

Si les signes suivants s'installent ou persistent, il s'agit peut-être d'un trouble de l'oralité alimentaire :

## EN ROUTE VERS UNE ALIMENTATION ÉPANOUIE

- manque d'appétit et / ou d'intérêt pour la nourriture
- repas très longs et / ou conflictuels
- refus, grimaces, évitements
- sélectivité (peu d'aliments acceptés)
- refus de toucher ou sentir les aliments
- réticence à se salir
- absence de mise en bouche des mains et des objets
- hauts-le-cœur, vomissements
- difficultés à mâcher ou à avaler (aliments longtemps gardés en bouche)
- toux, reflux, bavage, douleur à la déglutition
- perte de poids

Parlez-en avec votre médecin qui pourra vous orienter vers un orthophoniste.

Une prise en charge précoce favorise des résultats rapides.



Ce n'est pas forcément un caprice !

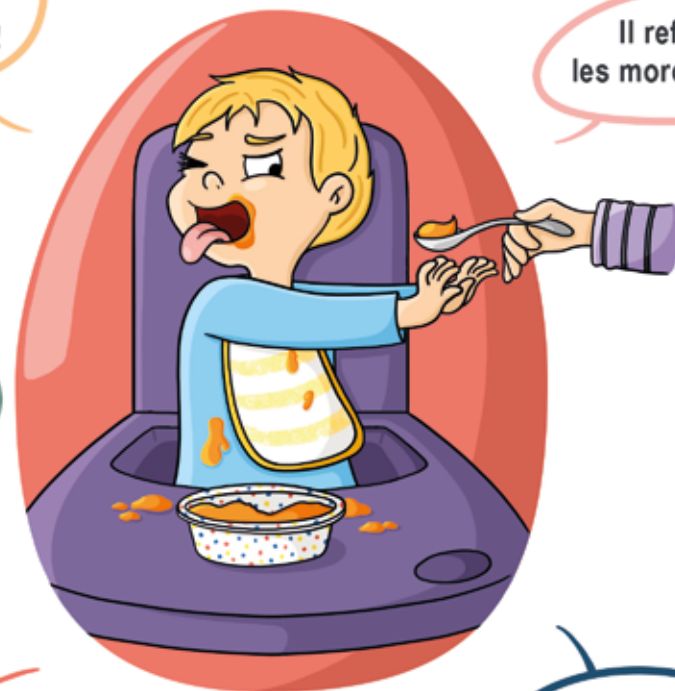
Votre enfant recrache la nourriture ?

Il refuse les morceaux ?

Vous pouvez l'aider à évoluer à son rythme...

Comme beaucoup d'autres enfants, il n'est peut-être pas prêt pour manger «comme un grand»

Il veut toujours manger la même chose ?



## MANGER, ÇA S'APPREND, ET LE TEMPS D'APPRENTISSAGE EST PROPRE À CHACUN...

L'enfant doit tout apprivoiser :

**Les positions :** posture assise et non allongée...

**Les outils :** cuillère, bol, assiette, couverts...

**Les gestes :** ramasser, piquer, mais aussi mâcher, croquer...

**Le rythme :** bouchée après bouchée, ce qui change du flot de lait...

**Le décor :** on passe à table ou dans la chaise haute...

**Les autres :** on passe de l'intimité de la tétée à la sociabilité du repas...



### A CHACUN SON RYTHME !

L'enfant a besoin d'un temps d'adaptation pour intégrer chaque nouveauté. A l'adulte de respecter son rythme, de lui proposer en douceur de nouvelles expériences.

