

COSETTE GERGÈS
ET MÉLISSA LARIVIÈRE

NUTRITIONNISTES EN PÉDIATRIE ET MAMANS

Préface de SARAH HAMEL, PSYCHOÉDUCATRICE

FINI LE STRESS *à table!*

NOURRIR MON ENFANT DE 2 À 6 ANS
DANS LE PLAISIR ET LA BIENVEILLANCE

1



Voir plus loin que le souper de ce soir

Les habitudes alimentaires développées pendant la petite enfance influencent l'alimentation tout au long de la vie. L'alimentation ne tourne pas seulement autour de la nourriture; le comportement qui y est relié est important aussi. Nos routines au moment des repas, ainsi que nos attitudes et pratiques, ont de grandes répercussions sur la relation que les enfants construisent avec les aliments dès leur plus jeune âge.

L'apprentissage de l'alimentation est un cheminement qui s'échelonne sur plusieurs années. Alors, sortez vos jumelles pour adopter une **vision à long terme** pour votre enfant! Cette vision a pour objectif de lui permettre de **développer et de maintenir une saine relation avec la nourriture**, d'**être capable de manger une variété d'aliments en se basant sur l'écoute de ses signaux de faim et de rassasiement**, d'**être bien dans son corps** et de **vivre des moments agréables à table**. Elle a aussi comme but de **favoriser et de préserver la relation parent-enfant**.

La mission ultime n'est pas de faire avaler deux bouchées de brocoli à votre enfant ce soir (tant mieux s'il décide de les manger!), mais plutôt de faire en sorte qu'il développe une relation saine avec le brocoli à long terme. Et LA clé ici réside dans la relation entre le parent et l'enfant. Nous aborderons dans ce chapitre les bases sur lesquelles repose cette relation si importante.

NOURRIR, CE N'EST PAS QUE DONNER À MANGER

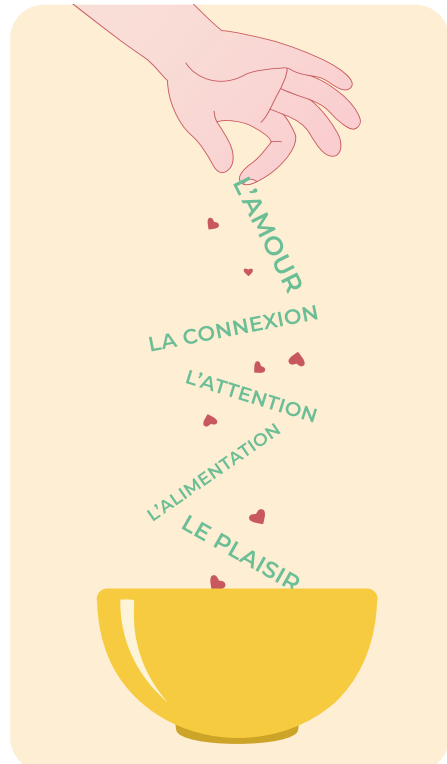
D'emblée, il nous semble primordial de définir le terme « nourrir », car ce n'est pas parce que vous avez de la nourriture que vous êtes nourri. Manger est un besoin primaire indispensable à la vie. Se nourrir, ce n'est pas qu'une nécessité vitale, c'est aussi un plaisir, une culture, des sensations et des émotions. Nourrir, c'est créer les conditions dans lesquelles nos enfants peuvent développer leur plein potentiel.

Comme l'explique la psychoéducatrice Sarah Hamel dans la préface, manger et aimer manger est un apprentissage, mais se nourrir va au-delà des apprentissages. Nourrir, c'est prendre soin de quelqu'un. Et l'enfant acceptera uniquement qu'une personne avec qui il a une connexion prenne soin de lui. C'est pour cette raison qu'une même lasagne, cuisinée par deux personnes, sera perçue et reçue différemment de la part de l'enfant. Il préférera toujours celle de la personne avec qui il a un fort lien d'attachement.

Les parents sont généralement confiants que leurs enfants finiront par accomplir beaucoup de choses, comme marcher, parler, lire et écrire, mais quand il s'agit d'alimentation, cette confiance est plus fragile. Il est tout simplement plus difficile pour les parents de croire que leur petit mangera bien sans intervention de leur part. Et pourtant, les enfants peuvent bien manger et apprécier une alimentation saine et variée lorsqu'ils sont soutenus par leurs parents dans leur développement. Mais la confiance fait partie intégrante du processus.

Aux repas, vous nourrissez votre enfant de ces 5 éléments¹ : l'amour, la connexion, l'attention, l'alimentation et le plaisir.

NOURRIR prend alors un tout nouveau sens !



