



Société Française
de Nutrition

Workshop SFN / Mondelez

Les habitudes alimentaires hors repas des enfants : quelle réalité,
quels déterminants, et quels impacts des styles éducatifs ?

en partenariat avec :

Mondelez
International
SNACKING MADE RIGHT



WORKSHOP

jeudi 25 septembre 2025

Jeudi 25 Septembre 2025 / 10h00-12h00



Société Française
de Nutrition



Quels impacts des styles éducatifs et du plaisir sensoriel sur les prises alimentaires hors repas des enfants ?

Sandrine Monnery-Patris



**Société Française
de Nutrition**

CONTEXTE ET ENJEU



- Parents responsables des aliments proposés, des tailles de portions et des occasions de consommer (Ventura & Birch, 2008), notamment HR (CSIRO, 2012)
- Consommations hors repas de l'enfant, notamment le goûter, associées au plaisir et à la gourmandise (Tibère et al, 2018)
 - *Éloignées des recommandations Haut Conseil de la Santé Publique PNNS (2020:41)*
 - *Prise structurée en cas de sensation de faim : Fruits, produits céréaliers et laitiers*
- Habitudes de conso hors repas établies durant l'enfance persistent à l'âge adulte (Mikkilä et al, 2004)

Enjeu :

- Impact des déterminants psychosociaux sur les consommations HR
 - Revue de la littérature
 - Constat : conso HR peu étudiées en tant que variable d'intérêt, littérature anglosaxonne; confusion conceptuelle



Société Française
de Nutrition

INFLUENCE PARENTALE



- **Modeling (Golan & Crow, 2004; Pinard et al, 2012)**
- **Disponibilité de l'offre alimentaire (Cullen et al, 2003)**
- **Pratiques parentales délibérées en matière d'alimentation (Birch & Fisher, 1998; Faith et al, 2004)**
 - **Consensus sur l'impact délétère du contrôle parental (pratiques restrictives)**
 - **sur la qualité globale du régime alimentaire de l'enfant,**
 - **sur la conso de collations de faible qualité nutritionnelle (revue de Blaine et al, 2017; Boots et al, 2015)**



Société Française
de Nutrition

CONTRÔLE



contrôle « explicite » et « implicite »

- **Distinction entre pratiques de contrôle « explicite » et « implicite » (Ogden et al, 2006)**
- **Explicite: contrôle et restriction aisément détectables par l'enfant (Fischer & Birch, 2002; Birch, 2011; Monnery-Patris et al, 2012)**
 - Restriction aliments perçus non favorables santé/poids
 - Coercition, pression à manger
 - Instrumentalisation
 - Chantage...



Société Française
de Nutrition

CONTRÔLE



contrôle « explicite » et « implicite »

- Dès 12 mois, délitement progressif des capacités d'autorégulation (Monnery-Patris et al, 2019) :

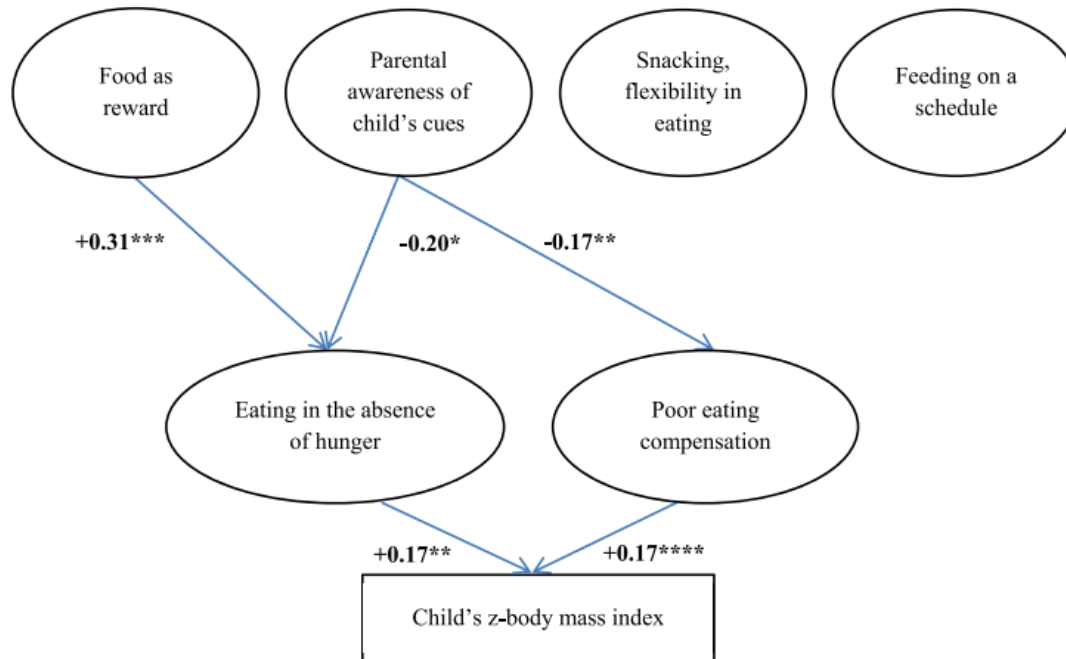


Fig. 1. Structural model for the association between the parental constructs, the child's self-regulation constructs (eating in the absence of hunger, poor eating compensation) and child's body mass index. Only significant regressions are represented (* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$), for which standardized regression coefficients are reported.

