



Plaisir et alimentation

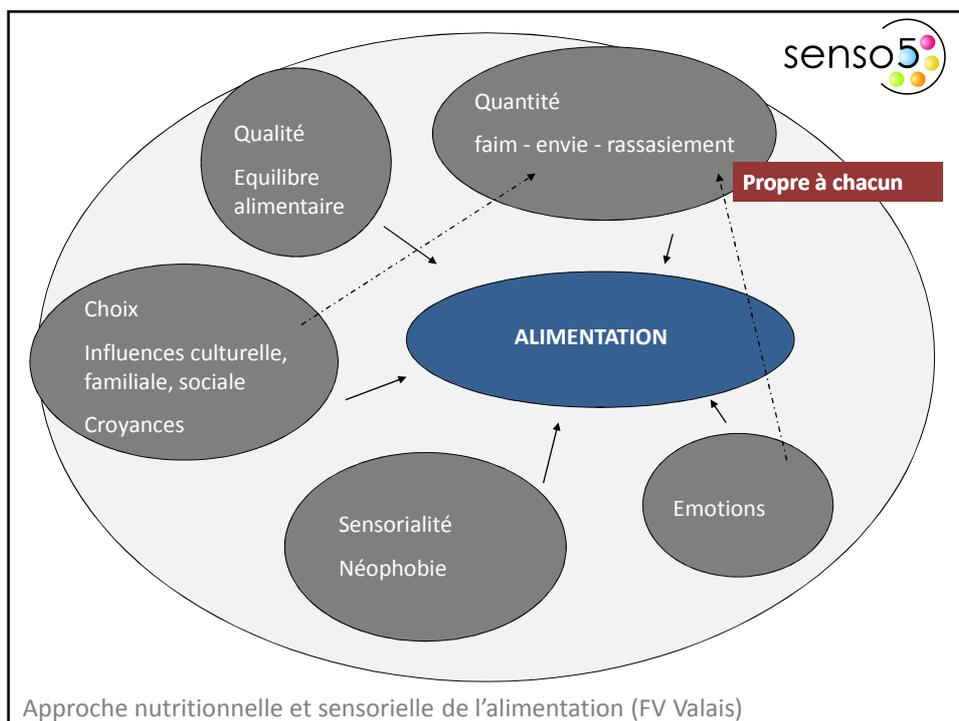


Anne-Claude Luisier
Dipl. ing. ETHZ en denrées alimentaires
Cheffe de projet Senso5
Mardi 9 mars 2010



Qu'est-ce que le plaisir ?

- Le Larousse
 - Etat de contentement que crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir : cette musique lui procure un immense plaisir. Eprimer du plaisir à lire.
 - Ce qui plaît, divertit, procure à quelqu'un ce sentiment agréable de contentement : le plaisir de la table.
- Psychologie.com
 - Etat de satisfaction. Le plaisir est le contraire de la douleur. Il correspond à un état émotionnel agréable né spontanément d'une situation donnée, de la satisfaction d'un désir ou de la perspective de cette satisfaction. Physique, psychique ou intellectuel, il concerne tous les âges et est, comme le désir, indispensable à l'équilibre d'un être humain. Son refus, conscient ou inconscient, révèle un trouble psychique.



Le nourrisson

- Goût inné pour le sucré et le gras, rejet de l'amertume → correspond justement au goût du lait maternel.
- Attirance pour l'aliment dont il a besoin (aussi en opposition) :
 - Plaisir sensoriel.
 - Plaisir de la satiété.
 - Plaisir relationnel.

Rigal, N. Le plaisir s'éduque-t-il? - IFN, décembre 2006
 Le Barzic, M. La plaisir oral est-il nutritionnellement correct – OCL, 2007 vol. 14

Diversification



- Les préférences et la variété du répertoire alimentaire des grands enfants et des adultes → significativement liées aux préférences et à la variété mesurées à 2-3 ans.
- Semble important de varier rapidement les stimulations sensorielles : goûts, textures, couleurs.
- Quelques exemples d'études :
 - Dans les 10 premiers jours de la diversification, 10 légumes différents, alors l'acceptation ultérieure est facilitée (démonstré jusqu'à 2 mois après).
 - La présentation répétée d'un légume refusé (7-8 fois) conduit à une acceptation (période de néophobie modérée dès 4 mois).
- L'influence de la génétique : par exemple la sensibilité au PROP.

