



## Au QUOTIDIEN

### Je DECENTRE sa préoccupation

Rythmer son quotidien avec des activités à la maison et à l'extérieur pour détourner son attention et le faire bouger :

#### BIBLIOTHEQUE

#### ACTIVITES PHYSIQUES

(trottinette, marche, vélo, balades nature..)

#### ACTIVITES MANUELLES

(gommettes, perles, coloriages, fabrications d'objets...)

### LOISIRS

#### SORTIES CULTURELLES

(visites, spectacles, musées...)

#### JEUX

(de construction, de poupées, de société...)

» **SUSCITER LA CURIOSITE DE VOTRE ENFANT VERS D'AUTRES CENTRES D'INTERETS QUE L'ALIMENTATION**

## Le comportement alimentaire chez l'enfant expliqué par le médecin

“ Le comportement alimentaire est sous la dépendance de nombreux acteurs et en particulier, des hormones venant de la masse grasseuse ou de l'intestin, le cerveau (ex: hypothalamus) et les facteurs de l'environnement. L'enfant va manger pour couvrir ses besoins. En cas de maladie modifiant cette régulation fine, il peut manger plus et avoir du mal à se limiter ou se contrôler. Des troubles de la régulation émotionnelle peuvent exister aussi dans certaines maladies rares. Ils peuvent alors aggraver les troubles du comportement alimentaire. La prise en charge globale des patients est donc indispensable : nutritionnelle, psychologique et environnementale. ”

Pr. Béatrice DUBERN



### Pour en savoir plus

#### Centre de Référence Maladies Rares PRADORT



#### Filière Nationale de Santé Déficience



N'hésitez pas à en parler à votre équipe référente



#### RÉDACTION

Centre de Référence Maladies Rares PRADORT Hôpital Trousseau

Aude VEYRY, *diététicienne*  
Pr. Béatrice DUBERN, *pédiatre*  
Claire PADOVAN, *diététicienne*  
Marguerite HENRION et Samantha VILLANI, *psychologues*

#### RELECTURE

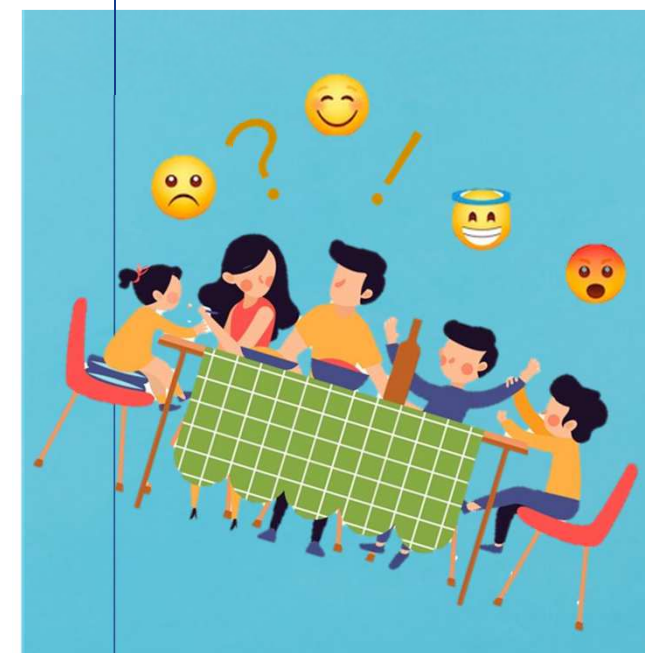
Equipes du CRMR Pradort (Pr. Barat, Dr. Pinto, Pr. Poitou, Dr. Diene)  
Hélène Chantereau et l'équipe diététique de l'hôpital Trousseau