Impact très précoce des pratiques éducatives en matière d'alimentation (Monnery-Patris et al, 2019) :

- Recourir à l'aliment réconfort --
- Sensibles aux signaux de faim et de rassasiement de leur enfant ++

Détourner l'enfant de ses sensations internes > Manger sans faim > surconsommation > Surpoids (Lansigan et al 2015; Monnery-Patris et al, 2019)



Société Française
de Nutrition

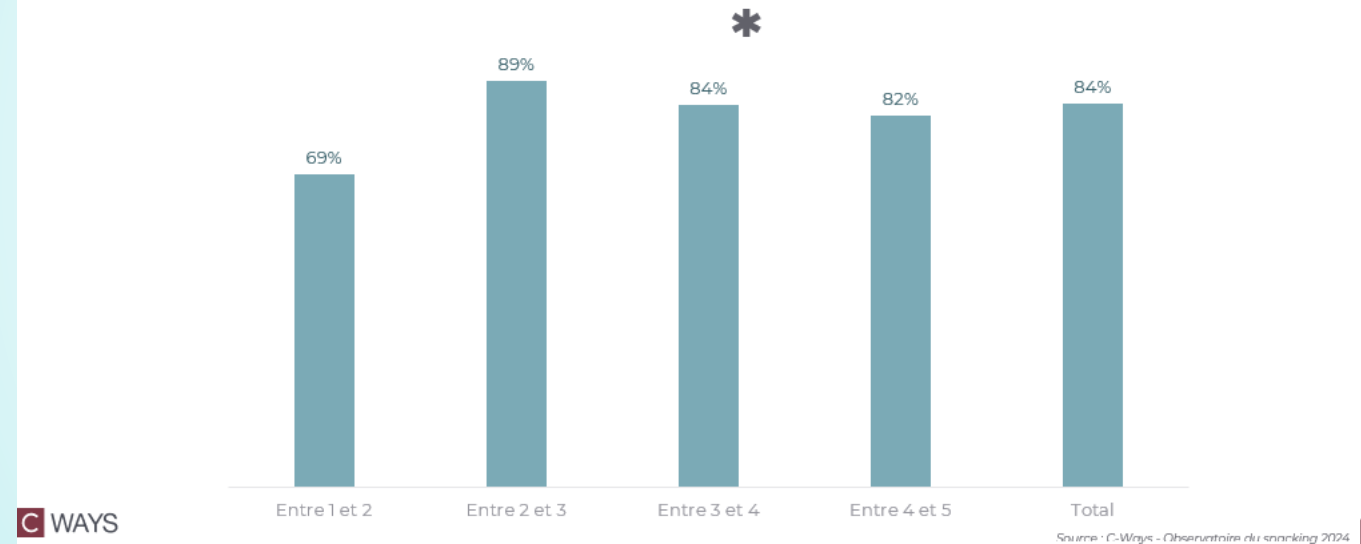
Lien positif significatif entre Contrôle parental et Conso HR

Lorsque le contrôle parental est faible, les enfants ont tendance à moins consommer en dehors des repas

Croisement significatif – contrôle explicite

Effet significatif : *

Vous est-il arrivé de manger ou de boire (en dehors de l'eau) sans que ce soit un repas ? (réponse : oui)



CONTRÔLE



contrôle « explicite » et « implicite »

- **Distinction entre pratiques de contrôle « explicite » et « implicite » (Ogden et al, 2006)**
 - **Implicite: Contrôle indirect de l'alimentation de l'enfant via l'environnement physique et/ou social (ex. Limiter les achats ou ne pas consommer certains aliments devant l'enfant)**
 - **Effet favorable contrôle implicite (âge moy. 2-7 ans, Boots et al, 2015; 7 ans, Ogden et al, 2006; Brown et al, 2008; 9 ans in Rodenburg et al, 2011)**
 - **+ consommation de collations composée fruits**
 - **- consommation de collations de faible qualité nutritionnelle**



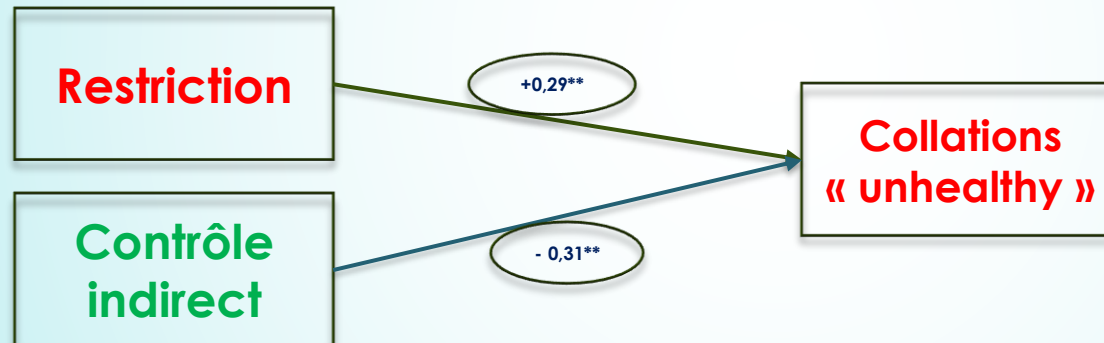
Société Française
de Nutrition

CONTRÔLE



contrôle « explicite » et « implicite »

- **Distinction entre pratiques de contrôle « explicite » et « implicite » (Ogden et al, 2006)**
- **Styles éducatifs et pratiques éducatives (Boots et al, 2015): parents d'enfant de 2-7 ans**



