



7^e Journée nationale de santé scolaire

GIMB chez les enfants scolarisés Focus sur les comportements alimentaires



Plan de la présentation

- Le **nouveau plan cadre GIMB**
- Les **déterminants de GIMB** (Gesond iessen, Méi bewegen)
- Focus sur les **comportements alimentaires des enfants**
- Discussion

PARTIE I

Le nouveau plan cadre GIMB

Le programme interministériel "Gesond iessen, Méi bewegen"

**GIMB
BUT ULTIME**



Promouvoir ensemble l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière et adaptée et de lutter contre la problématique de l'obésité et de la sédentarité pour l'ensemble de la population

2006: Elaboration d'une stratégie interministérielle GIMB



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère de la Santé
Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation
professionnelle
Ministère de la Famille et de l'Intégration
Département ministériel des Sports

2016 : lors du 10^e anniversaire les ministres ont réaffirmé leur engagement à renouveler la stratégie GIMB

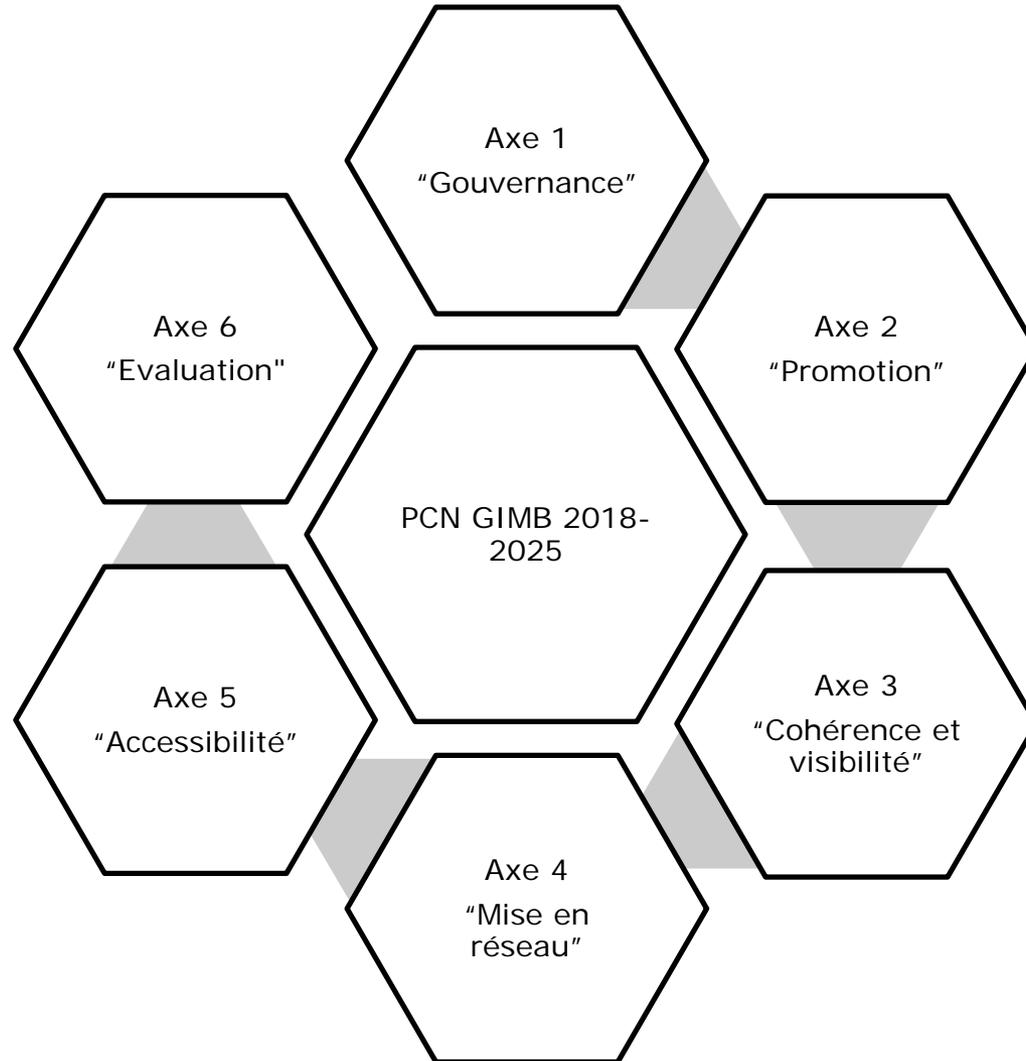


LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère de la Santé
Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation
professionnelle
Ministère de la Famille et de l'Intégration
Département ministériel des Sports

