



Mathilde Loubet

Diététicienne-nutritionniste spécialisée dans
l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans.
Consultation sur rendez-vous

Comprendre les refus alimentaires

Votre bébé refuse de manger ? Vous n'êtes pas seul-e, et c'est souvent une étape normale de son développement. Les causes peuvent être très variées : poussées dentaires, textures, âge, néophobie alimentaire ou encore un trouble alimentaire pédiatrique...

Ce mini-guide vous donne des pistes simples pour comprendre votre enfant et savoir par où commencer.

Questionnaire : Mieux comprendre les refus de votre bébé

Coche ce qui correspond à ta situation

Quel âge a votre bébé ?

- Moins de 6 mois
- 6 à 12 mois
- 12 à 24 mois
- Plus de 2 ans

Quand surviennent les refus ?

- Dès le début du repas
- Après quelques cuillères
- Seulement avec certains aliments

Quels aliments sont concernés ?

- Purées et compotes lisses
- Morceaux / textures "grumeleuses"
- Aliments nouveaux (qu'il ne connaît pas)
- Tout (rien ne passe)

Comment réagit votre bébé ?

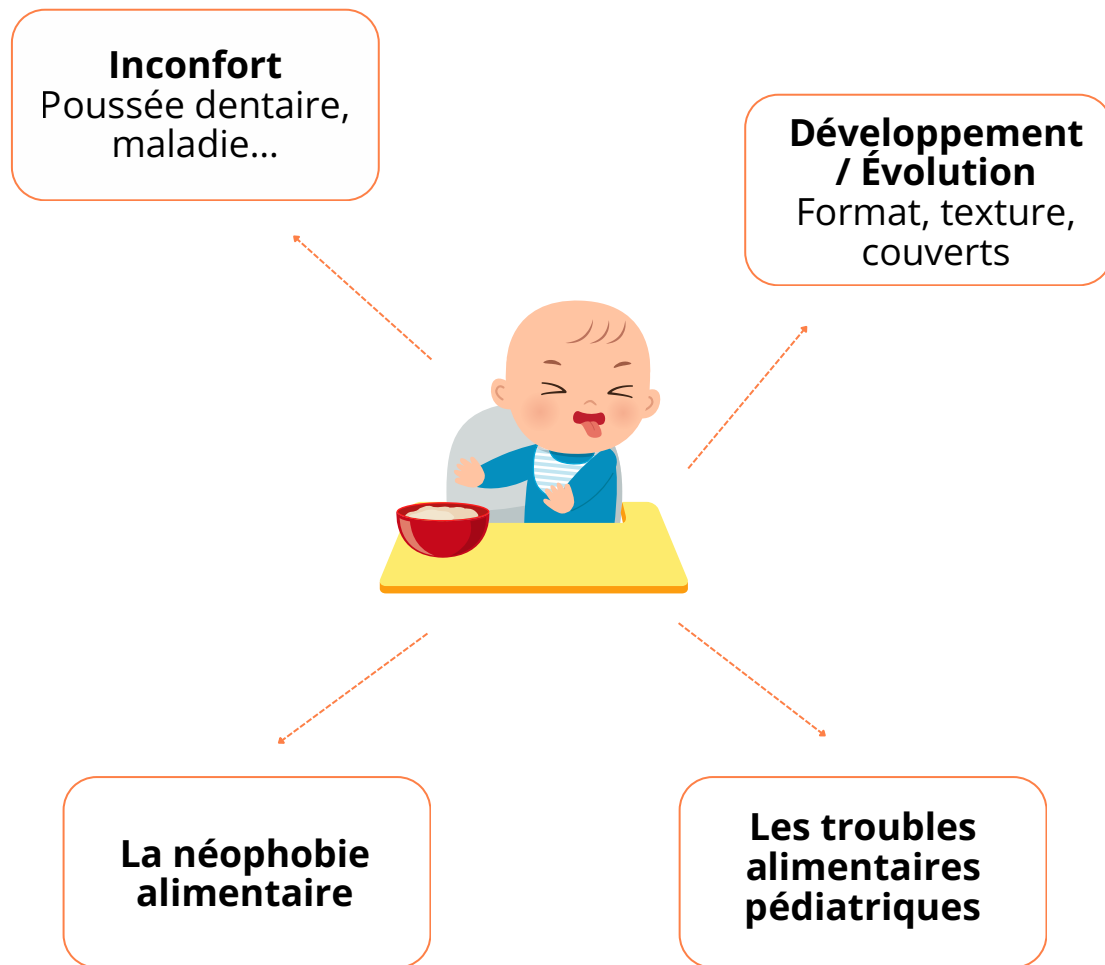
- Ferme la bouche / tourne la tête
- Crache
- Pleure ou se fâche
- Haut-le-cœur / réflexe nauséux