VOIR AU-DELÀ DU COMPORTEMENT

Plusieurs parents (comme nous!) ont grandi avec l'approche cognitivo-comportementale, qui a été enseignée, mise en pratique et transmise de génération en génération. L'objectif est que son enfant mange ce qui est servi sans rouspéter. Cette approche sous-entend qu'il y a un comportement inadéquat ou problématique; un comportement qui NOUS dérange et que nous voulons donc voir disparaître (par exemple, le refus de goûter) afin de générer un meilleur comportement. Des trucs et des stratégies (souvent *one size fits all*!) sont alors déployés pour que l'enfant apprenne le nouveau comportement à avoir.

C'est cette approche qui a conduit au système de récompenses et au renforcement négatif, à toutes ces conséquences et punitions qu'on rencontre si souvent. (« Pas de dessert si tu ne manges pas ton repas! ») Il ne s'agit pas ici de mettre qui que ce soit au banc des accusés; plusieurs générations de parents et de grands-parents ne faisaient que suivre les recommandations développées selon les connaissances de l'époque. Ces recommandations se basaient sur ce qu'on était capable de mesurer, soit le comportement visible, qui représente la pointe de l'iceberg.



L'approche cognitivo-comportementale nous a amenés à découvrir qu'avec le renforcement négatif, peu importe la manière, l'enfant cesse le comportement «dérangeant» ou coopère ici et maintenant par

crainte d'être réprimandé ou de se faire retirer quelque chose d'agréable. Or, cela n'aide pas l'enfant à développer les habiletés nécessaires pour qu'émerge un comportement souhaitable à long terme.

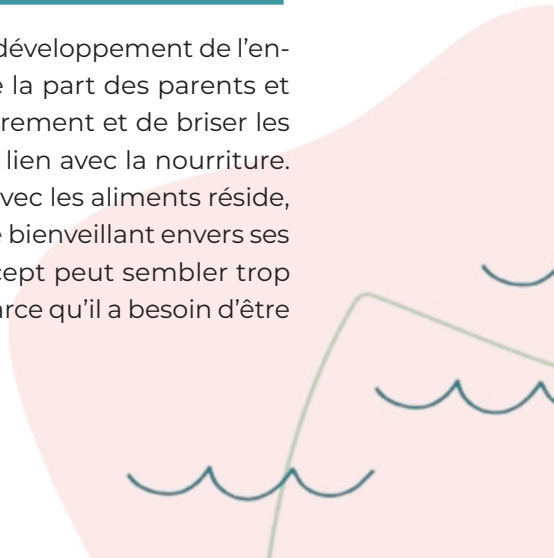
Ce constat a permis de changer pour le mieux l'éducation en général, et de voir ainsi diminuer les pratiques qui découlent du renforcement négatif. La beauté de la science, c'est qu'elle évolue et qu'on est à présent capable de mesurer ce qui se passe dans le monde intérieur des enfants, soit sous la pointe visible de l'iceberg. On réalise qu'on ne peut plus se concentrer uniquement sur le comportement et chercher à le modifier. On aperçoit en outre que les trucs et stratégies sont difficilement transférables d'un enfant à l'autre et d'une situation à l'autre chez un même enfant. Pourquoi? Parce qu'un même comportement peut être provoqué par des causes différentes.

C'est ce qui nous amène de plus en plus vers une approche dont l'objectif est de soutenir le développement optimal de l'enfant: **l'approche développementale et relationnelle**. Or poser un regard différent sur l'enfant, surtout lorsqu'il se retrouve en crise parce qu'on a coupé sa banane en deux ou parce que le concombre a touché le spaghetti dans son assiette, n'arrivera pas d'un simple claquement des doigts!

Mettre en œuvre l'approche développementale et relationnelle en matière d'alimentation demande du temps et de l'adaptation.

L'APPROCHE DÉVELOPPEMENTALE ET RELATIONNELLE

À la lumière des nouvelles connaissances sur le développement de l'enfant, on remarque aujourd'hui un réel désir de la part des parents et des professionnels d'aborder l'alimentation autrement et de briser les cycles de transmission intergénérationnelle en lien avec la nourriture. On sait aussi que la clé vers une saine relation avec les aliments réside, entre autres, dans la relation parent-enfant. Être bienveillant envers ses enfants a parfois mauvaise presse, car ce concept peut sembler trop différent de ce qu'on a connu étant enfant ou parce qu'il a besoin d'être mieux défini.



QU'EST-CE QUE LA BIENVEILLANCE ?

