



Premiers actes alimentaires : enjeux

Goût inné pour le sucré, rejet de l'amertume:

Plaisir sensoriel
Plaisir de la satiété
Plaisir relationnel

Posture + olfaction + succion + déglutition +
satiété = aspect hédonique

(Bullinger, 2004)

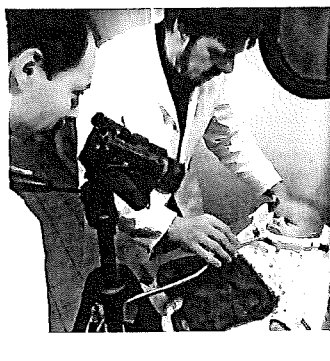
Rôle central de la sensorialité et de la motricité



Reflexes gusto-faciaux du nourrisson

Mimiques captées par l'entourage → relation sociale

Enfant comprend qu'il peut ainsi communiquer



Dans cette expérience, plusieurs compresses odorantes sont proposées à ce bébé. Il s'oriente spontanément vers celle imbibée d'anis. Exposé à cet arôme dans le ventre de sa mère, il recherche cette odeur après sa naissance.

La Recherche, n° 443, juillet-août 2010
Mathiot, L. (2012)

@ textes, dessins, images - Brocoli Factory 2016 - Anne-Claude Luisier - François Maret

29



Période du lait maternel ou adapté

Nouveau-né

souvenirs olfactifs et gustatifs de sa vie utérine
ouvert à la nouveauté

Allaitement

Lait maternel varie dans sa composition nutritionnelle et organoleptique → mémoire sensorielle

Influence des propriétés organoleptiques des laits
de substitution

Sensibilité aux odeurs



Diversification

Découverte de la variété, de la mastication et de la dimension sociale du repas

Influence perceptible de la génétique → sensibilité individuelle

Débuts de la néophobie (modérée): vers 4 mois

© textes, dessins, images - Brocoli Factory 2016 - Anne-Claude Luisier - François Maret

31



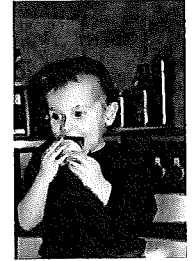
Facteurs génétiques

Le mieux étudié : sensibilité à l'amer et préférences

Hypogueusiques, hypergueusique, normogueusiquee

Les aliments aux saveurs fortes sont plus difficiles à accepter pour les enfants hypergueusique (Coulthard, 2009)

Les enfants sont plus influencés par les facteurs sensoriels que les adultes



© textes, dessins, images - Brocoli Factory 2016 - Anne-Claude Luisier - François Maret

32



La part de l'expérience

Apprentissage → influence sur l'attirance

Exemples :

Sel

Attirance (même adulte) plus forte si la mère a vomi en début de grossesse

Attirance (adolescent) si nourrit avec un lait pauvre en sodium

Sucre

Si eau sucrée dans les six premiers mois, préférence innée maintenue

Préférence pour le plus ou moins sucré, salé ou acide à 4-5 ans dépend du type de lait infantile consommé

Nicklaus and al. 2005

@ textes, dessins, images - Brocoli Factory 2016 - Anne-Claude Luisier - François Maret

33

Première année

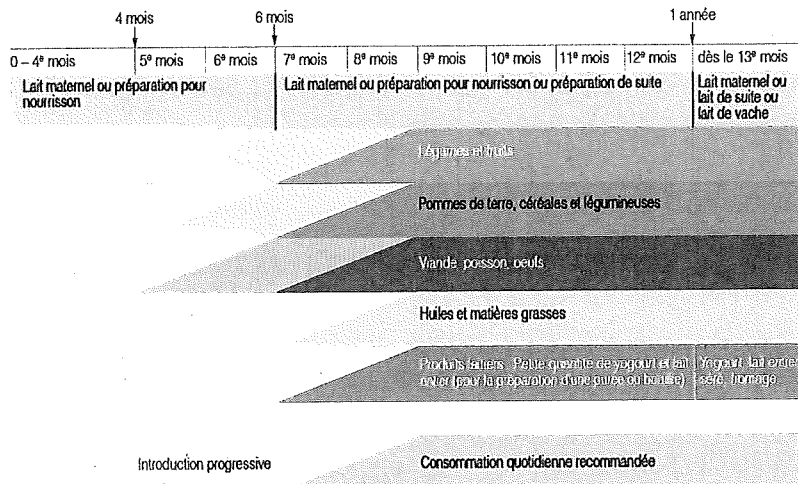
Les outils



Ressources officielles

Société suisse de pédiatrie / Société suisse de nutrition /
Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement

INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ LE NOURRISSON



© Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie SSP, 2011

http://www.sge-ssn.ch/media/feuille_d_info_alimentation_du_nourrisson_2012_4.pdf

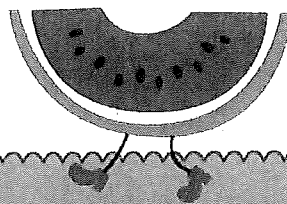
@ textes, dessins, images - Brocoli Factory 2016 - Anne-Claude Luisier - François Maret

