

Comprendre les différents comportements alimentaires du jeune enfant



Les points clés à retenir

Basé sur l'intervention de madame Péréna,
puéricultrice du service PMI, Conseil Général 41



Introduction

La prise alimentaire doit être un plaisir.

L'assistant maternel, anciennement « nourrice » (nourrice vient de nourrir)

➡ l'assistant maternel a un rôle primordial à jouer sur l'alimentation de l'enfant.

1/ Mise en place du comportement alimentaire

Pendant la vie foetale

- Apport continu, tout en quantité suffisante et déjà digéré
- Pas de sensation de faim
- Goût fonctionnel très tôt : organes du goût en place dès le 5^{ème} mois de grossesse



cellules olfactives présentes et développées

À la naissance :

- Capacités olfactives et gustatives +++ : le bébé est capable de faire la différence entre le lait maternel et le lait artificiel
- Goût inné pour le sucré
- Alimentation « à l'éveil » : éveils spontanés



Les premiers mois

- Autorégulation : notion de faim et de satiété ➡ **alimentation « à la demande »**
- Le bébé ne se réveille pas uniquement lorsqu'il a faim
- Succion et contact relationnel associés : l'allaitement au sein ou au biberon s'accompagne d'« expériences » (regards, caresses, paroles...) qui donneront envie de recommencer si elles sont agréables.
- Lorsqu'il est allaité, ses goûts sont variés

Diversification

- Introduction aliments **« solides »**, textures et goûts variés.
- Période d'apprentissage, tous les sens en éveil : enfant réactif aux couleurs, aux formes, aux aspects.
- Enfant plus « actif », découverte : l'enfant prend plaisir à toucher ses aliments et à faire seul.
- Alimentation **« à l'amiable »** : l'enfant peut tolérer un délai entre sa demande et la satisfaction de son besoin, ce qui permet de nourrir progressivement l'enfant à des horaires plus réguliers et proches de ceux de l'adulte.

La néophobie alimentaire

- Ce n'est pas un trouble ni un caprice mais une phase normale du développement de l'enfant.
- Concerne $\frac{3}{4}$ des enfants.
- Préférence pour les aliments énergétiques, à saveur peu développée et la texture molle : attiré par les pâtes, la purée, les frites ...
- Cependant, l'autorégulation n'est pas modifiée (si elle n'a pas été « désapprise »).



Définition : un refus de goûter certains aliments ou groupes d'aliments par peur de manger et d'essayer de nouveaux produits (angoisse d'incorporation). L'enfant devient réticent à goûter des aliments non familiers et éprouve du dégoût face à ses derniers. Il consomme donc une variété très restreinte de produits qui peut se limiter, par exemple, à certaines textures ou groupes alimentaires.

2/ L'éducation au goût

Pourquoi?

«Grandir c'est apprendre»

Le rôle de l'adulte est d'éduquer l'enfant à l'art de la table : manger en famille, la convivialité du repas ➡ **Manger est un plaisir qui construit en tant qu'être social.**

Le quoi?

- Importance des expériences précoces : diversifier avant 2 ans pour développer le goût et atténuer les phénomènes de néophobie.
- La familiarisation :
 - Répétition des expositions : 5, 10 fois,... Ne pas mettre l'aliment de côté mais le re-proposer plusieurs fois et **sous la même forme.**
 - Sensibilité sensorielle individuelle à prendre en compte

- *Hypogueusie = forme atténuée de la perte du goût*
- *Hypergueusie = sensibilité olfactive et gustative excessive entraînant un processus de familiarisation plus long et plus difficile*

Le combien?

- Les besoins de chacun sont différents.
- Confiance dans la capacité d'autorégulation
 - Biberon/allaitement ➡ **ne pas forcer à finir car cela entrave l'autorégulation**
 - Ne pas utiliser les aliments à des fins non alimentaires, comme une récompense
 - Ne pas parler de poids
 - Ne pas stigmatiser d'aliments
 - Favoriser l'autonomie pour se servir
 - ➡ **accompagner de mots lorsque l'enfant se sert**
 - Eviter les portions trop importantes
 - Suivant les attitudes de l'enfant face aux aliments, possibilité de proposer un plateau repas avec entrée, plat et dessert afin de laisser à l'enfant la possibilité de choisir ce par quoi il a envie de commencer.

Le comment ?

- Attitudes éducatives répressives ou laxistes déconseillées : lorsque l'adulte force l'enfant, cela induit quelque chose de négatif. A l'inverse, trop laisser le choix à l'enfant : « tu veux manger quoi ? » n'est pas conseillé : ces deux attitudes sont non évolutives.
➡ **trouver le juste milieu**
- Le contexte affectif du repas : ouvrir le dialogue à table, apprendre des mots pour décrire ce qu'on goûte
- L'adulte comme modèle : quand l'adulte et l'enfant mange ensemble, celui-ci aura tendance à mieux manger ➡ **effet d'imitation**
- Privilégier l'aspect sensoriel sur l'aspect santé : importance de la présentation des aliments « bruts » et des plats, parler des aliments sous forme de jeu, laisser l'enfant toucher tout en ne se faisant pas violence sur sa capacité de tolérance, pas de discours nutritionnel

- Ne pas oublier que tous les enfants ont des besoins différents : faire confiance à leur satiété mais pour cela, il faut apprendre à l'enfant à reconnaître ses sensations, ses signaux de satiété. Et surtout, bannir le « tu dois finir ton assiette ! »

- **Quand proposer les morceaux ?** Ils peuvent être proposés en fonction du stade de dentition. Il n'y a pas d'âge pour proposer les morceaux ➡ **l'adulte doit se fier au ressenti de l'enfant : s'il n'est pas prêt à manger des morceaux, revenir aux aspects précédents de son alimentation jusqu'à temps qu'il soit prêt.**



Le saviez-vous ? Il faut 20 min pour que le cerveau manifeste une sensation de satiété.

Conclusion

« L'important n'est pas que l'enfant mange de tout mais qu'il développe une certaine curiosité sensorielle qui l'amènera à prendre du plaisir à table. »

Nathalie Rigal

Dédramatiser avec un enfant qui ne mange pas ou peu :
n'oubliez pas qu'un enfant ne se laissera jamais mourir de faim.

Pour aller plus loin

Lien vidéo de Nathalie Rigal

→ <https://www.youtube.com/watch?v=Fmplzu9VqnY>

Lien vidéo du docteur Apfeldorfer

→ <http://www.gros.org/le-gros/les-rencontres-du-gros/rencontres-2011/les-abstracts-et-videos-du-congres>