« De manière générale, on peut décrire la bienveillance comme étant l'intérêt à prendre soin de l'autre, à se montrer indulgent et attentionné de sorte à favoriser son bien-être. C'est être cohérent avec cet intérêt-là dans notre façon d'interagir avec lui, être à l'écoute de ses besoins et tenter d'y répondre avec sensibilité. Est-ce qu'on a toujours des interactions et des interventions bienveillantes comme parent ? Assurément pas. Ça, c'est impossible. Être un « bon » parent ne se mesure pas au nombre d'interventions bienveillantes qu'on va faire dans une semaine ou dans une journée avec notre enfant. La bienveillance ne se quantifie pas. C'est une posture, un savoir-être, un état d'esprit général. On peut être foncièrement bienveillant comme personne et manquer de bienveillance par moments au quotidien. C'est normal. Même si on ne peut pas être 100 % bienveillant tout le temps comme parent, l'important demeure d'être parfaitement sécurisant pour son enfant. »

– Mélanie Bilodeau, M. Sc., psychoéducatrice

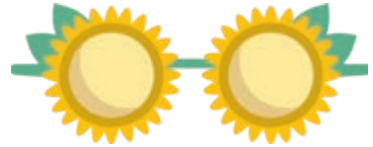
« La bienveillance dans la parentalité n'est pas une mode. Habiller un enfant en beige, c'est une mode, mais accueillir les émotions et être à l'écoute des besoins de nos enfants ne l'est pas. »

– SARAH HAMEL, PSYCHOÉDUCATRICE

L'approche développementale et relationnelle est basée sur la **science de l'attachement**. Elle met en outre l'instinct de la personne responsable au centre. La connexion, les relations et le contexte relationnel, le système nerveux, les instincts ainsi que les émotions sont des éléments essentiels dans cette approche. Le besoin le plus important,

celui fondamental de tout être humain, c'est d'être en **relation**. Et c'est pourquoi, malgré les défis alimentaires, nous devons chercher à protéger à tout prix les relations qu'ont nos enfants avec leurs principales figures d'attachement.

Avec cette approche, on s'intéresse aux raisons pour lesquelles un enfant agit comme il le fait et on vise à comprendre les besoins sous-jacents aux comportements visibles à table ou en lien avec les aliments dans le but d'intervenir sur la bonne cible. Adopter cette approche, c'est un peu comme porter une lunette bienveillante pour voir plus clair. Cela nous pousse en outre à regarder notre enfant dans son ensemble, tant dans ce qu'il vit intérieurement que dans son environnement extérieur, afin d'ajuster nos attentes en fonction de son stade de développement et de faire preuve d'une vision réaliste.



Malheureusement, beaucoup de parents croient encore que c'est le comportement de leur enfant qui doit être modifié, alors que, le plus souvent, c'est en fait la réaction des parents face à ce comportement qui doit d'abord changer.

Avec l'approche développementale et relationnelle, on pose un regard tant sur les personnes responsables (parents, éducatrices, etc.) que sur l'enfant. De fait, face au comportement « dérangeant » du petit, cette approche remet la responsabilité à la personne qui prend soin de l'enfant d'analyser les besoins et d'ajuster l'ENVIRONNEMENT de ce dernier pour lui fournir les CONDITIONS FAVORABLES afin que NATURELLEMENT le comportement adéquat émerge. Sécurisé, l'enfant peut accéder à ses propres ressources et DÉVELOPPER ses habiletés.

Lorsque nous cultivons un contexte relationnel qui offre un réconfort autour de la nourriture et de l'alimentation, nos enfants sont plus enclins à devenir des mangeurs compétents et heureux. L'analogie du jardinier et de la plante est fréquemment utilisée par les

cliniciens et théoriciens de l'approche développementale. La relation parent(jardinier)-enfant(plante) occupe une place centrale :

- › **La plante ou la fleur ou les graines** font référence à l'enfant.
- › **Le jardinier** est la personne qui prend soin de l'enfant (parent, éducatrice, etc.). Sa responsabilité est de comprendre les besoins de l'enfant pour qu'il puisse s'épanouir et les conditions favorables de la plante pour fleurir, puis d'adapter l'environnement en conséquence.
- › **La terre** représente notre attitude. C'est la confiance que nous avons envers notre enfant, le sachant capable de découvrir les aliments et de se nourrir, le tout porté par des ATTENTES RÉALISTES.
- › **L'engrais** représente la structure autour des aliments et des repas et collations, ainsi que la variété alimentaire. On donne un engrais ADAPTÉ à notre plante afin qu'elle puisse s'épanouir pleinement.
- › **L'eau** représente l'approche alimentaire qu'on « verse », le confort et la sécurité émotionnelle autour des aliments et des repas. Il s'agit de l'alimentation sensible aux besoins, l'alimentation intuitive et le partage des responsabilités.
- › **Le soleil** représente notre chaleur humaine, notre amour, notre connexion, notre proximité.



