

Table des matières

1	Introduction.....	1
1.1	<i>Cadre de recherche</i>	1
1.1.1	Illustration	1
1.1.2	Thématique traitée	1
1.1.3	Intérêt présenté par la recherche	2
1.2	<i>Problématique.....</i>	3
1.2.1	Question de départ.....	3
1.2.2	Précisions, limites posées à la recherche.....	3
1.2.3	Objectifs de la recherche	3
1.3	<i>Cadre théorique et/ou contexte professionnel.....</i>	4
1.3.1	Développement de l'enfant.....	4
1.3.2	Alimentation de l'enfant	4
1.3.3	Néophobie alimentaire et réticences.....	6
1.3.4	Rôle de l'EDE ou mission éducative	6
1.3.5	Education alimentaire	7
1.4	<i>Cadre d'analyse</i>	7
1.4.1	Terrain de recherche et échantillon retenu	7
1.4.2	Méthodes de recherche	8
1.4.3	Méthodes de recueil des données et résultats de l'enquête effectuée	8
2	Développement.....	10
2.1	<i>Introduction et annonce des grandes parties du développement.....</i>	10
2.2	<i>Présentation des données.....</i>	10
2.2.1	Le développement de l'enfant et l'alimentation	10
2.2.2	La néophobie alimentaire	12
2.2.3	Education alimentaire	18
2.2.4	Rôle de l'EDE lors des repas	19
2.2.5	Activités permettant de favoriser la découverte alimentaire	23
2.2.6	Collaboration et information aux parents.....	26
3	Conclusion	27
3.1	<i>Résumé et synthèse des données traitées.....</i>	27
3.2	<i>Analyse et discussion des résultats obtenus.....</i>	28
3.3	<i>Limites du travail</i>	33
3.4	<i>Perspectives et pistes d'action professionnelles.....</i>	34
3.5	<i>Remarques finales.....</i>	35
4	Références.....	37

Table des annexes

Annexe I	: Grille d'entretien vierge : Interview EDE	I.1
Annexes II	: Extrait de la grille de recueil des données	II.2
Annexes III.1	: Extrait de l'entretien avec une EDE (E.T.)	III.1
Annexes III.2	: Extrait de l'entretien avec une responsable de structure (R.S.)	III.3
Annexes III.3	: Extrait de l'entretien avec une spécialiste de la néophobie alimentaire (S.N.)	III.5
Annexes IV	: Echelle de néophobie alimentaire	IV.1

Table des illustrations

SSN – Société Suisse de Nutrition, Disque alimentaire Suisse, 2016. <http://www.sge-ssn.ch/fr/disque-de-l'alimentation/>

1 Introduction

1.1 Cadre de recherche

1.1.1 Illustration

L'alimentation est un sujet dont on entend beaucoup parler ces dernières années, notamment suite à la diffusion de nombreuses campagnes de publicité concernant la prévention de l'obésité ou prônant une alimentation saine et équilibrée. Nous sommes donc tous, autant les professionnels¹ que les parents, sensibilisés à ces notions autour du thème de l'alimentation de l'enfant.

Dans ma pratique auprès des enfants âgés de 18 à 36 mois, j'ai observé à plusieurs reprises des enfants qui montrent des réticences à goûter certains aliments, notamment les légumes. Chaque professionnel peut être confronté, un jour ou l'autre, à un enfant qui grimace face à son assiette, ou qui refuse de goûter un aliment, comme le confirme Champvalont (2016) : « Il arrive également que certaines équipes nous fassent part des difficultés rencontrées lors du service : *« Les enfants n'aiment pas les légumes, mais préfèrent les féculents »*, Ces difficultés sont tout à fait compréhensibles Néanmoins, il est important de rappeler que la crèche est un des premiers acteurs dans l'éducation nutritionnelle des enfants » (p. 23).

Je pense que les professionnels de l'enfance ont un rôle à jouer face à ces comportements alimentaires (refus, grimace, etc.), c'est pourquoi je me suis intéressée, dans ce travail, à la néophobie alimentaire, qui serait une phase normale du développement (Monnery-Patris, 2013, p. 52), caractérisée par des réticences à goûter certains aliments. Afin de permettre aux enfants d'ouvrir leur répertoire alimentaire malgré ce phénomène, qui a plutôt tendance à le réduire, je pense que le rôle des professionnels est de mettre en place des outils d'éducation alimentaire adaptés aux jeunes enfants car « bien manger, être à l'aise pour manger, et surtout AIMER manger commence à s'apprendre et à se savourer dès que l'on est tout petit » (Raoul, 2016, p. 29).

1.1.2 Thématique traitée

Le thème de ce travail est la néophobie alimentaire chez l'enfant en crèche. Je vais donc décrire ce phénomène, caractérisé par des réticences alimentaires, de manière complète et détaillée afin d'en permettre, dans un premier temps, une meilleure compréhension. Par la suite, je traiterai du rôle de l'EDE dans l'accompagnement de l'enfant et de sa famille lors de cette phase du développement.

Afin d'aborder ce sujet sous tous ses angles, je me suis posée les questions suivantes :

- Comment se manifeste la néophobie alimentaire ?
- Quels sont les éléments qui influencent le degré de néophobie chez l'enfant ?
- Les diverses représentations et valeurs des professionnels de l'enfance peuvent-elles influencer les réticences alimentaires de l'enfant ? Les différentes façons d'agir des professionnels lors des repas peuvent-elles avoir une influence sur les refus de l'enfant ?
- Comment accompagner l'enfant lors de cette phase de développement ?

¹ L'utilisation du genre masculin a été adoptée tout au long du texte afin d'en faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

- Quel est le rôle de l'EDE² face à la néophobie alimentaire, et donc aux réticences alimentaires, chez l'enfant en crèche ?
- Comment agir, lors des repas, face à des enfants montrant des réticences à goûter ?
- Quelles actions peuvent être mises en place par les EDE afin de favoriser la découverte alimentaire chez l'enfant en crèche ?

1.1.3 Intérêt présenté par la recherche

❖ Intérêts personnels

D'un point de vue personnel, ce sujet m'intéresse car l'alimentation est un domaine qui m'attire depuis plusieurs années. Enfant, j'ai été assez sélective en matière d'alimentation, je trouve donc intéressant d'identifier et d'approfondir mes connaissances sur un des mécanismes qui peut amener l'enfant à des refus alimentaires. Aujourd'hui, je suis une adulte qui apprécie goûter plein de nouvelles choses. Lorsque je vais au restaurant ou que je cuisine, j'aime particulièrement tester de nouveaux plats et je prends un réel plaisir à les déguster avec tous mes sens. J'accorde beaucoup d'importance à la présentation, mais également aux arômes, aux textures en bouche, aux saveurs, etc... De plus, la pâtisserie est une de mes passions. Lorsque je crée de nouvelles recettes, j'accorde une grande importance à tous ces éléments, afin d'offrir aux gens le plaisir de regarder mais également de goûter mes pâtisseries. J'aime jouer sur les couleurs, les formes, les textures, le goût, etc.

Le temps des repas est un moment que j'apprécie tout particulièrement car c'est l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis et de partager un moment convivial et ressourçant.

Mon souhait en tant que future EDE est donc de transmettre aux enfants cette envie de goûter et le plaisir de manger.

J'observe quotidiennement des enfants qui refusent de goûter un aliment. Cette thématique me questionne car je me suis parfois sentie démunie face à des enfants qui refusaient de manger certains aliments lors des repas. Il m'arrive aussi parfois de me sentir mal à l'aise face aux parents, lorsque je dois leur expliquer que leur enfant n'a, par exemple, mangé que le fromage râpé (qui accompagne les raviolis) avec un dessert. Je me questionne également beaucoup sur les aspects de santé et d'équilibre alimentaire face à des enfants refusant, par exemple, presque systématiquement leurs légumes.

Dans ma pratique, j'ai également pu observer que l'alimentation de l'enfant en crèche, est souvent un sujet sensible pour les équipes éducatives, mais également pour les parents, ce qui m'a été confirmé lors de mes divers interviews. Il est donc important pour moi d'approfondir ce sujet afin de pouvoir accompagner les enfants dans leur développement ainsi que les parents face à leurs questionnements.

❖ Intérêts professionnels

Dans ma pratique professionnelle et suite aux trois interviews réalisés dans ce travail, j'ai pu observer que la néophobie alimentaire chez l'enfant est encore un sujet assez méconnu auprès des professionnels de l'enfance. Il me semble que la notion d'équilibre alimentaire est plus facilement accessible aux professionnels, notamment par le biais du label « Fourchette Verte »³, alors que la néophobie reste un sujet moins connu.

² Educateur/trice de l'enfance ES

³ Label prônant une alimentation variée et équilibrée (Tiré de <http://www.fourchetteverte.ch/fr/>).

En tant que professionnels, nous sommes amenés à collaborer avec des parents qui peuvent penser que le refus de leur enfant est un caprice ou qui peuvent se montrer inquiets parce que leur enfant ne mange plus tel ou tel aliment. Les réticences alimentaires confrontent donc parents et professionnels de l'enfance à un sentiment d'impuissance, comme nous le dit Monnery-Patris (2011, p. 41) : « Les parents comme les professionnels de la petite enfance se trouvent souvent démunis face aux grimaces ou aux séquences de tris des aliments dans l'assiette ». Selon Hanse (1997), offrir aux parents ainsi qu'aux professionnels de l'enfance les éléments de compréhension de ce phénomène de réticences alimentaires leur permettraient « de mieux surmonter les désagréments causés par cette conduite et d'en relativiser l'importance » (p. 59). Il me semble donc que chaque professionnel du domaine de l'enfance pourrait se sentir moins démuni grâce à un apport théorique sur le sujet. Il pourrait également accompagner les parents dans leur rôle éducatif en les informant sur le sujet.

1.2 Problématique

1.2.1 Question de départ

Afin de rassembler au maximum les différents éléments constituant les questions citées au point « Thématique traitée », ma question de départ est la suivante :

Quelles attitudes et quels moyens pourraient adopter les professionnels de l'enfance afin de favoriser la découverte alimentaire, durant la phase de néophobie alimentaire, chez l'enfant en crèche ?

1.2.2 Précisions, limites posées à la recherche

Dans ce travail, je ne vais traiter que des réticences et refus alimentaires liés à la néophobie, cependant il existe d'autres facteurs pouvant amener l'enfant à refuser de goûter ou manger certains aliments.

Même si la construction du comportement alimentaire se fait dès le plus jeune âge, mon travail concerne peu les enfants et les professionnels travaillant en nurserie car la néophobie est une phase du développement qui ne commence, selon la majorité des auteurs, que vers l'âge de 2 ans environ.

De même, je n'aborde pas le thème des réticences alimentaires chez les enfants en UAPE car il me semble plus pertinent de s'intéresser au moment où ce phénomène est le plus marqué, c'est-à-dire entre 2 et 5 ans (Monnery-Patris, 2013, pp. 48-49).

1.2.3 Objectifs de la recherche

Les objectifs de ma recherche sur la néophobie alimentaire sont les suivants :

1. Approfondir mes connaissances sur l'alimentation de l'enfant, la néophobie alimentaire et les réticences alimentaires.
2. Définir le concept de néophobie alimentaire avec les tranches d'âges ainsi que la part d'enfants touchés par ce phénomène.
3. Définir les comportements alimentaires qui en découlent.
4. Définir ce qui a une influence sur la néophobie alimentaire chez l'enfant.
5. Mettre en avant les liens entre le développement de l'enfant et la néophobie alimentaire.
6. Définir le rôle et la mission de l'EDE face à l'alimentation de l'enfant et aux réticences alimentaires.

7. Définir les attitudes adéquates à adopter lors des repas face à un enfant refusant de manger certains aliments.
8. Définir les moyens ou activités à mettre en place afin de favoriser la découverte alimentaire chez l'enfant.

1.3 Cadre théorique et/ou contexte professionnel

Voici les cinq concepts théoriques retenus pour ce travail :

1.3.1 Développement de l'enfant

L'être humain se développe et évolue dès sa conception, et cela jusqu'à sa mort. L'enfance est une période particulièrement riche en apprentissages et évolutions. Le développement de l'enfant est donc un sujet très exploré et documenté, notamment sur les plans psychomoteur, cognitif (Piaget, ...), et psychologique (Freud, Erickson, ...). Depuis quelques années, de nouvelles approches se développent et permettent d'approfondir les connaissances sur le sujet. Je pense notamment aux neurosciences, qui sont en plein essor et nous apportent, grâce aux récentes connaissances sur le fonctionnement du cerveau, de nouveaux éléments de compréhension du développement de l'enfant.

Selon Pelletier (2001) cité par Bouchard (2008, p. 16), le développement est un « processus progressif et continu de croissance simultanée de toutes les dimensions de la personne. Il sous-entend l'acquisition de connaissances, la maîtrise d'habiletés et le développement d'attitudes sur les plans cognitif, psychomoteur, social, affectif et moral ».

Selon de Suremain et Razy (2012, p. 455),

Le passage de l'enfance à l'âge adulte est jalonné d'étapes physiologiques auxquelles correspondent divers apprentissages parmi lesquels celui, essentiel, des pratiques alimentaires. Eminemment variables, elles se fondent sur des représentations de l'alimentation, mais également de la « personne » et de son corps – constituée d'entités, de composantes, d'organes et de substances -, et de son développement psychomoteur.

L'alimentation de l'enfant est donc liée à son développement et évolue en fonction de celui-ci, que cela soit au niveau psychomoteur, cognitif, social, ou encore affectif et psychologique. Prenons pour exemple le développement moteur de l'enfant. Grâce au réflexe de succion, le nourrisson va tout d'abord se nourrir au sein ou au biberon. Petit à petit, grâce à ses nouvelles capacités de déglutition, la diversification alimentaire va se mettre en place avec les légumes et autres aliments mixés. Par la suite, l'enfant aura droit à des aliments en petit morceaux qu'il pourra saisir avec ses mains et mâcher. Dès qu'il en montre l'intérêt, l'enfant commence à essayer d'utiliser ses services, gestes qu'il ne maîtrisera que quelques mois plus tard. Tout ce processus d'évolution au niveau alimentaire accompagne le développement de l'enfant.

Ce premier concept me permet de faire le lien entre les différents plans du développement, l'alimentation, ainsi que la néophobie alimentaire puisque cette dernière consisterait en une phase normale du développement de l'enfant.

1.3.2 Alimentation de l'enfant

Selon la Société Suisse de Nutrition, l'alimentation de l'enfant se réfère au disque alimentaire, représenté ci-dessous. Il est constitué des éléments suivants :

- L'eau, les fruits et légumes, ainsi que les repas réguliers, qui sont trois éléments garantis en crèche par l'organisation des journées et les normes d'hygiène.
- Le fait de bouger régulièrement est aussi, de plus en plus, mis en avant dans les concepts pédagogiques des structures d'accueil, par exemple par la labélisation « Youp'là bouge »⁴.
- Des repas variés, qui sont souvent promus en crèche, par la labélisation « Fourchette Verte ».
- Le dernier point, « savourer avec tous ses sens », sur lequel je me base, en partie, dans le chapitre touchant à l'éducation alimentaire.



Tiré de : SSN – Société Suisse de Nutrition, Disque alimentaire Suisse, 2016.

Selon Gassier, Beliah-Nappep et Allègre (2013), l'alimentation est un des éléments essentiels au développement cognitif, psychomoteur, social et affectif de l'enfant. Cependant, il est important de savoir qu'elle

ne se limite pas à un apport de nutriments ; le repas constitue aussi un temps d'échanges privilégiés. Il représente pour l'enfant une source de communication essentielle avec l'adulte qui prend soin de lui et avec l'entourage, et un moyen d'intégration sociale (p. 250).

L'alimentation de l'enfant comporte plusieurs dimensions qui, selon Boggio (2011), sont « sensorielle, sociale, économique, éducative et symbolique » (p. 28). Elle comprend également à la dimension psychologique et émotionnelle, dont la notion de plaisir fait partie (Clerc-Bérod, Hugo, & Luisier, 2012, p. 7).

Pour l'enfant, l'alimentation « est d'abord et avant tout, textures, couleurs, odeurs, souvenirs... en un mot des évocations sensorielles, et le fruit d'une culture et d'une éducation » (Le Journal des Professionnels de la Petite Enfance: 0 à 6 ans, 2011, p. 27).

La néophobie fait partie intégrante du développement de l'enfant et touche directement à son alimentation, c'est pour cela qu'il s'agit du prochain concept que j'ai choisi de développer.

⁴ « "Youp'là bouge" est un projet de promotion de la santé qui s'adresse aux jeunes enfants. Son but est de promouvoir le mouvement au quotidien dans les structures d'accueil (crèche, garderie, jardin d'enfants...). » (Tiré de <http://www.youplabouge.ch/>)

1.3.3 Néophobie alimentaire et réticences

« Littéralement la néophobie décrit la peur (*phobie*) de la nouveauté (*neo*) » (Monnery-Patris, 2013, p. 50). Concrètement, il s'agit de « la réticence à goûter un aliment non familier, ou un aliment habituel mais présenté sous une forme nouvelle » (Monnery-Patris, 2011, p. 40). Elle semble être une phase normale du développement, fréquemment rencontrée chez les enfants dès 24 mois. Le degré de néophobie est variable d'un enfant à l'autre, il n'existe donc « pas une néophobie, mais des néophobies alimentaires » (Husser & Barraco-de Pinto, 2015, p. 11).

La néophobie peut se manifester de diverses manières, allant de la simple grimace au refus de toucher l'aliment (Monnery-Patris, 2013, pp. 52-53).

La néophobie alimentaire étant le sujet principal de ce travail, elle sera développée de façon complète et détaillée dans la deuxième partie de ce dossier. Une fois la néophobie définie, il m'est alors possible d'identifier les rôles de l'EDE face aux enfants qui démontrent des comportements néophobiques, c'est pour cette raison qu'il s'agit du prochain concept.

1.3.4 Rôle de l'EDE ou mission éducative

De façon générale, le rôle de l'EDE est d'offrir un « encadrement socio-éducatif » et un « accompagnement de qualité auprès des enfants et de leurs parents ». Sa mission est également de proposer « des opportunités spécifiques d'apprentissage et d'expérience de socialisation », et d'« accueillir et soutenir l'enfant dès le plus jeune âge » (Ecole Supérieure - Domaine Social Valais, 2013).

De manière plus précise, le Plan d'études cadre pour les filières de formation des écoles supérieures « Education de l'enfance ES » (SEFRI, 2015) nous renseigne sur les rôles de l'EDE. Voici les éléments principaux en lien avec mon thème :

- « Accueillir l'enfant dans une structure collective extra-familiale ».
- « Soutenir le développement de l'enfant dans sa globalité ».
- « Observer et documenter l'évolution et les apprentissages de l'enfant ».
- « Elaborer et mettre en pratique le concept pédagogique ».
- « Développer une action réflexive sur la fonction, ses tâches et son rôle ».
- « Gérer le travail en équipe ».
- « Collaborer avec les familles et accompagner la parentalité ».
- « Collaborer et coopérer avec les réseaux externes ».

« Le temps du repas demande toute la disponibilité de l'adulte, qui doit accompagner et comprendre l'enfant (ses désirs, ses frustrations, ses émotions, ses perceptions sensorielles, ses goûts) » (Peuch, 2015, p. 25). De plus, comme nous le dit Schuhl, cité par Peuch (2015),

« le repas ne se réduit pas au simple fait de donner à manger aux enfants ». Il représente un soin « vecteur de relation où l'enfant est acteur. Le repas exige une véritable réflexion professionnelle, où l'organisation, la qualité de l'alimentation et le respect de chacun dans une place reconnue sont les ingrédients indispensables pour partager sereinement le repas » (p. 28).

Comme cité plus haut, selon Champvalont (2016, p. 23), la crèche est un acteur important dans l'éducation alimentaire des jeunes enfants. L'éducation alimentaire fait donc partie intégrante de la mission éducative des EDE. C'est pour cette raison que je vais développer ce concept ci-dessous.

1.3.5 Education alimentaire

Selon Demanche (2010, p. 35), l'éducation alimentaire « a pour objectif la vulgarisation d'une ou plusieurs informations relatives à la nutrition (alimentation et activité physique) auprès d'un public sain... Elle propose avant tout une fonction pédagogique et une action de prévention ». Elle a trois objectifs :

- Une prise de conscience par l'enfant que sa santé est liée son alimentation.
- Une modification de ses comportements et habitudes alimentaires.
- Une bonne collaboration avec les parents, permettant au professionnel de leur transmettre des informations sur le thème de l'alimentation de l'enfant.

