

## Alternatives aux récompenses alimentaires

Dans le but de faciliter l'apprentissage ou d'enseigner des comportements attendus, les membres de l'équipe-école se tournent souvent vers un système d'émulation ou de récompenses. Le choix de ces récompenses n'est pas anodin.

En effet, l'utilisation de récompenses alimentaires peut avoir certaines répercussions, en voici quelques-unes:

- Elles ne sont pas associées à une augmentation de la motivation intrinsèque<sup>1</sup>;
- Elles ne favorisent pas l'écoute des signaux de faim et satiété, surtout si elles sont données en dehors des heures de repas et de collations;
- Elles sont associées à une suralimentation émotionnelle;
- Elles peuvent contredire les messages de saine alimentation enseignés à l'école;
- Elles peuvent rendre les aliments de faible valeur nutritive plus attirants<sup>2</sup>;
- Elles peuvent nuire à la santé dentaire surtout lorsqu'il s'agit d'aliments collants ou sucrés;
- Elles peuvent influencer les habitudes alimentaires à l'âge adulte, et mener à des comportements alimentaires restrictifs ou compulsifs.

---

**Note :** *Il est toutefois important de distinguer les récompenses alimentaires des collations offertes lors d'événements spéciaux (Saint-Valentin, Noël, etc.).*

---

---

<sup>1</sup> Au cours d'une étude, les chercheurs ont évalué l'effet d'offrir des choix d'activités, comparativement à l'absence de choix, sur la motivation intrinsèque des élèves du primaire. Les auteurs appuient leur recherche sur la théorie de l'autodétermination (TAD). Cette dernière assume qu'en tant qu'individu, il y a trois besoins psychologiques de base, soit la satisfaction de l'autonomie (liberté psychologique), la satisfaction du besoin de compétence (maîtrise et efficacité personnelle) et la satisfaction du besoin de relations interpersonnelles (sentiment d'appartenance, protection mutuelle). Donc cette théorie suggère que « choisir » contribue à la satisfaction des besoins psychologiques d'autonomie et de compétence, ce qui renforcerait la motivation intrinsèque. Les résultats de l'étude confirment que la motivation intrinsèque des élèves est augmentée lorsque les enseignants utilisent des pratiques favorisant l'autonomie. (Waterschoot, Vansteenkiste, & Soenens, 2019).

<sup>2</sup> Une étude montréalaise a démontré que l'utilisation de récompenses alimentaires par les parents pouvait être associée à une consommation augmentée de sucre, de lipides et d'énergie. Cette étude a établi que le fait d'utiliser un aliment comme récompense augmente la préférence de l'enfant pour cet aliment. De plus, les auteurs indiquent que ces aliments sont hautement palatables, c'est-à-dire qu'ils procurent une sensation agréable lors de leur consommation. Le plaisir gustatif, la gratification reçue, le sentiment d'accomplissement (par rapport à la tâche effectuée) et l'augmentation de l'attention du parent augmentent la préférence de l'enfant pour ces aliments. C'est pourquoi la répétition de cette expérience positive pour l'enfant renforce son lien émotionnel avec les aliments proposés. Ce lien serait plus fort chez les garçons. Les résultats obtenus démontrent une augmentation significative des apports énergétiques, en gras et en glucides reliée aux récompenses alimentaires. (Lu, Xiong, Arora, & Dubé, 2015).

Afin de choisir des alternatives aux récompenses alimentaires, cette démarche est proposée :

### Étape 1. Portrait de la situation

- Évaluer le type d'achats effectués pour l'émulation (par ex. : demander aux enseignants de noter les achats effectués sur les factures présentées à la direction afin de déterminer la fréquence de l'utilisation des récompenses alimentaires);
- Effectuer un sondage auprès des membres du personnel pour connaître les moyens d'émulation utilisés.

### Étape 2. Sensibilisation

- Apposer ou présenter les affiches destinées aux membres du personnel :
  - o [Fréquence](#);
  - o [Aliments sains](#);
  - o [Quantité](#);
  - o [Motivation intrinsèque](#);
- Proposer la lecture de l'article [Remplacer les récompenses alimentaires par des privilèges](#) sur le site [Éducation en nutrition](#);
- Utiliser le document destiné au CE de la [Coalition québécoise sur la problématique du poids](#).

### Étape 3. Plan d'action

- Planifier de manière individuelle ou en équipe (par exemple enseignant et éducatrice du service de garde) le type d'émulation à privilégier :
  - Type de récompenses à utiliser;
  - Système d'émulation collectif.

### Un mot concernant les élèves ayant des besoins particuliers

Le fait d'éviter les récompenses alimentaires est favorable pour tous les enfants et contribue à l'adoption de saines habitudes alimentaires. Toutefois, celles-ci peuvent s'avérer très efficaces auprès de certains enfants ayant des besoins particuliers. Questionnez-vous simplement afin de privilégier d'autres alternatives lorsque c'est possible.

### Références

- *Récompenser les élèves sans nuire à la saine alimentation*, Coalition québécoise sur la problématique du poids  
[[https://cqpp.qc.ca/app/uploads/2019/02/Outils\\_CE\\_Re%C2%A6%C3%BCcompense\\_v7.pdf](https://cqpp.qc.ca/app/uploads/2019/02/Outils_CE_Re%C2%A6%C3%BCcompense_v7.pdf)].
- *Using food as reinforcer to shape children's non-food behavior: The adverse nutritional effect doubly moderated by reward sensitivity and gender*, Lu, Xiong, Arora, & Dubé, 2015.
- *The effects of experimentally induced choice on elementary school children's intrinsic motivation: The moderating role of indecisiveness and teacher-student relatedness*, Waterschoot, Vansteenkiste, & Soenens, 2019.
- *Comfort food: A review*, Spence, 2017.