Maier, A. Chabanet, C. Schaal, B. Leathwood, P. Issanchou, S. Food-related experience from birth through seaning: Contrasted patterns in two nearby European regions - *Appetite* 49, 2007

Pratiques nourricières



- Aliment récompense
« Si tu es bien sage, tu auras droit à un bonbon. » « Si tu finis ton assiette, tu auras droit à un dessert. »
- Aliment interdit
« Tu ne dois pas manger des chips, c'est mauvais pour la santé. »
- Utilisation de l'argument santé
« Il faut que tu manges tes brocolis, c'est bon pour la santé . »

Bellisle, F. Le plaisir comme motivation et récompense - IFN, décembre 2006
 Divers travaux de L.L. Birch, Natalie Rigal, OPALINE
 Hughes, S.O. Power, T. G. Orlet Fisher, J. Mueller, S. Nicklas, T.A. Revisiting a neglected construct: parenting styles in a child-feeding context - *Appetite*, 2005, 44 (1)

Néophobie et plaisir



- « La néophobie est un sentiment de peur éprouvé par l'omnivore face à des aliments inconnus. Sur le plan comportemental, cela se traduit par une réticence à goûter un produit nouveau, et sur le plan des affects et des émotions, par une tendance à le trouver mauvais dès lors que l'on accepte d'y goûter (...). Ce comportement correspond à une phase normale du développement. »
- Des études montrent que l'on peut tout de même amener les enfants à goûter sans réaction négative obligatoire : Edusens – SAPERE - Institut Paul Bocuse – Senso5.

Rigal Natalie La naissance du goût - Noesis, 2000
 Dupuy, A. Le plaisir au service du réenchantement de l'alimentation ? In Nourrir de plaisir - cahier de l'OCHA coord. Corbeau, J-P., 2008 - Vol. 13
 Projets, SAPERE, EDUSENS, Senso5

Néophobie et plaisir



- Rapprocher du connu
 - « Plus je m'approche du bord de la rondelle de concombre et plus ça ressemble à la pastèque » Armelle, 8 ans.
- Donner du temps – la familiarisation
 - « J'ai osé déguster des asperges avec grand-maman, j'ai aimé et maintenant j'ai demandé à maman d'en faire plus souvent à la maison » Jean, 8 ans.
 - « Je pensais ne pas aimer l'olive noire mais en la dégustant, je me rends compte que ça me plaît » Marie, 7 ans.
- Manger et parler
 - « Le maître nous a montré une gousse de vanille et nous expliqué que les petits grains noirs apportent l'arôme. Maintenant, j'ose manger la glace à la vanille même si elle a de petits points noirs car c'est le goût de la vanille que j'aime » Anaëlle, 11 ans.

Néophobie et plaisir



- L'exemple des pairs
 - « Comment, ma fille goûte en souriant du brocoli ? Elle ne mange jamais de légumes!!! Vous ne pourriez pas donner des devoirs à la maison » la maman d'Inès 6 ans.
- La découverte, le partage
 - « friable » « astringent ».
 - « Si vous voulez des brocolis, je prends mon tracteur et je vous les amène chez vous » Hadrien, 6 ans.

Plaisir du partage identitaire, culturel



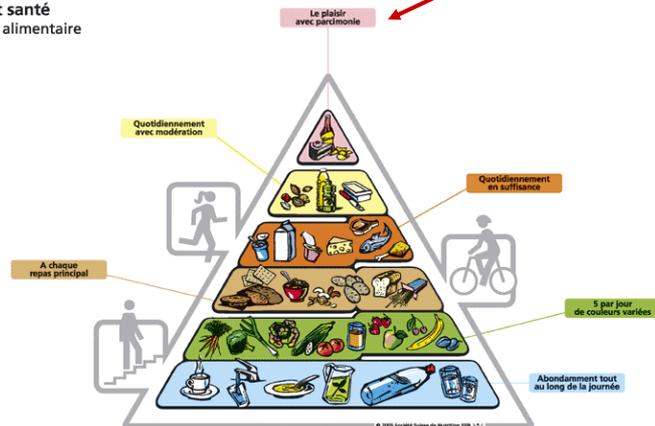
- « J'ai choisi d'amener du piment car mon papa va souvent en voyage dans une île où ce piment est planté et il m'en ramène à chaque fois » Noah, 7 ans.
- « Ici (France), manger c'est un besoin... tu vois c'est vraiment une différence de qualité quoi [...] En Guadeloupe, manger c'est un plaisir, c'est un partage... »

