

L'Institut Paul Bocuse teste l'appréciation des légumes par les enfants

A une époque où « manger sain » est une préoccupation de premier ordre et où les légumes sont les grands favoris d'une alimentation équilibrée, ils sont pourtant loin de faire l'unanimité, notamment chez les enfants. Une réticence historique que le Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse et le groupe Bonduelle ont souhaité étudier pour aider les enfants à mieux aimer les légumes...

Ainsi, dans le cadre d'un projet de thèse CIFRE visant à mieux comprendre les facteurs qui agissent sur le comportement des enfants en restauration hors-foyer, le Centre de Recherche, en partenariat étroit avec le groupe Bonduelle, apporte des clés de réponse. Il accompagne les enfants dans leur apprentissage et permet ainsi aux professionnels de développer une offre de produits plus adaptée.

Miser sur la familiarité du légume

Entre faible valeur énergétique, saveur amère, textures fibreuses et néophobie alimentaire (difficulté à consommer des aliments nouveaux), les hypothèses de rejet des légumes sont multiples. Compte tenu de la diversité des légumes et des types de restauration, les professionnels sont aujourd'hui confrontés à des problématiques diversifiées. C'est dans ce contexte que l'Institut Paul Bocuse, via son Centre de Recherche, et Bonduelle via divers terrains de restauration se sont intéressés aux **formes culinaires à base de légumes les plus appréciées** et aux **situations les plus favorables à la consommation de légumes, par les enfants âgés de 8 à 11 ans**. En effet, à cet âge, les facultés de raisonnement sont bien développées et l'enfant est à même d'exercer ses choix en restauration hors foyer.

Ainsi après avoir interrogé les enfants sur leurs connaissances des légumes et soulevé les facteurs freinant ou encourageant leur consommation, il est apparu que **plus un enfant est exposé à un légume** visuellement, gustativement ou sémantiquement, **plus il l'apprécie**. La familiarité avec le légume joue donc un rôle clé dans sa consommation. A l'inverse, face à un légume que l'enfant connaît et un légume qu'il ne connaît pas, l'enfant choisit celui qu'il connaît ou y ressemble. Enfin, il en est de même avec les formes culinaires simples (mono légume et peu complexes) couramment proposées, davantage appréciées par les enfants.

Les habituer à un aliment peu connu suppose alors de le leur **présenter de façon répétée afin de créer une familiarité visuelle**. Une étude révèle ainsi qu'à partir de 15 expositions, les enfants commencent à apprécier et accepter un aliment qu'ils rejetaient, dans leur « répertoire alimentaire ». Il est également bénéfique d'**impliquer l'enfant dans la préparation** des plats pour réduire sa néophobie et augmenter sa motivation à goûter le légume. Dans cette optique, l'Institut Paul Bocuse a d'ailleurs mis en place avec la Fondation Louis Bonduelle un **potager pédagogique** accessible aux enfants : « Le Petit Carré ». Ils y découvrent des légumes, des petits arbres à fruits et des herbes aromatiques lors d'ateliers jardinage : ils apprennent à entretenir un potager, à comprendre la culture des légumes et à discuter de leur utilisation dans la préparation des plats.

Jouer avec l'imaginaire de l'enfant

En mai 2011, le restaurant expérimental du Centre de Recherche a accueilli près de 200 enfants d'écoles primaires de la ville d'Ecully. Entièrement modulable, il a permis de recréer l'ambiance d'une cafétéria. Pourquoi ? Le contexte de la **consommation peut influencer sur le choix et l'appréciation des aliments par les enfants**. Dans une cafétéria, les enfants peuvent voir les aliments. Dans un restaurant traditionnel, les enfants choisissent leurs aliments à partir d'un menu, en imaginant les produits associés à chaque intitulé.

Les résultats montrent que les enfants de 8 à 11 ans sont **influencés par le nom du plat** : ainsi, ils sont plus réceptifs à des recettes inconnues à base de légumes si le nom fait référence à un imaginaire positif tel que « Spécial mix pour super héros » (rondelles de carottes enrobées d'une sauce à base de purée de carottes et de crème). Sans label sinon, une recette familière (des carottes en rondelle) remportera à chaque fois un franc succès.

L'ensemble des résultats de cette étude seront prochainement dévoilés lors de la soutenance de thèse prévue en Décembre et poursuivis au plan opérationnel, un nouveau poste ayant été créé chez Bonduelle pour le futur docteur es sciences afin de les traduire en actions terrain et en offres produits adaptées. En attendant, les premières observations sont déjà révélatrices des exigences des gastronomes en herbe et éclairent sur des facteurs insoupçonnés qui agissent pourtant sur l'appréciation des légumes par les enfants...

*Observations basées sur l'étude : « Comment valoriser les légumes et développer leur consommation par les enfants ? »
Réalisée par David Morizet, doctorant rattaché à l'Université Lyon 1, sous contrat avec Bonduelle et détaché au Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse.*

A propos de l'Institut Paul Bocuse :

Reconnu à l'International, l'Institut accueille actuellement 420 étudiants de 34 nationalités différentes et leur enseigne des valeurs qui les accompagneront toute leur vie. L'Institut Paul Bocuse propose des cursus de niveaux Licence et Master en Management de l'hôtellerie, de la restauration et des arts culinaires, en partenariat avec l'IAE Lyon. Son enseignement qui conjugue tradition, modernité, recherche et innovation répond aux besoins actuels et futurs de la société et prépare les étudiants à accéder aux postes clés de la profession au niveau international.

Dans le cadre de son Centre de Recherche, l'Institut Paul Bocuse accueille également des doctorants s'intéressant aux problématiques des arts culinaires, de la restauration et de l'hôtellerie. Portant sélectivement sur les usages, les choix et les perceptions des acteurs, une diversité de sujets sont actuellement à l'étude.

Les projets de recherche s'articulent autour de trois thématiques complémentaires : Goût – Plaisir ; Santé -Bien-être ; Economie – Entreprise et selon deux axes de recherche : les mécanismes du plaisir (et déplaisir) et les différences interculturelles et entre populations –cuisiniers, mangeurs, clients....

Camille Jullien

Agence MoonPress
01 46 08 63 15 – email :
camille.jullien@moonpress.fr

David Morizet

Bonduelle
03 20 43 60 60 – email :
dmorizet@bonduelle.com

Géraldine Derycke

Relations Presse Institut Paul Bocuse
04 72 18 54 68 – email :
geraldine.derycke@institutpaulbocuse.com