



GRAPE INNOVATIONS

L'humain à part entière

115 rue Vendôme
69006 LYON

Tél : 04 37 24 04 79
<http://www.grape-innovations-coop.com>

VOTRE FORMATION

A table ! Le temps du repas avec les jeunes enfants en collectivité

Document pédagogique

I - L'alimentation dans la vie de l'enfant : Du besoin au plaisir

L'alimentation, la nourriture touche à différentes sphères : le physiologique (les besoins physiologiques), le social et culturel (habitudes alimentaires et interdits), l'affectif et le relationnel (première relation à la mère et au parent nourricier).

Dans l'histoire de chacun, l'alimentation est un acte central qui ne se limite pas au fait de manger. Nos choix alimentaires relèvent également de données immatérielles. Nos goûts sont liés à notre psychisme, nos émotions, notre éducation. Ils dépendent de la représentation que nous avons de la « bonne » nourriture et du plaisir que nous éprouvons, ou non, à manger.

Le repas : une source de satisfaction, un temps de relations fortes

Le tout-petit aborde le monde avec tous ses sens et le fait de manger les sollicite tous. L'enfant a une mémoire sensorielle et ce sont les moments de plénitude et de plaisir répétés (liés à la sensation de satiété et à l'enveloppement dans les bras par exemple) qui construisent, non seulement des souvenirs heureux liés au fait de s'alimenter, mais également un sentiment d'estime de soi positive. Sensation de plénitude = le monde est bon avec moi = je suis aimé = je suis aimable¹.

A l'inverse, l'enfant ressent fortement la tension, ou la pression, qui peut être ressentie par l'adulte et l'enregistrer comme une sensation de déplaisir, ou de peur, liée au repas. Aussi, le relationnel et le sensoriel influencent considérablement le rapport de l'enfant à la nourriture.

Ce que l'on donne à l'enfant lorsqu'on le nourrit c'est aussi une nourriture affective.

Le moment du repas du petit peut être considéré comme un temps de communication et de « nourriture affective ». L'adulte témoigne de sa tendresse et de son affection, nécessaires à l'établissement d'un lien d'échange sécurisant. Le temps du repas ne répond pas seulement à un besoin physiologique mais aussi à une recherche de relation, de sécurité et d'amour, il participe de la constitution des liens conscients et inconscients entre enfants et parents.

Les attitudes des adultes sont influencées par les représentations personnelles, culturelles et sociales construites autour du repas. Travailler sur ses représentations et en prendre conscience permet de travailler à une posture plus neutre dans l'accompagnement des enfants pendant le repas.

Le rapport à l'alimentation est fortement influencé par la façon dont les adultes conçoivent ce temps sur le plan culturel et éducatif. Les pratiques éducatives prennent en compte les différences individuelles sur le plan des rythmes (faim ou pas faim) du goût, de l'appétit, des besoins quantitatifs ou sur le plan du métabolisme.

Le métabolisme est différent d'un individu à l'autre². Selon notre culture et nos habitudes alimentaires, notre organisme digère certains aliments plutôt que d'autres. Un aliment peut convenir à un individu et non à un autre (Le lait : pour certains, intolérance au lactose ; 70% de la population mondiale ne digère pas le sucre de lait), à une famille, à une population et pas à une autre (Ex : le piment). Autre exemple : la population des hautes terres de Papouasie-Nouvelle Guinée a un régime alimentaire à base de patates douces - régime presque dépourvu de protéines (4%), il a été repéré que le système digestif de cette population contenait une enzyme leur permettant de fabriquer les protéines.

De la même façon alors qu'on pensait la vitamine C non-synthétisable par l'organisme, on a repéré une population de femmes en Inde dont le corps synthétisait cette vitamine.... Le corps aurait donc une intelligence et une capacité d'adaptation lui permettant de trouver réponses à ses besoins et de se maintenir en bonne santé

L'appétit, la faim : les principes de l'auto-régulation et les différences individuelles

L'hypothalamus a un lien étroit avec le système olfactif, qui est le siège du goût et régule les comportements alimentaires.

La régulation à court terme des apports alimentaires passe par différentes étapes et boucles de rétroactions : on imagine le repas grâce à l'implication de nos capteurs oro-pharyngiens, ce qui nous donne faim et appétit. On salive. On a du plaisir à manger car la faim qui est présente est un moteur pour la satisfaction du plaisir. Si les capteurs fonctionnent bien, ils envoient au cerveau le message qu'il y a assez de tel aliment : ce qui provoque une sensation de satiété pour l'aliment concerné et une disparition de la sensation de plaisir qui permet de s'arrêter de manger.

¹ BERGER Michel, *L'enfant et la souffrance de la séparation*, Paris, Dunod, 2020.