**2018 : Nouveau Plan cadre national
"Gesond iessen, Méi bewegen" 2018-2025**

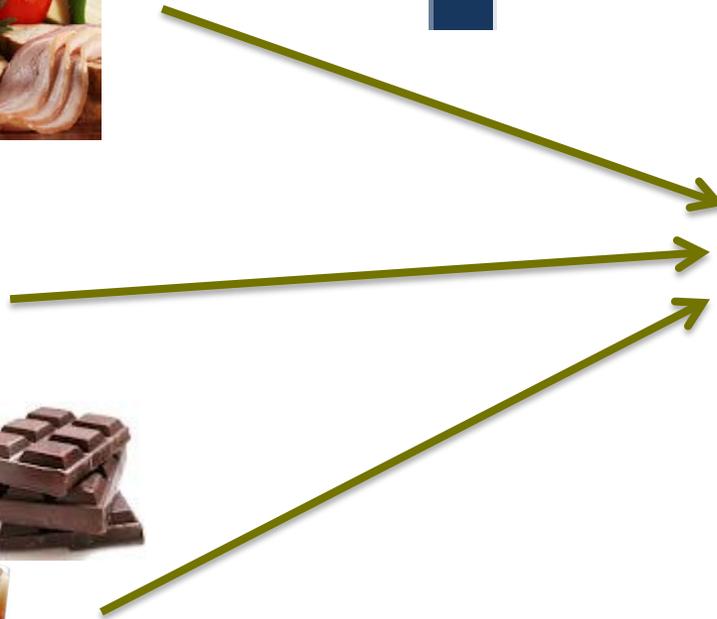
Les domaines d'actions



PARTIE II

Les déterminants GIMB

Pourquoi nous mangeons ce que nous mangeons?



Pourquoi nous mangeons ce que nous mangeons?

