

Les néophobies alimentaires

Papaye, prosciutto, rapini, carambole... Les épiceries regorgent d'aliments savoureux. Vos enfants refusent-ils d'y goûter? Oui...Peut-être sont-ils néophobes!

Selon Patricia Pliner, psychologue à l'Université de Toronto, la néophobie alimentaire, c'est-à-dire la méfiance par rapport à tout nouvel aliment potentiellement toxique, est une stratégie de survie qui date du temps où nos ancêtres arpentaient la forêt en quête de nourriture. Toutefois, nous remarquons que cette stratégie n'a plus vraiment sa place ... dans les allées d'un supermarché!

Comment apprend-on à manger? Une question simple qui porte tout de même à réfléchir. Faire l'expérience de nouveaux aliments en bas âge permet de réduire sensiblement les risques de néophobie alimentaire, explique Mme Pliner. Jusqu'à l'âge de deux ans, les enfants mangent de tout, d'où l'importance de leur faire goûter le plus d'aliments possible pendant cette période. Dès sa naissance, l'enfant possède des capacités olfactives et gustatives d'une grande finesse. Il reconnaît l'odeur de sa mère et fait la différence entre le lait maternel et les préparations lactées. Au fil des mois, l'introduction des aliments va l'initier à d'autres saveurs.

C'est vers l'âge de deux à trois ans, semble-t-il, que les choses peuvent se corser. L'enfant devient plus sélectif sur le contenu de son assiette et à quatre ans, devient un parfait conservateur. La néophobie, concept suscitant de manière universelle des réticences chez 77% des enfants de 2 à 10 ans, désarçonne les parents. On voit l'enfant trier les aliments, les examiner attentivement et les flairer. Il ne les goûte qu'à contrecœur, en très petite quantité et il peut parfois même les recracher. Nous sommes tous, à divers degrés, plus ou moins néophobes en ayant une réticence à goûter des aliments qui nous sont inconnus.

Il est tout de même important de saisir la différence entre une néophobie et un dégoût ou une aversion pour les aliments. Il existe trois catégories de dégoûts:

1. **Les sensoriels**, selon lesquels « on aime » ou « on n'aime pas » en lien avec le fait que l'aliment procure des sensations agréables ou non.
2. **Les cognitifs**, qui sont basés sur la représentation que l'on se fait de l'aliment (ex: les abats).
3. **Les dégoûts** associés, généralement liés à un malaise gastrique. Ces derniers peuvent être tenace dans la mémoire gustative, d'autant plus si l'aliment a été consommé pour la première fois au moment de l'incident.

Chez les enfants, la néophobie peut avoir plusieurs causes. L'enfant a envie de s'affirmer, en refusant de la nourriture, il montre qu'il peut dire non. Il recherche la sécurité et n'a pas envie de prendre un risque pour un aliment qui lui est étranger. S'il existe une préférence universelle pour le goût sucré et un rejet généralisé pour l'amer et l'acide, chaque individu a sa sensibilité personnelle et évolue dans un univers de goûts spécifique.



En jouant avec la familiarisation, c'est-à-dire en laissant l'enfant s'approprier ce qu'il a dans son assiette, il serait possible de dépasser ces néophobies infantiles. En l'amenant à l'épicerie, en sollicitant son aide pour la préparation de certaines étapes du repas, en prenant les repas en famille et en goûtant

avec lui à cet aliment. De plus, en présentant plusieurs fois le même aliment, l'enfant apprend à développer le plaisir d'y goûter et se l'approprie doucement pour l'inclure dans sa liste d'aliments connus.

Bien que les nutritionnistes encouragent les parents à familiariser leurs enfants aux nouvelles saveurs et textures des aliments, il se peut que certains enfants demeurent excessivement néophobes.

Afin de faciliter la transition du développement et de l'acceptation de nouveaux aliments, voici quelques **principes de base**:

1. Le parent a le rôle de décider le menu quotidien de l'enfant et non le contraire. Toutefois, de temps en temps, laissez-le choisir lui-même le plat principal. Il appréciera d'autant plus que cela restera exceptionnel.

2. Entretenez l'art de masquer certains aliments mal aimés à l'aide de sauce ou de fromage : ex : gratin, plats farcis... lorsque vous l'aurez bien habitué à ces aliments, vous pourrez de nouveau les essayer seul.

3. Osez des associations gustatives inventives: sucré/salé, mélange peu ordinaire, en général ils apprécient.

4. Avant deux ans, vous pouvez éduquer leur goût et les inciter à différencier les saveurs en leur faisant manger des aliments séparément (purée de fruits...).

5. Apprenez à l'enfant à oser goûter de tout même en très petite quantité, sans tomber dans le « finis ton assiette ». En général, ça prend cinq tentatives avant que l'enfant accepte.

6. Demandez toujours à l'enfant de nommer ses goûts et ses dégoûts. Lui faire remplacer les « j'aime » ou « je n'aime pas » par des commentaires constructifs; « ça pique », « c'est doux », « c'est fort ». Vous comprendrez mieux la nature de ses goûts et dégoûts et pourrez avec lui trouver une solution.

7. Servez l'enfant en petite quantité et permettez-lui de se resservir.

8. Mettez autant que possible sur des produits de qualité. Il a été prouvé scientifiquement que l'enfant, même très jeune, va aller plus naturellement vers un bon produit.

9. Invitez ses amis à venir manger à la maison et le laissez aller manger chez ses amis. Il découvrira que tous n'ont pas les mêmes goûts. Il sera plus tenté de goûter ce qu'il n'aime pas mais que ses amis aiment.

10. Ne proposez pas de récompenses s'il goûte un nouvel aliment. Il pourrait associer, dans son esprit, qu'il a raison de trouver bon cet aliment puisqu'on lui propose une récompense.

Manger c'est plus que se nourrir. Manger est un plaisir qui se cultive et qui nous construit en tant qu'individu.

Le Bouquineur : *Un enfant sain dans un corps sain*



«Avoir un enfant en bonne santé, c'est le souhait le plus cher de tout parent. Et la santé, tant physique que psychologique, a un lien avec l'alimentation.

Nourrir son enfant, c'est bien plus que de remplir son assiette: la façon de lui offrir sa nourriture revêt aussi une grande importance. C'est l'occasion de lui faire goûter une variété d'aliments, de lui offrir

en majorité des repas préparés à la maison et de lui permettre de les déguster en famille.

L'un des rôles essentiels des parents est d'aider l'enfant à prendre conscience des besoins de son corps, à les respecter, et aussi de lui enseigner à se débrouiller dans une cuisine. Vous trouverez dans ce livre une foule de conseils et de trucs pratiques, plus une quarantaine de recettes simples et délicieuses!»

Côté, Stéphanie, Edition de l'homme, 256 p.

Sources :

- Le petit monde :

http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Des_trucs_pour_enrichir_l_univers_culinaire_de_vos_enfants, consulté le 14 avril 2008

- Psychologie.com

<http://www.psychologies.com/article.cfm/article/1294/La-naissance-du-gout-entretien-avec-Natalie-Rigal.htm?id=1294&page=3> consulté le 5 mars 2008

Nadia Courchesne, nutritionniste Harmonie Santé
5905 boul Jean XXIII
Trois-Rivières, Québec, G8Z 4N8
819-370-5862