



**NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE** La plupart des enfants passent par une phase où ils ne veulent pas goûter des aliments inconnus. Les parents peuvent les accompagner.

# Beurk, maman, papa, j'aime pas!

LYSIANE FELLAY

Souvent les tout-petits mangent de tout. Puis, vers 2 ans, ils commencent à refuser certains aliments. Ils n'aiment pas les épinards, les brocolis, les carottes ou encore les mandarines. Les parents pensent parfois que leur enfant est difficile. Ils peuvent se rassurer car c'est tout à fait normal. Cela porte même un nom: la néophobie alimentaire. Concrètement, l'enfant refuse ou est réticent à goûter des aliments qui sont nouveaux. Il a peur ou est dégoûté. La texture, l'odeur, le goût, la couleur ou la température peuvent lui donner envie de repousser un ali-

«**La méfiance envers les végétaux est un mécanisme de protection.**»



**JÉRÉMIE LAFRAIRE**  
DOCTEUR  
EN SCIENCES  
COGNITIVES  
ET CHARGÉ  
DE RECHERCHE  
À L'INSTITUT  
PAUL BOCUSE

ment. «*Cette néophobie alimentaire est présente chez de nombreux enfants de manière plus ou moins intense. Entre 2 et 6 ans, les petits ont tendance à rejeter les aliments qu'ils ne connaissent pas et plus particulièrement les légumes et les fruits*», admet Jérémie Lafraire, docteur en sciences cognitives, chargé de recherche à l'Institut Paul Bocuse en France et auteur de recherches sur la néophobie alimentaire. Il explique également que ce rejet peut être plus ou moins fort selon les enfants.

Reste à comprendre pourquoi les petits réagissent ainsi. «*C'est vraisemblablement un héritage d'un processus adaptatif que nous ont transmis nos ancêtres. Lorsque l'enfant préhistorique commençait*

## Comment accompagner l'enfant pour qu'il goûte de tout?



L'encourager, ne pas le forcer, être patient et lui proposer des menus équilibrés et variés

Toujours avoir un aliment que l'enfant apprécie dans son assiette

Lui proposer à intervalles réguliers de nouveaux aliments

Avoir un climat apaisé et sécurisant à table

### RECONNAÎTRE LES ALIMENTS N'EST PAS TOUJOURS FACILE POUR L'ENFANT

Les enfants font-ils la différence entre aliment et un non-aliment? C'est la question que se sont posée des psychologues. Ils ont présenté des aliments et des objets dont la forme ou la couleur sont proches comme un melon et un ballon, une pomme et une boule de décoration de Noël. Les psychologues ont constaté que la capacité de distinguer un aliment d'un non-aliment augmente avec l'âge, et avec elle, la néophobie alimentaire. «*L'enfant a du mal à identifier une carotte sous différentes*

*formes, en cube, en rondelles, etc. Pour l'aider à les reconnaître sous différentes formes, il faut lui montrer la chaîne de transformation du légume*», note Jérémie Lafraire, docteur en sciences cognitives à l'Institut Paul Bocuse, précisant que cette stratégie est, en général, payante. Il ajoute que les enfants les plus néophobes sont aussi ceux qui sont moins bons pour reconnaître les aliments. «*Il existe un lien entre le rejet d'un fruit ou d'un légume et la maturité du système cognitif.*»

à explorer son univers, il élargissait également son alimentation pour répondre à ses besoins et grandir. S'il goûtait à tout, il avait de fortes chances de mourir. Un enfant qui se montrait prudent pouvait éviter de s'empoisonner et survivre plus longtemps. En clair, la méfiance envers les végétaux est un mécanisme de protection», continue Jérémie Lafraire. Toutefois, ce mécanisme de protection peut réduire le champ de son alimentation et ses bénéfices. «*L'enfant a également une attirance instinctive pour les aliments gras et/ou sucrés. Ce sont des aliments riches en énergie qui vont lui permettre de grandir*», souligne Patricia Nanchen Djitik diététicienne diplômée HES. S'il y a des inquiétudes concernant la santé de l'enfant qui ne mangerait pas varié (retard de croissance, carences nutritionnelles, surpoids), les parents peuvent en parler avec leur pédiatre, qui saura les orienter.

