



Repérer les troubles alimentaires chez les tout-petits (0-3 ans)

Les difficultés alimentaires sont fréquentes entre 0 et 3 ans. La plupart sont transitoires, mais certaines peuvent révéler un trouble nécessitant une évaluation par un professionnel de santé.



Les signes d'alerte selon l'âge



0 - 6 mois

- Difficultés importantes à téter ou à boire.
- Fausses routes, toux ou étouffements pendant les repas.
- Repas très longs (> 30 minutes).
- Prise de poids insuffisante.
- Vomissements répétés.



6 - 12 mois

- Refus persistant de la diversification alimentaire.
- Refus de nouvelles textures.
- Haut-le-cœur fréquents avec certains aliments.
- Peu d'intérêt pour l'alimentation.
- Retard dans l'acquisition des compétences alimentaires.



1 à 3 ans

- Sélectivité alimentaire extrême.
- Refus de groupes alimentaires entiers.
- Anxiété importante face aux repas.
- Perte de poids ou stagnation pondérale.
- Fatigue inhabituelle.



Facteurs de risque

Prématurité	Troubles du développement	Allergies alimentaires
Reflux sévère	Hospitalisation précoce	Troubles sensoriels



Bonnes pratiques



À faire

- Respecter les signaux de faim et de satiété.
- Maintenir des horaires réguliers.
- Proposer les aliments sans forcer.
- Favoriser une ambiance calme.



À éviter

- Forcer l'enfant à manger.
- Utiliser la nourriture comme récompense ou punition.
- Multiplier les distractions.
- Comparer l'enfant à d'autres enfants.



Quand orienter vers un professionnel ?

Si vous observez :

- Perte de poids ou cassure de la courbe de croissance.
- Déshydratation.
- Fausses routes répétées.
- Refus alimentaire persistant.
- Alimentation très limitée depuis plusieurs semaines.
- Grande détresse de l'enfant ou des parents.



Planète
Enfance



Message clé

Un trouble alimentaire est suspecté lorsque les difficultés sont durables, importantes et ont un impact sur la croissance, la santé ou le bien-être familial.