

Nutrition

VOS QUESTIONS PASSENT À TABLE!

Disons-le tout de suite : non, les épinards ne sont pas riches en fer, le palais de votre enfant ne tolère pas uniquement les féculents, et le bio n'est pas nécessairement plus goûtu. Une fois ces grandes vérités bousculées, il est temps de se plonger dans toutes ces petites questions et grandes affirmations qui chatouillent notre curiosité de parents soucieux de l'assiette de nos enfants et de leurs comportements alimentaires.



1. Laurence Haurat, psychologue nutritionniste. 2. Spécialiste de l'enfant et de l'adolescent. Auteurs de *Qu'est-ce qu'on mange ? L'alimentation des ados de A à Z* (Odile Jacob)

Pour faire aimer
un aliment à son
enfant récalcitrant,
y revenir plusieurs
fois et ne pas hésiter
à insister est-il une
bonne idée ?

OUI.

Laurence Haurat, psychologue nutritionniste¹. Il est judicieux et nécessaire de présenter un aliment dix à quinze fois à son enfant à une période donnée avant de considérer qu'il ne l'apprécie pas. Gardez néanmoins toujours en tête que les goûts, très versatiles, évolueront au fil des âges et que ce qu'il n'a pas aimé hier peut être apprécié deux ans après. Néanmoins, soyez rusé et créatif en lui proposant l'aliment sous différentes formes (pour un légume : en purée, en potage, à la vapeur, en gratin, dans une tarte, en poêlée, etc.) Tout au long de sa croissance, votre enfant construit son répertoire de saveurs. L'erreur serait de figer la posture suivante : *"Il n'aime pas les courgettes. Point."* Si votre enfant vous entend dire à sa tata : *"Ce n'est pas la peine de le servir, il n'aimera pas"*, cela bloquera illico sa capacité à redécouvrir un aliment. N'oubliez jamais que les enfants ne sont pas très téméraires face à l'alimentation.

D^r Dominique Cassuto, endocrinologue et nutritionniste². S'il n'aime pas un aliment aujourd'hui, il l'aimera peut-être plus tard. Ne restez jamais figé et tentez à nouveau quelque temps après. Son appréciation des aliments est en perpétuel changement et en réminiscence de ce qui s'est passé avant (l'enfant associe la découverte d'un aliment à une situation précise, plus ou moins plaisante). Je dis souvent aux enfants : tu ne joues pas aux mêmes jeux que lorsque que tu avais 2 ans, tu n'écoutes pas la même musique et tu ne t'habilles pas pareil... Donc tes goûts aussi ont pu changer !

Manger au même
moment que mon
enfant est-il judicieux
pour stimuler son
appétit ?

OUI.

Laurence Haurat, psychologue nutritionniste. De manière générale, un enfant mange mieux accompagné, et d'autant plus s'il est entouré d'un parent. Cela le rassure, le contient, et stimule son appétit, surtout s'il a tendance à boudier son assiette lorsqu'il mange seul. En voyant manger ses parents, son coup de fourchette viendra plus naturellement et il prendra du plaisir à vivre ce moment avec son papa et/ou sa maman. Si, pour des raisons pratiques, vous préférez faire manger votre enfant seul avant de vous attabler plus tard dans la soirée, vous pouvez néanmoins partager cette parenthèse conviviale avec lui en vous asseyant à ses côtés ou en restant disponible pour échanger. Dans tous les cas de figure, le repas de votre enfant est un moment propice pour rire, discuter, faire le bilan de sa journée, mais aussi lui parler de ce qu'il mange, des légumes et des ingrédients qui composent son assiette. C'est en effet un moment de découverte, ouvert à l'éducation alimentaire et à la transmission du plaisir et de la convivialité.

Attablé avec lui ou à ses côtés pour échanger, bannissez, quelle que soit la situation, les écrans au moment du repas. Ils ont un effet hypnotique sur votre enfant qui, à la manière d'un automate, ouvrira sa bouche mécaniquement sans prendre conscience de ce qu'il mange et de son effet rassasiant. Faire du repas un instant "écran" créera un conditionnement dont il aura du mal à se défaire plus tard. De quoi poser problème dans la gestion de son poids et de son alimentation à l'adolescence et une fois adulte.



Les goûts de mon enfant et sa curiosité en matière d'alimentation se jouent-ils dès la petite enfance ? Doit-on être particulièrement vigilant à diversifier son alimentation avant ses 3 ans ?

OUI / NON.

Dr Dominique Cassuto, endocrinologue et nutritionniste. On sait maintenant que, plus on diversifie les goûts avant la période de néophobie alimentaire (située entre 2 et 7 ans, et durant laquelle les enfants sont plus aptes à refuser catégoriquement de goûter à la nouveauté), plus l'enfant aura tendance, vers 8 ans, à "récupérer" un goût plus ouvert. Diversifier ses repas et multiplier les saveurs avant 2 ans auront un impact positif plus tard. Mais il est important de dire que rien n'est raté ! Un enfant qui développe une néophobie très fixée est aussi en mesure de la "défixer" très vite.

