

Colloque cantonal « Ça marche! »

BOUGER PLUS, MANGER MIEUX: PARLONS-EN!

10 novembre 2011



Le plaisir de manger, ami ou ennemi ?

Fabienne Bochatay Morel

Consultante pour le projet Senso5



Le plaisir de manger, ami ou ennemi?

Colloque cantonal « ça marche »
Jeudi 10 novembre 2011



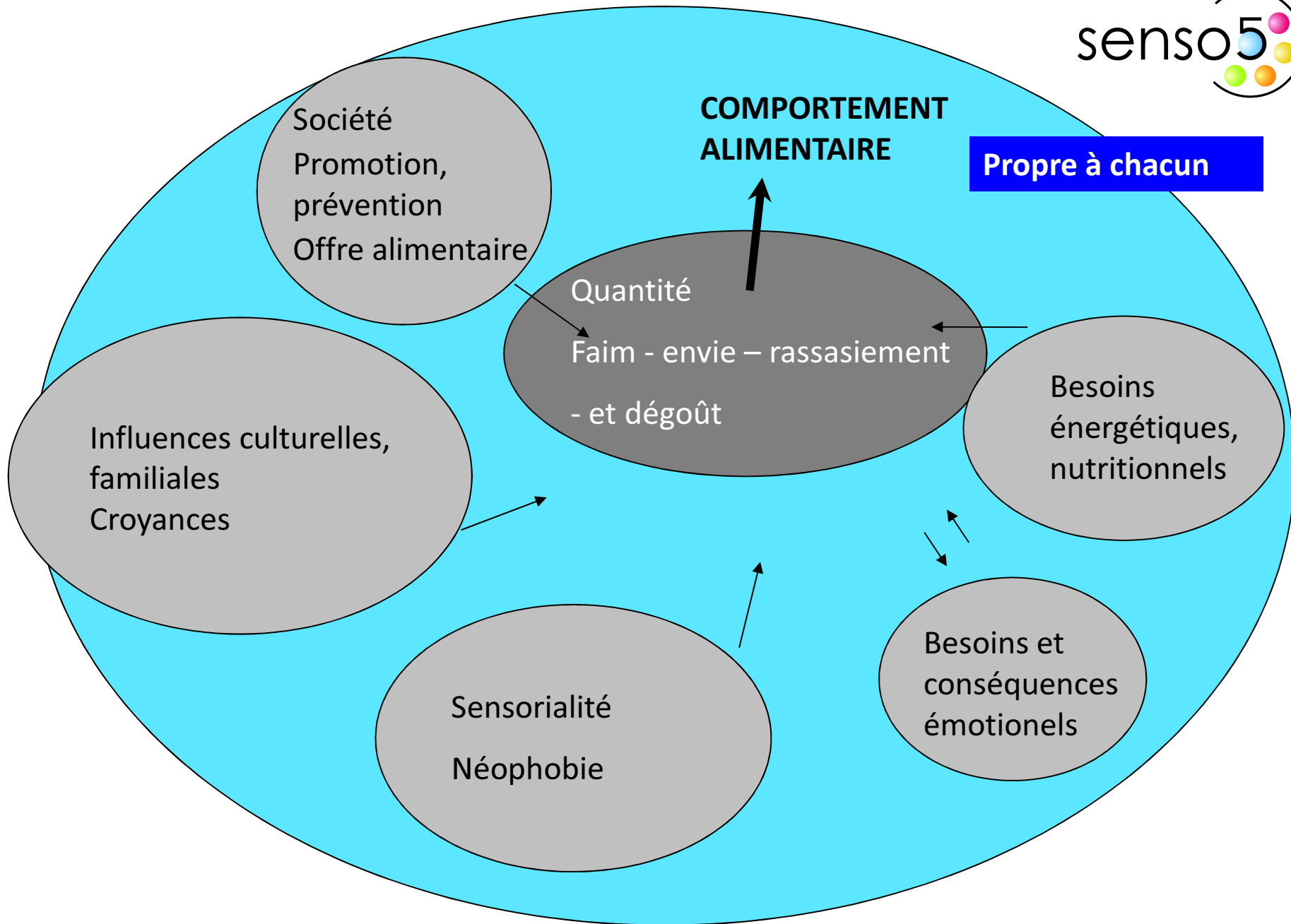
Fabienne Bochatay Morel
Diététicienne dipl. ES
Consultante Senso5

Contact:

Anne-Claude Luisier
Dipl. ing. ETHZ en denrées alimentaires
Cheffe de projet Senso5

Qu'est-ce que le plaisir ?

