

DIFFICILE L'HEURE DU REPAS...

Le cauchemar de plusieurs parents! L'heure du repas... j'aime, je n'aime pas, j'en veux, j'en veux pas, c'est trop chaud, c'est trop froid, couper, pas couper... la valse des demandes et des caprices alimentaires est bien présente.

Une chose est certaine, un enfant ne se laissera jamais mourir de faim... ne vous inquiétez pas. Par contre il est très sensible à notre réaction lorsqu'il refuse de manger. Nous embarquons tout de suite sur le mode panique, c'est plus fort que nous, nous voulons des enfants en santé qui sont bien nourrit. Et ça ils le savent très rapidement. Quand je refuse de manger, maman (ou papa), commence à m'offrir autre chose ou passe plus de temps à la table avec moi pour que je mange... Ha! J'ai un filon ici... être difficile à la table = attention de papa et maman...



C'est souvent ce qui arrive... par contre il y a aussi des moments où notre enfant a juste moins faim, c'est tout. Si le comportement de votre enfant vous inquiète et dure depuis un moment. Que vous avez essayé plusieurs méthodes pour l'aider qui restent vaines. N'hésitez pas à aller consulter. Mais avant il est intéressant d'essayer certains trucs et en éviter d'autres... En voici quelques-uns :

1- Les comportements à adopter

Se rappeler qu'une diminution de croissance entraîne une diminution de l'appétit

Au cours de l'enfance, des périodes de croissance rapide succèdent à des périodes d'accalmie, où l'enfant grandit peu. Ses besoins nutritionnels subissent donc une grande fluctuation et cela constitue un facteur physiologique indépendant à la volonté.

Dans les périodes où le parent aurait tendance à s'inquiéter, il y a lieu de se poser les questions suivantes : «Est-ce que mon enfant fonctionne normalement sur le plan physique? Dispose-t-il de l'énergie nécessaire pour bouger, courir, sautiller, etc.?»

Si la réponse est oui, il n'y a vraisemblablement pas lieu de s'inquiéter. L'enfant absorbe assez d'énergie pour être en mesure d'en dépenser autant.

Si, par contre, la réponse est non, l'enfant est apathique et s'intéresse à peu de choses. Il choisit des activités où il se dépense peu... Il y a alors lieu de consulter un spécialiste de la nutrition.

Une règle d'or : diminuer les portions

Le parent a souvent tendance à surcharger l'assiette de l'enfant. Cela a un effet décourageant. Il vaut mieux présenter une petite portion et donner la possibilité à l'enfant d'en redemander. Le parent est souvent inquiet du «gaspillage» de nourriture. Il est donc préférable de réduire la portion : cela diminue le «gaspillage». Mais il faut aussi se dire que parfois, il vaut mieux «gaspiller» un peu de nourriture plutôt que de «gaspiller» la relation à la nourriture qu'établit l'enfant en créant un climat stressant autour de la table et en faisant pression sur l'enfant pour qu'il mange.

Louise Lambert-Lagacé propose un indice pour mesurer les portions/enfant : de un à cinq ans, compter environ une cuillère à table par année de vie. Ainsi, entre trois et quatre ans, quatre cuillères à table de légumes et quatre cuillères à table de viande constituent des portions convenables pour les besoins nutritionnels de l'enfant. Elle suggère aussi que le parent offre la qualité de nourriture et qu'il laisse l'enfant déterminer la quantité qui lui convient. Le nouveau «Guide canadien alimentaire pour manger sainement» suggère des petites portions/enfant équivalentes à une demi-portion adulte (exemple : $\frac{1}{2}$ tranche de pain à 1 tranche, $\frac{1}{2}$ tranche de fruit à 1 fruit, etc.).

Laisser l'enfant assumer la conséquence de son refus de manger

Il convient de laisser l'enfant assumer la conséquence logique et naturelle de son refus de manger, soit la faim jusqu'au prochain repas ou la prochaine collation. Le repas ne sera pas devancé. Le parent pourra aviser l'enfant de cette conséquence qui peut lui être désagréable, et ce, sans en faire une menace du type : «Si tu ne manges pas, tu auras faim tout l'après-midi!» Il est préférable de dire sur un ton calme quelque chose comme : «Il se peut que tu ressenties la faim à un moment où il ne sera pas temps de manger. Tiens compte de ça dans ta décision.»

Utiliser l'influence positive des autres enfants

Quand des enfants sont assis à une table et que certains d'entre eux mangent avec appétit des aliments moins appréciés par d'autres, il arrive que ces derniers se laissent influencer et acceptent de goûter de nouvelles saveurs autrefois refusées. Cette stratégie peut aider, à l'occasion.

