



Être un
PARENT
SÉCURISANT



L'alimentation
du tout-petit

◆ 18 mois à 6 ans ◆

MÉLANIE BILODEAU

M. Sc., psychoéducatrice en périnatalité et petite enfance

Être un
PARENT
SÉCURISANT



L'alimentation
du tout-petit

♦ 18 mois à 6 ans ♦

Préface de
COSETTE GERGÈS,
nutritionniste en pédiatrie

Être un parent sécurisant : l'alimentation du tout-petit est un ouvrage de vulgarisation et non un outil pouvant servir à poser un diagnostic. Chaque enfant est unique; si vous avez des préoccupations importantes au sujet du développement ou des comportements d'un enfant que vous accompagnez, il est recommandé d'entreprendre une démarche d'évaluation auprès d'un professionnel compétent. Notez également que dans ce livre, l'autrice fait référence à toutes les formes de familles ainsi qu'aux parents et aux enfants de tous les genres. Dans tous les exemples impliquant des consultations réelles avec des clients, les noms et les détails des histoires ont été modifiés afin de préserver la confidentialité.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Être un parent sécurisant : l'alimentation du tout-petit : 18 mois à 6 ans / Mélanie Bilodeau.

Noms: Bilodeau, Mélanie, 1983- auteur.

Description: Mention de collection: Parentalité sécurisante | Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana (livre imprimé) 20240023382 | Canadiana (livre numérique) 20240023390 | ISBN 9782925213796 (couverture souple) | ISBN 9782925213802 (PDF) | ISBN 9782925213819 (EPUB)

Vedettes-matière: RVM: Enfants—Alimentation—Aspect psychologique. | RVM: Tout-petits—Alimentation—Aspect psychologique.

Classification: LCC HQ784.E3 B552 2024 | CDD 649/.3—dc23

Autrice : Mélanie Bilodeau

Relecture : Martine Fortier, psychologue, et Marie-Ève Paradis, ergothérapeute spécialisée en pédiatrie

Illustrations : Stéphanie Mackay

Photographie de l'autrice : Pascale Thérien, La Luz Portraits

Photographie de la page couverture : DepositPhotos



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-925213-79-6
Imprimé au Canada
11-2024

Dépôt légal : 4^e trimestre 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la SODEC de son soutien.

Québec

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

Table des matières

Préface	5
Introduction.....	7

L'alimentation et la parentalité sécurisante

Le modèle conceptuel de la parentalité sécurisante.....	14
Les dix leviers de la parentalité sécurisante... et un bonus!.....	18

Mes réponses à vos questions !

La sensibilité aux besoins de l'enfant	28
• Quand l'appétit va, tout va!.....	28
• Des attentes réalistes.....	30
Une question de confiance	32
• Des capacités innées	32
• Les injonctions parentales	33
• Le partage des responsabilités	34
Les réticences alimentaires	39
• Des préférences adaptatives	39
• L'enfant difficile ou capricieux.....	41
• La phase de néophobie alimentaire.....	42
• La sélectivité alimentaire.....	47
• L'exposition répétée et la variété	50
Les comportements d'opposition à table	53
• Les besoins d'affirmation et de différenciation	53
• La résistance au changement.....	54
• Les grandes décisions	57
Les émotions des tout-petits.....	59
• Pleurs, colère et manipulation.....	59
• L'ingrédient essentiel au repas : l'empathie	60
• Des émotions intenses pour vrai.....	61

Quand le stress s’invite à table.....	64
• La recette du stress.....	64
• La contagion émotionnelle.....	66
• À bas la pression!.....	68
Les pratiques contre-productives.....	71
• Les styles parentaux à l’heure des repas.....	71
• La restriction.....	75
• La hiérarchisation des aliments.....	76
• Le camouflage et le mensonge.....	80
• Le chantage, les menaces et les punitions.....	83
• Les récompenses.....	84
• Le « pitch » de vente.....	86
• Les étiquettes.....	89
• La culpabilisation.....	90
La notion de plaisir : manger heureux, c’est mieux!.....	92
• Le contexte psychoaffectif.....	92
• Manger ensemble.....	93
• L’ambiance.....	97
• Le plaisir sensoriel.....	100
• Tout au centre de la table.....	103
Un cadre sécurisant.....	105
• Le réservoir d’affection.....	105
• La routine et les repères.....	108
• Le papillonnage.....	109
Ergonomie et psychomotricité.....	111
• Les principes d’une bonne posture assise.....	111
• Les défis associés aux fonctions oro-motrices.....	113
• Le lancer de la nourriture.....	117
• De la vaisselle adaptée.....	118
• Le point sur le gobelet à bec.....	119
Conclusion.....	121
Remerciements.....	123
Références.....	125

