Mon enfant refuse de manger depuis que nous sommes en confinement CoVID-19… Que faut-il faire ?

Dr Coline Stordeur, pédopsychiatre - Séverine Petit, diététicienne – Centre de Référence Maladie Rare - Anorexie Mentale à Début Précoce – Centre d'Excellence Troubles du Neuro-développement – Hôpital Robert Debré – Paris

Suite à la pandémie de Coronavirus CoVID 19 et au confinement votre enfant ne mange presque plus ou beaucoup moins qu'avant et cela vous inquiète ?

Dédramatisez ! Si auparavant votre enfant n'avait pas de problème alimentaire alors les choses devraient pouvoir rentrer dans l'ordre assez rapidement. Les enfants sont très sensibles aux inquiétudes de leurs parents et la situation actuelle, totalement inédite, nous inquiète tous. Les enfants le perçoivent et cela peut les affecter également. Les changements dans les routines, les rôles de chacun, les modes de garde et l'organisation familiale qui découlent du confinement et de l'épidémie peuvent aussi les affecter. Tout cela peut générer de l'anxiété et/ou une certaine opposition, et donc avoir des répercussions sur l'appétit. Chez les enfants les plus jeunes, il s'agit souvent de manifester sa **difficulté à s'adapter au changement**.

Alors que dois-je faire ?

En premier lieu, il importe de s'assurer qu'il ne s'agit pas d'un symptôme lié à une une infection récente. Vérifier qu'il n'a pas de fièvre, qu'il n'a pas de symptômes grippaux (fièvre, nez qui coule, mal de gorge, angine ou même diarrhée). Si votre enfant vous semble douloureux, a de la fièvre et / ou tousse et qu'il ne mange rien et qu'il refuse de boire, alors appelez le pédiatre pour un conseil par téléphone. En ce moment il est très difficile de joindre le médecin généraliste car ils voient beaucoup d'adulte. Ne paniquez pas.

Si ce manque d'appétit est isolé, que votre enfant picore, ne finit plus son assiette, oublie l'heure du goûter, il s'agit peut-être d'un symptôme de stress aigu.

Comment puis-je alors aider mon enfant s'il s'agit d'un symptôme évocateur d'un stress aigu ?

Nos réponses en 10 points.

1. Il est essentiel de rassurer votre enfant, de ne pas le forcer à manger en lui criant dessus et de dédramatiser. Reportez-vous à la fiche présente sur le site *Comment aider mon enfant anxieux face au coronavirus.*

2. Favorisez l'expression du ressenti émotionnel de votre enfant sans le forcer à parler du coronavirus s'il n'en a pas envie. Ecoutez ce qu'il a compris de la situation, clarifiez si besoin. Rassurez-le. Soyez vous-même le plus serein possible, relativisez ce manque d'appétit temporaire.

3. Favorisez une **approche ludique** : encouragez votre enfant à participer à l'élaboration des repas, demandez lui de préparer les repas avec vous, de vous aider à faire des recettes, à faire des propositions de menu.

4. Privilégiez les **aliments que l'enfant aime** bien manger d'habitude, même si les repas seront peut-être temporairement moins équilibrés.

5. Faites un **repas à thème**, plus **festif** de temps en temps (exemple : des crêpes, une pizza maison…), tester des nouvelles recettes. Il faut essayer de faire des repas un moment plus agréable que d'habitude.

6. Instaurez des **règles relativement souples** autour des repas. Par exemple : *on vient à table même si on n'a pas faim, on goûte un petit peu, on reste au moins 15 minutes à table*.

7. Instaurez un **climat serein** lors des repas. N'écoutez pas les informations pendant le repas. Ne regardez pas votre téléphone ou la télévision durant le repas. Essayez d'engager la conversation sur le quotidien ou sur les copains, ou sur le programme de l'après midi ou de la soirée.

8. Soyez **cohérents** dans vos attitudes éducatives entre les parents (même grands principes appliqués par chaque parent). Évitez de vous disputez à table, en particulier en disant devant son enfant *'Tu vois bien qu'il n'a pas faim'* quand l'autre élève la voix et dit *'Mange !!!'*

9. Maintenez des routines ou créez de nouvelles habitudes qui favorisent un **rythme de vie régulier** pour l'enfant avec des horaires fixes pour les repas la semaine, peut-être différents le week-end. Pensez aussi à avoir des horaires de coucher réguliers.

10. Si les **difficultés persistent malgré la mise en œuvre de ces conseils**, n'hésitez pas à prendre l'avis d'un professionnel de santé (pédiatre, psychologue ou pédopsychiatre) par téléphone ou en visioconférence.