En d'autres termes, selon Gassier et al. (2013), « l'éducation alimentaire consiste à faire prendre à l'enfant de bonnes habitudes alimentaires en ce qui concerne la variété et la structure des repas » (p. 275), le but de cela étant d'« apprendre à l'enfant à « aimer tous les aliments » » (p. 276). Selon ces mêmes auteurs, l'éducation alimentaire serait composée principalement de deux parties, la première étant l'éducation au goût et la seconde l'éducation à l'autonomie et à la socialisation. L'éducation au goût se compose de trois principes, liés aux aspects sensoriels, le premier étant de « mettre l'eau à la bouche » en soignant la présentation des assiettes. Le deuxième point est de permettre à l'enfant d'apprécier les couleurs de chaque aliment en évitant au maximum de les mélanger ou de les masquer. Le troisième principe est de laisser les enfants toucher leurs aliments. L'éducation à l'autonomie consiste par exemple à apprendre à l'enfant comment utiliser ses services, mâcher correctement, etc. (pp. 275-276). L'éducation à la socialisation a également toute sa place puisque « manger est un acte de socialisation et de construction de l'identité » qui permet à l'enfant « de se faire une place dans la société, familiale d'abord puis élargie » (Clerc-Bérod, Hugo, & Luisier, 2012, p. 11).

Pour atteindre les objectifs de l'éducation alimentaire, il est important d'avoir conscience que le discours nous sensibilisant à l'équilibre alimentaire est très présent dans notre société et dans nos structures d'accueil, alors que « le rapport originel de l'enfant aux aliments est, ..., un rapport sensoriel et non cognitif » (Le Journal des Professionnels de la Petite Enfance: 0 à 6 ans, 2011, p. 27). Il serait donc intéressant d'axer notre mission d'éducation alimentaire auprès des enfants en se basant sur leurs perceptions sensorielles, en leur offrant la possibilité d'affiner leurs sens, comme nous le suggère, entre autre, Gassier et al. (2013, p. 275).

1.4 Cadre d'analyse

1.4.1 Terrain de recherche et échantillon retenu

Pour ce travail, j'ai principalement recherché de la théorie dans la littérature, à l'aide de livres ainsi que de revues professionnelles, il s'agit donc d'une recherche bibliothécaire. J'ai également effectué trois entretiens :

- Un avec une EDE travaillant dans un groupe d'enfants âgés de 18 à 36 mois (c.f. annexe III.1) afin d'identifier les représentations d'un professionnel de l'enfance concernant les thèmes de l'alimentation et des refus. Il s'agit également de découvrir ce qu'un EDE met en place lors des repas ou en activité, ses ressentis face à des enfants réticents, les difficultés qu'il peut rencontrer, etc.
- Un auprès d'une responsable de crèche (c.f. annexe III.2). Cela me permet d'avoir le point de vue d'une direction sur le sujet ainsi qu'une vision plus globale de ce qu'induit le thème de l'alimentation et des réticences au sein des équipes éducatives.

- Un auprès d'une spécialiste du thème de la néophobie alimentaire (c.f. annexe III.3), ce qui me permet de clarifier et compléter les apports théoriques sur le sujet.

Le milieu concerné par ma recherche est la crèche, sans distinction de frontière car la néophobie ferait partie du développement de l'enfant et serait donc un phénomène universel. La population concernée par ce travail se compose d'enfants âgés de 18 mois à 5 ans, période où, selon la littérature, la néophobie apparaît puis est à son apogée.

Il n'y a pas d'échantillon spécifique retenu. Cependant, pour un de mes interview, en l'occurrence celui de la responsable de structure d'accueil, j'ai choisi une crèche ayant mis en place un projet pédagogique spécifique concernant les repas et ayant eu une réflexion d'équipe sur ce thème afin d'identifier ce qui est déjà mis en place. Cela me permet aussi de relever les éventuelles difficultés que pourraient encore rencontrer les professionnels ainsi que de questionner la responsable sur la mise en place de ce projet et les réticences auxquelles elle aurait pu se confronter.

1.4.2 Méthodes de recherche

L'approche que j'ai retenue comme méthode de recherche est qualitative.

Pour réaliser ce travail, je me suis basée principalement sur l'étude de documents (livres, revues professionnelles, etc.) mais également sur, ce que je pourrais nommer de l'observation indirecte, par le biais de mes entretiens. Ces deux apports me permettent d'apporter un certain nombre de notions théoriques puis de faire le lien entre ces dernières et ce qui se fait sur le terrain.

Dans un premier temps, j'ai effectué des recherches bibliothécaires afin de trouver des documents touchant au thème choisi. J'ai, par la suite, défini des domaines afin de créer une grille de recueils des données (cf. annexe II). Cela m'a permis d'inscrire les éléments essentiels recueillis suite à mes diverses lectures. J'ai également intégré les réponses obtenues lors des entretiens à ma grille afin de les comparer avec mes recherches documentaires. J'ai donc utilisé cette dernière pour analyser les informations récoltées et pour mettre en évidence les similitudes et les contradictions.

1.4.3 Méthodes de recueil des données et résultats de l'enquête effectuée

Dans un premier temps, j'ai consulté le site Rero ainsi que le site du CREDE⁵ afin de rédiger une liste de livres et de revues professionnelles pouvant être intéressants pour mon travail. J'ai consulté un peu plus d'une trentaine d'ouvrages et articles de revues et ai photocopié pour chacun d'entre eux les pages contenant des éléments en lien avec mon travail. Suite à cela, je les ai lu attentivement et ai surligné les phrases que me semblaient importantes.

J'ai, par la suite, créé une grille de recueil des données avec tous les thèmes qui ressortaient de mes lectures. J'ai ensuite inséré les phrases surlignées dans cette grille. Cela m'a permis de faire une synthèse des données, de relever les thèmes pour lesquels il me manquait des informations ainsi que ceux où les auteurs se contredisaient.

En parallèle de mes lectures, j'ai demandé à ma référente thématique si elle connaissait un spécialiste de la néophobie alimentaire ainsi qu'un responsable de crèche ayant un intérêt particulier pour le thème de l'alimentation. Elle m'a mis en contact avec ces deux personnes qui ont accepté de répondre à mes questions. Concernant la spécialiste de la néophobie alimentaire, j'ai dû réaliser l'entretien par Skype car il s'agit d'une personne qui effectue des

⁵ Centre de Ressource en Education de l'Enfance à Lausanne

recherches sur la néophobie dans le cadre de sa thèse de doctorat en France. J'ai également contacté, de mon côté, quelques EDE, dont une qui a accepté de participer à un entretien. Grâce à ma grille de lecture et mes rencontres avec ma référente thématique, j'ai défini les objectifs de chacun de mes entretiens, comme par exemple, clarifier des aspects théoriques trouvés dans la littérature ou définir ce que représente le thème des réticences alimentaires chez le professionnel interviewé. Je me suis ensuite inspirée de ces objectifs et de ma grille pour rédiger mes questions. Chaque entretien se compose donc de questions différentes, en fonction de mes objectifs ainsi que la fonction et la formation de la personne interviewée (c.f. annexe I).

Par souci du délai, j'ai, dans un premier temps, commencé la rédaction de ce travail uniquement à l'aide des ouvrages (livres, revues, autres documents écrits). Une fois les entretiens réalisés, lors de leur retranscription, j'ai surligné les parties qui me semblaient intéressantes et les ai ensuite intégrées à ma grille, puis finalement à mon document. Cela m'a permis de mettre en évidence les éléments complémentaires, ce qui est majoritairement le cas, puis les contradictions, etc.

2 Développement

2.1 Introduction et annonce des grandes parties du développement

Voici la partie rédigée à l'aide de ma grille de recueil des données. Elle présente les résultats de mes recherches qui s'appuient principalement sur des ressources bibliographiques. Les divers entretiens menés viennent ensuite compléter cet apport théorique, apportant le point de vue de professionnels ainsi que des anecdotes vécues par ces derniers.

Dans un premier temps, je vais vous présenter la façon dont la néophobie alimentaire s'intègre dans le développement de l'enfant. A la suite de cela, tout un chapitre expliquera ce phénomène : définition, à quoi la néophobie est-elle due, quelles en sont ses manifestations, quels sont les facteurs l'influençant, etc. Une fois le concept de néophobie alimentaire décrit, vient le chapitre touchant à l'éducation alimentaire et au rôle de l'EDE. Ce dernier est découpé en deux parties : le rôle de l'EDE lors des repas, puis les moyens qu'il peut mettre en place face à des enfants néophobes (activités, collaboration avec les parents, etc.).

2.2 Présentation des données



2.2.1 Le développement de l'enfant et l'alimentation

L'enfant est très rapidement lié à l'alimentation car il s'agit d'un point essentiel à sa vie qui lui « permet la satisfaction d'un besoin fondamental et vital, le besoin de se nourrir, mais également la satisfaction d'un besoin d'amour, de communication et d'échange » (Daelman & Gassier, 2011, p. 119).

❖ Alimentation et développement de l'enfant de la vie intra-utérine à ses 2 ans

Le paragraphe suivant se réfère à *Manger à la crèche : tout un plaisir !* (Monnery-Patris, 2011). Très rapidement lors de la grossesse, le fœtus développe un lien autre que purement vital avec l'alimentation, puisque « les sens du goût que sont la gustation et l'odorat sont fonctionnels à partir de vingt semaines (environ) de vie intra-utérine » (p. 37). « Le fœtus détecte les arômes alimentaires issus du régime maternel dès la 32^e semaine de grossesse. Les apprentissages sensoriels pourront alors débiter, le fœtus se familiarisant progressivement avec les notes aromatiques de sa future culture culinaire » (p. 37). Ces arômes, avec lesquels il aura été familiarisé pendant sa vie intra-utérine, susciteront chez l'enfant, et cela dès sa naissance, des « réactions positives d'acceptation » (p. 37).

A la naissance, « l'apprentissage des arômes [sic] et des saveurs se poursuit pendant la phase d'alimentation lactée » (p. 38). En effet,

le lait maternel, d'une richesse et d'une diversité sensorielles incomparables, se « parfume » des notes aromatiques présentes dans l'alimentation maternelle. Le lait de substitution, malgré un profil sensoriel plus monotone, contribue également à apporter une signature spécifique selon le type de lait proposé au nourrisson (p. 38).

Selon la Société Suisse de Nutrition et la Société Suisse de Pédiatrie (2011), la diversification alimentaire, c'est-à-dire le passage d'une alimentation non plus composée uniquement de lait, mais variée, se met en place dès l'âge de quatre à six mois. L'enfant commence donc à manger des aliments tels que les légumes, féculents ou fruits, puis protéines, en purée, cela afin de répondre à ses besoins nutritionnels. Selon Gassier et al. (2013), ce passage ne peut se faire que lorsque l'enfant a atteint un certain niveau de développement neuromusculaire car il doit

apprendre à dissocier la succion de la déglutition afin de pouvoir manger à la cuillère. Ce passage du biberon à l'alimentation solide est donc possible « grâce à une maturation physiologique, tant sur le plan digestif, métabolique que psychomoteur » (p. 254).

Dès six à dix mois, l'enfant devrait continuer la diversification tout en commençant une alimentation composée de morceaux afin de développer ses capacités masticatoires (Monnery-Patris, 2011, p. 39). Dès un an, les règles diététiques appliquées au bébé sont plus souples et l'alimentation de l'enfant peut se calquer « sur le modèle adulte et n'exige pas une cuisine particulière » (Gassier et al., 2013, p. 260). Elle s'adapte donc aux habitudes alimentaires familiales.

Vers deux ans, l'enfant devient de plus en plus autonome par rapport à son alimentation. On remarque donc que

la structuration du comportement alimentaire suit, chez l'enfant, deux étapes : la dépendance puis l'autonomie. Jusqu'à 2 ans environ, l'enfant est incapable de subvenir à ses besoins. ... Il n'a pas le choix et se fie principalement à ses besoins métaboliques et affectifs. ... Au-delà de 2-3 ans, l'enfant entre dans une phase d'autonomisation. Il peut choisir, puisqu'il sait garder en mémoire, faire des liens et marcher, ouvrir le garde-manger, mettre à la bouche, ... Puisqu'il sait choisir, il doit choisir, ce qui va lui donner sa carte d'identité. ... C'est en disant non que l'enfant apprend à se définir face à ce qui l'entoure. Il fabrique ainsi sa personnalité. En ce sens, manger est un acte identitaire. (Rigaud, 2004, p. 21)

❖ Dès deux ans : Comment la néophobie s'intègre-t-elle dans le développement de l'enfant ?

La néophobie alimentaire est une période qui semble faire partie du développement de l'enfant, comme l'attestent plusieurs chercheurs actuellement (Monnery-Patris, 2013, p. 52).

Selon Monnery-Patris (2013), dès deux ans, l'enfant marche de façon assurée et peut donc partir à l'exploration de son environnement. De ce fait, il est exposé à des dangers potentiels.

Ainsi dans le domaine alimentaire, l'enfant qui veut manger « tout seul comme un grand » peut être amené à faire des choix, ou être exposé à des aliments inconnus. Il se trouve alors confronté à l'angoisse d'incorporer des produits potentiellement dangereux (p. 54).

L'enfant de cet âge est en pleine phase d'opposition, phase se caractérisant par le « non ». Il construit « son identité en tant qu'individu et cherche à se différencier de ses parents auxquels il s'oppose », notamment dans le domaine alimentaire (Rochedy & Poulain, 2015, p. 60).

Il a également un grand besoin de sécurité. L'arrivée de la néophobie alimentaire pourrait donc être liée à la « manifestation d'un besoin de sécurité dans l'entrée dans le paradoxe de l'omnivore » (Rochedy & Poulain, 2015, p. 60), ce paradoxe étant lié à la condition de l'être humain qui doit se nourrir de différents nutriments tout en ayant la crainte d'ingérer un aliment toxique. Selon Monnery-Patris (2013), l'enfant subit d'importants changements dans sa vie à cette période du fait de ses multiples apprentissages. La néophobie pourrait donc « être envisagée comme la traduction d'un besoin de sécurité, de « rassurement » et surtout de stabilité ». Son répertoire alimentaire « va alors progressivement se restreindre à un certain nombre d'aliments connus, familiers et rassurants » (pp. 53-54).

Sur le plan cognitif, selon S.N.⁶, le système de catégorisation commence à se mettre en place vers l'âge de deux ans, ce qui aurait une incidence sur le début de la néophobie alimentaire.

⁶ Initiales d'emprunt (interviews) : Spécialiste de la néophobie (S.N.) / Responsable de structure (R.S.) / Educatrice (E.T.)

Une autre hypothèse sur ce plan serait liée au stade préopératoire selon Piaget, « pendant lequel l'enfant ferait preuve d'une certaine rigidité intellectuelle, qui se manifesterait dans le domaine alimentaire » (Rochedy & Poulain, 2015, p. 60).

Un autre élément à mettre en lien avec l'arrivée de la néophobie serait qu'« entre 2 et 3 ans, il a été montré que les goûts des enfants se forment, se précisent et se stabilisent ». Cela les amène donc, pour la plupart, à « une restriction de leur répertoire alimentaire » (Monnery-Patris, 2013, p. 50).

2.2.2 La néophobie alimentaire

❖ Définition

Comme cité dans le cadre théorique, la néophobie alimentaire est « la réticence à goûter un aliment non familier, ou un aliment habituel mais présenté sous une forme nouvelle » (Monnery-Patris, 2011, p. 40). Il s'agit d'un phénomène très répandu dans le développement des enfants, puisque, selon Monnery-Patris (2013), « trois quarts des enfants environ manifestent des réticences à goûter un aliment nouveau » entre 2 et 10 ans. Elle toucherait même jusqu'à 80% des enfants selon Thureau-Dupire (2010, pp. 103-104) et presque tous les enfants, si ce n'est pas tous, selon S.N.

Selon Rochedy et Poulain (2015), la néophobie serait liée à « la « condition » du mangeur humain » (p. 56). En effet, « l'Homme est confronté à un dilemme lié à son statut d'omnivore : il doit pour des raisons biologiques varier ses aliments afin d'avoir les nutriments indispensables à sa survie et en même temps les aliments inconnus peuvent être potentiellement dangereux ». Selon S.N., il s'agirait donc d'un système de protection, d'un mécanisme évolutif hérité de nos ancêtres, qui nous permettrait d'éviter les aliments potentiellement mortels. Ainsi, « la peur d'incorporer un aliment inconnu ou nouveau est présente dans toutes les espèces qui doivent faire des choix pour se nourrir » (Monnery-Patris, 2013, p. 51). La néophobie alimentaire ne s'observe donc pas que chez l'être-humain mais chez toutes les espèces omnivores.

Selon certains auteurs, le terme de néophobie ne désignerait pas que le rejet des aliments nouveaux ou inconnus mais également une restriction du répertoire alimentaire. En effet, comme nous le confirment Rochedy et Poulain (2015), « la néophobie ne se réduirait donc pas au simple refus du « nouveau ». Cependant, la littérature montre une relative confusion ou une distinction incomplète entre ces éléments ». La néophobie alimentaire chez l'enfant se caractériserait donc « tant par le refus des aliments nouveaux que par l'abandon (plus ou moins temporaire) de certains aliments » (pp. 59-60). Selon S.N., cet élément pourrait être expliqué par la définition de la nouveauté pour un enfant de 2 ans, qui ne serait pas la même que la nôtre du fait de son développement cognitif. En effet, selon elle, il faut se poser la question suivante : qu'est-ce que la nouveauté pour un enfant de deux ans ? Selon ses recherches, un enfant de cet âge ne serait pas encore capable d'associer, par exemple, la carotte en rondelles ou la carotte râpée, avec les autres formes/préparations de carottes, il s'agit donc, pour lui, d'un nouvel aliment à chaque présentation différente.

❖ Les âges touchés par la néophobie alimentaire

Il est difficile de définir les âges précis auxquels les enfants ont tendance à démontrer de la néophobie car il existe, dans la littérature, de petites variations d'un auteur à l'autre.

De manière générale, la plupart des auteurs s'accordent à dire que la néophobie commencerait dès l'âge de 2 ans environ et se terminerait vers 10 ans. Cependant, certains auteurs, comme par exemple, Rigal (2003), nous informe que la néophobie est « rare avant 1 an ½ - 2 ans » (p. 17), ce qui veut dire qu'il n'est pas impossible de la détecter avant 18 mois. De même, l'âge correspondant à la fin de la néophobie est assez variable, comme nous le citent Rochedy et Poulain (2015) : « en ce qui concerne la fin de la néophobie, pour certains elle pourrait avoir lieu à partir de 7-8 ans, pour d'autres à l'adolescence ou encore à l'âge adulte » (p. 58). Selon S.N., de manière plus globale et sans citer d'âge, la néophobie commencerait à décliner lorsque l'enfant réussit à catégoriser les aliments qui se trouvent devant lui. Selon elle, avec le temps et au fur et à mesure des expositions, les aliments perdraient également de plus en plus leur caractère « nouveau » pour les enfants, ce qui les rendraient acceptables du fait que la néophobie est, on le rappelle, la réticence à goûter des aliments non familiers. Il est également important de noter que même si le répertoire alimentaire s'ouvre à nouveau après la phase de néophobie, « le profil de consommateur reste malgré tout très stable », ainsi un enfant très néophobe aura tendance à devenir un adulte plutôt sélectif en matière d'alimentation (Monnery-Patris, 2013, p. 21).

Il existe également une tranche d'âges correspondant au pic de néophobie, c'est-à-dire au moment où elle est généralement la plus élevée chez les enfants. Ce pic se situerait entre deux et trois ans pour certains, comme par exemple pour Gravier (2011, p. 87), entre deux et cinq ans pour Monnery-Patris (2013, p. 53), ou encore entre six et huit ans selon Hanse (1997, p. 61).

❖ Les différents niveaux de néophobie

Hanse (1997) relève quatre niveaux de néophobie, se différenciant les uns des autres par leur intensité. Ces quatre degrés sont déterminés par certains comportements observés chez les enfants face à un aliment nouveau.

