

Témoignage d'une maman : l'hyper sensorialité alimentaire

Sarah est la maman de Salomé qui a eu 10 ans cette année. Salomé a une hyper sensorialité alimentaire depuis tout bébé, un parcours difficile jusqu'à ce qu'elles soient accompagnées afin de trouver des solutions adaptées à Salomé. Sa maman nous raconte...

Je suis la maman de Salomé qui a dix ans aujourd'hui et dont je qualifierais le parcours alimentaire de « difficile », de « compliqué ». Un parcours difficile pour elle mais aussi pour nous, parents.

Salomé est née en novembre 2006, à terme, mais toute menue (2 kg 600 pour 46 cm). J'ai choisi, pour ses premiers mois, l'allaitement maternel qui me semblait naturel et bienfaisant pour mon nourrisson comme pour moi.

Dès les premières heures, à la maternité, sages-femmes et infirmière me demandaient de réveiller mon bébé, de le stimuler afin de le faire téter souvent car c'était un « petit poids », « un petit gabarit ».

Soucieuse de bien faire, je m'efforçais de suivre les conseils donnés et l'allaitement a finalement duré 6 mois mais a été un peu « hanté » par ce souci constant de la bonne prise de poids, « hanté » par cette inquiétude de ne pas offrir un lait assez nourrissant à mon bébé.

D'autant que les tétées étaient si rapides (5 à 10 min environ) que j'avais pour habitude de les nommer les « tétées-éclair ! »

Salomé prenait du poids, suivait sa courbe mais à petits pas, lentement, et déjà elle n'était pas vraiment glouton, un peu différente des autres bébés que je voyais parfois téter pendant 45 minutes.

En tant que maman, je n'attendais qu'une chose : passer à la diversification alimentaire et aux compotes de pommes !

Les six mois de Salomé sont arrivés, et contre toute attente son appétit ne s'en est pas trouvé changé !

J'ai eu beau sélectionner des fruits et légumes du marché, biologiques et appétissants, préparer des purées, des soupes, des compotes, Salomé n'a

développé à ce moment-là aucune sympathie supplémentaire pour l'alimentation. Le salé comme le sucré lui étaient indifférents et les repas constituaient des moments obligatoires mais non de plaisir ; ils étaient rapides, sans intérêt. Les portions restaient minimales : quelques cuillères de soupe, trois bouchées de compote et Salomé était rassasiée pour plusieurs heures...

Elle suivait néanmoins sa courbe de croissance et de poids et le pédiatre me rassurait en m'affirmant « Madame, un enfant ne se laisse pas mourir de faim ! »

Les difficultés ont réellement débuté vers l'âge de 3 ou 4 ans.

Salomé n'acceptait pas les morceaux. Il fallait sans cesse mixer les aliments afin qu'elle les absorbe, confectionner des purées lisses. Les aliments ne devaient pas non plus être mélangés. Je devais également encore la nourrir à la cuillère car porter des aliments à sa bouche ne l'intéressait pas. A l'école, on me disait qu'elle ne mangeait pas ou qu'elle avait un « appétit d'oiseau ». Les repas à l'extérieur devenaient un calvaire : je n'osais pas demander aux amis qui nous invitaient des aliments mixés ; les sorties au restaurant étaient évitées. Salomé n'y prenait aucun plaisir. Les répercussions sur la sphère sociale ont commencé à naître.

Les critiques de membres de la famille ou de proches fusaient ; j'entendais en permanence des phrases comme « elle fait la difficile », « elle est bien capricieuse », « tu ne sais pas y faire », ou pire et plus culpabilisant encore « les problèmes alimentaires des enfants viennent de problèmes relationnels à la mère ».

Les conflits naissaient à table, en famille, Salomé était au cœur des tensions. Mon attention toute entière était tournée vers cette petite fille qui ne se nourrissait pas, qui oubliait de goûter, qui pouvait rester 24 heures sans manger.

Notre généraliste et le pédiatre auxquels je confiais à nouveau mes craintes insistaient : « Ne vous inquiétez pas chez de nombreux enfants les problèmes alimentaires se règlent après 6 ans ».

Mais Salomé était souvent malade et je pensais qu'elle n'avait pas assez d'apports en vitamines...

Je trouvais alors des subterfuges et devenais experte en potion magique : je rajoutais du fromage dans la purée de légumes ni vu ni connu, je mettais plus de beurre dans les pâtes, j'ajoutais des aliments cachés dans les purées qu'elle pourrait accepter sans s'en rendre compte. Je tentais, en fait, par tous les moyens, d'enrichir son alimentation.

Et ces aliments devenaient de moins en moins nombreux à mesure que Salomé grandissait.

A 8 ans ils se limitaient je crois à 5 ou 6 aliments : des pâtes au beurre, du gruyère râpé, un peu de viande blanche, du saumon frais, quelques biscuits.

Le fait que mon enfant accepte le gruyère mais uniquement râpé, les pâtes mais seulement d'une forme bien précise, les amandes mais pas les gâteaux aux amandes semblait confirmer le caprice si souvent invoqués par les membres de la famille.

