

Les enfants mangeurs difficiles, pour comprendre les néophobies alimentaires des jeunes enfants

19 octobre 2023

Cette conférence a été coorganisée par la Chaire Transitions Alimentaires (Tralim) et le CENS. Elle s'inscrit dans un cycle de discussions et de débats entre chercheurs et acteurs des transitions alimentaires, afin de réinterroger la place de l'alimentation dans nos sociétés. Ce dialogue entre chercheurs et grand public a lieu à la Cité Internationale de la Gastronomie de Lyon, à raison d'une session par mois.

La conférence du 19 octobre 2023 a porté sur les néophobies alimentaires des jeunes enfants. Damien Foinant a abordé les difficultés rencontrées par les jeunes enfants dans l'acceptation des fruits et légumes, par le prisme de la psychologie. Fairley Le Moal a questionné le rôle des repas de famille dans le rapport que les enfants entretiennent à l'alimentation, par une approche sociologique. Enfin, la problématique de l'alimentation infantile a été transposée par Loris Cartier sur le terrain des écoles, comme lieux de promotions de repas sains et agréables pour les enfants.

La conférence a été suivie d'une visite de l'exposition « Fan de carottes ».

I) L'approche par la psychologie des néophobies alimentaires des enfants

La discussion commença par l'intervention « Mon enfant est un mangeur difficile : pourquoi et que faire ? », présentée par le docteur en Psychologie du Développement **Damien Foinant**. Rattaché à l'Institut Lyfe, il présenta son travail de doctorat sur les rejets alimentaires des jeunes enfants.

Le chercheur est parti de l'adage « *5 fruits et légumes par jour* », pour souligner l'importance de cette consommation pour la croissance, l'énergie, le système immunitaire, et le microbiote intestinal des enfants. Les fruits et les légumes peuvent ainsi être un moteur ou un frein, lorsqu'ils ne sont pas consommés en quantité suffisante, du développement cognitif des enfants, avec des liens de cause à effet démontrés sur la mémoire, l'adaptation, la résolution de problèmes, et les progrès scolaires. En France, moins d'1 enfant sur 5 consomme le minimum requis de 5 fruits et légumes. C'est un phénomène relativement préoccupant qu'on retrouve beaucoup dans les pays considérés comme très développés. Damien Foinant souligne en effet que c'est dans les pays en développement que les enfants ont les alimentations les plus équilibrées. Pourtant, les pays considérés comme très développés disposent des ressources

nécessaires en fruits et légumes : la barrière à leur consommation par les enfants est en fait psychologique.

Le chercheur introduit le concept de **sélectivité alimentaire**, qui se caractérise par un répertoire très restreint d'aliments préférés. L'enfant manifeste des rejets très fréquents après avoir goûté de nouveaux aliments, et a un rapport hédonique à son alimentation. La **néophobie alimentaire** va plus loin, et se manifeste par une réticence à goûter des aliments qui apparaissent comme nouveaux. Le rejet a donc lieu avant d'avoir goûté l'aliment. Damien Foinant estime que 70 % des enfants de 2 à 8 ans traversent une phase de sélectivité et de néophobie. Cette phase peut varier en durée et en intensité, mais est relativement normale.

La plupart des enfants ont une néophobie modérée, avec des acceptations ponctuelles des nouveaux aliments présentés. Davantage d'enfants sont concernés par la sélectivité, avec une proportion moyenne à haute. Un enfant sélectif va souvent être néophobe, et plus il est néophobe plus il est sélectif. De fait, la plupart des enfants sont difficiles et Damien Foinant insiste sur la normalité des rejets alimentaires infantiles afin de rassurer les parents présents dans la salle et confrontés à ces difficultés.

Trois axes de réponse, repris dans l'exposition « Fan de carottes », permettent de comprendre les néophobies alimentaires des jeunes enfants.

