

LES ENFANTS DIFFICILES A TABLE SERAIENT PLUS EXPOSES AUX TROUBLES NERVEUX

Actualité du 08/08/15

Les enfants les plus ""fines bouches"" seraient davantage sujets à des syndromes anxieux et nécessiteraient un suivi dans les cas les plus sévères. Par Marie-Noelle Delaby - Rédigé le 04/08/2015 pour le site "allodocteurs.fr"

Si la plupart des bambins rechignent à finir leurs choux de Bruxelles sans qu'il n'y ait de quoi en faire un plat, le fait qu'un enfant fasse du moindre repas un combat peut être le signe d'un certain mal-être. Des travaux publiés dans la revue américaine *Pediatrics* ont ainsi montré que les enfants particulièrement difficiles sur la nourriture courraient un risque bien plus élevé que les autres enfants, de souffrir de problèmes émotionnels nécessitant une intervention médicale.

L'étude menée par l'université de Duke (Durham) et portant sur 3.433 jeunes américains estime que 20% des enfants âgés de deux à cinq ans se montrent difficiles face au contenu de leur assiette. "Les enfants dont nous parlons dans cette étude ne sont pas ceux qui refusent parfois de manger leurs brocolis", précise Nancy Zucker, directrice du Centre Duke sur les troubles de l'alimentation et première auteure de l'étude.

Rejet alimentaire et anxiété

Ainsi 17% des jeunes sujets, définis comme modérément sélectifs, ne mangeaient qu'un panel restreint d'aliments. 3%, qualifiés d'extrêmement difficiles étaient sélectifs au point de limiter leur aptitude à manger avec les autres ou de ne pas pouvoir être en présence des aliments qui les rebutent, précise l'étude.

Selon les résultats de ces travaux, les enfants modérément et sévèrement difficiles à table seraient deux fois plus sujets que les enfants moins fine bouche au développement de troubles psychiatriques tels que l'anxiété, la dépression ou les déficits d'attention dans les deux ans suivant la déclaration de leur aversion alimentaire. La sévérité de ces symptômes serait proportionnelle à la vigueur du rejet de l'enfant, rappelle l'étude qui précise que les conséquences d'une trop grande restriction peuvent être multiples et affecter l'état nutritionnel de l'enfant, sa croissance, ses comportements sociaux ou encore la relation parent-enfant.

Pour expliquer ces rejets inhabituels, l'étude explore plusieurs pistes. Certains mangeurs difficiles auraient ainsi une sensibilité accrue aux odeurs, textures et goûts susceptibles de provoquer le dégoût. D'autres ont pu vivre une expérience traumatisante avec un aliment entraînant une anxiété face aux nourritures nouvelles.

Les néophobies demeurent courantes

Ces travaux confirment la relation étroite qui lie le comportement du jeune enfant à son alimentation, cette dernière faisant souvent office de levier impactant sur sa relation au monde qui l'entoure, rappelle Laurence Plumey, médecin nutritionniste auteur du Grand Livre de l'alimentation. A l'âge de 2 à 4 ans les néophobies alimentaires sont courantes et font partie intégrante du développement de l'enfant qui s'affirme à travers ces refus, rassure le médecin. Tous les enfants difficiles à table sont donc loin de développer des troubles anxieux. Mais les parents doivent toutefois demeurer attentifs à la persistance de ces phénomènes et ne pas hésiter à consulter en cas de rupture des relations du jeune enfant à son entourage ou s'il subit un ralentissement de sa courbe de croissance, conclue la nutritionniste.