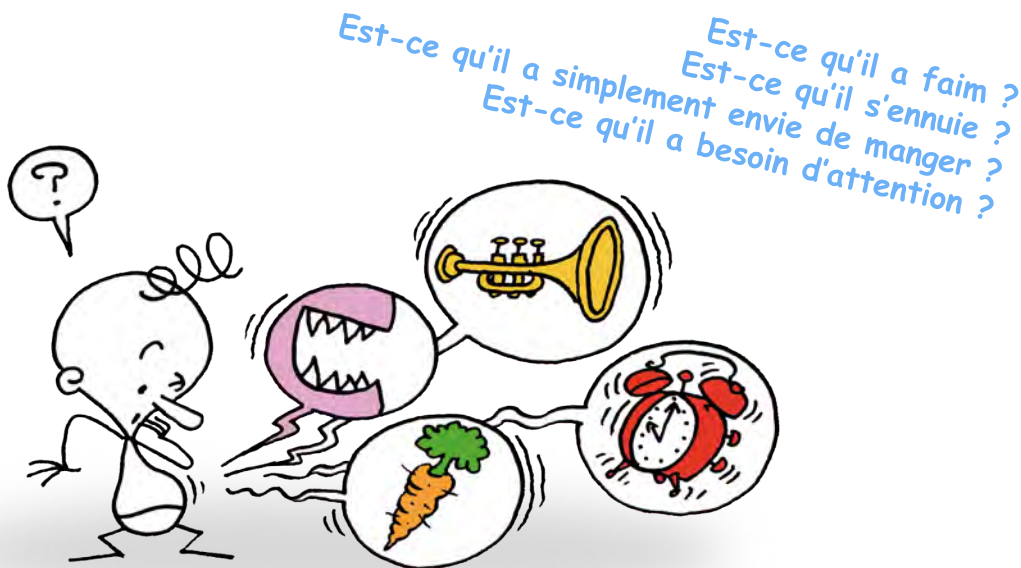


PRATIQUES FAVORISANT L'ECOUTE DES SENSATIONS ALIMENTAIRES

Lorsqu'un enfant demande de la nourriture, le rendre attentif aux raisons de sa demande :



- Proposer des petites portions et donner la possibilité à l'enfant de se resservir.

- Mettre à disposition des aliments tels les fruits et légumes et éviter l'accès aisé aux aliments denses en énergie comme par exemple les barres de céréales, les sucreries, les compotes et les jus de fruits.

- Limiter les pratiques coercitives (pression, restriction, par exemple obliger l'enfant à finir son assiette) ou au contraire les pratiques trop permissives (par exemple, donner un accès libre au frigo).

- S'impliquer et impliquer l'enfant dans une perspective sensorielle (parler du goût des aliments, pas de leurs effets sur la santé ! En effet, dire à un enfant qu'un aliment qu'il ne veut pas manger est bon pour sa santé l'amène à rejeter l'aliment plus fortement).

- Créer un contexte chaleureux, propice lors des repas.

- Cuisiner varié (ne pas adapter à outrance sa cuisine aux goûts de l'enfant → limite les apprentissages).

- Ne pas utiliser l'aliment comme récompense ou punition.

FAIM, RASSASIEMENT, SATIETE : À L'ECOUTE DES SENSATIONS ALIMENTAIRES

La faim et le rassasiement sont deux sensations alimentaires qui permettent à chacun de savoir quand et combien manger (Jaquet, Laimbacher, 2010).

La faim exprime le besoin de nutriments de l'organisme. Elle se traduit par des signaux tels que gargouillis, sentiments de vide ou de creux, fatigue: il est temps de manger. Un enfant qui a faim est fatigué, grincheux, irritable. Prendre conscience de la sensation de faim est utile pour manger lorsque le corps en a besoin, mais aussi pour savoir la reconnaître et ne pas la confondre avec des envies répondant à d'autres besoins (Cremer, Laimbacher, 2008 ; Jaquet, Laimbacher, 2010).

L'envie est de l'attirance pour certains aliments ou groupe d'aliments qui permet d'assouvir un besoin d'ordre psychologique. Ce qui attire est une émotion, un sentiment, une représentation dont l'aliment est porteur (Apfeldorfer, 2009).

La satiété est la période entre deux prises alimentaires (du rassasiement à la prochaine sensation de faim). Ce temps sans manger est important pour que le corps puisse se préparer à un nouveau repas.



Le rassasiement correspond à la disparition de la sensation de faim et est accompagné par une sensation de bien-être. Divers mécanismes sont responsables du rassasiement. D'une part le goût et les saveurs des aliments deviennent moins perceptibles et le plaisir à manger diminue et d'autre part, la distension de l'estomac tout comme l'arrivée de nutriments dans le sang signale au cerveau que le besoin physiologique est comblé (Jaquet, Laimbacher, 2010). Manger permet de prendre conscience de ses sens et de s'apercevoir que manger est un plaisir des sens et du partage. Manger calme et apaise (Cremer, Laimbacher, 2008).



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Tous les aliments sont-ils permis ?

Oui, tous les aliments font partie, sans condition, d'une alimentation saine. Un aliment n'est donc pas une récompense, ni une punition.

● Interdire l'accès à certains aliments considérés comme mauvais, car « faisant grossir », est contreproductif. En effet, ce comportement ne fait qu'augmenter le désir de l'enfant d'en manger à la première occasion qui ne manquera pas de se produire facilement dans notre environnement obésogène.

● Interdire n'est pas la solution. Manger continuellement durant la journée ne l'est pas plus. L'alimentation s'apprend. Il est ainsi nécessaire de donner à l'enfant le mode d'emploi de chaque catégorie d'aliments car certains peuvent être mangés quotidiennement, d'autres plutôt occasionnellement.



Pour les enfants de 5 à 12 ans: le disque alimentaire

L'étude de l'évolution des besoins nutritionnels des enfants au cours de leur développement a démontré qu'une pyramide unique pour les enfants n'était pas envisageable. La SSN a choisi de développer le disque de l'alimentation qui illustre les messages nutritionnels les plus importants ainsi que la mise en évidence de l'activité physique.



De l'eau

Boire régulièrement de préférence des boissons non sucrées est essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme ; l'eau est la boisson idéale.

Des fruits et des légumes

Souvent peu appréciés des enfants mais contenant des éléments précieux, encourager la consommation des fruits et légumes en montrant leur diversité (couleurs, saveurs, formes) et les variations possibles (préparation).

Des repas réguliers

Eviter le grignotage grâce au rythme des trois repas (petit déjeuner, repas de midi et du soir) et des deux collations intermédiaires.

Manger de tout. Ouvrir l'horizon alimentaire des enfants en diversifiant les aliments et en proposant des alternatives aux sucreries et aliments gras.

Des repas sans écran. Lorsqu'on mange, éviter de faire autre chose. Centrer son attention sur les propriétés sensorielles des aliments (dégustation) et sur les signaux corporels (satiété).

Entre les repas, bouge ! Varier les activités physiques : le mouvement est bénéfique pour le développement physique, psychique, social et cognitif.