- Degré 0 : Il s'agit d'une « absence totale de néophobie alimentaire : l'enfant ingère tout ou [une] partie des aliments proposés sans réticence et même avec un certain plaisir » (Hanse, 1997, p. 60). Il s'agit d'enfants « néophiles » (Rochedy & Poulain, 2015, p. 58).
- Degré 1 : L'enfant est ce qu'on appelle un « néophobe souple » (Rochedy & Poulain, 2015, p. 58). Il démontre « une néophobie modérée » qui se caractérise par le fait qu'il « décide d'ingérer une petite quantité de l'aliment, comme pour le tester et décide alors de continuer à le manger suivant le résultat gustatif de l'expérience » (Hanse, 1997, p. 60).
- Degré 2 : Ce sont des « néophobes rigides » (Rochedy & Poulain, 2015, p. 59). Il s'agit d'une « néophobie alimentaire forte, où l'enfant, chaque fois qu'on lui propose un aliment ou plat inconnu, doit être encouragé et forcé de différentes manières par l'entourage, pour qu'il accepte d'en absorber même la première bouchée » (Hanse, 1997, p. 60).
- Degré 3 : Il s'agit de « néophobes absolus » (Rochedy & Poulain, 2015, p. 59). Ils démontrent « une très forte néophobie alimentaire qui se manifeste par le refus catégorique de l'enfant de goûter l'aliment ou le plat proposé, quels que soient les arguments utilisés par l'entourage » (Hanse, 1997, p. 60). Cela les conduit donc « à ne consommer qu'un nombre très restreint d'aliments familiers » (Rochedy & Poulain, 2015, p. 59).

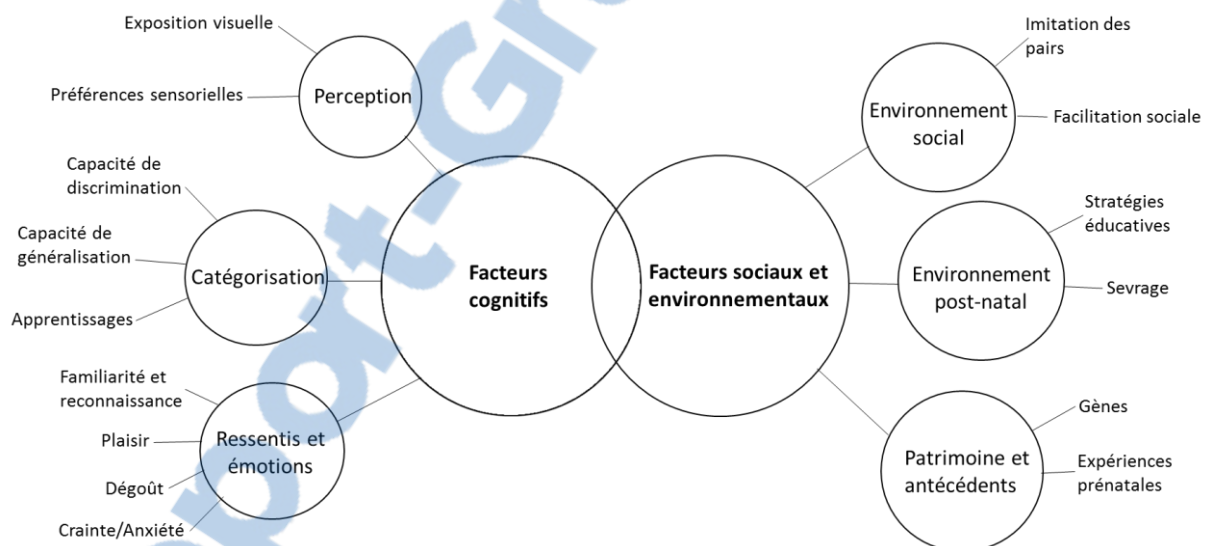
Malgré ces divers degrés de néophobie, il est important de garder en tête que même « si les refus de l'enfant sont « fermes », ils ne sont jamais définitifs » (Gassier et al., 2013, p. 281).

Il existe une échelle (c.f. annexe IV), créée par des chercheurs, permettant d'évaluer, à un moment donné, le degré de néophobie d'un enfant. Elle se compose de dix critères, évalués sur une échelle allant de 1 à 7. Voici une synthèse des questions soulevées dans ce questionnaire :

- Est-ce que l'enfant est très difficile en matière de nourriture ?
- Aime-t-il la cuisine typique d'autres pays ? Aime-t-il goûter des aliments inhabituels ?
- Se méfie-t-il des aliments nouveaux ou inconnus ? A-t-il peur de manger des plats qu'il n'a encore jamais goûté ?
- S'il a le choix entre différents parfums, par ex. une glace, choisit-il un parfum qu'il ne connaît pas ?
- Est-ce qu'il se contente des aliments connus ?
- Est-il prêt à manger tous les aliments qu'on lui propose ? Goûte-il ce qu'il y a dans son assiette même s'il ne sait pas ce que c'est ?

❖ Éléments influençant la néophobie alimentaire

Il existe une multitude d'éléments ayant une influence sur la construction de la néophobie alimentaire, éléments que nous pouvons catégoriser en facteurs cognitifs, et facteurs sociaux et environnementaux (Lafraire, Rioux, Giboreau, & Picard, 2016).



Adapté de Lafraire, Rioux, Giboreau & Picard, 2016, p.354.

★ Facteurs cognitifs

De façon générale, les diverses saveurs influencent les réticences de l'enfant. La sensibilité sur le plan sensoriel peut donc fournir une explication aux comportements néophobiques. Les enfants les plus sensibles, notamment aux odeurs et aux saveurs, que l'on nomme hypergoussus, seraient en effet plus réticents face aux aliments nouveaux (Monnery-Patris, 2013, p. 55). De plus, il est prouvé que les enfants ont, de manière globale, une attirance innée pour le sucré, cette préférence se manifestant « dès la vingtième semaine de grossesse » (Monnery-Patris, 2013, p. 14). Ils apprécient également, en général, des aliments nourrissants et ayant plutôt une saveur simple ou peu développée. Au contraire, ils ont tendance à éviter les aliments ayant un goût très prononcé ou donnant une sensation de « piquant », ainsi que l'acidité et l'amertume (Monnery-Patris, 2013, p. 49).

Comme pour les adultes, la perception visuelle a également toute son importance dans l'acceptation d'un aliment (Daelman & Gassier, 2011, p. 123).

Selon Lafraire et al. (2016, traduction libre, p.351), c'est vers deux-trois ans, que le développement cognitif de l'enfant va lui permettre de classifier les produits alimentaires selon le fait que la nourriture lui paraisse acceptable ou non. Cette classification (ou catégorisation) se ferait en fonction de l'apparence et de l'odeur de l'aliment, celui-ci pouvant être rejeté s'il ne correspond pas à la représentation « prototypique » d'un aliment dans le cerveau de l'enfant.

Selon Fricker, Dartois et du Fraysseix (1998), la familiarité des aliments est le « meilleur antidote à la néophobie... ». En effet, un aliment qui a été présenté cinq à dix fois, voire vingt fois au minimum, est mieux accepté par l'enfant » (p. 385).

E.T. travaille dans une crèche où les repas sont livrés par une restauration collective. Dans cette idée de familiarité, elle a observé que les enfants qui commencent à fréquenter la structure d'accueil à l'âge des trotteurs démontrent plus facilement des réticences alimentaires à la crèche par rapport aux enfants arrivant de la nurserie. Il semblerait donc que les enfants ayant fréquenté la nurserie sont déjà familiarisés avec la nourriture de la crèche et démontrent donc moins de réticences.

Les notions de plaisir et de dégoût associées à un certain aliment influencent, de façon logique, les réticences de l'enfance. Lorsque l'enfant est obligé de consommer un aliment qui le dégoûte, cela entraîne une certaine anxiété chez lui, ce qui a tendance à augmenter son dégoût (Lafraire et al., 2016, traduction libre, p.351).

Selon Monnery-Patris (2013), le caractère et la personnalité de l'enfant vont aussi jouer un rôle sur la manière d'appréhender les nouveaux aliments (p. 54). En effet, il serait confirmé que « les enfants les moins timides et les moins émotifs sont également ceux qui présentent le moins de comportements néophobiques » (p. 55). De même, les enfants les plus « aventuriers » seraient plus enclins à goûter de nouveaux aliments (p. 55).

★ Facteurs sociaux et environnementaux

La diversité des expériences sensorielles avant l'âge de deux ans, et même in-utéro, joue un grand rôle dans l'expression de la néophobie. En effet, une étude relevée par Monnery-Patris (2013) nous révèle « que l'acceptation de nouveaux aliments est facilitée si l'enfant a été exposé à une grande variété aromatique durant les premiers mois de sevrage » (p. 56). De plus, comme nous l'avons vu plus haut, l'apprentissage du goût se fait déjà lors de la grossesse. De ce fait, selon Schaal, Delaunay-El Allam et Soussignan (2008), « tout odorant de l'alimentation maternelle passant *in-utero* détermine, par la suite, soit une réponse de moindre répulsion, soit une réponse d'attraction » (p. 220). L'alimentation lactée du nouveau-né joue également son rôle. En effet, selon Monnery-Patris (2013), « l'exposition répétée durant les premiers mois de vie à un lait ayant une signature sensorielle spécifique pourrait orienter les préférences alimentaires » (p. 17). Ainsi, le lait maternel, qui offre « une palette sensorielle très riche et diversifiée », aurait des effets bénéfiques sur l'alimentation future de l'enfant. En effet, « les enfants nourris par le lait maternel acceptent généralement plus facilement la nouveauté alimentaire et mangent également plus varié » (p. 16). En résumé, les « aliments contenant des éléments sensoriels rencontrés en filigrane *in utero* ou *in lacto* » seraient exclus de cette méfiance envers la nouveauté, caractéristique de la néophobie alimentaire (Schaal et al., 2008, p. 224).

L'alimentation en petits pots ainsi que l'âge d'introduction des aliments en morceaux auraient également une influence. L'introduction des morceaux après les 9 mois de l'enfant est généralement associée à des profils alimentaires difficiles plus tard, comme des enfants très sélectifs, avec beaucoup de refus (Monnery-Patris, 2011, p. 39). La consommation d'aliments préparés « maison » facilitent l'ouverture alimentaire de l'enfant, ce qui n'est pas le cas avec la nourriture en petits pots, qui aurait tendance à la restreindre (Monnery-Patris, 2011, p. 40).

Les parents ont aussi une grande influence pour plusieurs raisons. Premièrement de par leur culture (Rigal, 2003, p. 16), mais également car ils font des choix en matière d'alimentation qui familiarise l'enfant avec certains aliments plutôt que d'autres. De même, la relation affective avec les parents influencerait les réticences alimentaires (Thureau-Dupire, 2010, p. 20). Pour illustrer cela, R.S. m'a cité l'exemple d'un enfant qui refusait de manger lorsqu'il était accueilli en structure parce que ses parents n'étaient pas à l'aise avec le placement en crèche. Certainement par conflit de loyauté, l'enfant ne mangeait pas lors des repas afin de, peut-être, confirmer aux parents cette crainte qu'ils avaient de le laisser. Après plusieurs discussions ouvertes avec les parents, l'enfant s'est finalement mis à manger lors des repas.

Le style éducatif influence également la néophobie puisque des pratiques trop strictes, comme par exemple forcer à manger l'aliment refusé, ainsi que les pratiques trop permissives ont une influence négative sur les réticences. En effet, « il a été observé que dès 20 mois, le fait de céder aux attentes des enfants ... est associé à des comportements difficiles, néophobes ... et sélectifs » (Monnery-Patris, 2013, p. 71).

Le contexte de consommation ainsi que la valeur sociale et symbolique apportée aux aliments ont aussi toute leur importance. En effet, un aliment sera plus facilement accepté dans un contexte détendu (Malenfant, 2010, p. 122). De même, le fait de mettre la pression pour manger un aliment en disant à l'enfant que s'il le mange, il aura un dessert produit l'effet inverse de celui recherché.

L'enfant va valoriser encore plus l'aliment qui lui est offert en récompense, car il comprend que cet aliment est tellement bon que les adultes estiment qu'il faut le mériter. Mais il pense également que l'aliment qui mérite une récompense pour être mangé doit vraiment être mauvais (Gassier et al., 2013, p. 276).

L'effet d'imitation est un des autres facteurs influençant fortement les comportements néophobiques. En effet, ces comportements peuvent être atténués par effet d'imitation et par l'influence des pairs, puis des adultes, au cours de la socialisation (Fricker et al., 1998, p. 385). Ce facteur a été identifié par E.T, qui a observé que, selon les années, s'il y a de bons mangeurs dans le groupe, il y a généralement moins de réticences. Selon S.N., il s'agit d'éléments de facilitation sociale, c'est-à-dire que l'on produit un comportement devant l'enfant qui ne le fait pas afin de le motiver à essayer de le faire lui-aussi.

❖ Quelles sont les manifestations de la néophobie ?

Comme cité ci-dessus, la néophobie se manifeste de façon variable d'un individu à l'autre, plusieurs comportements peuvent donc s'observer chez les enfants néophobes.

Selon Monnery-Patris (2013, pp. 52-53), qui cite une étude de Hanse (1994), certains enfants vont trier les aliments se trouvant dans leur assiette et écarter l'aliment nouveau. « D'autres vont l'analyser attentivement (faire tourner l'aliment avec la fourchette), le mâcher longuement, grimacer » (pp. 52-53). Certains recrachent l'aliment après avoir été forcés à le mettre en bouche, alors que d'autres refusent catégoriquement d'ouvrir la bouche ou repousse la cuillère.

Certains enfants peuvent vomir après avoir avalé l'aliment nouveau. D'autres refusent de voir l'aliment concerné dans leur assiette ou refusent même de s'installer à table (Thureau-Dupire, 2010, p. 104). Les enfants peuvent aussi éventuellement flairer les aliments avant de décider de les mettre en bouche ou non (Fricker et al., 1998, p. 384).

Selon Gravier (2011), la néophobie se manifesterait également « sous forme de caprices, de préférences alimentaires, de refus sélectifs, de refus des morceaux, de refus de goûter aux nouvelles choses » (pp. 87-88).

❖ **Néophobie et rejet des légumes**

Lors de mes trois interviews ainsi que dans ma pratique, j'ai pu observer que ce sont souvent les légumes qui ont tendance à être refusés. Dans mes recherches sur la néophobie, j'ai pu remarquer que pour certains auteurs le rejet des légumes serait une conséquence de la néophobie, alors que pour d'autres, l'aversion envers les légumes serait un type de rejet différencié de la néophobie. J'ai donc posé la question à la spécialiste interviewée.

Selon elle, le rejet des légumes peut faire partie de la néophobie pour plusieurs raisons. La première serait liée à ce fameux mécanisme de protection. En effet, dans la nature, si nous tombons sur une viande qui est potentiellement mauvaise, c'est-à-dire plus tellement fraîche, nous allons facilement nous en rendre compte grâce à son odeur, à sa couleur. Par contre, pour ce qui est des légumes, il est plus difficile de différencier un végétal, notamment un légume, comestible d'un autre, toxique. C'est pour cette raison que les enfants auraient tendance à rejeter plus souvent les légumes. Les fruits seraient plus facilement acceptés car, de manière générale, ils seraient moins toxiques que ces derniers. La deuxième raison, liée à la notion de nouveauté, serait due à la variété des propriétés sensorielles et perceptives des légumes. En effet, ces derniers font partie d'une catégorie très hétérogène d'aliments. On en trouve de toutes les couleurs, de toutes les formes. Ce sont également des aliments qui peuvent être découpés, cuisinés et donc présentés d'une multitude de manières.

Selon Monnery-Patris (2013, pp. 35-37), il est possible d'avancer d'autres hypothèses au rejet des légumes, comme par exemple :

- Leur amertume
- Leur faible densité calorique, alors que l'enfant, en pleine croissance, recherche des aliments rassasiants.
- La valeur sociale que les adultes leur donnent en présentant les légumes comme une obligation et jamais comme une friandise. En effet, selon E.T., les parents attendent de leurs enfants qu'ils mangent des légumes et non du chocolat. On peut donc imaginer que l'enfant ressent plus de pression pour manger ce type d'aliment, ce qui peut favoriser son refus envers cette catégorie d'aliment.

❖ **Réactions des parents et des professionnels de l'enfance face aux comportements néophobiques**

Les comportements néophobiques, principalement lors de refus, soulèvent régulièrement des réactions d'impuissance, de craintes, etc. chez les adultes, qu'il s'agisse des parents ou des professionnels. En effet, ceux-ci perçoivent souvent « des enjeux psychologiques et des risques nutritionnels » (Rochedy & Poulain, 2015, p. 55) pour l'enfant.

Les réticences alimentaires sont souvent mal vécues par la famille. Elles ont tendance à inquiéter les parents, ce qui peut entraîner des conflits lors des repas. Cela crée donc, la plupart du temps, un malaise dans la relation entre l'enfant et ses parents, qui peut se manifester par

une lutte de pouvoir (Hanse, 1997, pp. 59-62). Ces comportements déclenchent également « souvent une réaction autoritaire de la part des parents qui contraignent l'enfant » à consommer l'aliment refusé (Tounian & Sarrio, 2011, pp. 70-71). Cela peut aussi induire les parents à utiliser la solution d'aliments récompenses comme présenté dans les éléments influençant la néophobie (Fricker et al., 1998, p. 383).

Selon E.T., l'inquiétude des parents pourrait s'expliquer par l'environnement très médicalisé dans lequel nous vivons. En effet, dès la naissance du bébé, l'aspect de poids est quelque chose qui prend beaucoup d'importance. Elle relève également que les réticences peuvent inquiéter les parents car elles les confrontent à un certain pouvoir de l'enfant, le pouvoir de s'affirmer, de chercher les limites et de dire « non » sans qu'on cherche à le forcer, puisqu'on ne peut pas forcer un enfant à manger.

Ces comportements de rejet alimentaire posent aussi diverses questions aux professionnels de l'enfance ; faut-il : « laisser-faire, insister, faire entendre raison à l'enfant, argumenter, proposer un compromis, moraliser, confronter, faire de la diversion ou des jeux » (Malenfant, 2010, p. 117) ? Les réticences et le refus alimentaire confrontent également souvent les professionnels à des sentiments d'impuissance, voire même d'incompétence (Desponds Theurillat & Rákóczy, 2013, p. 22). Ils se sentent souvent, comme cela a été abordé lors de mes interviews, démunis face à ces refus. Selon S.N., ce sentiment pourrait venir du fait que les stratégies qu'ils emploient afin de stimuler les enfants à goûter ne se montrent pas efficaces, et qu'ils ne savent pas comment faire car ils n'ont pas suivi de formation spécifique à ce sujet. Quant à E.T., lorsqu'elle est confrontée à un enfant refusant certains aliments, elle trouve qu'il est important de se rappeler, sa mission qui est de proposer et d'accueillir, et non de pouvoir dire le soir aux parents que leur enfant a bien mangé ses légumes.

2.2.3 Education alimentaire

L'éducation alimentaire a pour but de permettre aux enfants de développer « une relation positive avec le temps des repas, les aliments, le fait de prendre soin de soi en se nourrissant, les sensations procurées par le corps (limites, faim, aversion, préférence, etc.) » (Malenfant, 2010, p. 121). Pour atteindre ces objectifs, le rôle de l'EDE est de porter une réflexion sur la façon d'amener aux enfants l'éducation alimentaire. Voici quelques pistes proposées par Malenfant (2010) :

- Faire participer l'enfant à son alimentation : c'est-à-dire lui permettre d'aider à préparer le repas. Cette activité va également lui permettre d'exercer ses habiletés motrices, son autonomie, son sentiment de compétence personnelle, ce qui est également important pour son développement socio-affectif (p. 134).
- Développer sa conscience alimentaire en lui montrant l'exemple (pp. 135-136).
- Proposer diverses activités (voir chapitre 2.2.5) (p. 136).

Selon Dupuy et Poulain (2012, pp. 1027-1031), l'éducation alimentaire devrait également intégrer la notion de plaisir alimentaire, c'est-à-dire apprendre aux enfants le plaisir gustatif, lié à l'aspect sensoriel et au goût de l'aliment, mais également le plaisir relationnel car « manger c'est aussi le moyen d'appartenir à un groupe social, le plaisir est en résonance avec la question du lien » (Clerc-Bérod et al., 2012, p. 10). Sur le plan gustatif, le rôle du professionnel est donc de favoriser l'envie de goûter « par la découverte et l'apprentissage du plaisir des autres goûts [que le sucré]. Cette initiation est primordiale et constitue une véritable ouverture sur le monde » (Thureau-Dupire, 2010, p. 19).

