



# Compte-rendu de la table- ronde du jeudi 14 mars 2019 dédiée à l'alimentation durable en crèche





# Table-ronde Label Vie sur l'alimentation



L'ALIMENTATION DURABLE DES JEUNES ENFANTS :  
QUELLE RESPONSABILITÉ POUR LES ADULTES ?



L'association Label vie a organisé le 14 mars 2019 au Ministère des Solidarités et de la Santé une table-ronde sur le thème de l'alimentation durable.

Nous remercions les partenaires qui soutiennent nos actions :



Et merci à Arnaud Gonzague du magazine **L'OBS** pour l'animation de cette table ronde.

Découvrez les trois intervenants de la table-ronde :



**SANDRINE MONNERY-PATRIS**  
Chargée de recherche



**PHILIPPE POINTEREAU**  
Agronome



**LAURENCE TRAVERSIER**  
Psycho-nutritionniste



Retrouvez la  
table-ronde  
[en vidéo](#)

## COMPTE-RENDU DE LA TABLE-RONDE

Dans le contexte actuel, fait-on le lien entre ce qu'on a dans notre assiette et les enjeux environnementaux ?

*« Nous devons aller vers un régime plus végétal et plus biologique »*

L'agriculture représente 20% des gaz à effet de serre qu'il faut réduire de 75 % d'ici 2050. **Cette réduction ne se fera pas sans une action sur les modes d'agriculture et sur notre alimentation.**

La consommation de viande bovine et de produits animaux laitiers ou carnés représente 90% des gaz à effet de serre issus de l'agriculture. Actuellement, la consommation est de 2/3 de protéines animales et 1/3 de protéines végétales, il faudrait inverser cette consommation **pour aller vers 1/3 de protéines animales et 2/3 de protéines végétales.** Un enfant d'un an n'a besoin que de 10g de protéines par jour : cela représente seulement 1/4 d'œuf !

*« La transition doit se faire plus rapidement.  
A force de trainer, le mur à franchir sera de plus en plus haut. »*

Malgré la mise en place du PNNS, l'obésité a augmenté. Le cadre du PNNS est important mais il faut également redonner le sens du plaisir et du partage aux professionnels, aux enfants et aux parents.

Les messages culpabilisants, comme les injonctions du type « Manger 5 fruits et légumes par jour », induisent des comportements paradoxaux. Le plaisir et l'intuition de manger se perdent, la démarche de s'alimenter devient simplement rationnelle. Dans un contexte de choix, certains enfants vont se désinhiber et surconsommer.

*« On a perdu l'instinct naturel de s'alimenter »*



LIEUX ENGAGÉS DANS UNE DÉMARCHE DURABLE



# Table-ronde Label Vie sur l'alimentation



## Comment le comportement des adultes influence-t-il le comportement alimentaire et les goûts des enfants ?

A la naissance, le jeune enfant est prédestiné pour aimer les aliments sucrés. Ils représentent une certaine densité énergétique (sucres lents et rapides) et sont plus faciles à ingérer. Pour d'autres aliments, un mécanisme d'apprentissage est nécessaire, notamment pour les fruits et légumes (acides, fibreux, amer...). Cet apprentissage permet de former autour de 2 ans un **répertoire alimentaire**. L'éducation au goût dès le plus jeune âge est donc fondamentale. *A noter : l'établissement de cette cartographie doit se faire à partir d'aliments bruts, sans sel ou sucre ajouté.*

Par ailleurs, pour que l'enfant s'habitue à un aliment, il faut un **mécanisme d'expositions répétées** : entre 8 et 11 expositions selon des études de l'INRA. Le mécanisme d'appréciation passe en effet par la répétition de la proposition d'un aliment. Celle-ci peut se faire par différents moyens : l'aspect visuel, les odeurs, le fait de nommer l'aliment, ou aussi le mimétisme en observant l'adulte qui mange l'aliment. L'adulte doit répéter ces expositions, et ne pas abandonner trop tôt (on note généralement un abandon au bout du 2<sup>ème</sup> essai).

« *L'alimentation est comme un langage* »

Les adultes aimant les légumes doivent persévérer à les proposer aux enfants qui les refusent en utilisant certaines stratégies pour faire en sorte que l'enfant soit curieux des aliments que mangent ses parents. Par mimétisme il pourra s'y intéresser. Les adultes sont responsables de l'offre, de la qualité et de la variété des produits proposés aux enfants ; mais les enfants sont responsables des quantités qu'ils ingèrent.

## En quoi l'alimentation bio permettrait-elle de lutter contre l'obésité ?

En France, l'enquête épidémiologique Nutrinet Santé indique que la consommation de produits bio réduirait de 25% les risques de cancer. Choisir une alimentation bio est souvent corrélée à une bonne hygiène de vie. Et les pesticides et insecticides peuvent avoir une action sur les hormones qui interviennent dans l'obésité et le diabète. La question de l'obésité est aussi liée au **plaisir du repas partagé**. Les Américains qui consomment sensiblement comme les Français ont pourtant plus de cas d'obésité. Ils pratiquent en effet le nomadisme et l'individualisation alimentaire : ils ne mangent plus à table ni ensemble contrairement aux Français. Or, manger ensemble permet une socialisation et une éducation sur ce que l'on mange, comment on le mange, avec qui, à quel rythme. Il faut avoir conscience du **plaisir à transmettre aux enfants** malgré certaines préoccupations nutritionnelles.

« *Soyons des épicuriens éclairés !* »

Dans le contexte actuel, il peut y avoir une confusion autour du bio. **Un label bio implique que le produit n'a pas été exposé à des pesticides et n'a pas reçu d'engrais chimiques.** La grande distribution a compris l'enjeu et les envies des consommateurs en proposant de larges gammes bio. Celles-ci, si elles portent le label AB, respectent forcément le cahier des charges de ce label et sont contrôlées. *A noter : un label bio n'implique pas que l'aliment est de saison, local ou équitable.* De façon générale, les consommateurs sont de plus en plus exigeants et mettent la pression aux producteurs : c'est positif !

« *Il faut toujours se questionner sur les produits consommés.* »

## Quel est le rapport des professionnels de la petite Enfance avec le bio ?

On observe actuellement une confusion entre le « manger mieux » et le « manger bio ». Le manque de connaissances sur le cahier des charges du bio peut provoquer des critiques ou du rejet. Cette méconnaissance peut avoir pour conséquence la consommation d'autres produits plus sucrés. Par exemple : un jus de fruits équivaut à un fruit. Les crèches du réseau Ecolo crèche ont depuis longtemps adopté des pratiques vertueuses dans ce domaine : fabrication du pain bio à la crèche, achat des fromages en vrac, préparation des goûters des enfants à la crèche, etc. Dans l'alimentation, beaucoup d'éléments sont liés : la qualité des produits, la préparation, la cuisson, le mode de vie, le rapport au temps, les comportements véhiculés par les adultes... **L'émotionnel est très important.**

« *Le changement de pratiques alimentaires  
passera par la réappropriation du temps du repas.* »