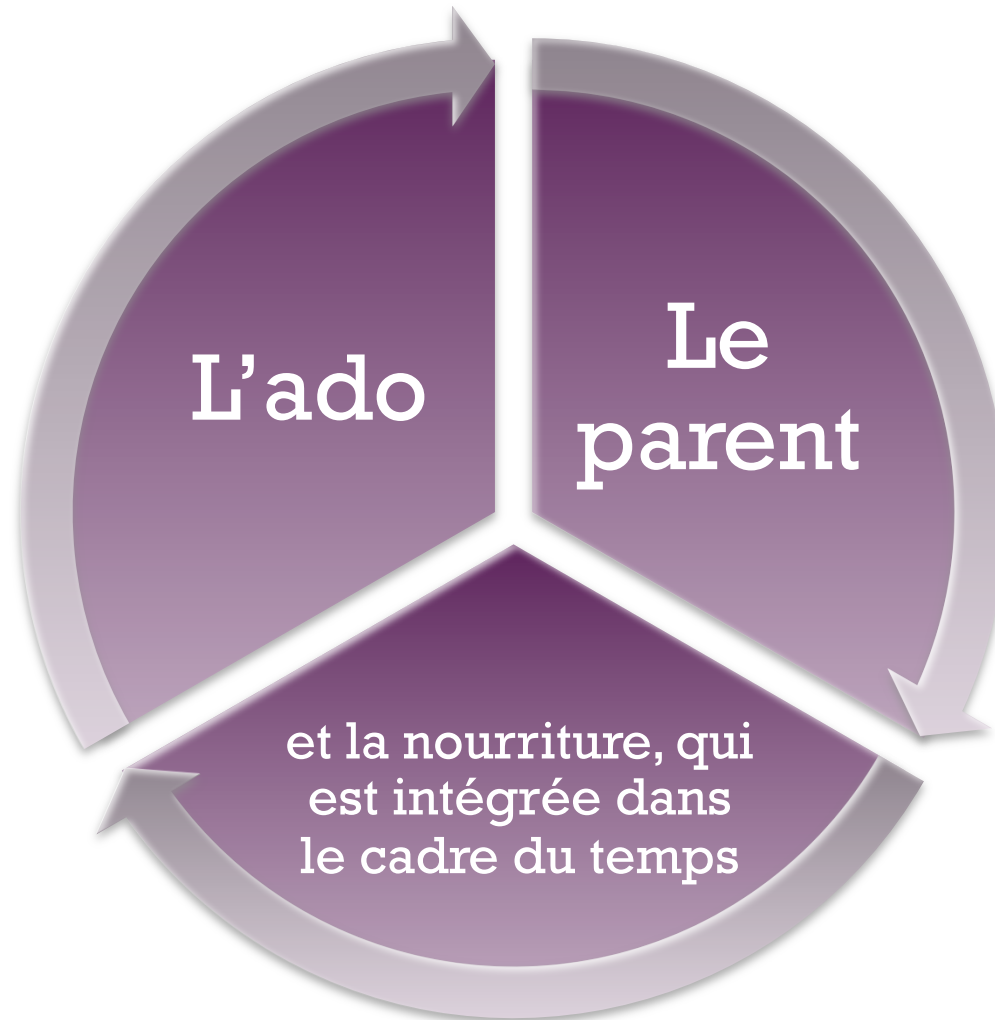


# PREFERENCES ALIMENTAIRES: L'ADOLESCENCE

# Préférences alimentaires :

## Choix des aliments chez les adolescents

Holsten, Deatrck, Kumanyika, Pinto-Martin, Compher, 2012





## Préférences alimentaires :

### Choix des aliments chez les adolescents (Holsten et al., 2012)

- Les choix alimentaires des adolescents se forment autour de leurs activités structurées et réparties pendant la journée, la semaine et l'année.
- Pour les choix alimentaires de leurs adolescents, les parents doivent composer avec
  - leur présence dans la maison,
  - la pression du temps et les priorités,
  - les préférences alimentaires de tous les membres de la famille,
  - l'effort consenti pour préparer la nourriture et leurs compétences à la préparer,
  - les préoccupations financières,
  - les préoccupations liées à de santé.