L'aversion de Salomé pour de nombreux aliments ne cessait de s'amplifier tout comme ma solitude devant une évidence que ne justifiait aucune explication rationnelle.

D'autant que j'étais devenue à nouveau maman en 2013 et que le petit frère de Salomé qui avait alors 2 ans mangeait avec bonheur, de tout, et deux fois plus qu'elle.

Cela aggravait ma peine, mon incompréhension et en même temps Salomé perdait confiance en elle, jalousait ce frère pour lequel tout semblait plus facile au moment des repas.

Il me semblait que refuser de mélanger les aliments, les classer par couleur, les renifler avant de les goûter tenaient de la phobie, de la maniaquerie...

En octobre 2015, Salomé allait sur ces neuf ans et j'ai commencé à être enfin écoutée, enfin prise au sérieux.

Et cela grâce à trois rencontres majeures :

J'ai d'abord accompagné Salomé chez une psychologue, pour une passation de Test Wisc suite à la demande de son enseignante.

Au moment de cette passation j'ai confié mon désarroi sur les problèmes alimentaires de mon enfant à cette psychologue.

La psychologue a donc envisagé une thérapie comportementale qui pouvait permettre à Salomé d'étendre un peu le spectre des aliments qu'elle accepterait.

Après plusieurs séances qui consistaient à toucher, sentir, découper, malaxer, décortiquer toutes sortes de fruits et légumes, la psychologue a mentionné « l'hyper sensorialité » de Salomé m'expliquant un peu ce que ce trouble signifiait et me promettant de trouver un praticien à Nîmes qui pourrait nous aider.

J'avais à présent le nom de ce trouble « hyper sensibilité sensorielle ».

Comment ne pas y avoir pensé plus tôt ?

Salomé me l'avait pourtant maintes fois fait comprendre : lorsqu'elle était la seule à sentir un feu brûler dans la cheminée d'un appartement alors que nous marchions dans une rue du centre-ville, lorsqu'elle refusait en larmes de m'accompagner aux Halles devant les étals des commerçants parce que ce mélange d'odeurs la gênait jusqu'à l'insupportable, lorsque, encore, elle refusait d'enfiler des chaussettes en plein hiver parce que cela la grattait.

C'est donc sur les conseils de cette psychologue que j'ai contacté rapidement une orthophoniste ; cela me paraissait très étrange de contacter une orthophoniste pour des problèmes alimentaires...

J'avais pourtant pensé à des psychiatres, des psychologues, des gastro-entérologues...

L'orthophoniste a rencontré Salomé et très vite des séances de réapprentissage de l'oralité ont été mises en place. Sous formes de jeux récréatifs avec des légumes, des fruits laissant une place importante au toucher, aux sensations. L'orthophoniste a tout de suite su convaincre Salomé avec « l'aliment copain », elle a redonné confiance à mon enfant. Salomé pouvait goûter lors de ces séances mais aussi cracher, ne pas accepter. Dire non.

Je pouvais enfin accompagner mon enfant dans un protocole de soin qui allait lui permettre de devenir une petite fille comme les autres lors des repas !

Pour me rassurer, et devant le poids plume de ma fille l'orthophoniste m'a donné un troisième contact, un diététicien.

Le diététicien nous a rendu visite à la maison et a pu mener une enquête alimentaire sur les apports nutritionnels que recevait Salomé en fonction de ce qu'elle mangeait.

Cette enquête m'a permis de comprendre que mon enfant ne souffrait pas de carences, qu'une supplémentation n'était pas nécessaire ; rassurée, je pouvais enfin baisser ma vigilance, ne plus être hyper attentive et omniprésente aux côtés de Salomé au moment des repas.

Les séances avec l'orthophoniste sont aujourd'hui mensuelles, elles se font à trois : avec l'orthophoniste, Salomé et Lucie qui a le même âge, et qui a le même trouble que mon enfant. Les deux jeunes filles se comprennent, s'observent et s'encouragent. Salomé se sent moins isolée, moins différente.

Dans le cabinet de l'orthophoniste, un mercredi midi par mois un festin s'organise, ce festin prend en compte les envies de chacune mais aussi leurs différences. Ils sont de « mini défis ». Enfin un repas plaisir, marrant et convivial !

Aujourd'hui, Salomé a retrouvé le plaisir de manger, de goûter surtout. Les aliments « copains » sont de plus en plus nombreux, les courses aux Halles ne sont plus précédées de crises de larmes.

Enfin comme dans toutes les familles, nos repas sont plus détendus et plus gais, ils sont plus longs aussi.

Il y a, je le sais, encore du travail pour qu'un jour Salomé parvienne à manger de tout, mais la voie a été ouverte et le chemin parcouru en 2 ans déjà grand.

Pour finir ce témoignage, je souhaite remercier l'orthophoniste pour son travail auprès de ces enfants « rigides » trop souvent incompris même par les professionnels du monde médical. Je la remercie également pour son écoute attentive des mamans qui se sentent, aussi, si souvent isolées, seules, impuissantes et démunies devant ce trouble de l'oralité.