

Mon enfant ne mange rien!

Un enfant qui mange peu préoccupe ses parents, quel que soit son âge. **Quand s'inquiéter?** Réponses à vos questions avec Olivia Beziat, diététicienne-nutritionniste et maman de 2 enfants.

Texte Marie Bryon / Coordination Stéphanie Grosjean / Photo Getty Images

MON BÉBÉ NE BOIT PRESQUE RIEN

« Tom a 4 mois et je l'allaite exclusivement depuis sa naissance. Le souci, c'est qu'il peut rester des heures sans boire. Nous avons essayé le lait artificiel, mais il ne boit pas davantage. Comment savoir s'il est suffisamment nourri? » Hélène, 32 ans.

Olivia Beziat « Les quantités de lait ingurgitées peuvent varier considérablement d'un enfant à l'autre et d'un jour à l'autre pour le même bébé. Si le vôtre mouille au moins cinq couches par jour, qu'il est bien éveillé, que sa peau est souple et ses courbes de croissance harmonieuses, il est probable qu'il boit assez. Ceci étant, à partir de 4-5 mois (jamais avant 4 mois), vous pouvez envisager de démarrer une alimentation un peu diversifiée s'il montre moins d'intérêt pour le sein. »

ELLE REFUSE TOUTE NOURRITURE SOLIDE

« Sur les conseils de notre pédiatre, nous avons introduit la nourriture solide lorsque Leila a eu 5 mois, mais elle n'en veut pas. Elle n'accepte que l'allaitement. J'ai peur qu'elle ne souffre de carences. » Marie-Odile, 37 ans.

Olivia Beziat « Jusqu'à 6 mois, l'allaitement exclusif est tout à fait adapté à votre bébé, donc pas d'inquiétude. Certains enfants préfèrent le réconfort, la chaleur et la proximité de leur maman. Pour faciliter son intérêt envers la nourriture solide, installez votre fille à vos côtés au moment du repas. La diversification est un formidable moment de découverte sensorielle pour le bébé. Laissez-la toucher, faites-lui sentir, montrez-lui que vous êtes là pour l'aider à explorer les aliments. Leila peut démarrer par quelques bouchées de découverte et d'exploration, puis vous verrez qu'elle augmentera seule ses quantités. Le secret, au démarrage, c'est vraiment de respecter le rythme de l'enfant.



MA FILLE DE 6 ANS NE FAIT QUE PICORER

« C'est un poids plume, je ne sais pas quoi faire... » Elsa, 41 ans.

Olivia Beziat « Chez les petites filles comme chez les petits garçons, les appétits peuvent être différents et certains sont rassasiés avec quelques bouchées. Si la courbe de poids de votre enfant est régulière et que son alimentation est variée, il n'y a pas de quoi vous inquiéter. Si elle ne grossit pas suffisamment, en revanche, pensez à enrichir son alimentation. Privilégiez, par exemple, plutôt les légumes sous forme de gratin, complétez vos soupes avec des féculents et n'oubliez pas d'ajouter de la matière grasse dans vos plats (elle est indispensable chez l'enfant : beurre, crème fraîche, huile végétale, etc.). Vous pouvez également lui proposer de se servir elle-même son assiette, c'est plus rigolo et cela la responsabilisera. Faites un pacte, du genre : « Tu te sers ce que tu veux, mais tu le manges. » En effet, la quantité que nous, adultes, considérons comme normale, peut s'avérer trop importante pour un enfant. Enfin, soyez attentive à ce qu'elle ne compense pas par des grignotages sucrés, qui trouveront forcément plus d'intérêt à ses yeux que le repas à table. Au goûter, proposez-lui du fromage et du pain plutôt que des biscuits par exemple... »

IMPOSSIBLE DE LUI FAIRE AVALER LA MOINDRE NOUVEAUTÉ

«A 2 ans, mon petit-fils Lucien refuse tout ce qu'il ne connaît pas. C'est épuisant et inquiétant...» Nicole, 64 ans.

Olivia Beziat «C'est très fréquent chez les plus petits. Ce que l'on appelle la néophobie alimentaire peut durer entre 2 et 6 ans. Cette méfiance permettait à nos ancêtres de se protéger contre un aliment dangereux pour eux. De plus, à 2 ans, il est en pleine période du 'non'; il cherche un moyen d'affirmer sa propre identité. Faites face à la situation du mieux possible, sans faire trop de commentaires, mais persévérez sans céder à la tentation de lui préparer uniquement ce qu'il apprécie. Votre rôle est de l'aider à explorer une large palette de saveurs différentes pour diversifier son alimentation. Sachez qu'il est parfois nécessaire de présenter 8 à 10 fois un nouvel aliment avant qu'il ne soit accepté. Armez-vous de patience et de bienveillance, votre petit-fils finira par apprécier vos petits plats.»

