

L'éducation des enfants au goût

Nathalie POLITZER
Responsable formation
et projets

Institut du goût,
49 rue de Paradis,
75010 Paris, France

Manger varié requiert de nombreux apprentissages de la part de l'enfant. À côté des apprentissages implicites, fondamentaux dans ce domaine, des programmes d'éducation au goût peuvent être proposés. Nés dans les années 1970, ils placent l'individu et la verbalisation de ses perceptions au cœur de leur démarche. Le respect des différences interindividuelles est également un pilier de cette pédagogie. L'éducation au goût se révèle bénéfique pour l'enfant, avec en particulier un enrichissement de son vocabulaire et une plus grande envie de goûter toute une palette d'aliments.

© 2016 Publié par Elsevier Masson SAS

Mots clés - différences interindividuelles ; éducation ; enfant ; goût ; plaisir ; variété alimentaire

Educating children in taste. Eating a varied diet requires the child to undertake a lot of learning. Alongside implicit learning, fundamental in this area, taste education programmes can also be used. Created in the 1970s, they place individuals and the verbalisation of their perceptions at the heart of the approach. Respecting interindividual differences is also a key element of this education. Taste education is beneficial to children, enabling them to enrich their vocabulary and making them more willing to taste a wide range of foods.

© 2016 Published by Elsevier Masson SAS

Keywords - education; food variety; infant; interindividual differences; pleasure; taste

Au cours des siècles, l'éducation au goût s'est faite spontanément, dans le cadre des traditions familiales et sociales. Mais dans la deuxième moitié du xx^e siècle, l'éloignement entre les lieux de production et de consommation, l'élargissement du répertoire des aliments disponibles, leurs multiples transformations par l'industrie agroalimentaire et l'impact de la publicité modifient profondément le rapport du consommateur aux aliments : il doit désormais faire des choix dans une jungle de plus en plus difficile à déchiffrer [1].

Dans ce contexte, apprendre à goûter et à faire confiance à ses propres perceptions sensorielles représente une démarche porteuse de sens : cette dernière permet au mangeur de rétablir un rapport harmonieux et apaisé à l'alimentation, de développer une curiosité positive vis-à-vis de ses aliments et de manger un peu de tout avec plaisir, partout où il doit manger, en couvrant ses besoins nutritionnels sans difficulté ni conflit. Comment cet apprentissage du goût s'opère-t-il ?

Apprentissages implicites autour du goût

♦ **Les apprentissages alimentaires s'opèrent très souvent de manière implicite**, en répétant les expériences sensorielles et/ou en imitant plus ou moins consciemment les mangeurs de son groupe social : l'homme, véritable animal social, retire à tout âge une grande satisfaction à manger comme ses pairs. La psychologue américaine

Leann Birch démontre ainsi, dans les années 1980, que des enfants de 3 à 5 ans apprennent à aimer un aliment initialement peu apprécié, en l'occurrence un légume, après avoir partagé leur repas à plusieurs reprises avec des enfants qui prennent plaisir à le manger [2].

♦ **Ces apprentissages implicites se mettent souvent en place sur le long terme** : proposer de façon répétée un même aliment, en petite quantité, sous une même forme et dans un contexte agréable modifie progressivement son appréciation, à condition que ces présentations comportent une mise en bouche et ne restent pas uniquement visuelles et olfactives. Lorsqu'il s'agit d'un aliment nouveau, huit à 10 consommations, voire davantage, peuvent être nécessaires pour réduire la néophobie¹, augmenter les consommations et moduler les préférences. Ce processus de familiarisation, qui requiert patience et persévérance, est largement méconnu des parents, ceux-ci se décourageant en moyenne au bout de trois à quatre refus de la part de l'enfant.

Apprentissages explicites

Apprendre à goûter dans le cadre d'ateliers ou de programmes pédagogiques est une autre forme d'apprentissage.

Les racines de l'éducation au goût

♦ **En France, le père de l'éducation au goût est Jacques Puisais** qui, accompagné dans sa démarche par le psychologue Matty Chiva, met au point un

Adresse e-mail :
npolitzer@idg.asso.fr
(N. Politzer).

programme pédagogique destiné aux enfants. Dans un esprit humaniste, et à l'opposé de toute forme d'élitisme, cette pédagogie du goût se développe à partir d'observations empiriques et d'intuitions remarquablement justes. En 1974, elle prend la forme de dix leçons réparties tout au long de l'année scolaire et animées par un enseignant formé à cette approche : les premières Classes du goût sont nées [3].