Il est inimaginable pour moi d'évoquer le mot « goûter » sans aborder l'éducation alimentaire par les cinq sens car « déguster un aliment, c'est d'abord le regarder, le toucher, le sentir, l'écouter. Ensuite, en bouche, c'est tout un monde d'arômes, de saveurs, de textures, de bruits qui se dévoilent » (Jaquet & Laimbacher, 2010, p. 13). C'est grâce à tous ses sens que l'enfant va goûter, va apprivoiser son alimentation et c'est grâce à cela qu'on va lui offrir la possibilité de se régaler et d'apprécier pleinement ce qu'il mange (Thureau-Dupire, 2010, p. 28).

« Le passage à la crèche est un moment propice pour l'apprentissage des différentes saveurs et des bonnes habitudes alimentaires, afin qu'il [l'enfant] devienne, plus tard, un adulte gourmet » (Hélan, 2010, p. 34). C'est pour cette raison que je vais développer le rôle des professionnels de l'enfance lors des repas, face à des enfants néophobes. L'éducation alimentaire va également se faire au travers de plusieurs activités que les EDE peuvent mettre en place et au travers de l'information aux parents, ces deux éléments vont donc être développés plus bas.

Bien sûr, tous les points traités sont valables pour tous les enfants, même s'ils ne présentent que peu, voire pas de néophobie alimentaire. De plus, il s'agit de propositions générales, qui doivent donc être adaptées en fonction de l'âge et du nombre d'enfants, de la dynamique, et bien sûr du degré de néophobie des enfants. En effet, selon S.N., on ne proposera pas les mêmes activités à un enfant très néophobe qu'à un autre.

2.2.4 Rôle de l'EDE lors des repas

Selon Peuch (2015) :

Chaque adulte a construit ses représentations alimentaires selon son éducation, son histoire, sa culture, son vécu et ses préférences. Chaque professionnel réagit donc différemment face au comportement alimentaire de l'enfant et peut induire, en lien avec son histoire personnelle, une réaction différente de l'enfant au moment du repas (p. 21).

Il ne faut donc « pas sous-estimer l'influence qu'exerce l'éducatrice sur son groupe ; son attitude, verbale ou non verbale – intérêt, rejet, dégoût masqué, indifférence face aux nouveaux aliments et aux nouvelles saveurs – est déterminante pour les enfants » (Malenfant, 2010, p. 123).

Selon R.S., le rôle de l'EDE est également de reconnaître et de savoir verbaliser ses difficultés lorsqu'il est confronté à une situation de refus qui le touche. Il a le droit de dire qu'il ne sent pas à l'aise devant le refus d'un enfant, d'en discuter en équipe et avec la direction. Selon R.S., il s'agit du rôle de la direction et des adjoints pédagogiques d'accompagner les équipes et de les aider à dédramatiser les refus alimentaires.

❖ Contexte de la prise du repas et attitudes du professionnel

Ce chapitre se réfère, sauf indication contraire, à *Le petit enfant au quotidien* (Malenfant, 2010).

★ Montrer l'exemple

Tout d'abord, comme cela est le cas dans les crèches où travaillent R.S. et E.T., l'EDE devrait manger avec les enfants et être attentif à ses propres attitudes verbales mais également non-verbales car il se doit de donner l'exemple aux enfants. « Différentes études ont permis de montrer que le fait de déguster préalablement un aliment nouveau devant l'enfant augmente les chances qu'il le goûte » (Monnery-Patris, 2013, p. 43), l'effet d'imitation favorise donc l'acceptation des aliments. L'adulte devrait donc, dans la mesure du possible (ex. sauf allergie),

se servir des mêmes aliments que les enfants et goûter de tout (p. 123). C'est ce que fait E.T. même lorsqu'elle n'aime pas un aliment. Elle explique alors aux enfants qu'elle n'aime pas cela mais qu'elle le goûte car peut-être que cette fois-ci, elle l'appréciera.

Selon S.N., l'EDE peut également choisir les places des enfants à table en mettant des enfants plutôt néophobes avec des enfants qui ne démontrent que peu, voire pas de réticences alimentaires. Selon elle, il s'agit d'un moyen efficace, qui permet d'influencer de façon indirecte sur le comportement de l'enfant, sans lui mettre de pression.

★ Dédramatiser et éviter les pressions

Tous les repas devraient se prendre dans un contexte agréable et serein, l'aspect convivial, la joie d'être ensemble et la relation ayant une grande importance selon deux de mes interviews (E.T. et R.S.). En effet, pour R.S., un adulte ne peut être entièrement présent pour un enfant lors du repas que s'il a su créer un réel lien avec ce dernier.

L'adulte ne devrait faire peser aucune pression sur les enfants. En effet, « une atmosphère agréable contribue au plaisir de manger, à celui de goûter aux aliments, à aider à penser à autre chose qu'à son dégoût pour tel ou tel aliment » (p. 122). L'EDE peut donc « agrémente[r] repas et goûters de sourires et de regards complices, de petites touches d'humour et de tendresse, ... » (p. 114). E.T. profite d'ailleurs de ces moments pour discuter et faire des blagues avec les enfants. Selon Malenfant, qui cite Lambert-Lagacé (1984), « pour faire face aux caprices alimentaires des jeunes enfants, rien ne vaut de bonnes attitudes empreintes de compréhension et d'amour » (pp. 117-118). Selon R.S., il faut faire preuve de tolérance et avoir du respect envers l'enfant et son refus.

Il faut dédramatiser les réticences, ce qui est primordial, puisque l'enfant aura tendance à avoir des comportements de refus plus marqués « s'il constate une certaine anxiété ou irritabilité chez l'adulte nourricier face à son comportement alimentaire difficile » (p. 118). De plus il faut éviter « à tout prix » la pression pour manger, la contrainte, le chantage, l'attention excessive donnée à l'enfant pour son refus... » (Petit, 1994) » (p. 121), ainsi que le recours à l'aliment récompense. Dans le but d'éviter cela, la crèche de E.T. a décidé de ne plus proposer de dessert après le repas. Il faut aussi éviter au maximum les « astuces telles « une bouchée pour maman », jouer à l'avion avec la cuillère pour faire ouvrir la bouche à l'enfant, ... » car « ces stratégies peuvent finir par nuire à l'établissement d'un rapport sain avec la nourriture » (p. 121).

A la fin de chaque repas, en cas de refus, il faudrait reprendre l'assiette sans faire de commentaires et sans montrer de signes de désapprobation. Il ne faudrait pas permettre le grignotage entre les repas, ce qui amènera l'enfant à vivre « la conséquence naturelle de son refus ... c'est-à-dire ressentir la faim jusqu'au prochain repas » (p. 122).

En résumé et selon E.T., l'EDE peut donc inviter l'enfant à goûter l'aliment en le lui proposant et lui montrant l'exemple. Il est important de ne pas se focaliser sur ses refus. Selon elle, il faut que l'enfant goûte pour lui et pas pour répondre aux attentes des adultes, ce qui peut prendre du temps. Il faut donc être patient.

★ Favoriser la sensorialité

L'EDE peut favoriser le plaisir de manger des enfants, au travers des cinq sens. Selon R.S., il est important de favoriser la découverte, notamment sensorielle, en les laissant par exemple toucher la nourriture qu'ils mangent. Cela ne veut pas dire qu'il faille les autoriser à jouer avec la nourriture, mais à la découvrir à l'aide du sens du toucher avant de la mettre en bouche. R.S. m'a fait part d'une anecdote que j'ai trouvée vraiment très intéressante : un jour, elle mangeait avec l'équipe éducative et les enfants. A une table, un enfant a planté son doigt dans son flan,

et l'éducatrice lui a retiré brusquement la main en lui disant qu'on ne pouvait pas toucher la nourriture, que cela n'était pas propre. A l'autre table, un éducateur a dit à un autre enfant qui avait également planté son doigt dans le flan, « ah, c'est intéressant, c'est tout mou, c'est rigolo, c'est un flan, tu peux lécher ton doigt. Maintenant tu peux prendre la petite cuillère et puis tu peux manger », ce que l'enfant a fait volontiers car sa curiosité sensorielle avait été satisfaite. Elle m'a verbalisé que c'était une illustration parfaite de ce qu'elle ne voulait surtout pas voir, puis de ce qui lui importait de mettre en avant. E.T. accorde aussi de l'importance au fait de laisser les enfants toucher les aliments, les prendre avec les mains, car, selon elle, toucher est une façon de goûter.

L'EDE peut profiter du temps des repas pour verbaliser aux enfants les différentes perceptions sensorielles liées à la nourriture, par exemple les couleurs, les textures, les bruits, les divers goûts et saveurs, etc. (pp. 137-140). Ceci est quelque chose qui se fait à tous les repas dans la structure de R.S. Les éducateurs y prennent le temps de verbaliser aux enfants les textures, comme le croustillant, le moelleux, etc. mais également d'où viennent les aliments qu'ils ont dans l'assiette, ainsi que les sensations de faim et de satiété : « qu'est-ce qu'il dit ton petit ventre ? », « est-ce tu as encore faim, est-ce que tu es rassasié ? ». Si un enfant ne souhaite pas mettre en bouche un aliment, ils lui proposent de le sentir : « tu peux essayer de sentir, parce que peut-être que l'odeur ça va te donner envie de goûter ».

★ Rappeler (ou non) à l'enfant que ces aliments sont bons pour sa santé

Malenfant (2010) nous dit aussi qu'il peut « s'avérer efficace de rappeler aux enfants, sans pression aucune, qu'ils ont besoin de manger tel aliment pour rester en bonne santé ». Cependant, la plupart des auteurs nous disent le contraire, comme par exemple Monnery-Patris (2013), qui soulève que l'enfant de cet âge n'a pas les capacités cognitives lui permettant de comprendre ce type de messages. De plus, selon une étude, les enfants ont « deux fois plus de chance de goûter un aliment nouveau si on leur dit simplement qu'il a « bon goût » que si on leur dit qu'il est « bon pour sa santé » » (Monnery-Patris, 2013, pp. 40-41).

★ Travailler en équipe

Selon E.T., il est important, comme pour tout acte éducatif, qu'il y ait une cohérence entre tous les membres de l'équipe afin d'offrir aux enfants un cadre clair. Comme le soulève Desponds Theurillat et Rákóczy (2013), un débat souvent relevé auprès des équipes est la fameuse « règle » de goûter. En effet,

il est particulièrement intéressant de réaliser les différentes manières de concevoir cette règle : pour certains, elle sera rigide, sans concession aucune, un enfant pouvant rester à table devant son assiette avec le petit pois qu'il n'a pas goûté, alors que tous ses pairs sont à la salle de bain. D'autres diront qu'il suffit de présenter chaque aliment dans l'assiette, d'autres exprimeront qu'ils stimulent oralement et invitent les enfants à goûter en les encourageant et en montrant l'exemple. Ainsi, une règle commune, rencontre des chemins bien divers dans sa mise en œuvre (pp. 24-25).

Selon E.T., le concept pédagogique devrait aborder les façons d'agir lors des repas de façon claire afin que tous les professionnels de l'institution puissent s'y référer, ce qui est le cas dans la structure de R.S. Pour E.T., il est important que les professionnels puissent en discuter en équipe, expliquer leur point de vue et leurs ressentis face aux refus, car il s'agit d'un thème qui peut vite créer des tensions dans une équipe. Une fois la manière d'agir discutée, il faut que tout le monde s'y tienne et que cela se voie dans la pratique. Selon elle, le but d'une action commune est d'éviter à l'enfant un stress causé par le fait que chaque professionnel agit à sa manière et que l'enfant n'a pas de repère vis-à-vis des règles lors du repas.

❖ Présentation et menu

★ Soigner la présentation

Comme cité plus haut, la perception visuelle a une grande importance pour les enfants. La présentation des aliments dans l'assiette a donc toute son importance, qu'il s'agisse des couleurs, des formes, comme de la décoration (Hélan, 2010, p. 33). Selon Malenfant (2010), il faudrait donc présenter les aliments de façon séparée dans l'assiette et éviter de les cacher sous une montagne de sauce (p. 103). Nous pouvons aussi jouer sur les couleurs, en proposant des aliments aux couleurs contrastées, ou alors en utilisant des nappes de table ou de la jolie vaisselle (p. 104). Il est également intéressant de laisser la place à l'amusement en proposant des présentations imaginatives des aliments, ce qui peut stimuler l'enfant à goûter (p. 123), ou en prenant le repas comme si l'on était au restaurant par exemple (p. 141). Voici quelques idées de présentation rigolote d'aliments : pizza représentant la tête d'un bonhomme, voir un brocoli comme un arbre, présenter des brochettes comme étant des chenilles, etc.

En plus de porter une attention particulière à la présentation visuelle des aliments, l'EDE doit les nommer aux enfants en les servant. Il peut aussi verbaliser à l'enfant les sensations que ces aliments procurent, telles que la saveur, la température et la consistance, ou encore verbaliser les réactions de l'enfant face à son assiette (Daelman & Gassier, 2011, p. 123).

★ Offrir un menu varié

Au niveau du menu, l'adulte doit choisir ce que l'enfant aura dans son assiette et ne pas baisser les bras face à ses refus, puisque comme nous l'avons vu plus haut, le fait de céder aux exigences alimentaires des enfants conduirait à des comportements néophobiques (Monnery-Patris, 2013, p. 71). Nous l'avons vu également, l'aspect de familiarité joue un grand rôle dans l'acceptation des aliments. C'est donc pour cette raison qu'il faut continuer à présenter l'aliment refusé plusieurs fois. En effet, il faut parfois une vingtaine de présentations avant que l'enfant accepte de goûter un aliment (Monnery-Patris, 2013, pp. 41-42).

Dès que possible, il faudrait offrir à l'enfant des menus permettant une grande variété sensorielle afin de l'inciter à une ouverture face aux aliments nouveaux (Monnery-Patris, 2013, p. 40). Il est également intéressant de chercher « à réveiller les papilles des enfants en introduisant aromates et épices dans les plats pour leur faire découvrir de nouvelles saveurs » (Hélan, 2010, p. 32). De même, proposer de temps à autre un repas à thème culturel permet aux enfants d'« ouvrir des horizons nouveaux où leur curiosité gustative est attisée » (Hélan, 2010, p. 32).

Offrir un menu varié ne comprend pas que des aliments nouveaux mais aussi des aliments connus qui rassurent l'enfant. L'essentiel à retenir dans le mot « variété » étant de ne pas toujours proposer les mêmes repas à l'enfant.

❖ Observation

Comme pour tous les autres moments de la journée en crèche, le professionnel est amené à observer l'enfant et à retranscrire, voire exploiter ses observations (Petit, 2008, p. 41). Il est donc important d'observer, de prendre note et d'analyser si besoin les repas de l'enfant : comportement à table, devant son assiette, les aliments qu'il mange, goûte ou refuse, les quantités de chaque aliment, etc. Ces observations, « au service de la relation ainsi qu'à celui du développement et du bien-être de l'enfant » (David & Appell, 2012) permettront de mieux cibler les besoins de ce dernier et y répondre. Cela permet également d'en discuter avec les parents dans le but d'un partenariat avec la famille.

Pour observer les enfants et leurs éventuels comportements néophobiques, les professionnels peuvent s'aider du questionnaire présenté plus haut (c.f annexe IV).

❖ **Tableau de renforcement**

Selon Malenfant (2010, p. 124), il serait intéressant d'utiliser un tableau de renforcement pour les enfants exprimant beaucoup de refus. Le professionnel placerait un autocollant sur ce tableau à chaque fois que l'enfant goûte à tous les aliments présents dans son assiette. Avant d'adopter cette méthode, il faudrait en informer l'enfant et ses parents, et s'assurer de la confidentialité de la démarche en évitant que le tableau soit exposé à la vue de tous. Au début du programme, il faudrait commencer par offrir à l'enfant des aliments qu'il apprécie afin d'augmenter les chances de réussite de celui-ci, et lui proposer d'apposer lui-même l'autocollant. En complément du tableau, il est conseillé d'utiliser le renforcement verbal en félicitant l'enfant d'avoir goûté de tout.

2.2.5 Activités permettant de favoriser la découverte alimentaire

Afin de laisser la place à une ambiance conviviale, permettant aux enfants de ressentir le plaisir d'être à table et de manger ensemble, l'EDE devrait être attentif à ne pas rendre le temps du repas trop « éducatif », en cherchant à faire de ce moment un temps exclusivement réservé à l'éducation alimentaire. Les temps d'activités sont donc l'idéal pour permettre un équilibre entre éducation et plaisir alimentaire.

Diverses activités peuvent être mises en place avec les enfants afin de les familiariser avec les aliments et de leur permettre une ouverture de leur répertoire alimentaire. Comme précisé plus haut, chaque activité devrait être proposée à l'enfant en fonction de son âge et de son degré de néophobie. En effet, selon S.N., les activités de dégustation sont déconseillées avec les enfants démontrant une forte néophobie car cela pourrait encore plus les braquer. Pour ces enfants, il serait préférable, de commencer par les familiariser avec les aliments au travers de jeux, d'images, de livres, etc., c'est-à-dire de façon indirecte.

❖ **Activités permettant une familiarisation avec les aliments**

Afin de familiariser les enfants avec les aliments, il est intéressant de les présenter avant qu'ils ne se retrouvent dans leurs assiettes. Cela peut se faire de diverses manières :

Le jardin : Le fait d'avoir un jardin et de s'en occuper permet aux enfants de « sentir, goûter, toucher » les fruits et légumes, ce qui leur offre, par la même occasion, la possibilité de développer leurs sens et leur autonomie (Hélan, 2010, p. 33). Ils peuvent aussi bien sûr y récolter les fruits et légumes qu'ils ont fait pousser, ce qui peut les amener à apprécier des aliments qui ne l'étaient pas auparavant. En plus de cet aspect, le jardin permet d'expliquer aux enfants quels sont les fruits et légumes de saison, comment ils poussent, etc... (Vondermans & Hanon, 2014, pp. 116-118)

Les ballades et sorties : Selon l'âge des enfants, il peut être intéressant de se balader au marché afin d'y découvrir ses bonnes odeurs (fruits, poulet rôti, épices, pain frais, ...) et de leur montrer les aliments qu'on y trouve (Monnery-Patris, 2013, p. 74). Malenfant (2010), nous propose également diverses sorties rejoignant l'idée du marché telles que, par exemple, la visite d'un verger, ou encore celle d'une boulangerie, ce qui offre la possibilité aux enfants de voir comment le pain est fabriqué, de sentir son odeur appétissante à la sortie du four, etc. (p. 140).

Les activités culinaires : Selon Hélan (2010), elles offrent aux enfants l'opportunité de mélanger, malaxer, couper, étaler, décorer, jouer avec les textures et les couleurs tout en découvrant de nouvelles odeurs et saveurs. Cela éveille leur intérêt pour ce qu'ils consomment. Ces ateliers culinaires sont des occasions d'« apprentissages sensoriels concrets qui stimulent l'envie de goûter des aliments moins familiers » et permettent donc d'enrichir le registre alimentaire de l'enfant (p. 34). Pour les plus petits, on peut bien évidemment adapter cette activité en leur demandant simplement d'effectuer des gestes simples et adaptés à leur niveau de développement tels que, par exemple, disposer des olives sur une pizza.

Selon Monnery-Patris (2013), il vaudrait mieux ne pas toujours faire participer les enfants à la préparation de gâteaux mais également de plats divers, comme par exemple des plats à base de légumes (p. 45).

Dans les structures de R.S. et E.T., des ateliers culinaires sont régulièrement proposés. Selon R.S., ces derniers permettent aux enfants de développer leur vocabulaire, de découvrir l'aspect sensoriel et la convivialité, d'apprendre à être capable de partager avec le copain, etc. Cela apporte donc beaucoup aux enfants sur les plans social, sensoriel et langagier. Selon E.T., les enfants sont également contents de pouvoir ramener ce qu'ils ont fait à la maison pour pouvoir le goûter mais surtout le faire goûter à leurs proches.