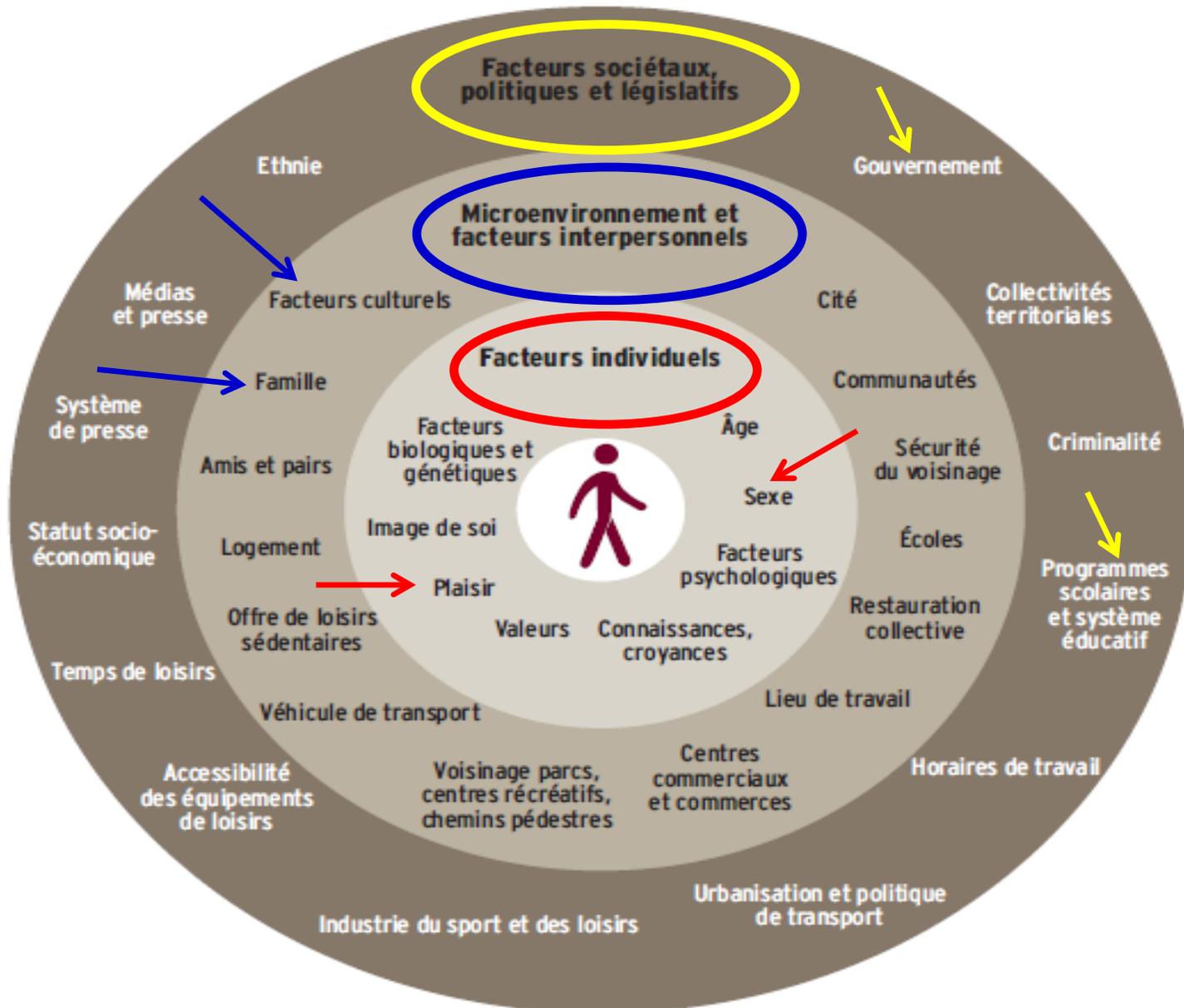


?