Et comme ce que nous répètent les personnes qui ont le pouce vert (contrairement à nous, on l'avoue !), chaque plante est différente. Certaines ont besoin de beaucoup d'eau et d'autres moins. Si on arrose trop une plante qui n'en a pas tant besoin, elle ne poussera pas pleinement, et ce, même si on tire sur les tiges ou qu'on lui fait des menaces... Le rôle du jardinier est de comprendre les défis de chaque plante et d'adapter l'environnement dans lequel elle grandit afin de lui offrir les conditions favorables pour fleurir. Il en va de même à table.

L'ALIMENTATION SENSIBLE AUX BESOINS

L'expression « **alimentation sensible aux besoins de l'enfant** » (ou **ASB**) est apparue pour la première fois dans la recherche au début des années 2000². Décrite dans plusieurs articles dès 2011^{3,4,5}, l'ASB implique que la personne qui prend soin de l'enfant reconnaisse et respecte les signaux de faim et de rassasiement de celui-ci, et qu'elle y réponde de manière appropriée en fonction du stade de développement du petit⁶. Cela favorise l'**autorégulation de l'enfant** et l'aide à développer ses **compétences alimentaires**, c'est-à-dire apprécier une variété d'aliments, en explorer de nouveaux et respecter ses signaux de faim et de rassasiement. L'ASB est une relation entre le parent/éducatrice et l'enfant basée sur la confiance. Les deux parties apprennent à lire les signaux verbaux et non verbaux de l'autre... comme une valse qu'on apprend à danser ensemble. L'enfant sait que son parent ou son éducatrice lui fournira de la nourriture pour manger pendant la journée, et le parent ou l'éducatrice fait confiance à l'enfant pour manger. Cette réciprocité contribue à la formation de l'attachement et du lien affectif. L'American Academy of Pediatrics⁷ et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considèrent qu'il s'agit d'une pratique exemplaire en matière d'alimentation.

Les principes de l'ASB soutiennent l'**autonomie**, les **relations**, la **motivation intrinsèque** et le **sentiment de compétence** de l'enfant à travers une vision globale de celui-ci^{8,9}. Se concentrer sur ces principes favorise le sentiment de sécurité et de connexion. Par exemple, le fait de ne pas imposer un certain nombre de bouchées à avaler favorise l'autonomie et le sentiment de compétence. Cela permet également de diminuer les conflits, de créer des liens et de stimuler la motivation intrinsèque de l'enfant.

C'EST QUOI, LA MOTIVATION INTRINSÈQUE ?

Grosso modo, la motivation est la raison qui nous pousse à agir. La motivation intrinsèque provient des désirs propres de la personne, de ses envies et de la satisfaction qu'elle ressent à adopter tel ou tel comportement. En alimentation, les facteurs de motivation intrinsèque peuvent inclure la faim, l'appétit, la curiosité, le plaisir, les données sensorielles et la régulation du système nerveux. La motivation extrinsèque, elle, conduit la personne à agir en fonction de facteurs externes, comme des autocollants ou des éloges. Elle est donc fondée sur la volonté d'éviter des sanctions ou le désir d'obtenir des récompenses.

SE CONNECTER À SA SENSIBILITÉ PARENTALE

Le concept de sensibilité parentale fait référence à **la capacité du parent à répondre efficacement aux besoins de son enfant, en étant accessible et disponible afin que s'établisse progressivement une réciprocité dans les échanges**¹⁰. C'est un peu comme avoir des antennes sur la tête pour décoder les signaux de notre enfant (reconnaître ses signaux de faim dans son comportement, savoir s'il a passé une mauvaise journée à la garderie juste par son humeur, etc.). Le développement de comportements alimentaires sains dépend à la fois d'une alimentation saine et de conduites parentales adaptées aux besoins de l'enfant.

Aux repas, par exemple, lorsque vous êtes en mesure de répondre aux besoins de votre enfant de manière calme et chaleureuse, en étant présent et engagé, vous lui montrez que vous le soutenez, que vous lui faites confiance et que les moments passés ensemble à table sont importants. Cela contribue à renforcer sa santé émotionnelle et la base de la confiance entre vous pour les années à venir.

La sensibilité parentale, qui reflète une réciprocité entre l'enfant et son parent, se déploie en 4 étapes¹¹:

1. **Le parent établit une routine**, une structure, des attentes et un contexte émotionnel qui favorisent l'interaction. La

routine se déroule dans un environnement prévisible (le moment du repas).

