

"beurk,
j'en veux
pas !"

Mettre en éveil leurs papilles : enjeux et réalité

Sujet de recherches depuis de nombreuses années, sujet d'inquiétude pour les parents qui découvrent ce comportement chez leurs "bouts de chou", la néophobie alimentaire se traduit par le refus de ce qui est nouveau dans l'assiette.

De 2 à 10 ans, près des 3/4 des enfants vont observer, trier voire recracher les aliments "nouveaux". Une source de conflit, une expérience parfois difficile pour les parents qui cherchent à varier et équilibrer les repas de leurs petits. Faut-il baisser les bras ? "Surtout pas", affirme Natalie RIGAL, psychologue du goût. "L'atténuer est important car laisser commander les enfants, c'est privilégier au quotidien les aliments qu'ils préfèrent tels que les frites, glaces ou autres pizzas. Ces aliments ne sont certes pas à proscrire mais il s'agit d'offrir de la variété. L'éducation sensorielle au goût est donc essentielle".

La néophobie alimentaire, banale ?

Sortis du poulet/frites ou du jambon/purée, les enfants ont tendance à refuser ce qui ne figure pas sur le podium de leurs préférences alimentaires. En effet, vers l'âge de 2/3 ans, il devient plus sélectif et difficile sur le contenu de son assiette, jusqu'à devenir vers 4 ans un "petit dictateur" : les 3/4 des enfants de 2 à 10 ans refusent tout produit inconnu.... Il s'agit de la néophobie alimentaire. Si le phénomène reste banal et universel, il reste, pour les parents, une véritable source d'inquiétude qui souvent, ne savent plus comment faire. Résultat : il y a souvent deux repas à table, celui des parents et celui des enfants.

Un enjeu de santé

Dans un contexte d'augmentation marquante de l'obésité et du surpoids chez l'enfant, il se trouve que les produits préférés des enfants sont "nourissants", gras et riches en sucres, présentant une saveur peu développée et une texture molle (bonbons, pâtisseries, glaces, frites, pâtes, pizza, poulet). Autant de produits dont la consommation exclusive et excessive peut engendrer une prise de poids et ce d'autant plus que l'enfant ne mange que ses aliments préférés et ne pratique pas une activité physique régulière. Comme le rappelle Natalie RIGAL "L'homme est par nature omnivore et a donc pour obligation de diversifier son alimentation". L'éducation au goût est aussi une éducation alimentaire et ce d'autant que "Grandir c'est apprendre, apprendre à goûter aussi".

Eduquer au goût pour éduquer à l'alimentation : des enjeux "de taille".

Il apparaît donc important que le goût prenne place dans l'éducation alimentaire, que le sensoriel s'allie au nutritionnel pour que l'enfant apprenne le plaisir de manger tel ou tel aliment parce qu'il est bon et non parce qu'il le faut. L'enfant ne doit pas choisir seul ses aliments préférés et les parents doivent pouvoir dire : "voilà ce que nous mangeons et nous allons prendre plaisir ensemble à en manger".