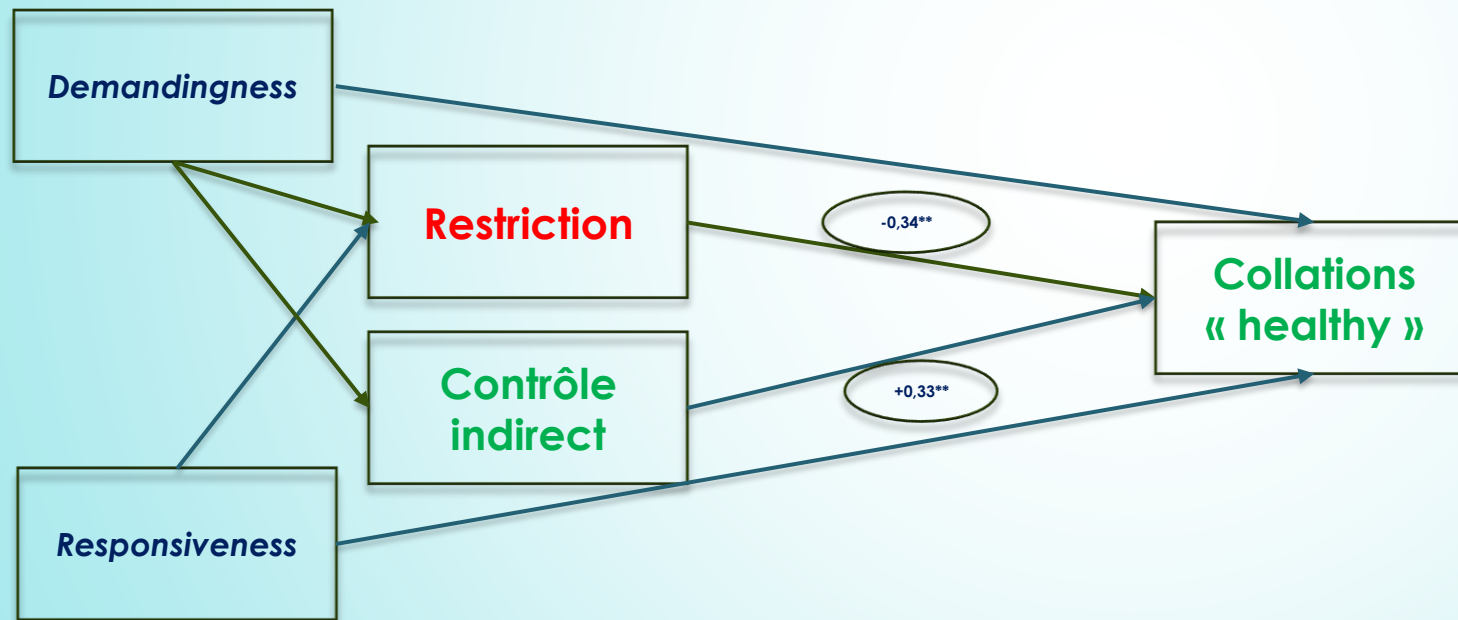
Société Française
de Nutrition

CONTRÔLE



contrôle « explicite » et « implicite »

- Distinction entre pratiques de contrôle « explicite » et « implicite » (Ogden et al, 2006)
- Styles éducatifs et pratiques éducatives (Boots et al, 2015): parents d'enfant de 2-7 ans



- Parents encadrants ET réceptifs : « Healthy » collations
- Parents style éducatif démocratique : enfants + conso de fruits > enfants de parents ayant un autoritaires et indulgents (Chen et al, 2021).



Société Française
de Nutrition

MANGER ÉMOTIONNEL



- Emotional eating “eating in response to a range of negative emotions such as anxiety, depression, anger and loneliness to cope with negative affect” (Faith et al, 1997)
 - 25% parents d'enfants ~5 ans: rapportent une désinhibition émotionnelle face à la nourriture
 - 63 % des enfants de 5 à 13 ans déclarent manger en réponse à une émotion (Carper et al, 2000; Shapiro et al, 2007)
- Étude longitudinale (Farrow et al, 2015) :
- Recours à l'aliment pour réguler une émotion et Contrôle ++ explicite= évalué 3-5 ans;
- Dispositif expérimental lorsque les enfants ~5 à 7 ans RCT
 - Repas
 - Coloriage avec des crayons de couleurs / collations à disposition
 - Deux Groupes : Groupe Expérimental (stress) vs Groupe Contrôle (no stress)
 - Consommation de collations par les enfants soumis à un stress léger (expé) vs non soumis au stress (contrôle)