- Le Larousse
 - Etat de contentement que crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir : cette musique lui procure un immense plaisir. Eprouver du plaisir à lire.
 - Ce qui plaît, divertit, procure à quelqu'un ce sentiment agréable de contentement : le plaisir de la table.
- Epicure La Lettre à Ménécée, Hatier, « Classiques & Cie », 2007
 - Le plaisir dont nous parlons est celui qui consiste, pour le corps à ne pas souffrir et, pour l'âme, à être sans trouble. Car ce n'est pas une suite ininterrompue de jours passés à boire et à manger..ce n'est pas tout cela qui engendre la vie heureuse, mais c'est le raisonnement vigilant, capable de trouver en toutes circonstances les motifs de ce qu'il faut choisir et de ce qu'il faut éviter »



Plaisir dans les différents stades du comportement alimentaire

Plaisir dès la naissance

- Goût inné pour le sucré rejet de l'amertume → correspond justement au goût du lait maternel.
- Attirance pour l'aliment dont il a besoin :
 - Plaisir sensoriel.
 - Plaisir de la satiété.
 - Plaisir relationnel.

Rigal, N. Le plaisir s'éduque-t-il? - IFN, décembre 2006

Le Barzic, M. La plaisir oral est-il nutritionnellement correct – OCL, 2007 vol. 14

Plaisir et diversification

- Les préférences et la variété du répertoire alimentaire des grands enfants et des adultes → significativement liées aux préférences et à la variété mesurées à 2-3 ans.
- Semble important de varier rapidement les stimulations sensorielles : goûts, textures, couleurs.
- Quelques exemples d'études :
 - Dans les 10 premiers jours de la diversification, 10 légumes différents, alors l'acceptation ultérieure est facilitée (démonstré jusqu'à 2 mois après).
 - La présentation répétée d'un légume refusé (7-8 fois) conduit à une acceptation (période de néophobie modérée dès 4 mois).
- L'influence de la génétique : par exemple la sensibilité au PROP.

Néophobie

- « La néophobie est un sentiment de peur éprouvé par l'omnivore face à des aliments inconnus. Sur le plan comportemental, cela se traduit par une réticence à goûter un produit nouveau, et sur le plan des affects et des émotions, par une tendance à le trouver mauvais dès lors que l'on accepte d'y goûter (...). Ce comportement correspond à une phase normale du développement. »
- **Définition**
 - Peur ou dégoût extrême ou irrationnel pour quelque chose de nouveau ou de non familier
 - En alimentation, c'est surtout une réticence à essayer de nouveaux aliments

Rigal Natalie La naissance du goût - Noesis, 2000

Dupuy, A. Le plaisir au service du réenchantement de l'alimentation ? In Nourrir de plaisir - cahier de l'OCHA coord. Corbeau, J-P., 2008 - Vol. 13

Projets, SAPERE, EDUSENS, Senso5

Néophobie

- Les étapes
 - Jusqu'à 4 mois : pas détectée
 - Jusqu'à 1.5 à 2 ans : niveau modéré
 - Jusqu'à 5 ans : augmentation significative
 - Dès 5 ans : diminution graduelle

- Des études montrent que l'on peut tout de même amener les enfants à goûter sans réaction négative obligatoire : Edusens – SAPERE - Institut Paul Bocuse – Senso5.

