

Apprentissage du goût : la science à la rescousse

Des chercheurs étudient ce qui fonde les préférences alimentaires

DIJON - envoyée spéciale

Je veux que tous les enfants de France sachent distinguer un fenouil ou une betterave.» Le vœu émane d'Emmanuel Macron, dans un message adressé mercredi 18 octobre à la Coalition mondiale pour l'alimentation scolaire, réunie pendant deux jours à Paris. Le chef de l'Etat français, qui copréside cette initiative, y a annoncé vouloir généraliser des ateliers cuisine : « Je souhaiterais qu'à partir de l'année prochaine, tous les enfants de France à l'école primaire enfilent leur tablier et préparent un repas pour leurs copains dans l'année. »

Par contrainte de temps, d'argent, du fait d'une forte exposition publicitaire et d'une inclination naturelle pour le gras et le sucré, les enfants français ne mangent pas suffisamment de fruits et de légumes – 55 % d'entre eux en mangent moins de 3,5 par jour. Pourtant, améliorer l'alimentation des enfants n'est pas seulement une préoccupation de chaque parent : c'est un enjeu de santé publique et de transition écologique, les choix d'alimentation ayant un fort impact sur le climat et les écosystèmes.

Pour répondre à ce défi, des chercheurs de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) étudient ce qui détermine nos préférences. « Changer nos comportements alimentaires, ça ne se décrète pas. Or la difficulté à faire évoluer les préférences est centrale dans les dynamiques de transition

alimentaire et agricole », note Louis-Georges Soler, directeur scientifique adjoint de l'Inrae.

En mêlant différentes disciplines (sociologie, économie, psychologie, sciences cognitives), le Centre des sciences du goût et de l'alimentation de l'Inrae, installé à Dijon, décortique nos perceptions alimentaires. « La seule chose innée, c'est le goût pour le sucré, explique Sophie Nicklaus, directrice de recherche. Tout le reste, on l'apprend sous l'effet de l'expérience. »

« Chasse au trésor »

Les travaux menés s'intéressent à tous les âges de la vie, mais une attention particulière est accordée aux plus jeunes, dont le goût est évolutif. Les chercheurs ont ainsi étudié l'influence des pratiques éducatives des parents. « Les pratiques coercitives – forcer, récompenser, punir – renforcent la néophobie de l'enfant, en créant un moment de tension autour des repas, a observé Sandrine Monnery-Patris, chargée de recherche en psychologie cognitive. D'autres pratiques permissives, où l'on ne propose que des aliments que l'enfant apprécie, ne permettent pas non plus d'ouvrir son répertoire alimentaire. Ce qu'on préconise, c'est l'exposition répétée, dans un contexte chaleureux, où l'enfant met la main à la pâte, pour que le mimétisme social s'applique. »

Les études convergent sur un constat : c'est le plaisir qui guide les préférences des enfants. « Les enfants ont une grille de lecture où ce qui leur est présenté comme bon pour la santé est associé à ce qu'ils

n'aiment pas », analyse Lucile Marty, doctorante.

Une étude à grande échelle est menée dans les 38 écoles primaires de Dijon pour mesurer l'appréciation des plats servis dans les cantines. Les chercheurs veulent notamment évaluer si les plats végétariens hebdomadaires sont autant appréciés que les autres. En préalable, une évaluation nutritionnelle et environnementale des différents menus a été conduite. « Les menus végétariens et non végétariens ont la même qualité nutritionnelle, en revanche les premiers émettent deux fois moins de gaz à effet de serre que les seconds », résume Sophie Nicklaus. Reste à savoir s'ils plaisent autant. Des bornes de vote proposant une échelle de cinq smileys de couleurs ont été installées à la rentrée 2021 dans les cantines de la ville, pour que les enfants notent chaque repas.

« On a collecté 200 000 votes en un an, ce qui nous fait un jeu de données très large », détaille Lucile Marty. Sur l'année 2021-2022, les



Lors d'un atelier avec des enfants de CP, organisé dans le centre de recherche de l'Inrae, à Dijon, le 27 septembre. INRAE

Emmanuel Macron a annoncé mercredi la généralisation des ateliers cuisine à l'école

menus végétariens ont été autant appréciés que les menus avec viande ou poisson. Au sein de ces deux grandes catégories, les menus végétaliens étaient un peu moins appréciés que les équivalents végétariens avec œuf ou fromage ; et ceux à base de porc ou de volaille l'étaient un peu plus que les menus à base de viande de ruminant ou de poisson.

« Dans le top 3 des plats les moins appréciés, on trouve le rôti de porc aux salsifis, l'omelette aux choux-fleurs, et le chou vert braisé aux petits légumes, rapporte Lucile Marty. On voit que c'est l'accompa-

gnement qui peut changer l'appréciation d'un plat, plus que la part protéique. » L'étude se poursuivant jusqu'à l'été 2024, l'Inrae disposera de données sur trois ans, pour mesurer une évolution dans l'appréciation de certains plats.

Car, en parallèle, l'équipe a développé des outils pédagogiques et des jeux, destinés aux animateurs et agents de restauration, afin de familiariser les enfants avec certains aliments moins appréciés. « L'objectif du programme "Chouette cantine" est d'éveiller les cinq sens et le plaisir », synthétise Sophie Nicklaus.

Un mercredi d'automne, une douzaine d'élèves de CP, du centre de loisirs Mansart, participent dans les locaux de l'Inrae à une « chasse au trésor des légumineuses ». « Les pirates consommaient beaucoup de légumineuses, parce que ça se conservait bien dans les bateaux », explique Justine Dahmani, l'animatrice du jeu. D'abord hésitants (« Les légumineuses, c'est une partie des légumes ? »), les enfants sont invités à manipuler des

sacs, à humer des petits pots et à secouer des maracas pour identifier leurs contenus. Lina, serrette bleu à paillettes dans les cheveux, a un doute en sentant un pot : « Ça a une odeur de noisettes. » Vient ensuite le temps de goûter des gâteaux et d'en trouver les ingrédients mystère : chocolat-haricots rouges pour l'un, citron-poivre pour l'autre.

Des interventions de quinze jours, comprenant aussi des ateliers cuisine, ont été programmées dans les écoles dijonnaises, à l'issue desquelles l'équipe mesure si les connaissances des enfants ont progressé, ainsi que leur envie de goûter. Résultat : le temps fort « légumineuses » a davantage fonctionné que celui sur les choux. Pas de quoi baisser les bras pour autant : « L'homme est omnivore, et on est équipés pour manger tout ce qu'on nous propose », insiste Lucile Marty. Elle n'en doute pas : d'autres jeux et manipulations finiront par venir à bout du dégoût des choux. ■

MATHILDE GÉRARD