

Lara Dato

À table AVEC UN PETIT MANGEUR difficile

Dégoûts,
néophobies
et hypersensibilités
alimentaires,
refus de manger,
crises de colère...

COMPRENDRE LES PARTICULARITÉS SENSORIELLES
DE VOTRE ENFANT ET L'AIDER À DIVERSIFIER
SON ALIMENTATION

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Publié pour la première fois aux États-Unis en 2022 par New Harbinger.

Titre original : *Raising adventurous eaters*

Copyright © 2022 by Lara Dato and New Harbinger Publications,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Relecture/correction : Géraldine Couget et Françoise Puybaret

Mise en pages : Istria

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN: 978-2-416-01587-8

LARA DATO

titulaire d'un master en sciences et thérapeute

Préface de Suzanne Mouton-Odum,
docteur en philosophie, et Ruth Goldfinger Golomb,
conseillère professionnelle clinique agréée

Traduit par Laurence Le Charpentier

À TABLE AVEC UN PETIT MANGEUR DIFFICILE

DÉGOÛTS, NÉOPHOBIES ET HYPERSENSIBILITÉS
ALIMENTAIRES, REFUS DE MANGER,
CRISES DE COLÈRE...

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Préface	9
Introduction	13
Qu'est-ce que le traitement sensoriel ?	15
Comment une approche du traitement sensoriel peut aider	17
Quelle est l'influence du traitement sensoriel lorsqu'on s'alimente ?	20
Comment utiliser ce livre.....	27

Partie 1 **La vue**

Chapitre 1 Comment présenter de nouveaux aliments.....	35
Chapitre 2 Assiettes et dressage	41
Chapitre 3 La spécificité de la marque	45
Chapitre 4 Réduire au maximum les distractions visuelles.....	47
Chapitre 5 Découvrir la nourriture de manière ludique.....	51

Partie 2 **Le toucher**

Chapitre 6 De l'importance de manger en en mettant un peu partout.....	59
Chapitre 7 Comment gérer la défense tactile à table.....	64
Chapitre 8 À la découverte d'autres sensations tactiles	67
Chapitre 9 À la découverte de nouvelles textures alimentaires.....	69

Partie 3 L'odorat

Chapitre 10 Comment adapter l'environnement au moment du repas.....	76
Chapitre 11 Comment aider votre enfant à supporter les odeurs qui lui sont inconnues.....	80
Chapitre 12 Développer un vocabulaire de l'odorat	83

Partie 4 Le goût

Chapitre 13 L'enchaînement alimentaire	90
Chapitre 14 Comment prévenir les « <i>food jags</i> ».....	94
Chapitre 15 Comment responsabiliser votre enfant et développer ses goûts	102

Partie 5 L'ouïe

Chapitre 16 Comment nous parlons de la nourriture.....	109
Chapitre 17 Le pouvoir du croquant.....	116
Chapitre 18 Comment gérer les sensibilités auditives	118
Chapitre 19 Réduire au maximum les distractions.....	121

Partie 6 La conscience du corps et la planification motrice (La proprioception)

Chapitre 20 Choisir les bons ustensiles	127
Chapitre 21 Les comportements inappropriés à l'heure du repas ..	133

SOMMAIRE

Chapitre 22 Comment lui apprendre à mastiquer correctement	143
Chapitre 23 Quoi faire pour que votre enfant ne garde pas les aliments dans sa bouche.....	146

Partie 7 **L'équilibre** **(L'équilibration et le système vestibulaire)**

Chapitre 24 Position et posture.....	154
Chapitre 25 Organiser l'heure du repas pour que ce soit une réussite	158

Partie 8 **Les signaux internes du corps** **(L'intéroception)**

Chapitre 26 Apprenez à votre enfant à déchiffrer les signaux que lui transmet son corps : affamé ou rassasié ?	163
Chapitre 27 Comment remédier à la constipation	170
Chapitre 28 Élever un enfant qui s'alimente de manière intuitive ..	173

Partie 9 **La santé mentale**

Chapitre 29 Alimentation et anxiété	179
Chapitre 30 Comment encourager une image corporelle positive ..	184
Chapitre 31 Comment aider votre enfant à prendre du poids.....	191
Chapitre 32 Comment aider votre enfant à perdre du poids.....	195

Partie 10
L'entretien de la régulation sensorielle

Chapitre 33 Les routines familiales	203
Chapitre 34 Diversifier les aliments que consomme la famille	209
Chapitre 35 Comment mettre tout le monde d'accord	212
Chapitre 36 Conseils pour les repas au restaurant.....	220
Chapitre 37 Conseils pour les vacances	223
Chapitre 38 Conseils pour manger à l'école	227
Conclusion Le début d'une aventure avec l'alimentation qui durera toute la vie	231
Remerciements	233
Glossaire.....	234
Ressources supplémentaires.....	236
Références.....	240

