

À table

« Ce qui vient au monde pour ne rien troubler ne mérite ni égards ni patience. »

René Char, *Fureur et Mystère*

Témoignage

« Manger, c'est pleurer. Mais comment lui faire comprendre que ça ne va pas être possible de manger debout sur le plateau de la chaise haute ?

Alors on lui enfourne les cuillerées de purée en lui tenant fermement le bras d'une main, en la coinçant dans des sangles bien solides et en faisant des grosses cuillerées pour que le repas dure le moins longtemps possible. Généralement, les cinq premières minutes se passent bien. Et puis elle veut jouer, donc commence à se lever, à jouer avec son verre d'eau. On lui dit une ou deux fois que manger c'est assis, et puis comme elle se lève une dixième fois et qu'elle est morte de rire en nous regardant bien droit dans les yeux, là, il n'y a plus de moyenne mesure, c'est des hurlements pour qu'elle se rasseie et qu'elle finisse son dessert. Et c'est comme ça tous les soirs depuis trois mois... »

Madeleine 35 ans, maman d'Ada, 18 mois

« L'enfer ! À partir de 16 mois, il a commencé à refuser la nourriture. En ce moment, il se tape des phases où il ne mange rien à part des gâteaux et du biberon pendant deux trois jours. Après il veut bien remanger un peu pendant quelques jours, puis rebelote. Les docs disent que c'est une phase normale, qu'il ne faut pas le braquer au risque d'ancrer en lui l'angoisse du repas, etc. Je sais bien qu'il ne se laissera jamais mourir de faim, mais bon... Les quelques ruses qui fonctionnent parfois sont de lui donner à manger devant un dessin animé sur le canapé ou pendant qu'il joue. Mais ça ne marche pas à tous les coups. Souvent on finit quand même par crier... »

Géraldine 33 ans, maman de Nathanaël 2 ans

« Elle mange rien. Elle aime rien. Sauf les pommes de terre et le poulet. Même pas les pâtes et le riz. C'est pas faute d'avoir consommé des légumes verts toute ma grossesse, de lui avoir mitonné des purées maison quand elle était bébé. Là, elle va entrer à l'école primaire, on l'a inscrite à la cantine et on a vraiment peur de ce qu'il va se passer. À la maison, le repas est devenu dramatique. Évidemment, on ne peut pas faire poulet/patates tous les jours, alors on a droit à des têtes de 30 km de long (vraiment, on a l'impression de lui donner de la mort aux rats, parfois). On se décarcasse pour rendre tout ça attrayant, on varie au maximum, on ne lui en donne pas beaucoup. Rien n'y fait. Les meilleurs jours, elle consent à goûter du bout des lèvres, la plupart du temps, elle refuse catégoriquement, boude, pleure, crie... et nous aussi. À la fin des pires repas, tout le monde est épuisé tant physiquement que nerveusement, on a réussi à lui faire avaler de force une bouchée de hachis mais la victoire a un goût amer et le hachis est froid. Pas la meilleure manière de lui faire apprécier, j'en ai peur. Le pire, c'est quand on va chez mes parents, on veut que tout se passe bien donc ne pas crier, en même temps, si on dit rien, on passe pour des parents qui cèdent tout... c'est vraiment pas facile. »

Chloé 28 ans, maman de Chiara, 6 ans et de Nicolà, 3 mois

Un peu de théorie

Rien que de très normal

Les parents qui vous affirmeront qu'ils n'ont jamais eu de problème à table avec leur enfant ont oublié ou sont extraordinairement chanceux. Recraché la nourriture, jouer, ne pas vouloir manger, ne rien manger etc. sont des phénomènes habituels et même constitutifs de l'enfance. Sachez avant de vous inquiéter inutilement que, comme le rappelle Géraldine, un enfant ne se laissera pas mourir de faim (à moins d'une pathologie avérée, auquel cas il faudra consulter un spécialiste).

La phase d'opposition

Tout petit, à l'âge du « non », votre enfant va chercher à se définir en s'opposant à vous. Évidemment, cette phase va passer par la table, il n'y a pas de raison. C'est une étape obligatoire et incontournable, pas de quoi s'alarmer. Armez-vous de patience, expliquez-lui les règles du jeu, répétez-les tous les jours. Faites attention à ne pas vous-même donner l'impression de jouer avec la nourriture (en faisant des boulettes de pain par exemple).