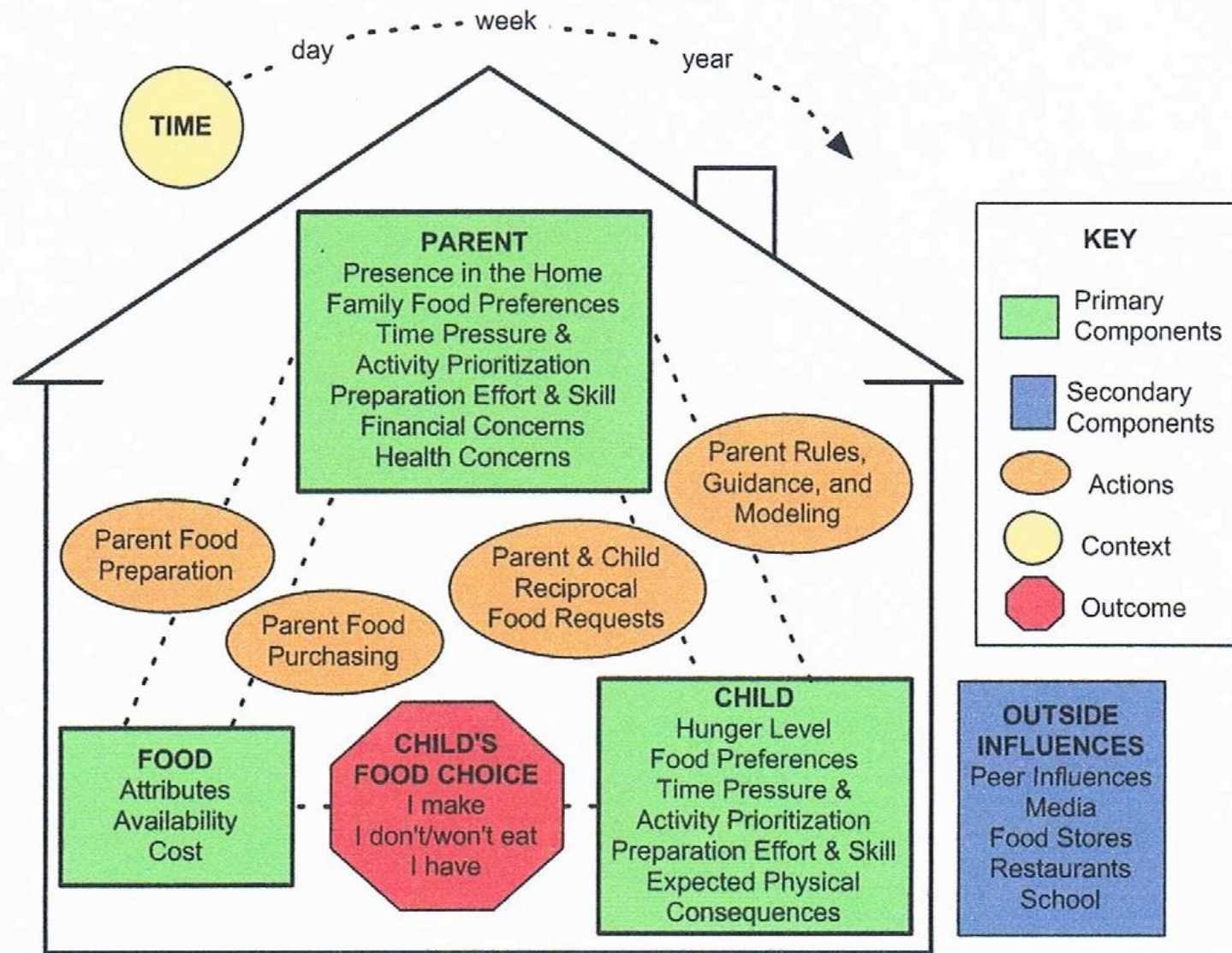


Fig. 1. This model depicts the process of children's food choices in the home setting, derived from interview data with middle school children (n = 47).



