

Faire consommer des légumes aux enfants, c'est possible !

Dans le cadre du projet européen HabEat (2010-2014), coordonné par l'Inra de Dijon et réunissant 10 partenaires scientifiques dont l'Inserm, les chercheurs ont fait un pas en avant supplémentaire dans la compréhension de la façon dont les comportements et les préférences alimentaires se forment durant les premières années de la vie. Un colloque fait le point sur les résultats obtenus ainsi que sur les recommandations à destination des professionnels de la petite enfance et des parents, les 31 mars et 1er avril 2014 à Dijon.

Mots-clés : ENFANT - NUTRITION HUMAINE - Préférence alimentaire

Même si tout n'est pas joué à la fin de la petite enfance, les deux premières années revêtent une grande importance dans le développement des comportements alimentaires chez l'enfant, avec notamment une période charnière au moment de la diversification. Le projet collaboratif HabEat visait à mieux comprendre les déterminants de la formation des habitudes alimentaires à travers deux approches, épidémiologique d'une part et expérimentale d'autre part.

18 000 couples mères-enfants suivis de la naissance jusqu'à 4 ans au moins

Quatre grandes cohortes européennes ont permis de fournir de nouveaux éclairages sur les pratiques alimentaires précoces des mères. Les facteurs associés à la fréquence de consommation de fruits et légumes à diverses périodes de la mise en place du répertoire alimentaire ont été plus particulièrement étudiés.

18 études ayant impliqué au total près de 2000 enfants entre 6 mois et 6 ans

La partie expérimentale a comporté deux volets. Le premier, axé sur les mécanismes clés de l'apprentissage de l'appréciation d'un nouvel aliment, concernait les enfants du début de la diversification (autour de 6 mois) à l'âge de trois ans. Le second axe visait à étudier différentes stratégies afin de tester s'il est possible, au-delà de trois ans et jusqu'à six ans, d'augmenter la consommation de légumes.

Les principaux résultats

- Un allaitement maternel plus long est associé à une fréquence de consommation de fruits et légumes plus élevée lors de l'enfance.
- L'introduction d'une variété de légumes (sous forme de purée) au début de la période de diversification est associée à une meilleure acceptation de nouveaux légumes à court ou moyen terme.
- Le fait de présenter plusieurs fois (exposition répétée) un légume nouveau est suffisant pour en augmenter sa consommation même chez les enfants décrits comme 'difficiles' par leurs mères.
- Il est difficile d'augmenter la consommation d'un légume déjà familier pour des enfants entre 3 et 6 ans. Une stratégie qui pourrait augmenter la consommation de légumes serait de leur laisser le choix parmi deux légumes.

• Dès l'âge de 3 ans, si on propose un encas avant le repas ou des aliments appréciés après le repas, on observe chez certains enfants une augmentation de la prise énergétique totale. Ces situations d'incitation pourraient favoriser le développement du surpoids chez ces enfants.

Des recommandations aux professionnels de la petite enfance et aux parents

Les résultats scientifiques obtenus ont été traduits en recommandations qui seront adressées notamment aux professionnels de la petite enfance, aux pédiatres, aux décideurs politiques chargés de définir la politique nutritionnelle, mais aussi aux industriels de l'agro-alimentaire. Ces recommandations seront discutées pendant le colloque lors de différentes tables rondes.

De plus, un guide à destination des parents a été préparé sur la base des résultats du projet et de précédentes données de la littérature.

De plus, un guide à destination des parents a été préparé sur la base des résultats du projet et de précédentes données de la littérature : <http://www.habeat.eu/page.php?a=parents>

Contact(s)

Contact(s) scientifique(s) :

☒ Sylvie Issanchou (03 80 69 30 76) UMR Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (Inra/CNRS/Université de Bourgogne)

Contact(s) presse : Inra Service de presse (01 42 75 91 86) Département(s) associé(s) : Alimentation humaine Centre(s) associé(s) : Dijon

Le projet HabEat

HabEat était financé par la commission européenne dans le cadre du 7ème PCRD via le contrat n°FP7-245012.

Les cohortes :

- ALSPAC (UK), 14 000 dyades mère-enfant, femmes enceintes recrutées entre 1991 et 1992, enfants suivis jusqu'à l'âge de 13 ans
- EDEN (FR), 2 000 dyades mère-enfant, femmes enceintes recrutées entre 2003 et 2006, enfants suivis jusqu'à 5 ans par les chercheurs de l'Inserm
- Generation XXI (Portugal), environ 8647 dyades mère-enfant, femmes enceintes recrutées entre 2005 et 2006, enfants suivis jusqu'à 4 ans
- Europrevall (Grèce), environ 1 000 dyades mère-enfant recrutées entre 2005 et 2007, enfants suivis jusqu'à 4 ans.

Les partenaires de HabEat :

INRA – Institut National de la Recherche Agronomique, France

INSERM - Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, France

DLO-FBR - Stichting Dienst Landbouwkundig Onderzoek, the Netherlands

ULeeds - The University of Leeds, United Kingdom

WUR - Wageningen Universiteit, the Netherlands

UCPH - Københavns Universitet, Denmark

UCL - University College London, United Kingdom

UPORTO - Universidade do Porto, Faculdade de Medicina, Portugal

HUA - Harokopio University, Greece

UNIBRIS - University of Bristol, United Kingdom

IT - INRA Transfert SA, France

Plus d'infos sur le site du projet HabEat : <http://www.habeat.eu/>

Une page pour les parents : <http://www.habeat.eu/page.php?a=parents>