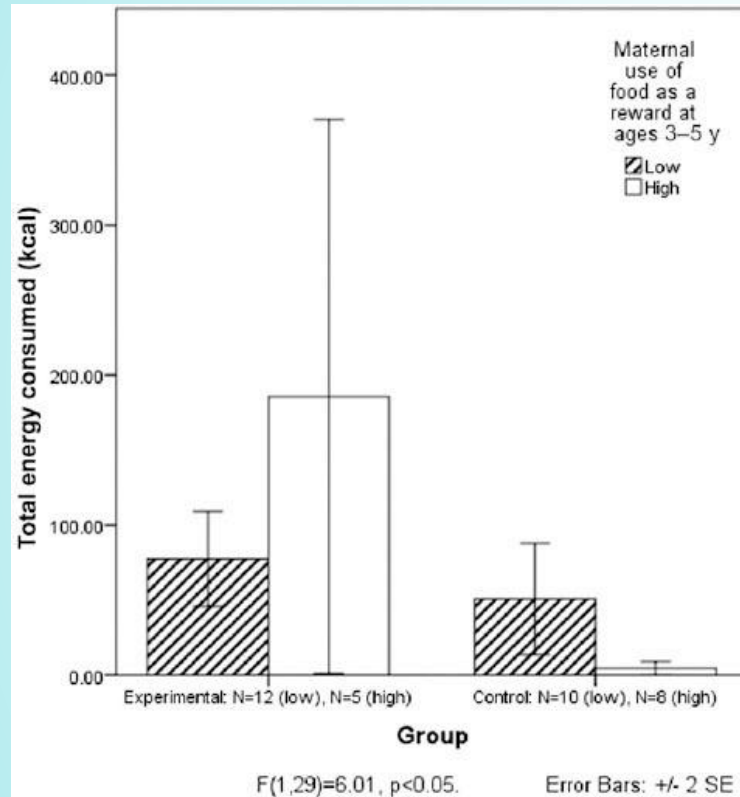


Société Française
de Nutrition

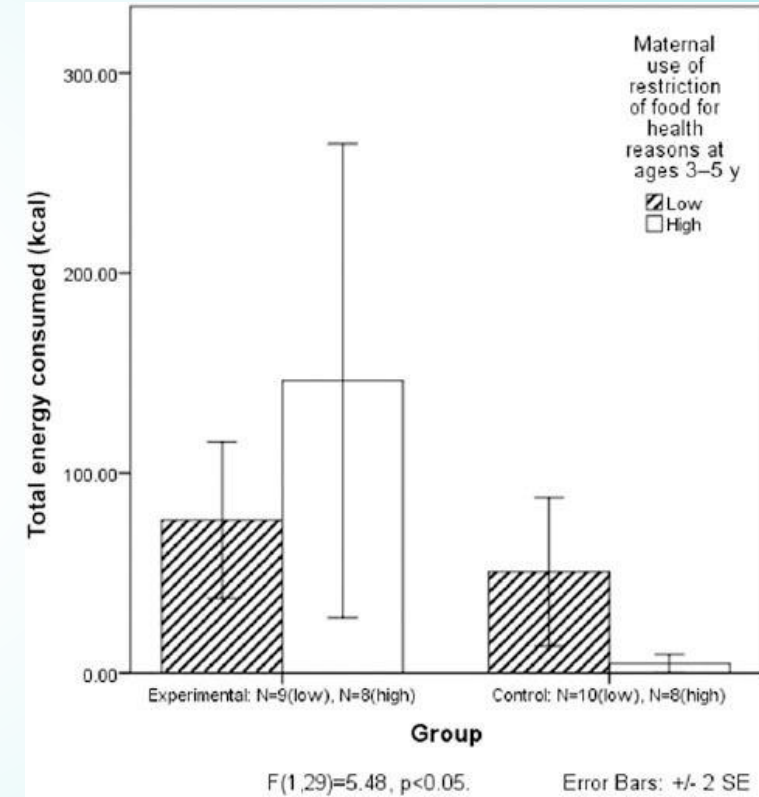
MANGER ÉMOTIONNEL



- *Food as reward - évalué à 3-5 ans*



- *Restriction of food for Health reasons - évalué à 3-5 ans*



Société Française
de Nutrition

MANGER ÉMOTIONNEL



- **Contrôle restrictif même pour des raisons de santé : apprendre à l'enfant à recourir à l'aliment réconfort pour gérer les émotions négatives**
 - => *Manger en l'absence de faim (Farrow et al, 2015)*
- **Recours à l'aliment récompense par les parents diminue la capacité des enfants à réguler leur consommation**
 - => *Surconsommation en réponse à une émotion (Farrow et al, 2015; Powel et al, 2017).*
- **Adolescent (Ado Rachmawati et al., 2019)**



Société Française
de Nutrition

MANGER SANS FAIM

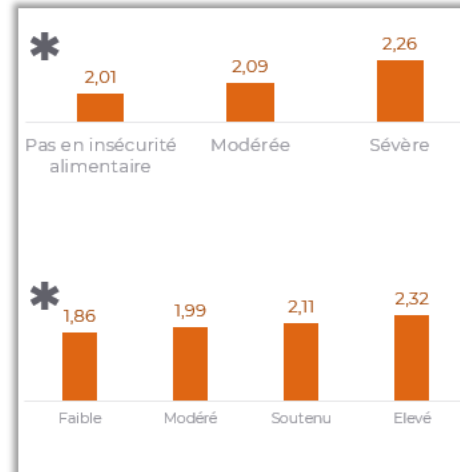
- Lien positif significatif entre Contrôle parental et manger sans faim

La fait de manger sans faim augmente avec l'insécurité alimentaire des parents ou un contrôle parental trop élevé

