

Collection La petite bibliothèque
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue
© Mama Éditions (2023)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-508-1
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

*À TABLE
AVEC BÉBÉ*

Fanny ALLIOT

*À TABLE
AVEC BÉBÉ*

Préface de Michka

Illustrations de Moineau Jolie

MAMA ÉDITIONS

PRÉFACE

Pour un peu, il n'y aurait pas eu de livre, tant le titre, *À table avec bébé*, est explicite.

En effet, dès qu'on décide d'inclure systématiquement un bébé aux repas familiaux, on s'engage sur un chemin novateur – ou qui, du moins, le semble, tellement notre culture a la mémoire courte.

Admettre à table, avec les grandes personnes, un petiot occupé à explorer les goûts, les textures et les saveurs, c'est mettre sa foi dans le fait que *les bébés savent*. Que, si on les entoure des circonstances adéquates, ils sauront, en bon petit mammifère, trouver leur propre chemin (et, au final, développer leur indépendance).

La redécouverte que le nouveau-né *sait*, récente en Occident, est en train de révolutionner les premiers instants de la vie des bébés (du moins ceux qui sont nés sans trop d'interférences médicamenteuses). Désormais, on place le petit être qui vient de naître sur le ventre de sa mère, en

contact peau à peau, et on s'émerveille de le voir ramper sans aide vers le sein nourricier. Ces débuts dans l'existence mettent tout naturellement en place l'allaitement maternel à la demande ; c'est-à-dire non pas à heure fixe, mais quand le bébé en exprime le besoin. Car il sait mieux que personne quand il lui faut du lait, et combien.

A contrario, nos mères et nos grands-mères ont beaucoup donné le sein ou le biberon à heure fixe, selon le rythme décrété par les professionnels de la santé. Dans ce cadre, on a amplement débattu des premiers aliments à donner à nos chérubins. Que leur faire absorber en plus du lait ? Quand s'y mettre ?

Ainsi, les mères se sont-elles souvent efforcées d'enfourner dans la bouche de bébés récalcitrants des cuillerées d'aliments solides réduits en bouillie – les fameux « petits pots » produits par l'industrie alimentaire, qui ont longtemps semblé indispensables au bon développement des nourrissons.

Pourtant, cette nourriture solide n'est peut-être pas réellement nécessaire. Rappelons-le, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande l'allaitement maternel *jusqu'à l'âge de 2 ans et au-delà*. Pour un nourrisson de 6 mois ou plus, le lait

maternel demeure l'aliment par excellence, celui qui couvre ses besoins fondamentaux. Les aliments solides, qu'il commence à explorer dès qu'il est en mesure de les saisir pour les porter à sa bouche, représentent tout au plus un complément. Dans l'ordre naturel des choses, ces derniers participent surtout à la découverte du monde. Ils sont *fun* (à condition de ne pas être réduits en purée!).

Pour ma part, je préfère généralement m'en remettre à la nature plutôt qu'aux produits industriels. Il me semble couler de source que la nature a veillé à ce que les bambins puissent se nourrir de façon adéquate à chaque stade de leur développement. Pour savoir quand mettre en place la fameuse diversification alimentaire, il suffit de s'en remettre aux marmots eux-mêmes. Une fois encore, ils savent. Ce sont eux qui, par leur goût de l'exploration et de la découverte, passent spontanément à ce que l'on nomme la diversification alimentaire menée par l'enfant, ou DME. Le moment venu, ils nous signalent clairement ce qu'ils souhaitent goûter.

Fidèle à sa vocation d'apprendre le monde, un bébé qui a sa place à table et auquel on propose des morceaux d'aliments (prélevés sur le repas servi)

qu'il pourra tenir dans sa main commence par les porter à sa bouche. À force de les goûter, il identifie les différents saveurs, les rejetant lorsqu'il en a fait le tour (c'est pourquoi, au début, il est profitable de disposer une toile cirée sous sa chaise haute).

En tant que parents occidentaux, nous avons absorbé, sans même le savoir, une anxiété par rapport aux processus naturels que sont la naissance et l'allaitement. Nous attendons de la science qu'elle nous informe sur les comportements souhaitables, sans oser s'en remettre à notre intuition. Et, tout comme nous, nos pédiatres hésitent à valider des comportements, même ancestraux, tant qu'ils ne sont pas validés par la science. Or, la recherche n'existe que lorsqu'elle est financée, et les recherches, financées par ceux qui produisent des aliments pour bébés, vont dans le sens qui les intéresse.

