



ORALITÉ ET TROUBLES DE L'ORALITÉ ALIMENTAIRE

1- BIEN S'INSTALLER POUR BIEN MANGER

« Ce n'est pas qu'une histoire de bouche »

Préparation au repas :

- **Impliquer** votre enfant dans la préparation du repas (sentir, toucher, etc.),
- **Ne pas cacher** les aliments, par exemple ne pas cacher un aliment qu'il n'aimerait pas dans un qu'il aime. L'effet de surprise n'est pas le bienvenu. L'alimentation doit se baser sur la **confiance**,
- Le repas doit avoir lieu dans une pièce **au calme** et il faudra **éviter les distracteurs** (télé, radio, musique, téléphone, tablette),
- Privilégier les **aliments ludiques** car une des 1ères barrières à l'oralité alimentaire, **c'est la vue**,
- Installer votre enfant **à table** même s'il ne mange pas, et lui dresser un couvert. La fois où il aura envie de manger, il aura l'occasion de le faire,
- Votre enfant doit être **bien installé** (bonne tenue de tête, du corps, maintien des pieds) : l'instabilité provoque un blocage des abdominaux et donc un blocage alimentaire,
- **Rester à table** un temps imparti même si votre enfant ne mange pas, juste regarder c'est déjà une 1ère approche.

Positionnement : La tête fléchie vers l'avant, flexion de tête

Dans les bras :

- Bien installer bébé autour de son axe central,
- Soutien des fesses, enroulement du bassin,
- Soutien de la tête,
- Enroulement des épaules pour que les bras du bébé soient vers lui, pour pouvoir attraper ses petites mains, mettre ses mains à la bouche.

Pour les enfants qui ne tiennent pas assis, utiliser **le transat**.

Dans une chaise haute :

- Votre enfant doit **avoir des appuis** au niveau des pieds et du dos : les pieds ne doivent pas être dans le vide,
- Vous devez être à la **même hauteur** que votre enfant visuellement pour éviter que la tête de votre enfant se mette en flexion vers le haut pour vous regarder,
- Mettre votre enfant **plus haut** que la tablette où est posée son assiette ou bol (mettre coussins sous ses fesses par exemple)
- Avoir une **assise profonde** : votre enfant doit être bien calé au fond de la chaise.

Le repas :

- **Découverte sensorielle** : regarder, sentir, toucher. Laisser faire votre enfant, le laisser toucher la nourriture, la manger comme il le souhaite, ou avec cuillère.
- **Aliment « copain »** : c'est un rituel quotidien à faire avec le même aliment. Votre enfant chaque jour va observer l'aliment, l'apprivoiser, avoir le même visuel, la même odeur. Ce rituel quotidien est à faire sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Si vous présentez trop d'aliments à votre enfant sur une semaine, il sera perdu.
- **Ne jamais le forcer,**
- **Adapter les textures** : éviter les doubles textures car deux techniques différentes en bouche n'est pas du tout adapté, il faut préférer séparer les aliments,
Un exemple tout bête mais tellement vrai : un enfant ayant des troubles de l'oralité alimentaire voit un gâteau de pâtisserie multi-textures comme une assiette de cafards, de vers et ça le dégoûte. Alors que pour nous c'est l'inverse. Car la multitude de textures est pour lui une horreur.
- **Adapter les quantités** : être vigilant sur les quantités que l'on donne dans l'assiette. Si elle est trop pleine, votre enfant sera vite découragé. Il faut privilégier les petites quantités, 2-3 cuillères par exemple, quitte à en remettre mais toujours en petites quantités,
- **Effet miroir parent/enfant** : si votre enfant vous tend une cuillère, ne pas la refuser. Au contraire, il faut accepter l'aliment ou la cuillère proposée par votre enfant, manger la nourriture en question car votre enfant va vous observer. Le faire 2-3 fois mais savoir dire stop. Trouver un juste milieu, mais montrer à votre enfant ce qu'il se passe dans votre bouche par exemple, pour qu'il comprenne.

En dehors du repas :

Quand votre enfant réclame à manger en dehors des repas, ne pas lui refuser car il faut l'aider à avancer. Il faut **être à sa demande** quand le besoin alimentaire pointe le bout de son nez, il faut être attentif à ses besoins, ses envies. L'alimentation doit rester un plaisir.

2- MANGER C'EST SURTOUT UNE HISTOIRE DE SENS

Certains enfants peuvent développer de véritables irritabilités sensorielles : visuelles, olfactives, tactiles, gustatives rendant impossible l'investissement oral des aliments quelle que soit leur texture.

Une hypersensibilité tactile et orale se manifeste ainsi :

- Défenses visuelles : refus de regarder,
- Défenses tactiles : refus de toucher, le besoin de s'essuyer, dégoût du toucher, refus d'être touché,
- Défenses posturales : détournement de tête, raideurs,
- Défenses comportementales : cris, pleurs, colère, fuite, instabilité motrice,
- Défenses orales : fermeture de la bouche, nausée, vomissements, passage de la cuillère sous la langue (l'aliment passe alors sous la langue plutôt que dessus).