Monomaniaque

Plus tard entre 3 et 6 ans, et c'est également tout à fait courant, il peut traverser une phase où il ne va aimer qu'un seul aliment, en général assez neutre : les pâtes, le riz, les pommes de terre... Rassurez-vous, ça passe.

En attendant

Il est quand même important que votre enfant ait une alimentation un tant soit peu équilibrée. Lui donner de toutes petites doses d'aliments variés peut être une solution. Vous pouvez également associer le nouveau mets avec l'aliment qu'il affectionne : il y a mille façons d'accommoder les pâtes. Surtout, présentez-le lui comme une expérience joyeuse, le repas doit être une occasion de se retrouver, d'expérimenter de nouveaux goûts. Et s'il ne finit pas son assiette, eh bien tant pis. Profitez malgré tout de ce moment en famille, pour raconter votre journée, écouter la sienne, parler de votre enfance. Ne vous acharnez pas, vous perdriez patience et lui finirait par appréhender ce moment. Essayez et si c'est un échec, laissez-tomber puis recommencez (n'abandonnez pas) et surtout, félicitez-le quand vous êtes content.

« Il est difficile »

Personne ne vous interdit de le penser, mais évitez de le dire. Étiqueter votre enfant le conforterait dans sa position : « Je suis difficile, qu'est-ce que je peux y faire, c'est comme ça. » Votre enfant change tous les jours, ce n'est parce qu'il trouve les brocolis répugnants aujourd'hui qu'il en sera de même la semaine prochaine.

« Il ne mange rien »

C'est une chanson connue. L'enfant mange de tout mais ne finit jamais son assiette. Est-il maigre ? En mauvaise santé ? En général, ce n'est pas le cas. C'est sûrement alors que la quantité qu'il a mangée lui suffit. Proposez-lui donc de plus petites parts, s'il a encore faim, il vous en redemandera. Attention au piège du grignotage ! Surveillez les goûters qui s'éternisent et l'accès aux gâteaux apéritifs.

Quelques pistes

Impliquer votre enfant dans la composition des menus peut être intéressant. Attention, il ne s'agit pas de lui laisser carte blanche. Expliquez-lui comment on fait un repas équilibré et laissez-le

choisir de temps en temps un aliment parmi d'autres dans une classe définie. Par exemple : « aujourd'hui, c'est toi qui choisis les légumes ! Alors on a des carottes, des brocolis et des haricots verts. Qu'est-ce qu'on fait ? » Si vous avez le temps, le faire participer à la cuisine peut aussi l'aider à se sentir plus concerné.

Et les autres ?

Ne vous laissez pas impressionner par vos parents ou vos amis. Votre enfant n'est sans doute pas plus difficile qu'un autre. Il traverse juste une phase somme toute assez banale. Le laisser pleurer des heures seul devant son assiette de hachis froid fera peut-être plaisir à votre mère mais ne risque pas d'aider votre enfant. Si vous en êtes convaincu, n'hésitez pas à le dire. Attention cependant à ne pas tomber dans l'excès inverse : s'il a l'âge de manger la même chose que les grands, ne vous mettez pas à lui concocter des menus rien que pour lui.

À retenir

- Tant que votre enfant est en bonne santé, il n'y a aucune raison de vous inquiéter. Il ne se laissera pas mourir de faim.
- Les problèmes avec la nourriture sont monnaie courante : ne pas vouloir manger, jouer avec la nourriture, se focaliser sur un seul aliment... bien des parents sont passés par là.
- Ne renoncez jamais à lui faire adopter une alimentation équilibrée : qu'il le mange ou pas, veillez à ce que votre menu ait toujours les nutriments nécessaires.
- Surveillez goûters et apéros.
- Faites attention à l'exemple que vous donnez : ne jouez pas avec la nourriture, ne montrez pas (si c'est le cas) une obsession pour la minceur ou les régimes.
- Il est inutile de vous épuiser et de crier : dites ce que vous avez à dire, proposez et proposez encore.
- Souvenez-vous que le repas n'est pas que l'occasion de se nourrir. C'est aussi un moment de convivialité et de plaisir en famille.
- Faites-le participer : selon son âge il pourra vous aider à concevoir le menu et même à le cuisiner. Il peut aussi vous aider à nettoyer s'il a tout mis sens dessus dessous.
- Évidemment si la situation s'éternise ou que vous constatez qu'il est en moins bonne santé, n'hésitez pas à consulter un spécialiste.