

## **Les meilleures stratégies pour intégrer de nouveaux aliments dans le régime alimentaire de votre enfant**

Saviez-vous qu'entre 70 et 90 % des enfants du spectre autistique ont des difficultés à manger ? (Cermak et al, 2010). Le fait d'avoir un régime alimentaire très restreint avec des aliments très spécifiques (également appelé "alimentation extrêmement difficile") est une préoccupation majeure pour les parents et les soignants car cela peut affecter le développement de l'enfant et provoquer des conflits familiaux et du stress. Les repas peuvent facilement devenir les moments les plus difficiles de la journée d'une famille, alors sachez que vous n'êtes pas seuls.

Pour aider les parents à se souvenir des stratégies éprouvées qui permettent d'intégrer de nouveaux aliments dans le régime alimentaire d'un enfant sans avoir recours aux tactiques souvent éprouvées mais inefficaces de la coercition ou de la persuasion, je les encourage à penser plutôt à mon cadre MEILLEUR (corps, émotionnel, sensoriel et pensant). J'aimerais partager avec vous, pour chaque section du cadre, une stratégie pratique qui, d'après mon expérience, se vérifie la plus efficace pour intégrer de nouveaux aliments dans l'alimentation d'un enfant.

Avant d'essayer l'une de ces stratégies, n'oubliez pas de demander l'aide de votre pédiatre si votre enfant a été diagnostiqué comme souffrant d'un problème médical, si vous vous inquiétez de la capacité de votre enfant à manger des aliments solides en toute sécurité ou si vous avez d'autres préoccupations concernant les compétences alimentaires de votre enfant.

### **Stratégie corporelle : Aidez votre enfant à gérer son anxiété en pratiquant des activités relaxantes avant les repas.**

L'anxiété coupe la faim de manière puissante en plaçant l'enfant dans un état biologique de "lutte ou de fuite", ce qui entraîne une accélération du rythme cardiaque et une tension de l'estomac et signifie qu'il ne sera pas suffisamment à l'aise pendant les repas pour pouvoir essayer de nouveaux aliments. Pour aider votre enfant à essayer de nouveaux aliments, prenez quelques minutes pour l'aider à détendre son corps avant le repas. Une façon de le faire est de pratiquer ensemble une respiration profonde. Vous pouvez inspirer lentement et profondément en comptant jusqu'à quatre, puis expirer lentement et complètement en comptant jusqu'à sept ou huit. Vous pouvez également souffler dans des moulinets, des bulles ou même un instrument à vent comme une flûte à bec ou un harmonica. Vous pouvez aussi utiliser ces cinq minutes pour faire participer votre enfant à une activité calmante de pression profonde, par exemple en poussant les mains contre le mur (demandez à votre enfant de se pencher de tout son poids), en tirant sur une serviette ou en demandant à votre enfant de pousser la paume de ses mains contre les vôtres pendant quelques secondes.



["Forever blowing bubbles"](#) par [The 5th Ape](#) est autorisé sous [CC BY 2.0](#)

**Stratégie émotionnelle : Donnez l'exemple de bons comportements alimentaires, car votre enfant vous observe et apprend de vous !**

Bien qu'il soit très difficile de rester calme lorsque la nourriture que vous avez préparée avec amour se heurte à un refus, à des pleurs ou à une crise de nerfs, il est important d'essayer d'afficher un comportement calme (même si vous ne vous sentez PAS calme à l'intérieur !). Lâchez ce que vous pouvez et essayez de prendre plaisir à vous asseoir à table avec votre enfant, de préférence l'un en face de l'autre. Même si votre enfant ne mange pas au début, une atmosphère positive et légère fera qu'il aura beaucoup plus de chances de manger dans un avenir proche ! Veillez également à manger avec votre enfant, car il a besoin de voir un parent ou une personne de confiance manger le nouvel aliment pour être plus enclin à commencer à faire les pas nécessaires pour mettre le nouvel aliment dans sa bouche et prendre une bouchée.