Les jeux : Ce paragraphe se réfère à *Le petit enfant au quotidien* (Malenfant, 2010).

« On reconnaît d'emblée l'importance et la popularité des jeux où les enfants de 2 à 8 ans sont appelés à faire semblant » (p. 140). Le jeu symbolique peut donc être mis à profit afin de familiariser les enfants avec les aliments d'une autre manière. Il peut donc être intéressant d'agrémenter le coin dinette de la crèche de plein d'accessoires de cuisine tels qu'ustensiles, aliments en tissu ou plastique, boîtes vides d'aliments, gants de cuisine, tablier, plateau, livre de recette maison fabriqué à l'aide d'images, etc. Pour les plus grands, dès 3 ans, on peut aménager un coin épicerie, avec panier ou chariot, caisse enregistreuse, et bien sûr pleins d'aliments divers et variés (p. 140).

Il est également possible de créer des jeux comme par exemple des puzzles, un memory ou un jeu de cartes avec des aliments qui permettent, selon l'âge des enfants, de faire des devinettes, des paires, ou des regroupement par couleur, forme, type d'aliment, etc. (p. 138).

La présentation du repas : J'ai pu observer, il y a quelques années, un moyen de présenter le repas aux enfants. Les professionnels avaient créé, à l'aide d'une boîte à chaussures, la tête d'un bonhomme. Avant chaque repas, un EDE présentait aux enfants, à l'aide d'images, tous les aliments qu'ils allaient trouver dans leurs assiettes. Une fois la présentation effectuée, les enfants pouvaient glisser les cartes dans la bouche du bonhomme, ce dernier partageant alors leur repas.

Les chansons et la littérature enfantine : Selon Malenfant (2010), les comptines sont un moyen de familiariser les enfants avec leur alimentation. Nous en trouvons une dizaine en exemple dans son ouvrage (pp. 142-145). De même, il existe divers livres permettant de sensibiliser et de familiariser l'enfant à son alimentation (Petit, 2008, p. 219). En effet, les histoires touchant au quotidien des enfants, comme nous le disent Martin, Poulin et Falardeau (2009), leur permettent de s'identifier rapidement au personnage principal, ce qui leur offre des modèles qu'ils pourront imiter (p. 315).

❖ Activités sensorielles

Les activités sensorielles offrent à l'enfant la possibilité de découvrir l'alimentation avec ses cinq sens : la vue qui, on l'a vu, a une grande importance pour l'enfant, mais également l'ouïe,

le toucher, le goût et, bien sûr, l'odorat, sans lequel une perception entière des goûts ne serait pas possible. En effet, les récepteurs gustatifs situés sur la langue ne nous permettent que de percevoir le sucré, le salé, l'acide et l'amer. Afin de savourer chaque bouchée de notre plat, la langue et le nez travaillent ensemble dans le but de nous permettre d'apprécier ce que l'on appelle scientifiquement les flaveurs, c'est-à-dire, l'ensemble des « sensations olfactives (odeurs, arômes) et gustatives (sucré, salé) » (Monnery-Patris, 2013, pp. 25-26).

Voici quelques idées d'activités sensorielles :

Les dégustations : Le paragraphe suivant se réfère à *Le bébé Gastronom*e (Monnery-Patris, 2013, pp. 24-26).

En fonction du degré de néophobie, il est possible de proposer des ateliers de dégustations au travers des sens. Selon l'âge des enfants, l'EDE peut décrire lui-même les aspects présentés ci-dessous, ou demander aux enfants de le faire... Pour les sens du goût et de l'odorat, il est important de ne pas s'arrêter à des termes hédoniques, c'est-à-dire, au traditionnel « ça sent/c'est bon », « ça sent/c'est pas bon » mais bien d'aller chercher plus loin. (Rigal, 2003, p. 18).

- La vue : Quelle est la forme, la couleur de cet aliment ? Est-ce que c'est grand/petit ? Etc. Pour les plus grands, il est éventuellement possible de proposer ces dégustations à l'aveugle, le sens de la vue étant alors délibérément mis en arrière-plan.
- L'odorat : Quels sont ces parfums ? A quoi cela fait penser ?
- Le toucher : Quelle est la texture de l'aliment en bouche et/ou dans les mains ? Est-ce lisse, onctueux, fibreux, croquant, croustillant, mou, fondant, chaud, froid, ... ?
- L'ouïe : Quel est le bruit de cet aliment lorsqu'on le casse ou que l'on croque dedans ? Par exemple, le bruit que fait un bon pain croustillant, celui d'une pomme, ou celui des « bulles » dans l'eau gazeuse, ...
- Le goût : est-ce sucré, salé, amer et acide ? Quels sont les arômes perçus ? Est-ce que ça a le même que goût que cet autre aliment ? Est-ce piquant, rafraîchissant, ... ?

Ces dégustations peuvent être proposées soit en prenant divers aliments au hasard, soit en sélectionnant un aliment, par exemple la pomme, sous toutes ses formes (crue, en compote, en jus, chips de pommes, etc.).

Les repas à thème : Comme nous le suggère Petit (2008) ou encore Demanche (2010), et dans la même idée que les ateliers de dégustation, il est possible de faire, de temps à autre, des repas à thème. Il peut s'agir de thèmes tels que celui d'une couleur, où l'on va faire découvrir aux enfants les aliments de cette couleur et leur permettre de les déguster. Il peut aussi s'agir de thèmes culturels où un repas typique de cette culture ou d'un pays sera mis à l'honneur.

Les jeux sensoriels : Selon Monnery-Patris (2013), il existe sur le marché des jeux en lien avec l'odorat, tel que le loto des odeurs ou des jeux inspirés du dessin animé « *Ratatouille* ». Ces jeux permettent de « réhabiliter l'univers olfactif dans notre quotidien, tout en attisant la curiosité des petits » (p. 24).

Il est également possible de fabriquer ce type de jeux sensoriels soi-même, comme voici quelques exemples, tirés du livre *Montessori à la maison* (Gilles Cotte, 2015).

- Les boîtes à son : qui permettent de développer le sens de l'ouïe en mettant différents matériaux dans des boîtes.
- Le jeu des odeurs : petites boîtes où l'on met diverses épices et fleurs comme par exemple, du cacao, de la cannelle, de la lavande, de la menthe, etc.

- La boîte à toucher : où l'on peut mettre divers matériaux avec des textures différentes et éventuellement des températures différentes (ex. un glaçon).

2.2.6 Collaboration et information aux parents

Dans notre profession d'EDE, la collaboration ainsi que le partenariat avec la famille occupe une place importante afin d'offrir à l'enfant et ses parents le meilleur accompagnement possible. Le lien entre l'enfant et ces derniers « représente la relation la plus importante d'une vie », c'est pour cela que les parents doivent se sentir en confiance avec l'équipe éducative afin que leur enfant se sente en sécurité et à l'aise à la crèche ainsi qu'avec les adultes s'occupant de lui (Doeleman, 2012, p. 14). L'alimentation étant, comme nous l'avons vu, reliée aux aspects émotionnels, affectifs et sociaux, l'enfant doit pouvoir se sentir en sécurité et à l'aise à la crèche pour pouvoir prendre du plaisir lors de ses repas, cela passant notamment par la relation qu'entretient l'équipe éducative avec la famille.

Comme me l'a confié E.T., l'alimentation de l'enfant fait, bien évidemment, partie des sujets que nous abordons avec les parents en général dès le premier entretien et qui prend beaucoup d'importance. En effet, nous les questionnons sur les habitudes alimentaires de l'enfant, nous prenons le temps de les informer sur la façon dont se passent les repas à la crèche, etc. Selon E.T., il est également important d'expliquer aux parents nos décisions, comme par exemple le fait de ne pas forcer à l'enfant à goûter.

Une fois que l'enfant fréquente la crèche, nous informons, chaque jour, les parents de la façon dont se sont passés les repas, ce qu'a mangé leur enfant, etc. En cas de questionnement, par exemple lors de refus, un partenariat engagé avec les parents nous permet de collaborer avec ces derniers afin de découvrir ce qu'il pourrait y avoir derrière le refus de l'enfant (par exemple situation familiale difficile). Nous pouvons également, lorsque l'enfant démontre un degré important de néophobie, informer les parents, leur proposer des pistes d'actions, qu'ils pourront également appliquer à la maison.

Face au refus de l'enfant, l'EDE peut souvent être amené à rassurer les parents. Pour cela, les informer sur la néophobie et ce qu'ils peuvent faire pour aider leur enfant peut en partie les rassurer (Hanse, 1997, p. 59). Toutes les pistes proposées dans ce travail que cela soit lors des repas, ou dans les propositions d'activités, sont pour la plupart applicables par les parents, à la maison. Certains ouvrages, tout à fait abordable pour le grand public, peuvent aussi être conseillés aux parents.

Selon E.T., l'EDE peut aussi rassurer le parent en lui expliquant que ces réticences font partie du développement de l'enfant, que ce n'est pas parce qu'il refuse certains aliments que cela sera toujours le cas dans 6 mois et que cette phase amène l'enfant à une maturation. Elle trouve important d'essayer d'amener les parents vers un certain lâcher-prise pour qu'ils ne restent pas bloqués sur les refus de leur enfant.

3 Conclusion

3.1 *Résumé et synthèse des données traitées*

Au début de ce travail, j'ai choisi ce thème en souhaitant apporter aux professionnels une meilleure compréhension des réticences alimentaires. Il s'agissait pour moi de mettre en avant le fait que la néophobie alimentaire serait une phase du développement de l'enfant et que les comportements alimentaires qui en découlent, sont, la plupart du temps, tout à fait normaux.

Tout d'abord, à l'aide d'ouvrages et de revues professionnelles, j'ai pu apporter un certains nombres d'éléments théoriques sur la néophobie alimentaire ainsi que le rôle de l'EDE face à cela. Par la suite, mes trois entretiens m'ont permis d'étayer cette partie plus théorique en la complétant, en mettant en avant ce qui se fait déjà dans certaines crèches et en apportant un point de vue du terrain intégrant la réalité professionnelle.

Mes recherches m'ont permis, dans un premier temps, de faire le lien entre le développement de l'enfant et l'apparition de la néophobie, vers l'âge de 18 mois, afin de montrer que cette dernière serait reliée aux nouvelles acquisitions et évolutions de l'enfant notamment sur les plans physiques, psychologiques et cognitifs.

Dans un deuxième temps, mes lectures ainsi que l'entretien avec la spécialiste de la néophobie alimentaire m'ont permis de rassembler tous les éléments touchant ce sujet. Grâce à ma grille de lecture, j'ai pu comparer les divers propos des auteurs et relever les différences ou similitudes, ce qui m'a permis de mettre en avant, de façon synthétique, les avis d'un peu plus de trente références bibliographiques. Voici la synthèse de ce deuxième chapitre qui apporte des éléments de compréhension de ce phénomène :

- La néophobie serait une phase normale dans le développement d'un enfant se caractérisant par une réticence à goûter des aliments qui lui paraissent nouveaux.
- Selon la majorité des auteurs, elle débiterait vers 2 ans, commencerait à décliner dès 5-6 ans et durerait jusqu'à environ 10 ans.
- Elle serait principalement due à un mécanisme de survie hérité de nos ancêtres afin de nous inviter à nous méfier des aliments potentiellement toxiques.
- Il existe une multitude d'éléments influençant la néophobie chez l'enfant comme par exemple ses expériences prénatales, le sevrage et la diversification alimentaire, ses perceptions visuelles, la familiarité, les notions de plaisir et de dégoût, etc.
- Il existe 4 degrés de néophobie allant de l'absence de néophobie à une néophobie très forte. Ses manifestations sont diverses. L'enfant peut trier dans l'assiette, recracher l'aliment, vomir, refuser de s'installer à table, examiner attentivement l'aliment, etc.
- En règle générale, elle provoque chez l'adulte un sentiment d'impuissance.

A la suite de cela, la partie touchant à l'éducation alimentaire m'a permis de poser les bases de la mission de l'EDE auprès des enfants concernant le thème de l'alimentation et d'introduire trois chapitres : le rôle de l'EDE lors des repas, les activités qu'il peut proposer aux enfants et la collaboration avec le parent. Ces trois points ont été rédigés à l'aide des ressources bibliographiques et également de mes entretiens.

Le rôle de l'EDE lors des repas consiste notamment à créer une ambiance conviviale empliée d'attitudes ouvertes et compréhensives. Il doit accorder de l'importance à la présentation du repas, observer les enfants et leurs comportements alimentaires, etc.

Pour accompagner au mieux l'enfant, il est important que les professionnels puissent s'exprimer au sujet de l'alimentation et des réticences en colloque d'équipe. Le concept

pédagogique devrait également traiter ce thème de façon claire afin que tous les membres d'une équipe agissent de la même manière lors des repas.

Il existe toute une série d'activités telles que jardinage, ateliers cuisine, jeux symboliques, livres, dégustations, jeux sensoriels, etc. Ces activités permettent à l'enfant de se familiariser avec son alimentation et de développer ses sens dans le but de l'amener progressivement à dépasser ses réticences.

Vient ensuite la collaboration avec le parent, qui me semble très importante, mais que je trouve, malheureusement, encore peu développée, dans les ouvrages, en lien direct avec l'alimentation de l'enfant. Il s'agit donc plutôt de notions générales sur ce thème.

3.2 Analyse et discussion des résultats obtenus

❖ Similitudes et divergences d'opinions entre les auteurs

Lors de la récolte des données, que celles-ci fassent suite à mes recherches bibliographiques ou à mes entretiens, j'ai pu remarquer que la plupart d'entre-elles se rejoignent. Cependant, certains points créent de nombreuses divergences, comme :

- Les âges touchés par la néophobie : Selon les auteurs, les âges peuvent être très différents, même si la majorité s'accorde à dire qu'elle durerait de 2 à 10 ans.
- Le fait que l'enfant ne rejette pas que les aliments nouveaux : Comme relevé dans la définition de la néophobie, « la littérature montre une relative confusion ou une distinction incomplète entre ces éléments » (Rochedy & Poulain, 2015, p. 59).
- Le lien entre rejet des légumes et néophobie : Comme je l'ai relevé, certains auteurs différencient le rejet des légumes de la néophobie, d'autres ne sont pas très clairs à ce sujet, alors que, selon S.N., le rejet des légumes pourrait faire partie intégrante de la néophobie.
- Le fait d'expliquer aux enfants que tel aliment est bon pour leur santé : Comme relevé au chapitre touchant au contexte et aux attitudes du professionnel, il y a une divergence d'opinion entre Malenfant (2010), qui suggère de rappeler aux enfants que les aliments refusés sont bons pour leur santé, et d'autres auteurs dont notamment Monnery-Patris (2013).

De manière générale, la majorité des données récoltées sont complémentaires et apportent de nouveaux éléments de compréhension du sujet traité. Les entretiens m'ont également apportés des réponses très complémentaires, entre eux mais aussi vis-à-vis de la théorie. Les interviews de la responsable de structure et de l'EDE, m'ont permis de compléter ce travail par des exemples concrets du terrain et des ressentis de professionnels face à ce sujet. L'entretien avec la spécialiste de la néophobie m'a permis de compléter et étayer les apports théoriques principalement sur la néophobie à proprement parlé.

❖ Liens avec le cadre théorique

Pour faire le lien avec les concepts décrits dans l'introduction au point « Cadre théorique et/ou contexte professionnel », je dirai que mon développement a repris tous ces concepts de manières directes ou indirectes. Le développement de l'enfant a été abordé dans la première partie du deuxième chapitre. L'alimentation ainsi que la néophobie alimentaire se retrouvent tout au long de ce mémoire. Le rôle de l'EDE ou sa mission éducative ainsi que l'éducation alimentaire sont développés dans la dernière partie de mon développement.

Je peux confirmer, au travers de ce travail, que la mission de l'EDE dans l'accompagnement des enfants lors de la phase de néophobie se retrouve dans les éléments présentés dans le concept théorique touchant au rôle de l'EDE :

- Accueillir l'enfant : L'EDE reconnaît les besoins de chaque enfant et ajuste son accompagnement en fonction de l'âge, du développement et du degré de néophobie. Il se montre compréhensif et respecte les réticences de l'enfant. Il peut, par exemple, influencer la dynamique de groupe en montrant l'exemple lors des repas ou en choisissant la place des enfants à table.
- Soutenir le développement : L'EDE sait que les manifestations néophobiques font partie du développement de l'enfant. Il les identifie en se référant à ses diverses connaissances. Il soutient cette phase du développement et favorise des apprentissages sociaux, sensoriels, etc.
- Observer : L'EDE observe l'enfant lors des repas, exploite ses observations et ajuste son accompagnement en fonction de celles-ci. Il transmet ses observations à ses collègues, aux parents et prend également en compte les informations données par ces derniers.
- Mettre en pratique le concept pédagogique : L'EDE questionne et argumente le concept pédagogique en lien avec l'alimentation de l'enfant. Il transmet ses connaissances et valeurs. Il se réfère au concept pour définir et appliquer ses attitudes éducatives. Il organise des activités soutenant l'ouverture alimentaire.
- Réflexion sur son rôle : L'EDE construit une réflexion personnelle sur ses valeurs et le thème de l'alimentation à l'aide de lecture, colloques, formations continues, etc.
- Travail en équipe : L'EDE explicite ses valeurs et actions lors des colloques d'équipe et organise des discussions afin de permettre à chacun de s'exprimer au sujet de l'alimentation et des réticences.
- Collaboration avec les familles : L'EDE accompagne la famille dans son rôle éducatif. Il identifie les besoins de l'enfant et transmet ses observations quotidiennement aux parents. Il leur suggère des pistes d'action pour favoriser l'ouverture alimentaire.
- Les réseaux externes : Cette mission ne se retrouve pas concrètement dans ce travail, mais peut être mobilisée lorsque les EDE sont confrontés à un enfant très néophobe, en orientant éventuellement les parents vers des professionnels compétents dans ce domaine. Il est également possible de contacter des organismes externes afin de mettre en place une formation pour les équipes ou dans le but d'organiser une soirée de parents sur ce sujet.

❖ Discussion des résultats obtenus

Suite à mes recherches sur le thème de la néophobie, je me suis positionnée sur plusieurs éléments. La majorité des données exploitées sont en lien avec mes valeurs et me paraissent tout à fait adaptées au développement de l'enfant et à la mission éducative de l'EDE en crèche. Cependant, j'ai également identifié divers éléments avec lesquels je ne suis pas en accord.

★ Néophobie vs Caprices :

Dans plusieurs ouvrages destinés aux professionnels comme aux parents, le mot « caprice » a été utilisé pour désigner les refus alimentaires, alors même que quelques lignes plus haut, la néophobie est décrite comme une phase normale du développement. Suite à toutes mes lectures, je peux affirmer être convaincue que les refus alimentaires des enfants ne sont pas des caprices mais qu'ils sont, soit reliés à leur niveau de développement, soit un moyen d'expression de leurs émotions, de leurs goûts, etc. Je pense qu'il est donc très important de

renseigner les parents sur ce qu'est la néophobie, de bien de leur expliquer qu'il ne s'agit pas d'un caprice de la part de leur enfant et de les mettre en garde contre les livres en parlant. Si nous leur conseillons des ouvrages sur ce sujet, il me semble important de les lire avant afin d'éviter que les parents se retrouvent face à un livre parlant de caprices alimentaires. Par rapport à cette notion, je déconseille les livres suivants, même s'ils traitent d'autres aspects de mon thème de façon très intéressante. Il s'agit d'ouvrages dont les auteurs ne sont pas des spécialistes de l'alimentation mais des enseignants en éducation ou des journalistes :

- *Le Petit Enfant au Quotidien* (Malenfant, 2010). La majorité des notions traitées dans ce livre, destiné aux professionnels, me paraissent intéressantes et adaptées. Cependant, l'utilisation du mot « caprice » à quelques reprises me laisse dubitative.
- *Manger en service de garde : Un art de vivre au quotidien* (Petit, 2008). Dans ce livre, destiné aux professionnels, j'ai également trouvé de très bonnes idées mais le mot « caprice » y est, malheureusement, utilisé quelques fois.
- *Mon enfant mange bien de 1 à 3 ans* (Gravier, 2011). Ouvrage destiné aux parents, qui explique que la néophobie se manifeste par exemple sous forme de caprice alimentaire, de refus sélectifs, etc.

