Réponse à Jean-Marc Dupuis sur l’alimentation des enfants

Chère lectrice, cher lecteur,

Je viens de lire la dernière lettre de Jean-Marc Dupuis : Bourreau d’enfants !.

Pour résumer, Jean-Marc Dupuis explique qu’à table, il vaut mieux forcer les enfants à finir leur assiette plutôt que de les laisser décider. Selon lui, il faut leur montrer « qui est le chef ».

Je vous le dis tout de suite, je ne partage pas cette vision. C’est pourquoi j’ai décidé de lui répondre dans cette lettre.

Mon intention n’est pas de dire aux parents ce qu’il faut faire, mais simplement de montrer qu’il existe d’autres solutions que de forcer son enfant à manger.

J’aimerais seulement partager ma modeste expérience de papa.

La découverte d’un nouveau monde

Ma fille Léonie a commencé à goûter des aliments (autres que du lait maternel) à l’âge de six mois. Avec ma femme, nous ne lui avons jamais donné de bouillie à la cuillère.

Nous lui donnions des aliments qu’elle pouvait manger toute seule : fruits mous (banane, kiwi…), gros morceaux de légumes cuits à la vapeur (carottes, brocolis, chou-fleur, navets…), œufs durs, poisson bien cuit…

Au fil du temps, ses dents sont sorties, sa motricité s’est améliorée et elle a été capable de manger de plus en plus d’aliments différents (mordre dans une poire, mâcher un morceau de viande, saisir un pois chiche entre deux doigts…).

À partir d’un an, elle a commencé à manipuler correctement la cuillère. On a alors pu lui servir des purées, de la soupe, des lentilles…

Certaines personnes appellent cette approche la « diversification alimentaire menée par l’enfant » (ou DME).

Derrière ce terme un peu technique se cache quelque chose de très simple : laisser l’enfant manger par lui-même selon ses capacités motrices et ses propres besoins.

Laissez-les enfants apprendre à aimer les aliments tout seuls

À 6 mois, les enfants ne mangent pas pour manger. Ils mangent pour découvrir le monde (ce n’est pas pour rien qu’ils mettent tout à la bouche).

Leur curiosité est sans limite, ils goûtent à tout. Ils mettent un morceau de céleri dans la bouche, grimacent, le reposent, puis le remettent à nouveau dans la bouche.

C’est le bon moment pour les laisser explorer la nourriture et apprendre à apprécier de nouvelles saveurs et textures. Je suis persuadé que c’est de cette manière, sans les forcer, qu’ils vont développer leur palais.

Ce qui compte, c’est de leur proposer une grande diversité d’aliments sains et bruts, avec des saveurs et des textures variées (amer, acide…).

L’enfant peut ainsi construire une vaste « bibliothèque gustative » qui l’aidera à reconnaître et apprécier les aliments.

Nous n’avons pas besoin de lui apprendre à bien manger, il le fait très bien tout seul si l’environnement autour de lui est sain.

Et si elle ne veut plus manger que des frites et du ketchup ?

Certains de nos amis ont du mal à comprendre notre démarche. Souvent, on nous demande : « *Et que ferez-vous si votre fille ne veut plus manger que de la malbouffe ?* »

En fait la réponse est simple.

Si un enfant n’a que des aliments sains autour de lui, il ne pourra manger rien d’autre que des aliments sains.

Dans notre cuisine, nous n’avons aucun produit transformé ni aucune friandise. Notre frigo et nos étagères sont remplis de légumes, œufs de la ferme, fruits de saison, fromage de brebis local, bocaux de lentilles, de millet, de noix de Grenoble…

Si Léonie ne veut pas manger ce qu’on lui propose, elle pourra éventuellement aller se faire cuire un œuf (au sens littéral), ou croquer dans une carotte.

Mais elle ne pourra pas manger une Danette ou ouvrir un paquet de chips… parce que nous n’en avons pas, tout simplement.

Et d’ailleurs cela ne lui viendrait jamais à l’idée, car nous n’en mangeons pas nous-mêmes.

Elle ne demandera pas non plus de dessert car nous n’en prenons pas après le repas (sauf exception au restaurant ou qu’on reçoit des amis).