2. **L'enfant répond** et envoie des signaux au parent. Par exemple, il mange à un rythme plus lent ou se désintéresse du repas après un certain temps à table.
3. **Le parent interprète** de façon juste et appropriée les signaux détectés chez son petit, et **donne une réponse rapide et calme**. Le parent confirme sa compréhension en la verbalisant à l'enfant (par exemple, « C'est terminé ? »), en enlevant son assiette et en le laissant sortir de table.
4. **L'enfant reçoit des réponses positives et prévisibles de son parent, ce qui renforce ses tentatives de communication.** Chaque fois que le parent répond adéquatement et avec sensibilité aux signaux manifestés par son enfant, il renforce chez ce dernier son sentiment de compétence en sa capacité à émettre des signaux suffisamment clairs pour obtenir une réponse. Le parent n'attend pas que l'enfant lance sa bouffe aux quatre vents pour ajuster l'environnement, même si cela arrivera, bien sûr, à l'occasion.

Ça semble simple, non ? En théorie, ça l'est. Et en pratique, il suffit de mettre ce processus en application régulièrement pour avoir la sensation d'un juste va-et-vient communicationnel. Une fois de plus, c'est un peu comme apprendre à danser la valse. Les premiers pas peuvent sembler maladroits et demander beaucoup de concentration ; on veut s'assurer qu'ils respectent la bonne séquence de mouvement. Mais bientôt, tout le monde dansera de manière synchronisée et passera un bon moment !

En résumé, l'approche développementale et relationnelle en alimentation fait appel à l'écoute des besoins de l'enfant et de la personne qui prend soin de celui-ci, et ce, dans une structure appropriée. Elle favorise le développement d'une relation saine et positive à la nourriture, caractérisée par une autorégulation de l'apport énergétique, où les compétences et le plaisir de manger sont optimisés¹².

MISSION MANGEUR COMPÉTENT ET INTUITIF

C'est Ellyn Satter¹³, diététiste et psychothérapeute américaine, qui a développé le modèle des compétences alimentaires. Ce modèle suggère que **tout le monde naît avec certaines compétences alimentaires qu'on dit innées, alors que d'autres seront acquises au fil de l'enfance et de l'adolescence**. Afin d'être de bons guides pour accompagner nos tout-petits à devenir des mangeurs compétents, il importe de comprendre quelques-unes des bases de l'évolution de l'humain, dont le fait que tout être naît avec ces 3 capacités¹⁴:

1. Le désir et la motivation (intrinsèque) de manger ;
2. La capacité de réguler ses apports alimentaires selon sa faim, son appétit et sa satisfaction ;
3. La capacité de grandir et de se développer comme la nature l'a prévu.

Notre rôle de parent est de permettre à notre enfant de préserver ces capacités innées. Par ailleurs, au cours des mois et des années, on souhaite qu'il acquière différentes compétences qui lui permettront ensuite d'aspirer à rester ou à devenir, une fois adulte, un mangeur intuitif. Nous aborderons un peu plus loin dans ce chapitre ce qu'est un mangeur intuitif et les principes de l'alimentation intuitive.

Tous les enfants nés à terme et en santé naissent avec le potentiel d'être des mangeurs intuitifs.

Selon Ellyn Satter¹⁵, les enfants acquièrent différentes compétences alimentaires, une étape à la fois, et ce, dès leur naissance. Notre responsabilité est de leur fournir des conditions favorables pour que les habiletés suivantes se développent :

- › Rester calme aux repas ;
- › Être connecté à son corps et à sa principale figure d'attachement à l'heure des repas ;

- › Gérer les étapes mécaniques nécessaires pour mastiquer et manger;
- › Participer aux repas avec des gens familiers et être à l'aise de refuser un aliment poliment, sans culpabilité;
- › Essayer de nouveaux aliments et apprendre à les aimer;
- › Suivre la routine familiale des repas et des collations;
- › Apprendre à faire des choix alimentaires parmi les aliments disponibles, à la maison ou lorsque des repas ou des collations sont pris à l'extérieur.

Un enfant est donc un mangeur compétent quand:

- › il a du plaisir à manger et à partager les repas et les collations en famille;
- › il est heureux de participer positivement à l'heure des repas;
- › il mange différents aliments parmi ceux proposés, avec des ajustements de présentation, au besoin, selon le degré de maturité de sa mastication;
- › il est à l'aise de refuser un aliment poliment;
- › il peut être curieux devant la nouveauté;
- › il mange autant ou aussi peu qu'il en ressent le besoin.

En somme, notre rôle en tant que parents est d'aider notre enfant à préserver et à protéger ses signaux innés de faim et de rassasiement, tout en lui permettant de développer ses propres compétences alimentaires.

L'ALIMENTATION INTUITIVE

Appuyée par la science, l'**alimentation intuitive (AI)** est une approche qui vise à améliorer sa relation avec l'alimentation et avec son corps en développant la reconnaissance de ses sensations corporelles et de ses propres besoins¹⁶. Le concept général d'alimentation intuitive existe depuis les



années 1970, mais l'approche a été créée et nommée ainsi en 1995 par les diététistes américaines Evelyn Tribole et Elyse Resch.

