
Livre conseillé:

- L'alimentation des enfants en âge préscolaire, M. Jaquet, J. Laimbacher, Société suisse de nutrition (SSN), édition 2010
- Commande: www.sge-ssn.ch/fr/shop ou tél. 058 268 14 14

Liens:

- www.sge-ssn.ch/fr
- www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil
- www.ernaehrungs-forum.com (seulement allemand)
- www.stillen.ch/index.php?lang=fr

Notice 4.7

Santé

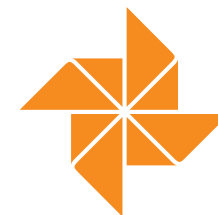


Facteurs influençant l'évolution du comportement alimentaire durant l'enfance

Centre de Puériculture
Canton de Berne



Centre de Puériculture
Canton de Berne



Les habitudes alimentaires des enfants dépendent dans une large mesure de l'environnement social et culturel. Certaines préférences alimentaires sont héréditaires. En outre, des préférences pour certains aliments se forment déjà dans le ventre de la mère et elles se maintiennent après la naissance. Le lait maternel a un goût nettement plus varié que le lait pour biberons, car il contient, en faible concentration, des traces des aliments que la mère a mangés. Les nouveaux-nés aiment le doux et refusent l'acide, le salé et l'amer. C'est un «goût de sécurité»: il n'y a rien sur terre de doux qui soit poison.

Les nouveaux-nés contrôlent instinctivement la satiété. Il s'ensuit qu'un enfant en bonne santé se nourrira suffisamment. Avec l'âge, ce besoin élémentaire perd de son importance dans le choix des aliments et il est influencé par des stimulus externes et des attitudes acquises. Un horaire fixe des repas vient remplacer des stimulations internes comme la faim ou la satiété. On n'adapte plus les portions à la faim. Celles-ci sont pré-définies. De plus, l'attrait de certains aliments, le plus souvent des aliments sucrés, influencera les quantités ingérées.

Un enfant en bonne santé mange autant que nécessaire. Il ne se fera pas lui-même du mal en mangeant trop peu. Les adultes ne doivent donc pas se faire de soucis: un enfant ne se laisse pas mourir de faim. Les enfants qu'on force fréquemment à finir leur assiette perdent la faculté d'écouter leur sensation innée de satiété.

Apprendre par l'imitation

La publicité faite pour des aliments défavorables pousse les enfants à vouloir les goûter. L'effet positif immédiat du goût pèse beaucoup plus lourd que des conséquences lointaines comme l'excès de poids ou les caries. Une éducation à l'alimentation qui se fonde sur des conséquences négatives à long terme n'apportera donc rien. L'apprentissage du modèle des parents laisse en revanche augurer d'un grand succès.

En consommant avec plaisir des fruits et des légumes, les parents créent les meilleures conditions possibles pour une alimentation saine de leur enfant. L'enfant profite de sa présence à la table familiale et de la possibilité de goûter les mets des adultes. Il aimerait imiter ses parents: leurs préférences et leur comportement à table sont déterminants pour son comportement alimentaire ultérieur.

Le goût, l'odorat, la vue et le toucher jouent un rôle important dans l'alimentation. Les adultes peuvent veiller, lorsqu'ils font leurs achats, qu'ils planifient les menus et qu'ils cuisinent, à s'adresser aux cinq sens de leurs enfants. Les enfants aiment jouer avec les aliments et manger avec les mains. Ce comportement n'est pas inconvenant. Les adultes peuvent, lorsqu'ils cuisinent avec leurs enfants et à table, autoriser et encourager les expériences sensorielles. Si le temps le permet, les enfants pourront également faire des expériences sensorielles lors des achats. On leur donnera par exemple la possibilité de choisir la salade ou de décider s'il faut acheter des poivrons verts ou jaunes.

La pratique vaut mieux que la théorie

Les parents ne devraient pas contrôler et influencer par trop le comportement alimentaire de leurs enfants. Il n'est pas rare que des prescriptions excessivement rigides aient l'effet contraire à celui qui est recherché. Les compliments ont plus d'effet que d'incessantes exhortations et favorisent en plus le plaisir de manger. Aucun enfant ne devrait être contraint de manger des choses qu'ils refusent. Il faut du temps aux enfants pour apprendre à connaître avec tous leurs sens les nouveaux aliments. Pour s'habituer à un nouveau goût, l'enfant doit goûter plusieurs fois. Il sera autorisé à recracher ce qu'il n'aime pas. Si on ne le lui permet pas, il hésitera à goûter quelque chose de nouveau.

Il importe de rester calme lorsque les enfants appréhendent de manger de nouveaux aliments. Tous les enfants apprécient particulièrement les mets qu'ils connaissent bien. Cependant, ce désir de manger toujours la même chose ne dure pas éternellement. L'enfant, dont le corps demande une nourriture équilibrée, modifiera spontanément son comportement alimentaire. Si les adultes n'attachent pas une grande importance à cette phase, les enfants reviendront rapidement à une alimentation équilibrée et variée. Les enfants ont besoin d'acquérir des préférences alimentaires, ce qui exige de la patience, du temps, et un peu de résistance au stress.

Les friandises ne sont pas des moyens d'éducation

Boire et manger sont toujours liés à des sensations, à des situations sociales, à des habitudes et à des souvenirs. Ils ne constituent donc pas qu'une réaction physique à la faim et à la soif. Les aliments et les boissons ne sont toutefois pas des moyens d'éducation: il n'est pas bien d'utiliser des friandises pour inciter l'enfant à accomplir des tâches qu'il n'aime pas, pour le récompenser d'avoir été sage, pour le calmer ou pour le consoler. Les adultes devraient aussi réfléchir sans cesse à leur propre comportement alimentaire: quand mangent-ils un morceau de gâteau pour ravalier leur colère? Faire de la nourriture la stratégie privilégiée de gestion des sentiments désagréables est problématique à long terme. Les enfants auxquels les fruits et les produits céréaliers complets apportent des hydrates de carbone à action lente en suffisance sont de meilleure humeur et plus équilibrés. En revanche, les enfants qui ont faim peuvent être énervés, déconcentrés et susceptibles.