



LE PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

PAR CAROLINE DEGN Dt.P.

2018-11-16

Le partage des responsabilités est un concept qui favorise l'encadrement plutôt que le contrôle. Il a été développé par une nutritionniste et psychothérapeute américaine, Ellyn Satter¹. Au cours des dernières années, il a connu une plus grande popularité, et est encouragé tant par les professionnels de la santé² que par les instances de santé publique³.

En contexte d'alimentation, le partage des responsabilités encourage le parent à intervenir sur le :

- 🍏 OÙ,
- 🍏 QUAND,
- 🍏 QUOI,
- 🍏 COMMENT

Et laisse à l'enfant déterminer le :

- 🍏 COMBIEN (soit la quantité à consommer).



Dès la naissance, la première responsabilité du parent, est d'agir sur le QUOI.

Il opte pour l'allaitement ou la formule pour nourrisson et permet à l'enfant de s'organiser selon le mode d'alimentation tout en lui procurant un environnement calme. Il demeure attentif aux informations fournies par le bébé soit : le rythme, la fréquence, les quantités. L'enfant est responsable du COMBIEN, et en bas âge, le combien est essentiellement à la demande. À l'introduction des solides, le parent demeure responsable du QUOI, mais il agira sur le QUAND, OÙ et COMMENT. Le nourrisson est encore responsable du COMBIEN.

Le parent établit progressivement une routine alimentaire. Il choisit un positionnement approprié (chaise haute par exemple). Selon l'âge développemental et les capacités de l'enfant, il le guide dans la transition de l'allaitement/biberon vers la prise du gobelet/verre, lui offre des purées, puis des aliments plus texturés pour se rendre aux aliments en morceaux comme le reste de la famille. Cette étape n'est pas sans difficulté pour certains enfants et le parent peut recourir à du support pour s'assurer que les aliments répondent aux capacités oro-motrices ou sensorielles propres à l'enfant.

Chez les enfants de 2 à 12 ans, le partage des responsabilités demeure le même, mais les responsabilités se précisent.

Les responsabilités du parent :

QUOI	<ul style="list-style-type: none">• Choisir/préparer les aliments• Préparer un seul repas, éviter de préparer un 2^e ou un 3^e repas pour l'enfant plus difficile• Exposer l'enfant de 15 à 20 fois à un nouvel aliment pour en arriver à son acceptation
OÙ	<ul style="list-style-type: none">• Manger à table, mais permettre des exceptions : pique-nique, déjeuner au lit, devant la télé pour une soirée-cinéma en famille
QUAND	<ul style="list-style-type: none">• Fournir des repas et des collations à des heures régulières, les enfants aiment la routine et l'encadrement• Prévoir 2 heures entre les repas et les collations, ceci permet à l'enfant de mieux reconnaître ses signaux de faim et de satiété• Ne pas laisser l'enfant se servir seul la nourriture/breuvage entre les repas et les collations• Encadrer aux moments des repas/collations :<ul style="list-style-type: none">▪ Émettre des attentes claires et réalistes accompagnées de conséquences prévisibles▪ Laisser l'enfant manger ou pas en lui expliquant qu'il devra patienter jusqu'à la collation▪ S'il refuse une collation, lui expliquer qu'il devra attendre au prochain repas
COMMENT	<ul style="list-style-type: none">• Privilégier les repas en famille• Rendre le moment des repas agréable : discuter de sujets positifs, laisser l'enfant s'exprimer/participer aux discussions.• Favoriser l'autonomie de l'enfant, permettre que l'enfant se salisse et le nettoyer à la fin du repas• Montrer à l'enfant comment interagir/se comporter à table (privilégier les ustensiles appropriés selon l'âge, permettre de manger certains repas avec les doigts)• Aider l'enfant à verbaliser ses goûts, les textures, les saveurs qu'il perçoit plutôt que de s'en tenir à «j'aime» ou «j'aime pas»• Faire découvrir le plaisir de déguster, être un modèle pour l'enfant• Amener l'enfant à être attentif à ses sens et ses signaux de faim et de satiété• Être empathique envers l'enfant et respecter ses idées et initiatives (être ouvert aux idées de l'enfant relativement aux recettes/repas dans la mesure du réaliste/réalisable)

La responsabilité de l'enfant :

COMBIEN	<ul style="list-style-type: none">• Manger selon sa faim• Manger la quantité dont il a besoin• Apprendre à manger les aliments que ses parents mangent• Grandir selon son potentiel• Apprendre à bien interagir, avoir de bons comportements aux moments des repas
----------------	--

Lorsque l'enfant présente des difficultés dans les transitions ou l'acceptation de certains aliments, il devient parfois difficile de lui laisser la responsabilité du COMBIEN et cela peut engendrer des conflits aux repas. Il suffit de faire confiance à l'enfant, mais surtout de ne pas hésiter à consulter des professionnels qui sauront vous supporter et mieux vous guider dans vos responsabilités respectives. Vous pouvez aussi lire la rubrique : Les styles parentaux.

RÉFÉRENCES :

1. www.ellynssatterinstitute.org/other/fdsatter.php (The Satter Feeding Dynamics Model)
2. www.equilibre-formation.ca/presco, Le développement de comportements sains à l'égard du poids et de l'alimentation chez les enfants de 0-5 ans.
3. www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alimentation/alimentation-des-enfants/