

ALIMENTATION CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Association l'Esquif

Doris Cartigny - diététicienne nutritionniste

Juin 2015

Bases de l'alimentation

La balance énergétique

Les facteurs de la prise alimentaire

L'équilibre alimentaire

Les idées reçues

La balance énergétique

- A quoi cela sert de manger ?



Déterminants des choix alimentaires

Facteurs
économiques

Revenus du foyer

Facteurs sociaux

Culture et religions
Savoirs

Facteurs personnels

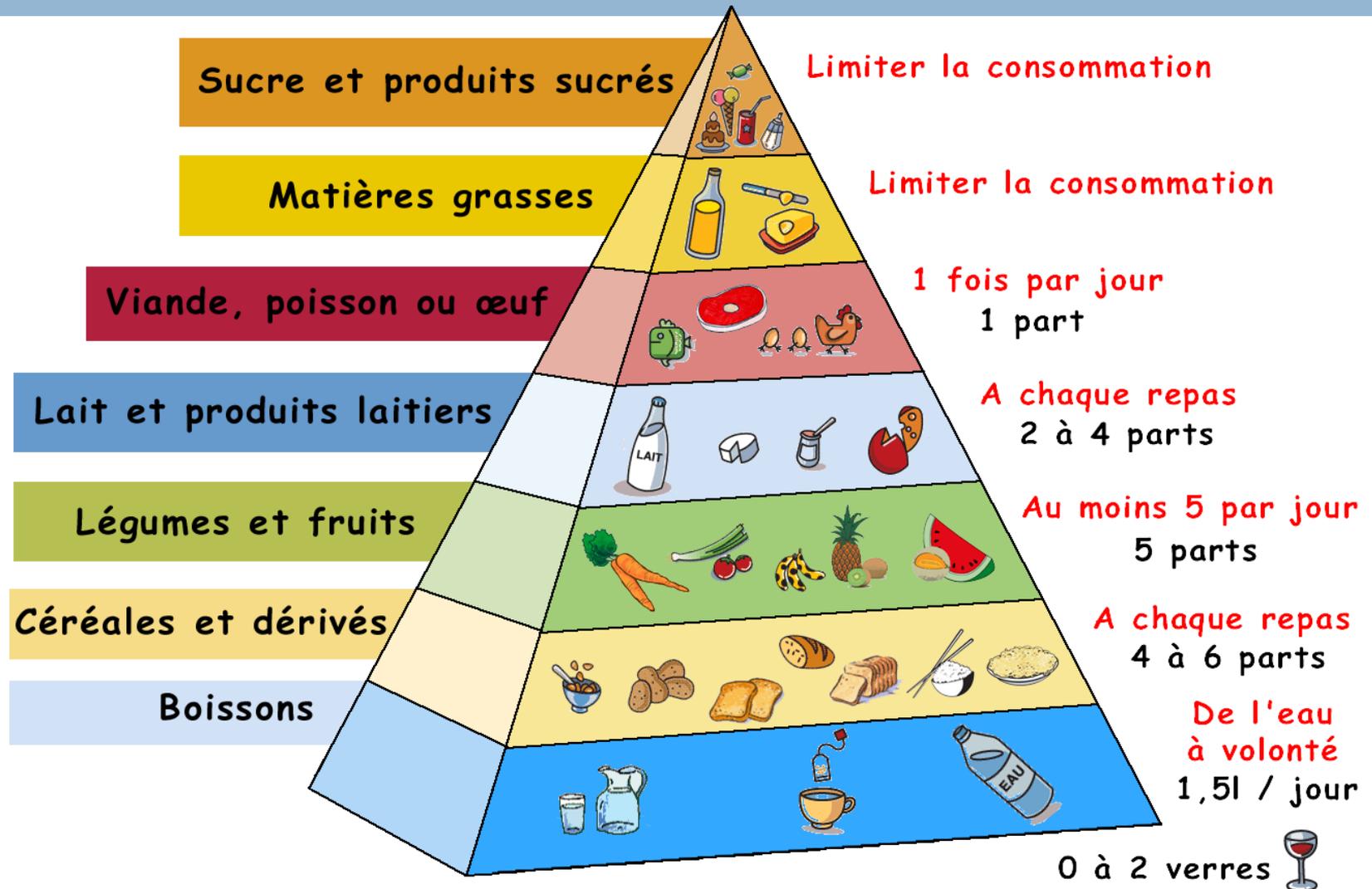
Goûts
Plaisir et envie
Histoire de
l'individu

Je
mange

Facteurs
physiologiques

Faim et satiété
Santé

L'équilibre alimentaire



Faire le point sur ses connaissances



- Quiz sur les idées reçues en alimentation...