La notion de nouveauté

Les aliments nouveaux sont ceux que l'enfant n'a jamais rencontrés, comme des fruits et des légumes exotiques, mais aussi des aliments qui apparaissent différents, loin de la représentation typique que l'enfant s'en est faite. Si la couleur, la forme et la texture ne correspondent pas à cette représentation — des carottes violettes ou jaune par exemple — l'enfant peut rejeter l'aliment.

La notion de peur

Damien Foinant insiste sur le fait que ce rejet n'est pas un caprice, la néophobie est une véritable peur. Des études ont observé des réponses physiologiques typiques de phobies : accélération du rythme cardiaque et respiratoire, sudation, tremblements. Damien Foinant présente à ce titre une image du visage infantile de la peur — expression de dégoût, paupières tendues, sourcils levés — exprimé lors de la confrontation à l'aliment nouveau. Dans cet état d'anxiété extrême, éprouvé par les enfants face à une très large partie de l'alimentation qui leur est encore inconnue, il est très difficile pour les enfants d'accepter l'aliment proposé. Ce rejet n'est d'ailleurs pas qu'une affaire d'enfants, et se manifeste par exemple chez les adultes, face aux insectes, aliments pourtant très intéressants nutritivement et écologiquement.

Cette réticence est une disposition universelle parmi les humains de toutes les cultures et chez les animaux omnivores, et se manifeste avec plus ou moins d'intensité selon les individus. La néophobie a donc bien une fonction : c'est un mécanisme de protection hérité des chasseurs-cueilleurs, dont l'alimentation principale était la récolte des légumes et des fruits, pour se prémunir de l'ingestion d'aliments toxiques.

Cependant, dans l'environnement alimentaire moderne, la néophobie n'est plus très adaptée : Damien Foinant parle d'un *lag* adaptatif, pour qualifier la dissonance apparue suite à une évolution plus rapide de notre environnement que de nos organismes.

Identifier des solutions

Bien qu'elle soit normale, la néophobie peut toutefois engendrer de graves problèmes : dénutrition, surpoids, etc. On peut donc envisager certaines solutions pour apprendre aux enfants à s'alimenter de manière équilibrée, et cela demande du temps. Damien Foinant identifie qu'il faut compter en moyenne 10 à 15 expositions séparées dans le temps pour qu'un enfant accepte de goûter un nouvel aliment. Il est difficile pour les familles de persister, y compris du point de vue économique, avec le risque d'achats alimentaires rejetés par les enfants. Cependant, apprendre ne veut pas forcément dire goûter ; présenter l'aliment, le décrire, expliquer d'où il vient, ses bienfaits, le toucher, le sentir... sont autant de manières d'exposer un enfant à un nouvel aliment. Damien Foinant recommande aux parents de laisser les enfants s'amuser tactilement avec la nourriture pour domestiquer leurs peurs. Il faut faire preuve de patience et présenter l'aliment autant de fois que nécessaire. Les parents doivent se montrer conscients de leur rôle positif ou négatif ; s'ils ont une attitude néophobique, l'enfant le voit et pensera qu'il doit lui aussi manifester un rejet de l'aliment visé. Les repas et leur préparation sont des moments importants de l'apprentissage alimentaire, avec lesquels il faut renouer tandis que, alors que l'accès à la nourriture est plus abondant, le temps passé dans les cuisines est réduit. Les enfants sont plus enclins à goûter des aliments qu'ils ont aidé à préparer, ils connaissent mieux l'aliment, ont bénéficié des échanges avec leurs proches et ont pris du plaisir au cours du processus. Certains enfants peuvent l'accepter au bout d'une fois, d'autres presque quarante.

Le chercheur invite à ne pas sous-estimer le potentiel des Arts de la table pour renforcer le potentiel des aliments à être goûtés : « *On goûte d'abord avec les yeux* ». Une assiette blanche comme les parents peut faciliter la visualisation des couleurs et des textures, alors qu'un discernement difficile peut donner l'impression d'un aliment nouveau, potentiellement à rejeter. La taille de l'assiette est également importante : une assiette plus grande montre des portions plus facilement gérables pour l'enfant. Les enfants ont en effet plus de facilité à accepter les aliments séparés : ils sont plus faciles à reconnaître, et il existe chez les enfants la croyance que les aliments se contaminent entre eux.

