

## QUAND LE PLAISIR SENSORIEL INCITE LES ENFANTS À CHOISIR DES PORTIONS PLUS PETITES

Plusieurs études montrent que le plaisir de manger favorise la modération tout en préservant la satisfaction. Yann Cornil, Maître de conférences à l'Université de British Columbia de Vancouver et Pierre Chandon, Professeur à l'INSEAD de Fontainebleau ont ainsi tenté de répondre à la question : « comment inciter les consommateurs à choisir, mais également à préférer, des portions alimentaires plus petites ? ». Selon eux, imaginer les textures, les saveurs et les arômes des aliments avant de choisir ou de déguster un plat permet d'atteindre cet objectif : on parle « d'imagerie sensorielle du plaisir alimentaire ».

Ces deux chercheurs se sont associés à des chercheuses du CSGA pour mettre en place une étude dans le cadre de l'ANR PUNCH visant à « *promouvoir et comprendre des choix alimentaires sains chez les enfants* ». Au cours de deux goûters pris dans le cadre scolaire, 171 enfants de 8 à 11 ans ont été répartis dans l'une des deux conditions suivantes : une condition expérimentale avec un jeu d'imagerie sensorielle en relation avec les aliments (les enfants devaient imaginer les textures, les saveurs et les arômes d'aliments-plaisirs comme des gaufrettes au chocolat ou des smarties) ou une condition contrôle avec un jeu d'imagerie sensorielle sans relation avec l'alimentation (les enfants devaient imaginer ce qu'ils ressentaient en construisant un château de sable sur la plage ou en se promenant dans les bois par exemple). Les enfants devaient ensuite choisir une part de brownies au chocolat parmi trois parts de tailles différentes (lors d'un 1<sup>er</sup> goûter) et un pot de compote de pomme parmi trois pots de tailles différentes (lors d'un 2<sup>ème</sup> goûter), puis passer à table pour goûter la portion choisie.

Dans la condition « imagerie sensorielle du plaisir alimentaire », les enfants ont choisi des portions de brownie en moyenne 7% plus petites que dans la condition contrôle. Aucun effet n'a été observé sur la quantité de compote de pomme choisie. Ces résultats soulignent le fait que se concentrer sur le plaisir sensoriel peut inciter les enfants à choisir des aliments en plus petites portions... même quand ces derniers sont très appétissants !

Ces premières observations demandent à être confirmées avec d'autres aliments, mais elles ouvrent des perspectives très intéressantes pour promouvoir une alimentation saine et durable auprès d'un jeune public.

### Contact

Christine Lange, [christine.lange@inrae.fr](mailto:christine.lange@inrae.fr)

### Pour en savoir plus

Lange C, Schwartz C, Hachéfa C, Cornil Y, Nicklaus S, Chandon P (2020). Portion size choice in children: effect of sensory imagery for snacks varying in energy density. *Appetite*, 150.

### Mots-clefs

Choix alimentaires, enfant, imagerie sensorielle, plaisir, taille des portions



Crédits photos : CSGA©