Senso5 et la néophobie

- « J'ai bien aimé pour les dégustations, on a développé nos sens, on apprend à apprécier les aliments et on en apprend des nouveaux. »
- « Découvrir mes sens. Goûter des aliments que je ne connaissais pas. C'est rigolo de goûter des aliments que tu ne connais pas. »
- « C'est déguster des choses et apprécier ce qu'on goûte. C'est bien pour moi parce que ça m'a appris beaucoup de choses sur les saveurs donc: sucré, salé, amer, acide. Senso c'est pour apprécier tout ce qu'on goûte. »
- « Senso5 c'est bien car on fait goûter de nouvelles choses. »
- « C'est le moyen de goûter de nouvelles choses. »
- « Découvrir de nouvelles choses, déguster de nouvelles choses. »
- « Apprendre des choses, des nouveaux aliments que je ne connaissais pas, pour goûter si on ne connaissait pas beaucoup. »
- « On déguste d'autres aliments qu'on a jamais goûté. »
- « J'ai pu découvrir d'autres aliments que je ne connaissais pas. »
- « Des dégustations où on découvre de nouvelles choses sur des aliments que l'on ne connaît pas et en découvrir plus. »

Néophobie et plaisir

- Rapprocher du connu
 - « Plus je m'approche du bord de la rondelle de concombre et plus ça ressemble à la pastèque » Armelle, 8 ans.
- Manger et parler
 - « Le maître nous a montré une gousse de vanille et nous expliqué que les petits grains noirs apportent l'arôme. Maintenant, j'ose manger la glace à la vanille même si elle a de petits points noirs car c'est le goût de la vanille que j'aime » Anaëlle, 11 ans.
- Donner du temps – la familiarisation
 - « J'ai osé déguster des asperges avec grand-maman, j'ai aimé et maintenant j'ai demandé à maman d'en faire plus souvent à la maison » Jean, 8 ans.
 - « Je pensais ne pas aimer l'olive noire mais en la dégustant, je me rends compte que ça me plaît » Marie, 7 ans.

Néophobie et plaisir

- La familiarisation : pour donner envie..
 - L'exemple des pairs
 - « Comment, ma fille goûte en souriant du brocoli ? Elle ne mange jamais de légumes!!! Vous ne pourriez pas donner des devoirs à la maison » la maman d'Inès 6 ans.
 - Le contexte chaleureux
 - Le style éducatif démocratique
 - Des règles et des ajustements aux besoins de l'enfant
 - Un discours basé davantage sur la sensorialité, le plaisir que la santé