Préface

de Cosette Gergès, nutritionniste en pédiatrie

L'alimentation des tout-petits est un sujet qui fait couler beaucoup d'encre, et qui fait grisonner les cheveux de bien des parents, dont moi ! En tant que maman et nutritionniste, j'ai trouvé particulièrement difficile la découverte alimentaire de l'un de mes cocos. Malgré toutes les connaissances que je possédais en alimentation, je me sentais nulle, poche; je gagnais parfois quelques batailles, mais je perdais souvent la guerre. Faire preuve de patience et de bienveillance à l'heure des repas n'était pas aisé, et ça ressemblait souvent plutôt à un parcours de combattant. Je redoutais chaque occasion de manger, et on s'entend pour dire que c'est l'activité qui revient le plus souvent dans la journée ! L'heure des repas m'apparaissait comme un combat perdu d'avance. Ce que j'ai trouvé le plus difficile, c'est que personne ne nous dit que nourrir un enfant n'est pas un long fleuve tranquille, et que les tempêtes émotionnelles et les crises de bacon extracroustillant vont assaisonner certains repas. Je suis bien consciente que j'ai eu de la chance d'être si bien entourée par des professionnelles qui ont à cœur le développement et la saine alimentation des enfants, et qui ont su me rappeler mon superpouvoir : ma sensibilité parentale. Il est important que les professionnelles qualifiées se positionnent publiquement et accompagnent les familles en se basant sur les recommandations, car dans le désarroi — et à la recherche du truc miracle pour faire avaler deux bouchées de plus à notre enfant —, on peut lire tout et son contraire.

Depuis quelques années, je collabore à différents projets avec un de mes grands coups de foudre professionnels, une voix de plus en plus forte en termes de parentalité sécurisante, une référence en psychoéducation : la seule et unique Mélanie Bilodeau. Mélanie est une professionnelle dévouée et très généreuse de son temps, avec laquelle j'ai de riches échanges, entre minuit et 4 heures, sur la parentalité et le comportement des enfants.

« Il faut tout un village pour élever un enfant », entend-on parfois. Mais détrompez-vous : personne ne viendra cogner à votre porte pour alléger le supplice des soupers de soirs de semaine. À mon avis, en 2024, notre village, ce sont les professionnelles qui soutiennent les familles qui vivent chaque repas comme une épreuve ou chez qui les règles ont pris la place de l'intuition.

Basé sur des données probantes, mijoté avec sagesse et bienveillance et assaisonné d'une bonne dose d'humour, ce livre brosse le portrait de l'alimentation du tout-petit dans une approche sécurisante. Je suis heureuse de savoir qu'il se retrouvera dans les mains des gens qui désirent nourrir leurs connaissances sur l'alimentation du tout-petit. J'espère que les parents se sentiront moins seuls lorsque le brocoli fera un vol plané à l'autre bout de la pièce ou lorsque Coco réclamera une troisième portion de riz.

Faites-vous confiance, vous êtes les experts de votre enfant, et cet ouvrage en est un doux rappel!

Bonne lecture et... *alf sahtein!*

Cosette

(Coco pour les intimes)

P.-S. - *Alf sahtein* signifie « mille (fois) bon appétit! », une expression courante au Liban. Selon moi (qui suis d'origine libanaise), c'est encore mieux que « juste un » bon appétit! ;-)

Introduction

Les repas occupent une place centrale dans la routine familiale. Toutes les familles passent énormément de temps ensemble à table, et c'est inévitablement le lieu de toutes sortes d'expériences et d'interactions. Bien sûr, l'idéal serait que ces moments soient toujours empreints de plaisir et de convivialité, mais soyons réalistes : pour de nombreux parents, c'est souvent plutôt la pression de bien faire qui prend le dessus. En effet, plusieurs d'entre eux souhaitent s'assurer que leur enfant « mange bien », et cela peut générer un certain stress autour des questions qui touchent l'alimentation de leur tout-petit.

