

Fiche pratique d'accompagnement diététique

Exemple de situation

L'enfant se fixe pour objectif de limiter le grignotage

Si la notion de grignotage ressort durant l'entretien, le soignant doit tout d'abord créer un contexte favorable pour aborder le sujet et en comprendre les raisons, afin d'être en mesure d'aider l'enfant de façon concrète. Il évitera de délivrer un simple conseil visant à le limiter voire le supprimer. Cela ne ferait que renforcer le sentiment de culpabilité ressenti lorsque cette consigne répétée par ses parents n'est pas respectée.

Pour dégager les motifs du grignotage, le soignant invitera notamment l'enfant à évoquer :

- les moments de la journée et/ou de la nuit qui sont propices au grignotage ;
- les éventuelles émotions qui semblent le déclencher ;
- les aliments le plus fréquemment choisis.

Il est parfois compliqué pour un enfant ou un adolescent de répondre à une telle question, alors qu'il se trouve dans un contexte totalement différent.

→ Le soignant lui proposera alors d'observer son comportement lorsqu'il sera de nouveau confronté à une telle situation afin de l'aborder dans une consultation ultérieure.

Faim ou envie de manger ?

Le soignant s'assurera que l'enfant distingue bien la sensation de faim de l'envie de manger. Pour cela il l'aidera à identifier ce qu'il ressent dans ces deux situations.

- Si la faim est le motif retenu par l'enfant ou l'adolescent, le soignant lui demandera de repérer les épisodes de grignotage ainsi que leur fréquence. Il le questionnera ensuite sur le nombre et la nature des prises alimentaires antérieures afin d'en rechercher la cause (repas précédent trop léger, petit déjeuner sauté, goûter pris trop tôt...).
- En fonction de l'explication donnée à cette faim, le soignant invitera l'enfant ou l'adolescent à trouver une solution adaptée (prendre un petit déjeuner, augmenter la portion de féculents au repas précédent...).
- Si la raison invoquée est l'envie, le soignant aidera l'enfant à identifier les sources de tentations ainsi que les personnes ou les situations qui l'y exposent (profusion de l'offre alimentaire, mimétisme avec la famille et avec les pairs...). Le soignant explorera ensuite avec l'enfant et son entourage les moyens à déployer pour limiter ces situations (réduire de moitié le nombre de paquets de gâteaux achetés, envisager un rituel différent en soirée pour partager un moment en famille autour d'une tisane plutôt que d'une glace...).

Ennui

Si la raison invoquée est l'ennui, le soignant invitera l'enfant à situer les moments où il est tenté de grignoter pour compenser un vide dans son emploi du temps. Il sera intéressant de repérer aussi les personnes de l'entourage en mesure de lui apporter de l'aide.

- Dans le cas où il est possible de solliciter une telle personne, le soignant s'assurera alors de sa disposition à entendre la demande de l'enfant et à convenir d'une activité qui pourrait le distraire, en la pratiquant éventuellement avec lui. Il aidera si nécessaire l'enfant à formuler sa demande.
- Dans le cas où l'aide d'un tiers ne semble pas possible, le soignant aidera l'enfant à trouver une alternative qu'il se sent capable d'initier seul et qui pourrait le distraire dans ces moments-là.

Le grignotage peut faire également écho à de la tristesse, de la colère ou d'autres émotions. Il est difficile de dresser une liste exhaustive des situations et des solutions à envisager, étant donné leur multiplicité. Ces situations sont données à titre d'exemple.

Le grignotage peut être lié à un trouble anxieux ou dépressif : une consultation spécialisée de psychopathologie pourra alors être nécessaire.