Discussion

Au cours du temps de questions formulées par le public, diverses thématiques ont été abordées. On note l'influence de l'alimentation de la mère pendant le 3^e trimestre de la grossesse sur la sensibilité alimentaire du futur bébé, dont les récepteurs du goût et de l'odeur sont alors en train de se développer. Damien Foinant confirme que le plat consommé fréquemment par la mère pendant la grossesse peut être le plat préféré de l'enfant. Il indique également que le lait maternel change de goût en fonction de

l'alimentation de la mère et que l'allaitement peut donc permettre une forme d'exposition du bébé aux aliments, et que si enfant il confronté à une phase de néophobie, elle sera plus facilement surmontable. Le chercheur suggère d'introduire les textures à 5 mois et de les varier pour habituer à l'existence de différences. Damien Foinant recommande le livret sur les rejets alimentaires des enfants pour les parents, et encourage plus globalement à diversifier l'alimentation des enfants, à ne pas mélanger les aliments pour que les goûts soient discernables et reconnaissables. Il prévient également le public que certaines pratiques ne sont pas souhaitables : promettre une gourmandise à l'enfant s'il consomme l'aliment présente des effets négatifs, les expositions doivent être séparées dans le temps pour ne pas créer de blocages ou de traumatismes, et il ne faut pas forcer à finir l'assiette, ce qui renforcerait le rejet.

Pour les enfants les plus difficiles, des résultats pouvaient être obtenus au bout de nombreuses expositions, et il n'y donc pas forcément de limites de tentatives à adopter. Il ne faut également pas sous-estimer l'influence d'une exposition visuelle aux aliments, qui peut à terme convaincre les enfants de les goûter.

Temps de visite : Fan de carottes, une exposition à hauteur d'enfant qui mobilise les 5 sens

Au terme de la conférence, nous avons été conviés à l'exposition « Fan de carottes », organisée par Damien Foinant. L'espace était délimité en plusieurs activités immersives. Il était par exemple possible d'entrer dans une grande casserole pour découvrir les odeurs de différentes épices, dans une salle de projection en miroirs distordus pour découvrir la vie des aliments, etc. La scénographie enfantine de l'exposition permet aux adultes de se projeter dans le monde des enfants, afin de mieux comprendre leurs néophobies.



Photographie de la cuisine « dînette » de l'exposition Fan de carottes (19/10/2023, L.Delamaide)

II) L'approche sociologique : le repas de famille comme déterminant des rapports à l'alimentation entretenus par les enfants

Afin de poursuivre la réflexion sur les néophobies alimentaires des jeunes enfants, **Fairley Le Moal**, docteur en sociologie, présenta les résultats de son enquête sur la socialisation alimentaire. Cette intervention s'avère très complémentaire de celle de Damien Foinant dans la mesure où l'approche psychologique aborde peu l'importance du contexte social sur la sélectivité alimentaire des enfants. Le chercheur l'avait néanmoins suggéré, en expliquant que plus les parents peuvent exposer leurs enfants à une grande diversité alimentaire, plus ceux-ci seront enclins à accepter de nouveaux aliments. Or, cette exposition dépend grandement des contextes sociaux dans lesquels évoluent les familles. La présentation de Fairley le Moal introduit des éléments de réponses majeurs à cette question.

Promotion, a priori et état de la recherche sur les repas de famille

Le repas de famille est souvent présenté comme un rituel à préserver, pour des raisons culturelles et des enjeux de santé publique. Le « repas gastronomique des Français » est notamment inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO, avec une mise en valeur du lien social qu'il sous-tend. Cette inscription patrimoniale concerne plutôt les repas festifs, mais est dans l'imaginaire souvent confondu avec le repas plus ordinaire du quotidien. Les repas de famille quotidiens sont aussi promus à travers des politiques publiques, comme le Programme National Nutrition Santé (PNNS). Cette promotion des repas de famille du quotidien se traduit également dans les médias, auxquels sont notamment exposés les parents. Ainsi valorisé, le repas de famille devient un moment et une pratique à préserver.

