

Alimentation et nutrition en services de garde: Des mythes à défaire auprès des cuisiniers

Deschamps J*, Marquis M, Côté S, Duplessis Brochu M, Gelin E, Grand P, LeBlanc MJ.
EXTENSO, Université de Montréal, Département de nutrition, Montréal, Québec [R]

RÉSUMÉ

Par leurs savoirs respectifs, les responsables de cuisine (cuisiniers) des services de garde influencent directement l'alimentation des enfants d'âge préscolaire. Objectif : Évaluer les connaissances nutritionnelles et les pratiques alimentaires des cuisiniers en services de garde. Méthode : Un questionnaire auto-administré fut destiné aux responsables de cuisine de 106 services de garde du Québec accueillant plus de 50 enfants mangeurs. Il incluait 21 énoncés associés au domaine de la nutrition et 8 énoncés touchant plutôt le domaine culinaire. Résultats : Tous les cuisiniers (n=113) ont complété l'instrument. Une seule affirmation a été répondue correctement par 100% des répondants, soit celle associée à la néophobie alimentaire, suggérant de continuer d'offrir aux enfants des fruits et des légumes qu'ils refusent d'abord de manger. En général, 97% des responsables de cuisine connaissent le potentiel cariogène ou d'étouffement de certains aliments. D'autre part, 94% de ceux-ci adhèrent encore à plusieurs mythes alimentaires, entourant notamment, les produits laitiers, les interdits alimentaires, les effets du sucre et les besoins en gras des enfants. Du côté culinaire, 98% des responsables ont encore des croyances liées, entre autres, à la cuisson des viandes et à l'utilisation du sel. Conclusion : Les connaissances nutritionnelles et les pratiques alimentaires des cuisiniers en services de garde ne sont pas optimales. Leur amélioration est essentielle pour garantir un environnement alimentaire sain aux enfants qui fréquentent ces milieux. Via le projet *Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec*, des ressources électroniques à l'intention des cuisiniers sont intégrées sur le portail Web www.nospetitsmangeurs.org et le centre d'appel électronique *Infocuisine* leur étant aussi destiné est ouvert à tous les services de garde.

MISE EN CONTEXTE

Un mythe peut se décrire comme suit : « Ce qui est imaginaire, dénué de valeur et de réalité (Larousse, 2010) ». Ainsi, un mythe alimentaire est une fausse croyance qui circule au sein d'une population en lien avec l'alimentation. D'après l'*American Dietetic Association*, une désinformation au sujet de l'alimentation peut avoir des effets néfastes sur la santé et le portefeuille des gens. Le *Nutrition and You : Trends 2002 Survey*, mené aux États-Unis ainsi que la *Food Marketing Institute*, révèlent que les consommateurs se fient principalement à quatre sources d'informations nutritionnelles, soient les magazines (47%), la télévision (34%), les livres (29%) et les journaux (28%). Par contre, les informations retrouvées dans ces médias ne sont pas toujours véridiques, ce qui contribue à alimenter les mythes et générer de la confusion, aussi appelée cacophonie alimentaire. Les responsables de cuisine ne sont pas exclus de cette situation et leurs croyances peuvent influencer l'alimentation des enfants fréquentant leur service de garde, notamment lors de la planification des menus. Les compétences et connaissances de ces derniers sont essentielles. En ce sens, une étude canadienne (Romaine, 2007) a d'ailleurs soulevé la nécessité de former adéquatement les responsables de cuisine pour augmenter leurs connaissances en ce qui a trait aux pratiques alimentaires favorisant le développement sain de l'enfant.

OBJECTIF

Évaluer les connaissances nutritionnelles, les pratiques alimentaires et les besoins de formations de responsables de cuisine en services de garde.

MÉTHODOLOGIE

Le projet *Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec* encadre 106 milieux de garde, soit des centres de la petite enfance (n=98) et des garderies (n=8), dans onze régions du Québec. L'indice socioéconomique a aussi été considéré lors du recrutement des milieux (Tableau 1).

