



L'AVIS DE L'EXPERT

Pr Catherine Jousselmane

“ La nourriture reste un élément fondamental des liens parents-enfants, puisque nourrir son enfant est la première manière d'entrer en interaction avec lui : nous lui donnons de la force de vie, et cela devient notre force de parent. En ayant la sensation de lui donner de bonnes choses nous sentons qu'il grandit grâce à nous. C'est pourquoi les parents vivent particulièrement mal les troubles alimentaires, beaucoup plus que d'autres troubles. ”

COMMENT RÉAGIR ?

- Ces situations peuvent vous toucher et vous inquiéter, mais la plupart du temps, ce n'est pas si grave. Elles correspondent à des étapes normales dans le développement d'un enfant.
- Il ne faut jamais forcer un enfant qui ne veut pas manger. La nouveauté peut être longue à apprivoiser et c'est normal.
- Faire participer l'enfant aux rituels des repas est très important. Cela lui permet de s'intégrer, de créer du lien, d'imiter les autres et aussi de se réguler.
- Un bébé dont la maman mangeait, par exemple, de l'anis durant la grossesse aimera beaucoup plus cet aliment que d'autres bébés. Quand on change d'environnement, on change aussi de culture alimentaire et il faut se réacclimater à une alimentation complètement différente. Un enfant qui ne mange pas, ce n'est donc pas forcément psychologique.

Fiche réalisée par le Pr Jousselmane
en collaboration avec le SFAE



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

MON ENFANT NE MANGE RIEN !



Le problème d'un enfant qui ne veut pas manger doit être vu sous différents angles. Les troubles peuvent parfois provenir d'une maladie gastrique ou intestinale, mais bien souvent, relèvent de facteurs psychologiques.

Pourquoi ne mange-t-il rien ?

Tous les enfants n'ont pas la même histoire. À chaque période de leur vie, des événements peuvent les marquer et se manifester sur le moment, ou plus tard, par des troubles du comportement alimentaire. Grande prématurité, maladies, hospitalisations et chirurgies diverses peuvent représenter des portes d'entrée vers des troubles alimentaires. Mais il ne faut pas non plus négliger les éléments perturbateurs sur un plan davantage psychologique, comme un changement d'environnement, un décès ou encore des influences extérieures particulières qui peuvent aussi modifier le rapport de l'enfant à la nourriture. Les troubles alimentaires sont alors sa manière de montrer qu'il grandit et qu'il change.

Que faut-il surveiller chez mon enfant ?

Les premiers éléments à surveiller sont tous les changements de comportements. Est-ce que le problème concerne directement la nourriture ? L'introduction des morceaux, la viande, un aliment en particulier ? Puis, il faut regarder plus loin. Fait-il plus de colères ? Dort-il moins bien ? Semble-t-il triste ?

Il existe également des anorexies infantiles qui n'ont rien à voir avec un trouble somatique (ou avec l'anorexie mentale de l'adolescent) : le médecin doit pouvoir les repérer et proposer des aides appropriées à chaque cas.

En pratique, que dois-je faire ?

Il faut se dire qu'un bébé découvre de nouvelles choses dans tous les domaines, et que dans celui de la nourriture, ces nouveautés sont parfois difficiles à accepter d'emblée. Elles peuvent même faire surgir des néophobies alimentaires. Le plus important est alors d'être à l'écoute et de s'adapter aux inquiétudes de l'enfant, pour l'accompagner sans le brusquer vers la découverte. Il faut aussi poursuivre l'introduction des aliments, car on sait qu'il faut 7 à 8 essais, en général, avant que l'enfant se saisisse d'un aliment et l'apprécie. Même pour un bébé, manger est un acte social. L'inclure autant que possible dans la vie de famille, les repas et leur préparation, l'aide ainsi à se structurer.

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