

## DÉTERMINANTS DU GOUT CHEZ L'ENFANT

par Natalie **Rigal**<sup>1</sup>

On tentera ici de traiter deux questions relatives à la notion de qualité gustative dans le domaine alimentaire infantin, à savoir : la perception de la qualité gustative comparée chez l'enfant et chez l'adulte, d'une part, et, d'autre part, la notion de l'apprentissage du goût des aliments.

1/ La perception de la qualité gustative est-elle identique chez l'enfant et chez l'adulte ? Nous expliquerons pourquoi les choix alimentaires sont déterminés en plus grande partie chez les enfants que chez les adultes, par le goût des aliments.

La détermination de la qualité gustative, à savoir la façon dont le goût de l'aliment est perçue par le mangeur, se situe à l'interaction entre de nombreuses dimensions : les qualités sensorielles de l'aliment certes, mais aussi la densité énergétique, les modalités du contexte social au sein duquel il est consommé, ainsi que les connaissances qui s'y rapportent. Le poids de ces facteurs est différent chez l'enfant et chez l'adulte : alors que l'enfant mange essentiellement sur la base du goût de l'aliment, de sa densité énergétique et de la qualité du contexte social, l'impact des connaissances qu'il possède au sujet de l'aliment n'a que peu d'influence sur la mise en place de ses perceptions. Ainsi, les enfants se montrent-ils plus sensibles à leurs sensations (sensorielles, de faim et de satiété, émotionnelles) qu'à leurs cognitions dans le rapport qu'ils entretiennent avec leurs aliments.

2/ Peut-on apprendre aux enfants le goût des aliments ? En partant de l'exemple des légumes, nous présenterons les résultats d'études expérimentales qui indiquent que l'appréciation pour les aliments est susceptible d'évoluer sous l'effet d'apprentissages alimentaires et sociaux.

Les légumes font partie des aliments les moins appréciés des enfants. Leur rejet est cependant modulé par certaines caractéristiques individuelles, tels que l'âge, le sexe, le degré de néophobie et le niveau de sensibilité olfactive et gustative des enfants.

Plusieurs interprétations ont été proposées pour rendre compte du rejet des légumes, dont aucune n'a encore fait l'objet de validation scientifique : l'hypothèse sensorielle repose sur les caractéristiques gustatives de certains légumes suscitant des goûts amers ; l'hypothèse nutritive tient compte de la faible densité énergétique des légumes ; l'interprétation phylogénétique tient compte du caractère potentiellement toxique des végétaux ; l'hypothèse mercantile repose sur le faible niveau de transformation des légumes ; enfin dans la perspective relationnelle, le rejet des légumes n'est qu'une des manifestations de la phase d'opposition aux parents.

Malgré ses réticences, le petit de l'homme, en tant qu'omnivore, doit apprendre à consommer les légumes au cours de son développement. L'efficacité de différentes méthodes a été testée de façon expérimentale. Autour de la préparation des repas, il semble que d'impliquer l'enfant dans l'élaboration des plats qu'il consommera dans un contexte peu stimulant (faible niveau de bruit, de fatigue et d'excitation) participe à augmenter son appréciation pour les légumes ainsi présentés. A plus long terme, pour donner envie aux enfants de consommer les légumes, un apprentissage est nécessaire et la méthode la plus efficace est la familiarisation : plus un produit est consommé (ou goûté répétitivement), plus il (a de chances d'être) est apprécié.

La familiarisation s'opère plus facilement grâce à certaines modalités relationnelles :

- la qualité affective du contexte : plus l'enfant mange dans un contexte chaleureux, plus son plaisir pour l'aliment augmente ;
- le modelage c'est-à-dire l'exemple : l'enfant qui mange des légumes avec une personne qui les apprécie va lui aussi les apprécier (l'enfant décrypte très tôt le plaisir de l'autre et se l'approprie) ;

---

<sup>1</sup> Maître de conférences en Psychologie de l'enfant, Université de Paris-Ouest.

- le style éducatif des parents : un style éducatif démocratique qui comporte des règles mais aussi un ajustement aux demandes de l'enfant, favorise la consommation des fruits et des légumes ;
- le discours sur l'alimentation qui peut être plutôt santé ou plutôt plaisir. Un discours santé n'a quasiment aucun impact sur les préférences alimentaires de l'enfant alors qu'un discours plus sensorialité et plaisir peut induire une augmentation du plaisir.

Des focus-groupes menés auprès de parents d'enfants de 2 – 3 ans montrent que les parents se posent de nombreuses questions face à l'émergence des comportements de sélectivité de leur enfant : pourquoi les enfants changent-ils d'attitude à partir de 24 mois ? Quelles stratégies éducatives sont les plus efficaces pour aider l'enfant à goûter les aliments qu'il rejette *a priori* ? Leur discours témoigne de la mise en place des stratégies contre-productives qui risquent d'augmenter la sélectivité du jeune enfant.

En conclusion, l'attirance de l'enfant pour les produits gras et sucrés n'est pas à condamner mais doit être encadrée en apprenant à l'enfant à gérer les quantités ingérées. Evitons pour cela de déréguler sa capacité d'ajustement calorique par un contrôle parental fort et une surexposition aux produits denses. Le rejet des produits peu denses, notamment les légumes à partir de l'âge de 2 ans, peut être atténué par des pratiques éducatives se déroulant dans un contexte social chaleureux.

En résumé, l'éducation au goût se fonde essentiellement sur la notion de plaisir : plaisir régulé pour les aliments denses, plaisir construit par apprentissages pour les aliments de bonne qualité nutritionnelle. Parions que le plaisir est le meilleur garant de conduites adaptatives qui se mettent en place de façon durable.

Rappelons pour finir que le tableau qui vient d'être décrit repose sur des moyennes, mais il existe dans le domaine alimentaire de fortes différences entre individus qu'il s'agit de prendre en compte lors des consultations.