♦ **Conçues pour des élèves de 8 à 10 ans, ces séances explorent les différents mécanismes sensoriels impliqués dans la dégustation** : l'influence de la vue sur les autres perceptions, l'importance de l'odorat dans le "goût", la palette des saveurs et des sensations trigéminales, la sensibilité tactile des doigts et de la bouche, etc. L'enfant apprend ainsi à mieux tirer parti de toutes ses capacités sensorielles et à verbaliser ses perceptions. Il découvre l'étonnante acuité de ses sens et sa propre sensibilité aux odeurs et aux goûts. Il prend aussi conscience de ses habitudes et de sa culture alimentaire. Ainsi, la spécificité de cette pédagogie est de placer l'individu au cœur de la démarche : chacun apprend à mieux se connaître à travers la dégustation et à se situer par rapport aux autres dans le respect des différences interindividuelles. Cette approche pédagogique centrée sur l'individu, la sensorialité, le plaisir de manger et la convivialité est radicalement nouvelle. Par son orientation hédoniste, elle s'oppose aux modèles éducatifs socialement clivés hérités des débuts de l'État libéral et républicain.

♦ **Ainsi, l'éducation au goût, ou éducation sensorielle, diffère de l'éducation alimentaire et de l'éducation nutritionnelle**, à la fois dans ses objectifs et dans sa démarche pédagogique [4]. En 2009, les définitions suivantes ont été

proposées par l'Institut français pour la nutrition (IFN) :

- l'éducation sensorielle ou éducation au goût est l'ensemble des processus éducatifs fondés sur la découverte des perceptions sensorielles procurées par les aliments, qui vise leur appréhension au-delà d'une réponse dichotomique et normative de type "bon/mauvais" ;
- l'éducation alimentaire est l'ensemble des processus éducatifs fondés sur la connaissance de l'aliment (origine, production...) qui permettent la transmission des savoir-faire alimentaires, implicites et explicites, des groupes sociaux auxquels appartient l'individu ;
- l'éducation nutritionnelle est l'ensemble des processus éducatifs fondés sur les connaissances nutritionnelles actuelles, qui vise à modifier les comportements alimentaires dans le sens de prises alimentaires ajustées aux besoins de chaque individu.



Les enfants n'apprennent jamais mieux à aimer un aliment initialement peu apprécié qu'après avoir partagé leur repas à plusieurs reprises avec des amis qui prennent plaisir à le manger.

Une pédagogie "pas comme les autres"

♦ **L'éducation au goût est une pédagogie dans laquelle l'expérience directe de la dégustation est irremplaçable** : le goût ne se raconte pas, il se goûte. Les travaux pratiques proposés commencent toujours par une phase de travail individuel pour permettre à chacun d'exploiter ses propres capacités sensorielles et sa mémoire, et, finalement, se faire confiance plutôt que de suivre aveuglément le groupe. S'en suit alors une discussion collective au cours de laquelle l'animateur

favorise l'expression de la subjectivité individuelle : la pédagogie du goût est à l'opposé d'une approche normative qui indiquerait

ce que l'on doit ressentir ou ce qui est bon à manger. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, pas de référence à une autorité extérieure à l'expérience individuelle. C'est une éducation qui se vit et s'incorpore, en mettant les participants en situation [5].

♦ **Lors de cette discussion collective, les enfants mesurent à quel point les appréciations évoquées à propos d'un même aliment diffèrent d'un individu à l'autre** : qui aime les plats épicés ? Pourquoi certains enfants préfèrent-ils un fromage fort à un fromage doux ? Les réactions hédoniques, étroitement liées au vécu des goûteurs, font revivre à chacun des souvenirs personnels et ces échanges permettent de se connaître autrement.

♦ **Les enfants sont également surpris par l'ampleur des différences de perception** : celui-ci grimace en goûtant du pamplemousse, alors que celui-là ne perçoit

Notes

¹ La néophobie alimentaire est la peur de goûter un aliment nouveau.

² Programme de recherche Edusens (2005-2009) et programme de recherche finlandais piloté par Hely Tuorila à l'Université d'Helsinki.

Les Classes du goût explorent les mécanismes sensoriels impliqués dans la dégustation



© Karehoppa/Fotolia.com

L'éducation au goût peut contribuer à l'enrichissement du vocabulaire de l'enfant et à une légère diminution de sa néophobie alimentaire.

pas du tout d'amertume. Ils découvrent qu'il est pratiquement impossible d'imaginer les goûts perçus par leurs camarades, qui consomment pourtant le même aliment. La tolérance et le respect de l'autre dans ses différences font ainsi partie des apprentissages fondamentaux de l'éducation au goût [6].

