

Evelyne Evin

La Diversification Menée par l'Enfant EN PRATIQUE

Accompagner la DME

Développer l'autonomie

Grandir par l'alimentation



À l'usage
des parents
et des
professionnels !

MANGO

Sommaire

Introduction	4	3. Le développement de l'enfant	26
1. La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)	8	Le développement psychomoteur selon la motricité libre	27
Définition	9	Le besoin de sécurité affective pour évoluer	28
Quels avantages ?	9	Le plaisir de mettre les aliments à la bouche	28
Les freins souvent évoqués à cette pratique	10	Du côté psychologique	29
2. Les besoins de l'enfant à mesure qu'il grandit	14	La préhension de plus en plus fine	32
Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)	15	Une coordination œil-main-bouche de plus en plus précise	34
Les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS)	15	Une mastication qui évolue	36
L'importance du lait après 6 mois	16	Les selles	38
L'évolution de la courbe de poids	17	4. La sécurité	40
Une alimentation diversifiée selon les besoins	20	Le réflexe nauséeux	42
Les allergies alimentaires : que faire ?	24	L'étouffement	42
		5. Une occasion de revoir l'alimentation de la famille	44
		Plan alimentaire et menus sur une semaine	45
		Le budget	52
		L'approvisionnement	53

6. Du matériel, mais surtout une réflexion sur la façon d'aménager le temps du repas

56

Des genoux de l'adulte à la table	57
Les doigts	58
Les accessoires	58

7. S'organiser selon le lieu

62

En famille	63
En crèche	65
En pique-nique, au restaurant	66

8. Que manger selon les compétences de l'enfant

68

La texture	69
La couleur	72
Les odeurs	72
Le goût	72
Les purées et les yaourts	74
Les quantités	75
La satiété	76

La langue des signes pour communiquer	78
---------------------------------------	----

Le ménage	79
-----------	----

9. Et après un an ?

80

À la maison	81
-------------	----

En courses	82
------------	----

En crèche ou à la maison	82
--------------------------	----

10. Des menus suivant les saisons

84

Printemps	86
-----------	----

Été	90
-----	----

Automne	94
---------	----

Hiver	98
-------	----

Conclusion

104

Bibliographie

106

Remerciements

110



La préhension de plus en plus fine

La manière de se saisir des aliments peut se décomposer en trois stades que l'enfant va progressivement acquérir – les stades d'âges sont indicatifs. **Notez qu'il est toujours possible de commencer la DME même après avoir commencé à donner à manger des purées à la cuillère** ; la patience sera alors nécessaire. Observez l'enfant, restez à ses côtés et tout devrait bien se dérouler pour tout le monde.

Confiance et lâcher-prise

Le temps des repas n'est pas un moment facile à gérer pour tous les parents. En parler est certes utile, mais il faut aussi se faire confiance, faire confiance à l'enfant et lâcher prise.

Il peut être intéressant de se poser quelques questions : comment se déroulaient les repas quand vous-même étiez enfant ? Qu'est-ce qui est important pour vous autour du repas ? Une discussion à ce sujet, en famille, peut dédramatiser les situations, de même que trouver une organisation matérielle différente peut être d'une grande aide.

Si le problème vous semble en revanche plus important, n'hésitez pas à consulter un professionnel compétent, par exemple votre médecin de famille ou un psychologue.

Les trois stades

Stade 1 (vers 6-8 mois)

L'enfant saisit un aliment avec son poing ou utilise ses deux mains pour apporter l'aliment à la bouche. À ce stade, si l'aliment dépasse de son poing, cela facilitera la mise en bouche. Les morceaux devront être gros et facilement broyables.



Exemples : banane, carotte cuite en bâtonnets, prune, poire en morceaux, chou-fleur.

Les petits légumes et céréales pourront être préparés avec un liant (céréales enrichies en fer, œuf).

Stade 2 (vers 9-11 mois)

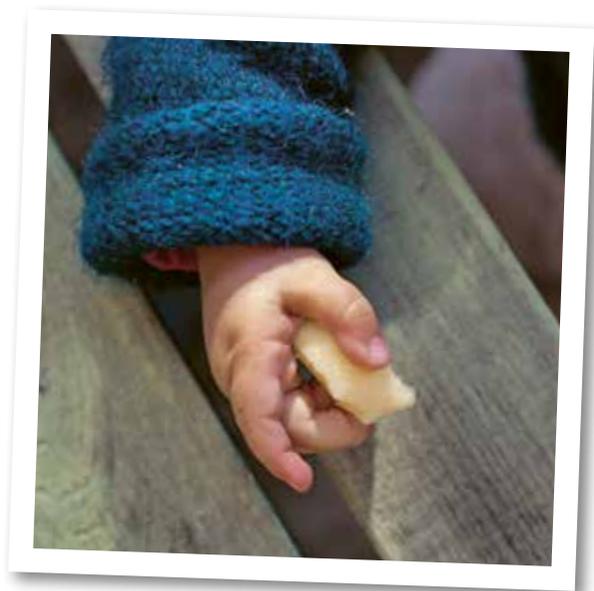
L'enfant peut saisir l'aliment soit avec le pouce opposé aux autres doigts, soit avec plusieurs doigts ; l'aliment est alors moins enfermé dans sa main. À ce stade, des morceaux moins longs peuvent être proposés en plus des aliments en bâtonnets.