TABLEAU 1 : RÉPARTITION DES SERVICES DE GARDE (N=106) PAR RÉGION ET PROFIL SOCIOÉCONOMIQUE

RÉGIONS	NIVEAU SOCIOÉCONOMIQUE		Total
	Favorisé	Défavorisé	
Montréal	35	21	56
Laval	9	3	12
Montérégie	6	3	9
Bas-Saint-Laurent	4	4	8
Capitale-Nationale	3	3	6
Outaouais	0	5	5
Laurentides	5	0	5
Mauricie	0	2	2
Estrie	1	0	1
Chaudière-Appalaches	0	1	1
Gaspésie	0	1	1
Total	63	43	106

Les critères d'inclusion des services de garde étaient :
 . 50 enfants mangeurs (en région éloignée: 30 enfants mangeurs)
 . Responsable de cuisine en poste depuis au moins 6 mois
 . 4 éducatrices formées
 . Le personnel s'exprime en français

Un questionnaire auto-administré fut destiné aux responsables de cuisine des 106 services de garde. Ce questionnaire comportait 10 sections faisant référence aux menus/recettes, aux achats, à la production des repas ainsi qu'aux préoccupations, habitudes en cuisine, habiletés, attitudes, opinions, besoins et formations des responsables de cuisine. Les résultats présentés réfèrent à la section « Opinions » de cet instrument permettant d'explorer des connaissances via 21 énoncés associés au domaine de la nutrition et 8 énoncés touchant plutôt le domaine culinaire.

RÉSULTATS

Tous les responsables de cuisine (n=113; parfois plus d'un cuisinier par milieu) ont complété l'instrument.

TABLEAU 2 : PROFIL DE L'ÉCHANTILLON (RESPONSABLES DE CUISINE)

SEXE	Femme	72% (81)
	Homme	28% (32)
ÂGE		45,0 ± 9,3 ans
NATIONALITÉ	Canadienne	90% (100)
FORMATION (possibilité de répondre plus d'une option)	Diplôme professionnel en cuisine d'établissement	52% (59)
	Appris à cuisiner en travaillant dans le domaine de la restauration	35% (39)
	Appris à cuisiner à la maison	46% (52)
ANNÉES D'EXPÉRIENCE EN CUISINE DE SERVICES DE GARDE		10,2 ± 7,7 ans
ANNÉES D'EXPÉRIENCE COMME RESPONSABLE DE LA CUISINE DU SERVICE DE GARDE OÙ ILS TRAVAILLENT PRÉSENTEMENT		7,3 ± 6,8 ans

TABLEAU 4 : CROYANCES DES RESPONSABLES DE CUISINE EN MATIÈRE DE NUTRITION

ÉNONCÉS	ADHÈRE AU MYTHE	N'ADHÈRE PAS AU MYTHE
ALIMENTATION ET SURPOIDS		
Les enfants plus ronds devraient suivre un régime amaigrissant.	7% (8)	93% (102)
Le pain, les pâtes et les patates font engraisser.	27% (30)	73% (80)
ÉTOUFFEMENTS		
Les aliments durs, petits, ronds ou collants sont susceptibles de causer un étouffement.	6% (7)	94% (103)
HYDRATATION		
Le jus de fruit (sans sucre ajouté) remplace bien le lait.	4% (4)	96% (105)
Il ne faut pas boire durant les repas.	56% (62)	44% (49)
LIPIDES		
Il est important de limiter le gras dans l'alimentation des enfants d'âge préscolaire.	58% (59)	42% (43)
L'huile d'olive est moins riche en gras que les autres huiles végétales.	39% (42)	61% (67)
Les aliments réduits en gras sont tous bons pour la santé.	13% (15)	87% (98)
NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE		
Si un enfant refuse de manger un fruit ou un légume, il est mieux de ne plus lui offrir ceux-ci.	0	100% (113)
NOTION D'« INTERDITS »		
On doit interdire les bonbons aux enfants d'âge préscolaire.	65% (64)	35% (34)
On doit interdire le chocolat aux enfants d'âge préscolaire.	46% (42)	54% (50)
PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS		
Aujourd'hui, le lait est moins nutritif qu'autrefois.	11% (12)	89% (96)
Un enfant constipé ne devrait pas manger de fromage.	43% (47)	57% (62)
Boire du lait favorise la production excessive de mucus, sécrétion.	51% (53)	49% (51)
La valeur nutritive de la boisson de soja est identique à celle du lait de vache.	35% (37)	65% (70)
SANTÉ DENTAIRE		
Les jus de fruits peuvent abîmer les dents.	31% (35)	69% (77)
SODIUM		
L'ajout de sel dans la préparation des mets est important dans l'alimentation des enfants.	16% (16)	84% (86)
SUCRE		
Le sucre rend les enfants hyperactifs.	51% (56)	49% (53)
Le sucre à fruits, le miel, le sirop d'érable et la cassonade sont meilleurs pour la santé que le sucre de table.	46% (51)	54% (61)
VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS		
Une banane de grosseur moyenne remplace un steak.	16% (18)	84% (95)
Les œufs à coquille brune sont plus nutritifs que les œufs à coquille blanche.	3% (3)	97% (107)