♦ **Enfin, cette pédagogie du goût requiert une grande capacité d'écoute et une finesse d'analyse de la part de l'animateur ou de l'enseignant :** gérer la diversité des réponses des enfants consiste à démêler les confusions de vocabulaire – ainsi, "acide" est très souvent confondu avec "amer" par ces derniers – ou encore les effets d'imitation au sein du groupe de vraies différences de perceptions, imputables à des différences dans les types de récepteurs olfactifs ou gustatifs.

Des contenus scientifiques et pédagogiques en perpétuelle évolution

En 1971, c'est-à-dire juste au moment de la naissance des Classes du goût, Matty Chiva, directeur du Centre de psychologie de l'enfant de l'Université de Paris X – Nanterre, écrivait : « *Je suis amené à chercher dans la littérature plus de détails sur le développement somatique et sensoriel de l'enfant. C'est alors pour la première fois, de façon consciente, que je suis frappé par la pauvreté des connaissances et des données expérimentales concernant deux sensations considérées comme archaïques, le goût et l'odorat, et leur place dans la dynamique adaptative de l'individu.* » [7]. Heureusement, la fin du xx^e siècle voit régresser très rapidement cette ignorance concernant le mangeur et ce, grâce aux progrès spectaculaires des sciences du goût, qui viennent nourrir la pédagogie du goût.

♦ **La physiologie sensorielle apporte des données décisives sur l'origine et l'ampleur des différences entre dégustateurs :** toutes les mesures de seuils attestent que les perceptions chimio-sensorielles sont extrêmement variables d'une personne à une autre. Par exemple, pour une substance aussi banale que le saccharose, les seuils de détection varient dans un facteur dix, c'est-à-dire que la plus petite concentration détectée varie du simple au décuple selon les goûteurs [8,9]. Dans le domaine de l'olfaction, les différences de sensibilité sont aussi une règle. Elles se comprennent facilement en tenant compte du fait que, parmi les 347 gènes qui codent les récepteurs olfactifs, la moitié a subi des mutations. Les récepteurs olfactifs ont donc une forme différente d'une personne à une autre et ils ne sont pas activables par les mêmes molécules odorantes. L'application pédagogique de ces données est immédiate et incontournable : chaque dégustateur détient sa bonne réponse. La pédagogie du goût permet donc de cultiver la confiance en soi, mais aussi l'écoute et le respect de l'autre.

♦ **Les sciences du goût confirment également que la dégustation est une "lecture" globale de l'aliment :** toutes les informations issues des différentes entrées sensorielles se réunissent dans le cortex frontal pour former, au final, une seule et unique image multisensorielle [10]. La pédagogie du goût ne peut donc pas se fonder sur une démarche purement analytique (étude séparée de chaque sens, l'un après l'autre) ; elle doit plutôt prendre en compte les interactions entre les différents sens et effectuer des allers-retours entre "le tout et ses parties".

♦ **Enfin, du côté des sciences humaines, la psychologie expérimentale et la sociologie de l'alimentation catalysent les avancées de l'éducation au goût :** ces disciplines apportent un éclairage très enrichissant sur la construction des préférences et du comportement alimentaire, avec une mention particulière pour les travaux concernant la néophobie chez l'enfant [11].

♦ **Ces travaux indiquent notamment que la néophobie fait partie du développement normal** de l'enfant. Ainsi, plus des trois quarts des enfants sont néophobes entre 2 et 10 ans. Généralement marquée et rigide entre 2 et 5 ans, la néophobie devient plus flexible entre 5 et 7 ans, puis s'atténue significativement à partir de 7-8 ans, même si certains adultes restent fortement néophobes.

Ces observations générales doivent être nuancées selon les individus : divers niveaux de néophobie sont observés au sein de la population enfantine. Le degré de néophobie pourrait être corrélé à :

- certains traits de personnalité, les enfants les plus émotifs et anxieux ayant tendance à être plus néophobes ;

- la sensibilité olfacto-gustative, les mangeurs ayant les sensibilités olfactives et gustatives les plus développées étant plus néophobes ;
- et/ou aux capacités cognitives de l'enfant, les individus ayant le plus de difficulté à catégoriser leurs aliments seraient plus néophobes.

Les retombées de l'éducation au goût pour l'enfant

♦ **Selon les témoignages d'enseignants des Classes du goût et d'après plusieurs travaux de recherche²**, l'éducation au goût peut apporter des bénéfices considérables :

- le plaisir pour l'enfant de se découvrir, de prendre conscience de son acuité sensorielle et des déterminants de ses préférences alimentaires ;
- l'enrichissement de son vocabulaire, permettant de dépasser la réponse dichotomique « *j'aime/je n'aime pas* » et de développer une meilleure aptitude à communiquer ses sensations grâce à des termes décrivant l'aspect, l'odeur, la texture ou le goût des aliments ;
- une légère diminution de sa néophobie alimentaire, c'est-à-dire sa peur de goûter des aliments nouveaux. En effet, le fait de porter une attention soutenue au profil sensoriel de l'aliment tout en lui associant un contexte de consommation agréable et "extraordinaire" (approche ludique et expérimentale, convivialité, dynamique de groupes...) crée un conditionnement positif et favorise l'acceptation de l'aliment.

