

## LA NÉOPHOBIE GÉNÉRATRICE DE RÉGIMES ALIMENTAIRES INDIVIDUELS : CAUSES ET CONSÉQUENCES

**Patricia Pliner**

Université de Toronto, Canada

Professeur émérite de l'université de Toronto en psychologie sociale. Ses recherches portent sur les raisons qui construisent socialement les choix alimentaires. Elle s'intéresse notamment du double point de vue psychologique et sociologique à comprendre comment les gens sont amenés à aimer ce qu'ils aiment manger et inversement comment sont-ils amenés à ne pas aimer certaines nourritures voire à les rejeter très fortement.

■ **En tant qu'adulte, chacun entretient un certain nombre de conceptions idéologiques complexes et abstraites qui orientent les différents aspects de sa vie y compris ses choix alimentaires.** Ces conceptions définissent les aliments comme acceptables ou non, convenables ou non. Elles peuvent être d'ordre religieux comme dans le cas de la cacherout, le code alimentaire hébraïque, d'ordre éthique comme les régimes végétariens basés sur l'idée qu'on ne doit pas tuer les animaux pour les manger, d'ordre politique comme le mouvement locavore qui prône le soutien aux producteurs locaux, ou en rapport avec la santé comme le crudivorisme. Par ailleurs, outre les régimes faisant partie d'une idéologie ou une autre, certains modes d'alimentation résultent d'un état physiologique, c'est-à-dire d'une maladie ou de problèmes d'allergie.

Les jeunes enfants sont typiquement exempts de ces conceptions abstraites quant aux habitudes alimentaires. Leurs conceptions sont simples, ciblées et concrètes, souvent basées sur les caractéristiques sensorielles des aliments (Je ne mange pas quand il y a des morceaux," Je ne mange pas ce qui se touche dans mon assiette," J'aime le sucré") ou sur l'appartenance à une catégorie (Je n'aime pas les légumes," Je n'aime pas le poisson," Je n'aime que la pizza"). Dans bon nombre de cultures, principalement en Amérique du Nord et en Europe de l'Ouest, les enfants font montre d'une remarquable constance quant à ce qu'ils aiment ou pas, les frites, le chocolat, les pizza et les glaces venant en premier tandis que les légumes arrivent en dernier (Cooke, 2007).

Cependant, il y a une conception des plus jeunes qui est plus abstraite que celles citées plus haut. Il s'agit de la néophobie", la réticence à manger des aliments inconnus (Je ne mange pas ce que je n'ai jamais mangé avant."). La néophobie est parfois considérée comme un comportement de protection, mis en place pour prévenir le contact avec des substances dangereuses dans un environnement alimentaire potentiellement hostile (Pliner, Pelchat, & Grabski, 1993). Il

apparaît au moment du sevrage lorsque l'enfant acquiert une plus grande mobilité et que ses tendances exploratoires combinées à son immaturité cognitive lui font risquer d'ingérer quelque chose de toxique.

Cette réticence devant les aliments inconnus a un effet important sur ce que les enfants mangent. Une première étude a montré que les différences dans les préférences des enfants sont en grande partie dues au caractère nouveau des aliments (Birch, 1979). Bien que la néophobie soit une caractéristique générale des omnivores, elle se manifeste selon des variations importantes et stables suivant les individus (Pliner & Hobden, 1992). De plus, certaines données indiquent que ces variations sont au moins en partie dues à des facteurs génétiques (Knaapila et al., 2007) et liées à d'autres aspects biologiques de la personnalité de l'enfant (Pliner & Loewen, 1997). Néanmoins, la néophobie alimentaire est aussi clairement conditionnée par un fort facteur environnemental des éléments de contexte qui viennent limiter ou stimuler la capacité des adultes comme des enfants à accepter les aliments inconnus. Le simple fait de dire qu'un aliment nouveau est bon, de le combiner avec un autre déjà familier ou la présence de quelqu'un mangeant cet aliment est stimulant tandis que le besoin physiologique et la faim sont limitants (Pliner & Salvy, 2007).

On considère désormais que la néophobie alimentaire, n'ayant sans doute plus grande utilité en termes d'évolution, empêche de s'alimenter sainement. Il est courant d'entendre les parents se plaindre que leurs enfants s'en tiennent à un nombre limité d'aliments familiers. En fait, il a été démontré que les différences individuelles en matière de néophobie dépendent de la qualité globale de l'alimentation de l'enfant (Falciglia et al., 2000). Les parents pensent qu'il est de leur responsabilité de s'assurer que leurs enfants aient une alimentation saine et variée. On peut cependant s'interroger sur leur conception d'une telle alimentation étant donné ce qu'eux-mêmes mangent. En tout cas, si le credo de l'agent immobilier est emplacement,

## ➔ LA NÉOPHOBIE GÉNÉRATRICE DE RÉGIMES ALIMENTAIRES INDIVIDUELS CAUSES ET CONSÉQUENCES

■ Patricia Pliner - Université de Toronto, Canada

emplacement, emplacement", celui des parents soucieux de l'alimentation de leurs enfants devrait être "offrir, offrir, offrir". Un grand nombre d'études montrent qu'on peut tempérer ce comportement réticent en multipliant les occasions d'offrir des d'aliments nouveaux. Par exemple, on a pu amener de jeunes enfants à aimer et choisir des fruits et des fromages au départ inconnus en leur proposant 5 à 10 fois (Birch, 1982). Des enfants plus âgés en sont venus à aimer le tofu salé, sucré ou nature selon celui qui leur a été proposé (Sullivan & Birch 1990) de la même manière que d'autres ont accepté l'orangeade et le yaourt sucré (Liem & de Graaf, 2004).

