



Public : Enfants à partir de 10 ans

Objectifs :

- Faire prendre conscience à l'enfant de son comportement alimentaire en prenant soin de ne pas le culpabiliser.
- Analyser le contexte des prises alimentaires (environnement, sensations de faim, de satiété, contenu) pour mettre en évidence les causes des excès.
- Trouver ensemble des solutions adaptées à la situation spécifique de l'enfant.

Note: La tenue d'un carnet alimentaire permet de centrer l'attention de l'enfant sur les événements, les états émotionnels, les discours intérieurs qui conduisent à des prises alimentaires.

Outil utilisé :

- « Autour de mes repas »

Suggestions pour l'utilisation de l'outil :

- Présenter ce document à l'enfant non pas comme un outil de contrôle de son alimentation, mais comme un support pour :
 - Analyser ensemble, à la prochaine consultation, ses habitudes de prises alimentaires
 - Trouver ensemble des solutions aux problèmes rencontrés.

L'accent sera mis sur :

- la prise de conscience des prises alimentaires (qualitative et quantitative)
 - le degré de restriction alimentaire
 - les sensations d'absence de contrôle
 - les événements et situations en rapport avec cette absence de contrôle.
- Les 3 colonnes d'évaluation des sensations de faim, satiété et envie de manger sont les éléments essentiels de ce document. En vous appuyant sur les informations y figurant, vous serez à même d'aborder avant tout le ressenti de votre patient.

Cet outil sera bien sûr utilisé sur deux consultations :

Consultation 1 : Présentation du document

- Pourquoi vous lui proposez ?
- Comment il va l'utiliser ?

1/ Insister sur :

- L'existence de 3 pages pour 3 jours différents (de préférence 2 jours de semaine et un jour de week-end)
- L'importance de l'écoute de ses sensations.

2/ Proposer à l'enfant de déterminer avec lui comment il va remplir ces fiches.

Une fiche sous les yeux, vous pourrez oralement :

- récapituler avec l'enfant ce qu'il a mangé la veille et voir avec lui comment il va remplir la fiche.
- expliquer plus en détails comment il doit remplir les cases « faim », « satiété » et « envie » en analysant bien ses sensations.

Note : Lui préciser qu'il peut se faire aider par ses parents pour les formuler.

3/ Indiquer à l'enfant qu'il est préférable de remplir ces 3 fiches la semaine qui précède la prochaine consultation de façon à faciliter la discussion sur les problèmes rencontrés (souvenirs plus « frais »).

Consultation 2 : Analyse des documents avec l'enfant.

1/ Faire émerger les situations qui déclenchent les principaux problèmes rencontrés

2/ Evaluer les prises de conscience de l'enfant

3/ Envisager avec l'enfant et sa famille les solutions à mettre en place.