Comprendre et agir

Comportement alimentaire des enfants et adolescents

Principales erreurs des adultes à l'égard de l'alimentation de l'enfant et de l'adolescent

Principales questions des adultes

Les possibilités d'action

Comportement alimentaire

- L'acte alimentaire s'inscrit d'emblée dans une relation affective avec autrui et ce dès la naissance.
- Pour le nourrisson, phase d'anorexie alimentaire possible et de néophobie alimentaire.
- Au cours de son développement, l'enfant va adapter ses représentations et son comportement alimentaire vis-à-vis de son groupe social d'appartenance.

Comportement alimentaire

- **Différentes étapes du comportement** (m.Dreyfus)
 - **Imitation-imprégnation** (relation mère/enfant qui instaure une relation de sécurité...lien de l'attachement)
 - **Imitation-copie** (transmission de message auprès de l'enfant...l'enfant reproduit avec familiarisation)
 - **Imitation fantaisie** (personnalisation avec adhésion sans critique de ce qui est proposé en jouant des rôles)

Comportement alimentaire

- **Imitation instrument** (conscience de la capacité de pouvoir...l'enfant s'affirme, rationalise)
- **Imitation intentionnelle** (acquisition des connaissances. Les adultes ont une importance déterminante)
- ...fin de la période d'imitation...début des bouleversements...

Comportement alimentaire

- Pour les jeunes enfants, l'argument santé n'est pas « parlant ». L'enfant mange et s'intéresse à l'alimentation pour faire plaisir mais surtout pour SE faire plaisir, s'opposer à ses parents, s'imposer.
- Vers 8/10 ans, sensibilisation possible de l'enfant car désir d'autonomie. Adapter un apprentissage en douceur et cohérent. Pas de moralisation.

Comportement alimentaire chez l'ado

- Modifications des choix alimentaires, forte présence de « junk food ». La convivialité et la simplicité priment. C'est l'âge de la curiosité gustative.
- Besoin de se différencier du reste de la famille, remise en question des repas, affirmation de l'autonomie.
- Source réconfort de l'alimentation suite à une déception amoureuse ou échec scolaire ou problèmes familiaux.
- Effet « régime » chez les filles et de plus en plus chez les garçons...image et modification corporelle

Principales erreurs alimentaires

- Diversification trop précoce
- Remplacement lait de suite/croissance par du lait de vache ou autre substitut
- Restriction des matières grasses
- Apports excessifs sodés /sucrés



Principales erreurs alimentaires

- Quantités inadaptées



Principales erreurs alimentaires

- Choix des boissons
- Peu ou pas de légumes
- Apport excessifs de protéines
- Pas « d'exemple parental »
- Peu ou pas « d'activité physique »

Question de parent...Les quantités

« Je ne sais plus quelles quantités donner à l'enfant... »

- Garder en tête qu'un enfant ne consomme pas les mêmes quantités qu'un adulte...
- Faire confiance à l'enfant sur ses sensations alimentaires (faim, rassasiement, satiété...)
- Lien affectif avec la nourriture très important mais tout aussi important d'instaurer des règles.

Question de parent...Le petit déjeuner

« L'enfant ne prend pas de petit déjeuner et cela m'inquiète... »

- Repas important ?
- Environnement du matin (dans quelles conditions se passe le petit déjeuner...).
- Difficile d'en faire consommer pour certains enfants/ados.
- Pas obligatoire mais collation légère si l'enfant le refuse/ à emporter sur le chemin de l'école

Question de parent...Les légumes

« L'enfant déteste les légumes, je ne lui en propose plus ça ne sert à rien. »

- Education à la variété et au goût demande de la patience. Il faut faire en moyenne 20 propositions pour que l'enfant accepte un nouvel aliment...
- Comment cuisinez vous les légumes ?
- Comment proposez vous les légumes ?

