

## ACCOMPAGNEMENT DIÉTÉTIQUE

*L'approche diététique est nécessaire mais pas suffisante à elle seule, elle doit s'intégrer à la prise en charge globale de la famille*

**BUT** : Obtenir un changement durable dans les habitudes alimentaires de l'enfant ou de l'adolescent et de son entourage

### MOYENS

Se référer aux **repères nutritionnels du PNNS** pour l'enfant et l'adolescent afin de **ne pas multiplier les messages contradictoires** entre les différents intervenants et garantir une **cohérence de prise en charge**.

Les **régimes à visée amaigrissante**, quelle qu'en soit la nature (hypocalorique ou hyperprotidique, etc.) **sont déconseillés** car ils sont nocifs et inefficaces à long terme.

Il est recommandé de **n'interdire aucun aliment**, ces interdictions peuvent induire ou renforcer un phénomène de restriction cognitive chez l'enfant ou l'adolescent.

### OBJECTIFS

Il est recommandé que les objectifs soient **retenus en accord avec l'enfant ou l'adolescent et sa famille** en tenant compte de leurs **goûts** et des **représentations** familiales de l'alimentation, liées au **contexte social et culturel**.

Les objectifs peuvent porter sur :

- ◆ Le **choix des aliments** : qualité, quantité
- ◆ Les **prises alimentaires** (repas, collations, grignotage) : rythme et répartition dans la journée, nombre, durée
- ◆ Les **perceptions liées à l'alimentation** : faim, satiété, envie, plaisir

### PRECAUTIONS

**Soutenir et renforcer les parents dans leur rôle éducatif** : éviter les aliments récompense/réconfort ; savoir dire « non » ; adopter un style éducatif cadrant : ni trop permissif, ni trop autoritaire, ni négligent.

**S'assurer que le comportement des parents, du reste de la famille** (grands-parents, fratrie) et des autres personnes responsables de l'enfant est **cohérent avec les objectifs** de la prise en charge (achats, contenu des placards et réfrigérateur, quantités préparées, etc.).

**Préserver l'enfant de toute forme de stigmatisation** et s'assurer de **l'harmonisation effective des pratiques dans l'entourage**. L'enfant ou l'adolescent ne doit pas se trouver mis à l'écart (menu différent, contrainte à manger plus de fruits et légumes, etc.). Si l'harmonisation au sein de la famille n'est pas effective, l'enfant ou l'adolescent pourra se trouver dans une situation difficile. Le rôle de soutien du soignant sera alors essentiel.

<http://www.mangerbouger.fr/>

*Source* : HAS. *Accompagnement diététique*. (2011)



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

## 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.***