L'alimentation intuitive est une démarche personnelle et évolutive qui se décline en 10 principes :

1. Rejeter la culture des diètes;
2. Honorer sa faim;
3. Faire la paix avec les aliments;
4. Cesser de catégoriser les aliments dits « bons » ou « mauvais »;
5. Découvrir le plaisir et la satisfaction de manger;
6. Considérer sa sensation de rassasiement;
7. Vivre ses émotions avec bienveillance;
8. Respecter son corps;
9. Ressentir les bienfaits du mouvement;
10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives.

Dans son plus récent ouvrage paru en février 2024, notre collègue nutritionniste Marjolaine Cadieux écrit ceci au sujet de l'alimentation intuitive¹⁷ : « Ça ressemble plus à un guide pour se poser de bonnes questions qu'à un modèle avec des réponses toutes faites. On se fie à soi pour prendre des décisions plutôt qu'à des règles ou à des signaux externes. » C'est un peu comme notre petite voix intérieure qui nous aiguille dans nos décisions alimentaires. Selon elle, 3 sphères permettent de mieux comprendre les principes à la base de l'AI. Lorsque nous prenons une décision alimentaire, ces 3 sphères influencent notre réflexion, à différents degrés, selon nos besoins¹⁸.

La **TÊTE** qui regroupe :

- › Les connaissances nutritionnelles;
- › Les recommandations alimentaires;
- › Les règles alimentaires (les « Je dois... »);
- › Les expériences, le vécu, les connaissances sur son propre corps et la logique.

L'**INTUITION** qui regroupe :

- › Les envies;
- › Les émotions.

Les **SIGNAUX CORPORELS** qui regroupent :

- › La faim ;
- › Le rassasiement.

Apprendre à faire des choix alimentaires, c'est une compétence que votre enfant développera au fil des années et qui est étroitement liée à l'évolution de son cerveau. En effet, pour que sa TÊTE guide ses choix, son cerveau doit avoir acquis une certaine maturité cognitive afin de bien comprendre les recommandations et/ou les connaissances nutritionnelles qu'on lui enseigne. Cette maturité n'est pas tout à fait développée avant le début de l'âge adulte. Pour ce qui est de l'INTUITION, le cerveau des tout-petits est encore immature d'un point de vue émotionnel, comme nous le verrons au chapitre 3. Votre enfant aura donc besoin de temps et surtout de pratique pour apprendre à réguler ses envies et ses émotions. Finalement, même si les SIGNAUX CORPORELS sont présents dès la naissance, votre petit aura besoin de structure, d'encadrement et de pratique afin de mieux les reconnaître et de pouvoir les honorer.

INTÉGRER CES PRINCIPES DANS LA PETITE ENFANCE

Summer Brook et Amee Severson, les autrices du livre *How to Raise an Intuitive Eater: Raising the Next Generation with Food and Body Confidence*, paru en 2022, proposent ces 3 clés pour nourrir un mangeur intuitif et ainsi intégrer les principes de l'alimentation intuitive dans la parentalité¹⁹ :



CLÉ 1 Offrez un amour et un soutien inconditionnels à votre enfant. Selon le stade de développement cognitif de 2 à 6 ans, pour qu'un enfant développe sa confiance en lui, l'appréciation de son corps, son bien-être général et la compassion envers soi, il doit avoir vu ses besoins satisfaits dès son plus jeune âge par ses principales figures d'attachement, soit ses parents.



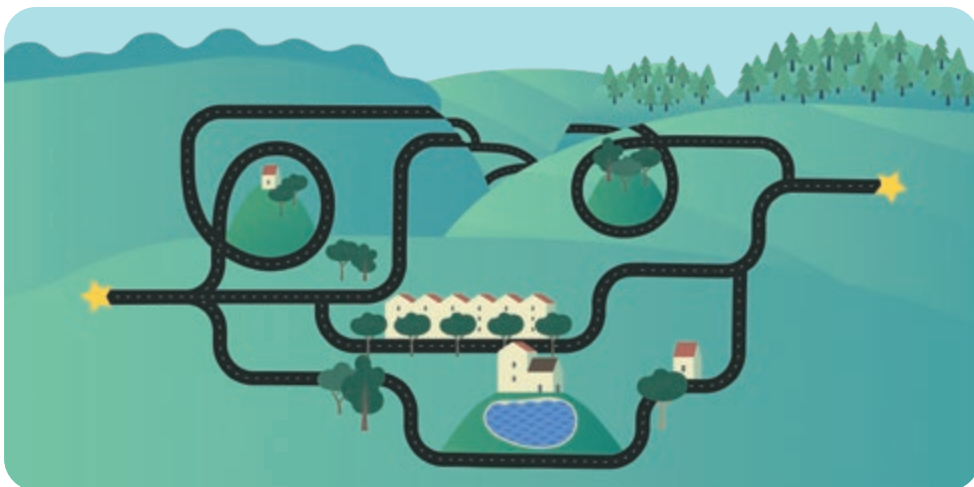
CLÉ 2 Mettez en place une routine d'alimentation flexible et fiable. Une telle routine permet aux enfants de se fier à leur instinct de faim et de

rassasiement, et surtout de faire confiance à leurs sensations corporelles. Proposez en outre une variété d'aliments à des moments opportuns, avec plusieurs occasions de manger.