★ Goûter de tout :

Thareau-Dupire (*Comment donner à son enfant le goût d'une alimentation équilibrée*, 2010) dit que l'enfant doit goûter de tout, même s'il ne s'agit que d'une petite quantité. Or, suite à mes lectures, je pense qu'il vaut mieux inviter les enfants mais qu'il ne faut en aucun cas les obliger ou les forcer à goûter un peu de tout, et cela pour plusieurs raisons. La première est, pour moi, primordiale. Il s'agit de privilégier le plaisir de manger et de ne pas faire peser de pression sur l'enfant afin qu'il ne développe pas une relation négative envers son alimentation et le temps du repas. La seconde est le fait que l'enfant, en observant la nourriture, en la touchant, se familiarise petit à petit avec celle-ci, ce qui va lui permettre progressivement de l'apprivoiser et éventuellement de la goûter. De plus, en forçant l'enfant à goûter un aliment envers lequel il montre des réticences, on renforce son dégoût pour ce dernier.

Il y a encore d'autres raisons, comme l'effet d'imitation. En effet, il est préférable, selon moi, de montrer l'exemple en goûtant de tout devant l'enfant, et en se disant qu'avec le temps, sa néophobie diminuera et que l'enfant, en ayant créé une relation saine avec la nourriture, finira par avoir un certain plaisir à goûter de tout.

★ Tableau de renforcement :

Malenfant (*Le petit enfant au quotidien: En crèche, en garderie et en classe maternelle*, 2010) propose d'utiliser un tableau de renforcement face aux enfants exprimant des refus alimentaires. Je ne suis pas en accord avec cette méthode car, à mon avis, cela n'a aucun sens pour un enfant âgé de 2 à 4 ans, que cela soit en lien avec l'alimentation mais également avec d'autres aspects comme par exemple les morsures, le fait de faire la sieste, etc. La néophobie étant une peur reliée entre autres à son développement cognitif, je ne pense pas que le fait d'avoir ce tableau sous les yeux ou de pouvoir y coller une gommette va lui permettre de dépasser cette peur qui est ancrée en lui. De plus, un enfant néophobe ne pouvant pas passer outre sa réticence alimentaire se verrait alors systématiquement confronté à un échec, son tableau restant vide. Cela pourrait donc créer, à mon avis, une mauvaise estime de soi ainsi qu'une certaine pression, qui amènerait un contexte négatif autour du repas, ce qui serait totalement contreproductif. De plus, l'alimentation étant étroitement reliée aux émotions, à l'aspect social et au plaisir d'être à table, ces éléments seraient en quelques sortes réduits au fait d'avoir le droit de coller un autocollant.

★ Verbaliser l'aspect de santé :

Malenfant (2010) nous conseille de dire aux enfants que tel aliment est bon pour leur santé afin de les inciter à goûter. Comme Monnery-Patris, je ne suis pas en accord avec cela. Je pense, en effet, qu'il vaut mieux parler aux enfants des aspects sensoriels et leur montrer l'exemple, plutôt que d'avoir ce type de discours. Le rapport entre l'enfant et l'alimentation est, selon moi, un rapport expérientiel et sensoriel, alors que le fait de soulever qu'un aliment est « bon pour la santé » relève d'un discours cognitif.

De plus, suite à mes nombreuses lectures, je pense que la familiarisation est le meilleur moyen d'amener l'enfant à goûter et apprécier les aliments rejetés car selon Cook, cité par Clerc-Bérod et al. (2012, p. 12), « un enfant mange ce qu'il aime et aime ce qu'il connaît ».

★ Sur-stimulation vs Plaisir et Activité libre :

Un autre élément me semble important. Il s'agit du fait de ne pas oublier la notion de plaisir lors des repas. Certes, je l'ai soulevé, il existe une multitude de facteurs favorisant que l'EDE peut mettre en place lors des repas face aux enfants, tous ces éléments ayant bien sûr leur importance. Je tiens cependant à relever que le repas ne doit pas devenir un moment éducatif à tout prix, l'aspect convivial et le plaisir de manger ensemble devant pour moi rester au premier plan.

Dans la même idée, je tiens, malgré toutes les activités citées dans ce travail, à soulever qu'il s'agit de propositions. Par cela, je souhaite amener la notion de sur-stimulation, que je désire à tout prix éviter. En effet, nous pourrions penser qu'il faut proposer souvent ce type d'activités pour que cela ait une incidence sur les réticences alimentaires. A mon avis, comme pour tous types d'activités (ex. motricité, littérature enfantine, éveil musical, etc.), il s'agit de les varier et non pas de faire une activité de ce type tous les jours. Une de mes valeurs pédagogiques se base sur le jeu libre selon Emmi Pikler⁷, il est donc important pour moi de mettre en avant cet aspect et d'éviter de proposer tout le temps des activités. Pour ma part, je prends toutes ces propositions comme une liste d'outils pédagogiques à utiliser en complément des jeux libres car il est possible de familiariser les enfants à leur alimentation au travers de ceux-ci. Je favoriserai donc, au quotidien, les jeux symboliques (ex. dinette), les jeux d'images et la littérature enfantine.

★ Avis général sur résultats de la recherche :

Je pense que tous les éléments présentés dans le chapitre concernant le contexte ainsi que l'attitude de l'EDE lors du repas sont tout à fait applicables en structure d'accueil. En ce qui concerne la variété du menu, les repas à thème, etc., il faut tenir compte de la réalité du terrain. En effet, beaucoup de crèches sont livrées par des restaurations collectives et certaines demandent aux parents de fournir les repas, cela complique donc la mise en place de cet aspect-là. Malgré tout, l'EDE peut prêter attention à ne pas mélanger les aliments dans les assiettes et à les nommer en servant les enfants.

Concernant les activités proposées, leur possible application dépend pour certaines de l'environnement dans lequel se trouve la structure, comme par exemple pour le jardin. Cependant, même si la crèche n'en possède pas, il est possible de planter quelques fruits ou légumes dans un ou deux bacs à fleurs. En ce qui concerne les ballades et sorties, il faudrait également qu'il y ait, par exemple, un marché ou une ferme à proximité.

⁷ Emmi Pikler a créé l'Institut Lóczy en 1946 à Budapest. Une de ses valeurs pédagogiques est le jeu libre, concept selon lequel les enfants choisissent un jeu et jouent librement avec, sans intervention directe de l'adulte (David & Appell, 2012, pp. 93-100).

Les repas à thème sont aussi, à mon avis, de belles façons de faire découvrir aux enfants des goûts nouveaux. Je trouverais donc intéressant de pouvoir en proposer de temps à autre, si cela est possible.

Les activités culinaires sont très appréciées en crèche, c'est d'ailleurs l'activité qui a été directement relevée dans les entretiens de E.T. et R.S. Les ateliers dégustations peuvent aussi être très intéressants selon l'envie des enfants.

Les jeux sont un point que je mettrai spécifiquement en avant. En effet, l'EDE peut mettre à disposition des jeux de dinette, créer des memory à l'aide d'images, etc. Les jeux sensoriels sont des outils pédagogiques que j'apprécie spécialement avec les jeunes enfants, je les conseille donc vivement. La littérature enfantine me paraît également très intéressante car des livres touchant à l'alimentation peuvent être mis à disposition des enfants, ceux-ci les regardant quand ils en ont l'intérêt. Voici quelques livres que j'ai eu l'occasion de consulter et que je proposerai aux enfants :

- « *Non* » de Jeanne Ashbé, 2008. Histoire d'un petit poisson qui a faim, mais faim d'un bonbon et rien d'autre. Mais à la fin, a-t-il vraiment faim ?
- « *Mon imagier des fruits* » ; « *Mon imagier des aliments* » de Nathalie Choux. Imagiers ludiques.
- « *Mon premier livre des odeurs et des couleurs* » ou « *Mon livre des odeurs et des couleurs* » : « *Les fruits* », « *Dans mon jardin* » ou « *Le monde* », Editions Auzou. Imagiers contenant des pages qui dévoilent des odeurs lorsqu'on frotte dessus.
- « *Pistache la vache* » de Galia Lami Dozo, 2006. Histoire d'une vache qui produit du lait rose. Mais pourquoi donc ?
- « *Félicien le jardinier* » de Gaëtan Evrard et Bénédicte Quinet, 2004. Histoire d'un lapin qui cultive des légumes dans son jardin.

La collaboration avec les parents est également un point que je trouve essentiel lorsqu'on parle d'alimentation de l'enfant. Il me paraît aussi important, dans une idée de partenariat, de discuter avec les parents afin de savoir comment les repas se passent chez eux : quel est le cadre des repas (est-ce que l'enfant doit goûter de tout ? est-ce qu'ils cuisinent en fonction de ses goûts ? est-ce qu'il peut toucher, sentir la nourriture ? est-ce qu'il mange de façon autonome ? est-ce qu'il est seul à table lors du repas ? etc.). L'EDE devrait, à mon avis, également expliquer comment cela se passe à la garderie et verbaliser aux parents pourquoi : par exemple, pourquoi on laisse les enfants prendre la nourriture avec les mains, pourquoi on ne les force pas à goûter, etc. En cas de refus alimentaire, une relation de confiance avec les parents ainsi qu'un partenariat au quotidien permettrait de mettre conjointement des actions en place pour aider l'enfant à dépasser ses craintes. L'important de tout cela étant, dans la mesure du possible, de coordonner les actions des parents et des équipes éducatives afin que le cadre soit clair et stable d'un endroit à l'autre, ce qui apportera à l'enfant un sentiment de sécurité. L'idée du partenariat est aussi de rassurer des parents inquiets des réticences de leur enfant et de renforcer leurs compétences parentales en leur offrant de l'écoute, de la compréhension, des informations et des pistes d'action afin qu'ils se sentent, par exemple, moins démunis face au refus de leur enfant.

❖ Réponse à la question de départ

Avec tous ces éléments, je pense que mon travail permet de répondre à ma question de départ qui est, pour rappel : Quelles attitudes et quels moyens pourraient adopter les professionnels de l'enfance afin de favoriser la découverte alimentaire, durant la phase de néophobie

alimentaire, chez l'enfant en crèche ? De manière synthétique, les éléments de réponse sont les suivants :

Les attitudes : Les professionnels devraient...

- Porter une attention à leurs comportements verbaux et non-verbaux et montrer l'exemple aux enfants en goûtant de tout devant eux.
- Ne faire peser aucune pression et privilégier le fait de passer un moment agréable et convivial.
- Respecter l'enfant et son refus.
- Dédramatiser les réticences et refus des enfants.
- Observer les enfants lors des repas : ce qu'ils refusent, dans quel contexte, etc.

Les autres moyens :

- Eviter les « astuces » suivantes : aliment récompense, pression, chantage, les « une bouchée pour maman... », etc.
- Favoriser la découverte sensorielle lors des repas.
- Soigner la présentation des repas et nommer les aliments.
- Continuer à proposer les aliments refusés.
- Proposer une variété dans les menus, des repas d'autres cultures, etc. Offrir aux enfants la possibilité de découvrir de nouveaux goûts, de nouvelles saveurs.
- Proposer, de temps à autres, diverses activités sur le thème de l'alimentation.
- Mettre à disposition des enfants des livres en lien avec ce thème et des jeux tels qu'aliments en plastique, bois ou tissu, bouteilles, boîtes, ustensiles de cuisine, etc. afin qu'ils puissent également être familiarisés avec leur alimentation au travers du jeu libre et des jeux symboliques.

3.3 Limites du travail

Il existe actuellement beaucoup de recherches et d'articles sur la néophobie. Cependant, la grande majorité de ceux-ci sont des textes scientifiques rédigés en anglais. N'ayant pas un assez bon niveau d'anglais pour comprendre ce type d'articles dans leur entier, je n'ai pas eu l'occasion d'approfondir mon sujet avec les recherches les plus récentes. Cependant, j'ai malgré tout, lu et mis en référence un texte m'ayant été conseillé par ma référente thématique, article duquel j'ai tiré le schéma décrivant les facteurs influençant la néophobie. Cet article m'a notamment permis de rajouter la notion de système de catégorisation que je n'avais trouvé dans aucun autre ouvrage. Malheureusement, comme je l'ai dit, mon niveau d'anglais restant basique, je n'ai pas pu expliquer ce facteur dans les détails, mais il est très intéressant de savoir que cet aspect entre en ligne de compte, c'est pour cela que j'ai malgré tout décidé de le relever dans mon travail.

Du fait de la méthodologie imposée pour ce mémoire, il s'agit d'un document se basant principalement sur des notions théoriques, tirées d'ouvrages. Les entretiens réalisés permettent de donner quelques exemples concrets de la réalité du terrain par rapport à mon thème. Cependant, pour avoir une meilleure vue d'ensemble des pratiques professionnelles à ce sujet, il serait intéressant de pouvoir interroger un plus grand nombre de professionnels de la petite enfance. Pour plus d'objectivité, je pense qu'il serait judicieux de réaliser des entretiens de professionnels du domaine ayant des formations différentes, comme par exemple plusieurs EDE, ASE, nurses, auxiliaires, ... afin de comparer les visions, représentations et valeurs de chaque individu mais également en fonction des diverses formations. Il serait

également intéressant de pouvoir faire des observations sur le terrain afin de relever les activités ou jeux proposés en lien avec le thème. De même, je pense qu'il faudrait mettre en place un système d'observations lors des repas afin de comparer les notions théoriques avec des observations en crèche concernant le nombre d'enfants qui refusent de goûter un aliment, comment réagissent les professionnels, s'il y a des phénomènes d'imitation des pairs, etc.

Finalement, je souhaite soulever la difficulté d'objectivité des données relevées suite aux entretiens. Dans les revues professionnelles, j'ai régulièrement lu des articles relevant que les refus alimentaires sont des thèmes très sensibles auprès des professionnels, qui peuvent parfois se sentir démunis. Je pense également cela. Cependant, les deux professionnels de l'enfance interviewés (R.S. et E.T.) avaient déjà une grande réflexion sur le thème de l'alimentation et des réticences alimentaires, et appliquaient pleins d'éléments proposés dans ce mémoire, ce qui infirmerait les propos des articles tirés de revues professionnelles ainsi que mes propres perceptions à ce sujet. Cependant, lors de la rédaction de ce travail, plusieurs personnes (collègues, étudiants de l'école, etc.) m'ont approchée, intéressées par le sujet, et m'ont confirmé mon ressenti, qui est que la néophobie reste encore peu connue auprès d'une bonne partie des professionnels de l'enfance. On m'a par exemple approchée en me disant connaître un enfant « souffrant » de néophobie, comme s'il s'agissait d'une maladie. Une autre personne m'a demandé si les enfants néophobes pouvaient en guérir, ce qui renvoie à nouveau à une représentation d'une pathologie. Or aucun professionnel ne dit qu'un enfant souffre de phase d'opposition ou ne demande si on guérit de cette dernière, alors qu'il s'agit, comme pour la néophobie, d'une étape normale dans le développement de l'enfant. Je maintiens donc mes propos et mon ressenti qui prônent une meilleure information des professionnels à ce sujet.

3.4 Perspectives et pistes d'action professionnelles

Comme dit ci-dessus, il serait intéressant de compléter ce travail sur un aspect plus pratique. Pour cela, il faudrait mettre en place des observations des temps des repas, ainsi que des outils présentés au chapitre deux, afin de comparer les données théoriques, les entretiens réalisés et les observations. En effet, je pense que des outils tels que la littérature enfantine, les jeux symboliques et les comptines n'ont pas été relevés lors des entretiens mais qu'ils sont malgré tout présents et utilisés dans les crèches des deux professionnels de l'enfance interviewés. Il faudrait également réaliser plus d'entretiens comme cité au point précédent afin d'avoir un échantillon plus complet, ce qui rendrait la démarche plus objective.

Je pense qu'une autre perspective d'évolution de ce travail serait d'aborder le thème de la néophobie en UAPE car il s'agit d'un sujet qui questionne beaucoup les EDE travaillant avec des enfants âgés de 4 à 10 ans. La plupart des pistes d'actions proposées dans ce travail sont applicables, avec quelques ajustements, aux enfants plus âgés. Je pense néanmoins que ce mémoire pourrait être complété par un approfondissement du sujet pour les professionnels travaillant en UAPE.

Il me semble que ce travail, par son apport théorique, peut permettre aux professionnels de mieux apprivoiser la néophobie alimentaire chez l'enfant en crèche, et d'aider les parents en les informant et les soutenant dans leur rôle éducatif. Cependant, je pense qu'il serait intéressant de compléter les connaissances des professionnels par d'autres apports :

- Les discussions en colloque d'équipe autour du thème de l'alimentation et des réticences afin d'échanger sur les représentations, les valeurs, les émotions que cela provoque chez chacun, etc.

- Les formations continues sur le thème de l'alimentation, de la néophobie et des refus alimentaire ainsi que sur l'approche sensorielle, etc. Je tiens cependant à émettre une petite réserve sur les formations continues car, comme je l'ai dit au début de ce travail, l'alimentation est un thème très émotionnel, qui touche également à nos représentations, à l'éducation que nous avons reçue enfant, etc. Il serait donc important, selon moi, que la formation continue soit complétée par les discussions en colloque d'équipe, comme présenté ci-dessus, afin de permettre à tous d'échanger sur ces notions et de verbaliser un éventuel mal-être face aux réticences et refus alimentaire de l'enfant.
- Les lectures de revues professionnelles, de textes scientifiques sur le sujet ainsi que d'ouvrages tels que « *Le Bébé Gastronom* » de Monnery-Patris (psychologue et chargée de recherche dans le domaine du goût et de l'alimentation chez les tout-petits) (2013) que je conseille fortement.
A la suite de toutes mes lectures, je conseillerais ce livre tant aux parents qu'aux professionnels car il me paraît accessible à tous et explique de façon synthétique mais très claire les réticences de l'enfant. Il propose également des pistes d'action très intéressantes. De plus, il est vendu à un prix tout à fait raisonnable (une dizaine de francs).
- Les soirées de parents animées par un spécialiste du domaine afin d'informer les parents et les soutenir dans leur rôle éducatif.

3.5 Remarques finales

J'ai pris beaucoup de plaisir à effectuer ce travail de recherche et approfondir cette thématique que je trouve passionnante. J'ai pu réaliser ce mémoire comme je le pensais et le souhaitais, et j'ai surtout dû faire des ajustements par rapport au planning prévu dans le projet et non sur la forme de ce dossier. En effet, avec les vacances d'été, j'ai été amenée à retarder mes entretiens.

Au début du processus, j'ai été, pendant longtemps, en avance sur mon programme mais n'ayant réalisé le dernier entretien que fin septembre, cela m'a mise en léger retard, j'ai donc terminé ce travail avec plus de stress et de fatigue que prévu.

Je suis satisfaite du travail réalisé car j'ai su synthétiser un peu plus d'une trentaine de références afin d'obtenir un travail complet me permettant de répondre à ma question de départ, et aux huit objectifs fixés au point 1.2.3. Il me semble relativement riche en apports pour un travail de ce type et permet, à mon avis, d'apporter aux professionnels qui le souhaitent un certain nombre de réponses sur la néophobie alimentaire, ce qui était mon but principal. Néanmoins, il pourrait être encore plus développé car ce thème est très complexe. La partie réalisée à l'aide des entretiens me laisse un peu plus dubitative car elle me semble moins complète. Certes, elle permet de compléter l'apport théorique mais il me semble que deux entretiens de professionnels de l'enfance sont insuffisants pour avoir une vue d'ensemble des pratiques sur le terrain dans un travail tel que celui-ci. En effet, je pense qu'il aurait fallu plus d'interviews de professionnels de l'enfance, en plus de celui de la spécialiste de la néophobie, afin d'obtenir des résultats plus objectifs, plus complets et étayés en lien avec la réalité professionnelle.

Malgré ces quelques regrets, j'ai trouvé que la théorie et les interviews réalisés sont plutôt complémentaires, ce qui rend, à mon avis, ce mémoire intéressant.

Ce thème de la néophobie alimentaire m'a passionnée et je me réjouis d'avoir l'opportunité de transmettre ces connaissances plus loin, en commençant par présenter mes recherches à mes collègues de travail.