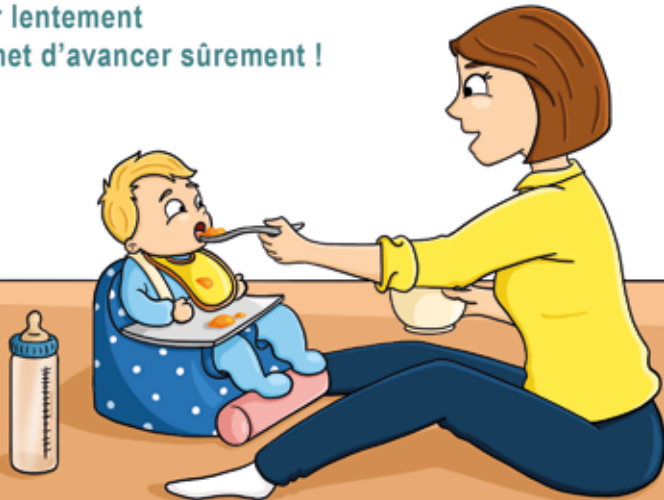
**Laisser du temps, c'est important !**

### PROCÉDER PAR ÉTAPES !

Il est normal que l'enfant grimace face à un aliment nouveau, il aura besoin de le voir souvent et régulièrement pour construire des repères stables.

**Aller lentement**

**permet d'avancer sûrement !**



### INUTILE DE FORCER !

Les enfants perçus comme difficiles sont parfois seulement plus lents que les autres. Les forcer ou les « affamer » peut introduire du stress, du déplaisir...  
**Ils risquent de se bloquer, l'apprentissage sera alors plus compliqué !**

### PATIENCE !

Tous les enfants n'ont pas la même curiosité face à la nouveauté : certains y sont même réfractaires ! Les enfants craignant le changement auront besoin de plus de temps et d'expériences pour diversifier leur alimentation ou accepter les morceaux.

**Accepter que certains trouvent des solutions très personnelles !**

### CONFORT !

Si manger demande un effort, tous les autres éléments doivent être facilitants. Respiration libre, bon positionnement, couverts adaptés.  
**Inventer des solutions !**

### PLAISIR !

C'est prouvé, le cerveau retient mieux les expériences positives ! Alors autant privilégier le plaisir ! Plaisir de rester dans le connu, plaisir de goûter, plaisir de découvrir, plaisir de partager...

**Qui dit plaisir, dit progrès !**





## VOTRE ENFANT A BESOIN D'ÉVEILLER SES SENS ET SA MOTRICITÉ

Accepter des sensations nouvelles, ça s'apprend !

### AVEC LA BOUCHE

Il peut mettre à la bouche ce qui n'est pas dangereux.



### AVEC LES MAINS

Piscine à balles, pâte slime, sable, peinture à doigts, pâte à sel... Autant d'idées que de sensations !



### AVEC LE CORPS TOUT ENTIER

Caresse, chatouilles, massages... Même le shampoing peut devenir un massage !

Faire les bons mouvements pour manger, ça s'apprend aussi !



### AVEC DES GRIMACES

Vous pouvez faire des concours de grimaces en face à face, devant un miroir...

### AVEC DES COMPTINES, DES BRUITAGES

«Je fais le tour de ma maison»  
«La fourmi m'a piqué»  
«Broum-broum»  
«Miaou»



### AVEC LE SOUFFLE

Vous pouvez lui faire souffler des bougies, des bulles de savon, des pissenlits, des bulles à la paille dans le bain...



### MIEUX EXPLORER AVEC UNE BOUCHE LIBÉRÉE

Le pouce et la tétine limitent les explorations sensorielles, gênent la mise en place de la respiration nasale et augmentent le risque de maladie.



### BROSSER LES DENTS POUR DÉCOUVRIR SA BOUCHE

Les dents de lait sont fragiles et pourtant essentielles pour manger et parler.

Les caries font mal, la douleur empêche de manger.

Utilisez une brosse de taille et de forme adaptées : brosse à dents de puériculture, brosse à dents électrique, doigt brosse à dents...

Privilégiez un brossage efficace à l'eau plutôt que l'utilisation du dentifrice dont le goût peut gêner l'enfant !



### SE MOUCHER POUR BIEN MANGER

L'enfant qui respire par la bouche risque de baver.