² FARB Peter et ARMELAGOS Georges, *Anthropologie des Coutumes Alimentaires*, Paris, Denoël, 1985.

Faim → Signal Cerveau → Appétit → Plaisir → Satiété → Déplaisir (« plus envie »)

La régulation à court terme permet, dans le temps, la régulation à long terme. Nous avons la capacité d'ajuster notre consommation alimentaire à notre dépense énergétique pour rester à notre poids d'équilibre, elle est inscrite en nous, dans les mécanismes subtils de notre cerveau.

Pour vraiment s'autoréguler, il est indispensable d'être en contact, ou de reprendre contact, avec ses sensations corporelles.

Deux études montrent comment les enfants sont capables de s'autoréguler à long terme.

Dès les années 1920, le Dr. Clara DAVIS, pédiatre canadienne, dans une série d'expériences, a montré que le jeune enfant « sait » ajuster son alimentation à ses besoins ; d'après cette étude, il serait doté d'une « sagesse nutritionnelle » (dès lors qu'il aurait à sa disposition des aliments variés de bonne qualité nutritionnelle).

Clara DAVIS³ a mis en place une expérience de self-service avec les enfants de 18 mois à 3 ans et a observé leur façon d'ajuster leurs apports nutritionnels en fonction de leurs besoins. Hubert MONTAGNER⁴ a mis en place dans les années 1980 le même type d'expérience avec des enfants de classe maternelle. Les deux expériences montrent que les enfants font preuve d'une grande plasticité dans le domaine de l'alimentation. Mangeant peu, ou pas du tout, à un repas, ils mangent davantage au(x) repas suivant. Tous ont mangé à leur faim en ajustant différemment la qualité et la quantité de nourriture d'un jour à l'autre. A la fin de l'expérience tous étaient en bonne santé, ni en surpoids ni trop maigre, pas d'anorexie simple, ni de comportement compulsif vis-à-vis de la nourriture.

L'autorégulation, à court ou long terme, implique de reconnaître, d'être conscient et de respecter ses sensations corporelles internes et de distinguer la faim et la satiété. Gérard APFELDORFER⁵ signale qu'il faut « être capable de faire la différence entre deux sortes de faim : la faim physiologique et la faim psychologique ». La faim physiologique est un signal émis par un manque de nourriture par le corps, il s'agit d'un besoin de nourriture. La faim psychologique, est l'envie de manger qui n'est pas nécessairement en accord avec le besoin de manger. En effet, la faim psychologique est un mécanisme de défense contre des émotions, négatives ou positives. Ainsi pour pouvoir « manger de manière juste » - pour pouvoir s'autoréguler, il faut repérer son seuil de satiété. Les spécialistes des troubles alimentaires et de la nutrition mettent en avant le rapport médicalisé et cérébral à la nourriture impliquant stratégie de contrôle et restriction cognitive, spécifique des sociétés industrialisées. Tous pointent le risque lié aux stratégies impliquant un contrôle et une restriction cognitive ne tenant pas compte des besoins exprimés par le corps.

II - Les besoins des enfants pendant le repas

Plaisir :

C'est le plus souvent la notion de plaisir qui est mentionnée en premier lieu lorsque les professionnels travaillent sur le temps du repas. Le plaisir de se nourrir, le plaisir gustatif et aussi celui d'être en relation avec d'autres. La notion de convivialité y est souvent associée.

Socialisation :

Pendant le temps du repas, l'enfant expérimente la relation à l'autre, il partage, échange. Le repas peut être source de discussions, de questionnements. La diversité y est visible : dans les goûts, les choix alimentaires et les manières d'être à table. C'est un moment marqué par des règles, des normes sociales que l'enfant va appréhender.

Reconnaissance de l'individualité :

Respect des goûts personnels, de l'appétit, prise en compte de l'appartenance culturelle, familiale. Le repas vient parler de l'intime.

³ Clara DAVIS, « Self selection of diet by newly weaned infants : an experimental study », in American Journal of Diseases of children, 1928

⁴ Professeur des universités en psychophysiologie et neurosciences, il a été directeur de recherche à l'INSERM, considéré comme une référence dans le champ de la psychologie du développement des apprentissages et de la pédagogie. Hubert MONTAGNER, « Les rythmes de l'enfant et de l'adolescent : ces jeunes en mal de temps et d'espace », Revue Française de Pédagogie, vol 68, 1984.

⁵ Gérard APFELDORFER et Jean-Philippe ZERMATI, « La restriction cognitive face à l'obésité, histoire des idées, description clinique », La Presse Médicale, Paris, Masson 2001, 30, 32, 1575-1580.

Physiologique, besoin de se nourrir :

Chaque enfant a ses besoins propres. Tous les enfants n'ont pas besoin des mêmes quantités car ils ne dépensent pas tous la même énergie dans la journée. Chaque enfant a un métabolisme qui lui est propre.