Finalement, je souhaite clore ce mémoire, avec cette citation qui résume à merveille le message que je tenais à faire passer au travers de ce travail :

« Tout comme le rejet des légumes, gardons à l'esprit que la période de néophobie alimentaire est une phase naturelle inscrite dans l'histoire de l'enfance, et non l'expression d'un simple caprice. »

(Monnery-Patris, 2013, p. 56)

4 Références

- Boggio, V. (2011, Novembre-Décembre). De la nutrition à la sensorialité. *Le Journal des Professionnels de la Petite Enfance: 0 à 6 ans*(73), pp. 28-31.
- Bouchard, C. (2008). *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*. Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Champvalont, E. (2016, Février-Mars). Apprendre à bien manger. *EJE Journal*(57), pp. 22-23.
- Clerc-Bérod, A., Hugo, A., & Luisier, A.-C. (2012). *Rapport de projet: Senso5*.
- Daelman, C., & Gassier, J. (2011). *Guide de l'alimentation: De la naissance à l'adolescence*. Issy-les-Moulineaux: Editions Elsevier Masson SAS.
- David, M., & Appell, G. (2012). *Lóczy ou le maternage insolite*. Toulouse, France: Editions érès.
- de Suremain, C.-E., & Razy, E. (2012). Enfant (alimentation de). Dans J.-p. Poulain, *Dictionnaire des cultures alimentaires* (pp. 451-458). Paris: Presses Universitaires de France.
- Demanche, S. (2010, Septembre/Octobre). L'éducation nutritionnelle. *Le journal des professionnels de l'Enfance*(66), pp. 35-37.
- Desponds Theurillat, V., & Rákóczy, A. (2013, Mai). Questionner les pratiques autour du repas en collectivité. *Revue [petite] enfance*(111), pp. 20-26.
- Doeleman, W. (2012). *Améliorer la collaboration avec les parents: En crèche, en garderie et en classe maternelle*. Bruxelles: Editions De Boek Université.
- Dupuy, A., & Poulain, J.-P. (2012). Plaisir Alimentaire. Dans J.-P. Poulain, *Dictionnaire des cultures alimentaires* (pp. 1027-1039). Paris: Presses Universitaires de France.
- Ecole Supérieure - Domaine Social Valais. (2013). *Profil professionnel EDE*. Récupéré sur Ecole Supérieure - Domaine Social Valais: <http://www.es-social.ch/Education-de-lenfance/La-fili%C3%A8re-EDE-ES/Profil-professionnel-EDE>
- Fricker, D., Dartois, A.-M., & du Fraysseix, M. (1998). *Guide de l'alimentation de l'enfant de la conception à l'adolescence*. Paris: Editions Odile Jacob.
- Gassier, J., Beliah-Nappe, M., & Allègre, E. (2013). *Guide de la petite enfance. Accompagner l'enfant de 0 à 6 ans*. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson SAS.
- Gilles Cotte, D. (2015). *Montessori à la maison: 80 jeux pédagogiques à réaliser soi-même*. Paris: Editions Eyrolles.
- Gravier, S. (2011). *Mon enfant mange bien de 1 à 3 ans*. IDEO.
- Hanse, L. (1997, 1). Les dégoûts alimentaires. *L'école des parents*, pp. 58-62.
- Hélan, M. (2010, Septembre/Octobre). A la rencontre d'Erick, cuisinier en crèche collective. *Le Journal des Professionnels de l'Enfance*(66), pp. 32-34.
- Husser, A., & Barraco-de Pinto, M. (2015, 3). Editorial. *Dialogue*(209), pp. 7-13. doi:10.3917/dia.209.0007
- Jaquet, M., & Laimbacher, J. (2010). *L'alimentation des enfants en âge préscolaire*. Berne: Société Suisse de Nutrition.

- Lafraire, J., Rioux, C., Giboreau, A., & Picard, D. (2016, Janvier). Food rejections in children: cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. *Appetite*, 96, pp. 347-357. doi:10.1016/j.appet.2015.09.008
- Le Journal des Professionnels de la Petite Enfance: 0 à 6 ans. (2011, Novembre-Décembre). Sentir, goûter, manger, ... *Le Journal des Professionnels de la Petite Enfance*(73), p. 27.
- Malenfant, N. (2010). *Le petit enfant au quotidien: En crèche, en garderie et en classe maternelle*. Bruxelles: Editions De Boeck Université.
- Martin, J., Poulin, C., & Falardeau, I. (2009). *Le bébé en services éducatifs*. Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Monnery-Patris, S. (2011, Novembre-Décembre). Manger à la crèche: tout un plaisir! *Le journal des professionnels de la petite enfance: 0 à 6 ans*(73), pp. 37-42.
- Monnery-Patris, S. (2013). *Le bébé gastronome*. Savigny-sur-Orge: Editions Philippe Duval.
- orientation.ch. (2016). *Educateur de l'enfance ES / Educatrice de l'enfance ES*. Récupéré sur orientation.ch: <https://www.berufsberatung.ch/dyn/show/35274?lang=fr&id=628>
- Petit, J. (2008). *Manger en service de garde: Un art de vivre au quotidien*. Montréal, Canada: Les Editions de la Chenelière Inc.
- Peuch, C. (2015, Janvier). Le repas, un véritable soin relationnel. *Métiers de la petite enfance*(217), pp. 21-28.
- Raoul, A. (2016, Février-Mars). Tous ensemble à table! *EJE Journal*(57), pp. 28-29.
- Rigal, N. (2003, Mai). Le goût vient en mangeant... *Métiers de la petite enfance*(89), pp. 16-18.
- Rigaud, D. (2004, Octobre). Comportement alimentaire de l'enfant. *Métiers de la petite enfance*(102), pp. 21-23.
- Rochedy, A., & Poulain, J.-P. (2015, 3). Approche sociologique des néophobies alimentaires chez l'enfant. *Dialogue*(209), pp. 55-68. doi:10.3917/dia.209.0055
- Schaal, B., Delaunay-El Allam, M., & Soussignan, R. (2008, 3). Emprises maternelles sur les goûts et les dégoûts de l'enfant: mécanismes et paradoxes. *Enfance*, 60, pp. 219-230.
- SEFRI. (2015). Plan d'études cadre pour les filières de formation des écoles supérieures "Education de l'enfance ES".
- Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie SSP. (2011). *En bref: l'introduction des aliments*. Récupéré sur SSN Société Suisse de Nutrition: http://www.sge-ssn.ch/media/2013_Ernahrungsplan_Fr.pdf
- Thureau-Dupire, M.-C. (2010). *Comment donner à son enfant le goût d'une alimentation équilibrée*. Paris: LEDUC.S Editions.
- Tounian, P., & Sarrio, F. (2011). *Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans*. Issy-les-Moulineaux: Evlier Masson SAS.
- Vondermans, C., & Hanon, A.-S. (2014). *Bien manger pour bien grandir: une alimentation saine pour les 0 à 12 ans*. De Boeck Supérieur s.a.

Annexes I : Grille d'entretien vierge : Interview EDE

Objectifs de l'entretien :

- Définir ce qui est mis en place par rapport aux repas : par rapport au fait de goûter, les valeurs, différence d'application par les membres de l'équipe, conflits ou désaccords, etc...
- Définir si le professionnel sait ce qu'est la néophobie et pense avoir les « outils » pour accompagner l'enfant dans cette phase du développement.
- Décrire comment l'EDE réagit lorsqu'il se trouve face à un enfant qui refuse de manger ou qui trie les aliments dans son assiette.
- Définir si l'EDE trouve que la néophobie (refus, réticence, ...) inquiète les parents. Si oui, comment se sent-t-il lors de ces moments d'échange avec les parents ? Comment les accompagne-t-il face à leur inquiétude ?
- Définir ce qui pourrait être mis en place en garderie pour favoriser la découverte alimentaire.

Fiche signalétique, information professionnelle sur la personne : combien d'année qu'elle pratique, quelle formation a-t-elle fait, où elle travaille, ...

- Que vous inspire le thème de l'alimentation de l'enfant en garderie ?
- Comment ce thème se traduit-il dans votre structure ? Le sujet est-il abordé dans le concept pédagogique ?
 - Quelles sont les valeurs mises en avant concernant le thème de l'alimentation ?
 - (Avez-vous, par exemple pour le temps des repas, une charte de conduite inscrite dans le projet pédagogique) ? (Si oui que dit-elle ?)
 - Comment l'équipe les applique-t-elles ?
 - (les enfants doivent-ils goûter de tout ? Sont-ils plutôt incités à goûter ? Les enfants doivent-ils avoir goûté de tout pour être resservi ? Etc... ?)
 - (Comment définiriez-vous le mot « goûter » ?)
 - (Est-ce que tous les membres de l'équipe fonctionnent de la même façon par rapport à cette façon de faire ou observez-vous des différences individuelles ?)
 - (Comment l'équipe vit-elle d'éventuelles façons différentes d'agir lors des repas ?)
- Proposez-vous des activités en lien avec l'alimentation ? Lesquelles ?
- Lors des repas, êtes-vous parfois confrontée à des enfants se montrant réticents à goûter, ou à des refus ?
 - Comment-vous sentez-vous face à ces enfants ?
 - Comment réagissez-vous face à l'enfant ? (Que lui verbalisez-vous, par exemple ?)
- Comment quantifieriez-vous la quantité d'enfants qui trient ou refusent de manger au moins un des aliments lors des repas de midi en garderie ?
 - Selon vous, quels aliments sont généralement triés ou refusés ?
- Comment sentez-vous les parents lorsqu'ils ont des enfants qui trient ou qui refusent certains aliments ? (Avez-vous l'impression que cela les inquiète ?)
 - Comment vous sentez-vous face à ces parents ? (lorsqu'ils vous font part de leur inquiétude ? Ou lorsqu'ils sont contrariés car leur enfant rentre de la garderie en ayant faim parce qu'il n'a pas beaucoup mangé (car a trié les aliments) ?)
 - Que répondez-vous à ces parents ? (Comment les rassurez-vous ?)
- Que pensez-vous qu'il est possible de faire, lors des repas ou lors d'activités, en tant qu'EDE, pour favoriser l'ouverture alimentaire chez l'enfant ?
- Mon travail parle de la néophobie alimentaire, savez-vous ce que ce terme signifie ?

- Pensez-vous que plus d'informations sur le sujet pourrait vous permettre de vous sentir plus à l'aise face à ce thème ?

Check-list :

Fiche signalétique : formation, années de pratique, ...	
Alimentation	
Alimentation structure, concept ?	
Valeurs	
Charte de conduite ?	
Application concept, charte, valeurs	
Goûter ? et définition	
Différences individuelles ? Ressentis équipe	
Activités	
Confronté refus	
Ressentis	
Réactions	
Quantifier refus	
Aliment rejeté	
Ressentis des parents	
Ressentis face aux parents, actions	
Quoi faire pour favoriser découverte alimentaire	
Définition néophobie	
Plus d'information = mieux ?	

Annexes II : Extrait de la grille de recueils des données

	Interview spécialiste S.N	Interview Responsable de structure R.S	Interview EDE E.T	Le bébé gastronome	Le petit enfant au quotidien	...
Intro et divers		Alimentation = sujet sensible pour les professionnels comme pour les parents. Alimentation en lien avec dvltpt psycho-affectif.	Alimentation = grand enjeu. Thème abordé dès le départ avec les parents et qui a beaucoup d'importance.	Premières années = période cruciale dans l'édification du répertoire et des habitudes alimentaires. La palette alimentaire s'ouvre à nouveau vers 7-8 ans mais le profil reste stable, donc un bébé qui mange peu varié fera certainement la même chose en étant adulte.	Face aux "caprices", les éducateurs demandent comment agir: laisser faire, insister, faire entendre raison à l'enfant, argumenter, proposer un compromis, moraliser, confronter, ...	...
Le refus et la néophobie :						
Définition	Peur de manger des aliments nouveaux. Attention à la notion de nouveauté pour un enfant de 2 ans, pas la même chose que pour nous (présentation différente = nouveau).		Peur de goûter un nouvel aliment.	Néophobie: rejet des aliments nouveaux, peur de la nouveauté, intensité différente selon enfants, concerne toutes les espèces omnivores.		...
Agés	Dès 2 ans environ, jusqu'à 6 ans environ, après déclin grâce à l'amélioration du système de catégorisation.			Refus des légumes: dès 18-24 mois, diminue dès 7 ans. Néophobie: environ dès 3 ans, pic entre 2 et 5 ans.		...
% touchés	Enorme. Tous les enfants ou quasi tous les enfants		Une bonne moitié, mais dépend selon les années.	Néophobie: entre 2 et 10: 75% manifestent des réticences.		...
Lien alimentation et développement de l'enfant	Stade normal du développement. Autonomie. Système de catégorisation qui se met en place dès 2 ans.		Dans l'âge des trotteurs: période du non ou de l'affirmation: moyen de tester leur pouvoir, ce qui fait partie de leur développement.	Vers 2-3 ans, affirmation des goûts et émergence de la néophobie. Refus des légumes = attirance pour les aliments à fort pouvoir rassasiant, méfiance envers végétaux car potentiellement toxique, sociologique et culturelle (légumes = obligation et non friandise). Néophobie = phase normale du dvltpt avec bouleversement physique (exploration), psychologique (autonomie, veut faire seul), langage, apprentissage, social, ...	Besoin d'affirmation dès l'âge de 2 ans (expriment préférences, refusent certains aliments, ...). Entre 1 et 6, affirmation et autonomie inhérente à son dvltpt socio-affectif.	...
...	...	...	...	...	...	...

Annexes III.1 : Extrait de l'entretien avec une EDE (E.T)

Moi : Par rapport au repas peut-être, est-ce que vous avez quelque chose d'écrit dans votre concept pédagogique de très précis de comment vous fonctionnez ou bien c'est un peu plus libre ?

E.T. : Alors on a, on a pas mal, on a refait le projet pédagogique donc on a pas mal discuté. On était au départ pas tous convaincu de la même chose mais petit à petit, en discutant, on s'est quand même rendus compte qu'on se rejoignait, mais que voilà des fois c'était dans les termes, dans les façons de faire dans telles situations, mais euh disons qu'on est, alors on essaie déjà de montrer par l'exemple, on mange avec les enfants, à part en nurserie où c'est plus compliqué, en tout cas pour moi c'est important de manger euh, de pouvoir montrer cet exemple-là finalement, et euh, y a pas cette notion bien sûr de forcer. Y a pas cette notion de privation, non plus, si un enfant ne désire pas goûter, enfin on essaie vraiment de l'inviter, et puis de, surtout que le repas soit un bon moment finalement. Moi je, c'est vrai que je suis, peut-être par rapport à mes collègues, je suis quelqu'un qui a pas tellement le nez dans les assiettes des autres enfants, peut-être que je suis moi-même euh parfois un petit peu diffi..., enfin j'ai été difficile enfant, et je suis pas très regardante au fait qu'ils goûtent, j'essaie que ça soit un bon moment et puis voilà. Je sais que mes collègues sont des fois plus à inviter l'enfant à vraiment goûter, moi j'aime bien laisser libre, et puis j'aime bien aussi prendre du temps justement à raconter une petite blague, ou juste euh à se raconter des choses autres que le repas.

Moi : Ouai, ok, d'accord. Euh donc du coup, dans le concept pédagogique, est-ce que vous avez mis des valeurs un peu plus en avant, par rapport au moment du repas. Ben je pense la notion de respect du fait qu'on force pas à goûter... ?

E.T. : Voilà, euh... Sinon, ben voilà c'est vrai qu'on a pas, on a choisi de pas avoir de dessert à midi justement pour pas qu'il y ait cette euh tentation que maintenant je pense que c'est, ça devient relativement rare, mais de devoir goûter de tout pour le dessert, enfin ça c'est quelque chose qui, que j'ai eu vécu euh au départ et ça je trouve bien, euh... Sinon, euh, qu'est-ce qui y a, ben ouai de manger avec les enfants et puis euh, puis quand même, je pense, voilà enfin, de respect de rester assis, d'attendre que les autres aient fini, de, c'est, enfin, de passer un bon moment sans que ça parte dans tous les sens, ça aussi enfin, je pense que ceux qui ont envie de manger peuvent vraiment le faire dans la tranquillité.

Moi : Euh est-ce que vous proposez des activités en lien avec euh l'alimentation, et puis si oui lesquelles ? Donc des activités en dehors des repas ?

E.T. : Alors euh, ben des activités cuisine, ça on fait relativement souvent. Alors c'est vrai que dans mon groupe de trotteurs, je parle pour moi vu que je travaille à 40%. Je travaille relativement seule mais avec, enfin, pas beaucoup mes collègues du groupe mais euh moi je fais pas mal d'activités pâte à pain parce que, c'est vrai qu'ils sont pas encore dans l'âge de couper les fruits, c'est très [mot non entendu], et ils aiment bien malaxer, ils aiment voilà, c'est un moment voilà, on peut aussi jouer avec la pâte et j'aime bien ça et la pâte à biscuit aussi. On a fait aussi des découvertes d'odeurs, ça c'est aussi assez sympa je trouve à cet âge. Et puis, qu'est-ce qu'on fait actuellement, euh... C'est vrai que les grands font beaucoup, on reçoit des fois des quantités de fruits euh, astronomiques, et puis là, on va faire des tartes, pour pouvoir les manger au goûter, c'est quelque chose qu'on fait régulièrement, on est une petite structure, donc on a quand même relativement beaucoup de liberté face à ça. Et puis, euh ouai sinon, découvrir les ingrédients, avec ça va faire l'appareil, faire la pâte, verser chacun son tour et puis justement avoir chacun sa petite euh, sa petite, sa petite boule, et puis je trouve ce qui est sympa, c'est de pouvoir ramener à la maison. Moi je suis aussi, enfin ils sont tellement heureux de pouvoir ramener même si souvent le résultat, je suis pas une très bonne pâtissière, donc euh le résultat n'y est pas, mais

voilà, j'explique toujours que c'est un grand plaisir finalement, pouvoir goûter ce qu'ils ont fait et faire goûter, je pense ça c'est aussi important.

Moi : Alors maintenant, j'arrive plus sur la partie vraiment en lien avec les refus et les réticences alimentaires... Alors est-ce que vous êtes parfois confrontée à des enfants qui se montrent réticents à goûter des aliments, ou bien carrément qui refusent de goûter certains aliments ?

E.T. : Alors oui souvent, euh, je pense, dans un groupe de trotteurs en tout cas oui on voit que... Alors j'ai quand même remarqué que c'était souvent des enfants qui commençaient la fréquentation chez les trotteurs, moins ceux qui commencent en nurserie, qui sont finalement habitués, en tout cas cette année dans le groupe c'est clairement ça. Euh, donc je pense que ça fait vraiment partie d'un temps d'adaptation, pour certains enfants, et puis d'autres, c'est un prob..., enfin un problème, c'est quelque chose qu'on retrouve à la maison donc on est relativement bien avertis par les parents qui nous disent là c'est difficile donc on a un petit peu les cas de figures où c'est vraiment l'idée du, la nourriture est différente, je connais pas, ça vient pas de ma maison, ou alors euh y a des aliments que, qui sont...

Moi : Qu'ils veulent pas du tout...

E.T. : Voilà.

Moi : Ok. Euh quand ça vous arrive comment est-ce que vous vous sentez face à ces enfants, parce que souvent j'ai entendu, même par rapport à la responsable de structure que des fois les éducateurs, ils se sentent un peu démunis, au bout d'un certain temps, quand l'enfant ne veut vraiment pas manger tout le temps ses légumes. Qu'est-ce que ça vous fait à vous ?

