

Des mangeurs difficiles : Conseils aux parents et aux soignants



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Votre enfant a le bec fin? Il refuse de goûter les aliments nouveaux et se contente de manger ce qu'il connaît et ce qu'il aime? C'est tout à fait normal, surtout chez les enfants. Il faut du temps et de la patience pour faire manger un enfant difficile et à la fin du repas, toute la famille a l'estomac à l'envers. Ne vous en faites pas, vous avez un grand choix de stratégies pour aider votre enfant à apprécier toutes sortes de nouveaux aliments!

Vue d'ensemble

Votre enfant est-il difficile ? Refuse-t-il d'essayer de nouveaux aliments, ne mangeant que des aliments qu'il connaît et qu'il aime déjà ? C'est normal, surtout pour les enfants. Faire face à un enfant difficile peut prendre beaucoup de temps et peut rendre les repas stressants pour toute la famille. Heureusement, il existe de nombreuses stratégies que vous pouvez utiliser pour aider votre enfant à apprécier toutes sortes de nouveaux aliments.

L'histoire de D.

D. est un homme de 7 ans qui a toujours été difficile à vivre, contrairement à ses frères et sœurs qui mangent tout et n'importe quoi. Les repas sont une bataille constante, ses parents essayant de le pousser à manger plus de légumes et à essayer différentes choses.

Qu'est-ce qui ne va pas avec D. ? Peut-on faire quelque chose pour l'aider ?

Qu'est-ce qu'un "mangeur difficile" ?

D'une part, il est bon d'être au moins un peu pointilleux sur ce que l'on mange. Car si quelqu'un mangeait tout et n'importe quoi, il risquerait de tomber malade à cause de choses qui pourraient être pourries ou même toxiques. D'un autre côté, si une personne est si difficile qu'elle empêche d'avoir suffisamment de nourriture saine, alors c'est un problème. Dans des situations extrêmes, les personnes trop pointilleuses peuvent avoir du mal à consommer suffisamment de calories (et donc finir par avoir un poids insuffisant), ou même développer des carences nutritionnelles en ne mangeant pas assez d'aliments variés.

Quelles sont les causes d'une alimentation difficile ?

De nombreux facteurs peuvent contribuer à faire de quelqu'un un mangeur difficile :

Situation	Signes/symptômes possibles	Un professionnel qui peut vous aider
• Les problèmes dentaires tels que les caries	La personne semble-t-elle avoir des douleurs lorsqu'elle mange ?	Dentiste
• Problèmes de mastication ou de déglutition (alias problèmes de motricité orale)	Des problèmes de manipulation des aliments, par exemple des problèmes pour bouger correctement la mâchoire, utiliser la langue pour positionner les aliments sur les molaires, placer les aliments mâchés au bon endroit pour les avaler ? Par exemple, des problèmes de refus de manipuler la nourriture dans la bouche, de bâillonnement, de vomissement, de crachement de nourriture ?	Orthophoniste (SLP) ou ergothérapeute (OT)
L'appareil digestif		
• Constipation :	La personne a-t-elle des problèmes de selles peu fréquentes, c'est-à-dire moins de trois selles par semaine ? A-t-elle des difficultés à évacuer ses selles ?	Prestataire de soins primaires
• Reflux gastro-œsophagien	Après avoir mangé, y a-t-il des problèmes de sensations de brûlure ? Des difficultés à avaler ? Sensation de grosseur dans la gorge ?	Prestataire de soins primaires
Autres questions		
• Troubles du spectre autistique	Des problèmes concernant d'autres personnes ? Des problèmes d'interactions réciproques ?	Prestataire de soins primaires ; psychologue ; programme pour l'autisme
• Les problèmes sensoriels liés à l'alimentation	Visuel : Des problèmes d'alimentation dus à l'aspect visuel des aliments ? Par exemple, des bâillons à la vue de la nourriture. Odeur : des problèmes pour manger à cause de l'odeur des aliments ? Par exemple, des bâillons à l'odeur de certains aliments. Texture/goût : Des problèmes d'alimentation dus aux textures des aliments ?	Ergothérapeute (OT)
• "Super goûteur" ("Supertasters")	Les "super goûteurs" (25 % de la population) sont des personnes extrêmement sensibles à l'amertume (Bartoshuk, 1994). Les avantages d'être un super-astronome : • Peut-être mieux pour éviter les substances potentiellement toxiques, particulièrement utile dans le passé ; • Tendance à manger plus sainement (moins d'aliments sucrés et riches en graisses), avec moins de problèmes de surpoids ou de problèmes cardiovasculaires (Hutchins, 2003). Inconvénients d'être un super-catastrophe : • Certains peuvent être trop évasifs, par exemple en évitant les aliments épicés et en mangeant moins de légumes en raison de leur goût amer.	Envisagez de travailler dans l'industrie alimentaire en tant que dégustateur professionnel !