Les préoccupations tournent souvent autour de la santé et de la croissance. Qui n'a pas déjà souhaité que son enfant mange suffisamment (mais pas trop), qu'il mange de manière variée (mais pas trop de sucre), qu'il ne soit pas difficile (mais qu'il aime surtout les légumes) ou qu'il écoute son appétit (mais qu'il ne proteste pas à table) ? Eh oui : l'heure du repas peut rapidement devenir source de stress, de préoccupations, voire d'angoisse. Et parfois, en désespoir de cause, on peut être tenté d'exercer un peu de pression sur l'enfant, pas toujours de manière consciente, afin qu'il réponde aux attentes liées à l'alimentation. Après tout, c'est « pour son bien » !

Comme parent, c'est dans ce genre de situation qu'on peut être susceptible de mettre sa sensibilité parentale de côté. On peut alors être incité à adopter des pratiques parentales plus directives, en insistant sur la petite bouchée de brocoli supplémentaire ou en menaçant l'enfant de le priver de dessert s'il ne goûte pas au contenu de son assiette. À l'inverse, certains parents lanceront la serviette en laissant le tout-petit choisir le menu, quitte à ce qu'il se nourrisse exclusivement de pâtes au beurre et de fromage pendant quelque temps, car cela leur permet d'éviter les crises. Vous savez, je vous comprends ! Manger, ça revient très très souvent dans une journée. Si, en plus, on redoute un combat que l'on considère comme perdu d'avance, ça peut vite devenir décourageant et épuisant.

Il n'est pas toujours évident de s'y retrouver entre les recommandations actuelles en matière d'alimentation de l'enfant, les mille et un conseils de tout un chacun et ce qu'on nous a enseigné dans notre propre enfance. Qui plus est, bon nombre de parents rencontrés dans ma pratique évaluent leurs compétences parentales en se basant sur les comportements alimentaires de leur enfant. S'il mange bien, c'est qu'ils ont réussi leur *job* de parent! Mais qu'est-ce que ça veut dire, au juste, « bien manger »? Ingérer tout le contenu de son assiette sans rechigner? Manger tous ses légumes avant d'entamer le dessert? Adopter une bonne conduite à table, le sourire toujours fendu jusqu'aux oreilles? Chaque adulte a ses propres idées sur l'alimentation, et celles-ci sont inévitablement teintées par ses expériences, ses croyances et ses préférences. Dans ce contexte, il est possible que vous ressentiez un certain besoin d'accompagnement, voire de rassurance, et ce, particulièrement lorsque se présentent certains défis à table.

Voici donc ce que je vous propose avec cet ouvrage : **revoir certaines croyances et déconstruire certains schèmes de pensée** imposés par la société et construits au fil de vos expériences de vie qui influencent négativement votre rapport à l'alimentation. Notre propre éducation peut nous avoir fait rencontrer différents défis avec la nourriture, et il se peut que ceux-ci demeurent présents à l'âge adulte. Il va sans dire que cela peut induire des pratiques parentales plus restrictives ou contrôlantes. La recherche démontre en ce sens que plus les difficultés alimentaires avec les enfants sont perçues comme grandes par les parents, plus elles s'avèrent anxiogènes et influencent les pratiques parentales. Or, on sait que la petite enfance est une période charnière dans le développement humain et qu'elle est déterminante dans l'adoption des comportements et des attitudes à long terme du mangeur (Savage et al., 2007).

J'espère donc vous offrir tous les outils nécessaires pour vous aider à privilégier une **alimentation sensible aux besoins de votre enfant**, mais aussi pour vous permettre **d'enrichir votre relation avec lui à table**. Cela vous demandera peut-être d'agir différemment de ce qui vous a été enseigné dans votre enfance. Certains passages vont peut-être vous sembler confrontants, ou même diamétralement opposés à vos pratiques actuelles. Rassurez-vous : vous n'avez pas bousillé votre enfant pour autant! L'idée est toujours d'essayer de faire mieux et de vous permettre de tenter de nouvelles stratégies, à votre rythme. C'est un processus qui demande de la patience et de la bienveillance envers vous-même. Et comme toujours, je vous propose de vous connecter à votre **sensibilité parentale**.

