

Papa semble ravi d'être allé à l'épicerie juste avant de venir me chercher à l'école. Moi, ça m'inquiète un peu... **BEAUCOUP**, même! Je le regarde avec de grands yeux ronds.

- Allez, ça va être amusant !
- Bon, d'accord..., dis-je, peu convaincue.

J'empoigne le seul sac que je suis capable de soulever. Ouf, il est lourd ! Sur le comptoir, papa étale la nourriture qu'il a achetée. J'observe les fruits, les légumes, les volailles, les morceaux de 🍖🍖🍖🍖🍖, les pâtes et les biscuits. Les couleurs et les formes varient tellement que je commence à me sentir mal...

Me nourrir est **DUR** ces derniers temps. Les aliments que j'accepte de manger se font de plus en plus rares. Papa a de la difficulté à comprendre ce qui m'arrive. En réalité, c'est pareil pour moi.

Je m'éloigne d'un pas.

— C'est quoi ?

— Un **FRUIT** de la passion ! C'est délicieux ! Je suis certain que tu vas aimer.

Beurk ! Pas question que je touche à ça ! Encore moins que j'y goûte ! Papa se munit d'un couteau pour couper le fruit en deux et me montrer l'intérieur. J'ai la nausée rien qu'à le regarder. Papa **secoue** la tête, l'air déçu.

Aïe, aïe, aïe ! Je sais qu'il fait de gros efforts chaque jour pour me présenter de nouveaux aliments et des plats appétissants. Je n'y peux rien si tout me **répugne**. Pourtant, j'ai faim ! Mais, lorsque je regarde mon assiette, elle me semble rarement aussi alléchante que je l'aimerais.

— Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

J'ai besoin de connaître le menu à l'avance pour me préparer. Papa devine mon inquiétude et tente de me rassurer :

— J'ai trouvé une recette exceptionnelle !

Oh non ! Qu'est-ce que ça signifie, ça ? Je préfère quand ce n'est PAS exceptionnel ! Va-t-il me cuisiner un mets **INCONNU** qui me sautera au visage ? Vais-je devoir me sauver en courant ?

Quand c'est prêt, il me demande de venir m'installer à table. Avant d'attraper mes **LUSTENSILES**, je scrute chaque élément dans mon bol. Un soupir de soulagement me vient en voyant du riz blanc. Je le mange rapidement. Puis, mes lèvres se collent, ma bouche refuse de s'ouvrir. Je suis en sueur. Bien que je reconnaisse les carottes cuites, le poulet et la sauce, j'ignore ce qu'est cet aliment blanc avec des **PICOTS** noirs. Il est bizarre et sent mauvais ! Mon cerveau s'emballe et se met à me jouer des tours. J'ai maintenant l'impression qu'on me présente un plateau de cafards puants. C'est dégoûtant !

Avec ma fourchette, j'étale ma **NOURRITURE** dans mon assiette. Papa s'en aperçoit et me demande :

— Pourquoi es-tu si triste, Sofia ?

Découragée, je lui dis que je n'arrive plus à manger.

— Mais ce sont juste des légumes et du poulet ! Pourquoi refuses-tu de les manger ? J'ai même ajouté un fruit du dragon, ta créature préférée !

Je ne peux pas l'expliquer autrement : **je n'aime pas ça.**

La texture de la SAUCE et l'odeur forte des carottes cuites me lèvent le cœur. En plus, on dirait que les petits points noirs du fruit me fixent. J'ai beau déplacer mon regard ailleurs, ils me suivent... J'ai peur de décevoir mon père encore une fois et d'avoir des ennuis.

TU DOIS MANGER
AUTRE CHOSE QUE DU RIZ!
ÇA NE PEUT PAS CONTINUER
AINSI.

Je sens mes yeux se remplir de **LARMES** et je n'ai qu'une envie: quitter la table.

Ça y est: j'éclate en sanglots. Tout de suite, le visage de papa s'adoucit. Il se lève et vient me faire un câlin.

— Je m'excuse de m'être énervé, dit-il. Je veux simplement que tu ailles bien et que tu aies des forces. La nourriture, c'est ton énergie pour être capable de faire tes activités tous les jours. Comme le soleil l'est pour les plantes! Tu te rappelles lorsque la tienne ne faisait plus de **FLÈURS**?

