

Mon jeune mange en cachette, comment pouvons-nous l'aider sans lui nuire?



Crédit photo : Photo by Janayara Machado on Unsplash

Vous trouvez souvent des emballages vides sous le lit ou dans le fond du tiroir ou encore même dans les poubelles de la chambre de votre enfant et il nie manger les aliments qui semblent disparaître vite dans votre garde-manger? Comment doit-on aborder cette situation inconfortable? Comment pouvez-vous intervenir auprès de vos jeunes sans leur nuire? Avant de vous donner quelques pistes de solutions, voici quelques questions de réflexions à avoir :

Lorsqu'un membre de la famille mange des aliments moins nutritifs comme des grignotines ou des gâteaux, quelle attitude adoptez-vous? Ces aliments ont-ils une place raisonnable à la maison ou considérée comme «des aliments interdits» ou «pas bon pour la santé»? À quelle fréquence les consommez-vous? Avez-vous tendance à cacher ses aliments ou les mettre hors de la portée des enfants pour contrôler la gestion des aliments consommés?

Lorsqu'on fait une allusion aux aliments moins nutritifs comme des «aliments interdits» ou «pas bons pour la santé», on les rend plus attirants pour vos jeunes et le désir de les manger est augmenté. Il est donc essentiel de leur faire une place dans une alimentation équilibrée en établissant une fréquence raisonnable pour éviter de les restreindre de manière démesurée.

Si vous découvrez que votre enfant se cache pour manger par des questionnements ou parce que vous trouvez des emballages dans sa chambre, évitez de l'exposer au fait. Cela est très humiliant. Corrigez la situation en établissant les suggestions mentionnées plus tard dans cet article.

Dans la situation inverse où vous réalisez que votre jeune se cache pour manger en le prenant sur le fait ou en trouvant des emballages vides devant lui, ne le réprimandez surtout pas. En lui posant des questions du type : pourquoi manges-tu seul? Ou pourquoi ne manges-tu pas ces aliments devant nous? Cela mènera une dynamique d'échange positif entre vous qui pourra l'aider à retrouver cette confiance à manger des aliments devant vous. N'oubliez pas de lui expliquer que votre but n'est pas de le juger, mais de comprendre comment vous pourriez l'aider. Vous pourriez également vous excuser d'avoir peut-être fait des gestes qui ont pu le mener à se cacher pour les manger.

En cachant des aliments que vous croyez mauvais pour la santé, vous véhiculez un message négatif qu'il faut se cacher pour les manger. En d'autres mots, si vous cachez de la nourriture, votre jeune en cachera

également. En premier lieu, rendez accessible toute la nourriture à tous les membres de la famille. Rappelez-vous que le rôle du parent est de guider ou de responsabiliser le jeune la bonne fréquence de consommation des aliments moins nutritifs au lieu de le contrôler. Il faut apprendre à lui faire confiance dans sa capacité à gérer la bonne fréquence.

Ne serait-il pas intéressant de questionner les proches qui l'entourent, tel que l'éducatrice, la famille, etc., car ils pourraient vous informer de détails importants. Souffre-t-il d'intimidation? Est-il contrôlé dans ses choix de portions au quotidien? Mange-t-il à sa faim au repas/collation? Reçoit-il des commentaires plus qu'un autre membre de la famille sur ses choix alimentaires?

Stratégies à mettre en place :

- Faites-lui choisir un aliment moins nutritif à l'épicerie et expliquez-lui qu'il sera le gestionnaire de la fréquence dont il souhaite les manger. Expliquez-lui que cet aliment sera acheté une fois par x temps et que s'il décide de le manger tout le premier jour, il ne pourra plus en profiter comme il le souhaite d'ici son prochain achat. Souligner le fait qu'il est plus agréable de partager le moment entre proches et qu'il peut le manger avec tous. Établissez des suggestions des moments les plus opportuns pour qu'il le mange pour éviter de couper son appétit pour les aliments plus nutritifs et pour qu'il se sente plus confortable.
- Intégrer son aliment préféré avant un repas ou pendant le repas pour éviter qu'il dépasse ses signaux d'appétit et pour qu'il puisse répondre à ses envies et sa faim. Ne vous souciez pas de sa qualité alimentaire à ce stade-ci, l'important est de retrouver le bien-être émotionnel de votre jeune et qu'il réapprenne à manger des aliments sans qu'il se sente coupable. Il est préférable que votre jeune mange des aliments moins nutritifs devant vous sainement qu'en cachette en plus des aliments que vous lui offrez. Une fois, cette confiance rétablie, on travaillera avec lui à quelle fréquence et à quel moment qu'il aurait intérêt à les manger pour le plaisir et pour répondre mieux à ses signaux d'appétit afin de garder de l'énergie toute la journée!
- Si votre enfant ne mange que son aliment préféré au lieu de souper, ne lui faites pas la morale. Ce processus est là pour normaliser l'aliment pensé comme «interdit», soyez patient et confiant! Continuez de présenter l'aliment avant chaque début de repas ou pendant son repas tous les jours pendant un moment. Vous remarquerez que tranquillement pas vite, votre enfant va diminuer la quantité consommée pour laisser place aux autres aliments offerts. Oui, votre jeune aime les autres aliments préparés quotidiennement, mais il aime comme tout le monde les aliments moins nutritifs. Alors, lorsqu'il se cachait, il souhaitait vous faire plaisir en mangeant les autres aliments devant vous et les «fameux aliments interdits» en cachette.
- Peut-être qu'il n'y a pas de concept «d'aliments interdits» chez vous, mais il faut chercher plus loin. Par exemple, qu'est-ce qui le pousse à se cacher pour manger certains aliments seuls? Ne le questionnez pas, mais observez plutôt dans quel contexte où quelle relation il a avec la nourriture en général? N'oubliez pas que votre enfant doit souffrir de se cacher pour manger et qu'il n'est pas fier de ses actes. Alors, le fait de lui exposer le problème directement n'aidera pas. Par exemple, il a une préférence pour les chocolats, lorsque vous irez en épicerie avec lui, achetez-y et expliquez-lui qu'il est plus agréable de les manger en famille, car cet aliment n'est pas tabou chez vous.

Restez patient et confiant et ne paniquez pas, si votre problème ne semble pas se régler après plusieurs essais de stratégies, vous pouvez demander de l'aide professionnelle supplémentaire (nutritionniste, médecin, psychologue, etc.) sans vous culpabiliser. Chercher de l'aide n'est pas synonyme d'échec, mais de courage pour surmonter la problématique dont vous faites face.

Références :

1. Guevremont G. et Lortie M-C. «Manger un jeu d'enfant», Les éditions La Presse, 2008, p. 232-234.
2. Gehami M. et Gagnier N., «J'aime pas ça! J'en veux encore!» Les éditions La Presse, 2015, p. 23-28.
3. Nadeau G. «Il mange des friandises en cachette».<http://www.yoopa.ca/alimentation/conseils-pratiques/il-mange-des-friandises-en-cachette>, 2014. Page consultée le 17 février 2020
4. Obésité.com, «Comportement alimentaire chez l'enfant», <https://www.obesite.com/obesite-chez-lenfant/comportement-alimentaire/>, Page consultée le 17 février 2020