Le plus souvent, les caprices alimentaires se résorbent d'eux-mêmes, au fil des ans, devenant moins évidents dans les périodes de croissance rapide. Les parents sont soucieux d'ouvrir les horizons gustatifs de leur enfant et cela est positif en soi. Toutefois, il faut garder constamment à l'esprit que cet apprentissage du goût s'échelonne dans le temps, qu'il est un processus à long terme, car les goûts changent beaucoup avec le temps. Il faut aussi se rappeler que l'apprentissage se réalise beaucoup mieux dans un climat agréable. Prenons l'exemple des petits Mexicains qui s'habituent graduellement au goût du piment fort. Ce goût du «piquant» est associé à un symbole positif : grandir, devenir puissant... L'enfant n'est pas forcé et c'est de lui-même qu'il s'ouvre peu à peu.

2- Les comportements à éviter

Éviter le grignotage entre les repas : l'importance d'une certaine régularité

Quand l'enfant manifeste souvent un refus de manger, il est conseillé de ne pas offrir de la nourriture à tout moment de la journée. Il vaut mieux concentrer l'appétit. Entre deux repas, on peut offrir une collation santé. Il faut adapter le type de collation selon l'appétit de l'enfant et éviter de surcharger son estomac. La collation doit se prendre au minimum 90 minutes avant le repas principal. Sinon, c'est avec l'estomac encore plein que l'enfant se présentera à table, exprimant un manque d'appétit et un refus de manger. Il est plus facile de bien doser la prise alimentaire lorsque l'enfant peut vraiment sentir la faim et la satiété, son estomac et son ventre vides ou pleins. Le grignotage brouille tous ces signaux. L'enfant ne sait plus quand il a vraiment faim et quand il est vraiment rassasié. Son estomac est toujours en train de digérer quelques aliments qu'il vient de grignoter.



Éviter le «trop de jus» et le «trop de lait»

Il n'est pas rare que l'enfant reçoive du jus ou du lait en quantité importante, on s'en rend compte lorsqu'on fait la mesure à la fin de la journée. Le lait est l'aliment de base

de l'alimentation du poupon et ce, jusqu'à six mois. De la naissance à six mois, en effet, la consommation de lait augmente graduellement pour atteindre environ 1,25 l (40 oz) par jour. À partir de ce moment, la quantité de lait consommé diminue au cours de la petite enfance, pour laisser la place aux aliments variés des quatre groupes alimentaires. Par la suite, durant les périodes de croissance soutenue, la consommation de lait augmentera à nouveau, au même titre que tous les autres aliments au menu de l'enfant. Voici un tableau qui présente cette évolution dans la consommation de lait.

Consommation approximative de lait

Jusqu'à 6 mois : Jusqu'à 1,25 litres de lait (40 oz)

Vers 7-9 mois : Environ 750 ml à 930 ml (25-30 oz)

Vers 9-12 mois : Environ 620 ml à 900 ml (20-30 oz)

Vers 1 an- 2 ans : Jusqu'à 720 ml (24 oz)

Vers 2-5 ans : Environ 500 ml (16 oz)

Vers 4-9 ans : Environ 500 ml à 750 ml (16-24 oz)

Vers 10-16 ans : Environ 750 ml à 1l (24-32 oz)

Il ne convient pas d'offrir du lait à l'enfant à tout moment. Cet aliment nutritif prendrait alors la place des autres aliments riches en nutriments dont l'enfant a besoin. Il en est de même pour le jus.

Il ne sera pas trop surprenant qu'un enfant gorgé de lait ou de jus, en dehors des repas, refuse de manger; il n'a pas faim tout simplement. Il a déjà été nourri.

Éviter d'accorder trop d'attention au refus de manger

Si l'enfant reçoit beaucoup d'attention quand il refuse de manger, il est probable qu'il persévère longtemps dans son refus. Parfois, c'est la seule stratégie qui lui reste et qui soit aussi efficace pour le rendre important aux yeux de ses parents. En effet, que peut-il faire d'autre qui lui attire autant d'attention, en paroles, en présence, en intérêt qu'on porte à sa personne? Le fait de parler constamment à l'enfant de son refus et du devoir qu'il a de manger lui donne ainsi beaucoup d'importance. Même si cette attention est négative, elle vaut mieux que rien.



Il arrive que des parents proposent même des jeux pour susciter l'ouverture (du clapet!) chez l'enfant. On jouera alors à l'avion qui doit rentrer, au camion... C'est encore une fois déployer beaucoup d'énergie. Au lieu de résoudre la difficulté, cela peut avoir l'effet contraire d'en augmenter la fréquence. Il est sain que l'enfant reçoive une bonne dose d'attention positive et ce, en dehors des repas comme au repas.

Que les parents communiquent à l'enfant l'importance qu'il a à leurs yeux n'est que positif. Cependant, ce sentiment doit être communiqué à d'autres moments que lorsque l'enfant refuse de manger.

