

Mon enfant prend du poids et gère ses émotions avec la nourriture

Dr S Barret, psychiatre et Dr C Stordeur, pédopsychiatre ; F Bergametti, diététicienne ; Centre de Référence Maladie Rare – Anorexie Mentale à début Précoce - Centre d'Excellence Trouble du Neurodéveloppement – Hôpital Robert Debré - Paris

Nous sommes tous perturbés par cette situation exceptionnelle de confinement. Le confinement bouleverse nos repères. Les horaires des repas sont chamboulés, peut-être même complètement inexistants. Le confinement nous impose un nouveau mode de vie et cela a des répercussions sur nos temps de repas et sur notre alimentation.

Si votre enfant prend trop de poids, il est probable que l'alimentation soit trop riche ou trop abondante – ce d'autant que l'activité physique est souvent réduite durant le confinement. Nombreux sont ceux qui ont tendance à manger plus et à grignoter dans la journée avec le confinement, les enfants comme les parents.

C'est une réaction fréquente face à une situation de stress et plusieurs facteurs peuvent maintenir l'augmentation des prises alimentaires :

- Une *recherche de fuite des émotions négatives* (ennui, tristesse en particulier) qui s'associe avec une *envie d'aliments plaisir* réconfortants souvent gras et /ou sucrés
- La **déstructuration des rythmes de vie** en particulier l'absence d'horaire de repas et les **régimes alimentaires non équilibrés.**

1 . Identifiez ce qui se passe : Utilisez le thermomètre des émotions

Lorsque vous voyez votre enfant manger la totalité du paquet de bonbon 1h après la fin du déjeuner, proposez-lui de **faire un point sur ce qui se passe** avec les questions suivantes :

- o *Est-ce vraiment de la faim que tu ressens ?*
- o *Comment te sens tu ? Es-tu triste, en colère, as-tu peur ?*
- o *Est-ce que tu t'ennuies ?*

Proposez-lui un **thermomètre des émotions** et demandez-lui de situer l'intensité de son émotion sur celui-ci.



(source : <http://lavs-hallucine.blogspot.com/2014/03/transmission-doutils-thermometre-des.html>).

Montrez lui une **liste d'émotions** afin de préciser le plus possible ce qu'il ressent. Pour les plus grands cette solution avec des mots plus complexes peut être utile.

Colère	Tristesse	Surprise	Dégoût	Peur	Joie
Agacé	Abattu	Ebahi	Aigri	Angoissé	À l'aise
Agité	Accablé	Enthousiaste	Amer	Anxieux	Amoureux
Agressif	Affecté	Étonné	Blessé	Craintif	Content
Contrarié	Affligé	Émerveillé	Contrarié	Effrayé	Enchanté
Enragé	Anéanti	Impatient	Écœuré	Incertain	Enjôlé
Exaspéré	Blessé	Secoué	Froissé	Indécis	Enthousiaste
Froissé	Chagriné	Stupéfait	Intimidé	Inquiet	Euphorique
Frustré	Déçu	Troublé	Irritable	Horripilé	Excité
Furieux	Déprimé		Mépris	Méfiant	Flatté
Haineux	Désappointé			Paniqué	Gai
Hostile	Désespéré			Perplexe	Heureux
Impatient	Désolé			Préoccupé	Optimiste
Irrité	Déorienté			Soucieux	Passionné
	Mélancolique			Terrifié	Ravi
	Navré			Terrorisé	Réjoui
	Nostalgique			Tourmenté	Satisfait
	Taciturne				Soulagé
	Vulnérable				

(D'après Elizabeth Couzon et Charlotte Ribault "Moi aussi je médite", source : <https://adozen.fr/la-tableau-des-synonymes-des-emotions-telechargement-gratuit/>)

Au début, votre enfant ne trouvera peut-être pas grand-chose à noter, mais **progressivement, il parviendra à mieux identifier** ce qui se passe en lui. Et cela lui sera très utile !

Même en période de confinement, il existe d'autres gratifications que les gratifications alimentaires. Faites une liste d'activités réconfortantes accessibles à la maison.

2 Réagissez en fonction : Votre enfant mange parce qu'il s'ennuie

Il est normal de spontanément chercher à **combler le sentiment d'ennui**, c'est une sensation que certains trouvent très inconfortable. La nourriture est un moyen simple et facilement accessible pour l'effacer. Voici quelques alternatives que vous pouvez lui proposer :

Rédiger une liste d'activités que vous et vos enfants pourriez faire lors des moments d'ennui (et donc de grignotage). Par exemple, jouer à des jeux de société, faire des dessins, des bricolages, écouter un podcast sympa, chanter, danser, lire un livre. Si vous manquez d'inspiration, de nombreux sites internet regorgent d'idées (dont <https://taleming.com>). Échangez avec vos amis et vos proches, partagez vos idées !

Planifier la journée de votre enfant permet également d'éviter de trop grandes plages horaires d'ennui. C'est aussi l'occasion d'échanger en famille sur les envies, les besoins et les limites de chacun.

Essayer la méditation. De nombreux ouvrages traitent de ces sujets (*Calme et attentif comme une grenouille* d'Eline Snel, *Un Cœur tranquille et sage* de Susan Kaiser Greenland, *Méditer jour après jour* de Christophe André pour les techniques de méditation, *Le piège du bonheur* du Dr Russ Harris, pour une réflexion sur le sens de la vie, les valeurs que l'on souhaite cultiver) et peuvent vous accompagner dans cette démarche. Vous trouverez aussi de nombreux supports sur internet pour la méditation, par exemple, pour les enfants :

https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI

<https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>

3 Réagissez en fonction : votre enfant mange parce que cela lui évite de penser ou d'être triste

Il est humain d'être tenté de **fuir ses pensées et émotions désagréables**.