Un diététicien américain, questionné sur le « *French paradox* » (le fait que les Français, qui ont une alimentation plus riche que les Américains, ont pourtant moins d'accidents cardiovasculaires), fit la réponse suivante : ces bons résultats tiennent non pas à ce qui est mangé, mais à *la façon* dont la nourriture est absorbée. Les Français ont

une culture du repas, c'est-à-dire d'un moment programmé pour que les gens interrompent leurs activités afin de s'asseoir ensemble autour d'une table et de partager des plaisirs gustatifs. Ce culte français de la bonne chère consommée ensemble représente donc, contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, une tradition favorable à la santé, car elle a un effet antistress profond qui constitue une prévention des maladies cardiovasculaires.

Asseoir bébé à table avec les autres convives, c'est contribuer à mettre en place une attitude détendue autour de l'alimentation; c'est se prémunir contre les luttes de pouvoir autour de la nourriture, qui se mettent parfois en place à notre insu lorsque nous tentons, croyant bien faire, d'introduire encore une ou deux cuillerées d'aliments en purée dans la bouche d'un bébé qui n'en veut pas.

Tout l'intérêt de ce livre est de viser à éliminer les consignes, de nous rassurer, de nous donner de petits trucs qui vont nous aider à lâcher prise, à faire confiance, à partager avec nos enfants le plaisir du repas, et par là même veiller à leur bonne santé.

Michka
Autrice et éditrice

À mes trois petites merveilles,
Roméo, Naomi et Maeva,
qui sont une source d'inspiration sans fin.

AVIS AUX LECTEURS

Cet ouvrage décrit une approche simplifiée et bienveillante de la diversification alimentaire au quotidien, une façon d'éveiller le nourrisson avec des produits sains, variés et naturels, dans un climat propice à la découverte et dans le respect de sa liberté de mouvement.

Les conseils énoncés ici conviennent aux nourrissons en bonne santé, avec un développement moteur normal. Cependant, si votre enfant souffre de troubles de l'oralité ou d'autres troubles, cette approche peut être suivie avec l'aide de professionnels (pédiatre, psychomotricien, psychologue et orthophoniste).

Loin de moi l'intention d'éloigner le papa. Au contraire, il fait partie intégrante de cette aventure. Messieurs, donc, ne soyez pas offusqués si mon récit s'adresse parfois directement aux mamans, je n'en oublie pas pour autant toute l'importance de votre rôle de papa.

*

En quelques mots, qu'est-ce que la diversification alimentaire ? *Le Larousse médical* en donne la définition suivante :

« Chez le nourrisson, passage progressif d'une alimentation lactée exclusive à une alimentation variée. »

AVANT-PROPOS

En Italie, pays d'origine de mon mari, j'ai découvert une fascinante façon de donner à mon bébé ses premiers repas. Pour tout vous dire, je n'étais pas enthousiaste à l'idée de préparer des bouillies ou d'acheter des petits pots. Je trouvais cela très codifié et compliqué. Une corvée de plus dans mon quotidien de maman. Je voyais mes amies mettre une énergie folle à cuisiner spécialement pour leur bébé et se stresser à chaque bouchée non avalée. Surtout, je me posais mille questions : « Quand commencer la diversification ? Quel aliment proposer ? Comment lui donner ? Quelle quantité mon bébé doit-il manger ? »

Plus je me renseignais, plus je me noyais dans les informations. Les règles variaient d'un pédiatre à l'autre, d'un livre à l'autre, d'un pays à l'autre...

De surcroît, tout me semblait d'une précision déraisonnable pour une maman allaitant à la demande. Cela ne faisait qu'augmenter ma

crainte principale: « Que faire si mon bébé ne mange pas (tout) ce que je lui ai préparé? »

Conviées à une séance de massage pour bébés, de jeunes mamans italiennes discutaient de diversification alimentaire. Curieuses de savoir comment j'envisageais cette prochaine étape, elles me demandèrent si j'allais pratiquer le sevrage naturel. Sevrer naturellement? Qu'est-ce que cela veut dire? Après quelques explications, j'ai mené mon enquête pour comprendre le concept de cette diversification dite « naturelle » chez les Italiens. Et mes recherches m'ont menée vers les approches pratiquées au Royaume-Uni.

Malgré des années passées à Londres, j'étais loin de me douter que les Britanniques étaient de fervents adeptes de cette approche alimentaire. Ils sautent l'étape des purées pour passer directement aux morceaux avec l'entière participation de bébé. Le *baby-led weaning* est fortement recommandé et argumenté dans la brochure officielle du service de santé nationale (NHS).

Waouh! Bébé mange tout seul et gère lui-même ses quantités! Pas de gavage forcé ou de bataille pour le faire manger? Ça m'avait l'air tellement sensé.

Quelle belle ouverture d'esprit, merci les Anglais, merci mes copines italiennes!

