



CINÉ-FORUM

Notes en marge du film...

JEAN REFUSE DE MANGER, POURQUOI?

"Il faut qu'il mange ses légumes et il va les manger de gré ou de force. Si on l'écoute toujours, il va maigrir cet enfant-là. D'ailleurs, c'est du caprice puisque ces carottes sont excellentes."

Et bien oui, encore une querelle sur l'appétit de Jean. Pour la centième fois, maman le dispute à l'heure du repas parce qu'il ne veut pas manger.

Autrefois, le manque d'appétit chez l'enfant était beaucoup plus rare que de nos jours. Est-ce que nos aïeux avaient plus de patience que nous? Peut-être, mais chose certaine, nos connaissances en alimentation sont bien plus développées qu'autrefois et cependant les cas où les enfants refusent de manger se multiplient. En effet, aujourd'hui, c'est une chose assez fréquente que l'absence d'appétit chez les jeunes.

Le film qu'on vient de voir traite de l'alimentation des enfants depuis leur naissance jusqu'au moment où ils peuvent se comporter à table comme de grandes personnes. Ainsi, l'on signale que dès les premières semaines, les repas du poupon suivent un horaire régulier. Cependant, ajoute-t-on, il ne faut pas s'y conformer trop rigoureusement car c'est mauvais pour les nerfs de la maman. D'autre part, "si le bébé est forcé d'attendre son repas, s'il a trop pleuré, s'il est trempé ou s'il a froid, son appétit sera gâché. La tension nerveuse de la mère peut même se communiquer au petit par le simple contact du bras". Et c'est ainsi que commence parfois le drame de l'absence d'appétit.

Avant de conclure hâtivement que ce manque d'appétit chez votre enfant, quel que soit son âge, est un simple caprice, il faudrait peut-être en chercher les causes. D'abord, il peut y avoir un problème de santé et, deuxièmement, un problème d'ambiance et de comportement des parents. Si l'enfant souffre de maladie, il faut évidemment voir le médecin et suivre le traitement prescrit. Mais dans la plupart des cas, les parents peuvent, en s'étudiant, régler eux-mêmes cette difficulté du manque d'appétit chez les jeunes. "L'appétit ne s'enseigne pas. Il se développe avec l'enfant. La tendresse, la compréhension de la nature même du petit offrent encore la meilleure solution".

Lorsque la maman a travaillé toute la matinée ou tout l'après-midi, ce n'est pas toujours facile pour elle de se montrer calme et patiente à l'heure du dîner ou du souper. Pourtant, l'essentiel réside là. Pour favoriser l'appétit de l'enfant, la mère évitera la tension nerveuse qui lui donne des réactions brusques, qui la pousse à crier aux enfants, à les quereller lorsque pour une raison ou une autre, ils manquent d'appétit. A tout prix, on doit éviter d'associer l'heure du repas avec des scènes désagréables. Ne cherchons pas loin la raison de cette

attitude indispensable. Si, pendant que vous mangez, on vous surprend par une nouvelle extraordinaire, surtout par une mauvaise nouvelle, n'en perdez-vous pas l'appétit du même coup? Voilà d'ailleurs, un phénomène facilement explicable: les muscles de l'estomac se contractent et l'appétit s'envole. Ainsi pour votre enfant. Si vous faites une tempête parce qu'il refuse de manger ses légumes, il aura une réaction nerveuse qui lui coupera l'appétit et il pourra ensuite voir arriver les repas avec appréhension parce qu'il craindra de se faire disputer.

Le vacarme, la radio à tue-tête, les autres enfants gesticulant et courant autour d'un bébé, par exemple, ne sont pas de nature à favoriser l'appétit de celui-ci. Faites la paix à l'heure du repas afin que ce soit un moment agréable pour tous. Il suffit peut-être uniquement de cela pour solutionner le problème du manque d'appétit chez votre garçonnet ou votre fillette. Attention aussi que la crème glacée ou les patates frites entre les repas ne viennent pas gâcher vos efforts. On mettra peut-être quelques mois à éveiller chez l'enfant le désir de prendre un bon repas. Qu'on fasse preuve de patience et tout rentrera un jour dans l'ordre.

Il importe aussi de laisser de l'initiative aux enfants après leur avoir enseigné à ne pas faire de gâchis et de gaspillage. On peut les habituer jeunes à se servir de la cuiller, de la fourchette, du couteau, sans trop insister à la première tentative. Ce sont des petits moyens qui permettent à l'enfant de développer sa personnalité, de connaître ses besoins et ses capacités, et qui lui donnent le sens de la responsabilité.

Le film enseigne bien des petits trucs pour réussir auprès des enfants mais chacun doit d'abord et avant toutes choses se rappeler qu'il ne faut pas faire de drames avec des riens car les enfants en subiront toujours le choc et prendront alors des habitudes difficiles à déraciner.

LA BOÎTE AUX QUESTIONS

1. Êtes-vous aux prises avec un problème semblable à celui de Mme Lebeau dont le fils Jean, refuse de manger? Expliquez-le et dites si le film vous a appris quelque chose?
2. Faut-il respecter rigoureusement les heures des repas du bébé?
3. Faites-vous jouer la radio à tue-tête aux heures des repas? Permettez-vous un vacarme d'enfer autour du bébé lorsqu'il mange?
4. Lorsqu'un enfant refuse un aliment, du chou par exemple, insistez-vous pour qu'il le mange quand même ou tentez-vous de le lui présenter plus tard apprêté différemment?
5. Si bébé rejette la cuiller que vous lui présentez pour la première fois, que devez-vous faire?
6. Quels sont les aliments essentiels pour les enfants?
7. Lorsque vos enfants sont habitués à ne plus faire de gâchis ou de gaspillage, devez-vous leur permettre de se servir eux-mêmes, par exemple, de beurrer leur pain à l'occasion?
8. Quelle atmosphère doit-on créer à l'heure des repas et quelles erreurs principales doit-on éviter?
9. Croyez-vous qu'une émotion vive puisse couper l'appétit?
10. Les hommes ont-ils leur rôle à jouer dans ce problème de l'appétit des enfants? Que pensez-vous de la dispute à table? Papa se montre-t-il trop souvent impatient avec les enfants?

Préparé par le Service d'information de l'Office national du film