

ENFANTS À TABLE

C'est nouveau, donc mauvais !

Près de 80% des enfants entre 2 et 12 ans sont atteints de « néophobie ». C'est-à-dire qu'ils refusent de manger toute nourriture inconnue. Même si cette étape fait partie de leur évolution normale, pas question de rendre son tablier... de cuisine !

MICHELE RAGER

A vos bambins, vous enseignez la politesse, l'honnêteté, le plaisir d'apprendre... Avez-vous pensé à éduquer... leurs papilles ? Il y a de fortes chances que les parents tombent des nues : reconnaître les saveurs, n'est-ce pas inné ? Oui, parce que dès la naissance, le tout-petit parvient à distinguer les différents goûts et à reconnaître l'odeur de sa mère. En revanche, il se transforme en mini-tyran vers 2-3 ans. D'abord parce que c'est l'âge où il exprime mieux ses choix, ses décisions, ses critiques... y compris dans un domaine qu'il sait sensible aux yeux maternels. Mais aussi parce qu'il entre dans la période où, alors que jusqu'à présent, il appréciait des aliments réputés « forts » (fromage, légumes amers...), il se détourne subitement des menus où ne figurent pas ses mets préférés : les frites, le poulet, le hamburger ou les pâtes. Une présence inconnue dans son assiette entraîne une révolution, voire une grève de la faim. Et quand il accepte, après bien des négociations, de le grignoter du bout des lèvres, rien n'est gagné : l'enfant va, dans la majorité des cas, le remballer avec cet argument imparable : « *J'aime pas !* »

Une étape normale

Cette situation est tellement universelle que les scientifiques lui ont donné un nom : la néophobie, ou rejet de nouvelles saveurs, quelles qu'elles soient. Nathalie Rigal, chercheuse et psychologue à l'Université de Paris X, à Nanterre est l'une des rares spécialistes au monde en psychologie du

goût. « *La néophobie constitue une étape classique du développement de l'enfant, explique-t-elle. On peut donc tranquilliser les parents en leur affirmant qu'il ne s'agit ni d'un caprice, ni d'un trouble du comportement alimentaire ! Cette phase est*

normale sur le plan statistique car elle concerne l'immense majorité des tout-petits. Mais elle l'est aussi au niveau adaptatif parce que destinée à la conservation de l'espèce. Même si aujourd'hui, on réalise davantage ses courses au supermarché qu'au milieu de la nature, il reste compréhensible de se méfier ou de refuser d'ingérer un aliment inconnu. »

Une patiente répétition

Cette étape, commune aux filles comme aux garçons, doit normalement être terminée vers dix ans. Et en attendant, on range ses casseroles et on file au fast-food ? « *Surtout pas !* affirme Nathalie Rigal. *Vous trouvez normal qu'un nourrisson ne sache pas lire avant qu'il se frotte à cet enseignement. Manger, cela suit le même processus : il faut offrir les moyens à l'enfant d'apprendre à apprécier des saveurs différentes.* » Comment ? En prévoyant des menus sains, variés et équilibrés. Et en misant sur une « exposition répétée » des mets : « *Proposez-lui de goûter les mets mal-aimés, en renouvelant cette initiative*



plusieurs fois. La plupart du temps, les résultats ne se font pas attendre. » Même si certains bambins persisteront toujours dans leurs (dé)goûts. On considère parfois qu'un aliment doit être présenté une vingtaine de fois avant d'être apprécié ou rejeté à jamais. Un chiffre que la spécialiste ne cautionne pas : « *Tout dépend tellement de l'environnement familial, du degré de refus, de l'âge de l'enfant, du type de nourriture et de la manière dont elle a été cuisinée, etc. C'est tellement complexe que je demeure incapable de déterminer le nombre et la fréquence des expositions nécessaires avant d'observer un changement. Le message à transmettre aux parents serait plutôt celui-ci : ne renoncez jamais !* » En revanche, quelles conséquences peuvent surgir si on baisse les bras face à la néophobie ? Le futur adulte n'appréciera qu'un nombre restreint d'aliments et chipotera dans son assiette toute sa vie.