Préface

La sélectivité alimentaire, qui remonte à la nuit des temps, constitue une cause de frustration pour nombre de parents dans l'éducation de leurs enfants. Les conseils archaïques qui leur étaient donnés consistaient pour l'essentiel à obliger les enfants à manger tout ce qui leur était servi, et à rester à table jusqu'à ce qu'ils aient terminé leur assiette, ce qui pouvait se prolonger tard en soirée. Malheureusement, cette approche stricte a fait de l'heure du repas un champ de bataille, nuisant à long terme aux relations familiales, ainsi qu'à la relation de l'enfant avec la nourriture. En outre, cela ne renforçait ni sa volonté, ni sa capacité à s'intéresser à un menu plus varié. Bien au contraire – cela générerait des souvenirs stressants, voire traumatisants, autour de l'alimentation ou de certains aliments.

Les parents attendent depuis longtemps une aide concrète à laquelle Lara Dato a répondu. Dans *À table avec un petit mangeur difficile*, un livre utile, informatif et facile d'accès, elle donne des conseils pratiques afin d'aider les petits qui font la fine bouche, ceux pour qui il est difficile de s'alimenter ou encore ceux dont la nutrition n'est pas adaptée. Heureusement pour les parents, ainsi que pour les familles et les professionnels qui s'occupent de ces enfants, *À table avec un petit mangeur difficile* est désormais disponible.

En tant que professionnelles de la santé mentale ayant écrit plusieurs livres sur les troubles du traitement sensoriel et ses répercussions sur le comportement, les émotions et la santé en général, nous étions impatientes de voir davantage de recommandations fiables proposées aux parents et aux familles confrontés à ces problèmes. Lara Dato présente le traitement sensoriel sur le plan de la biologie d'une manière compréhensible, rationnelle, permettant que les informations de ce livre soient faciles à assimiler et pertinentes, qu'elles accompagnent un large éventail de parents, et soient dispensées sans jugement. La

sélectivité alimentaire d'un enfant peut causer des perturbations au sein du système familial qui risquent d'être à l'origine d'un champ de bataille très tendu au moment du repas, d'affecter les relations et d'entraîner des contrariétés et de l'emportement. Cet excellent livre propose des idées concrètes qui changeront la façon dont les parents d'enfants difficiles, ainsi que les familles confrontées à ces problèmes, abordent avec eux le repas et le temps passé à table, ce qui, espérons-le, permettra de prévenir ces difficultés dès le plus jeune âge.

Ce guide préconise une alimentation saine et des heures de repas paisibles pour aider bon nombre d'enfants ayant des particularités sensorielles. Lara Dato y donne un aperçu compréhensible du système nerveux et de la façon dont les enfants souffrant de troubles de la régulation sensorielle pourraient réagir à des aliments que leur système nerveux a des difficultés à gérer. Elle présente en détail les cinq sens dits « proches » – l'odorat, le toucher, la vue, le goût et l'ouïe –, ainsi que les trois sens dits « à distance » – l'intéroception, la proprioception et l'équilibrioception – en relation avec la nourriture, l'alimentation et le comportement à table. En outre, l'auteure donne aux parents des instructions précises pour modifier ce qui entoure l'heure du repas afin que les aliments soient présentés en vue de susciter l'appétit chez les enfants ayant des particularités sensorielles.

Le traitement sensoriel et son éventuel impact sur le comportement et le fonctionnement émotionnel dans l'enfance ont été longtemps sous-représentés et sous-estimés dans la documentation. Nous sommes très enthousiastes à l'idée que ce livre débordant d'informations, d'idées pratiques et de soutien émotionnel soit mis à la disposition des parents qui en ont besoin. Nous aurions aimé le lire lorsque nos enfants étaient petits ! Élever un enfant souffrant de troubles du traitement sensoriel peut s'avérer difficile, mais cet ouvrage est une véritable bouée de sauvetage pour les parents qui s'efforcent de nourrir au mieux leur progéniture. Nous le recommanderons vivement à nos patients qui

PRÉFACE

se trouvent dans cette situation difficile. Chapeau à Lara Dato pour avoir fourni aux parents tant d'idées et de suggestions afin d'aider leur petit mangeur difficile. En ayant identifié ce qui peut déclencher ces réactions négatives face à la nourriture, ces parents, ainsi que les personnes s'occupant de l'enfant, seront en mesure d'apporter des solutions aussi intéressantes qu'attrayantes, favorisant ainsi à l'heure du repas un environnement sain, propice à la joie pour toute la famille.

Suzanne Mouton-Odum et Ruth Goldfinger Golomb
Cliniciennes et coauteures de
Helping Your Child with Sensory Regulation