- Ah, c'est parce qu'elle manquait d'énergie...
 - Voilà! Tu acceptes qu'on trouve une **solution** ensemble?
- J'essuie mes larmes en hochant la tête.
- J'ai une idée: si on appelait mon amie Claudine, qui est nutritionniste? Je suis certain qu'elle pourra nous épauler.
 - C'est quoi, une nutritionniste?
 - C'est l'experte de l'alimentation. Elle t'aidera à retrouver le plaisir de manger!
 - Est-ce que je devrai manger des choses que je n'aime pas?

JE TE RASSURE,
SOFIA. LE RÔLE DE
CLAUDINE EST DE
NOUS SOUTENIR ET
DE NOUS SUGGÉRER
DES SOLUTIONS POUR
NOUS AIDER.

Soulagée, j'accepte.



C'est l'heure de mon premier rendez-vous avec la nutritionniste. Je suis un peu **nerVeuse**. Une chance que papa m'accompagne !

AUTO-OBSERVATION

Catégorie « j'ai peur »

Crains-tu les conséquences négatives que pourrait entraîner le fait de manger certains aliments ?

- Je ressens de l'inquiétude à l'idée de m'étouffer, de vomir ou d'avoir une réaction allergique si je mange un aliment.
- J'ai déjà vécu un moment très épouvantable (ou angoissant, effrayant) avec un aliment. Depuis ce jour, je l'évite.
- J'aime mieux la nourriture liquide parce qu'elle est plus facile à avaler.
- Je remarque que j'ai souvent peur quand je mange.

AUTO-OBSERVATION

Savais-tu que...

- Tes préférences en matière de saveurs dépendent en partie de tes gènes. Ceux-ci sont comme des petits morceaux de code dans ton corps qui détiennent une foule d'informations et qui décident de tes traits physiques (comme ta taille, la longueur de tes pieds ou bien la couleur de tes yeux et de tes cheveux).
- Certains enfants naissent avec un superpouvoir, comme Sofia. En effet, leur sensibilité au goût et à la texture des aliments est plus grande que pour d'autres, les classant parmi les «supergoûteurs». Cette sensibilité accrue peut rendre la consommation de certains aliments intolérable, influençant ainsi leurs préférences alimentaires.

POUR LES PETITS CURIeux

- Manger toujours les mêmes aliments rend la découverte de saveurs différentes encore plus difficile.
 - Certaines carences nutritionnelles peuvent modifier le goût de la nourriture, ce qui rend les nouveaux aliments encore moins attrayants.
 - Il existe cinq saveurs de base: sucré, salé, acide (goût piquant), amer (goût désagréable ou rebutant) et umami (goût délicieux). Elles sont perçues grâce aux papilles gustatives dispersées sur ta langue, dans ta bouche et dans ta gorge.
-
- L'odorat et la vue influencent également l'émergence de tes préférences alimentaires.
 - Le développement du goût se poursuit tout au long de l'enfance. C'est la raison pour laquelle il est important de t'exposer à une grande variété d'aliments.

Émotions et respiration

La gestion des émotions peut s'avérer complexe, surtout pendant ou juste avant un repas. Elles peuvent te jouer de bien mauvais tours! Avoir la nausée, le cœur qui s'emballe, une pression au thorax, des sueurs ou des maux de cœur en mangeant, c'est loin d'être agréable! Rappelle-toi que les émotions ne sont pas méchantes: elles veulent seulement ton bien. Lorsqu'elles sont trop intenses, la respiration est ton alliée. En ralentissant son rythme, tu envoies le message à ton cerveau que tu es en sécurité et que ton corps peut se calmer. C'est bien, n'est-ce pas? Voici une stratégie pour t'aider si ça arrive.

Avant chaque repas

- Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre;
- Puis expire doucement par la bouche en t'imaginant souffler sur un virevent pendant cinq secondes;
- Répète l'exercice cinq fois!

TRUCS ET STRATÉGIES

Tu pourrais aussi avoir besoin de réaliser cet exercice de respiration *pendant* le repas. N'hésite pas à prendre des pauses pour le faire !

Voici d'autres stratégies pour t'aider **avant** et **pendant** les repas.

Avant les repas

- Participe avec tes parents à la création d'un menu pour la semaine.
- Accompagne-les à l'épicerie.