

Éduquer vos enfants à une alimentation saine, c'est possible (et même simple). Voilà comment

Mandy Sacher, nutritionniste et pédiatre, prodigue quelques conseils pour le Daily Mail afin d'éviter que l'enfant ne soit un "mangeur difficile". Selon elle, tout ne passe pas nécessairement par l'éducation.

Avec Catherine
Grangeard

Atlantico : Selon vous, quels sont les moyens à mettre en place pour habituer ses enfants à manger de tout ?

Catherine Grangeard : Pour manger de tout, il faut être habitué à tout. Pour se familiariser, il faut proposer de tout. C'est la condition sine qua non.

Mais, il faut aussi que ce soit le groupe familial qui agisse ainsi. Il est impossible de faire croire à un enfant que manger de tout est une qualité si le reste de la famille a une nourriture répétitive.

L'enfant s'identifie à ses parents, ainsi les parents ont à montrer l'exemple.

C'est très simple en théorie, mais en réalité, n'avons-nous pas des habitudes alimentaires assez réduites ?

Plus elles seront riches et variées et plus vos enfants suivront le mouvement.

Lorsque vous proposez des mets que le reste de la famille mange avec appétit l'enfant, très naturellement, fait de même. C'est exactement pour cela qu'il y a des habitudes culturelles qui se transmettent de génération en génération, y compris chez les enfants n'ayant jamais vécu ailleurs !

Si un enfant mange purée-pâtes-riz, pendant des années, faut-il s'étonner qu'adolescent il ne soit pas un gourmet ?

Certains enfants rechignent à diversifier les menus. Il est conseillé de reposer régulièrement les aliments vers lesquels ils ne se tournent pas avec enthousiasme pour qu'ils daignent y goûter.

Pour se simplifier dans l'immédiateté la vie, il arrive que les parents renoncent. C'est un mauvais calcul sur le long terme. Mieux vaut affronter le problème immédiatement que le traîner des années.

Les enfants jeunes sont plus malléables que les plus âgés. Il vaut mieux les éduquer tôt aux différents goûts, comme à d'autres choses d'ailleurs !

Le troisième trimestre pendant la grossesse occupe une place importante pour influencer l'alimentation du futur nouveau-né. Existe-t-il vraiment un rapport entre les aliments ingérés pendant la grossesse et l'attitude alimentaire de l'enfant ? Quels sont les aliments à privilégier dans ce cas ?

Partout il se dit qu'in utero l'enfant commence la fabrication de son goût. L'influence des aliments que la mère consomme semble prouvée. Je ne suis pas spécialiste de la chimie des influences.

En revanche, je reprends les arguments de la question précédente. Lorsque la mère a du goût pour de nombreux mets, elle fait profiter à son enfant de nombreuses découvertes. Dès la grossesse, il est littéralement baigné dans des saveurs multiples. On peut imaginer qu'il considère cette diversité comme tout à fait naturelle puisque dès le début de son développement il en est ainsi. Après sa naissance, ce ne sera que la prolongation de cette première expérience sensorielle. Le bébé tout neuf s'habitue à ce qu'on lui donne comme environnement, qu'il s'agisse d'alimentation ou d'autres éléments.

Tous les aliments sains sont à privilégier. Tous ceux que la mère aime car si elle se force, ils seront des contre-exemples. Le plaisir que bébé ressent quand la mère mange permet d'associer saveur et bonheur.

La mère peut d'ailleurs trouver plus de plaisir qu'auparavant à certains mets parce que justement elle souhaite que son enfant ait des apports variés. Ce peut être un moment de redécouverte...

Il n'y a rien à exclure sauf la nourriture industrielle, ultra transformée sans intérêt nutritionnel. De nombreuses femmes enceintes témoignent s'être beaucoup mieux nourries durant leur grossesse qu'en temps ordinaire pour offrir à leur bébé le meilleur.

On ne peut que les encourager à continuer après la naissance pour ancrer ces habitudes durablement dans leurs enfants. Tout le monde en profitera par ailleurs. Car la nourriture est bien une affaire de famille.

Mandy Sacher évoque également l'allaitement maternel comme une autre occasion d'influencer les papilles gustatives de votre enfant à naître. Dans quelle mesure celui-ci peut-il jouer un rôle majeur ?

Oui, bien sûr le lait maternel est influencé par ce que la mère mange. C'est bien pour cela qu'on lui déconseille fortement l'alcool, par exemple. Certains légumes, comme le fenouil, sont réputés pour plaire aux bébés et du coup, le bébé fait produire plus de lait à sa maman. C'est cela qui est fantastique avec l'allaitement ! L'accord entre le nourrisson et sa mère passe par ce qui lui plaît et la mère le constate vite. Elle s'adapte sans même s'en rendre compte.

Les nourrices ont envie de certains aliments plus que d'autres, presque intuitivement. C'est parce que la femme aime que ses seins se vident, sinon c'est inconfortable.

Cet accord reste engrammé dans les relations entre la mère et son enfant. Ce qui dépasse de très loin le seul fait de nourrir.

Les aliments que le bébé a déjà connu durant la grossesse sont appréciés parce que ce goût, il le retrouve. Mais aussi les aliments qui donnent beaucoup de lait. Encore une fois, je ne suis pas spécialiste diététique. C'est facile à retrouver sur internet ou en consultant une diététicienne, une sage-femme...

Ce qui est plus dans mon domaine, c'est l'attachement qui résulte d'un accord autour de l'allaitement maternel. Comment une femme prend confiance dans sa capacité de bien nourrir son bébé grâce à son expérience, cette joie du bon accord...

Quand ça ne se passe très bien, facilement, il est possible tout de suite de rectifier par une alimentation qui favorise cela. Mais, il faut au préalable que la femme soit rassurée dans sa capacité à y trouver un plaisir qui dépasse de loin le fait de donner un biberon... Cette étape viendra, plus tard.

Toutes les femmes qui ont la chance d'allaiter ont transmis à leur bébé des anticorps adaptés et c'est essentiel pour les deux, l'enfant et la mère. Sans oublier le père qui peut très bien être le nourricier de sa femme et son enfant ! Il lui est possible de cuisiner...

En fait, les goûts de l'allaitement maternel sont toujours variés car la mère ne mange jamais exactement pareil. Alors que le lait industriel est toujours identique ! De fait, il standardise.

On ne peut imposer aux femmes d'allaiter mais on peut leur en montrer les multiples avantages, à tous les niveaux. Et j'insisterai pour terminer, par un plaisir intense partagé.