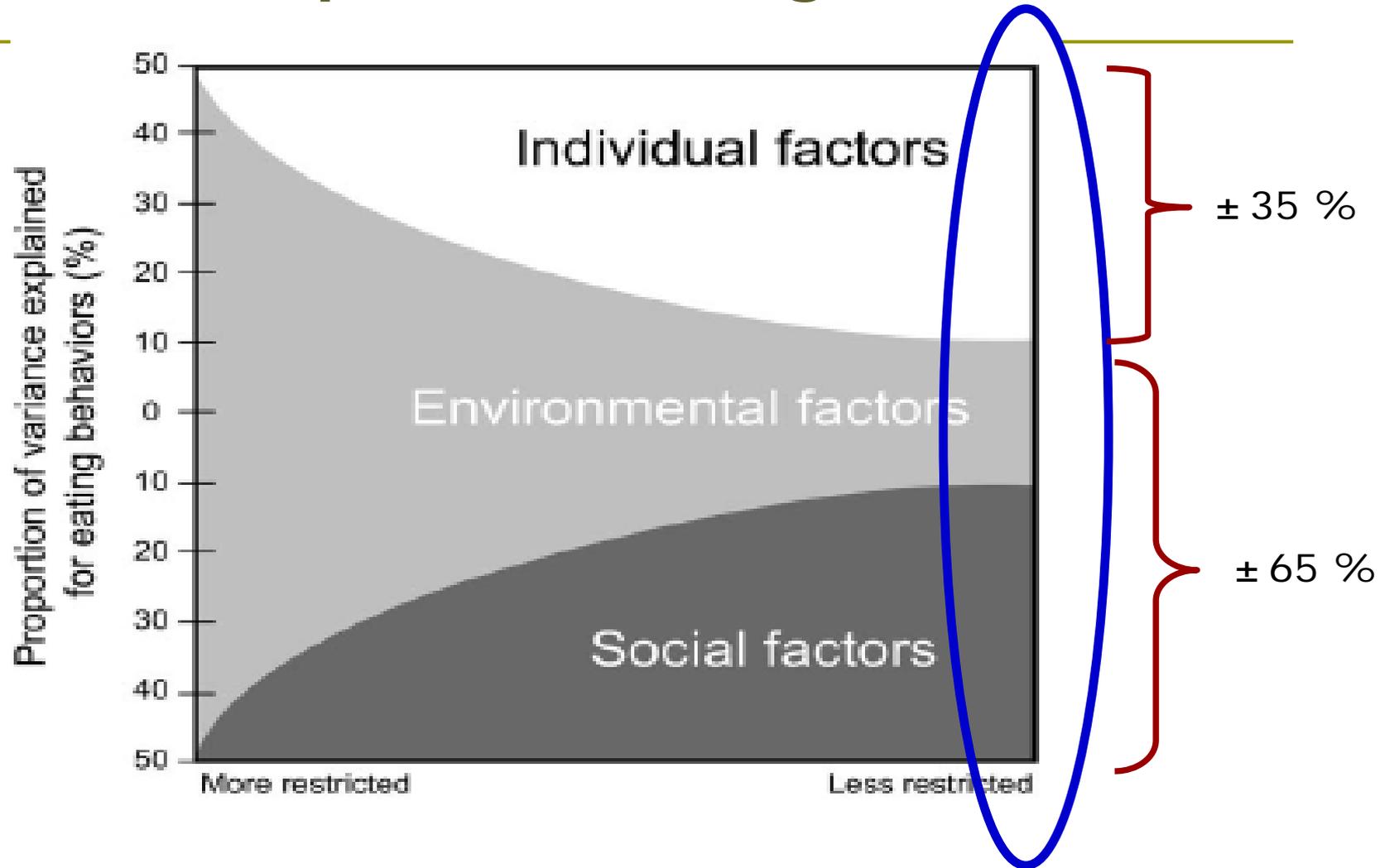


Déterminants de Gesond iessen, Méi beweegen

Déterminants de l'activité physique et des choix alimentaires



Pourquoi nous mangeons ce que nous mangeons?



PARTIE III

Focus sur les comportements alimentaires des enfants



Sven MAJERUS

Spécificités du comportement alimentaire des enfants

La faim, la soif et la satiété

- ❑ Forte variabilité interindividuelle
- ❑ Homéostasie plus fragile
Enfant \neq « petit adulte »
- ❑ Fluctuations considérables entre les jours et les situations
- ❑ Influencées par les émotions, telles que la joie, la tristesse ou le stress,...

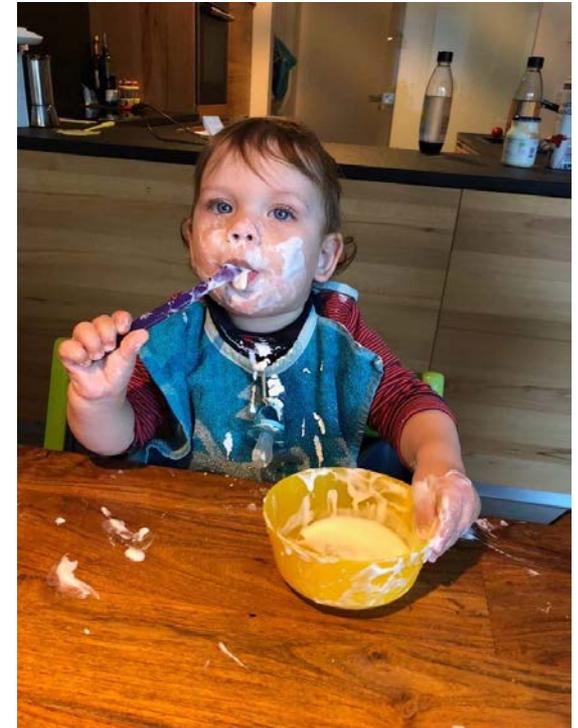


Soyez vigilants aux signaux corporels !

Quand la sensation de satiété se manifeste-t-elle ?

- 2 facteurs majeurs interviennent
 1. le remplissage de l'estomac
 2. le temps de mastication.
- la satiété ne se manifeste qu'après 10 à 20 min.
même si l'estomac est déjà rempli avant!
- Un enfant devrait consacrer +/- 20 minutes au repas, mastiquer convenablement et ne pas avaler les aliments en gros morceaux

Développement des préférences alimentaires



Développement des préférences alimentaires

- Préférences et rejets innés (Steiner 1976)
- **Préférences largement déterminées par l'expérience** (Zajonc et Markus, 1982)
- Frein majeur :
la néophobie alimentaire « la peur du nouveau »
(Rozin 1976, Rigal 2010)
 - commence après diversification alimentaire
 - Pic vers 6-8 ans puis diminue progressivement et se stabilise vers 18-20ans (Dovey, 2008)
 - Forte variance inter-individuelle

Développement des préférences alimentaires

Faire face à la néophobie alimentaire

- **L'exposition répétée** (angl., mere exposure)
une exposition répétée à un stimulus quelconque résulte en une augmentation de l'appréciation de ce stimulus (Zajonc, 1968).
- permet d'introduire et de faire accepter des aliments nouveaux (a.n. du goût, des odeurs, de la texture et des aspects visuels)

Développement des préférences alimentaires



Faire face à la néophobie alimentaire

=

Familiariser très tôt avec les aliments

- ❑ Exposition répétée, créer des opportunités d'expérience
- ❑ Exposition visuelle, exposition gustative,
- ❑ Rôle de l'apparence, de la flaveur et texture
- ❑ Rôle du contexte et de l'environnement

Le goût, ça s'apprend!