## Préférences alimentaires :

### Choix des aliments chez les adolescents (Holsten et al., 2012)

- Les préférences alimentaires de la famille comprennent aussi celles des frères et sœurs, des parents eux-mêmes, de visiteurs et de l'adolescent lui-même.
- Extrait de dialogue : *"... La nourriture choisie ... et bien ... tout le monde l'aime ... parce que ça ne serait pas juste si une personne a aimé la nourriture et une autre personne doit manger quelque chose qu'elle n'aime pas ou autre chose. Donc, ma mère nous demande souvent ce que nous voulons ..."*



## Préférences alimentaires :

### Choix des aliments chez les adolescents (Holsten et al., 2012)

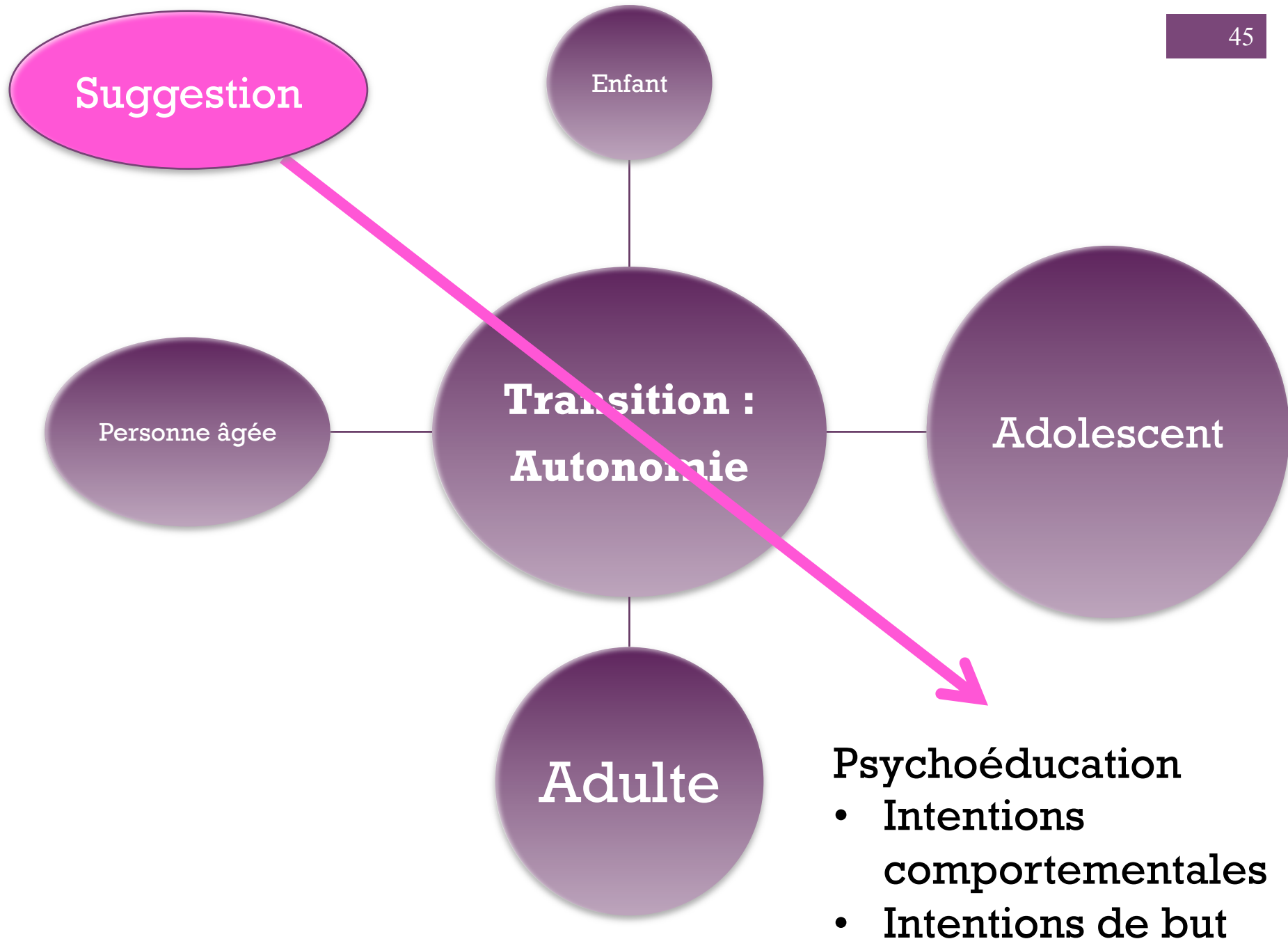
- Les règles, les directives et la modélisation donnent un aperçu de ce que le parent permet, dit, veut, fait.
  - En conséquence, les enfants sont en mesure de décrire, par exemple, ce qui est " permis" et ce qui n'est " pas permis".
- Extrait de dialogue : *" ... Quand je rentre à la maison, Maman a préparé le dîner, donc je ne suis pas autorisé à manger quoi que ce soit jusqu'à ce moment-là, parce que je dois manger tout mon dîner ..."*

