

Ma fille ne mange rien!!



Bonjour,

Voilà notre problème : ma petite Alice a 3 ans et 2 mois et elle ne veut rien manger d'autre que des pâtes et du saucisson ! Tous les repas depuis qu'elle a six mois tournent au drame, cauchemar et crise de nerfs car son problème c'est qu'elle refuse catégoriquement de goûter tous les aliments qu'on lui présente !

Nous sommes à bout, quand nous allons chez des amis et qu'ils nous disent : qu'est-ce qu'Alice veut manger pour le repas ? On a honte de leur avouer qu'à 3 ans elle ne mange rien...

Avez-vous une explication et une solution à ce problème?

Merci à vous par avance.

Bonjour,

Afin de mieux répondre à votre question, j'ai demandé l'opinion de Geneviève Nadeau, nutritionniste et experte YOOPA. J'ai tout comme elle certains questionnements qui me viennent en tête en lisant votre courriel. Voici donc quelques pistes de réflexion :

- Est-il possible qu'il y ait trop d'emphase mis sur la situation? Il est inutile de la forcer à manger car ceci risque d'entretenir le dégoût pour plusieurs aliments.
- Est-ce que votre fille en retire de l'attention en agissant ainsi et c'est pour cette raison qu'elle continue dans cette voie? Peut-être ressent-elle votre inquiétude par rapport à la situation. Madame Nadeau encourage les parents à démontrer un total

désintérêt envers les refus alimentaires de leur enfant dans ce type de situation. J'abonde dans le même sens. Tant qu'elle en retirera un gain relationnel, elle continuera à agir de la sorte.

- Que faites-vous lorsqu'elle refuse de manger le repas que vous avez préparé?

Vous dites que les repas tourne au drame depuis qu'elle est toute petite. Peut-être anticipe-t-elle autant que vous les repas. Pourquoi ne pas lâchez-prise. Manger doit être un plaisir partagé et non un passage obligé. Rappelez-vous que c'est votre fille qui aura faim si elle refuse de manger. Elle vivra donc la conséquence logique de son choix!

Geneviève Nadeau explique ses préférences alimentaires au simple que « les pâtes goûtent sucrées et les saucisses goûtent salées ». C'est bon, pour les papilles ! Le goût pour les aliments acides et amers se développe doucement. Madame Nadeau vous conseille de réintégrer tranquillement d'autres aliments en petites quantités, sans forcer. Pourquoi pas l'impliquer la préparation du repas en lui permettant de cuisiner et/ou en l'invitant à faire l'épicerie avec vous? Il lui faut probablement plus que des belles couleurs et des petits bonhommes dans l'assiette ! □

Ceci étant dit, il est aussi possible que tout ceci soit relié à un problème plus sérieux. Toujours selon la nutritionniste, il pourrait aussi être question d'un cas très sévère de néophobie alimentaire (peur reliée aux nouveaux aliments). Dans cette situation très particulière, le changement peut brusquer les choses. Il faut donc y aller très très lentement. Je vous invite donc à consulter une nutritionniste dans votre démarche afin de vous assurez de prendre la bonne voie.

Geneviève Nadeau, fondatrice de Nadeau nutrition offre un service à domicile qui serait à mon avis idéal dans votre situation. Je vous invite à consulter les services qu'elle offre en faisant la lecture du publiereportage sur son entreprise : [Nadeau nutrition](#).