## Spécificités du comportement alimentaire chez l'enfant

présentant une maladie rare à risque d'excès de poids

Reconnaitre les signes et accompagner son enfant pour limiter l'excès de poids



## Votre enfant ...



### >>> ... semble avoir une **obsession** pour l'alimentation.

- Sujet de **préoccupation** omniprésent
- Il tolère mal les refus
- Il **cherche** activement de la **nourriture**, négocie ou peut chaparder des aliments

### >>> ... n'est **jamais vraiment rassasié**

- Il mange spontanément de **très grosses quantités**
- Il mange **très vite, mâche peu** ou avale sans mâcher
- Il peut avoir « **faim** » juste après un repas

### >>> ... est très **sensible** à tout ce qui a trait à l'alimentation



les **odeurs** de nourriture et de cuisson



la **vue** des aliments, quel que soit le moment de la journée



les **bruits** de préparation des repas



## En tant que parents...

Nous vous proposons dans ce dépliant des **pistes de réflexion** pour vous aider à agir au quotidien :

- A la **maison** et à l'**extérieur**
- Au moment des **repas** et **en dehors**



## A la MAISON

### J'instaure un CADRE ALIMENTAIRE



Réfléchir à son **rythme alimentaire** et à la **composition** de ses repas : aliments, quantités, fréquences, vaisselle.



Choisir le **lieu de prise des repas** et ne pas autoriser de nourriture ailleurs qu'à cet endroit.



Privilégier les repas à **table sans écrans**.



Formaliser le **début et la fin** du repas en choisissant une action symbolique à réaliser par votre enfant (exemple : se laver les mains ou plier et ranger sa serviette...)

### >>> **POSER UN CADRE PERMET DE SECURISER VOTRE ENFANT ET DE DIMINUER SON ANXIETE**

### Je diminue l'EXPOSITION ALIMENTAIRE de mon enfant pour limiter son IMPULSIVITE

Pistes possibles si votre enfant est en forte recherche alimentaire:

Ne pas autoriser de prise alimentaire en dehors des 4 repas et **éviter de manger devant lui**

Pas de nourriture **accessible ni visible** par votre enfant à la maison

Si votre enfant est trop impulsif, **fermer les placards, la cuisine ou la réserve en le lui expliquant**

Faire les courses alimentaires **sans votre enfant**

Les **mêmes règles** pour tous les membres de la famille



## En DEHORS du domicile

### Je prévois les « SITUATIONS A RISQUE » du quotidien

Personnels de l'ECOLE



FAMILLE & AMIS

Repas à la cantine (PAI), goûter, récréations, sorties scolaires, ateliers cuisine...

COMMERÇANTS

Trajets à pied dans le quartier...

Visites chez la famille, repas ou sorties entre amis, après-midis chez les copains...

### 1. **EXPLIQUER**

le cadre alimentaire à l'enfant ET à l'entourage

### 2. **IMPLIQUER**

tous les interlocuteurs

### Faire 3. **RESPECTER** les décisions

### >>> **LA COHÉRENCE DE L'ENTOURAGE SUR LE PLAN ALIMENTAIRE EST INDISPENSABLE POUR APAISER VOTRE ENFANT ET CONTROLER SA PRISE DE POIDS**

### J'anticipe les SORTIES occasionnelles



Occasions festives



Restaurants

Week-ends et vacances



**SE RENSEIGNER EN AMONT** sur les conditions d'accueil et de restauration

**ENVISAGER DES STRATÉGIES** pour gérer les situations non routinières



### **ÉVITER**

- Buffets à volonté
- Formules « all inclusive »
- Pique-nique et Apéritifs ...avec la nourriture en libre accès
- Les activités en lien avec l'alimentation



### **PRIVILÉGIER**

- Les repas à table
- Pouvoir surveiller ce que votre enfant mangera
- Les activités de plein air

### >>> **TOUJOURS EXPLIQUER EN AMONT A VOTRE ENFANT LE DEROULEMENT DES SORTIES, DES REPAS PREVUS, LUI DIRE A QUOI IL AURA DROIT ET EN QUELLES QUANTITES**