E.T. : Moi j'essaie de me rappeler ma mission finalement qui est de proposer, enfin d'accueillir et non de, d'arriver au soir pour pouvoir dire aux parents, il a goûté ses légumes, enfin c'est pas un objectif. Euh, j'essaie de, justement de montrer beaucoup par l'exemple. D'ailleurs des fois je dis, je prends, par exemple un met que j'aime pas, je prends un petit peu et puis souvent je le mentionne : moi j'aime pas trop ça mais je vais goûter parce que peut-être tout à coup, là je vais aimer. Et euh, et puis voilà enfin, ce que je rends aussi attentifs les enfants c'est finalement, c'est de prendre... Je veux dire par exemple cette année dans mon groupe, un enfant qui prend toujours un fruit et euh voilà qui va pas le toucher, euh je trouve important quand même qu'elle le prenne, surtout maintenant elle le lèche, je trouve que c'est déjà un bon début, et puis qu'elle joue avec, mais voilà, je vais pas forcément lui laisser non plus reprendre 3-4 fruits. Donc ça c'est vrai que je lui explique et puis je lui dit « ouai mais, alors c'est bien si tu lèche, ça veut dire que tu as envie de goûter le fruit, mais juste prendre pour le laisser sur la table, je trouve un petit peu dommage », et puis même si elle le touche c'est déjà un début. Mais c'est vrai qu'après voilà, y a aussi cette notion de gaspillage, de trop grosse quantité, par contre voilà je trouve que le toucher, déjà on voit souvent, on dit souvent devant les assiettes de fruits « ah bah faut toucher tous les fruits », c'est peut-être aussi une manière de goûter, oui y a cette notion d'hygiène mais finalement euh la notion d'hygiène tombe dans les jeux symboliques où la dinette est mise dans la bouche. Donc voilà, on est un petit peu partagé, enfin ma stagiaire, qui est venue aussi m'amener la situation en me disant « où là c'est un petit peu compliqué, euh comment je dois faire, c'est pas juste par rapport aux autres ». Et là je l'ai regardée et je lui ai dit « mais qu'est-ce qui est pas juste », « bah elle mange pas de fruits et puis les autres, ils mangent les fruits et puis ils ont la suite du goûter » et puis je l'ai regardée et je lui ai dit « ouai mais finalement c'est qui qui perd ? C'est cet enfant qui mange pas de fruits ou les autres qui en ont mangé, est-ce vraiment une punition ? ». Enfin moi je suis très sensible à ce côté hiérarchisation des aliments et puis euh là elle me fait « ah ouai ! », c'est vrai qu'on a, on a ça depuis tout petit, et je pense même nos parents euh, on nous a toujours demandé de manger les légumes et pas forcément le chocolat, c'est vrai que c'est un truc qu'on crée, que, que si on réfléchit bien, qui n'a pas finalement beaucoup de sens, donc je trouve ça assez, assez intéressant...

Annexes III.2 : Extrait de l'entretien avec une responsable de structure (R.S)

Moi : Comment est-ce qu'ils se sentent face à cette situation face aux enfants et aussi des fois, face aux parents ?

R.S. : Euh, si je me réfère à des cas que j'ai connu. Moi j'ai jamais vu quelque chose de très grave, franchement. Il arrive parfois qu'on ait des enfants qui, qui refusent de manger autre chose que des pâtes et du riz. C'est rare. Je fais référence à un enfant que je connais, qui est grand maintenant, que j'ai connu dans une autre institution. Les repas de midi, et on avait tous suivi la formation etc, il pleurait systématiquement au repas de midi et il voulait que de la purée, ou des pâtes ou du riz. Et y avait des gens qui étaient très mal avec ça, « mon dieu, son équilibre alimentaire... » et tout ça. Il avait trois midis par semaine chez nous, donc il avait tous les autres repas pour équilibrer finalement. Et puis on en a discuté avec la maman et on a vu qu'il y avait quelque chose, euh, au niveau de la maman aussi, elle disait qu'à la maison, il avait un peu tendance à faire ça et qu'elle se réjouissait qu'il vienne à la crèche pour manger de tout, elle comptait sur nous, et bon y a tout un travail qui a été fait avec la maman et petit à petit, il a commencé à manger, euh, ça a pris du temps. Mais, j'ai, à un certain moment les équipes disaient « je suis pas bien de le laisser qu'avec des pâtes et tout, mais en même temps, on peut pas le forcer, mais je suis pas bien ». Ok, tu l'as dit, t'as le droit de pas te sentir bien. J'ai revu cet enfant y a, y a quelques temps, donc c'est un écolier maintenant, et puis je lui dis « alors, comment tu vas, et tout ? » et lui-même il m'a dit « tu te rappelles, hein, quand j'étais petit je mangeais pas », j'ai dit « oui, oui, oui », il me dit « mais je faisais ça pour embêter les éducatrices ». J'étais très étonnée de ça parce qu'il s'en souvenait, mais il s'en souvenait pas avec euh avec un sentiment négatif. Pour lui, c'était pour embêter les éducatrices, ça on le saura jamais. Mais je pense que l'équipe doit être accompagnée quand on sent un malaise, de manière à dédramatiser les choses. Je pense que ça c'est le boulot des adjoints pédagogiques et des directions d'aider les équipes à dédramatiser. Et puis de sentir si il y a quelque chose du domaine du lien. Là moi j'avais eu un cas, c'est les parents avaient beaucoup de peine à laisser l'enfant à la crèche, beaucoup beaucoup de peine. Euh, ils étaient absolument pas ok avec le fait de confier leurs enfants et puis les enfants confirmaient un petit peu quelque chose de ce côté-là, pour, par loyauté peut-être de dire « mais non ça va pas la crèche », alors ils jouaient mais ils mangeaient pas à table. Ils allaient se cacher derrière le buffet-là, « bon ok tu veux te cacher, tu veux te cacher, je te donne un petit bout de pain quand même, faut que tu manges ». ça s'est fait magnifiquement bien, mais avec des discussions avec les parents ouvertes, avec les craintes, ouai ça c'était une réussite.

Moi : Oui je pense.

R.S. : Mais il faut le temps, faut accepter qu'il faille le temps.

Moi : Ben du coup, vous avez déjà un peu répondu à ma dernière question, mais je la pose quand même, donc euh, par exemple face à des équipes qui pourraient se sentir démunies face à du refus, est-ce que vous pensez qu'il serait intéressant de mieux former les équipes et les professionnels de l'enfance au thème de la néophobie alimentaire et des refus ?

R.S. : Oui, oui, je pense que ça vaut la peine. De toute manière, ça vaut la peine, même si l'équipe est pas en difficulté, je pense que c'est des thématiques qui sont très intéressantes. Le fait de faire des tests gustatifs par soi-même, de se rendre compte, que les saveurs anisées, y a quand même pas mal de gens qui détestent, euh, et que chez l'enfant, c'est quand même la saveur qui pose le plus question. Euh c'est intéressant, tout est intéressant. Parce que ça permet à l'adulte qui est en lien avec l'enfant, euh sur le plan professionnel et même familial, de se dire mais euh c'est vrai pour moi c'est génial aussi, je me rends compte que quand je verbalise, j'apprécie un aliment, que je suis attentif à la texture « mais cette crème à citron, qu'est-ce qu'elle est douce sur la langue » et puis le petit côté acide, et un peu d'amertume. En UAPE, c'est juste génial de travailler comme ça avec les enfants. Y a plus rien qui est

automatique, on profite du moment. Surtout que la cuisine est bonne chez nous, donc on peut se permettre de le faire. Quand on est dans une collectivité où on a un tout petit peu de la tambouille, c'est dur de se montrer motivé vis-à-vis des enfants. Mais faire l'expérience gustative alimentaire en même temps qu'on la fait avec l'enfant, c'est la meilleure des choses, quoi. Et puis on a des gens qui sont pas formés du tout et qui le font tout à fait spontanément. Non je pense que les formations à donner dans ce domaine-là, elles sont justes géniales. Ça vaut la peine.

Moi : Voilà, moi j'arrive au bout... Je sais pas si vous avez quelque chose que vous vouliez rajouter sur ce thème-là que j'aurai pas abordé dans mes questions ?

R.S. : ça pourrait être comment justement on fait un retour au parent quand l'enfant n'a pas mangé. Et puis que ça dure, c'est rare que ça arrive. Comment est-ce qu'on fait sans crispation, comment on accueille le souci du parent. C'est rarissime mais ça arrive. Mais euh ça c'est toujours des choses qu'on construit avec les équipes, généralement les équipes viennent me voir « écoute on a ce souci-là ». Je vais prendre un exemple, en nursery, on a eu un petit enfant dont la maman a du, elle a trouvé un travail, elle a dû commencer à travailler à plein temps d'un coup, c'était un petit bébé de 4 mois, c'était, euh, on a fait une adaptation, trop rapide, j'ai averti la maman. C'était une maman qui était toute seule, une maman d'une autre culture, euh, qui avait pas de filet de sécurité dans son entourage, pas de maman, pas de grand-mère, enfin elle avait personne. Euh elle était très démunie, et puis, euh, l'équipe, euh, le bébé n'avait jamais eu que du lait maternel, l'équipe lui a demandé de tirer son lait, ce qu'elle n'avait jamais fait. Et cette très jeune maman, elle a vite été à la pharmacie louer un tire-lait et tirer le lait c'est pas la même chose que quand c'est le bébé. Mais elle a tout fait bien pour tirer. Et bien, le bébé, à la nurserie, il se nourrissait pas et c'est arrivé une fois que l'éducatrice vienne et me dise « écoute, viens, euh, on arrive pas à le nourrir au biberon, on a beau lui parler, et tout » et puis je suis venue et puis qu'est-ce qu'on fait quand c'est comme ça, et ben on fait du Dolto, on fait du Dolto, et puis j'ai parlé à ce bébé, je lui ai dit que la balle était dans son camp. Et que on comprenait que c'était difficile pour lui, par ailleurs, il se sentait bien avec les éducatrices, il ne montrait pas de, c'est pas un enfant qui criait beaucoup, il était les yeux grands ouverts, il était très observateur, et puis je lui disais « tu sais maman, elle a pas le choix, elle doit aller travailler, peut-être tu penses que tu l'aides en faisant comme ça, en disant je veux manger qu'avec maman, mais je crois que pour maman ça serait mieux si tu mangeais à la crèche aussi. Et le soir, j'ai repris avec la maman le même discours, elle me regardait avec des yeux grands comme ça, j'ai parlé au bébé, je parlais à la maman en même temps, on discutait tranquillement, et puis j'ai demandé à la maman ce que ça lui faisait de laisser l'enfant à la crèche, ce qu'on fait toujours, d'abord, hein on anticipe. Et puis là, elle a pu se lâcher un tout petit peu et puis dire qu'elle était toute seule. Et l'équipe éducative, elle fait un espèce de relai maternel, elle a relayé le, la maman un petit peu comme des tantes, et moi comme une grand-maman, à vrai dire. De dire « mais ça vous pouvez faire, moi j'ai aussi allaité longtemps, j'ai allaité mes enfants donc je sais comment c'est quand c'est avec le tire-lait, c'est dur, mais vous verrez, il va manger, ça va aller ». Le lendemain, il a pris tous ses repas, c'était un truc magique. Ça c'était un exemple que je garde bien précieusement...

Annexes III.3 : Extrait de l'entretien avec une spécialiste de la néophobie alimentaire (S.N.)

Moi : Qu'est-ce que c'est la néophobie pour vous ?

S.N. : Pour moi, enfin pour moi et pour un certain paquet d'articles de la littérature, euh, littéralement la néophobie, c'est vraiment la peur de manger des nouveaux aliments, euh et quand on dit manger, c'est-à-dire que les enfants ils vont rejeter même à la vue l'aliment, ou à son odeur, à sa vision en tout cas, avant même de le mettre en bouche. Donc on n'a pas d'enfants qui goûtent et qui recrachent, hein, c'est des enfants qui goûtent même pas ce qu'on leur propose quoi. Et alors, euh, ce qui est très intéressant, c'est que c'est souvent confondu avec la sélectivité alimentaire, pickyness en anglais, dans les articles ou fussyness. Et, ce qui est marrant c'est parce qu'en fait, je pense que y a une, une interrogation sur le terme de nouveau, en fait qu'est-ce que ça veut dire pour un enfant un nouvel aliment. C'est-à-dire que, par exemple, imaginons, on présente des carottes à un enfant de 2 ans, et il va les rejeter alors que la veille ou l'avant-veille, on lui avait déjà présenté des carottes, donc on va pas prendre ça pour de la néophobie alimentaire puisque pour nous l'aliment n'est plus nouveau. Mais après, à 2 ans, est-ce que si vous présentez des carottes râpées à un enfant, est-ce que il va considérer que c'est quelque chose de différent par rapport à des carottes en bâtonnet ou par rapport à des carottes en rondelles, on sait pas trop, donc moi je travaille vraiment la dessus, en fait qu'est-ce que ça veut dire nouveau, qu'est-ce qu'un aliment nouveau pour un enfant et qu'est-ce que ça veut dire néophobie, sélectivité, est-ce que c'est deux choses qui sont liées finalement. Donc c'est, la définition paraît très simple, la peur de manger des nouveaux aliments, en revanche ce que ça veut dire vraiment pour un enfant, c'est un petit peu plus compliqué, quoi.

Moi : Donc pour vous, typiquement l'histoire des carottes qui seraient présentées sous une nouvelle forme, ça pourrait faire partie de la néophobie ?

S.N. : Complètement ouai.

Moi : Ok, parfait. Euh donc ma question suivante c'est à quoi est-elle due. Y a Madame Luisier qui m'a fait lire un de vos articles en anglais, et puis j'ai compris la majeure partie mais comme je suis pas une experte en anglais, j'avais quelques soucis, notamment sur les facteurs cognitifs. Alors euh, voilà, je vous pose la question à quoi est due la néophobie ?

S.N. : Ok, alors du coup, euh, alors je vais commencer par dire, avant de revenir sur les facteurs cognitifs hein. Dans la littérature souvent, ce qui est mis en avant ce que la néophobie ça serait un système de protection efficace et qu'on aurait hérité de notre évolution pour ne pas s'intoxiquer quoi. C'est-à-dire, vous êtes un petit euh, une petite personne dans notre environnement pléistocène, il y a très très longtemps, vous vous baladez dans la forêt, et vous trouvez un aliment que vous n'avez jamais goûté, c'est plutôt avantageux pour vous d'avoir une certaine reluctance à le manger, et d'avoir peur de le manger parce que vous ne le connaissez pas et qu'il peut peut-être vous tuez. Donc, ça, enfin, tout le monde est d'accord pour dire que la néophobie ça doit venir de ce truc-là, un espèce de mécanisme évolutivement intéressant qui permet de pas mourir. Et du coup, euh, si on fait un petit peu un pas en arrière, on se dit ok nous les humains, on est tous des omnivores, et du coup, comme on est omnivore, ça veut dire que, on doit passer d'un régime laitier, donc un seul aliment donné par nos parents, à un régime très diversifié pour pouvoir avoir tous nos besoins nutritifs qui sont remplis. Et du coup, ça veut dire que, de faire ça, ça veut dire que la diversification alimentaire ça veut dire que un moment donné, dans notre croissance, on va devoir en permanence ajouter des nouveaux aliments dans notre répertoire alimentaire. Et donc, à ce moment-là, effectivement la néophobie c'est intéressant, parce qu'on doit ajouter des nouveaux aliments mais on s'en méfie un peu quand même, on fait ça de façon précautionneuse, mais si on regarde d'un autre côté, euh, ajouter des nouveaux aliments, ça voudrait

dire être capable de catégoriser par exemple euh ça c'est un aliment, ça ça en est pas un. Donc, si je suis capable de catégoriser est-ce que c'est un aliment, je vais pouvoir l'ajouter dans mon répertoire. Euh aussi d'être capable de catégoriser, ça c'est un fruit, ça c'est un légume, les légumes sont souvent plus dangereux que les fruits, donc je vais plutôt ajouter le fruit dans mon répertoire. En fait, c'est vraiment, deux mécanismes qui sont un petit peu les solutions au dilemme de l'omnivore. Y en a un qui protège pour ne pas ajouter trop rapidement les nouveaux aliments et le système cognitif, en fait, il est là pour euh, eh ben, permettre de catégoriser les aliments entre eux, les différents objets qui nous entourent, de savoir que on a vu une tomate une fois et que même si on a une nouvelle tomate devant nous, on peut inférer de l'ancienne tomate que les propriétés sont bonnes, qu'on va pouvoir manger tout ça. Donc, vraiment, le système cognitif, il est là pour euh, pour nous permettre, à partir de tout ce qui nous entoure dans notre environnement, de aller se porter vers cette tomate, cet aliment, ce genre de chose quoi. Donc voilà, c'est pour ça qu'on dit que les mécanismes cognitifs sont vraiment très importants à prendre en compte, et en plus ce qui est très intéressant, c'est que la néophobie alimentaire, elle arrive vers l'âge de 2 ans, et très probablement parce que, avant, l'enfant il est complètement euh, il est pas autonome de ses parents, si vous voulez, donc il peut pas vraiment se déplacer facilement, quoi que soi, donc tout ce qu'il mange est donné via euh ses parents, via ceux qui s'en occupe. A partir de 2 ans, l'enfant commence à être plus autonome, à pouvoir rencontrer de la nourriture un peu plus, tout seul si vous voulez. C'est exactement à ce moment-là que la néophobie arrive et c'est aussi exactement à ce moment-là que le système de catégorisation alimentaire s'améliore vraiment. Ça veut dire que avant 12-10 mois, l'enfant il est pas capable du tout de catégoriser deux aliments entre eux, il va s'intéresser à la couleur, à la forme, à la forme du contenant, il va pas trop savoir quelle information prendre en compte pour catégoriser. A partir de 2 ans, ça commence à s'améliorer, quoi. Donc c'est la coïncidence des 2 phénomènes qui fait que c'est aussi sûrement intéressant. Voilà.

Moi : Ok, parfait, alors ensuite, dans mes lectures j'ai souvent trouvé, et même aussi dans ma pratique auprès des enfants, que c'est souvent les légumes qui sont rejetés. Et puis dans les ouvrages, y a certains ouvrages où les légumes, enfin le rejet des légumes est séparé de la néophobie, et dans d'autre, on sait pas trop, ça a l'air de faire partie de la néophobie ? Euh, qu'est-ce que vous en pensez ?

S.N. : Alors, c'est vrai que les légumes ça revient souvent. Alors, y a plusieurs hypothèses pourquoi les légumes, alors y en a une qui est très liée au fait euh que la néophobie c'est un mécanisme de protection, c'est-à-dire que dans la nature, si vous voyez une viande qui faut pas manger parce qu'elle est pourrie ou parce que elle va vous causez des problèmes, y a une odeur très forte qui va apparaître, y a une couleur qui va évoluer alors que si vous voulez, les légumes feuilles et les brassicacées, qui sont les légumes vers lesquels les enfants ont le plus de néophobie, c'est les légumes qui dans la nature, ont souvent des composés toxiques si on les mange trop, si vous voulez, c'est, donc voilà. Donc l'idée c'est de se dire, bah les rejets, ils sont surtout envers les légumes feuilles et les légumes verts parce que c'est dans ses légumes-là que se retrouvent souvent des, des composés toxiques en fait. Et, une deuxième hypothèse, c'est que, si on dit que la néophobie, c'est le rejet du nouveaux, euh ben en fait, les légumes c'est une catégorie qui est très hétérogène, vous avez des légumes de toutes les couleurs, de toutes les formes. Chaque légume peut être découpés de plusieurs façons, cuit de plusieurs façons, et du coup c'est pas parce que vous avez présenté une fois une carotte à un enfant, je reviens à ce que j'ai dit tout à l'heure, que euh la carotte râpée, la carotte orange versus violette, tout ça, elle ne sera pas nouvelle pour les enfants. Donc on suppose que cette variété dans les propriétés sensorielles et perceptives des légumes fait aussi que c'est très dur pour un enfant d'apprendre ces catégories, plus que les catégories gâteaux ou ce genre de chose. Donc voilà...

Annexes IV : Echelle de néophobie alimentaire

Echelle de néophobie alimentaire adaptée par Recerdy à partir de Ton Nu (1996) et Nicklaus (2004) et à partir de la Food Neophobia Scale de Pliner et Hobden (1992)

	Très vrai pour votre enfant	2	3	4	5	6	Pas du tout vrai pour votre enfant
1. Votre enfant est très difficile pour la nourriture.	1						7
2. Il aime la cuisine de différents pays.							
3. Il se méfie des nouveaux aliments.							
4. Il aime bien essayer des aliments inhabituels.							
5. Si pour un aliment, il a le choix entre différents parfums (ex : pour une glace, un bonbon, ...), il choisit volontiers un parfum qu'il ne connaît pas.							
6. Même s'il ne sait pas ce qu'il y a dans un plat, il le goûte.							
7. Les aliments qu'il connaît lui suffisent.							
8. Il est prêt(e) à manger, tous les aliments qu'on lui propose.							
9. Il a peur de manger des plats qu'il n'a encore jamais mangés.							
10. Il ne goûte pas les aliments quand il ne sait pas ce que c'est.							