



LES BÉBÉS SONT-ILS CAPABLES D'AJUSTER LES QUANTITÉS QU'ILS MANGENT ?

+ SCIENCES DE L'ALIMENTATION



PAULINE BRUGAILLÈRES est jeune chercheuse en sciences de l'alimentation au sein du Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, à Dijon. Son équipe cherche à mieux comprendre comment nous mangeons. Pauline étudie l'alimentation des bébés de moins de deux ans. Elle essaie de savoir s'ils sont capables d'ajuster les quantités qu'ils mangent en fonction de l'énergie des aliments. Un mauvais ajustement peut être responsable d'un problème de surpoids. Elle espère ainsi comprendre comment préserver cet équilibre pour éviter surpoids et obésité en grandissant.

« Après m'être intéressée aux comportements des animaux, me voici en train d'explorer le comportement alimentaire d'un être, lui aussi dépourvu de la parole, et pourtant bien complexe : le bébé ! »

Pauline Brugaillères



Nous prenons du poids si nous mangeons trop et que nous ne faisons pas assez de sport. Mais que se passe-t-il chez les bébés ? Au cours des deux premières années de vie, l'alimentation des bébés va progressivement changer. Ils vont passer d'une alimentation seulement constituée de lait à une alimentation variée. Cette période de transition est appelée la diversification alimentaire.

Des chercheurs ont montré que les bébés âgés de quatre mois sont capables d'ajuster les quantités de lait qu'ils boivent : ils boivent de plus grandes quantités si le lait est peu énergétique, et de plus petites quantités s'il est très énergétique. On dit alors qu'ils ont de bonnes capacités pour ajuster leur alimentation à leurs besoins énergétiques. Cependant, d'autres chercheurs ont montré que les bébés perdaient ces capacités en grandissant, notamment au

moment de la diversification alimentaire.

Que se passe-t-il précisément à ce moment-là ? Comment évoluent ces capacités d'ajustement pendant les deux premières années de vie ?

Pour répondre à ces questions, Pauline étudie le comportement alimentaire des bébés entre un an et deux ans. Elle reçoit chaque bébé et sa maman au laboratoire pour participer à des repas. Pauline mesure les quantités exactes mangées par le bébé. Ainsi, elle peut savoir si le bébé a réussi à ajuster les quantités mangées en fonction de l'énergie apportée par les aliments.

Pauline espère réussir à comprendre pourquoi et à quel âge les bébés ne réussissent plus à bien ajuster leur alimentation.

LES OBJECTIFS

- + Décrire l'évolution des capacités d'ajustement énergétique entre un an et deux ans chez le bébé
- + Comprendre pourquoi certains bébés ont de meilleures capacités d'ajustement énergétique que d'autres