



PAR MARIE-JOSÉE TESSIER, erg.

DIX MYTHES SUR L'ALIMENTATION

2018-11-13

Mythe #1 = Manger est la première priorité du corps humain

FAUX

En vérité, RESPIRER est la première priorité du corps humain. Saviez-vous qu'à chaque fois que l'on avale, nous cessons de respirer durant 1 seconde ? Le corps humain ne fait jamais de compromis au niveau de la respiration quitte à éviter de manger si c'est trop exigeant. MANGER est DONC la priorité numéro 2.

Mythe #2 = Manger est instinctif

FAUX

Il est vrai que durant les premiers mois de vie, le nourrisson est en mesure de s'alimenter soit par l'allaitement ou avec un biberon de manière réflexe. C'est le réflexe de succion qui est sous le contrôle des

centres sous-corticaux de notre cerveau qui assure cette prise alimentaire. Manger est donc instinctif au cours du premier mois de vie. Vers le 5^e mois de vie, le jeune enfant ne pourra plus se fier uniquement sur les centres sous-corticaux (réflexe). Graduellement, les centres corticaux vont se développer et prendre le relais pour certaines fonctions sensorimotrices. L'enfant gagnera ainsi progressivement, des habiletés lui permettant de boire et manger efficacement.

Mythe #3 = Manger est facile

FAUX

Boire et manger sont des activités les PLUS complexes que l'être humain peut accomplir. Cette activité exige la synchronisation de 40 paires de muscles, l'intégration de 6 nerfs crâniens, l'implication du système nerveux central et

autonome tout en étant inter relié à notre système digestif, notre métabolisme, notre respiration et même nos humeurs. Donc ce n'est pas si simple que ça !

Mythe #4 = Manger est une activité en deux étapes : s'asseoir et manger

FAUX

En fait, il y a environ 7 GRANDES étapes avant de manger un aliment : REGARDER, INTERAGIR, TOUCHER, SENTIR, LÉCHER, GOÛTER, MANGER. En thérapie, ces grandes étapes sont décortiquées en plusieurs petites étapes pour permettre à l'enfant d'apprivoiser et d'accepter de manger certains aliments.



Mythe #5 = Il est inapproprié de toucher ou jouer avec la nourriture
FAUX

Le jeune enfant quand il commence à vouloir manger seul, n'est pas en mesure d'utiliser des ustensiles pour s'alimenter. Il utilisera spontanément ses mains pour manipuler les aliments. Dans ce processus de manipulation, l'enfant « évalue » la dureté et la texture des aliments. C'est par ces expériences, qu'il décide si l'aliment sera porté à sa bouche pour être mangé ou exploré ou s'il sera rejeté.

Mythe #6 = Un enfant ne se laissera jamais mourir de faim...
FAUX

Ceci est vrai pour 94-96% des enfants « normaux ». Il y a toutefois entre 4 à 6% des enfants qui ont des problèmes ou troubles d'alimentation, qui vont se priver de boire ou manger s'ils sont à risque d'étouffements, de vomissements, de malaises ou de haut-le-cœur. Nos expériences antérieures bonnes ou mauvaises sont encodées dans notre système nerveux (système limbique) et suscitent des réactions émotionnelles ou comportementales en contact avec certains aliments ou situations. L'enfant va donc se protéger en refusant de boire ou manger s'il a déjà vécu une situation traumatique.

Références :

1. TOOMEY, Kay A. When Children Don't Eat, The SOS approach to feeding, Denver, Toomey and Associates. Notes de cours. 2002
2. TESSIER, Marie-Josée. La dysphagie chez l'enfant. Notes de cours. 2018.

Mythe #7 = Les enfants ont seulement besoin de trois repas par jour
FAUX

Afin de répondre à leurs BESOINS caloriques quotidiens, les enfants devraient manger de petits repas plus fréquemment. Étant donné la petite taille de leur estomac et leur courte durée d'attention, la plupart des enfants bénéficient de prendre 3 repas et de 2 à 3 collations par jour.

Mythe #8 = Si un enfant ne mange pas, il a SOIT un problème de comportement ou une cause médicale
FAUX

Pour la plupart des enfants ayant un problème d'alimentation d'ordre médical (organique), il n'est pas rare qu'ils développent aussi des problèmes de comportement lors des repas. On estime qu'entre 90 à 97% des problèmes d'alimentation ont une étiologie (cause) au plan organique ou physique (sensori-motrice) et que la problématique comportementale y est souvent associée. On comprend bien qu'un enfant qui aurait des douleurs à chaque fois qu'il prendrait du lait développerait un comportement d'évitement ou de refus à la simple vue de son biberon. C'est la même réaction de refus que l'on peut observer chez les enfants ayant des haut-le-cœur ou des vomissements avec les aliments texturés.

Mythe #9 = Certains aliments se doivent d'être mangés au déjeuner et d'autres aux repas uniquement
FAUX

Pour bien composer notre assiette, il est important d'avoir un aliment provenant des 3 groupes alimentaires, soit avoir un produit céréalier, un fruit ou un légume et une source de protéines animales ou végétales. Il n'est pas dit que de la viande ne pourrait pas être mangée au déjeuner.

Mythe #10 = Les repas sont des moments sérieux
FAUX

Plaisir de manger et sentiment de satiété doivent accompagner l'acte de boire ou manger. Il a aussi été démontré que les enfants mangent mieux quand cette activité est réalisée avec des personnes significatives et sans pression, en famille ou avec des amis (garderie, école). Les enfants qui sont forcés à manger développeront des traumatismes psychologiques à long terme donc à éviter à tout prix.