Être un exemple pour ses enfants

Dans sa lettre, Jean-Marc Dupuis affirme que « si l’enfant ne finit pas son assiette maintenant, il reviendra au bout de 30 minutes réclamer des bonbons. »

En fait, cela dépend simplement de ce que font les parents.

Les enfants apprennent par l’imitation.

Si vous mangez des repas sains, si vous ne grignotez pas en dehors des repas, et si vous n’avez pas pris l’habitude de lui donner des biscuits, il n’y a aucune raison qu’il en réclame à 14 heures.

Au contraire, en vous voyant manger des légumes avec plaisir, votre enfant aura envie de vous imiter et apprendra à aimer les légumes à son tour.

Les enfants connaissent leurs besoins mieux que nous

Quand Léonie ne finit pas son assiette, c’est simplement qu’elle a assez mangé pour le moment. Elle n’est pas de mauvaise humeur 30 minutes plus tard et ne réclame pas de gâteaux ou un biberon, comme le suggère Jean-Marc Dupuis.

Et si elle veut grignoter quelque chose pour le goûter, rien ne l’empêche de prendre un fruit.

Les adultes pensent souvent qu’ils connaissent mieux les besoins de leurs enfants qu’eux-mêmes.

Ils veulent les forcer à manger parce qu’ils sont persuadés que c’est ce qu’il y a de mieux pour eux. Mais quel est l’intérêt de manger quelque chose qui ne nous fait pas envie ou quand on n’a pas faim ?

Tant que nous montrons le bon exemple et que nous leur offrons un environnement sain, **nous pouvons faire confiance à nos enfants**.

L’enfant n’est pas un tyran

Dans sa lettre, Jean-Marc Dupuis compare l’enfant à un tyran qui « vous mène une guerre psychologique » (la comparaison avec le leader iranien Mahmoud Ahmadinejad est, je trouve, assez maladroite).

Il rappelle que le parent est plus grand et plus fort que l’enfant, et qu’il doit donc lui montrer que c’est lui le chef.

Là encore, je ne partage pas cet avis.

Pour moi, c’est de l’abus d’autorité.

En fait, votre enfant entrera dans un rapport de force avec vous uniquement si vous décidez de jouer ce jeu-là.

En voulant le faire manger par la force, vous entrez en confrontation avec votre enfant.

Vous lui donnez la possibilité de refuser. Vous lui donnez donc un pouvoir qu’il pourra utiliser contre vous.

Et c’est ainsi que la situation peut devenir conflictuelle.

Les enfants respectent les adultes qui les respectent

Léonie n’a jamais jeté son bol de nourriture sur nous. Nous n’avons jamais eu besoin d’utiliser la force pour nous faire respecter. En fait, il y a une différence entre le respect et la peur.

Quand les parents sont obligés de montrer qu’ils sont les plus forts, ils n’obtiennent pas du respect de leur enfant, mais de la crainte.

Pour se faire respecter, il faut commencer par les respecter, les considérer comme des êtres humains et non comme des êtres inférieurs et soumis.

Les enfants ne sont pas des chiens qu’il faut dresser pour qu’ils deviennent obéissants.

Le mythe de l’enfant roi

Bien sûr, je ne conseille pas aux parents de se plier en quatre pour satisfaire leur enfant.

Nous ne sommes pas l’esclave de notre enfant.

Mais il y a une différence entre faire preuve de fermeté et jouer au chef.

Par exemple, nous ne demandons pas à Léonie ce qu’elle veut manger avant de préparer le repas. C’est nous qui choisissons ce que nous cuisinons. Mais une fois à table, elle est libre de manger ce qu’elle veut parmi ce qu’on lui a servi.

Et si elle ne mange rien, pas de problème. Un enfant peut très bien jeûner pendant un jour. Elle mangera quand elle aura faim, au prochain repas, ou même le lendemain.

En revanche, et sur ce point je rejoins Jean-Marc Dupuis, il n’est pas question de lui donner des bonbons ou des biscuits l’après-midi parce qu’elle n’a rien mangé à midi.