Question de parent...Le goûter

« L'enfant a très faim au goûter, il dévore un paquet de gâteaux entier, des chips, du coca et après il n'a plus faim au dîner. »

- C'est vous, adultes qui faites les courses; ce ne sont pas les enfants/ados que vous accueillez...Vous avez le choix du contenu des placards...
- Alternier les goûters proposés surtout si l'enfant ne prend pas de petit déjeuner.
- Faire attention aux choix des aliments, les biscuits sont très sucrés, les chips sont « nutritionnellement pauvres ».
- Eviter le « double goûter ».

Question de parent...L'histoire de l'activité physique oubliée...

« L'enfant mange en cachette et me dit qu'il a tout le temps faim, je ne sais plus quoi faire... »

- Est-ce vraiment de la faim ? Posez la question à l'enfant...pourquoi mange t-il ?
- Activité physique ? Les recommandations sont d'une heure par jour d'activité physique modérée à soutenue...

Question de parent...Le fast-food, les pizzas, les hamburgers, les sodas...

« Je vais au HFC 3 fois par semaine parce que c'est trop bon! »

- Ne pas diaboliser ce type de restauration mais limiter la fréquence de ces repas.
- Proposer du fait « maison »; les enfants préfèrent cela!
- Là encore, raisonner les quantités...
- Pour les sodas, ils sont vraiment à réserver aux moments festifs et particuliers...ne pas les mettre sur la table par habitude.

Question de parent...Le fast food, les pizzas, les hamburgers, les sodas...

- Si vous compensez ce type de repas par des repas plus équilibrés le reste de la journée
- Si l'enfant ne sort pas de « sa courbe de croissance »

=> pas de raison de s'inquiéter tout en surveillant.

Question de parent...Il engloutit

« L'enfant mange très vite, il a déjà terminé qu'on commence à peine le plat et il se ressert tout le temps »

- Comment se déroule les repas à la maison ?

Comment réagir ?

- Le repas peut facilement devenir une source de conflit.
- Le « forcing » est souvent contre productif.
Ex : « tu auras du dessert si tu manges tes légumes »
- Il est important de ne pas voir l'alimentation en mode binaire. Bon/pas bon.

Comment réagir ? Cas pratiques...

- Ecouter les ressentis de l'enfant et pas forcément les siens...
- Toujours être à l'écoute et dans l'échange.
L'adolescent a besoin d'être pris au sérieux.
- Cas pratiques...

Risques nutritionnels

Causes possibles de perturbation de l'alimentation

Troubles alimentaires

Pathologies et régimes d'exclusion

Pistes et solutions

Cas pratiques

Facteurs qui influencent l'appétit

- Sécrétions hormonales (ghréline, leptine, sommeil...)
- Métabolisme des nutriments (composition des repas)
- Maladies (pathologies de la thyroïde/obésité/maladies inflammatoires...)
- Médicaments
(psychotropes/corticoïdes/antihistaminiques...)

Troubles alimentaires

Anorexie mentale

- ❑ Perte de poids de + 15 % avec un poids inférieur chez l'adulte à $IMC < 18.5$
- ❑ Peur intense de devenir « gras », obèse
- ❑ Perturbation de l'image corporelle/ déni de la gravité de l'état nutritionnel
- ❑ Aménorrhée de plus de 3 mois

Touche + filles/ entre 16 et 19 ans/ personnes ayant fait un régime

2 formes : restrictive ou liée à la boulimie

Troubles alimentaires

Boulimie

- Au moins 2 crises compulsives/semaine
- Sentiment de perte de contrôle et besoin de s'en débarrasser
- Poids normal

Touche + femmes/18 à 25 ans voire 35 ans/toutes classes sociales

Troubles alimentaires

Compulsions alimentaires

- Attention pas boulimie
- Poids normal ou en excès / pas de vomissements / notion de plaisir dans la compulsion.