Exemples : tomate, grosse fraise, carré de patate douce, courge en morceaux.



est capable d'une grande concentration pour attraper toutes sortes d'aliments. Toutes les propositions faites aux stades antérieurs sont bien sûr également valables.

Exemples : petits pois, pâtes, raisin ouvert.



Stade 3 (vers 12 mois)

L'enfant devient de plus en plus habile avec ses doigts, il sait utiliser la « pince » avec le pouce et l'index ou le pouce et le majeur. Il



En pique-nique, au restaurant

Au restaurant, il est intéressant d'emporter les aliments qui fonctionnent bien avec l'enfant au cas où les plats ne viendraient pas rapidement et que l'enfant s'impatienterait. Le lait ou du pain peuvent également remédier à des plats non adaptés. Par ailleurs, il y a des parents qui préfèrent emmener leur enfant au restaurant, alors que d'autres vont faire le choix d'y aller sans eux, tout est possible bien sûr.



En ce qui concerne le pique-nique, faire preuve de créativité rendra le moment de partage convivial, même si l'équilibre ou les règles de diététique ne sont pas toujours bien respectés. Il est parfois plus simple de partager le repas de son enfant par terre que sur une chaise, comme une mère.

Paroles de... MORGANE, mère de famille

« Manger en pique-nique avec un tout-petit peut être tout à fait différent d'un repas classique et pas forcément plus compliqué : certes, il ne mangera pas les chips, mais sera content de manger des légumes crus (tomates et concombre surtout) et des fruits, un œuf dur, un morceau de poulet. J'ai apprécié le fait de pouvoir manger par terre avec mon fils, dans un autre espace que celui de la table et des chaises. »





Dans *Mon enfant ne mange pas. Comment prévenir et résoudre le problème*²⁷ du Dr Carlos Gonzáles, les parents peuvent trouver des idées, ainsi qu'un soutien.

Paroles de ... MORGANE, une mère de famille

« Nous avons surtout été perdus au niveau des quantités au début, parce que nous lisions tout et son contraire et n'avions pas trop conscience de ce que représentaient 10 g de viande ou de poisson. Mais après avoir pesé une fois et vu aussi que la quantité n'était pas énorme, nous avons fait confiance à notre fils et à sa faim. Les signes de satiété par rapport aux solides sont très clairs et notre fils veut généralement téter après le repas. S'il mange un peu moins une fois, il mangera plus ensuite, il sait très bien nous montrer quand il veut manger "solide". »

La satiété

L'enfant va montrer qu'il n'a plus faim avant même d'avoir l'usage de la parole :

- Il se frotte les yeux, les oreilles ;
- il joue avec la nourriture ;
- il fait l'essuie-glace avec les aliments sur la table ;
- il tape sur la table, envoie les aliments par terre ;
- il peut crier.

D'après les travaux du Dr Carlos Gonzáles, l'enfant mange de lui-même ce dont il a besoin, à condition de ne pas lui proposer des aliments qui cachent sa satiété (trop de sel, trop de sucre ou trop de gras).

EN PRATIQUE

« Donner peu d'aliments à la fois et en redonner plusieurs fois si nécessaire évite le gaspillage et un ménage inutile. Parfois, l'enfant veut d'un autre aliment, et après plusieurs refus, il n'a vraiment plus faim. »

27. La Leche League, 2010.

Les signes de satiété



Bébé se frotte les yeux



Il fait l'essuie-glace avec les aliments



Il joue avec la nourriture



Il envoie les aliments par terre. Il crie.



Recette pour l'adulte





Déclinaison pour l'enfant



Suivant l'âge
et le goût des
enfants, des carottes
rapées peuvent
être ajoutées.

La Diversification Menée par l'Enfant EN PRATIQUE

La DME, c'est offrir à l'enfant une nourriture sous forme de morceaux et le laisser, **sous l'œil bienveillant d'un parent, se nourrir seul en utilisant ses sens et ses capacités motrices.**

Dès l'âge de 6 mois, l'enfant peut en effet prendre **un réel plaisir à découvrir** différentes textures, odeurs et couleurs et à faire seul **en devenant acteur de son alimentation.**

Une fois dépassées les craintes du départ, la DME permettra à l'enfant de développer sa coordination œil-main-bouche et de **gagner en autonomie et en confiance en soi.**

Evelyne Evin vous donne **tous les conseils pour démarrer sereinement la DME** dans un ouvrage pratique et riche en exemples et anecdotes.

À l'usage des parents et des professionnels de la petite enfance !