# + Préférences alimentaires et **Qvie** chez l'adolescent: Comment les concilier ?

- Au début de l'adolescence,
  - besoin d'indépendance et d'autonomie,
  - besoin de soutien continu des parents,
- Trouver **un équilibre**
- Viser **une co-construction**









# PREFERENCES ALIMENTAIRES: L'AGE ADULTE

# + Préférences alimentaires chez l'adulte : Antécédents de néophobie

Suisse allemande et française : Siegrist, Hartmann, Keller, 2013

- Les hommes auraient un score de néophobie plus élevé que les femmes.
- Les participants de la partie germanophone présenteraient plus de néophobie que ceux de la partie française.
- Les personnes ayant des scores plus élevés de néophobie alimentaire consommeraient de petites quantités de
  - légumes,
  - salade,
  - volaille et de poisson.
- La néophobie alimentaire a également été positivement associée à l'importance de l'origine des aliments, en l'occurrence la Suisse.

# + Préférences alimentaires chez l'adulte : Antécédents de néophobie

Suisse allemande et française : Siegrist, Hartmann, Keller, 2013

- La néophobie serait donc, y compris chez l'adulte, une **barrière supplémentaire** à la prise alimentaire de fruits, de légumes ou de nouveaux aliments.
- Quelles solutions?
  - L'exposition répétée crée la familiarité avec un aliment; par conséquent, il serait probablement mieux accepté.
  - L'origine du produit semble être plus importante pour les personnes avec un niveau de néophobie alimentaire plus élevé : il pourrait être judicieux de préciser l'origine des aliments aux adultes afin de les rassurer avant leur consommation.

## + Préférences alimentaires chez l'adulte : Comment augmenter le sentiment de contrôle?

Salmon, Fennis, Norwegian Business School, de Ridder, Adriaanse, and de Vet, 2014

### **Constat**

- Chez les adultes, les choix alimentaires sont souvent faites sans réfléchir, quand les individus ne sont pas en mesure ou ne sont pas désireux d'exercer la maîtrise de soi.
- La maîtrise de soi se réfère à la capacité de modifier ou de remplacer les réponses impulsives et de réguler les pensées et le comportement.

