

La néophobie alimentaire, où le repas tourne au cauchemar

De nombreux enfants, pendant leur développement, passent par une peur panique de devoir ingérer de nouveaux aliments. Agir tôt permet d'éviter que ce blocage débouche sur de vrais troubles du comportement alimentaire.

FRANÇOIS HARDY

Vers l'âge de 2 ou 3 ans, certains enfants se ferment complètement devant un aliment inconnu, comme s'il s'agissait d'un danger. Les chercheurs parlent de ce phénomène sous le nom de « néophobie alimentaire », littéralement la peur de manger des aliments nouveaux ou peu familiers. « C'est une véritable phobie, une peur irrationnelle et parfois paralysante envers des aliments nouveaux », résume Nadine Colignon, nutritionniste pédiatrique et autrice pour *Métiers de la petite enfance*. « Elle procure un sentiment identique à celui ressenti par une personne arachnophobe face à des araignées, par exemple. »

Dans le quotidien des parents, cela se traduit souvent par un changement brutal de comportement à table. « Quand cela arrive, le tout-petit se met du jour au lendemain à rejeter des aliments qu'il appréciait et devient moins enclin à en goûter de nouveaux », décrit la nutritionniste. « Ainsi, si un légume qu'il ne connaît pas se trouve dans le plat qui lui est servi, il peut refuser de manger tout le contenu de son assiette. En aucun cas l'enfant ne fait un caprice car, à cet âge, il n'a pas les capacités cognitives pour analyser la situation. Il éprouve juste un mal-être et a peur de prendre un risque en goûtant, touchant ou portant à sa bouche un aliment qu'il ne connaît pas. »