Stratégies d'auto-assistance : Stratégies parentales pour le mangeur difficile

Principes

Manger est une compétence, comme toute autre. Certaines compétences sont faciles à apprendre. D'autres prennent plus de temps, et peuvent même nécessiter l'aide d'un professionnel pour s'acquérir. Toutefois, les éléments suivants peuvent faciliter l'apprentissage :

- Faites un changement à la fois.
- Lorsque vous apportez un changement, faites-le de manière progressive.

Stratégies

- Prenez vos repas à table en famille, dans la cuisine ou la salle à manger si possible. Évitez les distractions afin d'encourager votre enfant à utiliser tous ses sens pour expérimenter de nouveaux aliments.
- Tout le monde devrait manger ensemble autant que possible. Maintenez des heures de repas positives en renforçant les bons comportements et en assurant des repas réussis et agréables.
- Placez un aliment non préféré à côté de l'aliment préféré de l'enfant pour modifier l'apparence de son repas. Le fait d'avoir un aliment préféré dans son assiette contribuera à attirer son attention sur son assiette. N'oubliez pas qu'il peut falloir jusqu'à 20 expositions positives à un aliment avant qu'un enfant n'accepte de le manger.
- Les enfants mangeront et boiront la même chose que leurs parents et leurs frères et sœurs. L'apprentissage par imitation est un outil puissant. Soyez un bon modèle pour eux en leur servant et en mangeant des aliments sains.
- Proposez 3 repas et 2 à 3 collations par jour. Il doit y avoir deux heures entre chaque repas et collation sans rien entre eux (sauf de l'eau) pour que votre enfant ait faim.
- Retirez délicatement les aliments non finis dans les 20 à 30 minutes qui suivent le service et ne laissez pas d'autres aliments jusqu'au prochain repas ou collation prévu.
- Encouragez l'apport en liquide. Idéalement, cela pourrait inclure 2 tasses de lait, ½ tasse de jus (peut être dilué avec de l'eau), et 2 à 3 tasses d'eau par jour. Si le lait n'est pas une boisson préférée, il peut être ajouté aux smoothies aux fruits. Soyez persévérant et continuez à offrir du lait tous les deux ou trois jours.
- Respectez les petits ventres. La taille des portions pour les enfants est de ¼ à ½ d'une portion adulte.
- Exposez votre enfant à de nouveaux aliments.
 - Trouvez des moyens pour que votre enfant puisse être exposé à différents types d'aliments. Peut-être en faisant ses courses dans un marché en plein air (avec un éclairage naturel) afin qu'il puisse voir les différents types d'aliments.
 - Laissez traîner la nourriture.
 - Conservez les aliments dans des récipients transparents.
 - Étiqueter les armoires et les étagères avec des photos des aliments.
 - Rendez les aliments sains facilement accessibles à votre enfant.
- Cultiver de la nourriture. Cultiver ses propres légumes dans un jardin aide à établir un lien avec celui-ci.
- La cuisson des aliments. Faites participer votre enfant à la cuisson, à la préparation des repas. Envisagez de donner des cours de cuisine à votre enfant.
- Utilisez le pouvoir de la familiarité :
 - Utilisez des condiments tels que le ketchup, la mayonnaise.
 - Votre enfant a-t-il un jouet (imperméable) préféré, comme un petit train miniature ? Si oui, mettez-le dans l'assiette avec la nourriture.
- Les activités de jeu sur la nourriture peuvent conduire à une meilleure acceptation de la nourriture. Permettez à votre enfant de voir, de toucher et de sentir une variété d'aliments.

Stratégies sensorielles

Ces stratégies aident à fournir à l'enfant une expérience multisensorielle de la nourriture.

Vue

- Aidez à débiller les légumes/fruits et à les placer dans un bol ou à les trier par couleur, etc.

- Amenez votre enfant faire ses courses et encouragez-le à sentir les produits frais (toucher).
- Demandez à votre enfant de vous aider à servir les aliments ; créez un arc-en-ciel de couleurs dans les assiettes.
- Trouvez des livres et des jeux avec des images de nourriture et présentez-les à votre enfant
- Décrire la couleur, le goût et la forme d'un aliment.
- Encouragez votre enfant à participer à la préparation des repas, les enfants adorent remuer.