CLÉ 3 Développez et suivez votre propre petite voix intérieure. En tant que parents, ce que nous disons et le langage que nous utilisons, pour parler des aliments, de notre propre corps, de celui de notre enfant ou de quelqu'un d'autre, a une grande influence sur notre coco. Cette clé tracera le chemin et forgera la petite voix intérieure de votre enfant.

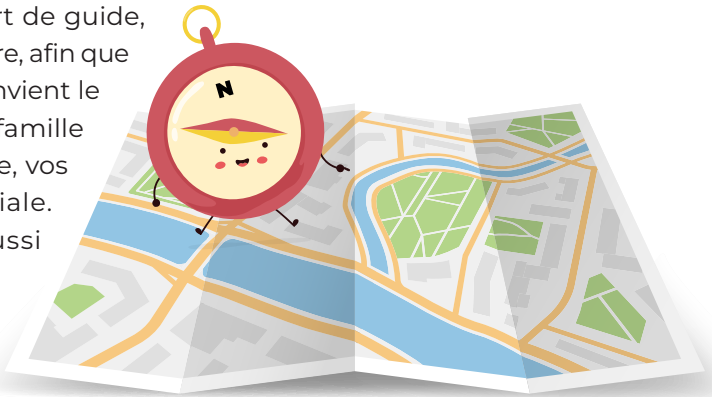
Le chemin vers l'alimentation intuitive est différent d'un enfant à l'autre, et c'est entre autres par le principe du partage des responsabilités, dont nous parlerons plus en détail au chapitre 6, que votre enfant s'y rendra.



En alimentation, il n'existe pas un seul chemin à suivre pour tous les enfants ; il y a autant de routes possibles qu'il y a d'enfants qui mangent.

Bien que les enfants naissent avec la capacité de manger intuitivement en ajustant leurs apports à leurs besoins, ils commencent à perdre cette aptitude vers l'âge de 3 à 5 ans²⁰, et ce, pour diverses raisons, comme celles de s'alimenter en réponse à des facteurs externes (par exemple, l'obligation de finir son assiette), à leurs émotions (par exemple, pour se réconforter) et/ou à des règles alimentaires^{21,22}. Des enfants commencent même à perdre cette aptitude avant l'âge de 2 ans. Or, cette capacité à se connecter à ses signaux de faim et de rassasiement et à reconnaître ceux-ci est un superpouvoir de l'enfant. Et notre responsabilité, en tant que parents, est de protéger ce superpouvoir en ayant des pratiques éducatives qui l'honorent.

L'alimentation intuitive sert de guide, un peu comme une carte routière, afin que vous trouviez le chemin qui convient le plus à votre enfant et à votre famille selon vos besoins, votre culture, vos valeurs et votre réalité familiale. Personne ne sera jamais aussi bien placé que vous pour savoir ce qu'il y a de mieux pour votre enfant. Vous êtes sa boussole.



LA FONDATION DU BIEN-ÊTRE

Le modèle de la fondation du bien-être, tel qu'élaboré par la psycho-éducatrice Sarah Hamel et illustré à la page 33, résume bien les points à considérer pour comprendre ce qui se cache derrière le comportement de notre enfant. Il illustre par le fait même clairement pourquoi parfois (et même souvent!) nos attentes sont irréalistes envers les enfants. Voyons de plus près de quoi est faite cette construction à la lumière de l'alimentation dans la petite enfance.