TABLEAU 3 : CROYANCES DES RESPONSABLES DE CUISINE EN MATIÈRE DE CUISINE

ÉNONCÉS	ADHÈRE AU MYTHE	N'ADHÈRE PAS AU MYTHE
Les aliments risquent de surir s'ils sont encore chauds lorsqu'ils sont mis au réfrigérateur.	40% (43)	60% (64)
Le porc servit rosé risque de rendre très malade.	27% (29)	73% (80)
Ajouter de l'huile à l'eau de cuisson des pâtes les empêche de coller lors de la cuisson.	31% (33)	69% (75)
Les patates absorbent l'excès de sel dans une soupe.	67% (72)	33% (36)
Saisir la viande conserve les jus dans la viande.	92% (97)	8% (9)
On ne doit pas réfrigérer les bananes.	71% (77)	29% (31)
Ajouter du sel à l'eau la fait bouillir plus rapidement.	26% (28)	74% (80)
La couleur de la viande est un indice de cuisson à la bonne température.	35% (38)	65% (70)

Fig.1 Répartition des fausses croyances liées à la cuisine chez les responsables de cuisine

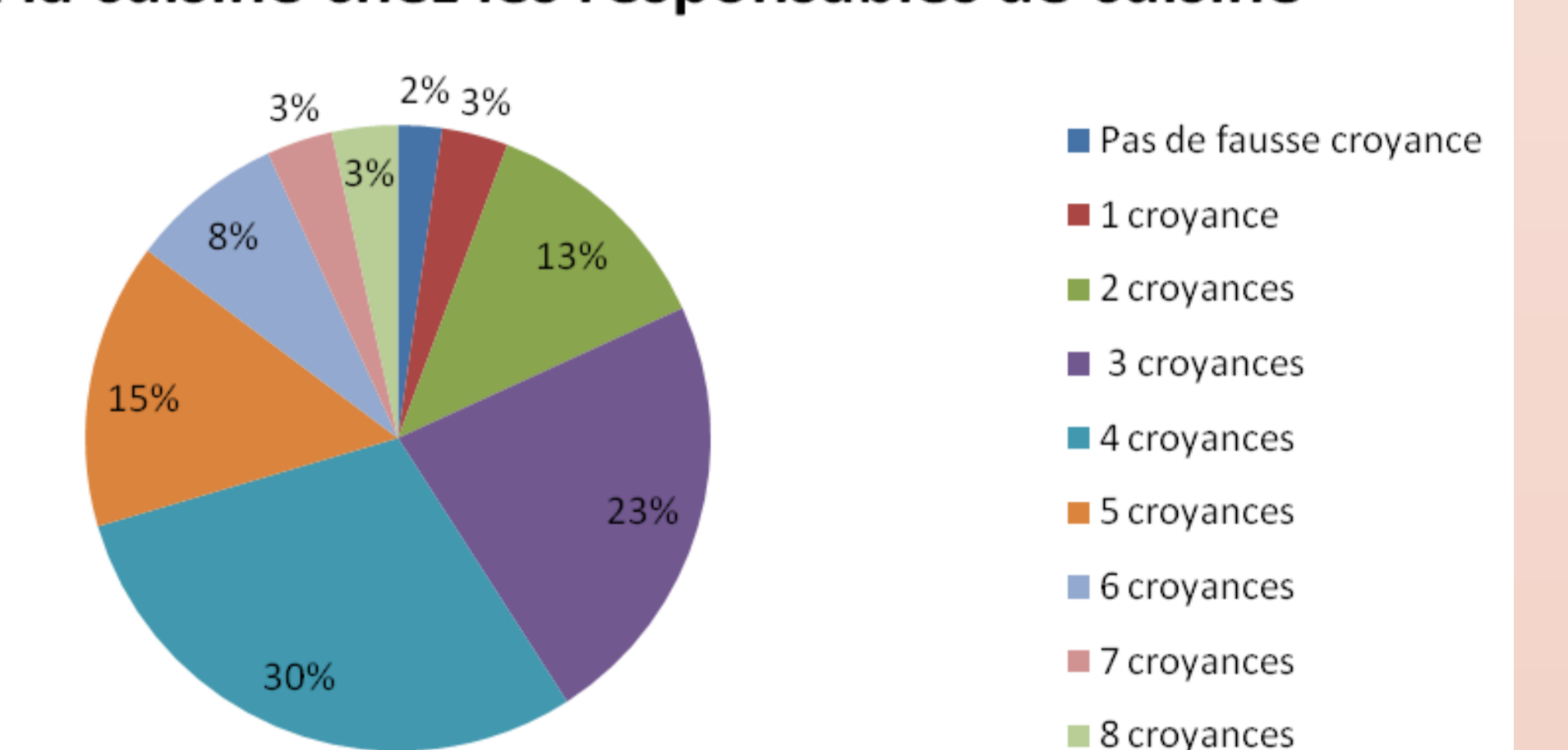
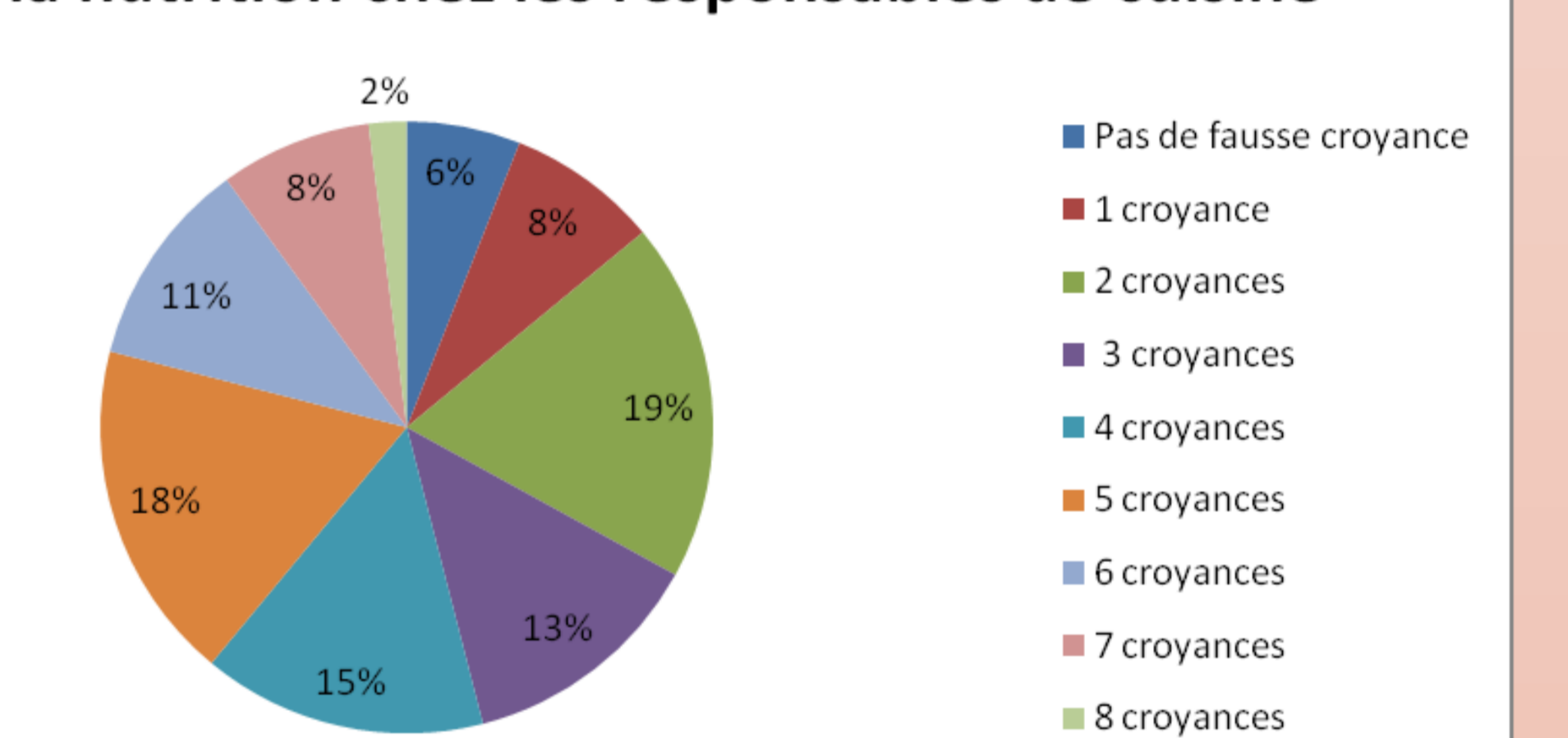
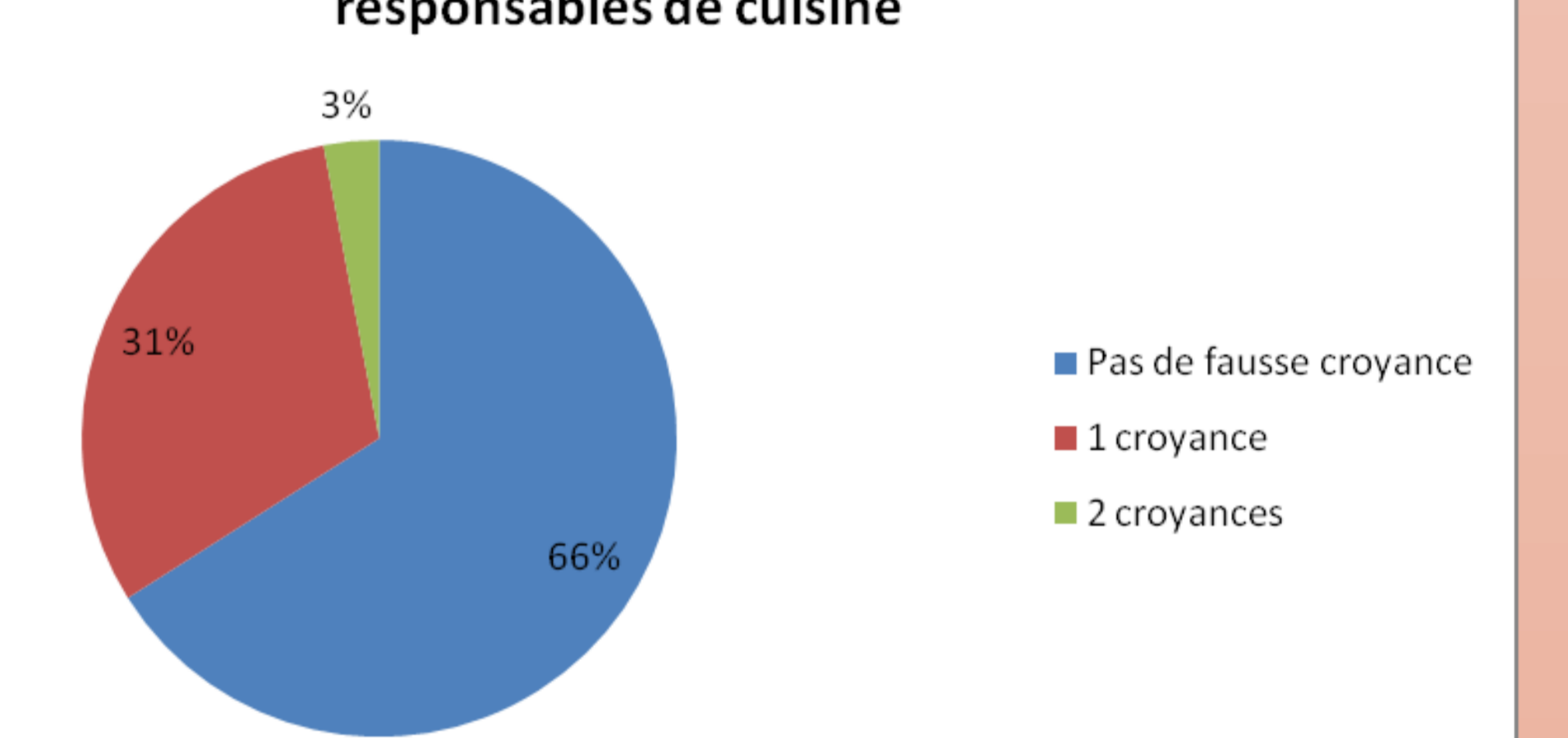


