



Centre de réadaptation  
Marie-Enfant

CHU Sainte-Justine

Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Université  
de Montréal

# TRUCS ET ASTUCES POUR FINE BOUCHE ET PETIT GLOUTON

## • PARTICULARITÉS SENSORIELLES

*Votre enfant a-t-il de la difficulté à faire la transition de la purée lisse à granuleuse?  
Refuse-t-il de prendre les aliments avec les mains?*

*L'aspect sensoriel peut être en cause!*

*La forme, la texture, l'odeur et le goût des aliments sont perçus par le cerveau.  
Ces informations provoquent des réactions d'intensité variable.*

### RÉACTION

ABSENCE  
DE RÉACTION

FAIBLE  
RÉACTION

RÉACTION  
NORMALE

HYPER  
RÉACTION

RÉACTION  
D'AVERSION

## HYPOSENSIBILITÉ

- Votre enfant perçoit moins bien le toucher : sa réaction au toucher peut être absente, diminuée ou exagérée.
- Peut avoir des difficultés à sentir où est sa langue et les aliments dans sa bouche.
- Peut avoir tendance à prendre de grosses bouchées et se remplir la bouche.



### Trucs et astuces pour les enfants hyposensibles

- Préparer la bouche avant le repas avec les stimulations orales.
- Favoriser les aliments riches en informations sensorielles ; goûteux, épicés et croquants.
- Varier la température et la texture des aliments.
- Varier la grosseur et la forme des aliments.
- Encourager votre enfant à porter les jouets à sa bouche.
- Proposer des jouets avec vibration si votre enfant les tolère.



## HYPERSENSIBILITÉ

- Votre enfant réagit de façon exagérée au toucher (ex. : n'aime pas se faire essayer le visage).
- Peut réagir à la vue et aux odeurs des aliments.
- Évite de toucher aux aliments et de se salir.
- Fait difficilement la transition entre les purées lisses et granuleuses.



### Trucs et astuces pour les enfants hypersensibles

- Procéder par étapes.
- Ne pas le forcer.
- Offrir les nouveaux aliments un à la fois.
- Patience, il faut parfois jusqu'à 10-15 tentatives avant qu'un nouvel aliment soit accepté.
- Faire participer votre enfant à la préparation et au repas familial.
- Présenter les aliments dans des plats de service sur la table pour que votre enfant soit exposé à la vue et aux odeurs des aliments.
- Lui servir les mêmes aliments que ceux mangés par la famille.
- Lui donner l'exemple... consommer une variété d'aliments.
- Lui donner l'opportunité de goûter.
- Placer une petite portion du repas familial dans son assiette.

Illustrations : JoAnne Ferlatte