

18%

des élèves de 4e primaire sont considérés comme étant obèses ou en surpoids en Valais.



SOURCE OVS. CHIFFRES DE 2011/2012

**ALIMENTATION** Des bricolages pour aborder la thématique du comportement alimentaire avec les enfants, de manière ludique et créative.

# La nourriture, version ludique

ESTELLE BAUR

Intéresser les enfants sur les questions alimentaires à un âge où ils rechignent à finir leur assiette de brocolis, voilà un défi difficile à relever! Difficile, mais pas impossible si on en croit le Centre Alimentation et Mouvement de Promotion Santé Valais qui propose, en collaboration avec la diététicienne et future psychologue Patricia Nanchen Djitik, une méthode ludique et créative pour instaurer le dialogue avec les enfants. Cette méthode mêle messages de prévention, enseignements thérapeutiques et bricolages.

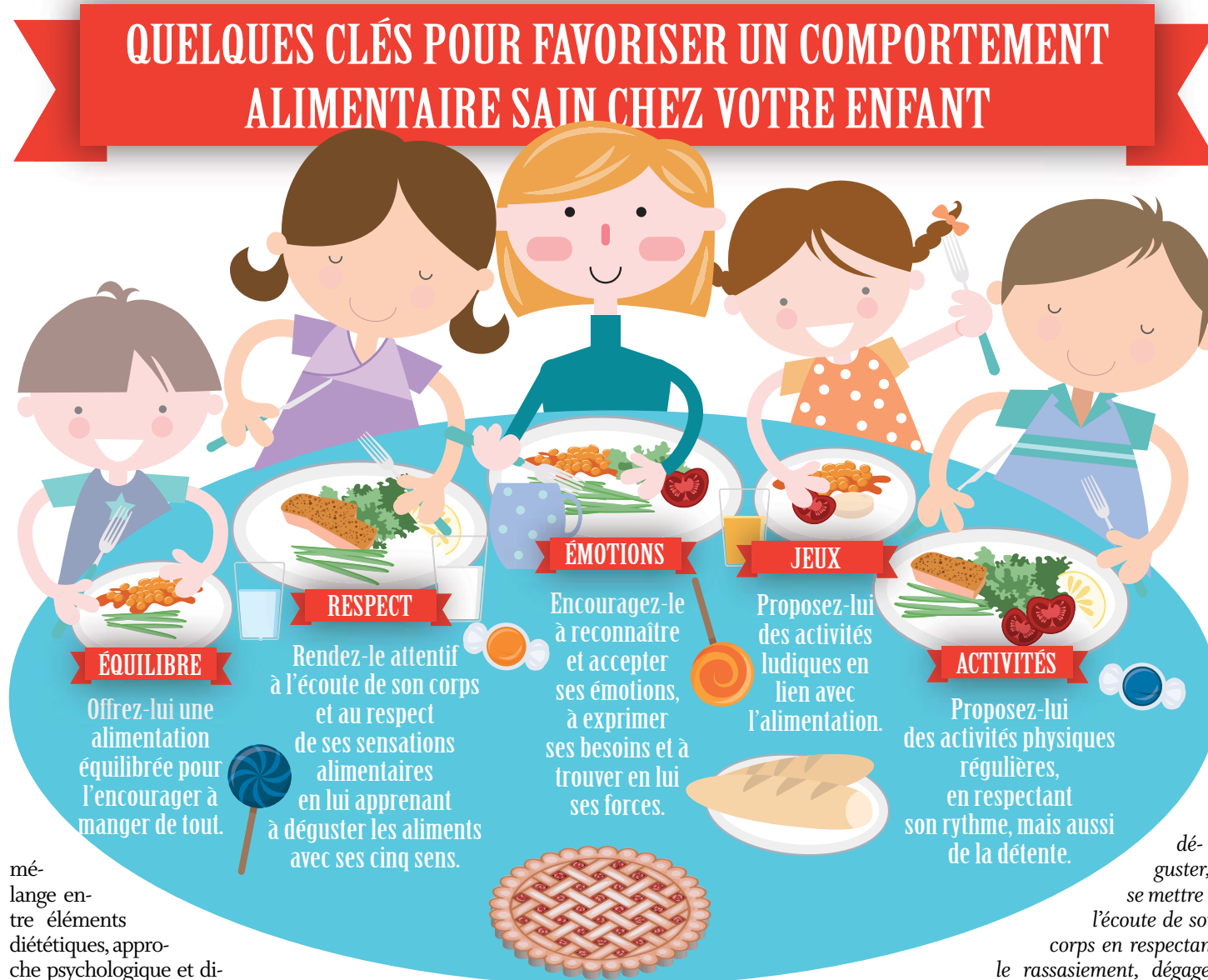
«Le bricolage permet d'assimiler une théorie délicate avec plaisir.»



**PATRICIA NANCHEN DJITIK**  
DIÉTÉTICIENNE ASDD,  
TITULAIRE D'UNE  
LICENCE EN  
PSYCHOLOGIE ET D'UN  
CAS EN THÉRAPIE  
COGNITIVO-  
COMPORTEMENTALE

## Un message vulgarisé par le jeu

«Les gens ont besoin de conseils pratiques. C'est ce qui nous a plu dans l'approche de Mme Nanchen», explique Catherine Moulin-Roh du Centre Alimentation et Mouvement. La stratégie appliquée par Patricia Nanchen Djitik consiste en un



mé-lange entre éléments diététiques, approche psychologique et dimensions du jeu: «J'emploie le bricolage comme support pour aborder différentes thématiques (ndlr: voir encadré ci-dessous). Cela permet d'imager les sujets qui ont trait à l'alimentation et au comportement alimentaire sous un angle ludique. D'assimiler la théorie avec plaisir. Le message est vulgarisé et parents comme enfants le comprennent plus facilement.» Le bricolage met ainsi en évi-

dence le message-clé et permet de poursuivre la discussion après sa réalisation.