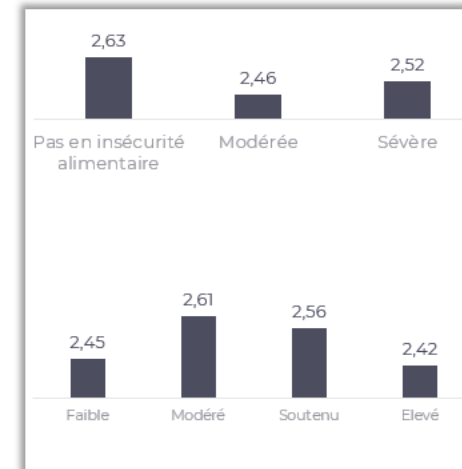
Base : 500 enfants

AUTO-RÉGULATION ALIMENTAIRE - SCORES MOYENS

Manger sans faim



Vitesse



C WAYS

Source : C-Ways - Observatoire du snacking 2024



Société Française
de Nutrition

MANGER ÉMOTIONNEL

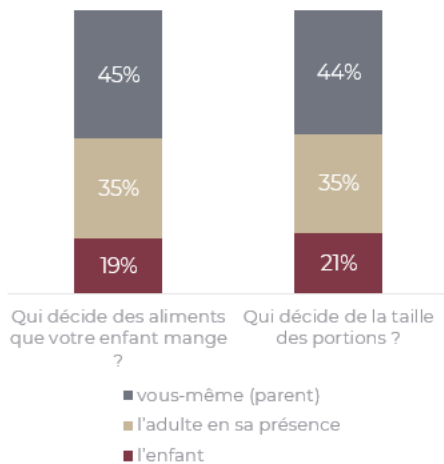


- **Point de vigilance:**
 - **Consommation HR et manger sans faim**
 - Les enfants de 4-24 mois qui mangent plus souvent au cours de la journée consomment des portions plus petites (Fox et al., 2006).
 - **Observatoire (Base : 500 enfants):**
 - Motivation des parents pour favoriser la consommation HR de leur enfant : la faim
 - Relation positive entre vitesse de consommation et IMC de l'enfant

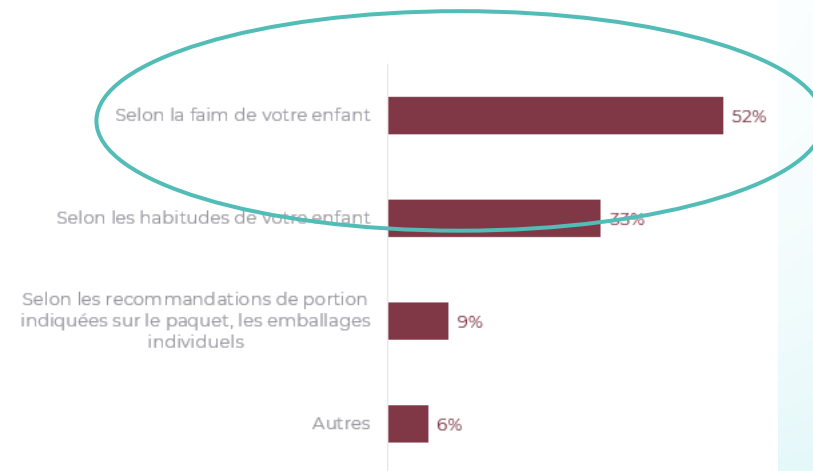
Les décisions alimentaires se font principalement selon la faim de l'enfant

En dehors des trois repas principaux :

Base : 500 enfants



Comment ?



nçaise

MANGER ÉMOTIONNEL

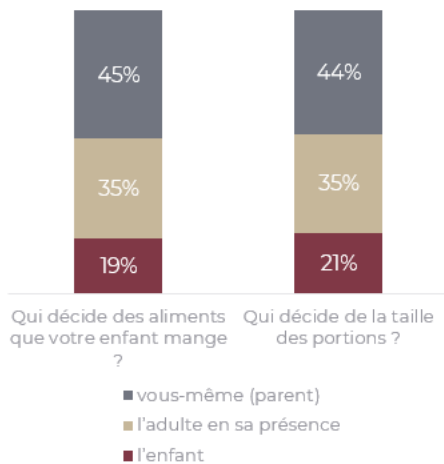


- **Point de vigilance:**
 - **Consommation HR et manger sans faim**
 - Les enfants de 4-24 mois qui mangent plus souvent au cours de la journée consomment des portions plus petites (Fox et al., 2006).
 - **Observatoire (Base : 500 enfants):**
 - Motivation des parents pour favoriser la consommation HR de leur enfant : la faim
 - Relation positive entre vitesse de consommation et IMC de l'enfant

Les décisions alimentaires se font principalement selon la faim de l'enfant

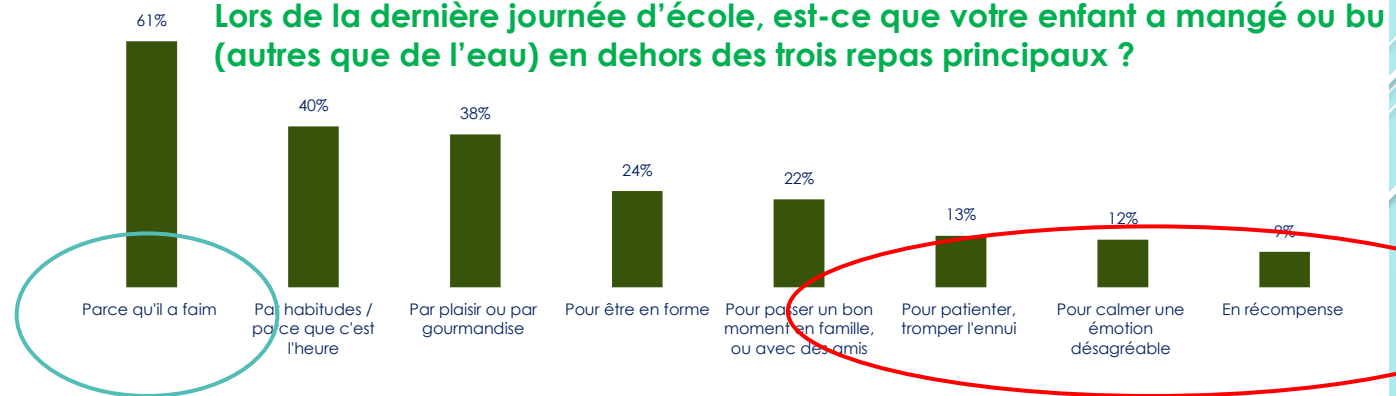
En dehors des trois repas principaux :

Base : 500 enfants



Comment ?

