

NEOPHOBIE ALIMENTAIRE DES ENFANTS

Dénommée sélectivité alimentaire, la néophobie alimentaire désigne la peur de goûter de nouveaux aliments. Ce trouble se traduit par une réticence à goûter et une tendance à éprouver du déplaisir lors de la consommation de denrées.

La néophobie : qui concerne-t-elle ?

La peur de goûter de nouveaux aliments est un phénomène auquel les enfants sont confrontés dès leur plus jeune âge. Elle est d'intensité croissante entre 3 et 7 ans et s'atténue à partir de 10 ans. Elle se retrouve chez 77% des enfants et fait partie d'une phase normale par laquelle passe l'enfant. Elle coïncide avec la période du « non ». La néophobie alimentaire dure de quelques semaines à quelques mois. Toutefois elle peut persister et engendrer un trouble du comportement alimentaire. L'enfant présentera des désordres nutritionnels, qui pourront avoir des répercussions sur sa santé.

Pour en savoir plus : Centre de référence en alimentation à la petite enfance

A quoi reconnaît-on la néophobie alimentaire ?

Elle se manifeste par divers comportements de l'enfant face à la nourriture :

- Trier les aliments mélangés
- Examiner les aliments
- Grimacer
- Mâcher longuement
- Tourner et retourner les aliments avec la fourchette
- Refuser l'aliment sans le goûter
- Recracher
- Sentir l'aliment
- Vomir lorsque forcé d'avaler
- Repousser l'assiette ou la cuillère
- Détourner la tête
- Refuser d'ouvrir la bouche

Quels sont les facteurs influents de la néophobie ?

Certains paramètres pourraient influencer l'apparition de néophobie alimentaire chez l'enfant :

- **l'alimentation du nouveau-né** : un bébé allaité sera moins exposé à la néophobie qu'un bébé nourrit au biberon ;
- **les allergies alimentaires** rencontrées laissent une peur à l'enfant de l'aliment incriminé ;
- **l'aspect visuel** : il s'agit d'un des facteurs les plus influençant. C'est le premier paramètre qui déterminera l'acceptation ou non de l'aliment ;
- **la fréquence de consommation d'un même aliment** : il faut présenter plusieurs fois le même aliment à l'enfant (environ 8 expositions nécessaires) pour diminuer sa néophobie ;
- **la stimulation du goût** : plus l'on stimulera l'envie de goûter de nouveaux aliments

aux enfants, plus leur néophobie diminuera ;

- **l'imitation des proches** : voir un proche consommer un aliment inconnu est plus rassurant pour l'enfant qui en goûtera volontiers. Il se retrouvera beaucoup moins néophobe face au nouvel aliment ;

- **le groupe alimentaire** : autre grand facteur influençant, le groupe alimentaire indique à l'enfant si oui ou non l'aliment pourrait être bon. Les groupes des fruits et légumes, ainsi que des viandes, ne sont pas les plus populaires chez les enfants. Ce sont les deux groupes qui subissent le plus de refus.

Un questionnaire de dépistage, prénommé « QENA » a été créé par le Dr Rubio. Il permet de déterminer le niveau de néophobie alimentaire chez l'enfant. Il est composé de 13 questions évaluées sur une échelle de 1 à 4 points. Un score élevé peut-être le témoin de la présence de néophobie.

Quelles peuvent-être les conséquences nutritionnelles ?

Une bonne alimentation durant l'enfance est primordiale pour le développement de l'enfant. Chez les enfants néophobes, leur refus de consommer certains aliments impacte leurs apports nutritionnels. On constate :

- Une diminution de la variété de consommation des aliments qui peut entraîner des carences, surtout si l'enfant reste fixé sur le groupe alimentaire et refuse de manger la plupart des aliments de ce groupe.

- Un rapport difficile avec l'alimentation : angoisse à l'approche du repas, le repas est synonyme de mauvais moment, l'enfant éprouve des difficultés à parler de l'alimentation... Il faudra être vigilant quant à ce blocage pour éviter d'autres troubles du comportement alimentaire, telle que l'anorexie par exemple.

- Peu de consommation d'aliments d'origines animales (produits laitiers, VPO), ce qui peut engendrer des carences protéiques. Les protéines sont essentielles pour le développement de la masse musculaire de l'enfant.

- Plus généralement, la néophobie mène à un déséquilibre alimentaire et peut entraîner l'apparition de problèmes pondéraux.

Il faut pouvoir résoudre ce problème de néophobie le plus tôt possible, pour que l'enfant adopte de bonnes habitudes alimentaires. Après 8 ans, il est très difficile de proposer à l'enfant une alimentation variée, après de mauvaises habitudes dès sa plus tendre enfance.

Pour en savoir plus sur le dégoût alimentaire :

Voir les travaux passionnants de Natalie Rigal, psychologue-chercheuse une des rares spécialistes au monde en matière de psychologie du goût. Maître de conférences à l'Université de Paris-X Nanterre, elle enseigne la psychologie de l'enfant et du développement. Depuis plus de quinze ans, elle travaille dans son laboratoire de psychologie et de développement de l'enfant à l'université de Paris X. De la Naissance du Goût à la néophobie et sélectivité alimentaire du jeune enfant : représentations parentales et stratégies éducatives. »

Contenu relu et validé par une diététicienne WeCook.

AGNÈS VIÉNOT POUR LQDP