

## LA NÉOPHOBIE

La néophobie (du grec *neos*, nouveau et *phobein* craindre) est considérée comme une étape normale dans le développement de l'enfant et touche entre 50 et 75 % d'entre eux. Elle survient en général entre deux et six ans et diminue, puis disparaît en grandissant. Toutefois, elle peut persister jusqu'à l'âge adulte dans certains cas. Le rejet de tout aliment nouveau se passe lors de sa présentation et non lors de sa dégustation. Il est important de différencier une personne 'difficile', rejetant aussi bien des aliments inconnus que connus, dont elle n'aime souvent pas le goût, d'une personne souffrant de néophobie alimentaire qui ne rejette que les aliments inconnus.

### La néophobie chez les enfants

Le phénomène de néophobie alimentaire a tout d'abord été décrit comme un mécanisme de survie évolutivement bénéfique permettant d'éviter l'ingestion de plantes potentiellement toxiques. Par exemple, les enfants rejettent naturellement les aliments au goût amer qui caractérisent les produits chimiques, toxiques ou nocifs.

La manifestation de la néophobie alimentaire, rare chez les nouveau-nés, commence après le passage du lait maternel aux aliments. Elle atteint ensuite un pic entre deux et six ans avant de diminuer avec l'âge. La néophobie alimentaire peut induire des problèmes de carences, car elle concerne souvent la classe des fruits et des légumes qui contiennent entre autres des vitamines essentielles pour l'organisme.

Selon des études, les enfants se construiraient une image représentant ce à quoi un aliment acceptable devrait avoir l'air et peut-être sentir. Ils rejettent ainsi tout ce qui n'est pas assez proche de cette image. Si un aliment est reconnu et accepté au niveau visuel, il sera dégusté. Son goût sera ensuite évalué pour sa valeur subjective (positive ou négative), qui, à son tour, sera associée à l'image visuelle. Des expériences réussies et continuellement positives avec cet aliment feront baisser la réticence de l'enfant à en manger. Des études ont montré qu'un aliment devait être présenté huit fois pour être accepté par l'enfant.

Présenter un nouvel aliment de façon positive, que ce soit au niveau de sa préparation amusante ou de son aspect ludique dans l'assiette, semble diminuer la phobie qu'il inspire. Tandis que forcer un enfant à consommer ce nouvel aliment pourrait accentuer la phobie en découlant. De plus, un comportement restrictif de la part des parents envers certains aliments (restreindre leur consommation ou les moments durant lesquels ils peuvent être consommés) est associé à une augmentation de la néophobie alimentaire de l'enfant.

### La néophobie chez les adultes

Alors que la néophobie alimentaire disparaît progressivement jusqu'à l'adolescence, elle peut, dans certains cas, persister à l'âge adulte. Ces adultes limitent leur alimentation à quelques produits connus, refusant tout nouvel aliment. Ceux-ci souffrent de carences et souvent d'une exclusion sociale.

L'apparition de la néophobie alimentaire a également été observée chez les personnes plus âgées. Elle peut être expliquée par de nombreux phénomènes. Par exemple, une mauvaise condition dentaire ou des troubles gastriques les poussent à éviter certains types d'aliments.

### Implication de l'olfaction et traitement

L'odorat joue un rôle important dans les émotions et les souvenirs. Il peut également induire des comportements adaptatifs aux stimulations de l'environnement. Par exemple, l'olfaction peut alerter l'organisme en cas de présence d'éléments potentiellement dangereux dans l'environnement et reconnaître des aliments utiles pour la survie. De plus, elle a une grande influence sur l'alimentation, car elle représente une part essentielle de la perception des saveurs. Des études ont montré que les personnes souffrant de néophobie alimentaire percevaient les odeurs (liées à des aliments ou non) comme moins plaisantes et moins intenses que les personnes n'en souffrant pas. Étant donné que ces personnes semblent renifler moins fort pour détecter des odeurs, leur néophobie alimentaire pourrait venir de la peur de vivre une mauvaise expérience en rapport avec une odeur.

La néophobie alimentaire disparaît en général naturellement chez l'enfant en grandissant. Cependant, en cas de persistance de cette phobie, une approche cognitivo-comportementale est en général indiquée. Cette approche travaille sur l'exposition des patients à de nouveaux aliments, sur leur perception, prodigue des conseils nutritionnels et permet d'incorporer petit à petit un grand nombre de nouveaux produits alimentaires.

DOVEY Terence M., STAPLES, Paul A., GIBSON E., Leigh , HALFORD, Jason C.G. Halford, 2008. Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review, *Appetite*.2008. Vol. 50, n° 2-3), pp.181-193. <http://www.sciencedirect.com>

MARCONTELL, Deborah K., LASTER, Alison E., JOHNSON, Jan, 2003. Cognitive-behavioral treatment of food neophobia in adults. *Journal of Anxiety Disorders*. 2003. Vol. 17, n°2, pp. 243-25. <http://www.sciencedirect.com>

DRIDI, L., OULAMARA H., AGLI, A.N., 2014. Relation entre néophobie et préférences alimentaires et pratiques alimentaires maternelles. *Journal de pédiatrie et de puériculture*. 2014. Vol. 27, n°1, pp. 16-22.

<http://www.sciencedirect.com>