Pathologies

□ **Les allergies alimentaires**

Réaction immunitaire consécutive à l'ingestion d'un aliment normalement inoffensif.

Chez l'enfant, surtout œuf, arachide, poisson, lait de Vache.

Mise en place d'un régime d'éviction de certains aliments plus ou moins contraignant

Se mettre en lien avec professionnel de santé/médecin traitant et voir si PAI au niveau scolaire.

Pathologies

□ Le diabète

Maladie chronique caractérisée par un excès de sucre dans le sang.

Chez l'enfant, notamment diabète de type 1 avec défaut de sécrétion d'insuline par pancréas.

Régime alimentaire avec choix des aliments et répartition des glucides dans la journée + en fonction du traitement.

-> se rapprocher du médecin traitant

Régimes d'exclusion

□ **Végétarisme et végétalisme**

Eviction de toute chair animale jusqu'à tout aliment provenant d'un animal.

-> Risque de carence vitaminique et minérale.

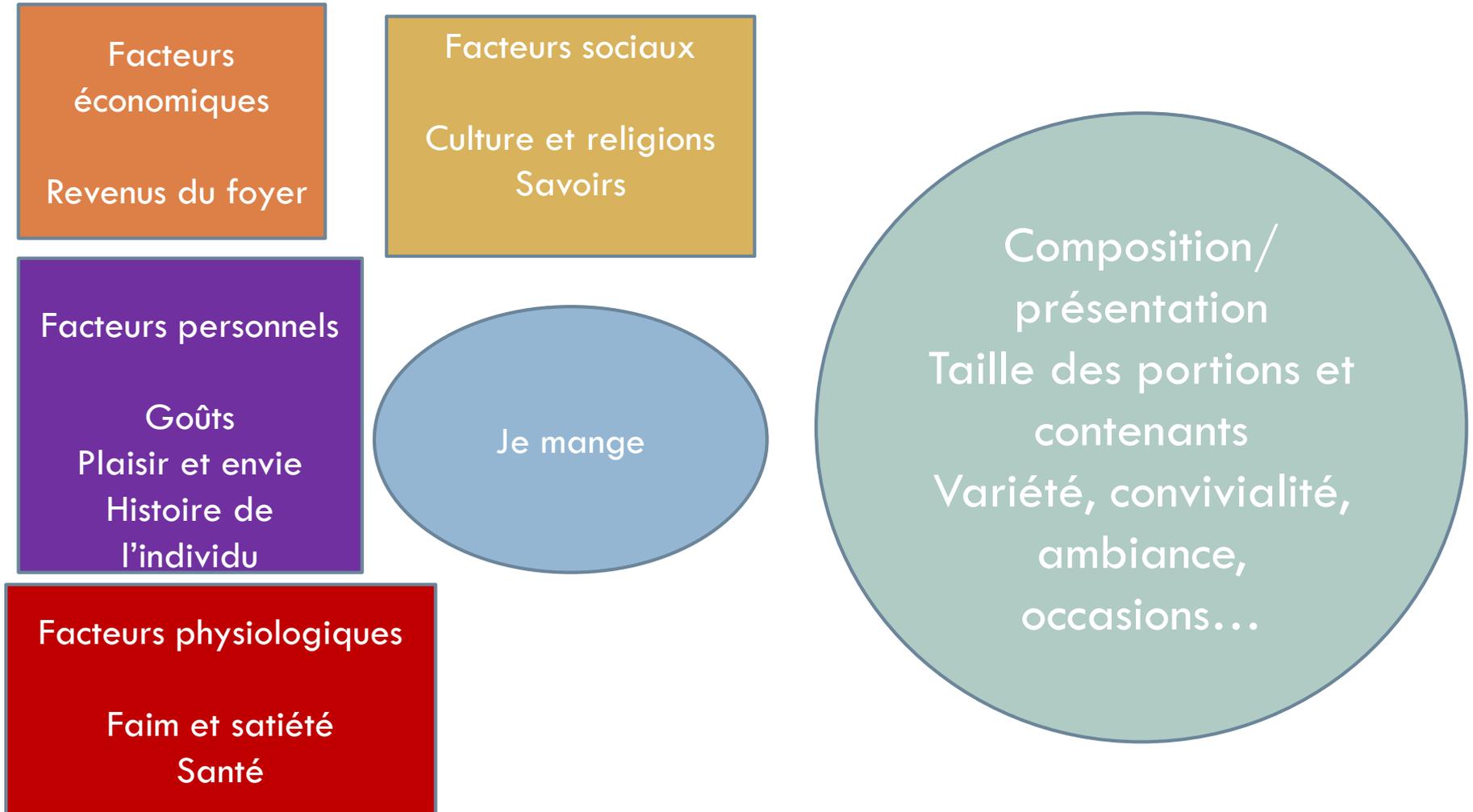
-> Risque de TCA

□ **Choix alimentaire et religion**

Eviction de certains aliments en fonction de la religion de l'individu.

-> aucun risque de santé mais choix alimentaire peuvent être limité

Pistes et solutions



Pistes et solutions

□ Piste quantitative...



Pistes et solutions

- **Pistes qualitative...**

Pistes et solutions

□ **Choix des aliments**

- Favoriser les céréales complètes et produits riches en fibres
- Favoriser les matières grasses insaturées
- Accorder une importance plus grande aux fruits et légumes

Pistes et solutions

□ Piste « environnementale »

- Aider l'enfant/l'ado à se concentrer sur ses 5 sens
- Déguster son plat
- Prendre le temps
- Organiser le lieu et la prise du repas

Cas pratiques...



Tableau 0 – 3 ans

Exemple de menus	Vers 6 mois	Vers 1 an	Vers 3 ans
Petit déjeuner	180 ml à 210 ml de lait de suite	250 ml de lait de croissance Pain avec beurre ou céréales instantanées Fruit ou jus de fruit	250 ml de lait de croissance Pain avec beurre /confiture ou céréales Fruit ou jus de fruit