Comment vous simplifier la vie pendant les repas

Chez un enfant, il y a deux choses sur lesquelles nous n’avons aucune autorité : son alimentation et ses selles.

Il est impossible d’interdire à un enfant de faire pipi au lit ou de le forcer à aller à la selle. De la même façon, on ne peut pas obliger un enfant à manger s’il refuse.

Vouloir agir là-dessus, c’est se compliquer inutilement la vie.

C’est une perte de temps et d’énergie.

Quand on a compris cela, tout devient beaucoup plus facile. Et ce qui était auparavant un problème n’en est plus un.

L’enfant mange, tant mieux. Il mange ne pas, tant pis pour lui.

Pourquoi se prendre la tête à vouloir absolument que l’enfant finisse son assiette ?

Comme je l’ai dit, un enfant ne se laissera jamais mourir de faim. Il finira bien par manger.

Ce qui compte, c’est que l’enfant mange des aliments sains, non pas parce qu’il est obligé, mais parce qu’il en a envie.

Pourquoi je suis contre les « ruses » pour faire manger les enfants

Si vous forcez un enfant à manger, il se nourrira pour de mauvaises raisons : par habitude, parce qu’il est obligé, pour faire plaisir à ses parents…

Jean-Marc Dupuis conseille de tout faire pour qu’il mange à tout prix : le féliciter quand il accepte de manger, le distraire avec des jeux et même le chatouiller et l’énerver pour qu’il ouvre les lèvres et lui enfoncer de force la cuillère dans la bouche.

Non seulement je trouve cette méthode violente et inappropriée. Mais en plus, c’est le meilleur moyen pour qu’une fois devenu adulte, l’enfant soit totalement insensible à ses propres besoins.

Jean-Marc Dupuis le relève très justement : les cas d’obésité et de troubles alimentaires ont explosé ces 40 dernières années.

Mais ce n’est pas en forçant les enfants à manger des légumes qu’on va régler le problème.

Au contraire…

Êtes-vous à l’écoute de vos besoins ?

La grande majorité des adultes d’aujourd’hui ont été élevés « à la dure ». Nous devions finir notre assiette coûte que coûte. Sinon nous étions punis ou privés de dessert.

Aujourd’hui, avec ces méthodes, nous sommes devenus incapables d’être à l’écoute de notre corps. Nous mangeons à des heures précises, sans se demander si nous avons vraiment faim.

Nous nous jetons sur les produits qui étaient interdits quand nous étions enfants (chocolats, biscuits, frites…). Nous prenons en quelque sorte notre revanche sur notre enfance, nous profitons que nos parents ne soient plus là pour soulager nos frustrations.

Nous utilisons les aliments sucrés comme une récompense après un travail difficile, car nos parents faisaient du chantage avec le dessert. Ils s’en servaient comme d’une récompense pour nous féliciter d’avoir terminé notre assiette.

Nous ne savons plus quand nous arrivons à satiété. Nous avons tendance à manger beaucoup trop, alors qu’on sait bien qu’on se sentira lourd ensuite.

Nos instincts sont déréglés

Forcer les enfants crée une séparation entre les aliments-loisirs et les aliments-santé.

Quand les aliments sains deviennent une contrainte, une obligation, et qu’on les consomme sans envie, il ne nous reste alors plus qu’à nous tourner vers les sucreries pour éprouver du plaisir.

Je connais plusieurs personnes qui souffrent de troubles alimentaires (boulimie, anorexie) parce qu’enfants, ils mangeaient sous la contrainte.

Dans la nature, les animaux mangent à leur faim. Ils savent ce qui est bon pour eux à tel moment de la journée, de l’année, selon leurs besoins, s’ils sont malades… Ils ne mangent jamais trop, même s’ils ont de la nourriture à volonté autour d’eux.

Nous avons perdu cette capacité naturelle à savoir ce qui est bon pour nous.

Et cela devient très compliqué, une fois adulte, de changer les automatismes psychologiques mis en place depuis notre petite enfance.

C’est bien plus simple de commencer par de bonnes habitudes dès le plus jeune âge.