Table des matières

Préface.....	7
Avant-propos	9
Introduction	14

CHAPITRE 1 VOIR PLUS LOIN QUE LE SOUPER DE CE SOIR16

Nourrir, ce n'est pas que donner à manger	17
Voir au-delà du comportement.....	18
L'approche développementale et relationnelle.....	19
L'alimentation sensible aux besoins	23
Se connecter à sa sensibilité parentale	24
Mission mangeur compétent et intuitif.....	26
L'alimentation intuitive	27
Intégrer ces principes dans la petite enfance	29
La fondation du bien-être	31
La sécurité affective	33

CHAPITRE 2 LE PARENT PARFAITEMENT IMPARFAIT 36

Les styles parentaux	37
Le style permissif	38
Le style autoritaire.....	38
Le style désengagé.....	39
Le style démocratique (modèle positif)	40
L'attachement sécurisant.....	41
La corégulation	42
La connexion	43
Le cycle de l'inquiétude.....	44
Quelques faux pas fréquents	46

CHAPITRE 3 COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT DE MON ENFANT.....52

Le tempérament se manifeste aussi à table	52
Pissenlit ou orchidée?.....	54

Le cerveau du tout-petit	55
Cerveau immature: la distinction entre pouvoir et vouloir	56
Le développement cognitif	58
La notion du temps : 1 semaine = 3 mois	61
Beurk, c'est vert! La perception des aliments	62
Le développement socioaffectif	63
Le développement du goût	65
Le système sensoriel	67
L'hyperréactivité sensorielle	70
Et la croissance ?	71

CHAPITRE 4 **À TABLE AVEC UN PETIT MANGEUR « DIFFICILE »** 73

Ce qui se cache sous la surface	74
L'instinct de timidité	76
L'instinct de contre-volonté	77
Quand la connexion est ardue	78
La néophobie alimentaire	79
Oui à la variété et à l'exposition!	80
L'influence socio-éducative	82
On mange d'abord avec les yeux, non ?	83
Et les nutriments dans tout ça ?	84
Mon enfant est-il un super goûteur ?	84
Sélectivité et préférences alimentaires	85

CHAPITRE 5 **NÉGOCIER, PUNIR OU RÉCOMPENSER ?** 90

La pression positive	91
La pression négative	94
Pourquoi les parents mettent-ils cette pression ?	96
Comment reconnaître la pression ?	99
Même si vous gagnez, tout le monde perd	99
Le stress chez l'enfant	102
La réponse du corps au stress	103
Petit événement déclenche grand stress	104
L'anxiété	105
Protéger les petits de la pression d'autrui	107

CHAPITRE 6 LE PARTAGE DES RESPONSABILITÉS:

QUELLE BONNE IDÉE!109

Les responsabilités du parent.....	109
Les responsabilités de l'enfant.....	113
Les signaux de faim et de rassasiement.....	114
Reconnaître les signes.....	115
Une équipe sur toute la ligne.....	116
Pourquoi le partage des responsabilités ne fonctionne pas chez moi?.....	117
Et le gaspillage?.....	119
Manger est plaisant et je me sens compétent.....	120
Le tremplin vers l'alimentation intuitive.....	120

CHAPITRE 7 COMMENT NOURRIR MON ENFANT?.....123

La structure autour de l'alimentation.....	124
Établir une routine.....	124
Planifier des repas que vous aimez.....	125
Prévoir des collations à mi-chemin entre les repas.....	125
Créer une ambiance agréable aux repas.....	126
Favoriser une bonne posture assise.....	127
La structure durant les repas.....	128
Tous à table en famille!.....	129
Le repas au centre de la table.....	131
Comment éviter le chaos?.....	132
L'usage des ustensiles.....	133
Les assiettes compartimentées: oui ou non?.....	135

CHAPITRE 8 DANS L'ASSIETTE DU TOUT-PETIT137

Byebye les portions!.....	138
Les aliments à grains entiers.....	139
Les aliments protéinés.....	140
Les fruits et légumes.....	142
Et les matières grasses?.....	142
Les boissons.....	143
Le lait de vache et/ou les boissons végétales enrichies.....	143

Le jus.....	143
L'eau.....	144
Un mot sur les collations.....	144
Vision mini repas.....	145
Les fameux «interdits».....	146
Le rassasiement sensoriel spécifique.....	148
Et le sucre et le sel?.....	149
Des minéraux et éléments nutritifs importants	150
Prévenir l'étouffement.....	153

CHAPITRE 9 POUR UNE RELATION SAINNE AVEC

LES ALIMENTS ET SON CORPS.....155

Le concept de soi.....	156
L'estime de soi.....	157
L'image corporelle.....	158
L'intimidation et la stigmatisation à l'égard du poids.....	159
La grossophobie.....	160
Des paroles et des gestes à adopter au quotidien.....	161
Comment parler de nutrition avec les enfants?.....	164
La neutralité alimentaire.....	165
Chocolat et quinoa: manger avec le cœur.....	166

CHAPITRE 10 DE L'INQUIÉTUDE À LA CONFIANCE.....167

Les préoccupations les plus fréquentes.....	168
On a tout essayé, et rien ne fonctionne!.....	177
Les signes de progression.....	178
Quand consulter?.....	181
En conclusion.....	182
Ressources supplémentaires.....	183
Références.....	186
Remerciements.....	194