Déjeuner	Purée pomme de terre légumes + 2 cac de VPO + huile + lait dans la purée ½ à 1 pot de compote	+/- crudités Féculents + légumes + 30 gr de VPO Matières grasses Fruit ou compote	Crudités (2 CAS) assaisonnées Légumes + 40 gr de VPO + matières grasses Laitage ou fromage Fruit
Goûter	180 ml de lait de suite	180 à 200 ml de lait de croissance + 1 compote ou pain ou biscuit adapté	Pain + fromage Ou yaourt + fruit...
Dîner	180 ml de lait de suite + céréales instantanées aux légumes	Féculents et légumes + matières grasses +1 produit laitier + 1 fruit	Féculents + légumes + matières grasses + 1 produit laitier + 1 fruit

Tableau 6 – 10 ans

Exemple de Menus	Vers 6 ans	Vers 10 ans
Petit déjeuner	1/4 à 1/3 de baguette ou 3 à 4 biscottes + beurre / confiture ou céréales ou biscuits + 1 produit laitier + 1 fruit ou équivalent + 1 boisson	
Déjeuner	Légumes et 1/2 assiette de féculents + 70 gr de VPO + 1 produit laitier + 1 fruit	Légumes et 1/2 assiette de féculents + 120 gr de VPO + 1 produit laitier + 1 fruit
Goûter	1 verre de lait + pain + 4 petits carrés de chocolat	1 fromage blanc nature + biscuits secs + 1 pomme
Dîner	Crudités ou potage + 1 assiette de féculents et légumes + 1 morceau de fromage + 1 fruit + 1 morceau de pain	

Tableau pour adolescents

Exemple de menus	12 ans	18 ans
Petit déjeuner	2 bonnes poignées de céréales + lait + 1 fruit	1/3 baguette + beurre + 1 laitage + 1 boisson
Déjeuner	Crudités avec vinaigrette 1/2 à 1 assiette de féculents + légumes + 1 portion (150 gr) de viande ou équivalent + matière grasse 1 produit laitier 1 morceau de pain 1 fruit	
Goûter	Pain + fromage + 1 verre de jus	Bol de céréales avec du lait + 1 banane
Dîner	Même principe qu'au déjeuner avec 1/2 portion ou pas de viande ou équivalent.	