

ÉDUCATION À L'ALIMENTATION

Préférences et aversions alimentaires

Une expression datant du Moyen-Âge mais encore vive de nos jours veut que « *des goûts et des couleurs on se discute pas* », laissant penser que les préférences et les aversions, en particulier dans le domaine alimentaire, sont à ce point personnelles et figées qu'il serait vain de vouloir les faire évoluer même par une éducation des plus solides. Mais cette expression condensée ne se focalise que sur une partie de la réalité. Pour apprécier la part de rigidité et la part de malléabilité dans le domaine du goût, et donc cerner le champ des possibles au plan éducatif, il est nécessaire de se pencher sur les aspects sensoriels et cognitifs mis en jeu dans la sélection des aliments.

Les deux sens les plus impliqués dans l'appréciation d'un aliment et le plaisir qui peut en être retiré sont l'odorat et le goût. Dans le nez, environ 140 types de récepteurs qui, œuvrant en combinaison, permettent de détecter des millions d'odeurs différentes. Sur le palais et la langue, des papilles, au sein desquelles des petites structures appelées bourgeons vont permettre la naissance de saveurs fondamentales (sucré, salé, acide, amer, umami, etc.). Ces deux systèmes sensoriels entrent en fonction dès la vie intra-utérine et permettent au fœtus de percevoir divers arômes et saveurs présents dans le liquide amniotique. À la naissance, le nouveau-né possède des préférences et des aversions alimentaires déjà bien marquées. Sont-elles génétiquement déterminées ou acquises au cours de la vie prénatale ? Sont-elles figées ou flexibles ? La réponse apparaît assez différente selon que l'on parle d'odeurs ou de saveurs.

Au niveau des **saveurs**, les préférences et les aversions apparaissent relativement figées. On note chez tous les enfants une forte appétence pour la saveur sucrée et un attrait pour le gras. Cette appétence présente l'avantage pour le nouveau-né d'accroître son plaisir de consommer du lait et d'en favoriser une consommation optimale. Elle demeure forte tout au long de la période de croissance. Comme elle est prédéterminée, bannir les aliments gras et sucrés est voué à l'échec. Le vrai souci est la consommation excessive. Aider les enfants à repérer et éviter les aliments ultra-transformés riches en sucres cachés et en gras de mauvaise qualité est une piste féconde pour assainir l'alimentation des enfants. Le goût amer, présent dans divers fruits, feuilles et baies toxiques provoque, à

juste titre, des réactions de rejet chez tous les enfants. Là aussi, inutile de vouloir gommer d'un coup ces aversions, de la patience sera nécessaire pour faire accepter à l'enfant de manger certains aliments amers comestibles comme le chocolat noir, l'asperge ou l'endive. Les modes de préparation de ces aliments ou l'adjonction d'un autre ingrédient peuvent réduire l'amertume perçue et rendre ces aliments plus séduisants. L'exemple du chocolat, auquel on rajoute du lait, montre combien un cacao amer peut devenir attrayant. Un contexte de repas agréable et un environnement social rassurant aideront l'enfant à se familiariser aux aliments amers bons pour sa santé. Pour le salé, les réponses apparaissent variables d'un enfant à l'autre. On ne sait pas encore si ces réponses sont prédéterminées ou liées à des expériences prénatales (teneur en sel du liquide amniotique). L'absence de sel sur les tables de cantine est une très bonne chose.

Au niveau des **odeurs** et des **arômes**, on constate une grande variabilité des préférences d'un enfant à l'autre, d'une culture à l'autre. Ces différences s'expliquent par une forte malléabilité du système

olfactif aux stimulations de l'environnement. La simple exposition à un arôme donné (comme dans le cas du fœtus exposé aux arômes alimentaires du liquide amniotique) suffit à entraîner une préférence ultérieure. L'association d'un arôme avec une stimulation positive (contexte convivial, aliment apprécié par un copain, etc.) entraînera aussi une appréciation de cet arôme par la suite. Parfois, un seul épisode d'apprentissage suffit : ainsi, un aliment associé à une nausée entraînera une aversion à très long terme.

En restauration collective, la mise en place de journées à thème ou la proposition de recettes provenant d'autres cultures sont des façons intéressantes d'enrichir le répertoire alimentaire de l'enfant et de lui faire découvrir de nouveaux plats.

Présenter des plats ou des récipients colorés, permettre à l'enfant d'être actif en peaufinant l'assaisonnement (herbes aromatiques), favoriser une bonne ambiance à table et apprendre à l'enfant à décrire et à partager les émotions ressenties lors du repas, sont toutes des pistes fécondes pour favoriser une consommation alimentaire saine et variée.

Alors oui, on l'aura compris, il est important et bon de « *discuter des goûts et des couleurs* » avec les enfants, dès leur plus jeune âge. *



Luc Marlier

Chercheur en neurosciences au CNRS, Luc Marlier est rattaché au laboratoire ICube de Strasbourg UMR 7357 et membre de l'équipe d'imagerie multimodale

intégrative en santé. Il anime un groupe de recherche dont les travaux portent sur la formation des préférences alimentaires chez l'enfant et sur le rôle des expériences olfactives et gustatives précoces.

Il s'intéresse au traitement cognitif des stimulations olfactives et gustatives vu par IRM fonctionnelle, à l'intégration non consciente des odeurs alimentaires de très faible intensité et à l'impact des odeurs ambiantes sur les choix alimentaires et la santé.

Il est auteur et co-auteur de nombreuses publications et un orateur reconnu sur la formation des préférences olfactives et alimentaires et leur implication dans la santé et la programmation nutritionnelle.