Selon la faim de votre enfant
Selon les habitudes de votre enfant
Selon les recommandations de l'adulte



Lors de la dernière journée d'école, est-ce que votre enfant a mangé ou bu (autres que de l'eau) en dehors des trois repas principaux ?

Française

PLAISIR SENSORIEL



- **Consommation HR : associées au plaisir et à la gourmandise (Poquet, Issanchou, Monnery-Patris, 2023; Tibère et al, 2018)**
 - **Plaisir alimentaire = associé à la « tentation » et à la dérégulation des comportements (Dalton & Finlayson, 2013)**
 - **Enjeu de santé publique majeur /maladies chroniques non transmissibles (The Lancet, 378(9793), 804–814.)**



Plaisir et santé : concepts antagonistes chez l'enfant ?

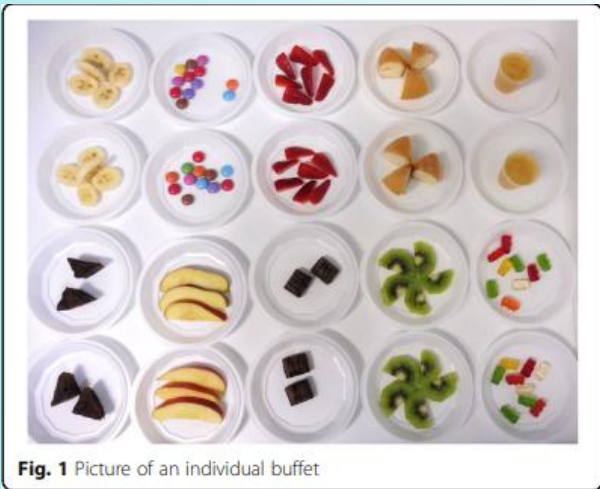


Société Française
de Nutrition

Plaisir et santé : concepts antagonistes chez l'enfant ?

Marty, Bournez, Nicklaus, Chamberon, & Monnery-Patris (IJBNPA, 2017)

Enfant 6-11 ans : « étude buffet »



- 5 petites portions d'aliments parmi une offre de 20 propositions (10 fruits et 10 gâteaux & bonbons).
- Nombre de choix de « fruits » spontanés

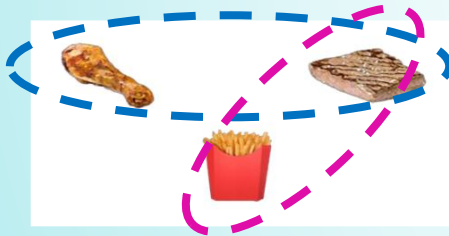
*Choisis 5 assiettes
pour ton goûter !*

Plaisir et santé : concepts antagonistes chez l'enfant ?

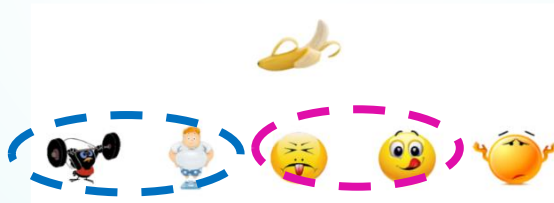
Marty, Bournez, Nicklaus, Chamberon, & Monnery-Patris (IJBNPA, 2017)

Enfant 6-11 ans : « étude buffet »

- Evaluer les attitudes : Dominance orientée plaisir ou nutrition/santé ?



Jeu 1. Tâche d'association implicite
Association Nutritionnelle vs. Association Hédonique
(10 triplets)



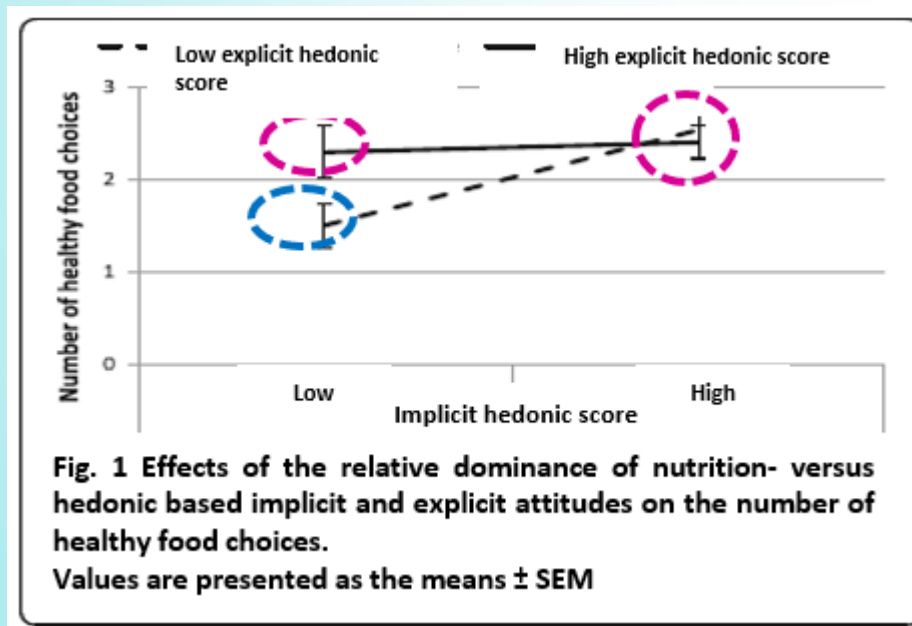
Jeu 2. Tâche de catégorisation explicite
Catégorisation Nutritionnelle Catégorisation Hédonique
(48 aliments)

Plaisir et santé : concepts antagonistes chez l'enfant ?