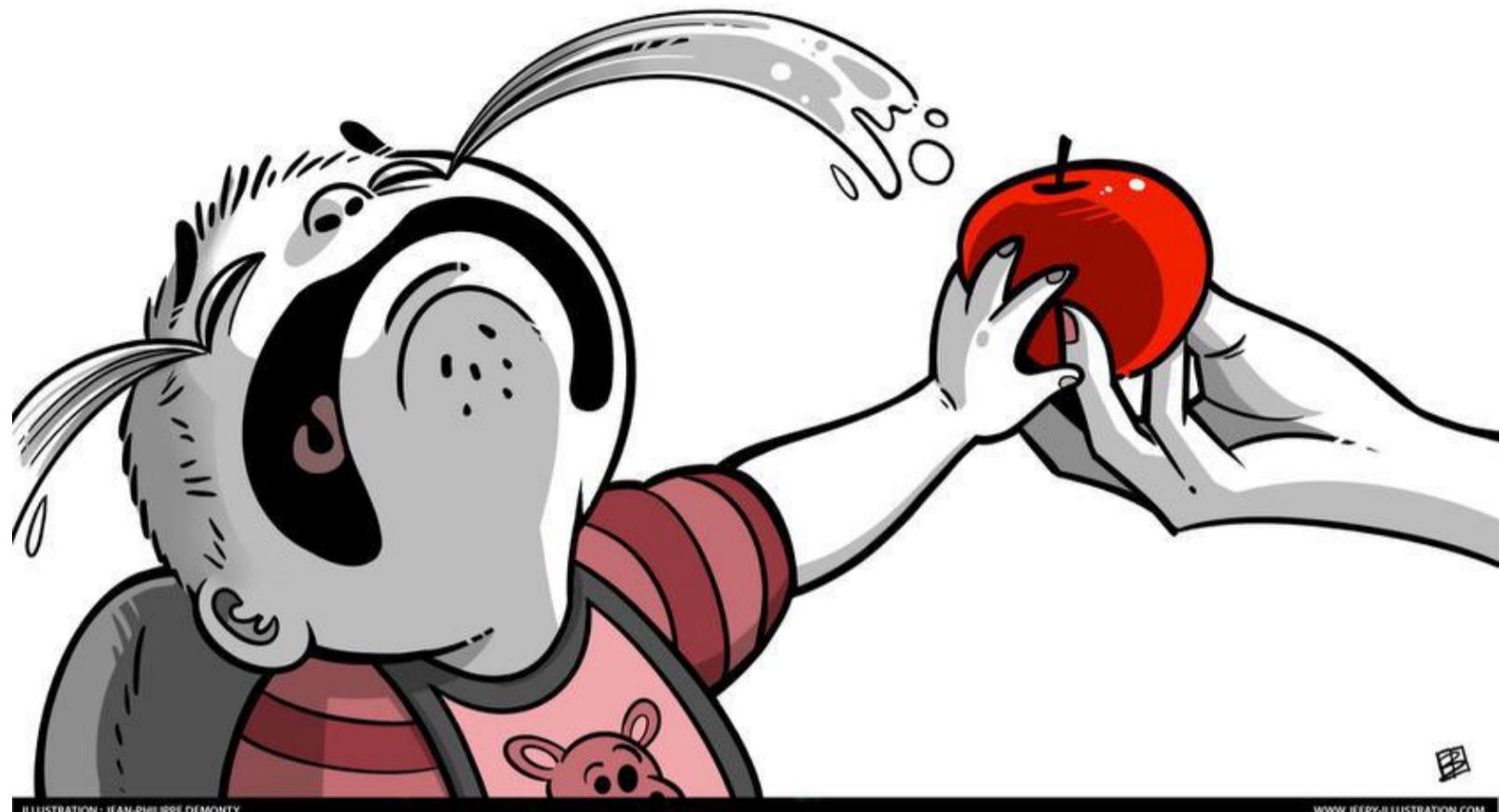


ILLUSTRATION : JEAN-PHILIPPE DEMONTY

WWW.JEPPY-ILLUSTRATION.COM

Du point de vue des sciences du comportement, la néophobie alimentaire est souvent interprétée comme une prudence instinctive : pour les jeunes enfants, refuser un aliment inconnu peut théoriquement le protéger d'une nourriture potentiellement toxique. Mais cette prudence devient problématique lorsqu'elle s'installe durablement ou qu'elle s'accompagne d'angoisses fortes, d'une déresse visible ou d'évitements rigides.

Montrer l'exemple

Face au phénomène de la néophobie, les spécialistes identifient plusieurs pistes de prévention. D'abord, agir tôt. Les travaux en nutrition pédiatrique suggèrent que les expositions répétées aux saveurs des fruits et légumes dès la grossesse, via l'alimentation maternelle, puis au cours de l'allaitement et de la diversification favorisent plus tard l'acceptation des aliments nouveaux. « Parmi les stratégies qui peuvent limiter la néophobie en termes de durée et d'intensité, il semble de plus en plus clair qu'apprendre à

identifier des aliments avant l'âge de 2 ans est essentiel », conseille Nadine Colignon. « Par ailleurs, plus l'exposition aux aliments est précoce - *in utero* et durant l'allaitement -, plus l'acceptation des nouveautés est facilitée lors de la diversification, et donc lors de la néophobie. »

Le rôle du modèle est également central. Les programmes d'intervention menés en milieu scolaire montrent que le fait de voir des camarades, des enseignants ou des adultes de référence manger des fruits et légumes augmente la probabilité que les enfants y goûtent à leur tour. « Le plus efficace reste le fait de "montrer l'exemple" », insiste Nadine Colignon, « car en voyant ses pairs ou ses parents manger, l'enfant est plus enclin à accepter les aliments qu'ils consomment, voyant qu'ils sont non toxiques, ou il agira par mimétisme. » A l'inverse, des repas systématiquement pris sur le pouce, devant un écran ou avec des menus très répétitifs réduisent ces occasions de modélisation positive.

Mon enfant est néophobe, que faire ?

Une fois la néophobie installée, l'enjeu n'est pas tant de « casser » la résistance de l'enfant, mais de l'aider à apprivoiser progressivement les aliments redoutés. A cette fin, les spécialistes attirent l'attention sur le rôle important de la répétition. Voir, toucher, sentir puis goûter un aliment, parfois plus de dix fois, augmente nettement les chances d'acceptation. La démarche peut passer par de petits jeux sensoriels, des ateliers cuisine à l'école ou à la maison, où l'enfant manipule les légumes

sans obligation de manger. « Une fois que la néophobie a débuté », conseille la nutritionniste, « l'éducation alimentaire doit continuer - ou commencer, si elle n'avait pas ou trop peu été mise en place avant - toujours sans forcer le tout-petit. Il est essentiel de l'encourager à goûter en l'exposant aux aliments régulièrement et de façon répétée - 7 à 17 fois au minimum. Une astuce consiste à lui proposer quelque chose qu'il aime à côté d'une nouveauté : on parle de païrage. » F.HY

petite gazette

Johnny Depp et Vanessa : « C'était le bonheur »

Avec Vanessa Paradis « c'était le bonheur », a confié jeudi à l'AFP l'acteur américain Johnny Depp au sujet de la chanteuse française dont il a partagé la vie entre 1998 et 2012 et avec qui il a eu deux enfants. « Je n'ai que des souvenirs incroyables de cette période », a-t-il avoué lors d'une interview à Tokyo. « Vanessa faisait ses concerts, vous savez, différentes tournées. J'ai pu être juste papa pendant tout ce temps », a expliqué l'acteur, âgé aujourd'hui de 62 ans. SOIRMAG

Dixit

« Tous les fleuves vont à la mer, et la mer n'est point remplie. » L'ÉCCLÉSIASTE



Une jolie somme pour un dessin du Chat

Ce jeudi, Handicap international organisait la première édition des *Cœurs solidaires*, une vente aux enchères d'objets ayant appartenu à des personnalités. Stromae, Mireille Mathieu, Elio Di Rupo, Helena, Sandra Kim ou encore la juge Anne Gruwez : toutes et tous se sont mobilisés pour donner un objet cher à leur cœur. Et certains acquéreurs ont parfois mis le prix fort. C'est notamment le cas d'un dessin unique de Philippe Geluck : estimé à 2.500 euros, il est parti à 4.100 euros. Le dessinateur a également offert le crayon et la gomme qui ont permis de réaliser cet œuvre. SOIRMAG

Nous sommes membres du
cdj
Conseil de déontologie journalistique
pour vous garantir une information digne de confiance

www.lecdj.be

Aaxe TITRES-SERVICES

Votre aide-ménagère dans le grand Bruxelles

www.aaxe.be | 02 770 70 68



Besoin d'une aide-ménagère ?

✓ Vivre dans un intérieur toujours propre et accueillant.