 Résultats rapides :

- Si bébé a moins de 6 mois, pas d'inquiétude, il n'est peut-être pas prêt pour la diversification.
- Entre 6 et 12 mois, cela peut être lié à l'évolution de ses capacités de mastication.
- Entre 12 et 24 mois, il peut s'agir de néophobie alimentaire (refus normal des nouveautés).
- Si les refus sont très intenses, constants, ou accompagnés de troubles sensoriels, cela peut être un TAP (trouble de l'alimentation pédiatrique) → Consultez.

Ce questionnaire est à visée d'orientation. Il ne remplace pas un avis médical.

Alors pourquoi votre bébé refuse de manger ?



1. Quand refuser est... tout à fait normal

- Avant 6 mois : inutile de vous inquiéter. Le lait maternel ou infantile couvre 100 % de ses besoins.
- Vers 6-8 mois : votre bébé apprend à mastiquer. Il peut refuser certaines textures (purées grumeleuses...).
- Vers 12 mois : il souhaite parfois utiliser les couverts, ou manger comme vous. Ses refus sont alors une étape normale de son développement.

💡 Conseil : adaptez toujours la texture à ses capacités, sans jamais le forcer.

2. Les petits bobos qui coupent l'appétit

Fièvre, poussée dentaire, rhume, gastro... Comme nous, un bébé malade n'a pas envie de manger.

💡 Le bon réflexe : proposez-lui des textures faciles à avaler (purée, compote, smoothie), fractionnez les repas, et conservez son lait à la demande.

3. Quand il découvre (ou redécouvre) un aliment

Vous adorez les courgettes... mais votre bébé ne les connaît pas autant que vous. Pour apprendre à aimer un aliment, un enfant doit l'avoir vu, touché et goûté à plusieurs reprises. De plus, les fruits et légumes varient selon la saison et peuvent même avoir un goût différent d'un jour à l'autre (une fraise acide un jour, sucrée le lendemain).

💡 Le secret : l'exposition répétée (jusqu'à 10 fois parfois). Proposez l'aliment sans pression, sous différentes formes, et laissez votre enfant explorer

4. Et si c'était plus qu'un simple refus ?

Deux situations méritent une attention particulière :

- La néophobie alimentaire (18-24 mois) : votre enfant développe une peur des aliments nouveaux. C'est NORMAL et cela peut durer jusqu'à 6 ans.
- Les troubles de l'alimentation pédiatrique (TAP) : si les repas sont compliqués depuis toujours, que votre bébé mange très peu d'aliments différents, a des haut-le-cœur fréquents, refuse les textures ou n'a aucun plaisir à table... il peut s'agir d'un trouble nécessitant un accompagnement

★Ce que vous retenez aujourd'hui

- ✓ Les refus alimentaires sont très fréquents et souvent liés au développement ou à un inconfort passager.
- ✓ Forcer un bébé est contre-productif : la clé, c'est l'adaptation et la patience.
- ✓ Si les repas sont compliqués depuis longtemps ou que votre enfant accepte moins de 10 aliments, il est temps d'explorer plus en profondeur.



Dans mon guide complet, vous découvrirez :

- Comment différencier un simple refus d'un vrai trouble alimentaire.
- Les protocoles pour accompagner la néophobie étape par étape.
- Des outils sensoriels et ludiques pour redonner envie à votre enfant de manger.
- Des stratégies concrètes pour transformer les repas en moments sereins et positifs.

**DÉCOUVRIR LE
GUIDE COMPLET**