

## MANGER CONFINÉ : QUEL IMPACT SUR NOS HABITUDES ALIMENTAIRES ?

Il y a peu de temps, la population française vivait une période inédite : neuf semaines confinées à la maison. Des chercheurs du CSGA se sont intéressées à l'impact du confinement sur les habitudes alimentaires en déployant une vaste enquête auprès de 500 familles. Dans cette étude, les parents d'enfants de 3-11 ans ont décrit leurs pratiques, perceptions et habitudes en matière d'alimentation **avant** et **pendant** le confinement.

Les résultats mettent en évidence un premier changement significatif concernant le goûter et les collations proposés aux enfants, avec une augmentation de la fréquence de consommation d'aliments dits « de réconfort » (confiseries, les chips...) au détriment des compotes, moins consommées. En période confinée, 45% des parents ont rapporté que leurs enfants avaient davantage d'appétit et 20% que leurs enfants avaient davantage de plaisir à manger. Le confinement s'est aussi traduit par une augmentation de la réactivité aux aliments : les enfants semblent avoir été plus sensible aux bruits et odeurs alimentaires présentes dans leur foyer. Enfin, certains parents ont limité les « règles » lors des repas au profit de davantage de flexibilité et de souplesse, par exemple en permettant à leurs enfants de choisir les menus (13% des parents) ou les lieux des repas/collations (31% des parents). Les parents ont également accordé davantage d'autonomie à leurs enfants, les laissant décider des quantités à consommer. En somme, moins de « finis ton assiette » mais plus de confiance...

Ces résultats inédits révèlent une tendance vers davantage de plaisir alimentaire mais aussi de souplesse éducative lors des repas, suggérant ainsi une réappropriation relativement résiliente de l'alimentation durant le confinement.

*Les auteurs de cette étude remercient les parents qui ont accepté de répondre à cette enquête. Cette étude a été financée par Horizon 2020, un programme de recherche et d'innovation de l'Union Européenne (Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 764985, Edulia project).*

### Contact

Sandrine Monnery-Patris : [sandrine.monnery-patris@inrae.fr](mailto:sandrine.monnery-patris@inrae.fr)

Kaat Philippe : [kaat.philippe@inrae.fr](mailto:kaat.philippe@inrae.fr)

### Pour en savoir plus

Philippe, Kaat, Chabanet, Claire, Issanchou, Sylvie & Monnery-Patris, Sandrine (*submitted*). Child eating behaviors, parental feeding practices and food shopping motivations during the COVID-19 lockdown in France: did they change? *Appetite*.

### Mots-clefs

Enfant ; alimentation ; pratiques éducatives ; comportement alimentaire ; confinement ; questionnaire