Parmi les pratiques parentales qui favorisent l'adoption de saines habitudes alimentaires chez l'enfant, l'alimentation sensible ou adaptée aux besoins de l'enfant fait partie des lignes directrices actuelles proposées notamment par l'Organisation mondiale de la santé (Dewey et PAHO/WHO, 2003). En plus de contribuer à la prévention de l'obésité chez les enfants, cette approche incite l'adulte à écouter les signaux corporels de l'enfant afin de détecter très tôt les comportements qu'il adopte pour signifier s'il a faim ou s'il est rassasié (Fewtrell et al., 2017). Le sujet de l'alimentation fait couler beaucoup d'encre depuis plusieurs années. Il pleut des livres et des blogues de recettes de tout acabit! Cependant, je constate que l'on considère encore très peu le comportement alimentaire de l'enfant dans une **perspective développementale, relationnelle et affective**. Nous verrons donc comment accompagner le tout-petit à l'heure du repas en privilégiant une approche sensible à ses besoins, basée sur les principes de la parentalité sécurisante.

Pensons-y : à la naissance, c'est le bébé qui signale à ses parents quand il a faim. Au fur et à mesure qu'il grandit, il est de moins en moins nourri à la demande. On lui impose alors un rythme matin-midi-soir, afin de répondre à l'horaire des adultes et de la famille. Rappelons-nous néanmoins qu'à la base, l'enfant sait s'il a faim ou pas. Il est bien connecté à son corps et à ses signaux internes. Essayez de présenter une cuillerée de purée de carottes à un tout-petit qui n'a pas faim : il va certainement la recracher ou encore garder les lèvres serrées et détourner la tête. La réflexion que je propose est la suivante : **si on était plus sensible aux besoins réels de l'enfant sur le plan de l'alimentation? Si on apprenait à lui faire confiance?**

Pour un tout-petit, découvrir et apprécier de nouveaux aliments constitue un processus développemental qui demande temps et patience. Quand on comprend cela, on peut entretenir des attentes plus réalistes et ainsi mieux saisir le réel pouvoir que l'on détient pour soutenir l'enfant avec sensibilité et empathie. L'objectif? Garder le cap sur le plaisir de manger, tout en contribuant au développement d'une relation positive et saine avec l'alimentation.

Ce guide ne comporte pas de recettes toutes faites (ni d'idées de repas!). N'étant pas nutritionniste, je ne vais pas vous parler d'apport recommandé en fer, d'oléagineux ou de sources de protéines. Je vous propose plutôt de découvrir comment accompagner l'enfant de manière sécurisante dans ses découvertes et ses apprentissages alimentaires (au lieu de vouloir qu'il mange ses légumes à tout prix). Si vous souhaitez agir avec bienveillance, être sensible aux besoins de votre enfant, réfléchir à votre propre rapport à l'alimentation, à votre rythme et dans le respect de vos limites personnelles, mais, surtout, si vous voulez vous faire votre propre idée quant à ce qui convient le mieux à votre famille afin que l'heure du repas soit vécue dans le plaisir, ce livre est pour vous. Toutes les familles sont différentes. Il n'y a pas qu'une façon de faire (ce serait complètement absurde!), ni un seul chemin pour découvrir le plaisir de manger.

Si vous avez lu mes ouvrages précédents, vous savez que je suis allergique aux « manuels d'instruction » en éducation. Mon souhait est plutôt de vous offrir des pistes de réflexion et des lignes directrices pour vous orienter et vous aider à cultiver un plus grand sentiment de confiance en vous et en votre enfant. Je souhaite que cette lecture vous aide à enrichir votre compréhension du tout-petit et à accroître votre confiance en votre capacité à décoder ses besoins, ses comportements et ses grandes émotions en lien avec l'alimentation. J'espère aussi vous transmettre la conviction profonde qu'il relève de la responsabilité de tout adulte significatif qui accompagne un tout-petit de contribuer à la construction d'une base de sécurité affective solide et durable, à travers l'ensemble des interactions du quotidien, y compris à l'heure des repas.

J'ai choisi ici de répondre aux questions que j'entends le plus souvent dans ma pratique, mais aussi à plusieurs interrogations soulevées dans les réseaux sociaux et aux croyances populaires véhiculées un peu partout. Il va sans dire que les idées qui circulent ne sont pas toujours alignées sur la recherche, les données probantes et les pratiques de pointe! Vous devriez donc trouver dans ce livre des réponses claires et nuancées à vos questions, mais surtout des suggestions pour préserver, au cœur de votre relation, certains éléments fondamentaux à la sécurité affective du tout-petit : l'empathie, la confiance mutuelle et la sensibilité parentale.