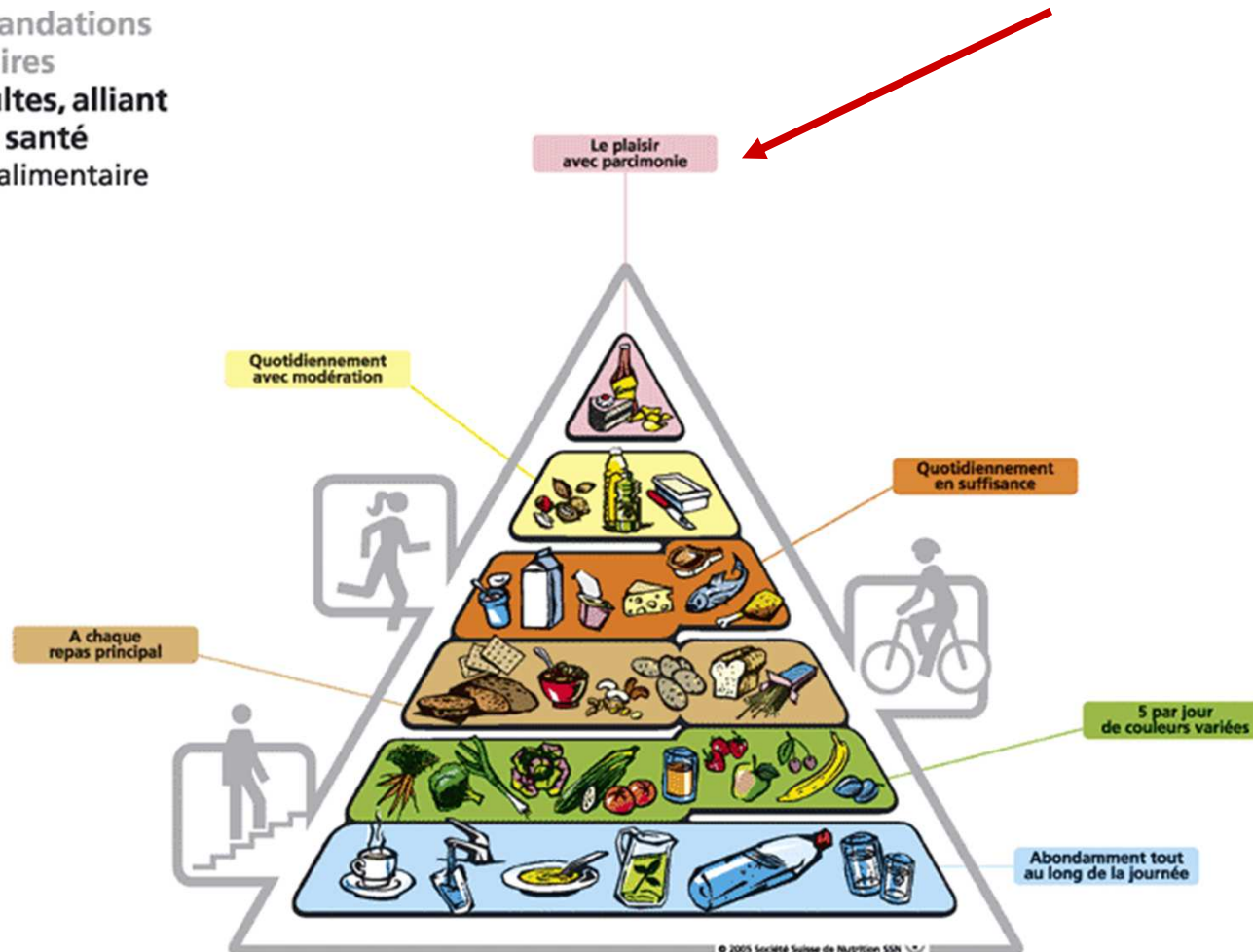


Rigal, N. Le plaisir s'éduque-t-il? - IFN, décembre 2006
Divers travaux de L.L. Birch, Natalie Rigal, OPALINE

Plaisir et promotion de la santé

« Le plaisir oral est-il nutritionnellement correct? »¹

Recommandations
alimentaires
pour adultes, alliant
plaisir et santé
Pyramide alimentaire



¹Le Barzic, M. La plaisir oral est-il nutritionnellement correct – OCL, 2007 vol. 14

Les pratiques nourricières influencées



- Aliment récompense
« Si tu es bien sage, tu auras droit à un bonbon. » « Si tu finis ton assiette, tu auras droit à un dessert. »
- Aliment interdit
« Tu ne dois pas manger des chips, c'est mauvais pour la santé. »
- Utilisation de l'argument santé
« Il faut que tu manges tes brocolis, c'est bon pour la santé . »

Bellisle, F. Le plaisir comme motivation et récompense - IFN, décembre 2006

Divers travaux de L.L. Birch, Natalie Rigal, OPALINE

Hughes, S.O. Power, T. G. Orlet Fisher, J. Mueller, S. Nicklas, T.A. Revisiting a neglected construct: parenting styles in a child-feeding context - Appetite, 2005, 44 (1)

Plaisir du partage identitaire, culturel

- « J'ai choisi d'amener du piment car mon papa va souvent en voyage dans une île où ce piment est planté et il m'en ramène à chaque fois » Noah, 7 ans.
- « Ici (France), manger c'est un besoin... tu vois c'est vraiment une différence de qualité quoi [...] En Guadeloupe, manger c'est un plaisir, c'est un partage... »

Elouidin, S. Décadence du plaisir alimentaire chez les jeunes migrants originaires des Antilles françaises, étudiants en France métropolitaine, en situation de déracinement in Nourrir de plaisir - cahier de l'OCHA coord. Corbeau, J-P., 2008 Vol. 13.

