

Dix grands mythes au sujet des repas en Amérique

Mythe no 1 : Se nourrir est la priorité numéro un du corps.

La RESPIRATION est la priorité numéro un du corps. Sans suffisamment d'oxygène, le corps résiste à l'alimentation parce qu'à chaque bouchée avalée les voies respiratoires se ferment brièvement et notre niveau d'oxygène diminue légèrement (ou nous devons augmenter de manière significative notre fréquence respiratoire afin de permettre à l'oxygène de brûler les calories que nous absorbons). La STABILITÉ POSTURALE (« ne pas tomber sur la tête ») est la priorité numéro deux du corps. Finalement, se nourrir n'est que la priorité numéro trois.

Mythe no 2 : Se nourrir est instinctif.

On considère que manger est instinctif uniquement durant le premier mois de vie. Ensuite, les réflexes moteurs primaires (les réflexes des points cardinaux, de succion et de déglutition) prennent la relève et nous permettent de nous alimenter alors que notre cerveau prépare le contrôle moteur volontaire pour l'alimentation. Entre le cinquième et le sixième mois de la vie, ces réflexes moteurs primaires cessent, et manger devient essentiellement un comportement moteur acquis.

Mythe no 3 : Se nourrir est facile.

Manger est la tâche physique la PLUS complexe pour les humains. Il s'agit de la SEULE tâche humaine qui a besoin de chacun des systèmes organiques, et qui demande que ces systèmes fonctionnent correctement. De plus, CHAQUE muscle du corps est impliqué (par exemple, lorsqu'on avale, la tâche est coordonnée par 26 muscles et 6 nerfs crâniens). D'ailleurs, manger est la SEULE tâche qui exige des enfants une coordination simultanée des huit systèmes sensoriels (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat, l'équilibre, la kinesthésique et la proprioception).

Mythe no 4 : Se nourrir est un processus à deux étapes : étape 1 = on s'assoit, étape 2 – on mange.

Apprendre à manger implique environ 32 étapes. Pour plus de renseignements à ce sujet, veuillez communiquer avec moi et je pourrai vous faire parvenir plus d'information.

Mythe no 5 : Il n'est pas approprié de toucher ou de jouer avec la nourriture.

Se familiariser avec la nourriture fait partie du processus de développement normal lorsqu'on apprend à manger. On peut en apprendre beaucoup en touchant et en jouant avec la nourriture AVANT de se la mettre dans la bouche. C'est comme un jeu avec un but bien précis.

Mythe no 6 : Si un enfant a vraiment faim, il mangera. Il ne se laissera mourir de faim.

C'est le cas d'environ 94 à 96 % de la population pédiatrique. Les 4 à 6 % qui souffrent de problèmes alimentaires se laisseront mourir de faim (généralement sans le vouloir). Pour la majorité de ces enfants, se nourrir est problématique ou douloureux et la faim ne leur fera pas oublier leur état. Les enfants fonctionnent de façon simple : ils évitent toute chose

douloureuse. Si ça ne fonctionne pas, ils pleurent ou se sauvent. Les enfants souffrant d'un problème médical ou d'aptitudes voient leur appétit disparaître avec le temps, jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus se fier à leur appétit pour manger suffisamment.

Mythe no 7 : Un enfant a seulement besoin de manger trois fois par jour.

Pour satisfaire aux besoins quotidiens en calories, s'ils ne mangeaient que trois fois par jour, les enfants devraient avaler des repas d'adulte. En raison de la taille de leur estomac et de leur durée d'attention, la plupart des enfants ont besoin de 5 à 6 repas par jour pour absorber le nombre de calories nécessaires à leur croissance et à leur développement.

Mythe no 8 : Si un enfant ne mange pas il doit exister SOIT un trouble du comportement, SOIT un trouble organique.

Diverses études, ainsi que les données de *Toomey and Associates, Inc* de Denver, indiquent que 65 à 95 % des enfants souffrant de problèmes alimentaires sont atteints d'une COMBINAISON de troubles du comportement ET organiques. Si l'on se fonde uniquement sur un problème physique, il devient évident très rapidement que se nourrir est problématique ou douloureux, et un ensemble de comportements se crée pour éviter de manger. Si l'on se fonde uniquement sur le comportement ou l'environnement pour éviter de manger, l'état nutritionnel affaibli causera rapidement des problèmes organiques. C'est pourquoi il est inutile de créer une dichotomie lorsque l'on diagnostique ou traite des problèmes alimentaires.

Mythe no 9 : Certains aliments doivent seulement être consommés à un certain moment de la journée (p. ex. les aliments du petit-déjeuner sont seulement pour le petit-déjeuner, les aliments du déjeuner sont seulement pour le déjeuner, les aliments des collations sont seulement pour les collations et les aliments du dîner sont seulement pour le dîner), et seulement certains aliments sont « bons pour la santé ».

Un aliment n'est qu'un aliment. Il n'y a pas d'aliments seulement pour le petit-déjeuner, pour le déjeuner, pour le dîner, pour la collation, ou vides. Un aliment est soit une protéine, soit un glucide provenant d'un fruit ou d'un légume. Bien que certains aliments possèdent une plus haute valeur nutritive que d'autres, définir un aliment comme « bon » ou « mauvais » ou « à être mangé à tel repas », n'est pas utile lorsqu'on enseigne aux enfants à manger ou à établir une bonne relation avec les aliments. Si un enfant mange du poulet et des pois plus facilement au petit-déjeuner, ça ne cause pas de problème. De plus, les aliments vides jouent un rôle important en tant que point de départ lorsqu'on enseigne à un enfant souffrant d'un problème alimentaire à manger une grande variété d'aliments parce qu'ils sont généralement faciles à accepter du point de vue de la motricité orale ou attirants du point de vue sensoriel.

Mythe no 10 : Les repas représentent un moment solennel. Les enfants doivent être vus et non entendus.

Manger devrait être amusant. Les enfants mangent tellement mieux lorsqu'on leur présente des aliments appétissants, intéressants et attrayants. Ils mangent également mieux lorsque la conversation autour de la table porte sur la nourriture et ses propriétés. Alors allez-y, profitez de votre nourriture et de votre expérience avec votre enfant! Faites du bruit et amusez-vous avec votre nourriture!!