ENCYCLOPÉDIE
sur le développement
des jeunes enfants

Synthèse

Est-ce important?

Les aptitudes motrices orales comme la succion et la mastication se développent rapidement au cours de la première année, ce qui permet aux enfants de découvrir de plus en plus d'aliments et de textures. L'amélioration des aptitudes motrices fines permet également aux jeunes enfants de devenir plus autonomes avec l'alimentation, et vers la fin de leur deuxième année, la plupart des enfants ont acquis de bonnes aptitudes alimentaires. À cet âge, les enfants se laissent de plus en plus influencer par des signaux externes, comme les membres de la famille, les amis et la société, pour dicter leur faim.

Les troubles alimentaires sont communs et touchent entre 25 % et 50 % des jeunes enfants. Généralement, ces troubles sont mineurs et temporaires et ils ont tendance à survenir quand les enfants sont exposés à de nouveaux aliments ou événements pendant les repas ou quand ils tentent de maîtriser une nouvelle aptitude alimentaire. Toutefois, de 1 % à 2 enfants, notamment les enfants nés prématurément et ceux souffrant d'incapacités développementales, éprouvent des troubles alimentaires chroniques, incluant la suralimentation, la malnutrition, les comportements problématiques pendant les repas et les choix alimentaires atypiques. Les troubles alimentaires peuvent être très stressants pour les parents et nuire à la relation parent-enfant.

Que savons-nous?

©2026-2026 ABILIO | ALIMENTATION – ENFANT

Les expériences alimentaires en début de vie peuvent avoir des conséquences durables sur les habitudes et les préférences alimentaires plus tard. Consommer beaucoup de fruits et de légumes avant l'âge de 2 ans peut permettre d'augmenter le goût des aliments sains plus tard dans la vie. Malheureusement, les mauvaises habitudes, comme une préférence pour les aliments riches en gras et en sucre, ont tendance à perdurer au fil du temps.

Les troubles alimentaires entraînent différents effets sur les plans développemental, psychologique et de la santé. Par exemple, les enfants qui mangent trop sont plus susceptibles d'être malades et d'éprouver des problèmes psychologiques, alors qu'une alimentation hypocalorique peut retarder la croissance.

Plusieurs facteurs favorisent l'apparition des troubles alimentaires. Les difficultés alimentaires sont susceptibles de survenir quand l'alimentation est liée à une expérience douloureuse ou déplaisante que l'enfant associe aux repas. Les traits de tempérament, comme l'incapacité de se maîtriser et de communiquer l'ampleur de sa faim, peuvent compliquer la routine alimentaire. De plus, une prédisposition génétique pour un petit ou un grand appétit peut augmenter les risques d'éprouver des troubles alimentaires.

Au cours de la petite enfance, les parents jouent un rôle essentiel en matière d'alimentation. Par exemple, non seulement l'allaitement protège contre les maladies, mais il permet également aux tout-petits de contrôler leur apport calorique, une habitude alimentaire saine et importante. Les parents contribuent également positivement à l'alimentation de leurs enfants en adoptant de saines habitudes alimentaires et en rendant les repas plaisants.

Quand les troubles alimentaires surviennent, les repas peuvent devenir une source d'anxiété et de frustration pour les enfants et les parents. Mal interpréter les signaux de l'enfant peut aggraver encore plus les comportements problématiques. Des stratégies visant à encourager les enfants à manger, comme les punitions, les distractions et les jouets peuvent fonctionner temporairement, mais elles ont tendance à aggraver les problèmes avec le temps. L'alimentation réceptive, où les interactions réciproques pendant les repas reposent sur les signaux de l'enfant et sont appropriées selon l'âge, représente la méthode la plus efficace.

À plus grande échelle, la culture contribue également à l'alimentation, car elle influence les choix et les comportements alimentaires, et elle expose l'enfant à différents types d'aliments. Par exemple, un enfant exposé à des publicités portant sur des aliments malsains sera attiré par ce

type d’aliment, une situation surtout problématique dans les collectivités afro-américaines et hispano-américaines.

Que peut-on faire?

Étant donné que les troubles alimentaires reposent sur de nombreux facteurs, les méthodes multidisciplinaires qui tiennent compte des différences culturelles et tempéramentales sont fortement recommandées. Bien que les enfants ne réagissent pas tous de la même façon aux interventions, plusieurs stratégies ont permis de promouvoir une saine alimentation, en commençant par celles où les parents participent. Les parents peuvent réduire la suralimentation en cuisinant de plus petites quantités d’aliments par repas, limitant ainsi les portions surdimensionnées et en encourageant leurs enfants à manger moins vite en déposant leurs ustensiles après chaque bouchée. Les parents peuvent également encourager de saines habitudes en discutant de la satiété, en adoptant de saines habitudes alimentaires et en limitant le nombre d’heures de télévision à une ou deux heures par jour de programmation de qualité, et ce, uniquement pour les enfants âgés de plus de 2 ans. Les parents qui discutent des publicités et qui contrôlent le type d’aliment que leurs jeunes enfants consomment sont plus susceptibles de réussir à mettre un terme aux mauvaises habitudes.

Si l’apport calorique est insuffisant, les médicaments qui augmentent l’appétit ont démontré qu’ils peuvent accroître la prise de poids et rendre les interventions psychosociales plus efficaces. Il est également possible d’encourager la consommation de nouveaux aliments en les mélangeant avec des aliments que les enfants aiment déjà jusqu’à ce qu’ils s’habituent. Afin de rendre les repas plaisants, les enfants devraient avoir suffisamment de temps pour manger (de 20 à 30 minutes) et utiliser des outils appropriés (p. ex., chaises hautes et petits ustensiles). Apprendre à bien se nourrir constitue une aptitude complexe qui se développe au fil du temps. Les parents et les professionnels peuvent influencer directement les comportements alimentaires problématiques et la motivation. De l’information sur de saines habitudes pourrait être transmise aux parents au cours des examens de santé de routine.

Sur le plan politique, plusieurs étapes peuvent être suivies afin de réduire l’accessibilité aux aliments malsains en éliminant les machines distributrices dans les écoles, en réglementant plus sévèrement la publicité et les menus, en assignant des quotas quant au nombre de restaurants rapides et en modifiant les présentoirs dans les supermarchés.