« Si mon nez, mes yeux et mes mains n'ont pas apprivoisé l'aliment, ma bouche ni touchera pas »

Regarder => toucher => sentir => interagir => goûter

Explorer avec les sens de votre enfant pour éviter de lui faire violence.

Un long chemin d'apprentissage :

- Apprivoiser les différentes textures non-alimentaires et alimentaires,
- Avoir des ressources de jeux, sollicitations (tactiles et orales) autour de l'oralité,
- On travaille par texture petit à petit, puis progressivement il faudra travailler sur l'alimentaire.

a) La priorité : le travail sur le « non-alimentaire »

Sollicitations tactiles :

- Encourager les **manipulations tactiles** du quotidien : herbe, sable, cailloux, terre, etc....
- Découvrir de nouvelles sensations au travers du jeu : balles piquots, balles pompon, pâte à modeler, peinture, etc....
- Favoriser les **massages** pour une réappropriation du corps de votre enfant.

Sollicitations orales, coordination main-bouche :

Il faut aider votre enfant à apprivoiser son visage car ce dernier a souvent été agressé par les sondes, les moustaches, les aspirations, etc.... Grâce à la coordination mains-bouche, votre enfant va explorer oralement les objets et peut investir et découvrir l'espace oral.

- **Comptines** avec jeux de mains qui montent vers le visage (« petite bête qui monte qui monte » par exemple),
- Travailler sur des **textures différentes** pour désensibiliser la bouche : hochets de dentition, brossages de dents, outils de mastication, etc.
- Faire des **grimaces** pour travailler la gymnastique de la mâchoire, de la bouche (Djeco propose un jeu de cartes « Grimaces » très ludique qui peut vous aider),
- Imiter les **bruits du quotidien** ou autres bruits : voitures, aspirateur, cri des animaux, sonnette de la maison, camion de pompier, etc.,
- **Jeux de souffle** : souffler dans une paille par exemple,
- **Claquement de la langue**,
- La langue est un élément important et quand on ne sait pas l'utiliser, ou correctement l'utiliser, cela provoque de la fatigue, un effort supplémentaire pour votre enfant, il doit se concentrer davantage, et donc cela entraîne de nouveau de la fatigue. Il faut donc y travailler.

Sollicitations olfactives :

Il faut solliciter le **sens olfactif** au quotidien, surtout pour les enfants qui ont été hospitalisés.

Le goût c'est 90% d'olfaction.

Attention : à éviter surtout le loto des odeurs car ce sont des odeurs artificielles.

Il faut familiariser votre enfant aux **odeurs du quotidien** :

- Odeurs de cuisine,
- Odeurs de l'environnement familial : odeur de la lessive sur le doudou, sur les draps, odeur du corps, odeur de parfum, etc....
- Odeurs d'extraits de vanille, de citron, etc.

b) Le travail sur l'alimentaire mais tout en douceur, tout en progression

Il s'agit d'un vrai travail d'apprivoisement des aliments par tous les sens (vue, olfaction, toucher).

Bébé : familiarisation avec le lait

Cette familiarisation doit se faire en douceur, toujours en respectant votre bébé, ne jamais lui imposer quoi que ce soit. C'est un apprentissage qui demande de la patience.

A l'identique, on peut faire la même chose pour les textures lisses pour bébé.

- Vous mettez le lait sur un de vos doigts,
- Puis vous lui faites sentir le lait sur votre doigt,
- Ensuite vous tapotez les lèvres de votre bébé avec le lait.
- Si votre bébé est d'accord, lui faire sucer le lait qui est sur votre doigt.

Découverte sensorielle des textures : coordination main-bouche

- Tap-tap de l'aliment sur la bouche,
- Essayer de lui faire lécher l'aliment,
- Déposer l'aliment sur la langue,
- On peut aussi sentir l'aliment sur les mains,
- Essayer de croquer l'aliment,
- Essayer de le manger.

Plaisir patouille dans un 1er temps :

- Collantes : confiture, miel,
- Fluides : ketchup, lait, eau, sirop,
- Sèches : pâtes, riz, semoule, chocolat, biscuits secs,
- Mouillés : fruits, légumes, yaourt.

Côté cuillère :

- Privilégier les cuillères **plates et assez étroites**,
- Privilégier lors du repas à la cuillère, la mise en bouche de la cuillère **sur le côté de la bouche**, et pas directement devant. Ce sera ainsi plus facile pour votre enfant de malaxer et ou mastiquer.

3- LIENS UTILES

- ⇒ Liste par région des professionnels diplômés du DIU des troubles de l'OA de l'enfant : [ICI](#)
- ⇒ Magasine « Papillote » recette enfant, très ludique : <http://www.magazinecuisine.fr/papillote.php>
- ⇒ Hoptoys, site de jeux, de jouets et de solutions ludiques adaptés à l'apprentissage et la rééducation des troubles de l'oralité alimentaire (entre autres) : <http://www.hoptoys.fr/> et leur blog <https://www.bloghoptoys.fr/>
- ⇒ Jeux grimaces enfants de Djeco : [ICI](#)