



## Nutrition

# Beurk, j'aime pas!

Petit dernier adorait les épinards et voici qu'il fait la fine bouche. **Le refus de manger un aliment autrefois apprécié ou un nouvel arrivant a un nom: la néophobie alimentaire.**

Texte: Viviane Menétray Photo: Filipa Peixeiro

**M**ange tes légumes!» Que le père ou la mère qui n'a jamais lancé la fameuse injonction à son enfant se fasse connaître. Pour les autres, pas de panique, vous faites tout simplement partie de l'écrasante majorité des parents qui se retrouvent un jour confrontés à un phénomène bien connu: la néophobie ou dégoût alimentaire.

Refus de toucher à une nourriture autrefois appréciée sous prétexte qu'elle n'est pas présentée comme d'habitude ou peur de l'inconnu, cette phobie de l'assiette prend des formes diverses chez l'enfant. Elle apparaît en général vers 2 ans, s'estompe vers 5-6 ans pour mieux revenir autour des 7 ans où elle atteint un pic avant de disparaître passé les 10-11 ans. «Cette phase fait partie du développement de l'enfant au même titre que la période du «non» et

certains sont plus touchés que d'autres, explique Murielle Gander, diététicienne à Fourchette verte Fribourg. Refuser de manger un aliment s'inscrit dans cette dynamique, car pour choisir à quoi on dit «oui», il faut d'abord dire «non» à tout.»

De la carotte coupée en bâtonnets au lieu des habituelles rondelles, d'un produit qui sent fort ou qui a un aspect peu ragoûtant à une couleur jugée trop criarde ou moche, tous les sens sont concernés. «Tout à coup l'aliment se révèle immangeable pour l'enfant, un peu comme si on se retrouvait face à un plat de vers frits.»

### Ne surtout pas punir

Que faire face à cette frimousse dégoûtée? Gronder? Menacer? Priver de dessert? «Surtout pas! implore la diététicienne, vous ne feriez que renforcer le blocage. N'oubliez pas

que cette situation peut être très angoissante pour l'enfant.» Mieux vaut donc accompagner le récalcitrant dans cette «non-découverte» en stimulant sa curiosité, mais on ne le force pas à manger ce qu'il ne veut pas. **On ne supprime pas non plus l'aliment de son assiette sous prétexte qu'il ne le mangera pas.** Et pas question de lui cuisiner un menu sur mesure. «Ce serait enfermer l'enfant dans les aliments acceptés et lui ôter l'occasion de goûter à nouveau ce qu'il n'aime pas», résume Murielle Gander. Idem pour le dessert. On ne l'en prive pas sous prétexte qu'il n'a pas mangé son assiette. Il y a droit comme les autres, mais on ne lui en ressert pas pour compenser ce qu'il n'a pas avalé au repas. Et qui sait, un jour viendra peut-être où votre petit dernier devenu grand se resservira deux fois de légumes. Et de dessert. **MM**

## Savoirs

### Des carences?

**S'il ne mange pas de légumes verts, il aura donc des carences?** C'est l'angoisse de tout parent face à un enfant qui ne touche que partiellement à son assiette. Inutile de s'inquiéter, assure Murielle Gander, les enfants bien portants ne se laissent jamais mourir de faim. «Il arrive qu'ils restent jusqu'à quarante-huit heures sans manger sans que cela soit inquiétant, prévient-elle.

**Parfois, on a l'impression qu'ils n'ont rien avalé,** mais en réalité ils arrivent toujours à manger suffisamment pour bien se développer et il est très rare que l'on observe des retards de croissance suite à une phase de néophobie alimentaire.» Même si la prunelle de vos yeux ne veut plus toucher à la viande rouge ou au poisson, souvenez-vous que cela ne durera qu'un temps. Un maître mot: patience!



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.