Fairley le Moal dresse un bref état de la recherche sur les repas de famille : la pratique est associée à un meilleur équilibre alimentaire, à une plus grande qualité des relations familiales, et à une meilleure estime de soi des adolescents. Cependant, comme la chercheuse le souligne, ces études n'indiquent pas si les bénéfices sont causés par le repas, par un lien direct de causalité. Le bénéfice auquel on associe ces repas pourrait provenir du fait que les familles qui s'entendent mieux mangent plus ensemble, et non l'inverse. Fairley le Moal identifie aussi un manque de résultats sur les aspects des repas partagés qui pourraient être bénéfiques : notamment leur fréquence, la nourriture servie et l'environnement du repas.

Bien qu'il soit très recherché, le repas de famille est un rituel toujours sous contraintes : les individus se confrontent à des barrières liées au manque de temps (emploi du temps des parents, loisirs des enfants), à la composition des familles et aux préférences alimentaires divergentes de ses membres. Manger ensemble devient alors impossible, ou constitue une mauvaise expérience. Aussi, il est important de noter la charge importante que représente le travail alimentaire, qui obéit encore largement à une

norme genrée, avec une place prépondérante des femmes dans la prise en charge de cette tâche.

La question de recherche de Fairley le Moal s'oriente autour de ces axes. **En partant du constat qu'on ne sait pas de quels aspects du repas proviennent les nombreux bénéfiques auquel on l'associe** (temps consacré aux proches, aspect chronologique...) **et du fait qu'il est aussi source de tensions**, la chercheuse demande **comment, en fonction des ressources** (de temps, émotionnelles et économiques), **la socialisation alimentaire est influencée ?**

La socialisation est définie comme manière dont les enfants apprennent et incorporent des normes d'un groupe de référence, d'une société, des pratiques, des représentations, des façons d'être en interaction.

Méthodologie : à table avec les familles

Fairley le Moal a organisé son protocole d'enquête auprès de familles précaires, de classes moyennes et supérieures, avec des enfants en âge d'aller à l'école primaire. Son enquête s'est déployée en France, pour étudier le modèle latin, et en Australie, pour saisir un modèle anglo-saxon. Sa méthode est celle de l'observation participante, principalement au cours de dîners, pour étudier non seulement les discours tenus autour de l'alimentation, mais aussi les pratiques, les interactions, les émotions qu'elle suscite. Sa récolte de données a eu lieu par des enregistrements audio, vidéo et des notes prises immédiatement après les repas.

La chercheuse a effectué son enquête auprès de 14 familles biparentales, dont 9 familles à Lyon et 5 familles à Adélaïde. Les enfants étaient âgés de 1 à 12 ans, avec la majorité d'entre eux ayant entre 5 et 8 ans. Elle a observé un total de 47 repas, 35 à Lyon et 12 à Adélaïde, pour un total d'environ 90 h d'observation. Pour chaque repas, un entretien avec la mère et le père de la famille était effectué, puis retranscrit.

Résultats de l'enquête

Les données récoltées au cours de l'enquête ont montré que les repas de famille sont multidimensionnels. Lorsque les familles ont des ressources suffisantes, elles socialisent les enfants à une alimentation saine et variée, notamment à travers la succession chronologique des différents plats au cours des repas. Le repas de famille idéal correspond à nos représentations du repas de famille bénéfique : il englobe les conversations en famille, la socialisation alimentaire, la convivialité, les manières de la table.

Les facteurs influençant le déroulé du repas sont le temps dont les parents disposent pour préparer la nourriture et manger, leurs ressources émotionnelles, économiques, l'énergie qu'ils peuvent dédier au repas, leurs connaissances et compétences culinaires, ainsi que l'heure de prise du repas. Fairley le Moal rappelle que ce travail alimentaire est également sous influence. Tout ce qui précède l'assiette est déterminé par la capacité à trouver les menus, faire la liste des courses, les courses, les ramener, les transformer.

