

Votre enfant n'aime pas les légumes? C'est à cause de ses gènes

Nicolas Gutierrez C.

[...] Selon une étude de l'University College de Londres, cette extrême sélectivité des enfants sur ce qu'ils veulent bien manger est principalement due à des facteurs génétiques! Cette étude, qui compare de vrais jumeaux avec de faux jumeaux, a été publiée le 19 septembre 2024 dans le *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.

L'intérêt de comparer de vrais et faux jumeaux est que les premiers ont le même environnement, mais aussi les mêmes génomes, alors que les deuxièmes ne partagent que l'environnement et ne sont pas identiques génétiquement.

Ainsi, les chercheurs ont tenté de distinguer entre l'influence de la génétique et celle de l'environnement dans les goûts culinaires des enfants, tout au long de leur enfance. Près de 4.000 jumeaux britanniques ont été analysés pour cette étude, tous nés en 2007. Leurs parents devaient répondre à des questionnaires sur la façon de manger de leurs enfants, à leurs 16 mois, 3 ans, 5 ans, 7 ans et 13 ans.

Première conclusion : en général, les enfants ne sont pas très difficiles à 16 mois, mais la pénible habitude du chipotage augmente avec l'âge, avec un pic à 7 ans, suivi d'une lente descente.

Les enfants les plus difficiles à 16 mois sont ceux qui restent les plus difficiles tout au long de l'enfance. Et malgré une baisse après 7 ans, ils restent plus difficiles (du point de vue alimentaire) que les autres au moins jusqu'à leurs 13 ans. C'est-à-dire que ce comportement serait très stable tout au long de l'enfance. *"Notre étude montre que le fait d'être difficile sur la nourriture n'est pas nécessairement juste une phase"*, conclut dans un communiqué Zeynep Nas, auteur de l'étude.

Deuxième conclusion : les faux jumeaux différaient beaucoup dans ce comportement, malgré le fait de partager le même environnement (et donc la même exposition à la nourriture et les mêmes rituels alimentaires). Ce qui n'était pas le cas des vrais jumeaux. Selon le calcul des chercheurs, la génétique serait responsable de ce comportement à une hauteur d'environ 70 % !

"Ce comportement est fréquent chez les enfants et peut être une source majeure d'anxiété pour les parents, qui pensent souvent que c'est de leur faute. Nous espérons que nos résultats montrant que c'est principalement quelque chose d'inné puissent soulager cette culpabilité, déclare Zeynep Nas. Leur comportement n'est pas une conséquence de leur parentalité".

Troisième conclusion : la similitude entre les vrais jumeaux s'estompe après les 5 ans. À cet âge, la génétique pèse pour 84 % du comportement vis-à-vis la nourriture, pour ensuite baisser à 77 % à 7 ans et 74 % à 13 ans.

C'est-à-dire que l'environnement prend progressivement une plus grande place dans les préférences alimentaires des enfants. Mais il ne s'agit pas de l'environnement partagé par les jumeaux, mais à celui qu'ils ne partagent pas, par exemple des amis différents ou des expériences différentes.

Ce facteur pèse pour 26 % à 13 ans, et prendrait probablement de plus en plus de place au fur et à mesure que les adolescents prennent leur indépendance.

Le seul moment où l'environnement familial aurait la moindre influence est à 16 mois, quand il pèserait pour 25 % de ce comportement. C'est-à-dire que des interventions pour changer ce comportement, telles qu'augmenter la variété de fruits et légumes proposée à la maison ou exposer les enfants régulièrement aux aliments qu'ils n'aiment pas trop, pourraient être plus efficaces à cet âge. *"Même si le fait d'être difficile sur la nourriture a un composant génétique très important, ce n'est pas nécessairement un comportement qui ne peut pas changer, rassure Alison Fildes, directrice de l'étude. Les parents peuvent continuer à aider leurs enfants à manger une grande variété d'aliments tout au long de leur enfance et adolescence."* Mais tout en se rappelant que s'ils n'arrivent pas à faire que leur enfant aime tous les légumes, ce n'est pas que de leur faute.

Adapté de : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-enfants-difficiles-pour-manger-le-sont-principalement-a-cause-de-leur-genetique_181301

1. O que é *nourriture*?(Atenção: há apenas uma alternativa correta).

- a) Pesquisa
- b) Tratamento
- c) Doença
- d) Comida

2. Quais alimentos as crianças dão mais trabalho para comer?(Atenção: há apenas uma alternativa correta).

- a) Frutas e legumes
- b) Alimentos processados
- c) Carnes e laticínios
- d) Cereais matinais

3. Em que faixa etária a dificuldade para comer frutas e legumes atinge seu pico?(Atenção: há apenas uma alternativa correta).

- a) 5 anos
- b) 3 anos
- c) 7 anos
- d) 13 anos

4. Qual a origem do problema segundo o estudo da University College, de Londres?(Atenção: há apenas uma alternativa correta).

- a) A escola
- b) Os hábitos dos pais
- c) A genética
- d) Os comerciais de TV

5. Como os pais reagem diante das questões alimentares de seus filhos?(Atenção: há apenas uma alternativa correta).

- a) Pensam que é sua culpa
- b) Não se preocupam
- c) Culpam a indústria alimentícia
- d) Criam grupos de apoio

6. No excerto “*Ce comportement est fréquent chez les enfants et peut être une source majeure d’anxiété pour les parents, qui pensent souvent que c’est de leur faute*”, o pronome *qui* se refere a(Atenção: há apenas uma alternativa correta).

- a) Ce comportement
- b) Les parents
- c) Source majeure d’anxiété
- d) Les enfants

7. No trecho “*les chercheurs ont tenté de distinguer entre l’influence de la génétique et celle de l’environnement dans les goûts culinaires des enfants*”, o termo *celle* é(Atenção: há apenas uma alternativa correta).

- a) Um substantivo
- b) Um verbo
- c) Um artigo indefinido
- d) Um pronome demonstrativo

8. No trecho “*en général, les enfants ne sont pas très difficiles à 16 mois, mais la pénible habitude de chipotage augmente avec l’âge*”, *chipotage* significa(Atenção: há apenas uma alternativa correta). [Valor 1,0]

- a) problema digestivo
- b) dificuldade para comer**
- c) preocupação dos pais
- d) mudança de hábito

9. No trecho “*l’environnement partagé par les jumeaux, mais à celui qu’ils ne partagent pas*”, jumeaux é traduzido por (**Atenção: há apenas uma alternativa correta**).

- a) gêmeos**
- b) genéricos
- c) gêneros
- d) genes

10. No trecho “*À cet âge, la génétique pèse pour 84 % du comportement vis-à-vis l’alimentation*”, o termo vis-a-vis significa (**Atenção: há apenas uma alternativa correta**).

- a) visionário
- b) diante de**
- c) independentemente
- d) contrariamente