Avant de poursuivre, je tiens à mentionner que ce livre fait référence aux enfants qui ont un développement normal et qui n'ont ni problème de santé ni retard ou défis développementaux. Comme parent, vous êtes l'expert de votre tout-petit! Permettez-vous d'adapter certaines propositions ou certaines stratégies présentées dans ce livre afin de répondre aux besoins et aux particularités de votre enfant. Finalement, en cas de doute, n'hésitez surtout pas à rechercher un avis professionnel et à consulter en médecine ou en nutrition pédiatrique.

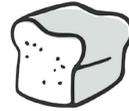
Bonne lecture!

Mes réponses à vos questions

Dans les prochaines pages, je vous propose des réponses aux questions que j'ai le plus souvent entendues dans ma pratique. Ma mission? Vous aider à mieux accompagner votre enfant de manière sécurisante, bien sûr, mais aussi recadrer certaines croyances et certaines idées reçues liées à l'alimentation du tout-petit et à ses comportements à l'heure des repas. À mon avis, maintenir des attentes réalistes et comprendre l'importance des interactions parent-enfant, même à table, permet de diminuer les frustrations de part et d'autre, en plus d'aider grandement les parents à adopter une posture plus confiante, positive et empathique tout en transmettant à l'enfant la notion de plaisir liée à l'alimentation.

Comme je sais que votre vie de parent est bien remplie (et parce que je suis vraiment extraordinaire!), j'ai regroupé les questions par thèmes afin de faciliter votre lecture. Vous pourrez ainsi vous repérer plus facilement. C'est parti!

La sensibilité aux besoins de l'enfant



Quand l'appétit va, tout va !

J'ai de la difficulté à anticiper l'appétit de mon enfant. Parfois, je lui sers une portion et il mange comme un ogre. À d'autres moments, il avale à peine quelques bouchées, et son repas est déjà terminé. Je crains alors qu'il ne mange pas assez. Comment gérer ça ? Il est en pleine croissance... Dois-je accepter qu'il mange très peu à certains repas ?

Vous le savez probablement déjà : l'appétit et la faim, ça fluctue. Or, quand on est l'adulte qui prend soin d'un jeune enfant, il arrive souvent que l'on perde cela de vue. On craint que l'enfant ne mange pas suffisamment ou qu'il mange trop, qu'il n'ingère pas sa portion de légumes recommandée quotidiennement ou qu'il mange trop de pain, qu'il ne prenne pas assez de poids ou qu'il en prenne trop, bref, ça ne prend pas grand-chose pour activer nos boutons de stress, d'hypervigilance et de culpabilité.

La faim, c'est le corps qui réclame de la nourriture. On ressent alors des sensations physiologiques comme des gargouillis dans le ventre, de la fatigue, de l'irritabilité. Vous savez, les crises avant l'heure du souper ? Parfois, la chute de

glycémie produite par la faim peut faire partie des déclencheurs. En ce sens, on conseille de nourrir les enfants toutes les deux à trois heures. Et arrêtez de refuser la collation au retour de la garderie de peur que l'enfant n'ait plus faim au repas! Un morceau de concombre, ça ne bousille pas un souper, on va se le dire!

Par ailleurs, l'appétit, c'est l'envie de manger. Il peut fluctuer à la hausse ou à la baisse en fonction de la faim réelle, mais aussi du moment de la journée, de la fatigue, des virus, des émotions, des périodes d'adaptation, de l'ennui, du stress... Pensez-y : avez-vous de l'appétit lorsque vous vivez beaucoup de stress? Je glisse cette question ici, tout doucement, afin de vous amener à réfléchir à l'ambiance à l'heure des repas. Gardez votre réponse en tête. Nous y reviendrons plus loin, lorsqu'il sera question des liens entre le stress et les comportements alimentaires.

Cela dit, voir l'appétit de son enfant fluctuer au rythme de sa croissance, de son humeur, du soleil, des planètes et de Mercure rétrograde peut être source de questionnements et d'inquiétudes pour bien des parents. Il est tout à fait normal de ne pas toujours saisir pourquoi son enfant mange plus ou moins dans une journée. Pour tout vous dire, ce n'est pas toujours important de connaître LA raison. L'objectif, c'est de demeurer sensible à l'ensemble de ses besoins, notamment sur les plans émotionnel et affectif. Le piège? Tenter de contrôler la quantité de nourriture ingérée, par exemple en forçant un peu la note pour qu'il mange « une bouchée de plus » ou en lui refusant une seconde portion de spaghetti.