Les familles avec beaucoup de ressources — sur le plan de l'ensemble de ces facteurs et non seulement économiques — le schéma du repas est plutôt harmonieux : les conversations y ont une place importante pour créer du lien et pour la socialisation alimentaire. Ils sont le terrain de beaucoup de négociations autour de la nourriture. La convivialité s'organise avec un travail émotionnel important de la part des parents, qui permet une gestion des émotions des enfants en participant par exemple à les enthousiasmer. Au sein de ces familles, la socialisation alimentaire est donc assez intensive.

Dans les familles au sein desquelles les ressources manquent, certains aspects du repas l'emportent sur d'autres. Notamment, les conversations en familles ne sont pas forcément centrées sur la socialisation alimentaire. La convivialité entretenue au cours du repas vise avant tout à éviter les conflits, qui sont aussi à envisager au prisme de la façon dont les parents ont traversé leur journée. Au moment du repas, ils peuvent ne pas avoir la force de gérer les conflits et s'en remettent donc aux menus les plus conciliateurs. L'objectif est de faire plaisir aux enfants en servant des repas facilement appréciables, et la socialisation alimentaire n'est donc pas placée au centre des préoccupations parentales.

Fairley le Moal identifie donc un lien très fort entre les ressources dont dispose une famille et la conception du goût des enfants. Les familles qui ont le plus de ressources tendent à intégrer davantage le fait que malgré les peurs des enfants, il faut les exposer à une variété de goûts dès le plus jeune âge, comme le montre Damien Foinant. Les pratiques alimentaires s'en trouvent influencées, avec des menus plutôt orientés vers le goût des adultes. Les négociations intergénérationnelles autour de l'alimentation rythment les repas, pour que les enfants goûtent tout et mangent tout, du moins toujours un peu plus. Ce processus est mutuel, avec un apprentissage de la négociation par les enfants, ce qui est parfois perçu comme une qualité par les parents. Le processus de socialisation est assez intensif, car les enfants sont étroitement surveillés dans leur alimentation.

Dans les familles avec moins de ressources, le goût des enfants est considéré comme différent de celui des parents. La diversification alimentaire est perçue comme une étape devant avoir lieu plus tard. Les menus de la famille sont donc orientés vers les enfants et souvent conçus séparément pour les enfants. Des tentatives de socialisation alimentaire subsistent : les parents montrent par exemple qu'ils consomment des légumes bien que leur enfant n'en mange pas, pour l'habituer au fait que les légumes doivent faire partie du menu. La socialisation repose donc plutôt sur une approche visuelle, par le fait de montrer, que par le goût. Aussi, dans les assiettes, l'importance est accordée à la quantité davantage qu'à la diversité des produits. Enfin, les familles disposant de moins de ressources attendent que les enfants soient plus autonomes dans leur alimentation, puisqu'elles disposent de fait de moins de temps et d'énergie à consacrer aux repas. Les enfants font donc leurs propres choix alimentaires et manifestent des néophobies, lorsque les enfants de familles avec plus de ressources

doivent goûter de tout dès 4-5 ans, malgré les néophobies auxquelles ils peuvent être confrontés.

Des solutions pour la socialisation alimentaire des enfants

Les repas de famille sont encore très valorisés. Peu importent les milieux et les ressources, les enfants refusent souvent de manger ce qui leur est servi : il est donc important de déculpabiliser les familles à ce sujet.

Dans l'idéal, il faut planifier les repas de famille sur plusieurs jours plutôt que les isoler par soir, ce qui permet de soulager la pression exercée sur chaque repas. Cela permet également de prioriser différentes dimensions du repas au fil de la semaine : le contenu de l'assiette, la socialisation alimentaire, la convivialité...