Projet Senso5

Perception de la santé et du plaisir

Pays, zone géographique	Fréquence
Etats-Unis (pleasure, enjoy, fun)	16
France (plaisir, joie)	74
Italie (piacere, gioia)	16
Royaume-Uni (pleasure, enjoy+, fun)	39
Allemagne (Vergnügen, Genuss, Freude, Lust)	19
Suisse romande (plaisir, joie)	79

Fischler, C. et Masson, E. Manger : Français, Européens, Américains face à l'alimentation - Odile Jacob, 2008

L'exemple de Fourchette verte

- Fourchette verte est un label santé décerné aux restaurants qui proposent un plat du jour équilibré en respectant les critères de la **pyramide alimentaire**.
- « Le label Fourchette verte vous permet en effet de commander des plats du jour variés et équilibrés et de vous faire enfin **plaisir** ! » page d'accueil du site
- Pour évaluer le plaisir, un questionnaire hédonique.
- Citation fréquente des légumes avec des nuances concernant le mode de préparation, le mode de conservation...
- Plaisir à tous les étages de la pyramide 😊

Plaisir et décision

Plaisirs de manger

- Plaisir lié aux propriétés sensorielles d'un aliment :
 - Mémoire.
 - Découverte.
- Plaisir lié à la satisfaction des besoins (satiété - qualité).
- Plaisir lié aux conditions de consommation :
 - Etre plusieurs à manger.
 - Partager un repas en famille.
 - Partage d'une culture.
 - Et pour vous ?



Le rôle de la mémoire – Proust et la science

- Le préférences sont apprises, elles résultent d'une interaction entre différents facteurs qui sont à la base de notre comportement alimentaire:
 - Génétiques.
 - Environnementaux.
 - Culturels.
- La mémoire permet de hiérarchiser les actions et la décisions d'agir :
 - Mémoire des actes de consommation passés.
 - Mémoire des stimulations sensorielles.
 - Mémoire des conséquences ingestives.

Holley, A. Le plaisir, la mémoire l'action - IFN, décembre 2006

Holley A. Le cerveau - Odile Jacob, 2006

Bellisle, F. Le plaisir comme motivation et récompense - IFN, décembre 2006

Krebs, J. R. The gourmet ape : evolution and humanfoodpreferences - Am J Clin Nut, 2009:90

L'importance de la dégustation

- Solliciter les 5 sens
- Trouver des informations qui permettent d'accéder au plaisir
- Donner au plaisir sa place légitime → possibiler de ressentir la variation de l'intensité du plaisir
 - au début d'une consommation: plaisir au plus haut niveau
 - motivation à manger pour calmer faim et envies
 - choix de l'aliment
 - besoins assouvis → diminution du plaisir → arrêt de la prise alimentaire → arrêt de toutes les motivations à manger
- Réguler la prise alimentaire en utilisant les signes, sensations et perceptions de son corps
- Atteindre un équilibre..et le plaisir qui y est associé.

Conclusion

- Le plaisir est en partie « inné », en partie construit :
 - Du lait maternel aux légumes verts.
 - Du simple au complexe.
- Le plaisir dans l'acte de manger c'est :
 - Un moteur.
 - Le signe que j'ai répondu à mes besoins : énergétiques, nutritionnels, émotionnels et sensoriels
 - Un signe de bien-être, simplement normal.
 - La contribution à la régulation du comportement alimentaire



Conclusion

- « L'enfant mange ce qu'il connaît et
l'enfant mange ce qu'il aime ».

- « Mangez avec amour, ne vous faite pas la guerre ».

Le plaisir de manger, ami ou ennemi?

A vous de choisir..

L. Cooke 2007 The Author. Journal compilation. 2007 The British Dietetic Association Ltd 2007 J

Hum Nutr Diet, 20, pp. 294–301

Afeldorfer, G. Mangez en paix! Odile Jacob, 2008