Dans les faits, ces pratiques parentales, même si elles découlent souvent des meilleures intentions du monde, se révèlent généralement contre-productives et n'encouragent pas les conduites alimentaires positives et intuitives. La petite enfance est une période importante pour l'instauration d'habitudes alimentaires saines, lesquelles seront conservées à l'âge adulte (Scaglioni et al., 2011). **C'est à l'enfant qu'il revient de choisir s'il mange ou pas. C'est aussi à lui de décider de la quantité d'aliments qu'il ingère.** Le rôle du parent est d'assurer la qualité des aliments qui lui sont offerts, et non d'intervenir sur les portions. C'est ce que l'on appelle le partage des responsabilités (Satter, 2000, 2015). On reviendra plus tard sur ce concept. D'ici là, je vous entends penser... Plus facile à dire qu'à faire! Je vous comprends! Comme mère de trois enfants, j'ai souvent angoissé en raison des quantités d'aliments ingérées par mes cocos. Je me suis presque blessé l'intérieur

des joues à force de me les mordre pour me retenir de dire quoi que ce soit! Mais quand on saisit les raisons qui sous-tendent ces recommandations, on a tendance à vouloir cheminer en ce sens. C'est pour le bien de nos enfants, après tout! Voyons tout cela de plus près.

Des attentes réalistes

Notre enfant de 4 ans est un petit mangeur. Nous avons l'impression qu'il mange vraiment très peu. Pourtant, il mangeait énormément jusqu'à l'âge de 2 ans. Il a aussi un petit poids, mais ce n'est rien d'anormal selon son pédiatre. Ça nous préoccupe un peu. Devrions-nous nous inquiéter?

Environ un enfant sur trois d'âge préscolaire est décrit par ses parents comme étant un « petit mangeur » ou un mangeur « difficile » (Burklow et al., 1998; Linscheid et al., 2003). Évidemment, ces difficultés perçues par les parents sont souvent sources d'inquiétudes, et même de conflits. Toutefois, sachez que la majorité de ces enfants ont un appétit tout à fait convenable pour leur âge et leur rythme de croissance (Leung et Robson, 1994).

Entre 2 et 5 ans, la prise de poids du tout-petit ralentit, ce qui coïncide avec une diminution de l'appétit. De plus, les besoins alimentaires varient d'une journée à l'autre, et même d'un repas à l'autre. Quand on leur offre une variété d'aliments nutritifs, les enfants en bonne santé détiennent une capacité impressionnante de garder leur équilibre énergétique au fil du temps. Malgré les fluctuations de l'appétit, le total de leur apport énergétique quotidien demeure relativement constant (Birch et al., 1991).

Le hic, c'est qu'à trop vouloir bien faire, certains parents inquiets sont susceptibles d'adopter des pratiques contre-productives en réaction aux variations d'appétit de leur enfant (Satter, 1995). On peut penser que la situation est la même pour un enfant au poids plus élevé. Nous y reviendrons un peu plus loin mais, en attendant, retenons qu'entre 3 et 5 ans, « le caractère difficile en matière d'alimentation est à son niveau le plus élevé chez la plupart des enfants » (Issanchou et Nicklaus, 2015).

L'appétit peut fluctuer en fonction de la fatigue. Il est normal qu'un tout-petit ait moins envie d'engloutir le contenu de son assiette en fin de journée, et ce, même si on vous dit qu'il mange comme un ogre à la garderie. De plus, on peut avoir tendance à grignoter davantage quand on ressent de la fatigue. C'est notamment le cas pour l'adulte, chez qui l'on observe une envie plus marquée pour les aliments gras à ce moment, et aussi pour les adolescents, qui se tournent plutôt vers des aliments sucrés.

Des chercheurs britanniques se sont intéressés au lien entre le sommeil et l'alimentation chez des bébés de 16 mois. Ils ont montré que chez les petits dormeurs, c'est-à-dire ceux qui cumulaient moins de dix heures de sommeil par nuit, la consommation de calories quotidienne était 10% plus élevée que celle des gros dormeurs, qui dormaient plus de treize heures par nuit. L'étude ne mentionne pas les causes de ces résultats, mais il semble pertinent de garder en tête que les habitudes de sommeil peuvent exercer une influence sur l'alimentation* (Fisher et al., 2014; Al Khatib, 2017).

* Si vous souhaitez en apprendre plus sur les facilitateurs et les perturbateurs du sommeil, je vous suggère de lire mon livre *Être un parent sécurisant : le sommeil du tout-petit*. Vous aurez ainsi tout en main pour accompagner votre enfant dans l'acquisition de bonnes habitudes de sommeil.