



# Mere exposure effect



Doit-on inciter les enfants à manger ce qu'ils n'aiment pas instinctivement? Certains parents se posent cette question presque tous les jours. Beaucoup d'éléments laissent à penser que cela vaut la peine d'insister pour faire goûter aux enfants des aliments qu'ils n'aiment pas. L'être humain apprend en effet à aimer ce qu'il est amené à rencontrer régulièrement. C'est ce qu'on appelle l'effet de simple exposition. Ce principe fonctionne dans la mode (les chaussures à semelles compensées? Spontanément, on les trouve affreuses, mais on finit par en porter), en musique (quand une chanson passe sans arrêt à la radio, on finit par battre le rythme avec son pied) et même dans l'alimentation. Bien évidemment, l'industrie sait tirer parti de cet effet pour proposer ses nouvelles créations aux enfants, notamment dans le domaine alimentaire. Mais cela fonctionne aussi pour les légumes, les pommes de terre, etc. On dit qu'il faut goûter en moyenne 16 fois un aliment avant de l'apprécier. Parfois, le processus est plus rapide. Les adultes peuvent, eux aussi, éduquer leur goût en se servant de l'effet de simple exposition. Par exemple, si vous n'aimez pas les huîtres parce que vous n'en avez jamais mangé quand vous étiez enfant, vous pouvez apprendre à les aimer en consommant régulièrement. Pour cela, il faut bien sûr le vouloir.