



L'AVIS DE L'EXPERT

Dr Marc Bellaïche



C'est une situation que nous voyons régulièrement en consultation et nous sommes rarement face à une dénutrition sévère. Une fois la suspicion d'une pathologie ou d'un événement traumatique à l'origine des difficultés levée, les parents doivent aider l'enfant à reprendre confiance en l'alimentation.



COMMENT RÉAGIR ?

- Il est inutile de s'énerver : l'enfant doit être dans un environnement serein pour reprendre confiance.
- L'ingestion de morceaux nécessite un apprentissage qui est naturel lorsque, vers 6 à 10 mois, l'enfant met à sa bouche tous les objets ou aliments à sa portée pour les découvrir. Il est donc important de le laisser faire ces découvertes (en surveillant) qui aideront ensuite à l'acceptation alimentaire.
- Il est nécessaire de proposer un aliment rejeté plusieurs fois. On estime qu'il faut 6 à 8 présentations pour qu'il soit enfin accepté.
- Manger doit être un moment de plaisir, alors montrez l'exemple ! Dites-lui lorsque vous aimez particulièrement un aliment et vos ressentis ("j'aime car c'est doux, c'est sucré", etc.). Vos sensations l'aideront à appréhender l'inconnu et à être curieux !

Fiche réalisée par le Dr Bellaïche
en collaboration avec le SFAE



**Aliments
de l'enfance**
0-3 ans

MON ENFANT NE MANGE RIEN !



Nombreux sont les enfants qui refusent de manger, au grand dam des parents ! Pourtant, c'est une situation fréquente et qui ne doit pas inquiéter. Voici les conseils d'un expert.

Pourquoi il ne mange rien ?

Plusieurs causes sont possibles pour expliquer les difficultés alimentaires chez l'enfant. Le médecin cherchera d'abord si l'enfant n'a pas une pathologie à l'origine de son refus de manger : maladie coéliquaue, allergie alimentaire, etc. Il vous demandera ensuite s'il n'y a pas eu un événement traumatisant : un aliment ingéré de travers avec une sensation d'étouffement peut avoir choqué l'enfant par exemple, une hospitalisation avec mise en place d'une sonde nasale ou buccale. En dehors de ces situations, la patience sera votre meilleure alliée pour que les repas deviennent un moment convivial.

Que faut-il surveiller ?

La chose la plus importante à surveiller face à un enfant qui ne mange pas est de savoir s'il est dénutri ou non. La dénutrition peut être mesurée par le médecin qui suit l'enfant et qui va pouvoir, notamment via les mesures prises au cours de son développement, identifier s'il y a un risque de dénutrition. N'hésitez donc pas à lui en parler lors des consultations. En l'absence de signes de dénutrition sévère qui nécessitent des mesures rapides, pas d'inquiétude mais une certaine persévérance vous sera indispensable face à un enfant qui refuse de manger.

En pratique

Il est bon de rappeler que l'on mange avec tous nos sens : on voit l'aliment, on le sent, on le touche, on le goûte, on le mâche puis on le déglutit. Chacune de ces étapes doit être franchie pour atteindre l'objectif : manger. Chez un enfant qui a perdu confiance, il faut qu'il se réapproprie chaque étape et cela peut prendre du temps. Il ne faut donc pas brusquer l'enfant et le laisser apprivoiser les aliments. S'il recrache l'aliment dans un premier temps, il faut l'encourager : le lendemain, il passera peut-être à l'étape ultérieure... Autre conseil, plutôt que de lui apporter l'assiette déjà prête, montrez à l'enfant les aliments entiers, comment vous les découpez ou les cuisinez, voire qu'il participe à la préparation du repas.

Pour plus de conseils sur l'alimentation de votre enfant, rendez-vous sur
www.alimentationdutoutpetit.fr