3 RÈGLES D'OR DU BIEN MANGER EN FAMILLE

- 1. Vous décidez des menus** et du moment auquel sont servis les repas. Votre enfant décide de la quantité qu'il entend manger.
- 2. Les luttes de pouvoir n'ont pas leur place à table.** Ne forcez jamais votre enfant à manger et ne recourez ni au chantage ni aux récompenses ou punitions.
- 3. Prenez votre temps,** pour que votre enfant prenne goût à une alimentation saine et variée. Veillez à ce qu'il soit bien installé et qu'il puisse prendre ses repas dans une ambiance détendue, loin des écrans.

A 10 ANS, IL REFUSE D'AVALER LE MOINDRE LÉGUME

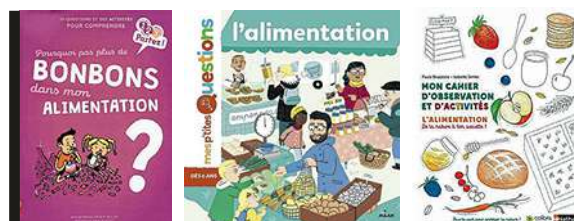
«Si je l'écoutais, Maxence ne mangerait que des pâtes au ketchup. Pour moi qui mets un point d'honneur à faire manger ma famille sainement, c'est constamment la guerre autour de la table.» Alexia, 47 ans.

Olivia Beziat «A 10 ans, les enfants considèrent que les légumes sont ennuyants et inutiles, que ce sont plutôt des plats pour les mamans... Surtout, ne vous braquez pas, sans quoi cela deviendrait vite le moyen idéal de vous embêter (cela fonctionne si bien...). Soyez plus rusée et trouvez des moyens pour rendre les légumes plus 'cool': permettez-lui de manger les haricots verts à la main comme des frites, faites des boulettes ou des galettes de légumes qui ressemblent à des nuggets, invitez-le à cuisiner ou à cultiver ses tomates cerises sur le balcon, préparez des green smoothies ensemble, laissez-lui décider de la façon dont il voudrait manger les carottes... Et ne vous découragez pas; persévérez sous une autre forme, un autre assaisonnement. C'est la familiarisation aux plats de légumes qui améliore leur acceptation. Enfin, résistez à la tentation de lui préparer un menu spécial s'il n'aime pas ce que vous avez préparé et à celle de lui préparer un gros goûter avec tout ce qu'il aime. Il tentera certainement de jouer sur la corde sensible de la maman attentionnée que vous êtes, mais il ne se laissera pas mourir de faim. Si le menu ne lui convient pas, il mangera mieux au repas suivant.»

MA FILLE DE 15 ANS MANGE DE MOINS EN MOINS

«Elle m'assure qu'elle n'a pas faim, mais je l'ai déjà entendue dire qu'elle se trouve trop grosse. J'ai peur qu'elle ne souffre de troubles alimentaires. Quand m'inquiéter ? » Anne-Sophie, 51 ans.

Olivia Beziat «L'adolescence est une période difficile lors de laquelle l'alimentation prend toute sa dimension sociale. Pour comprendre ce qui motive ce changement chez votre fille, penchez-vous sur les questions suivantes: est-ce que ses copines font des régimes, comment se sent votre fille dans son corps et qu'est-ce qui lui fait dire qu'elle est trop grosse? Les périodes de stress, un besoin d'être rassurée ou encore une fatigue passagère peuvent expliquer un appétit diminué, mais restez vigilante. Si cette insécurité s'accompagne d'un comportement alimentaire hyper contrôlé, d'un isolement social plus marqué et d'un regain d'activité physique, n'hésitez pas à prendre conseil auprès de professionnels.»



POUR ALLER PLUS LOIN

- *Pourquoi pas plus de bonbons dans mon alimentation ?* P. Lapporte-Muller, éd. Gulf Stream.
- *L'alimentation, Mes p'tites questions*, P. Hédelin, éd. Milan.
- *L'alimentation, cahier d'activités*, F. Lasserre, I. Simier, éd. Nathan.