Marty, Bournez, Nicklaus, Chamberon, & Monnery-Patris (IJBNPA, 2017)

Enfant 6-11 ans : « étude buffet »

- Mediane : 4 groupes d'enfants contrastés en termes d'attitudes



- Attitudes hédoniques = + choix de fruits

- Attitudes santé/nutrition = - choix de fruits

PLAISIR & RECONNEXION AUX SENSATIONS INTERNES

Etude RCT (Poquet et al, 2022, FQP and JACR)

Food Quality and Preference 84 (2020) 103947

Contents lists available at ScienceDirect

Food Quality and Preference

journal homepage: www.elsevier.com/locate/foodqual

Effect of a pleasure-oriented intervention on the nutritional quality of midafternoon snacks and on the relationship between food liking and perceived healthiness within mother-child dyads

Delphine Poquet^a, Emilie Ginon^b, Coraline Sénécal^a, Claire Chabanet^a, Stéphan Marette^c, Sylvie Issanchou^a, Sandrine Monnery-Patris^{a,*}

^a Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Agropur Dijon, CNRS, INRAE, Université Bourgogne Franche-Comté, F-21000 Dijon, France
^b CEREN, EA 7477, Burgundy School of Business, Université Bourgogne Franche-Comté, F-21000 Dijon, France
^c Université Paris-Saclay, INRAE, AgroParisTech, UMR Economie Publique, 78850 Thiverval Grignon, France

ARTICLE INFO

Keywords:
Home-based intervention
Nutritional quality
Snack choices

ABSTRACT

The aims of the present study are to assess the impact of a pleasure-oriented intervention on the nutritional quality of midafternoon snacks chosen by mother-child dyads and to evaluate the evolution of the relationship between the liking and perceived healthiness of the food items offered for the snack choices. Data were collected

JACR

Journal of the Association for Consumer Research

Volume 7, Number 4

October 2022

Interventions for Healthier Eating

Guest Editors: Pierre Chandon, Kelly L. Haws, and Peggy J. Liu

Sponsored by the Association for Consumer Research

Article DOI
<https://doi.org/10.1086/720452>



Société Française
de Nutrition

PLAISIR & RECONNEXION AUX SENSATIONS INTERNES

Etude RCT (Poquet et al, 2022, FQP and JACR)

Groupe expérimental (N=94
binômes)



**Plaisir
alimentaire**



**Dimension
sensorielle**

Sensations perçues

**Fiche culinaire,
fiches 5 sens,
recettes ...**



Dimension cognitive

**Information &
fonction symbolique**

**Infographies, quizz,
devinettes, jeu, le
saviez-vous ?...**



Dimension sociale

Socialisation

**Ustensiles « main à la
pate », challenge de
recettes
coparticipation,
blog...**



**Société Française
de Nutrition**

PLAISIR & RECONNEXION AUX SENSATIONS INTERNES

Etude RCT (Poquet et al, 2022, FQP and JACR)

Groupe contrôle (N=93 binômes)

Arts de la table



Le Pliage de serviette
En forme de bateau

Etape 1
Plie la serviette en deux afin de former un triangle rectangle.

Etape 2
Rabats le coin droit vers le bas et fais de même pour le coin gauche.

LA DISPOSITION DES COUVERTS
Ce placement des couverts est réservé aux grands événements

Viens relever un défi !
Nous te proposons d'utiliser les **serviettes** que tu as reçues dans ton **colis** et de réaliser un **pliage**.
Tu peux suivre le modèle présenté dans le colis que tu as reçu ou alors utiliser un autre modèle.
Demande de l'aide à ta maman et **postez** ensuite une **photographie** de votre réalisation sur notre **blog**.
Vous pourrez également voir les photographies des autres participants ayant relevé le défi.
ors, es-tu prêt à relever le défi ?
des frères et sœurs, ils peuvent aussi participer



Société Française
de Nutrition

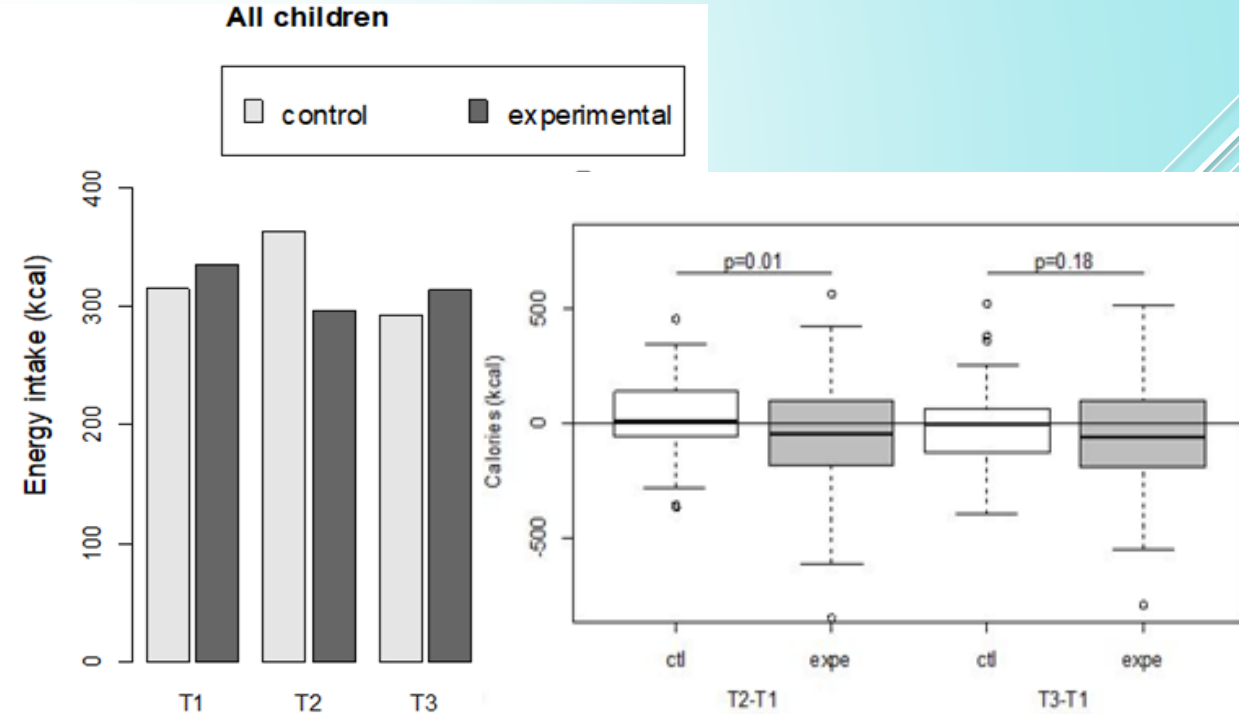
PLAISIR & RECONNEXION AUX SENSATIONS INTERNES