## + Préférences alimentaires chez l'adulte : Comment augmenter le sentiment de contrôle?

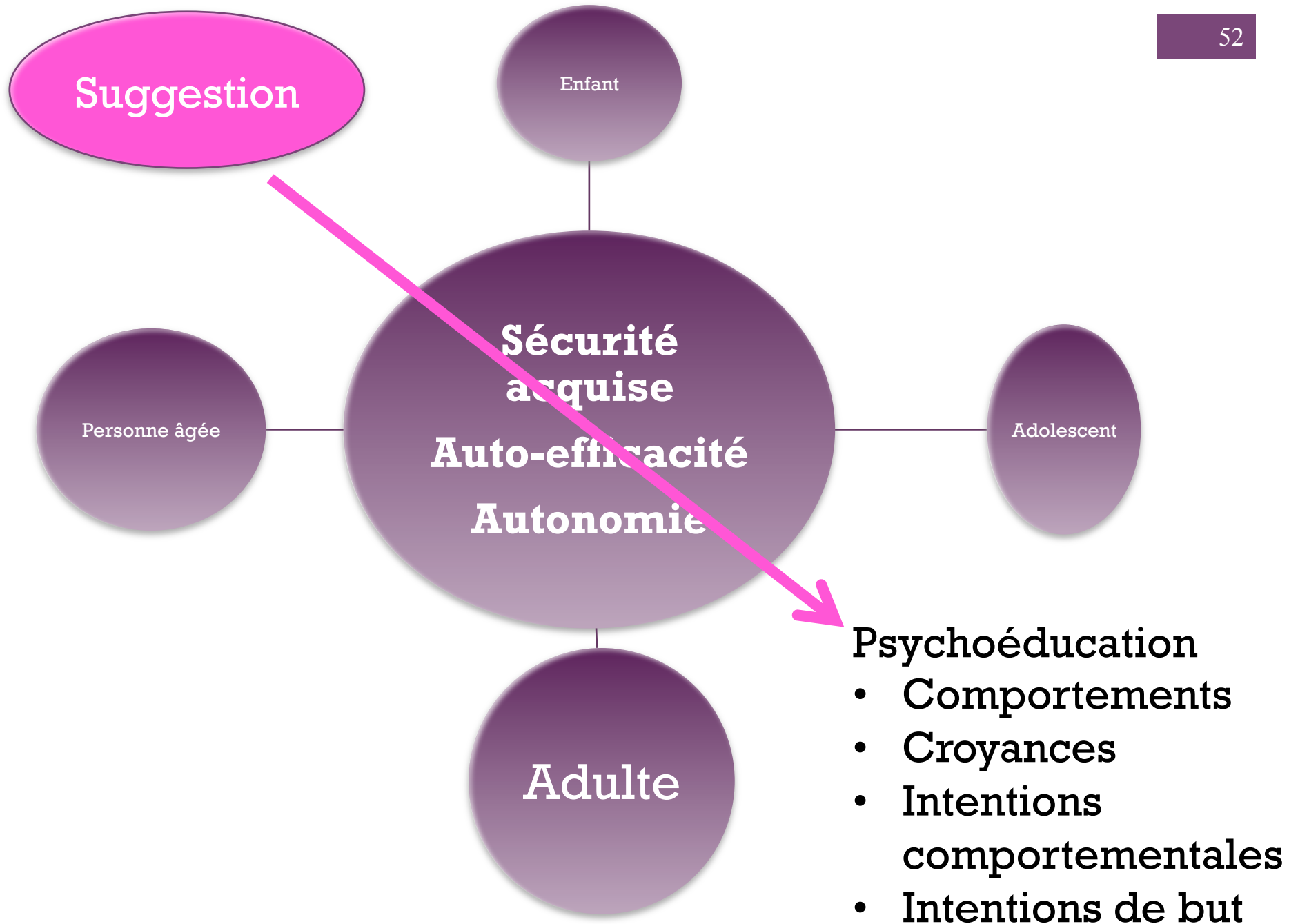
Salmon, Fennis, Norwegian Business School, de Ridder, Adriaanse, and de Vet, 2014

- Cet effet négatif de la faible maîtrise de soi sur le choix des aliments peut être inversé lorsque l'option saine a été associée à **l'heuristique de la preuve sociale**.
- L'étude montre que, dans ces circonstances, les adultes font des choix plus sains dans des conditions de faible maîtrise de soi.

## + Préférences alimentaires chez l'adulte : Comment augmenter le sentiment de contrôle?

Salmon, Fennis, Norwegian Business School, de Ridder, Adriaanse, and de Vet, 2014

- Les heuristiques sont des règles de décision simples et rapides permettant d'économiser les ressources d'auto-contrôle en
  - excluant une partie des informations,
  - associant les informations à un repère saillant externe.
- Les influences extérieures comprennent les principes de la
  - réciprocité : le besoin de retrouver une saveur,
  - rareté : la nécessité d'acquérir ce qui est moins disponible,
  - **preuve sociale**: la tendance à adopter l'option privilégiée par d'autres.







**Merci pour votre attention.**