### Accompagner l'enfant

La bonne nouvelle, c'est que cette situation n'est pas irréversible. Les parents peuvent accompagner l'enfant et l'aider à développer son goût. Il est bon également de savoir que les sens des petits sont souvent plus affûtés et qu'ils sont donc plus sensibles aux goûts et aux odeurs. «*En premier lieu, les parents peuvent encourager l'enfant à essayer de mettre des mots sur ce qu'il ressent lorsqu'il voit, sent ou goûte l'aliment. Ils peuvent aussi le valoriser lorsqu'il goûte un aliment nouveau*», continue Patricia Nanchen Djitik. La professionnelle recommande aussi de proposer aux enfants de faire des jeux, des bricolages ou encore des lectures autour de la nourriture, mais aussi de cuisiner avec l'enfant ou encore de travailler avec les cinq sens afin que l'enfant apprivoise les aliments qui lui font peur. Le parent peut aussi montrer les différentes étapes de transformation du légume, par exemple. «*En allant chez le producteur ou au marché, puis en leur montrant comment on épluche une carotte,*

*comment on la coupe, puis comment on la cuit, l'enfant va se familiariser avec ce légume*», ajoute-t-elle. D'autres méthodes, par contre, n'ont pas vraiment fait leurs preuves... Le système de la récompense en fait partie. «*Promettre du chocolat à l'enfant qui goûtera le brocoli va simplement renforcer la désirabilité du chocolat et le dégoût du brocoli*», note Jérémie Lafraire. Même constat avec la punition, ça ne fonctionne pas. «*Il prendra en grippe le brocoli et des émotions à valence négative vont se greffer autour de la nourriture*», poursuit-il.

### Patience et persévérance

Dans l'idéal, il faut proposer un aliment 10 ou 12 fois à un enfant dans son assiette. Après ce nombre d'expositions, il va plus facilement accepter l'aliment et avoir tendance à le mettre à la bouche. Il ne faut pas forcer l'enfant à goûter. «*Il faut avoir de la patience et de la persévérance. Un jour, il finira par goûter*», rassure Jérémie Lafraire. Une autre astuce a fait ses preuves. «*L'enfant va assez facilement et naturellement imiter un modèle proche, le papa ou la maman par exemple, qui lui inspire confiance. Les parents peuvent ainsi montrer l'exemple en mangeant un peu de tout*», continue Jérémie Lafraire.

La diététicienne recommande également de proposer au moins un aliment qui plaît à chaque repas. A côté de cela, mieux vaut instaurer un climat apaisé et de plaisir autour de la table. Cela implique que les parents aient une relation apaisée avec la nourriture. De même, les parents devraient s'accorder pour donner des messages clairs et concordants aux enfants. Ils devront ensuite jongler entre l'éducation alimentaire qu'ils souhaitent donner et les besoins spécifiques de l'enfant. A ce propos, l'enfant est attiré de façon innée par les mets sucrés ou gras, il ne faut pas le priver de ce plaisir. «*Une fois par jour, l'enfant devrait pouvoir déguster un produit qui lui fait envie et plaisir. Autrement, il risque d'être frustré et cela peut renforcer son envie de l'aliment interdit*», termine la diététicienne.

## PSYCHIATRIE

### Faire face à la détresse existentielle

Le Groupe interinstitutionnel d'intervention et de soutien face à la détresse existentielle se réunira le 15 décembre de 17 heures à 18 h 30 à l'Hôpital de Malévoz à Monthey. Destiné aux membres des institutions et associations sanitaires valaisannes ou tout autre intervenant en lien avec la thématique, ce dispositif permet, en complémentarité avec les formations proposées dans le cadre du Réseau Entraide Valais (REVs), d'améliorer la disponibilité et l'adéquation de l'aide apportée aux personnes en détresse. Le groupe est

organisé dans le cadre des Centres de compétences en psychiatrie et psychothérapie de Sion et de Monthey. Il a pour but de permettre aux membres des institutions partenaires du REVs de discuter de la manière de mettre à profit les expériences ou les écueils rencontrés par chacun, pour répondre aux besoins des usagers en détresse. Le groupe vise également la diffusion et l'exploration des ressources à disposition dans le canton, ainsi que le rassemblement d'un large panel de pratiques et de compétences. **PGE/C**

## INTERGÉNÉRATION

### La mise à ban des aînés en débat

Une conférence-débat intitulée «*Agisme: une discrimination ordinaire envers les aînés*» est proposée mardi 15 décembre à 18 heures au CHUV à Lausanne (auditoire César-Roux). Face au vieillissement de la population et aux enjeux liés au financement des retraites et des soins, comment lut-

ter contre l'âgisme? Trois professionnels traiteront de ce regard condescendant voire négatif envers les aînés, qui se traduit par une dévalorisation et une discrimination dans de nombreux domaines: emploi, transports publics, santé... **PGE/C**  
[www.ecolalsource.ch](http://www.ecolalsource.ch)