Ses yeux s’illuminent quand elle se met à table

Aujourd’hui, Léonie vit chaque repas comme un véritable moment de fête où elle découvre avec joie les aliments qu’on lui propose.

On lui sert exactement la même chose que nous (en plus petite quantité, bien sûr).

Elle mange ce qu’elle veut et laisse ce qu’elle ne veut pas. Parfois, elle ne mangera que du riz et laissera ses courgettes et ses carottes dans l’assiette. D’autre fois, elle redemandera des courgettes et ne touchera pratiquement pas au riz.

Elle mange simplement ce qui lui fait envie sur le moment (ou ce dont elle a besoin).

Et d’une manière générale, elle mange tout avec plaisir (même les choux de Bruxelles, si si !!).

Oser se remettre en question

Je sais que cela peut paraître un peu déroutant au début.

Nous avons été élevés avec l’idée qu’il fallait toujours finir son assiette. Et inconsciemment, nous avons tendance à répéter avec nos enfants ce que nous avons vécu à leur âge.

C’est très difficile de remettre en question notre éducation et de faire les choses autrement. Il faut beaucoup de courage, mais cela en vaut vraiment la peine, j’en suis convaincu.

Chaque jour passé avec ma fille me donne un peu plus confiance dans ma démarche.

Certains penseront que j’ai de la chance d’avoir une fille curieuse qui aime les légumes.

D’autres me reprocheront de ne pas avoir assez de recul sur l’éducation de ma fille. C’est vrai qu’elle est encore jeune et la situation sera peut-être plus compliquée à l’adolescence (on en reparlera dans quelques années).

Mais encore une fois, je ne cherche pas à donner des leçons, seulement partager un point de vue un peu différent de celui de Jean-Marc Dupuis.

Il y a autant de façon de se comporter avec ses enfants qu’il y a de parents.

Finalement, ce qui compte, c’est de se sentir à l’aise avec la démarche qu’on adopte.

Je suis sûr que vous aussi, vous avez votre propre vision de l’éducation à l’alimentation. Si c’est le cas, n’hésitez pas à me laisser un commentaire en cliquant ici.

Je serais heureux d’avoir d’autres points de vue.

Amicalement,

Florent Cavaler

PS. Je ne peux que vous recommander de tenter l’expérience de la diversification menée par l’enfant (DME). C’est un vrai bonheur de voir son enfant découvrir lui-même les aliments.

Et il y a un grand avantage avec cette approche : vous n’avez pas besoin de donner la cuillère à votre enfant. Vous pouvez manger en même temps que lui et passer un vrai moment de partage en famille.

En revanche, il ne faut pas avoir peur de la saleté. Les enfants sont tellement curieux qu’ils veulent tout tester : la texture de l’œuf quand on l’écrase dans la main, la pesanteur d’une rondelle de tomate qui s’écrase au sol, le plaisir d’étaler la purée sur la table.

Au début, après chaque repas, la salle à manger ressemblera à un champ de bataille. Mais ne vous inquiétez pas : les enfants apprennent petit à petit à manger proprement.

Et si vous craignez que votre enfant fasse des fausses routes, sachez qu’en enfant nourrit à la bouillie a plus de risques de faire une fausse route lorsqu’il passe aux aliments solides qu’un enfant qui goûte des aliments solides depuis le début. Avec les bouillies, l’enfant prend l’habitude d’avaler sans mastiquer et aura tendance à avaler des morceaux trop gros.

À six mois, les bébés ont un réflexe de régurgitation naturel et inné quand ils avalent « de travers ». Et comme ils ont l’habitude d’avoir des morceaux dans leur bouche, ils comprennent très vite ce qu’ils peuvent avaler ou pas.

Léonie, par exemple, n’a jamais essayé d’avaler les cailloux qu’elle mettait dans la bouche quand elle jouait dehors. Et quand elle mange un morceau de nourriture un peu trop gros, elle le recrache immédiatement et le pose à côté de son assiette.

Pour en savoir plus sur la diversification alimentaire, voici un site internet qui donne de nombreux conseils et témoignages de parents :

<https://www.diversificationalimentaire.com/>

Bonne découverte !

Florent