

Est-il respecter ses goûts ?

IL FAIT LA GRIMACE DEVANT SON ASSIETTE ET REFUSE CATÉGORIQUEMENT D'OUVRIR LA BOUCHE ? SOYEZ SOUPLE : MANGER DE TOUT, C'EST BIEN, MAIS CE N'EST PAS UNE OBLIGATION. **EXPLICATIONS.**



▼ NOS CONSULTANTS



Pr CATHERINE JOUSSELME
pédopsychiatre



Pr PATRICK TOUNIAN
professeur de pédiatrie, pédiatre et nutritionniste à l'hôpital Armand-Trousseau à Paris

Lequel d'entre nous ne s'est jamais retrouvé, enfant, devant ses épinards en refusant d'y toucher, ou privé de mousse au chocolat pour avoir laissé intacte son assiette de moules ? Avec, au final, des résultats divers, puisque certains détestent toujours les moules quand d'autres raffolent désormais des épinards.

Alors trop sévères les parents ? Pas forcément. Il faut dire qu'on leur met la pression, et le "il faut manger de tout" comme le "cinq fruits et légumes par jour" sont autant d'injonctions auxquelles ils n'osent pas se déroger sous peine de se voir stigmatisés. « Il faut trouver un juste milieu, souli-

gne le Pr Patrick Tounian, responsable de l'unité de nutrition pédiatrique de l'hôpital Trousseau, à Paris. *Un cadre s'avère nécessaire, mais pas un cadre rigide. Avoir une alimentation équilibrée, c'est important, mais respecter les goûts aussi !* »

Le goût est programmé génétiquement

Comme les adultes, les enfants ont leurs préférences. « D'une façon innée, l'homme est programmé pour aimer le sucré et repousser l'amer, continue Patrick Tounian. Au-delà de cette universalité, les recherches ont montré qu'il existe des différences entre les individus, vraisemblablement d'origine génétique : parmi les enfants, certains naissent en effet hypergoûteurs et d'autres hypogoûteurs. Les premiers détectent la moindre saveur amère et, donc, favorisent les aliments au goût neutre comme les féculents, le poulet, les yaourts... À l'inverse, les seconds, peu sensibles aux goûts prononcés, mangent de tout. » Bien que la

plupart des enfants soient entre ces deux profils, cette différence de sensibilité doit être prise en compte : elle permet de comprendre les réactions de certains face à du chou ou à des épinards. En plus de ce facteur génétique, l'évolution des goûts de l'enfant et son comportement vis-à-vis de la nourriture sont corrélatifs de son développement. « Entre 1 et 2 ans, le petit dit non à tout, et l'alimentation n'échappe pas à la règle, note le Pr Catherine Joussetme, pédopsychiatre. Jusqu'à 5-6 ans, il reste très sélectif. C'est seulement après qu'il va s'ouvrir à de nouvelles saveurs. »

Entre l'enfant qui refuse de toucher à ses légumes et les parents exigeants qui tiennent absolument à ce qu'il consomme son quota de végétaux, le combat est rude. Et vain : « Tenir compte de ses goûts, c'est important, conseille le Pr Tounian. En le forçant à manger un aliment qu'il n'aime pas, non seulement on renforce son aversion gustative, mais en plus

Pour s'approprier les nouveaux aliments, l'enfant a besoin de les toucher et de s'amuser avec.

Les parents doivent manger la même chose



on génère une aversion psychologique. Cela peut générer des troubles du comportement alimentaire. »

Forcer peut créer des blocages

Pas question donc de persister quand quelque chose ne passe pas. « Il faut être conscient que tout ce que l'on propose à un petit enfant est nouveau pour lui, souligne Catherine Jousset. Il a besoin de temps pour s'appropriier les aliments, leurs saveurs, leurs odeurs, leurs textures. Il doit aller à son rythme. »

Et les cinq fruits et légumes par jour? « C'est aberrant, s'insurge le Pr Tounian. Pour un enfant, consommer un fruit ou un légume par jour suffit. Certes, la diversification alimentaire est importante, car une nourriture variée apporte à l'organisme tout ce qu'il faut pour fonctionner, mais manger de tout n'est pas un impératif, pas plus que consommer des

fruits et des légumes à tous les repas. » Au final, une éducation alimentaire réussie exige de la patience. « Déjà, il est impératif de ne pas brûler les étapes, conseille Catherine Jousset. Il faut laisser le temps nécessaire pour que les passages du biberon à l'assiette, puis des aliments mixés aux morceaux, puis des doigts à la cuillère se fassent naturellement. Pour s'approprier les aliments, l'enfant a besoin de les patouiller, de les mâcher, de s'amuser avec. »

La diversification s'apprend doucement

Pour qu'il aille vers la nouveauté, l'interaction avec la famille est également essentielle. Les parents doivent manger la même chose. « On a observé que les jeunes singes, sans doute par méfiance, ne consommaient pas un aliment nouveau tant qu'ils n'avaient pas vu leur mère y toucher, note Patrick Tounian.

Une éducation alimentaire réussie exige de la patience. Il faut souvent faire goûter jusqu'à huit fois un aliment pour qu'il soit apprécié par l'enfant.

Chez l'homme, il y a ce mimétisme. » Enfin, en plus de la persévérance, réussir la diversification alimentaire demande aussi de l'inventivité: « Il faut lui proposer des légumes et des fruits sous toutes leurs formes jusqu'à trouver ceux qui lui plaisent, continue le spécialiste. L'assiette typique d'un enfant, c'est des féculents (riz, pommes de terre...) avec de la viande, du poisson ou des œufs et une cuillerée de légumes. S'il ne mange pas, on jette. En cas de refus persistant, il faut favoriser les saveurs douces comme les petits pois, les haricots verts, les bananes... et les préparations à base de crème ou de gruyère. » Et si, malgré tous les efforts, aucun légume ni aucun fruit ne passe, il faut se demander si ce refus n'est pas le symptôme d'un malaise plus profond. ●

Caroline Henry

5 IDÉES POUR HABILLER LES LÉGUMES

Des présentations qui séduisent les enfants.

→ **En röstis.** Associez les légumes râpés à des pommes de terre râpées, liez avec de l'œuf battu, salez et poivrez et faites dorer dans une poêle avec de l'huile.

→ **En gratin.** Coupez les légumes en morceaux. Ajoutez un peu de crème, recouvrez de gruyère et faites gratiner au four.

→ **En purée.** Associez à vos pommes de terre des carottes, du potiron, du brocoli... et un peu de crème pour adoucir.

→ **En gâteau.** Ajoutez à vos quiches et cakes des champignons, des courgettes... Improvisez des crumbles de tomates ou d'aubergine. Pensez aussi au gâteau à la carotte: le sucré, ça séduit davantage!

→ **En velouté.** Faites cuire un mélange de légumes variés dans du bouillon avec quelques pommes de terre (pour lier), mixez et ajoutez du fromage fondu pour donner de l'onctuosité.



À lire.....

Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans, Pr Patrick

Tounian, éd. Masson. 33 €.

Comment l'aider à manger juste,

Pr Catherine Jousset, auteur avec P. Delahaie, éd. Milan. 9,90 €.