Cela fonctionne souvent à court terme... moins à long terme ! Et les conséquences à long terme peuvent ne pas convenir à votre enfant ! **Les émotions négatives reviennent toujours à nous en boomerang, et tenter de les annuler implique de tout annuler, le positif comme le négatif !**

Lorsque vous le sentez aux prises avec des émotions douloureuses vous pouvez l'aider à se concentrer sur un **exercice de respiration abdominale**.

- Certaines applications peuvent être utiles (par exemple, Breathe plus, application téléchargeable gratuitement sur votre portable).

- Vous pouvez dans ce cas-là aussi essayer la méditation.

- *Attention ces techniques sont cependant plus efficaces si votre enfant s'est entraîné au préalable à distance d'un moment émotionnellement compliqué.*

Dresser **une liste d'actions que vous et vos enfants pouvez faire dans les moments difficiles** : par exemple : se faire un câlin, faire un câlin à doudou ou au chat, écouter une musique qui m'apaise, appeler un proche ...

- Testez les solutions qui vous viennent à l'esprit et notez celles qui vous semblent être les plus efficaces.
- On peut afficher cette liste sur le frigo, dans le salon, dans la cuisine ou même la mettre dans sa poche !

4 Réagissez en fonction : maintenez des horaires de repas réguliers

Il est important de maintenir des **horaires de repas réguliers**. Une des conséquences du confinement peut être la perte des rythmes habituels de la vie quotidienne. Ce confinement **doit être l'occasion de retrouver les repas de famille pris tous ensemble**.

Favorisez la **préparation des repas en famille**, et impliquez vos enfants dans la confection des recettes.

Discutez les menus en famille, **cherchez de nouvelles recettes, planifiez les courses, cela développera les compétences d'organisation et de planification de chacun**.

Souvenez-vous **que les enfants prennent 4 repas par jour (pas plus)**. Le **goûter est un repas important** pour eux. Limitez au maximum les grignotages, sauf avis médical contraire (par exemple diabète ou encore trouble du comportement alimentaire de type ARFID, c'est -à-dire un enfant qui ne mange pas assez et qui a besoin de prendre des collations entre les repas pour sa santé).

Si votre enfant vous réclame à manger constamment dans la journée, **proposez-lui éventuellement une collation** (soit 1 ou plusieurs articles alimentaires prélevés sur les repas d'avant et/ou d'après) à 10h.

Prenez également conscience de ce que vous mangez au cours du repas : éteignez les écrans, faites du repas un **moment convivial** et consacrez-y le temps nécessaire, à savoir au minimum 30 minutes. Profitez-en, vous pouvez **prendre le temps de manger !**

Évitez les grignotages : pour éviter les grignotages, reportez-vous à la fiche, mon enfant grignote toute la journée. [Cliquez ici](#)

5 Réagissez en fonction : Adaptez vos habitudes alimentaires au confinement

Si votre enfant a pris du poids, **il n'est pas souhaitable de le mettre au régime**. Ceci ne ferait qu'**augmenter la fréquence des grignotages et des prises alimentaires irrépressibles**.

L'objectif est d'avoir une **alimentation équilibrée et variée**. Inutile de batailler pour qu'ils finissent leurs légumes mais insistez pour qu'ils y goûtent. *Valorisez plutôt les efforts effectués et déterminez ensemble au préalable les menus.*

En cas de **conflit récurrent autour des repas**, des systèmes de tableau à points peuvent même être proposés. Voir fiche *Motiver les changements durant le confinement : Le tableau à point ou système d'économie de jeton*

Un repas équilibré (déjeuner ou dîner) peut être obtenu avec 4 types d'aliments seulement :

- **Crudité** pour la vitamine C : légume cru (tomate/salade/..) en entrée ou **fruit cru** (pomme/orange)
- **Viande ou poisson ou œuf** (protéines)
- **Féculent ou légume**, ou un peu des deux
- **Produit laitier** (fromage 1x/jour maximum ou un laitage)

Attention : on ajoutera très peu ou pas de pain si on ne mange que des féculents.

Pour le goûter : vous pouvez donner 2 des 3 types d'aliments suivants :

- Une portion individuelle de biscuits
- Un laitage (yaourt ou verre de lait)
- Un fruit

Si vous n'avez pas d'idées, une grande variété de menus est disponible sur le site [manger, bouger](#)

6 Réagissez en fonction : Faites du sport avec votre enfant et toute la famille

Favorisez l'activité physique : malgré le confinement, il est possible de **pratiquer du sport à la maison** : yoga, gymnastique adaptée aux enfants vous trouverez plein d'exercices à effectuer sur internet et de nombreuses applications sont maintenant gratuites le temps du confinement. Vous pouvez aussi **faire des parcours de motricité, danser en famille**, l'essentiel est d'avoir des temps au cours desquels vous vous dépensez tout en vous amusant.

Déterminez à l'avance les temps au cours desquels les enfants pourront se dépenser à leur guise, structurez la journée avec un emploi du temps ... Prévoir deux fois 30 minutes chaque jour pour se dépenser et se défouler, vos enfants en ont besoin et vous aussi !

Vous pouvez aussi lire nos fiches de psychomotricité, il y en a pour tous les âges et vous y trouverez plein d'idées pour bouger : [maternelle](#) - [primaire](#) - [collège / lycée](#)