Opération séduction

An Vandeputte, psychologue clinicienne, en est également persuadée : « *Jusqu'à six*

ans, les enfants savent spontanément ce dont ils ont besoin. Seulement, les pères et mères cassent cette autorégulation, en les obligeant par exemple à finir leur biberon ou leur assiette. » Quant à l'exposition répétée, la psy la recommande elle aussi en insistant sur un autre aspect : « *N'oubliez jamais de séduire l'enfant. Dites-lui, en savourant ensemble le repas : 'Mmm, c'est bon !' plutôt que d'ordonner : 'Tu dois manger !'.* »

Partager un dîner en famille et rendre des plats séduisants permet aussi de sensibiliser les enfants : « *Ils ne grignotent souvent des pommes que si ces dernières sont joliment préparées, déjà épluchées et coupées en morceaux !* » Et ne croyez pas qu'ils ne soient attirés au fast-food que par les seuls jouets offerts et l'attrait de la pub. Selon Nathalie Rigal, l'attrait des hamburgers, frites et autres gâteaux est vieux comme le monde : « *Quand on a faim, on recherche des aliments hypercaloriques qui rassasient et nourrissent rapidement. C'est-à-dire la nourriture grasse, sucrée et moelleuse.* »

Génération starlette

Autre aspect primordial : l'influence. « *Si les parents mangent n'importe quoi et à n'importe quelle heure, ne vous étonnez pas que les enfants les imitent. Il faut donc également responsabiliser et informer les adultes* », insiste Nicolas Guggenbühl, diététicien nutritionniste. « *Bien sûr, parvenu à l'adolescence, le jeune va se révolter face aux nourritures saines. Mais ensuite, il retrouvera les habitudes diététiques acquises durant l'enfance : consommer de la soupe, des légumes, des fruits, etc.* »

Le grand défi, selon ces experts, consiste à redonner une dimension-plaisir à l'alimentation santé, avec des repas conçus et consommés en famille. « *Lorsqu'on leur propose des plats sains, agréablement présentés et riches en saveurs, ceux-ci seront tout aussi plébiscités que la junkfood.* » Inutile néanmoins d'évoquer l'argument santé : « *La majorité des enfants et ados pense à court terme et ce type d'information ne suffit pas à modifier leurs comportements alimentaires, précise An Vandeputte. En revanche, ils restent sensibles à l'avis de leurs 'modèles' : copains, enseignants, stars, etc.* » ■

Source des interventions de An Vandeputte et Nicolas Guggenbühl : Table ronde « Rendez-vous santé, paroles d'experts - santé des ados », (octobre 2008)

Trucs et astuces pour parents désespérés

• Analysez

Pour mieux apprécier les saveurs, il faut d'abord **prendre le temps** de déguster les mets, puis de les analyser. En mettant la majorité des sens (la vue, l'ouïe, le toucher et le goût) en action. Demandez aux enfants de respirer un met, de décrire ses saveurs, etc.

• Ruse de temps en temps

Cachez les champignons dans la soupe, les épinards dans le gratin, les courgettes dans un pain de viande et les petits pois dans les pâtes. **Améliorez** des haricots verts nature avec un peu de crème fraîche, un coulis de tomates, quelques morceaux de jambon fumé ou de mozzarella. L'essentiel reste de proposer tous les jours des légumes. Ils s'habitueront petit à petit à leur goût.

• Engagez-les !

Faites **participer** vos mini-chefs coqs à l'élaboration du repas. Aucun ne refuse de déguster « sa » quiche ! Qui plus est, pour apprécier un aliment, il faut d'abord le connaître et le **manipuler**, car le goût travaille en collaboration avec la vue, l'odorat et le toucher.

• Soyez créatif

Sortez des sempiternels petits pois carottes. Un couscous aux légumes, un taboulé, un gratin d'aubergine et de ricotta, des carottes aromatisées de cannelle **changent de l'ordinaire** ou rappellent les vacances...

• Plongez dans la soupe

Cela reste la meilleure manière de manger des légumes. Ajoutez, pour le grand plaisir des papilles, des lamelles de saumon fumé ou du fromage fondu à la soupe de courgettes, des pâtes alphabet...

• Jouez à la dinette

Rien n'oblige à manger des légumes avec une fourchette. En les **picorant** avec les doigts, comme des chips, c'est beaucoup plus amusant. Préparez donc une assiette de tomates cerise, de radis, de bâtonnets de carottes, des épis de maïs miniature...