De plus, la verbalisation des perceptions sensorielles permet à l'enfant de s'approprier encore plus efficacement l'aliment : nommer donne du sens et permet d'intégrer un objet inconnu dans un univers de références familiales.

Cet impact de l'éducation au goût sur la néophobie constitue un résultat extrêmement important, car s'ouvrir à la variété alimentaire n'est pas un acte simple pour l'enfant. Or, cette variété est un facteur central du bien-être alimentaire et de la qualité de vie ultérieure.

♦ **Tous ces changements sont évidemment progressifs et subtils** car les programmes d'éducation au goût viennent se greffer sur des habitudes alimentaires prises de longue date. Mais ils peuvent amorcer des modifications profondes et durables lorsque les apprentissages s'ancrent dans l'environnement affectif et social de l'enfant ; l'implication de la famille est donc essentielle pour relayer les acquis réalisés en ateliers. De même, commencer une sensibilisation au goût dès le plus jeune âge pourrait maximiser ses effets, sachant

que la petite enfance est une période cruciale dans la mise en place des habitudes alimentaires et qu'il est difficile de modifier les préférences une fois qu'elles sont établies [12].

Pour un développement des actions d'éveil au goût

Le rapport originel de l'enfant aux aliments est sensoriel et hédonique : ils se présentent à lui avec leurs couleurs, leurs textures, leurs odeurs et leurs goûts, qui s'inscrivent dans son cerveau en même temps que tout ce qu'il apprend sur leur valeur nutritionnelle. L'alimentation ne se réduit pas à une ingestion de nutriments, elle est aussi une source de plaisir.

C'est ainsi que les programmes d'éducation strictement nutritionnelle, qui gommement les aspects sociaux,

symboliques et sensoriels de l'alimentation, n'ont d'impact que sur les connaissances des enfants, pas sur leur comportement

alimentaire.

Ayant montré leurs limites, ces programmes d'éducation nutritionnelle sont petit à petit abandonnés, au profit de l'éducation au goût qui est actuellement dans une dynamique ascendante :

- les Classes du goût se déclinent ainsi dans les écoles maternelles [13], mais aussi dans les collèges ;
- l'éveil au goût s'invite également dans les restaurants scolaires et les activités périscolaires [5] ;
- enfin, les professionnels de la petite enfance (0-2 ans) se saisissent de l'éducation sensorielle, car la période dite des 1 000 jours, qui fait l'objet d'études de plus en plus nombreuses, est probablement la période d'acquisitions sensorielles la plus riche et la plus intense de toute la vie. ▶

S'ouvrir à la variété alimentaire n'est pas un acte simple pour l'enfant

Références

- [1] Fischler C. L'Homnivore. Paris: Odile Jacob; 1993.
- [2] Birch LL. Effects of peer model's food choices and eating behaviors on preschooler's food preferences. Child Development. 1980;51:489-96.
- [3] Puisais J, Catherine P. Le goût chez l'enfant. Paris: Flammarion; 1999.
- [4] Poulain JP (dir). Dictionnaire des cultures alimentaires. Paris: PUF; 2012.
- [5] Gaignaire A, Politzer N. Les restos du goût, 12 ateliers-repas au restaurant scolaire. Gap: Yves Michel; 2010.
- [6] Bouaziz B. Le goût et les cinq sens. Paris: Odile Jacob Multimédia-SCÉREN-CNDP; 2002.
- [7] Chiva M. Le doux et l'amer. Paris: PUF; 1985.
- [8] Faurion A. Le goût : un défi scientifique et intellectuel. Psychol fr. 1996;41(3):217-25.
- [9] Vincent JD, Amat JM. Pour une nouvelle physiologie du goût. Paris: Odile Jacob; 2000.
- [10] Holley A. Le cerveau gourmand. Paris: Odile Jacob; 2006.
- [11] Rigal N. La naissance du goût. Paris: Noesis; 2000.
- [12] Monnery-Patris S. Le bébé gastronome. Savigny-sur-Orge: Philippe Duval; 2013.
- [13] Schmitter L, Lebeau M. Les apprentis du goût. Paris: Mila éditions; 2007.

Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.