## Manger avec plaisir

Aucun enfant n'est à l'abri de développer des troubles alimentaires. C'est pourquoi il est important d'acquiescer le plus tôt possible des notions sur

l'alimentation. «Aujourd'hui, il y a beaucoup de messages qui prônent des interdits alimentaires. Avec un enfant, il est important d'aborder l'équilibre alimentaire, de manger de tout, de ne pas se priver et d'apprendre à savourer les aliments en pleine conscience: découvrir toutes les saveurs de l'aliment, prendre le temps de

déguster, se mettre à l'écoute de son corps en respectant le rassasiement, dégager tous les aspects sensoriels de l'alimentation, etc. En somme, manger avec ses cinq sens et avec plaisir.» De plus, le comportement alimentaire est souvent lié à la sphère psychologique: «Quand on parle de perturbations alimentaires chez l'enfant, on évoque souvent l'importance de bien manger et de bien bouger en oubliant tous les aspects psychologiques qui ont des résonances sur le comportement alimentaire.» Les difficultés scolaires, familiales, affectives sont autant de facteurs qui peuvent avoir un impact sur la fatigue,

## LES NEUF DIMENSIONS DE L'ALIMENTATION

La méthode propose des pistes pour entretenir un rapport sain avec l'alimentation:

**L'équilibre alimentaire:** manger de chaque groupe d'aliments. Les groupes plus importants chez les enfants sont les féculents, les produits laitiers et les fruits et légumes. Boire beaucoup d'eau.

**Les sensations alimentaires:** être attentif à sa faim et à son rassasiement et manger avec plaisir.

**Les repas en pleine conscience:** faire durer le plaisir, en savourant et dégustant chaque aliment.

**L'aspect motivationnel:** mettre en place un changement dans son alimentation et/ou son activité physique par étapes, sans se mettre des objectifs trop élevés, pour ne pas se décourager.

**L'activité physique:** elle apporte des bienfaits pour le corps et le psychisme.

**Les émotions:** apprendre à nommer l'émotion, l'accueillir, trouver des solutions pour gérer et améliorer son état émotionnel.

**La relaxation:** adopter des techniques de respiration et de visualisation.

**L'estime de soi:** trouver en soi des ressources, des forces, des qualités qui permettent de voir que tout ne se résume pas à l'image. Accepter ses imperfections physiques et agir sur ce qu'il est possible de changer.

**L'affirmation de soi:** oser aller vers les autres, les respecter et se respecter soi-même, apprendre à exprimer ses besoins.

## BRICOLER UNE MONTAGNE POUR ENTREtenir LA MOTIVATION DE L'ENFANT

Parmi les bricolages proposés par cette méthode, la création d'une montagne en polystyrène invite à s'interroger sur la question de la motivation. L'exercice doit permettre à l'enfant de percevoir les avantages induits par un changement et de se sentir acteur de ce qu'il entreprend. Le bricolage se construit en quatre parties: le chemin représente le

parcours pour atteindre l'objectif final, les arbres et les rochers illustrent les facteurs qui peuvent aider ou gêner la progression, les drapeaux le long du chemin définissent les étapes intermédiaires permettant de ne pas se décourager, le drapeau au sommet de la montagne évoque le projet final. Tout en bricolant, les parents peuvent ainsi discuter

avec l'enfant au sujet de la motivation, en lui posant des questions qu'ils peuvent interpréter ensemble sur le support: que se passe-t-il s'il tente de gravir la montagne par un chemin très raide? à quoi servent les étapes? quels sont les éléments qui peuvent l'aider ou le freiner dans l'atteinte de ses objectifs? etc.

## POUR ALLER LOIN

Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Le Centre Alimentation et Mouvement:  
[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)



Vendredi 17 mars,  
l'émission «L'Antidote – Hémiplegie» sera rediffusée sur Canal9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

## CENTRE ALIMENTATION ET MOUVEMENT

### Une formation pour parler d'alimentation avec les enfants

Pour appliquer cette méthode, une formation est ouverte à tous les professionnels de l'enfance (4-10 ans) qui souhaitent aborder, à travers le bricolage et l'imaginaire, certains sujets essentiels liés au comportement alimentaire. La méthode offre aux professionnels qui l'utilisent une souplesse permettant de s'adapter aux particularités des situations rencontrées. L'enfant peut y trouver du plaisir et investir avec confiance

des enseignements préventifs ou thérapeutiques en lien avec le comportement alimentaire. La formation aura lieu le 12 avril prochain, à la Cité Printemps à Sion.

Nombre de participants limité. Infos et inscriptions sur:  
[www.alimentationmouvementvs.ch/sante/formation-jour-pour-professionnels-enfance.html](http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/formation-jour-pour-professionnels-enfance.html)

## GRUPE VALAISAN DES DIÉTÉTICIEN(NE)S

### Nouveau site internet

Le 8 mars dernier a eu lieu la Journée des diététicien-ne-s, événement international. A cette occasion, le Groupe valaisan des diététicien(ne)s (GVSD) a présenté son nouveau site internet: [www.gvsdd.ch](http://www.gvsdd.ch) On y trouve des informations sur la profession, le ré-

cent label de qualité «Diététicienne ASDD», la philosophie de travail du groupe ainsi que la liste des diététiciennes ASDD indépendantes du canton. Il est également possible de s'inscrire à une newsletter.

Contact: [contact@gvsdd.ch](mailto:contact@gvsdd.ch)

