

NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE CHEZ L'ENFANT - CONSEILS

La néophobie désigne la peur ou le rejet de tout ce qui est nouveau ou inconnu.

Définition et Origine

- **Définition** : Du grec *neo* (nouveau) et *phobein* (craindre).
- **Mécanisme de survie** : C'est un réflexe inné et protecteur hérité de nos ancêtres pour éviter les dangers potentiels ou la toxicité.
- **Son antonyme** : La néophilie (l'attrait pour la nouveauté).

La Néophobie Alimentaire chez l'Enfant

- **Âge concerné** : Elle apparaît souvent autour de 18 mois et touche jusqu'à 77 % des enfants à l'âge de 3 ans.
- **Manifestation** : L'enfant refuse de goûter des aliments inconnus, voire rejette des plats qu'il acceptait auparavant. Il se focalise parfois sur des aliments familiers ou « blancs » (pâtes, riz, pain).
- **Caractère normal** : Ce n'est pas un trouble du comportement, mais une étape normale du développement où l'enfant affirme aussi son autonomie.
- **Évolution** : Cette phase s'atténue généralement d'elle-même avant l'adolescence (autour de 10 ou 11 ans).

Comment Réagir (Conseils aux Parents)

- **Ne pas forcer** : Éviter les conflits, les négociations prolongées ou le chantage à table.
- **Exposer à nouveau** : Proposer plusieurs fois le même aliment sans pression ; l'enfant finit par accepter plus facilement ce qu'il finit par reconnaître visuellement.
- **Montrer l'exemple** : Partager les repas en famille et manger les mêmes aliments stimule l'enfant par imitation.