On constate donc qu'offrir de façon répétée à des enfants des aliments qu'ils n'ont jamais goûté les amènent à les accepter, les choisir et les aimer. Au moins deux mécanismes sont à l'œuvre, tous deux basés sur des principes d'apprentissage. L'un est la "sécurité apprise", où l'absence de conséquences néfastes fait perdre sa valeur négative à un stimulus générateur de peur. Lorsqu'un aliment est ingéré plusieurs fois sans causer de troubles gastro-intestinales, il est accepté. Un deuxième mécanisme implique une hausse de la valence renforcée par les effets physiologiques positifs de la nourriture (comme la satiété).

Ce qui est potentiellement plus important, c'est que le fait de multiplier les propositions d'aliments différents non seulement permet de faire accepter ces aliments-là mais aussi d'augmenter la capacité globale à accepter les aliments nouveaux et différents de manière générale. Dans une étude centrée sur des enfants de 2 à 6 ans, Pelchat & Pliner (1986) ont constaté que les enfants les moins néophobiques étaient ceux qui avaient eu très tôt accès à une grande variété d'aliments. Dans une vaste étude conduite en Australie s'intéressant à de nombreux aspects des attitudes, des croyances et des pratiques parentales en matière d'alimentation et à leur lien avec la néophobie des enfants, Russel a pu constater que sur quatre facteurs significatifs, trois impliquaient la variété : diversifier les propositions, offrir des aliments inconnus, emmener au restaurant.

Des études expérimentales ont montré les effets sur la néophobie de la diversification des propositions. Par exemple, dans celle de Pliner et al. (1993), les participants se voyaient offrir deux sélections d'aliments ayant bon goût, les uns connus les autres inconnus. On leur demandait de choisir parmi une série de paires d'aliments de manger soit l'élément connu soit l'élément inconnu de chaque paire. Rigal and colleagues (2008) ont examiné un autre aspect de la diversification en observant des enfants atteints dans leur jeune âge d'allergies alimentaires qui avaient disparu avec le temps. Le traitement

de leurs allergies leur avait imposé des restrictions alimentaires durant leur petite enfance. Ces enfants développaient une néophobie alimentaire plus marquée que les enfants non allergiques. De plus, au sein même du groupe allergique, il y avait une corrélation entre le nombre d'aliments interdits, non seulement par le médecin mais aussi par la mère, et le degré de néophobie. Plus le nombre d'aliments exclus était élevé, plus la néophobie était forte. Ceci montre clairement que les attitudes parentales et les pratiques sociales peuvent avoir un effet important sur le degré de néophobie des enfants.

On voit donc que la variété alimentaire a un effet inversement proportionnel sur la néophobie c'est-à-dire que plus la variété est grande, moins la néophobie est forte. De plus, bien que chez la plupart des gens, la néophobie s'atténue avec l'âge, une étude ayant suivi un grand nombre d'enfants jusqu'à l'âge adulte a constaté que les plus néophobiques dans l'enfance restaient les plus néophobiques à l'âge adulte (Nicklaus et al. 2005). Ce qui nous ramène au point de départ de cet exposé : les adultes. J'ai initialement posé que chez les adultes, si certaines restrictions alimentaires sont motivées par une raison physiologique, une maladie ou une allergie, un bon nombre d'autres ont une base idéologique. Nous avons ici un cas où la restriction personnelle – éviter des aliments inconnus – est le résultat d'une combinaison entre la propension biologique à la néophobie et le manque de variété dans le parcours de socialisation alimentaire.

Les choix personnels en matière d'alimentation sont source de fierté et d'auto-satisfaction. Ils sont investis de ce que la psychologie sociale appelle "une fonction d'expression des valeurs" car ils permettent aux individus de communiquer leurs intimes convictions aux autres. Être végétarien par choix éthique ou locavore par choix politique est une façon de se définir et de communiquer cette définition. Les restrictions alimentaires imposées par des problèmes d'ordre physiologiques comme les allergies, les intolérances ou toute autre affection particulière (réelles ou imaginaires) peuvent être source de frustration mais elles ne suscitent pas de honte ou de gêne. Les personnes concernées ne semblent avoir aucune difficulté à en parler. Bien qu'elles dérogent aux règles de la convivialité en ne mangeant pas comme tout le monde, elles peuvent se mettre à table avec les autres. De ce point de vue, la néophobie a des conséquences différentes.

Ayant écrit sur le sujet, je suis souvent sollicité par des adultes atteints de néophobie extrême à laquelle ils payent un énorme tribut. Ces personnes décrivent souvent des sentiments de gêne et de honte tels que loin de parler de leur problème aux autres,