Il faut donc accepter que les repas de famille puissent prendre plusieurs formes, en fonction du contexte et des besoins, et il est bénéfique de promouvoir cette diversité. Le repas de famille doit pouvoir prendre place sur le canapé, autour d'une table basse, dans la cuisine, selon le rôle qui lui est conféré.

Parce que l'énergie dépensée pour le travail alimentaire joue pour beaucoup dans la socialisation alimentaire des enfants, il est important de répartir la charge de la préparation des repas. Fairley le Moal explique qu'il faut veiller à décharger les mères, et impliquer davantage les conjoints et les enfants dans le travail alimentaire.

Il est également bénéfique de garder en tête que la socialisation alimentaire peut se faire à d'autres moments qu'au dîner, comme le petit-déjeuner ou le goûter.

En somme, les repas de familles sont souvent des moments sous pression et de nombreuses contraintes pèsent sur leur réalisation. Fairley le Moal, en mettant en lumière que la socialisation alimentaire est un phénomène social qui ne repose pas que sur les volontés des parents, souligne qu'une part des réponses doit avoir lieu à une échelle systémique, au niveau des institutions, du monde professionnel et du secteur agroalimentaire. Les familles sont à envisager dans leur environnement social et culturel, et de nombreuses solutions peuvent et doivent également venir de l'extérieur des foyers et à un niveau plus politique, par exemple :

- ✦ Promouvoir et rendre accessible une alimentation saine et de qualité pour toutes et tous.
- ✦ Permettre aux parents, y compris les pères, de prendre en charge plus équitablement le travail domestique, en encourageant l'égalité salariale, le congé paternité, et en effectuant un travail de changement dans les représentations.
- ✦ Éduquer les enfants au goût en dehors des foyers, notamment dans les écoles.

Discussions

Fairley le Moal précise avoir réalisé son enquête auprès d'enfants d'école primaire et non d'adolescents, car ceux-ci font l'objet d'influences extérieures à la famille plus grandes. Au contraire, les enfants plus jeunes, par exemple en maternelle, ne permettraient pas d'observer une interaction étendue et une véritable inclusion au repas de famille.

Au sujet du temps passé à table, la chercheuse explique qu'il est plus long en France qu'en Australie. Aussi, plus les familles ont des ressources, plus les repas sont longs, du fait d'une délégation des tâches domestiques permettant d'y consacrer ce temps, et de l'association du repas à un moment de détente. La chercheuse observe qu'en France les repas durent 30 à 40 minutes, et ne dépassent parfois pas plus de 10 minutes en Australie. Elle souligne également que sa présence peut influencer la durée des repas. Fairley le Moal identifie ainsi un modèle latin de relation à la nourriture impliquant une dimension sociale et une dimension de plaisir, tandis que le modèle anglo-saxon est, pour la chercheuse, beaucoup plus orienté vers un rapport nutritionnel au repas. Cependant, des caractéristiques transversales aux CSP des deux modèles se dégagent.

Fairley le Moal rappelle également que la composition de la famille a un impact sur la nature du suivi alimentaire, souvent moins rapproché dans les familles nombreuses. La ressource la plus importante au-delà de l'aspect économique demeure en effet la ressource émotionnelle, très liée à la question de « qu'est-ce qu'on donne à manger aux enfants ce soir », et la fatigue oblige à se reporter sur des choix alimentaires consensuels.

III) Le témoignage d'un acteur de l'alimentation infantile : le temps du repas à l'école

Dans les écoles primaires, depuis le décret N° 2014-1340 du 3 novembre 2014, les temps de restauration, du soir et du mercredi après-midi sont définis en temps d'accueil de loisirs périscolaire. Ce temps suppose une plus-value éducative aux activités diversifiées qui y sont organisées, y compris à celle du repas. **Loris Cartier**, par son statut de directeur d'accueil de loisir périscolaire, est responsable de la gestion de ces moments à l'école Jean Couty (Ville de Lyon), auprès d'élèves de la petite section à la grande section. Les élèves de cette école sont en majorité issus de classes moyennes, et une large partie d'entre eux réside également dans les logements sociaux autour de l'école. La cantine est approvisionnée par la cuisine centrale de Rieu la Pape, qui distribue entre 25 000 et 36 000 repas dans les écoles maternelles et élémentaires de la ville de Lyon.