Éviter de le forcer à manger

Le respect de l'enfant passe par le respect de ses goûts. Il faut éviter à tout prix de tenter de dominer l'enfant en le forçant à manger des aliments qu'il refuse. Les spécialistes de la nutrition, tels que Louise Lambert-Lagacé, M.C. Belliot, H. Cachia et S. Machinot, s'entendent pour dire qu'il faut éviter le «forçage», car la table risque de se transformer en champ de bataille où régneront conflits, chantage et marchandage. Le parent peut demander à l'enfant de goûter, de faire un petit effort en ce sens. Si l'aliment n'est pas consommé en entier après cet essai, l'assiette est tout simplement retirée, sans réprimande ni commentaires désobligeants. Le parent peut dire : «Tu te reprendras au prochain repas!» sans plus. De cette manière, on évite que la nourriture devienne un support, une monnaie d'échange pour l'enfant qui s'entête à affirmer son autonomie dans la confrontation avec l'adulte.

Le parent ne doit pas utiliser son pouvoir pour dominer l'enfant et le réduire à l'impuissance en refusant de reconnaître ses goûts. Le refus d'un aliment n'est pas nécessairement définitif. Parfois, il s'agit de le présenter sous une autre texture, une autre forme et le tour est joué! Il faut toujours persévérer et continuer de l'offrir à l'enfant, car les goûts changent avec le temps.



Cela dit, il restera toujours des aliments bannis par l'enfant. Dans une famille, par exemple, les parents se sont entendus pour permettre à chaque personne de refuser un aliment en particulier. Chacun a alors la responsabilité de se préparer lui-même un substitut équivalent en valeur nutritive. Exemples : du concombre au lieu des courgettes, des tomates au lieu des betteraves, du navet au lieu des pois mange-tout. Pour tous les autres aliments, la consigne est claire, on doit faire l'effort d'y goûter pour voir si le goût a changé et vérifier si on l'apprécie.

Éviter l'aliment-punition ou l'aliment-récompense



La préférence pour le sucré est bien connue. Des études prouvent qu'elle est génétique. Le parent doit éviter le piège du chantage par lequel il profite de l'expérience et menace l'enfant d'être privé de dessert s'il ne mange pas toute son assiette. Les desserts sont censés être nutritifs et sains. L'enfant qui refuse un aliment (exemple, les légumes) et qui a fait un effort en y goûtant devrait se voir offrir le dessert sans commentaires. Il a besoin de ces calories nutritives pour se construire et pour fonctionner. Il faut donc éviter l'association dessert-récompense, dessert-punition. Cette intervention est néfaste, car elle survalorise le sucré au détriment des autres composantes du repas. Si le dessert est aussi nutritif que le reste du repas, l'enfant n'a pas à le considérer comme un privilège à gagner en se pliant aux exigences de l'adulte, indépendamment de ses propres goûts et de son appétit.

Dans les occasions spéciales et les périodes de fêtes où des sucreries et des desserts très sucrés sont offerts, le parent peut faire comprendre à l'enfant qu'il est important de garder son appétit pour les aliments qui nourrissent vraiment le corps. Les gâteries ne constituent pas le repas. On s'assure donc d'abord de préserver l'appétit pour les vrais aliments et ensuite, on peut compléter avec un petit «extra». Cette intervention, toutefois, ne doit pas se faire sous le mode de la punition avec un message du genre : «Si tu manges toute ton assiette, tu auras une sucrerie» ou l'inverse.

Des parents diront à leur enfant, en cherchant un raisonnement logique infaillible : «Si tu n'as plus faim pour le repas, tu n'as plus faim pour le dessert!». À priori, ce raisonnement peut sembler convaincant. Or, la réalité scientifique est tout autre. En effet, il est prouvé que les humains deviennent, après un certain temps, saturés d'un certain goût et qu'ils s'en lassent. Le message corporel émis à ce moment ressemble à la satiété, du genre : «Je n'ai plus faim...» En réalité, si la personne consomme un autre aliment, la faim se renouvelle, car il s'agit plus d'une saturation face à un goût particulier qu'une véritable satiété. Comme le goût sucré est génétiquement programmé pour être perçu comme plaisant, il n'est pas rare qu'enfants et adultes retrouvent, pour consommer le dessert, une faim et un appétit qu'ils croyaient satisfaits. Alors le raisonnement ne tient pas et nous-mêmes, adultes, nous expérimentons ce phénomène de saturation après le repas, suivie d'une nouvelle faim pour le dessert. Nous pouvons penser qu'il en est de même pour l'enfant.

Il faut à tout prix faire diminuer la pression que nous mettons sur l'enfant. Cette pression ne produira pas d'ouverture véritable face aux goûts. Elle risque davantage d'engendrer le rejet et la fermeture. Il est souhaitable de prévenir de tels troubles.

Cela dit, quand la situation nous dépasse en tant que parent, il convient de consulter des spécialistes de la nutrition ou des psychologues afin de trouver de l'aide pour résoudre les difficultés plus graves.

Cet article a été publié dans le magazine Junior, numéro de septembre 1998.

Jocelyne Petit est docteure en sciences de l'éducation. Ses recherches ont porté principalement sur le corps et le développement de la personne.

Source : MANGER AVEC DES ENFANTS. POUR LE PLAISIR ET POUR LA VIE, Jocelyne Petit, Les Presses de l'Université Laval, 1996.

