

LA NEOPHOBIE ALIMENTAIRE

La néophobie alimentaire est la peur de goûter des aliments nouveaux ou inconnus. Elle touche surtout les enfants de 2 à 10 ans. Cette crainte est normale, chacun de nous a éprouvé cette réticence à mettre dans sa bouche un aliment inconnu. Cette peur correspond à un stade normal de développement de l'enfant.

Pour comprendre ce que vit l'enfant face à certains aliments, je vous propose le petit test suivant :

Imaginez que vous alliez manger chez des amis et que le repas qu'on vous offre soit ceci :



Miam... un bon plat de vers encore grouillants dans votre assiette. Quelle est votre réaction première ?

Pour la majorité d'entre nous : le rejet, le dégoût, l'écœurement ou le haut-le-cœur.

Pour oser goûter, nous aurons besoin d'être rassurés, d'observer longuement le plat, de le sentir, d'observer d'autres personnes le manger... En bref de faire connaissance avec le nouvel aliment.

Cet exemple vous aide à comprendre votre enfant. En effet, face à certains plats, la première réaction est le rejet. L'enfant refuse de goûter. Et là des arguments de santé tels que : « c'est bon pour ta santé, tu as besoin de vitamines, tu vas tomber malade si tu ne manges pas... » sont inutiles et souvent contre-productifs. L'enfant n'a pas encore la capacité d'intégrer ces arguments.

Comment réagir alors ?

1. Proposez l'aliment à maintes reprises (jusqu'à 10 fois).
2. Permettez à l'enfant de découvrir cet aliment avec ses 5 sens:
 - **La vue :**
montrez-lui l'aliment, proposez-lui de le décrire (couleur, forme, texture...), allez au jardin observer le légume qui grandit, prenez votre enfant pour faire les achats...
 - **L'odorat :**
n'hésitez pas à jouer avec votre enfant et à être créatif pour amener la découverte par le nez (ex. : bandez-lui les yeux et proposez à l'enfant d'essayer de deviner), profitez d'utiliser aussi des herbes aromatiques,
 - **Le toucher :**
permettez à l'enfant de toucher, de peler, de couper, de hacher...
 - **L'ouïe :**
les yeux fermés, l'enfant peut écouter le bruit de la pelure d'oignon froissée par ex., ou le son de la carotte quand on la pèle, ...
 - **Le goût :**
proposez à l'enfant l'aliment sous différentes formes (cruës, cuites, coupées, hachées, en lamelles, en rondelles, en purée, ...)

Il est important de comprendre qu'un enfant qui accepte d'observer, de toucher et de sentir est déjà dans un processus qui progressivement l'amènera à oser goûter

Pensez-y !

Ne cédez pas au ketchup omniprésent qui camoufle le goût de chaque aliment, ni aux boissons sucrées censées « faire passer » les bouchées de nourriture.

Cuisiner les aliments afin qu'ils restent proches de leur goût originel (la cuisson à la vapeur est un bon processus qui en plus conserve bien les vitamines) et choisissez-les en saison quand ils sont les plus savoureux.

Selon l'INRA, les enfants allaités au moins 1 mois oseront plus facilement goûter de nouveaux aliments. En effet, le lait maternel change de goût en fonction de l'alimentation de la mère. L'enfant est donc dès sa naissance familiarisé à une grande diversité d'aliments.

Il est aussi intéressant de réaliser qu'une alimentation variée de la maman durant la grossesse permet déjà à l'enfant de se familiariser à divers goûts par le biais du liquide amniotique.