

Le repas et les conditions particulières chez l'enfant

Certaines conditions particulières chez l'enfant exigent une étroite collaboration entre les intervenants du milieu scolaire, ainsi qu'avec les parents, pour offrir à l'enfant un contexte de repas qui répond à ses besoins.

Favoriser une ambiance calme et agréable aux repas est important pour aider tous les enfants à se concentrer sur leur repas et leurs signaux de faim et de satiété (consultez le feuillet *Pour une ambiance agréable aux repas*). Ce climat est d'autant plus précieux pour les enfants facilement distraits, par exemple ceux atteints d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).



Il est parfois difficile pour un enfant ayant un TDAH de rester assis à table, de parler doucement ou de cesser de gigoter. Il peut manger très vite ou à l'inverse être dérangé par le bruit, tomber dans la lune et prolonger le repas. Ainsi, voici quelques astuces pour bien l'encadrer et lui offrir un environnement propice aux repas.



- ▶ Placez l'élève ayant un TDAH dans un groupe **calme**.
- ▶ Expliquez-lui clairement les **consignes** reliées au dîner et décomposez-les en étapes simples au besoin. Demandez-lui de les répéter pour vous assurer qu'il les a bien comprises.
- ▶ Privilégiez les **explications** aux conséquences lorsqu'il ne respecte pas les consignes.
- ▶ Prenez soin de lui **confier** une seule tâche à la fois.
- ▶ Dites son **prénom** avant de vous adresser à lui ou touchez-lui l'épaule pour attirer son attention.
- ▶ **Félicitez-le** lorsqu'il se conduit bien afin qu'il développe son estime de soi.

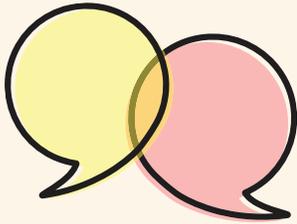
L'enfant sous médication

Lorsqu'une condition particulière exige la prise de médicaments, l'appétit de l'enfant peut en être affecté.

- ▶ Si vous êtes inquiets des quantités que mange un enfant, discutez avec les parents pour connaître les habitudes alimentaires de l'élève.
- ▶ Rappelez-vous que l'approche valorisée lors des repas est la même pour tous les élèves, soit celle de ne pas forcer un enfant à manger s'il n'a pas faim.



L'enfant est le meilleur juge de son appétit, c'est à lui de décider la quantité d'aliments qu'il mange. Pour éviter qu'il ne se décourage face à la quantité de nourriture devant lui, encouragez les petites portions et rappelez-lui qu'il n'est pas obligé de tout manger.



La perte d'appétit est un des effets secondaires possibles de plusieurs médicaments, dont ceux pour traiter le TDAH. L'enfant a généralement peu faim au dîner lorsque le médicament est en pleine action. Il mange possiblement davantage le matin avant de prendre le médicament et en soirée lorsque le médicament a moins d'effet sur son appétit.

Dans ce contexte, les personnels éducateur et enseignant peuvent collaborer pour s'assurer que l'enfant atteint de TDAH qui a une faim irrégulière ou impulsive ait plusieurs occasions de manger des collations nutritives durant la journée.

La boîte à lunch

La boîte à lunch de l'enfant sous médication peut être différente de celles des autres enfants considérant que les médicaments peuvent réduire l'appétit.

Certains parents y mettront des suppléments alimentaires ou des substituts de repas comme des breuvages riches en protéines ou en calories pour soutenir l'enfant qui n'a pas faim au dîner (ex.: Boost®, Déjeuner en tout temps!®, Ensure®, PediaSure®, PediaSure Complete®). D'autres enfants auront uniquement des collations. Les camarades peuvent trouver étrange que leur ami(e) prenne uniquement une boisson ou une collation au dîner. Dans ce cas, suggérez à l'enfant qu'il leur explique pourquoi le contenu de son dîner est différent.



En plus de la perte d'appétit, d'autres effets indésirables des médicaments sont possibles comme des troubles de sommeil, des maux de tête et de ventre, des variations de l'humeur, des tics, de la somnolence, des nausées et des troubles de digestion. Ainsi, bien connaître la situation de l'enfant en vous renseignant auprès de l'infirmière de l'école peut vous éclairer sur certains de ses comportements.

Pour en savoir plus sur le TDAH

L'enfant atteint d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) a de la difficulté à se concentrer ou à contrôler ses comportements. Ce trouble peut avoir un impact sur son estime de soi et entraîner des difficultés à fonctionner en milieu familial, social, professionnel et scolaire.

Cette condition neurologique a une composante héréditaire et elle s'explique entre autres par une insuffisance de certaines substances chimiques au cerveau.

Aucun traitement ne peut guérir le TDAH. Le traitement vise plutôt à réduire les effets de la condition sur l'enfant. Il inclut des interventions psychologiques et sociales, un encadrement spécialisé et parfois des médicaments qui favorisent la concentration, surtout si l'enfant a des difficultés scolaires.