Le nez bouché fatigue l'enfant et diminue son appétit.

Vous pouvez réaliser les lavages de nez avec du sérum physiologique.

Le mouchage de l'enfant est indispensable pour que sa bouche et son odorat fonctionnent correctement.



### BIEN DIGÉRER POUR UN BON APPÉTIT

Un reflux ou un ventre douloureux limitent l'envie de manger...

Veillez à la digestion et au transit de votre enfant !





## VOTRE ENFANT A BESOIN DE DEVENIR CURIEUX ET DE JOUER AVEC LA NOURRITURE !

Manger, ce n'est pas seulement passer à table, c'est une aventure sensorielle !

### SE FAMILIARISER AVEC LA NOURRITURE

Vous pouvez lui proposer de faire la liste des courses, de faire les achats avec vous, de vous aider à les ranger...



### CHOISIR, CUEILLIR...

Vous pouvez l'emmener au marché sentir et toucher les produits, récolter des fruits et des légumes chez un producteur.



### JARDINER

Il peut cultiver des herbes aromatiques ; c'est beau et ça sent bon !



### SENTIR, GOÛTER

Le goût et l'odorat sont liés.

Il y a tellement de choses à faire avec nos aliments...



### TRIPOTER

Vous pouvez fabriquer avec lui un tableau de graines, un herbier aromatique...

### FAIRE SEMBLANT

Il peut jouer à la dînette, à la marchande... Avec ses jouets ou ce qu'il trouve dans la cuisine.



### CUISINER

N'hésitez pas à lui proposer de vous aider à mettre la table, à couper les légumes, à décorer les plats...

Encouragez-le à pétrir, malaxer, étaler de la pâte à gâteau !





## VOTRE ENFANT A BESOIN DE RETROUVER LE PLAISIR D'ÊTRE À TABLE

Manger doit être agréable

### LES YEUX ET LES MAINS POUR DÉCOUVRIR

Votre enfant peut avoir du plaisir à regarder et à mettre les mains dans ce que vous lui servez... Et s'il mange avec les doigts, ce n'est pas grave !



### ÉPICER ET RELEVER LE PLAISIR !

Vous pouvez lui proposer de goûter des aliments forts en goût ou parfumés aux épices.



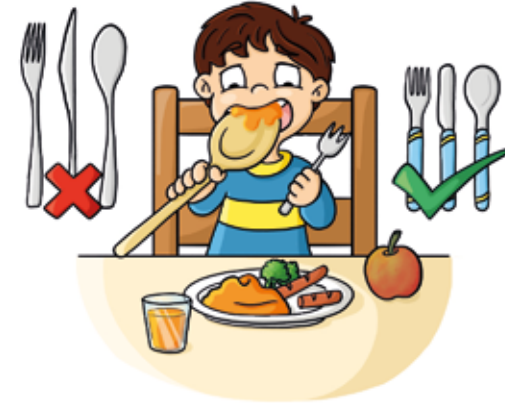
### PARTAGER, ÊTRE ENSEMBLE

Même si votre enfant ne mange pas, vous pouvez l'installer à table avec vous, juste pour le plaisir et peut-être qu'il grignotera dans votre assiette, par curiosité...

Vous profiterez mieux du repas sans télé et sans écran !



Il ne faut pas négliger le confort



### S'INSTALLER CONFORTABLEMENT

Pour un bon équilibre, il faut penser à donner un appui au dos et aux pieds ! Vous pouvez installer votre enfant à bonne hauteur : il pourra voir et tripoter. Tant pis s'il se salit, vous l'essuiez à la fin !

### BIEN CHOISIR LES COUVERTS

Votre enfant sera plus à l'aise avec des couverts adaptés à la taille de sa bouche et à la forme de sa main.



### PRENDRE SON TEMPS ET CONSTRUIRE SES REPÈRES

Forcer ou brusquer votre enfant ne sert à rien, vous pouvez lui donner ce qu'il aime tout en proposant une nouveauté régulièrement !

