

«Enjeux actuels de l'évolution des habitudes alimentaires».

Pr. Olivier Goulet

Service de Gastroentérologie-Hépatologie-Nutrition Pédiatriques

Hôpital Necker-Enfants Malades-Université Paris Descartes

olivier.goulet@aphp.fr

Le monde change et, avec lui, les modes de vie, les structures familiales, les styles d'éducation, ainsi que les ressources et pratiques alimentaires. L'augmentation de l'incidence du surpoids, de l'obésité, de la maladie métabolique (diabète de type 2) et des maladies cardio-vasculaires, dans la plupart des pays, n'est pas sans relation avec cette évolution. Le modèle alimentaire occidental, largement importé des Etats-Unis, s'étend, via la mondialisation, à de nombreux pays et couches sociales. Il faut percevoir les dérives des habitudes alimentaires et mesurer les conséquences médico-économiques de cette évolution pour tenter de la maîtriser.

Sans revenir à des modèles alimentaires du passé, il convient d'analyser les causes et conséquences de cette évolution au-delà des seules conséquences métaboliques. La question peut être abordée sous trois angles : le rôle des parents, celui du repas familial et celui de l'environnement alimentaire à la maison.

Le rôle des parents.

Ils sont responsables des choix et habitudes alimentaires de leurs enfants. Ils ont donc un rôle de modèle, pour l'éducation et la transmission. Des liens ont été établis entre les habitudes alimentaires des parents et le BMI de leurs enfants. Il leur appartient d'en prendre conscience et de trouver, ce qui n'est pas si facile, le bon équilibre entre l'excessive rigidité ou les restrictions frustrantes et le laxisme plus ou moins démissionnaire. L'excès d'interdits peut, hélas, conduire, à des comportements réactionnels des enfants.

Les parents doivent apprendre aux enfants une régulation de leur prise alimentaire en termes quantitatifs et qualitatifs, versus une consommation impulsive et débridée. Les notions d'attention à ce que l'enfant ingère et de satiété peuvent et doivent être apprises aux enfants.

Il va de soi que le niveau d'éducation et, osons dire, l'autorité des parents sont des facteurs essentiels à l'acquisition de « bonnes habitudes alimentaires ». Notons que les traditions familiales ont toute leur importance dans cette phase d'évolution mondialisée des habitudes alimentaires.

Des facteurs comme l'obésité des parents, l'absence de règles comportementales, ou le travail plein-temps des 2 parents influencent l'évolution pondérale de leurs enfants.

Le repas familial.

Il n'y en a pas de définition précise. Cependant, se référant aux traditions familiales, il est facile d'envisager le modèle « extrême » du repas familial pris à table et en présence des parents et des enfants. Aujourd'hui, en prenant en compte les familles mono-parentales, on peut considérer qu'il s'agit d'un repas planifié (lieu et horaire) et pris ensemble versus s'alimenter chacun de son côté à n'importe quel moment.

L'habitude de repas familiaux a régulièrement diminué de 1,56 à 0,88 par jour, des années 60 à l'an 2000. Leur proportion varie de 80% au Brésil, 78% en Espagne mais 42% en Nouvelle-Zélande ou même 33% au Royaume Uni.

Il a été démontré que les repas en famille sont associés à des pratiques plus saines en termes de prise de petit-déjeuner, de consommation de fruits et légumes ou de produits laitiers. Ils sont négativement associés à la consommation d'aliments de type « fast food », de graisses saturées, et de boissons sucrées.

De surcroît, les repas familiaux, grâce à la convivialité et à la communication, sont associés à une meilleure réussite scolaire, davantage d'estime de soi, d'une moindre consommation de drogue, de plus rares syndromes dépressifs ou de comportements violents. Ils protègent des dérives alimentaires et réduisent les risques de surpoids et d'obésité.

L'environnement alimentaire à la maison.

Environ 65 à 72% des apports alimentaires sont consommés à la maison. Les parents sont chargés de l'approvisionnement qui va conditionner la qualité nutritionnelle du repas selon les recommandations. Il est certes difficile d'allier la qualité des aliments et l'attractivité de certains autres particulièrement appréciés des enfants mais peu recommandés....

La visibilité (dans le réfrigérateur) et la découverte d'aliments variés et, pour certains nouveaux, et toujours de qualité, est une proposition éducative de nature à éveiller les enfants et à leur faire adopter de « bonnes habitudes ». Il est démontré que les habitudes acquises tôt dans la vie, en général dans le contexte familial, sont conservées. Ne pas aller dans ce sens, c'est avoir de grandes chances ne pas faire adopter à l'enfant des habitudes alimentaires saines et préservant sa santé de futur adulte. Il faut éveiller les enfants à la qualité des aliments et au plaisir de les consommer dans un bon équilibre nutritionnel.

Dans un contexte en pleine évolution, il faut prendre conscience de ces enjeux, revenir à certains fondamentaux, aider les enfants à faire le plus librement possible leur choix dans une gamme variée d'aliments « sains » et promouvoir le plaisir du repas préparé et partagé en famille.

Références :

1. Hearst, M.O. et al. (2012) Stressed out and overcommitted! The relationships between time demands and family rules and parents' and their child's weight status. *Health education & behaviour* 39(4) : 446-454.
2. Loth, K.A. et al (2014) Food-related parenting practices and child and adolescent weight and weight-related behaviours. *Clin Pract.* 11(2): 207–220.
3. Vaughn, A.E. et al. (2016) Fundamental constructs in food parenting practices: A content map to guide future research. *Nut Rev.* 74(2): 98-117.
4. Nepper, M.J. et al. (2016) Parents' barriers and strategies to promote healthy eating among school-age children. *Appetite* 103: 157e164.
5. Remy, E. et al. (2015). Impact of adiposity, age, sex and maternal feeding practices on eating in the absence of hunger and caloric compensation in preschool children. *Int J Obes*, 39 : : 925-30.
6. Shloim, N. et al. (2015) Parenting Styles, Feeding Styles, Feeding Practices, and Weight Status in 4-12 Year Old Children : A Systematic Review of the Literature. *Frontiers in Psychology.* 6: 1849.
7. Lytle, L. et al (2011) Examining the Relationships Between Family Meal Practices, Family Stressors, and the Weight of Youth in the Family. *Ann behav med.* 41: 353-63.
8. Martin-Biggers, J. et al. (2014) Come and get it! A discussion of family mealtime literature and factors affecting obesity risk. *Adv Nutr* 5: 235-247.
9. Harrison, M.E. (2015) Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. *Can Fam Physician.* 61(2): e96-e106.
10. Vik, F.N. et. al. (2013). Associations between eating meals, watching TV while eating meals and weight status among children, ages 10-12 years in eight European countries: the ENERGY cross-sectional study. *J Behav Nutr Phys Act*, 10: 58
11. Bauer, K. W. et. al. (2012) Parental employment and work-family stress: Associations with family food environments. *Soc Sci Med.* 75(3): 496–504.
12. Hammonds, A.J. (2011) Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Paediatrics.* 127(6) e1565-74.
13. de Wit, J.B.F. et al. (2014) Food Culture in the Home Environment: Family Meal Practices and Values Can Support Healthy Eating and Self-Regulation in Young People in Four European Countries. *Applied psychology: Health and well-being.* 10.1111.