Touchez

- Demandez à votre enfant de vous aider à disposer les légumes ou les fruits coupés dans une assiette
- Demandez à votre enfant de laver les fruits et légumes dans l'évier
- Demandez à votre enfant d'ajouter des fruits à un smoothie aux fruits
- Utiliser des aliments crus ou cuits lors des activités artisanales :
- Les spaghettis peuvent devenir une route pour les voitures, ou des cheveux pour un visage heureux
- Les tranches de concombre peuvent devenir des roues pour une voiture ou des yeux pour un visage heureux
- Des bâtons de pain ou de carotte peuvent être utilisés pour faire une clôture
- Une tranche d'orange peut devenir un soleil
- Peindre au doigt avec du pudding ou de la purée, et faire des Jell-O
- Utiliser des petits pois, des tomates cerises, des tranches d'orange, des biscuits ou d'autres aliments pour une activité de comptage ou d'empilage
- Une pomme de terre ou un autre fruit ferme peut être utilisé pour réaliser un pochoir
- Les fruits secs peuvent être utilisés pour créer un chemin de promenade
- Un concombre peut être utilisé comme rouleau à pâtisserie
- Frottez les aliments sur les mains, les bras et progressez vers les joues et la bouche.
- Lorsque l'enfant accepte de toucher, vous pouvez frotter les goûts le long des lèvres et encourager votre enfant à lécher la nourriture.

Sentir

- Exposez votre enfant à diverses odeurs (vanille, citron, épices) et discutez avec lui pour savoir s'il aime ou non cette odeur.
- Faites une feuille avec des photos de "bonnes odeurs" et de "moins bonnes odeurs".

Écouter

- Jeu : Quel bruit fait cette nourriture ?
- Exagérer les bruits de morsure, de mastication et de déglutition.

L'enfant a-t-il des problèmes de motricité orale ?

- Si c'est le cas, votre enfant peut bénéficier d'activités et d'exercices pour améliorer sa motricité orale.

Chaîne alimentaire

Votre enfant aime-t-il la nourriture sous une seule forme ? Si c'est le cas, envisagez de la servir sous d'autres formes.

Exemple : Votre enfant n'aime pas les œufs à la coque ? Essayez de les servir d'une autre manière, par exemple brouillés, pochés, etc.

Stratégies pour les tout-petits ayant des aversions alimentaires

Envisager des stratégies de jeux alimentaires basés sur les sens, qui aident l'enfant à s'habituer aux expériences sensorielles de la nourriture.

Exemples de stratégies de jeux alimentaires

- La nourriture provoque-t-elle une forte réaction visuelle ?
- Jouez à faire coucou avec une serviette.

- De petits aperçus de la nourriture peuvent être tolérés et, avec le temps, l'interaction visuelle avec la nourriture peut être prolongée.
- Toucher à la nourriture ou aux textures des aliments est-il un problème ?
- Placer les aliments dans des sacs en plastique et dessiner des lettres ou des formes est une approche qui peut être efficace.
- Utiliser un objet tel qu'un légume en forme de bâton pour toucher ou manipuler des aliments peu familiers.

A faire

- Soyez patients. Il peut falloir jusqu'à 15 expériences alimentaires positives ou plus pour qu'un enfant accepte un nouvel aliment.

À ne pas faire

- N'obligez pas l'enfant à manger pendant la période où il est censé jouer et explorer la nourriture.

Quand et où trouver une aide professionnelle

Votre enfant est-il toujours en difficulté malgré les différentes stratégies que vous avez essayées ? Si c'est le cas, envisagez de consulter un professionnel.

- Y a-t-il des problèmes médicaux tels que la constipation, le reflux ou les troubles du spectre autistique ?
 - Voir un fournisseur de soins primaires.
- Y a-t-il des problèmes oraux/moteurs
 - Consultez un orthophoniste (SLP) ou un ergothérapeute.

Lectures recommandées

Les livres suivants peuvent être utiles à votre mangeur sélectif; malheureusement, la plupart sont en anglais.

[Faites-nous savoir si vous connaissez de bons livres français pour cette section !](#)

Food Chaining: The Proven 6-Step Plan to Stop Picky Eating, Solve Feeding Problems, and Expand Your Child's Diet. Fraker, C., Fishbein, M., Cox, S., Walbert, L. (2007).

Just Take a Bite: Easy, Effective Answers to Feeding, Ernsperger, L., Stegen-Hanson, T. (2004).USA: Future Horizons.

Références

Crosby B : Super goûteurs et non goûteurs : Vaut-il mieux être moyen ?

Récupéré le 18 décembre 2020

sur <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2016/05/31/super-tasters-non-tasters-is-it-better-to-be-average/>

Bartoshuk, L. M., V. B. Duffy, I. J. Miller, PTC/PROP Tasting : Anatomie, psychophysique et effets sexuels. *Physiol Behav*, 1994 ; 56 : 1165-1171.

Hutchins, H. L., N. A. Healy, et V. B. Duffy, PROP Bitterness Associates with Dietary Fat Behaviors and Risk for Cardiovascular Disease (CVD) in Middle-Aged Women. *Chem Senses*, 2003 ; 28:551-563.

À propos de cet article

Rédigé par l'équipe de eMentalHealth.ca. Remerciements particuliers à Krista Waddell, diététicienne agréée, CHEO ; Carrie Owen, ergothérapeute, CHEO.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de

soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>