Les études et les observations montrent que les jeunes enfants ont une capacité à s'autoréguler par rapport à leurs besoins alimentaires. Si on leur laisse le choix, les enfants vont avoir tendance à commencer leur repas par des aliments gras, sucrés, plus caloriques afin de donner l'énergie dont leur corps a besoin.

Autonomie :

« Aide moi à faire tout seul », Maria Montessori.

Le repas est l'occasion de favoriser le développement de l'autonomie en laissant l'enfant s'exercer à manger seul, à utiliser les couverts, à se servir, à **participer** aux tâches et en l'aidant lorsqu'il en a besoin.

Il est aussi question de l'affirmation de soi dans les choix alimentaires.

Découverte :

Le repas est un lieu de découverte et d'exploration qui met en jeu tous les sens : le goût, la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe.

Parfois la nouveauté entraîne des peurs, des rejets, des refus.

Cette découverte s'accompagne par une posture d'ouverture, de proposition sans forçage ni chantage et de lâcher prise.

Les expériences émotionnelles négatives liées à un aliment ou une situation de repas vont renforcer le dégoût par rapport à cet aliment.

La découverte peut passer par le jeu, la mise en scène. C'est aussi la découverte de l'aliment dans sa forme brute et son histoire.

Sécurité et confort :

Le repas est serein si l'enfant se sent en sécurité physique et psychique.

L'enfant doit également être dans une position confortable, qui lui convient.

Repères des « douces violences » citées par Christine Schuhl dans son ouvrage « *Vivre en crèche. Remédier aux douces violences* » :

- Forcer l'enfant à manger, à goûter
- Supprimer le dessert si l'enfant ne termine pas ce qu'il a dans son assiette
- Faire du chantage
- Discuter avec la collègue pendant que l'on donne à manger aux enfants
- Mettre l'enfant au lit s'il ne veut pas manger
- Mettre la serviette sous l'assiette, le rapprocher de la table, l'empêcher de bouger
- Mettre l'enfant en sous-vêtements pour manger
- Empêcher l'enfant de dormir parce que c'est l'heure de manger
- Empêcher l'enfant de manger seul parce qu'il va se salir
- Critiquer la nourriture et forcer ensuite l'enfant à manger
- Mélanger tous les aliments dans l'assiette
- Laver le visage de l'enfant avec un gant d'eau froide, sans le prévenir, par derrière
- Lancer le pain à chaque enfant ou le gant à la fin du repas
- Racler systématiquement la bouche de l'enfant avec la petite cuillère

LES COMPORTEMENTS DES ENFANTS PENDANT LE REPAS

Un enfant peut ne pas manger ou sélectionner la nourriture :

- Parce qu'il n'a pas faim, ce qui signifie que son métabolisme s'autorégule et signale par la sensation de satiété et de déplaisir que le corps a eu suffisamment d'apports
- Parce que son métabolisme n'a plus besoin de certains aliments qui composent le repas (autorégulation)
- Parce que la nourriture présentée lui paraît nouvelle, inconnue et lui fait peur
- Parce que ses sens lui indiquent que ce n'est pas bon
- Parce qu'il a des besoins différents et qu'il s'éloigne de la moyenne des enfants en termes de qualité ou de quantité
- Parce qu'il a la nausée et que son corps a enregistré que l'aliment présenté était dangereux
- Parce que son corps est dans une étape de « pause alimentaire »
- Parce qu'il a une crainte des aliments nouveaux (néophobie)
- Parce qu'il ressent une pression, un contrôle qui empêchent le plaisir, la détente et qui limitent ou annulent les sensations de faim
- Parce qu'il a appris à manger « pour ou contre » les adultes et qu'il est dans un rapport de force qui l'oblige à dire « non » pour se défendre
- Parce qu'il a besoin d'affirmer ses goûts
- Parce qu'il est dans une période d'opposition

Un enfant peut manger plus :

- Parce que son métabolisme en s'autorégulant constate un manque et réclame des apports alimentaires supplémentaires et le signale par la sensation de faim
- Parce que son métabolisme réclame une quantité plus importante de certains aliments qui composent le repas
- Parce qu'il a des besoins différents éloignées de la moyenne standard en termes de quantité ou de qualité
- Parce que son corps est dans une étape de « réserve alimentaire »
- Parce qu'il a plaisir à découvrir et à manger les plats présentés
- Parce qu'il a appris à se nourrir sans tenir compte de ses sensations et qu'il ne ressent pas la satiété
- Parce qu'il mange « pour ou contre » les adultes
- Parce qu'il a enregistré des sensations de privation et qu'il a peur de manquer
- Parce qu'il a du plaisir à braver les interdits.