Apporter une « plus-value éducative » au temps du repas à l'école

Loris Cartier témoigne d'un effort pour avoir recours à des aliments locaux, de saison (en dépit des difficultés à faire accepter les blettes aux enfants !) et des modes de cuisson sur place, afin de proposer une alimentation de qualité et éviter le « frites cordons-bleus », symbole d'un faible apport aussi bien nutritionnel qu'éducatif. Il explique que cette volonté pour les écoles est portée par les nouveaux élus. Deux menus ont ainsi été développés : le « petit bouchon » et le « jeune pousse », entièrement végétarien. Au moins deux jours par semaine sont entièrement consacrés à une alimentation végétarienne. Un guide de la restauration a été produit en 2022, par une commission composée d'ATSEM (Agent territorial spécialisé des écoles maternelles), d'animateurs, de techniciens d'écoles et de directeurs d'accueil de loisir. Il établit cinq objectifs, pour faire du temps de cantine un moment convivial en changeant les manières de penser l'alimentation à l'école et de la servir :

- ✦ Accompagner l'enfant dans le développement de l'autonomie : les élèves se servent, débarrassent, etc.
- ✦ Favoriser la convivialité et le vivre ensemble : faire de la cantine un environnement sain et calme pour que les enfants ne soient pas stressés du fait des nuisances sonores.
- ✦ Promouvoir une alimentation saine et durable : les fruits, légumes et viandes proviennent de 200 km maximum.
- ✦ Accompagner l'enfant dans sa découverte alimentaire, sans l'obliger à goûter.
- ✦ « Faire équipe » autour du temps du repas.

Des dispositifs pour une alimentation infantile plus saine et durable

Les repas sont conçus avec une nutritionniste, et les menus rendus disponibles aux parents afin qu'ils puissent équilibrer ce qui est consommé à la maison avec ce que les enfants ont mangé le midi. Rendre ainsi disponibles les menus avant chaque repas permet également aux enfants de discuter de ce qu'ils ont consommé avec leurs parents et de se préparer à manger. La création d'un menu visuel était en cours au moment de la conférence, car ce support permet en fait une diminution du gaspillage alimentaire. Loris Cartier explique être très engagé pour cette problématique, car le gaspillage alimentaire est abondant dans les cantines et est difficile à résorber totalement. En effet, si les barquettes non utilisées sont par exemple données aux Restos du cœur à la fin des services, tout ce qui a été ouvert ne peut être conservé. Seul le pain, les gâteaux emballés et les fruits du goûter font exception.

Au cours de la conférence, Loris Cartier montre également « l'écharpe du fin gourmet », un accessoire coloré qui récompense les enfants qui ont bien mangé à la cantine. Ce dispositif pédagogique permet selon le directeur de créer un cercle vertueux, dans la mesure où pour l'obtenir il faut goûter un peu de tout. L'écharpe du fin gourmet circule entre les élèves, et récompense les enfants équitablement et à hauteur de leurs efforts et progrès.

Enfin, dans les cantines de la Ville de Lyon, les adultes ont le droit de goûter les aliments pour montrer aux enfants qu'il faut accepter ces aliments, et les encourager à faire de même. Ils ne peuvent pas prendre de repas à leurs côtés, car du point de vue financier cela reste complexe (les agents perdraient notamment leurs tickets restaurant), mais le personnel comme les ATSEM peut s'asseoir avec les enfants, ce qui permet qu'ils soient calmes et mangent bien.