Par ailleurs, seule une petite partie de la population enfantine prolongera sa période de néophobie jusqu'à 7 ans. En général, elle disparaît avant. Profitez surtout, entre 8 et 12 ans, de cette belle ouverture durant laquelle votre enfant devient curieux et s'intéresse aux nouvelles saveurs. C'est le moment de tout recommencer ! Cuisinez avec lui, allez au marché, au restaurant, parlez-lui de la provenance des produits, testez de nouvelles associations, etc. Ce n'est pas pour rien qu'à l'école, les professeurs en profitent pour évoquer la question de l'alimentation, recevoir des acteurs du secteur en classe ou visiter des fermes.

Ai-je raison de forcer mon enfant à finir son assiette ? (Comme il est de "convenance" de le faire.)

NON.

Laurence Haurat, psychologue nutritionniste. Si vous souhaitez le déguster, c'est le meilleur moyen d'y arriver ! Dans un contexte de surabondance alimentaire, cela revient à forcer votre enfant à manger une quantité prédéfinie sans vous soucier de ses besoins spécifiques. Nous n'avons pas le même appétit et votre enfant doit aussi apprendre à reconnaître ses besoins et les limites de sa satiété. Aujourd'hui, nous cherchons davantage à savoir comment moins manger que l'inverse (en quelques années, notre assiette moyenne est passée de 27 à 32 cm). Lui imposer de finir son assiette alors qu'il a goûté son contenu, qu'il a mangé en quantité raisonnable et qu'il exprime une envie de s'arrêter va à contre-courant d'une logique saine et d'écoute de soi. Il faut apprendre à lui faire confiance.

Lui dire, par ailleurs, qu'il n'aura pas de dessert s'il ne finit pas son assiette est illogique. Nous avons un rassasiement spécifique pour chaque partie du repas (entrée, plat, dessert). Votre enfant peut être rassasié en carottes râpées mais pas obligatoirement pour la suite du repas. Encore une fois, dans la mesure où votre enfant a fait preuve de curiosité et qu'il a bien entamé son assiette, il serait contre-productif de le forcer à finir s'il en exprime le souhait. Votre enfant a le devoir d'avoir goûté, mais il a aussi le droit de ne pas finir.

L'APPLI FOOD DES TOUT-PETITS

Difficile de s'y retrouver dans la montagne de conseils nutritionnels et de recettes pour petits diffusés sur la Toile. C'est pourquoi la marque Beaba, spécialiste de la puériculture, lance son appli gratuite Beaba & Moi. Le vrai plus : des recettes et des conseils de la psychologue nutritionniste Laurence Haurat, avec un

programme très complet et personnalisé, des remarques avisées et des recettes adaptées au mois de grossesse ou à l'âge de l'enfant (jusqu'à 2 ans). Le mot d'ordre : équilibre, cuisine maison et saveurs ! Les recettes sont inventives et laissent place à la diversification alimentaire. Recettes aussi disponibles sur beaba.com.

L'alimentation bio est-elle vraiment meilleure pour mon enfant. Et dans quelle mesure ?

OUI / NON.

Dr Dominique Cassuto, endocrinologue et nutritionniste. Il y a quelques années, je vous aurais certainement dit que l'alimentation bio n'était pas nécessairement meilleure qu'une alimentation non bio. Aujourd'hui, même s'il est important de préciser que le non-bio est plus sûr que dans le passé (surtout si l'on achète des produits européens), nous sommes en mesure de dire qu'il y aura évidemment moins de pesticides qui, on le sait, sont néfastes pour la santé des adultes et des enfants, surtout en période de prépuberté (gare aux perturbateurs endocriniens). En revanche, si vous achetez des légumes et des fruits sur un marché bio, cela n'empêchera pas la présence de certains champignons. Il faut évaluer les risques. Les marques de petits pots et de repas bio pour enfants apportent, quant à elles, une garantie d'ingérer moins de pesticides, mais elles n'offrent pas, néanmoins, une assurance gustative. Ce qui est important, c'est de varier. Il est inutile d'être draconien à ce sujet ou de culpabiliser. L'important est surtout d'avoir confiance en son producteur (Amap, agriculture raisonnée, bio, marché, etc.) et de bien nettoyer ses fruits et légumes. Par ailleurs, sachez que la conservation des légumes et fruits bio est plus contraignante. Il est très important de veiller à leur stockage, car ils se dégradent plus rapidement que du non-bio. Cela demande d'être responsable, de son côté, pour éviter d'encourager, cette fois-ci, la prolifération de champignons. En conclusion, variez et changez de "crèmerie" de temps en temps.

**Propos recueillis par Amandine Grosse
Photos : Karel Balas**