Etude RCT (Poquet et al, 2022, FQP and JACR)

- Dans le groupe expérimental : avant/après l'intervention, plus les aliments sont 'sains', plus ils sont appréciés (Poquet et al, 2020, FQP)

	T1	T2	Entre T1 et T2
Contrôle	$T_{\text{médiane}} = 0.03$, $P = 0.42$	$T_{\text{médiane}} = 0.09$, $P = 0.06$	$P = 0.23$
Expérimental	$T_{\text{médiane}} = -0.05$, $P = 0.56$	$T_{\text{médiane}} = 0.13$, $P = 0.002$	$P < 0.001$

- Analyse de la qualité nutritionnelle des goûters au domicile :
 - Diminution de la valeur énergétique de goûters consommés par les enfants du groupe expérimental
 - Plus petites portions valorisées
 - Grand mangeur



PLAISIR SENSORIEL & TAILLE DE PORTIONS



Cornil & Chandon (2016) Enfants 4-5 ans ; Lange et al. (2020) Enfants (7-11 ans) RCT :

- *Groupe expérimental : imagerie sensorielle alimentaire*
- *Groupe contrôle : imagerie sensorielle non alimentaire*
- **Résultat: L'imagerie sensorielle alim conduit à choisir des tailles de portions modérées de brownies**
 - **Évaluer les portions en fonction du plaisir attendu**
 - **Rassasiement sensoriel spécifique**
 - **Vitesse de consommation++ ; Contrôle parental++**

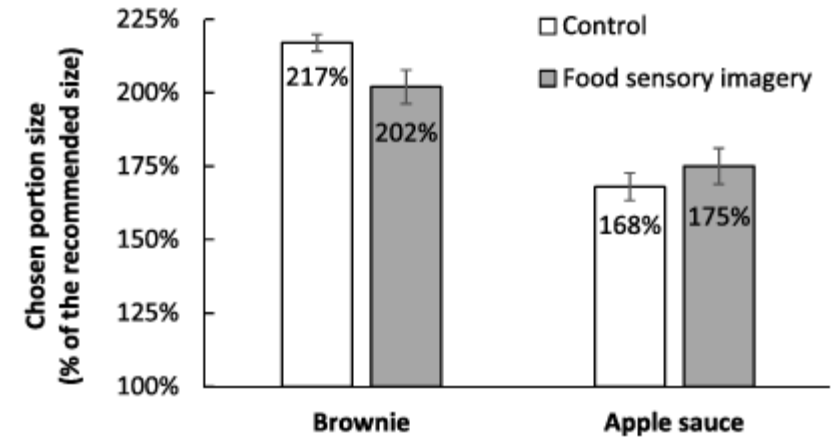


Fig. 2. Average chosen portion size of brownie and applesauce with SEM according to the sensory imagery group (control vs. food sensory imagery).



Société Française
de Nutrition

CONCLUSION



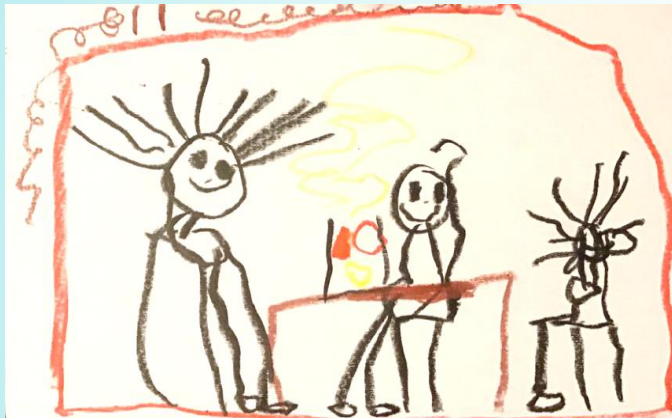
Enjeu des études portant sur les consommations HR notamment de l'enfant

- État des lieux précis des pratiques existantes et leur évolution
 - À la demande de l'enfant/du parent
 - Présence de distracteur (écran)
 - Prise en compte de la faim
 - Vitesse de consommation
- ...
- Diversité alimentaire, régulation, moment social, plaisir sensoriel
 - Plutôt que de diaboliser le plaisir, le prendre en compte
 - Reconnexion aux sensations internes
 - Limiter la dissonance entre plaisir et santé



Société Française
de Nutrition

MERCI DE VOTRE ATTENTION



« Papa, maman et moi à table » – Priam Michels, 5 ans



Société Française
de Nutrition