L'apprentissage par imitation

- ❑ Appropriation des préférences et des aversions des personnes de référence **y compris leur point de vue en matière d'alimentation**

- ❑ Importance des « manières à table »
 - des sujets de conversation
 - des mimiques
 - du langage corporel



Le goût, ça s'apprend!



1. Les nouveautés sont proposées à plusieurs reprises
2. La variété au quotidien
3. Les nouveautés sont proposées en petites quantités
4. La nouveauté est mise en évidence

Le goût, ça s'apprend!

Familiariser en pratique

5. Les aliments inconnus sont proposés ensemble avec des aliments connus
6. Décrire au lieu d'évaluer
7. Motiver au lieu d'obliger à goûter
8. Les nouveaux aliments sont proposés selon le système modulaire

👉 Le système modulaire en tant qu'instrument pédagogique

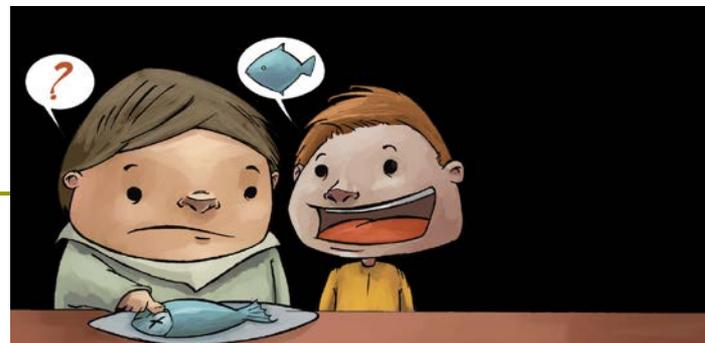
Education nutritionnelle: Quelle approche à adopter?



Le cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes dit:

- ❑ « Les repas sont préparés en fonction de la **tradition gastronomique** du pays et de la **diversité culturelle** des familles. »
- ❑ « Les **besoins des enfants**, tels que la faim, la soif, la saturation, le rythme et les habitudes alimentaires **sont respectés**. »
- ❑ « En expérimentant la participation et la responsabilité propre, **ils acquièrent des compétences** techniques pour leur comportement alimentaire personnel. »

Education nutritionnelle: Quelle approche à adopter?



- ❑ Approche « holistique »
 - ❑ a lieu au quotidien, lors des repas, lorsque les enfants aident en cuisine ou au jardin
- ❑ Approche ludique et « non militante »
- ❑ La familiarisation avec une alimentation équilibrée est un **processus d'apprentissage**
- ❑ Fournir aux enfants des connaissances **et des compétences** en matière de repas et d'alimentation

Attention aux pièges



❑ Utiliser l'aliment **comme un objet de récompense ou de punition**

(ex: après avoir mangé ses légumes, l'enfant peut regarder la télévision)

(ex: après ne pas avoir mangé ses légumes, il n'y aura pas de dessert)

- 👉 diminuent systématiquement l'appréciation de ces aliments ou du repas. (Bante et al., 2008; Birch 1999)

❑ Les **mesures directives** ne sont pas propices

- 👉 réduisent la curiosité et le plaisir lors des repas

Idéalement, les enfants...



- ❑ **décident de ce qu'ils mangent** et en quelle quantité
- ❑ **décident s'ils goûtent** un plat ou non
- ❑ sont **impliqués dans l'organisation** du cadre de repas
- ❑ ont le droit de **choisir leur place** à table
- ❑ sont **impliqués dans la planification** du menu

alors on aura ...

toutes les chances de...

- ❑ contribuer à un développement optimal du goût des enfants **(et futurs adultes!)**
- ❑ de les familiariser avec une grande variété d'aliments **(donc aussi avec la catégorie des légumes, fruits et autres aliments favorables à la santé)**
- ❑ éveiller la curiosité et le plaisir pour l'alimentation en général
- ❑ de faciliter l'adoption de choix sains
- ❑ de prévenir certains troubles alimentaires

Et pourtant il y aura toujours de temps en temps ...

des petits boudeurs



des petits gourmands



Et plein d'autres « chefs »...

Et c'est bien ainsi !

Merci de votre attention!



Sven Majerus

Diététicien

Master en sciences de la santé

☎ : 621 743 892 / ✉ : sven.majerus.sm@gmail.com