Photo par [TanaphongToochinda](#) sur [Unsplash](#)

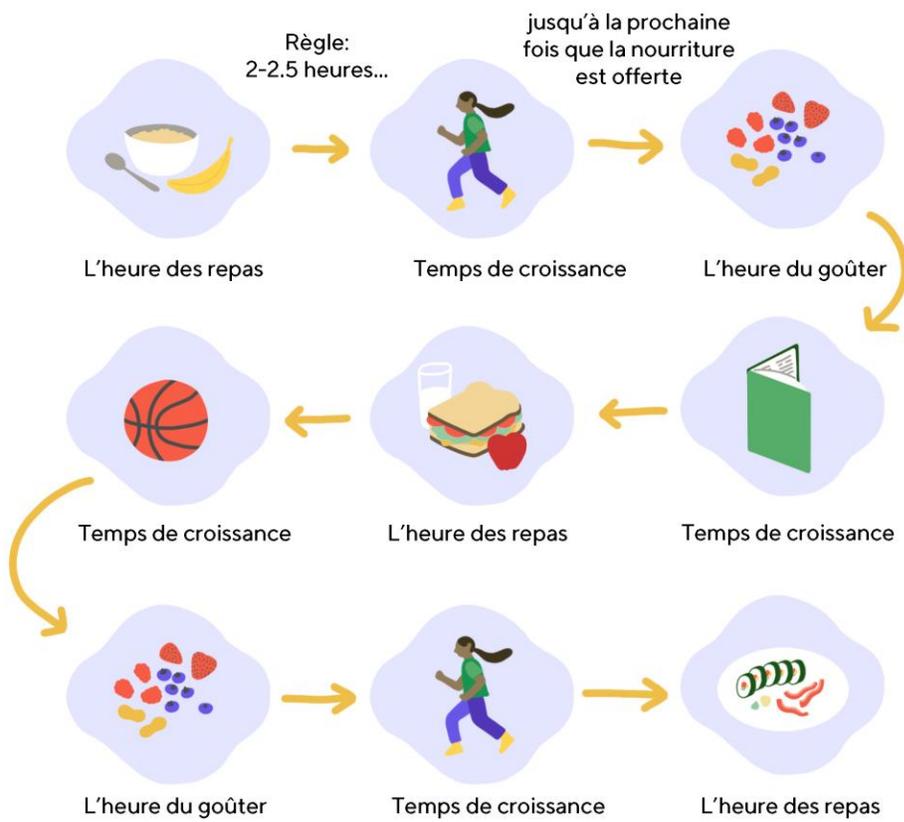
**Stratégie sensorielle : Continuez à exposer votre enfant à différents aliments et encouragez-le à explorer, à jouer et à se salir avec la nourriture, car les enfants apprennent par le jeu, et cela inclut le jeu avec la nourriture !**

Encouragez votre enfant à interagir avec la nourriture par tous ses sens. Parlez de l'aspect et du toucher des aliments. Posez des questions comme : Comment est la texture ? Quel est le goût de l'aliment ? Quelle est son odeur ? A quoi ressemble-t-il ? Si votre enfant ne parle pas, vous pouvez répondre vous-même à ces questions et continuer à raconter l'expérience. Considérez cette expérience comme une "école de l'alimentation" et réservez un peu de temps chaque semaine pour l'apprentissage de l'alimentation par le jeu. Votre enfant peut ou non manger les aliments qu'il explore. L'idée est de créer une base qui lui permettra d'être plus à l'aise avec les aliments.



Photo par [Hannah Tasker](#) sur [Unsplash](#)

**Stratégie de réflexion : S'efforcer d'avoir des heures fixes pour les repas et les collations.** Il s'agit probablement de la stratégie la plus difficile à mettre en œuvre, mais celle qui s'avère la plus efficace à chaque fois. Espacez les repas et les collations toutes les 2 ou 3 heures. Essayez d'éliminer les grignotages et les boissons - y compris le lait et le jus - entre les deux. L'idée est d'aider votre enfant à devenir plus conscient de ses signaux internes de faim, car ces signaux sont de puissants facteurs de motivation pour manger. De plus, cette stratégie aide le corps de votre enfant à s'attendre à manger et à accepter la nourriture à des heures précises.



1. Moira Peña est une ergothérapeute qui travaille à l'hôpital de réadaptation pour enfants Holland Bloorview avec des enfants et des adolescents du spectre autistique et d'autres présentant des différences de traitement sensoriel. Elle est membre de l'équipe d'experts du programme ECHO Ontario Autisme, qui vise à renforcer les compétences cliniques des pédiatres et des autres professionnels de la santé afin de mieux soutenir les enfants et les adolescents atteints d'autisme et leurs familles.