

La néophobie ou la peur de manger

Sabine Hercher, diététicienne diplômée (BSc), Bâle



On parle de néophobie alimentaire lorsque, dans ses premières années, un enfant passe par des phases pendant lesquelles il se montre réticent à goûter de nouveaux aliments et refuse catégoriquement les plats qu'il ne connaît pas. Alors que faire quand, semaine après semaine, un enfant ne mange que des pâtes et refuse toute nouvelle nourriture?

Chez de nombreux enfants, la néophobie est une phase tout à fait normale du développement. En grandissant, les enfants deviennent plus disposés à essayer de nouvelles choses, la néophobie ne perdurant jusqu'à l'âge adulte que dans de très rares cas.

Qu'est-ce que la néophobie?

Le mot «néophobie» vient du grec et signifie littéralement la «peur de la nouveauté». La moitié environ des enfants passent pas une phase de grande insécurité à l'idée de goûter de nouveaux aliments. Souvent, ils refusent les aliments inconnus à leur simple vue, sans même y avoir goûté. En cas de néophobie prononcée, l'enfant ne mange aucune nouvelle nourriture ou presque et développe une crainte des nouveaux aliments, les repas communs devenant alors source de stress pour ses parents ou les personnes qui s'occupent de lui.

Essayer de nouveaux aliments peut être effrayant pour un enfant et lui demander de gros efforts. Le scepticisme des enfants à l'égard de la nouveauté est au fond une attitude sensée dans la mesure où il s'agit d'un mécanisme naturel de protection les empêchant de consommer de grandes quantités d'un nouvel aliment. Ce mécanisme vise à protéger leur organisme contre les substances toxiques ou peu digestes. Dans le cas d'une néophobie, ce comportement est particulièrement marqué et ne se limite pas à quelques aliments. Les enfants concernés sont alors « difficiles » et refusent souvent catégoriquement les aliments au goût complexe ou amer.

Avoir la possibilité de tester diverses combinaisons



Les bébés sont ouverts et goûtent souvent à la quasi-totalité des aliments que leur «modèle» consomme. Pendant cette «fenêtre», ils peuvent s'habituer à de nouveaux goûts. C'est autour de 18 mois que les enfants commencent généralement à refuser certains aliments et que leur horizon se restreint, et c'est alors que peut apparaître une néophobie. L'horizon s'élargit normalement à nouveau à partir de l'âge de 6-8 ans, où les enfants commencent de plus en plus à expérimenter. Ils mélangent parfois tous les composants de leur assiette et font une vraie salade. Cela peut créer de drôles de mélanges pour les parents ou

les personnes responsables, mais il est important de les laisser faire. En effet, les enfants ne peuvent déterminer ce qu'ils aiment qu'en ayant la possibilité de tester diverses combinaisons, aussi inhabituelles soient-elles pour les adultes.

Bilan

Des préférences alimentaires à long terme se développant pendant l'enfance, il est important que les parents veillent à ce que les enfants se familiarisent tôt avec des aliments variés et sains. Proposer de façon répétée les aliments refusés, sans mettre de pression à l'enfant et en lui garantissant son autonomie, est la méthode la plus efficace pour l'aider à vaincre sa néophobie.

Pour tout renseignement complémentaire et des réponses à vos question sur l'alimentation:

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & cuisine / Direction du projet Crèches & garderies
Regula Thut Borner, Diététicienne ASDD.
Weststrasse 10, Case postale, 3000 Berne 6
Téléphone 031 359 57 58, regula.thutborner@swissmilk.ch

6 conseils pour motiver les enfants à goûter de nouveaux aliments



Chez les enfants, refuser catégoriquement les nouveaux aliments ou les aliments inhabituels fait partie du développement normal du comportement alimentaire. Proposer régulièrement les aliments refusés, les présenter de manière attrayante et montrer l'exemple lors des repas communs sont autant d'éléments permettant aux enfants de surmonter leur dégoût.

Entraînement des sens: manger en pleine conscience pour mieux apprécier les aliments

Se familiariser lentement avec un aliment en activant ses cinq sens permet de créer la confiance:

- Vue: l'enfant reconnaît la couleur et la forme.
- Toucher: l'enfant sent la texture avec les mains et la bouche.
- Odorat: l'enfant détermine à quelle distance il/elle sent l'aliment.
- Ouïe: l'enfant écoute le bruit de l'aliment lorsqu'il/elle le coupe, le casse ou le mâche.
- Goût: l'enfant prend l'aliment en bouche si possible, mais le toucher du bout de la langue est déjà un grand pas; l'enfant peut recracher l'aliment et ne doit pas en avoir honte.

Variété

Il convient d'habituer les enfants le plus tôt possible à des aliments variés et de saison.

Manger avec les yeux

Les aliments colorés attirent plus les enfants que les aliments bruns ou ternes. La règle d'or: présenter les aliments de façon attrayante. L'apparence du repas est très importante pour les enfants et joue un rôle déterminant pour les convaincre d'y goûter.

Manger à l'heure des repas

Les enfants qui ont faim à table sont davantage disposés à goûter des aliments que s'ils ont l'estomac déjà à moitié plein. C'est pourquoi il convient de ne rien leur donner à manger en dehors des repas et collations habituels.

Tout servir en une fois

Il convient de servir tous les aliments au début du repas et de ne pas arriver à la toute fin avec un légume peu apprécié.

Expérimentation

Les enfants doivent pouvoir faire leurs expériences avec les aliments, mais il ne faut pas les laisser jouer avec la nourriture. Ils peuvent parfois être autorisés à manger avec les mains, et il est important de les laisser essayer des mélanges et de drôles de combinaisons. Pendant un temps, un enfant n'acceptera peut-être de manger ses brocolis qu'avec de la sauce à salade ou alors aimera manger son riz coloré en vert après qu'il a été mélangé aux épinards. La plupart du temps, il ne s'agit que d'une phase qui ne durera pas bien longtemps.