35

Conseils pratiques «scientifiques»

Habeat

LES LÉGUMES ET LES FRUITS
Aidez votre enfant à les aimer



Un guide pour les parents de jeunes enfants

http://habeat.eu/media/file/BookletHabEat_FRENCH.pdf

@ textes, dessins, images - Brocoli Factory 2016 - Anne-Claude Luisier - François Maret

36



L'introduction d'aliments nouveaux

Présenter des aliments variés le plus tôt possible

Répéter les présentations d'un même aliment

Au début, plus de 8 fois + nouvel essai quelques temps plus tard

Si l'enfant refuse que la cuillère touche la bouche, n'allez pas au-delà de 3 jours mais recommencez après une pause de quelques jours

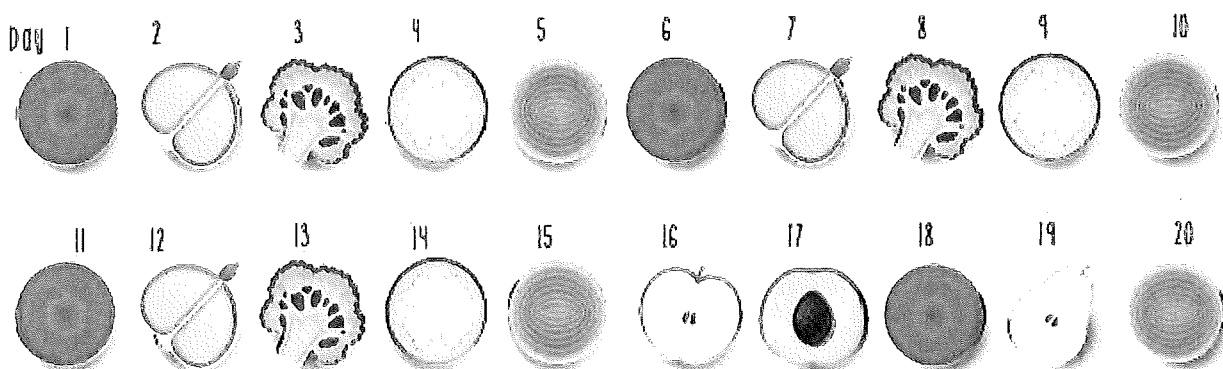
Patience et persévérance mais ne pas forcer

Habeat, 2014

© textes, dessins, images - Brocoli Factory 2016 - Anne-Claude Luisier - François Maret

37

Comment diversifier



Habeat, 2014

© textes, dessins, images - Brocoli Factory 2016 - Anne-Claude Luisier - François Maret

38



Acceptation des textures

Préférer le plus tôt possible les textures écrasées plutôt que les textures mixées finement

Dès 7-8 mois, «finger food»

Toucher avec la main (apprivoiser)

Touche en bouche

Passage à la cuillère

Besoin d'essais



Habeat, 2014

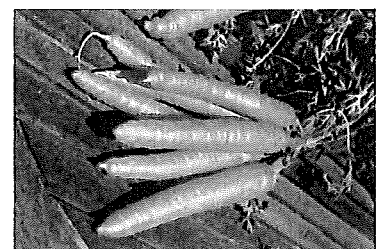
= déjà goûté = toucher, voir



Acceptation des textures ➔ évident jusqu'aux 18 mois

Exposition précoce aux textures → facilite le passage à une alimentation adulte

Période «sensible»





L'enfant, un mangeur adulte en devenir

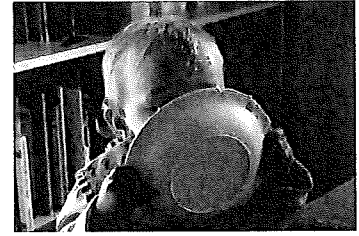
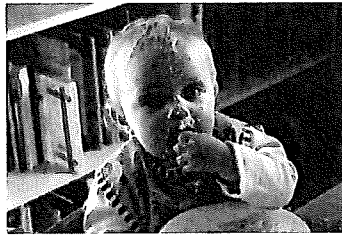
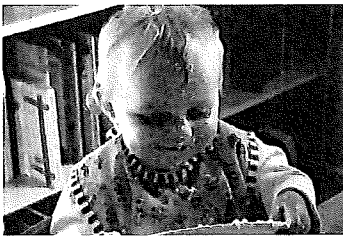
Manger, un apprentissage...

Donner du temps pour les différentes étapes.

Le système sensoriel est la porte d'entrée sur le monde extérieur

Le développement moteur participe à la construction

Les préférences et la variété du répertoire alimentaire du petit enfant conditionnent celles de l'adulte qu'il deviendra



@ textes, dessins, images - Brocoli Factory 2016 - Anne-Claude Luisier - François Maret

41

L'enfance

Éléments théoriques