Le rôle de l'école face à des contextes sociaux inégaux

La cantine scolaire représente une base commune à tous les enfants, qui participe à diminuer les écarts en termes de quantité, de qualité et de diversité de l'alimentation à laquelle ils ont accès. Loris Cartier témoigne que pour certains enfants, ce repas à la cantine est le seul de la journée. Il rappelle l'exemple d'un élève, pour qui le dîner se résumait à « un paquet de chips ». Ce type d'aliments ultra-transformés composaient de nombreux goûters dans l'école de Loris Cartier, et sont désormais interdits. Le directeur identifie des liens entre ce que les enfants mangent les soirs, et ce qu'ils rejettent à la cantine. Par exemple, les enfants issus de familles avec peu de ressources et réticents aux légumes et aux fruits dînent souvent avec « un plateau télé de nuggets », parfois sans leurs parents. Loris Cartier identifie au contraire des « réticents » venant de familles plus aisées, qui ne souhaitent rien goûter, à la maison comme à la cantine, ce qui suscite l'incompréhension de leurs parents, qui sollicitent l'aide du directeur. Loris Cartier s'interroge cependant sur des différences entre les enfants issus de mêmes environnements sociaux et familiaux, qu'il a plus de difficultés à expliquer et à accompagner.

Discussions

Au cours de la discussion, Loris Cartier revient sur le *School Food for Change*, le projet européen dans lequel la Ville de Lyon s'est engagée, témoignant de sa volonté de rendre accessible une alimentation durable dans les cantines. Une vingtaine d'écoles lyonnaises sont intégrées au programme, qui suppose des échanges à l'échelle européenne, ainsi que la mise en place de dispositifs autour de l'alimentation dans les écoles. Par exemple, à Valence, qui est aussi engagée dans le projet, une école permet aux enfants de faire le pain avec le chef. Il est également possible de faire des visites dans des fermes pédagogiques, pour comprendre la trajectoire des aliments jusqu'à l'assiette.

Loris Cartier rappelle également que l'une des problématiques principales des cantines est le manque de temps. Les enfants sont en effet contraints de devoir se dépêcher pour manger, ce qui contraint souvent les processus de découverte des aliments.

Le directeur conclut en disant qu'il est important que l'école essaie de comprendre l'environnement alimentaire familial des enfants. Cette perception demeure

assez facilitée dans l'école de Loris Cartier, car les parents se montrent intéressés par les démarches pour l'alimentation de leurs enfants, et les enfants partagent spontanément ce qu'ils consomment à la maison. Enfin, Loris Cartier note que les enfants ont tendance à préférer les repas à la cantine, notamment pour leur dimension très conviviale, entre amis.

Une étude de cas au croisement des deux approches étudiées

L'expérience de Loris Cartier est lisible à travers les prismes de la psychologie et de la sociologie de l'alimentation. En s'affirmant comme lieu d'exposition à de nouveaux aliments, l'école permet en effet d'effectuer un travail sur les néophobies alimentaires des enfants. L'école se constitue ainsi en lieu de socialisation alimentaire, avec une appréciation particulière des enfants de la convivialité liée au repas. En rendant accessible une alimentation variée et durable, les cantines accomplissent ainsi une éducation au goût plus égalitaire pour les enfants issus de différentes CSP. Loris Cartier a en effet remarqué les disparités entre ces élèves : les familles aisées semblent disposer de plus de temps pour suivre l'alimentation de leur enfant et s'interroger sur ses néophobies, tandis que les parents des classes populaires disposent de moins de ressources en termes d'énergie et de temps pour exposer leurs enfants à une diversité d'aliments, et pour se consacrer pleinement au moment du repas de famille. Les différences entre enfants issus de mêmes milieux sociaux, remarquées par le directeur, pourraient quant à elles provenir du volet psychologique, avec un nombre d'expositions nécessaires à l'acceptation d'un aliment qui varie beaucoup entre les enfants. Enfin, l'écharpe du fin gourmet, la lecture des menus et la présence des adultes à table peuvent être interprétées comme des outils d'exposition des enfants à une diversité d'aliments, d'accompagnement face à leurs néophobies, et donc des supports de leur socialisation alimentaire.