Eloidin, S. Décadence du plaisir alimentaire chez les jeunes migrants originaires des Antilles françaises, étudiants en France métropolitaine, en situation de déracinement in Nourrir de plaisir - cahier de l'OCHA coord. Corbeau, J-P, 2008 Vol. 13.
Projet Senso5

senso5 

« Le plaisir oral est-il nutritionnellement correct? »¹

Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé
Pyramide alimentaire



¹Le Barzic, M. La plaisir oral est-il nutritionnellement correct – OCL, 2007 vol. 14

senso5 

L'exemple de Fourchette verte

- Fourchette verte est un label santé décerné aux restaurants qui proposent un plat du jour équilibré en respectant les critères de la **pyramide alimentaire**.
- « Le label Fourchette verte vous permet en effet de commander des plats du jour variés et équilibrés et de vous faire enfin **plaisir** ! »
- Pour évaluer le plaisir, un questionnaire hédonique.
- Citation fréquente des légumes avec des nuances concernant le mode de préparation, le mode de conservation...
- Plaisir à tous les étages de la pyramide ☺



Plaisirs de manger

- Plaisir lié aux propriétés sensorielles d'un aliment :
 - Mémoire.
 - Découverte.
- Plaisir lié à la satisfaction des besoins (satiété - qualité).
- Plaisir lié aux conditions de consommation :
 - Etre plusieurs à manger.
 - Partager un repas en famille.
 - Partage d'une culture.
 - Et pour vous ?



Fonctions du plaisir

- Le plaisir a pour fonction originelle d'inciter l'organisme à agir en fonction des messages sensoriels :
 - Le plaisir correspond à l'approche, le déplaisir à l'évitement → polarisation → rattache le plaisir humain à des bases biologiques.
- Le plaisir hiérarchise les décisions de consommation dans le cas des préférences alimentaires.

Holley, A. Le plaisir, la mémoire l'action - IFN, décembre 2006

Holley A. Le cerveau gourmand - Odile Jacob, 2006

Bellisle, F. Le plaisir comme motivation et récompense - IFN, décembre 2006

Krebs, J. R. The gourmet ape : evolution and human food preferences - Am J Clin Nut, 2009:90

Le rôle de la mémoire – Proust et la science



- Le préférences sont apprises, elles résultent d'une interaction entre différents facteurs :
 - Génétiques.
 - Environnementaux.
 - Culturels.
- La mémoire permet de hiérarchiser les actions et la décisions d'agir :
 - Mémoire des actes de consommation passés.
 - Mémoire des stimulations sensorielles.
 - Mémoire des conséquences ingestives.

Holley, A. Le plaisir, la mémoire l'action - IFN, décembre 2006

Holley A. Le cerveau - Odile Jacob, 2006

Bellisle, F. Le plaisir comme motivation et récompense - IFN, décembre 2006

Krebs, J. R. The gourmet ape : evolution and human food preferences - Am J Clin Nut, 2009:90

Perception de la santé et du plaisir



Pays, zone géographique	Fréquence
Etats-Unis (pleasure, enjoy, fun)	16
France (plaisir, joie)	74
Italie (piacere, gioia)	16
Royaume-Uni (pleasure, enjoy+, fun)	39
Allemagne (Vergnügen, Genuss, Freude, Lust)	19
Suisse romande (plaisir, joie)	79

Fischler, C. et Masson, E. Manger : Français, Européens, Américains face à l'alimentation - Odile Jacob, 2008



Vers le consensus

- « Nicht nur die Dicken sterben, auch die Dünnen. Die Frage ist nur, wie viel Lebenslust wir bis dahin erleben – Essen trägt einen Gutteil dazu bei. Die Verantwortung dafür liegt bei jedem von uns selbst. Zwischen opulenter Völlerei und Hungertum gibt es einen Weg der wunderbaren Mitte. Dieses Buch ist ein Plädoyer für die Suche nach dieser Mitte. »
- « Mangez avec amour, ne vous faites pas la guerre. »

Schönberger , G. Krekel, S. Vom Verdruss zum Genuss. DICKE STERBEN. DÜNNE AUCH - Neuer Umschau Buchverlag GmbH, 2009
 Apfeldorfer, G. Mangez en paix ! - Odile Jacob, 2008



Conclusion

- Le plaisir dans l'acte de manger c'est :
 - Un moteur.
 - Le signe que j'ai répondu à mes besoins.
 - Un facilitateur.
 - Un signe de bien-être, simplement normal.