Fig.2 Répartition des fausses croyances liées à la nutrition chez les responsables de cuisine



Ce schéma tient compte des aspects nutritionnels les plus importants lors de la petite enfance (énoncés avec un fond grisâtre).

Fig.3 Répartition des fausses croyances liées au potentiel cariogène et d'étouffements de certains aliments chez les responsables de cuisine



DISCUSSION

Au service de garde, le responsable de cuisine est une personne ressource en alimentation. Par contre, plusieurs énoncés présentés ci-haut sèment encore la confusion. Les analyses de fréquences nous révèlent qu'en cuisine, 98% des responsables possèdent des croyances erronées, liées, entre autres, à la cuisson des viandes, à la conservation des bananes et à l'utilisation du sel, des sujets pourtant amplement discutés dans la population. L'aspect nutritionnel semble aussi une source de confusion. En regroupant les thèmes nutritionnels importants à la petite enfance, on remarque que 94% de ceux-ci adhèrent encore à plusieurs mythes alimentaires, entourant notamment, les produits laitiers, les interdits alimentaires, les effets du sucre et les besoins en gras des enfants. D'un autre côté, les responsables de cuisine semblent donner une importance à la sécurité de l'enfant et à sa santé dentaire, car 97% de ceux-ci connaissent le potentiel d'étouffement ou cariogène de certains aliments. De plus, 100% des répondants ont répondu correctement à l'affirmation associée à la néophobie alimentaire, suggérant de continuer d'offrir aux enfants des fruits et des légumes qu'ils refusent d'abord de manger. Si cette mesure est le reflet de leur compréhension générale du comportement néophobique normal chez l'enfant en bas âge, le tout est très intéressant, car la répétition répétée d'aliments d'abord refusés par l'enfant est très importante pour le développement du goût. Des analyses additionnelles sont à mener pour vérifier dans quelle mesure ces résultats sont associés ou non à la formation de la main-d'œuvre, à leurs années d'expérience en services de garde et aussi aux régions géographiques. Ces analyses nous suggéreront des façons de rejoindre plus directement des responsables de cuisine lors d'activités de formation continue.

CONCLUSION

Plusieurs mythes sont encore ancrés dans le quotidien des responsables de cuisine. Ainsi, leurs connaissances nutritionnelles et leurs pratiques alimentaires ne sont pas optimales. Des formations et des séances de « coaching » sont essentielles pour améliorer et pour garantir un environnement alimentaire sain favorisant le développement des enfants qui fréquentent ces milieux. La mise en place d'une ressource électronique nous permet d'aborder plusieurs thèmes culinaires et nutritionnels encore associés aux mythes entretenus par les Québécois. Ainsi, via le projet *Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec*, des ressources électroniques à l'intention des responsables de cuisine sont intégrées sur le portail Web www.nospetitsmangeurs.org et le centre d'appel électronique *Infocuisine* leur étant aussi destiné est ouvert à tous.

RÉFÉRENCES

- American Dietetic Association. (2006) Position of the American Dietetic Association: Food and Nutrition Misinformation. *J Am Diet Assoc*, 106, 601-607.
- Romaine, N. (2007). Menu Planning for Childcare Centres: Practices and Needs. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 68 (1), 7-13.

REMERCIEMENTS

Ce projet de recherche est financé par le Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie et par l'Agence de la santé publique du Canada.