En découvrant mon garçon grandir, tout prit sens. En fait, je n'avais qu'à répondre à ses désirs. Il me fallut remarquer quelques signaux pour comprendre le moment opportun pour commencer sa diversification. Du haut de ses 6 mois, c'est lui qui m'a guidée. Une révélation! En l'observant s'intéresser à nos assiettes, jusqu'à parfois même se jeter dessus, je compris qu'une nouvelle étape commençait.

En l'accompagnant dans sa découverte des aliments, je l'ai vu grandir comme je n'aurais jamais imaginé.

Il s'amusait comme un fou, progressait à une vitesse incroyable, prenait plaisir à goûter et manier les aliments et surtout, il était heureux d'être convié à nos repas. Cela se lisait sur son visage, il avait un sourire radieux lorsque je l'invitais à table. Si j'étais trop lente à l'installer, il m'interpellait par ses gazouillis tapageurs en indiquant sa place avec insistance. L'heure du repas avait sonné, il était impatient de partager une nouvelle expérience culinaire avec nous!

Mais comment peut-on passer à côté de cette belle aventure ? Je pense au plus profond de moi que chaque parent mérite d'avoir cette joie et cette sérénité à table.

Il est vrai que mon fils était le candidat idéal pour l'approche qui sera développée dans ce livre. L'expérience avec mon deuxième enfant fut complètement différente. Ma fille était une petite mangeuse, elle se rassasiait vite et préférait largement le lait de maman aux aliments variés. De plus, son entrée en crèche a perturbé ses habitudes. Le repas du midi était composé de purée administrée à la cuillère. Du haut de ses 9 mois, elle ne comprenait pas pourquoi elle devait être assistée et fermait la bouche à l'arrivée de chaque cuillerée. Après quelques éclaircissements, l'équipe s'adapta avec brio à cette approche jusqu'alors inconnue. Quant à ma fille, elle a petit à petit expérimenté la méthode traditionnelle sans y être forcée. Elle préféra même parfois quelques cuillerées de purée...

Mon troisième bébé est encore trop petit pour cette découverte culinaire. Pendant ses phases d'éveil, nous l'approchons de notre table, où elle nous contemple paisiblement. Elle suit chacun

de nos mouvements comme si elle regardait une scène de spectacle.

J'ai hâte de connaître les goûts et aspirations de ma petite dernière. Je suis certaine que la magie sera au rendez-vous. Quelle fierté dans le cœur d'une maman de voir son chérubin se dépatouiller avec son repas en toute liberté ! Quel bonheur de partager ces précieux moments autour d'un bon festin !

Mes deux premiers chérissent toujours autant l'heure du repas. Ils aiment les plaisirs de la table, apprécient les choses simples et mangent de tout. Ils entretiennent une relation saine avec la nourriture grâce à une éducation positive et bienveillante. Des bases solides qui les aideront à poursuivre leur aventure culinaire tout au long de leur vie !

Bien sûr, il n'existe pas de « bonne » méthode, mais plutôt une recette à composer à l'infini selon votre enfant.

Le but de ce livre est de vous présenter les meilleurs ingrédients afin de faire ce qu'il y a de mieux pour votre bébé, vous simplifier la vie et vous permettre de passer des moments de joie.

C'est donc dans une perspective de partage et de bien-être que je m'adresse à vous, parents.

Dans l'espoir que chaque expérience culinaire soit positive, et apporte bonheur et sérénité à table!

INTRODUCTION

Chaque parent se sent véritablement concerné et souhaite combler tous les besoins nutritifs de sa progéniture. Fortes de ce constat, les industries agroalimentaires poursuivent leur eldorado. Rien n'est trop beau pour faire manger bébé. Une multitude de petits pots et gadgets en tout genre répond à merveille aux exigences de notre monde capitaliste.

Mais c'est sans compter sur notre petite révolution technologique. Désormais, l'heure est à l'échange d'informations. Notre ère s'est lancée dans un élan de communication sans précédent. Par le biais de multiples réseaux, la parole est donnée à tous. À la recherche du bien-être de leurs enfants, beaucoup de parents se tournent vers une éducation positive. Plus qu'une mode, la parentalité bienveillante est une philosophie éducative basée sur l'empathie et le respect de l'enfant.

La diversification libre et autonome suit ce schéma de bienveillance et de respect du nour-

risson. Certains principes peuvent parfois être bousculés, mais c'est toujours pour le bien-être de l'enfant, sa liberté de mouvement et son autonomie dès ses premiers repas.

La diversification libre et autonome n'est pas une méthode infallible, mais peut être pour tout parent une grande source d'inspiration. Chacun à notre manière, nous pouvons composer notre formule magique en trouvant le bon équilibre entre nos aspirations et celles de notre bambin.

La première partie du livre explique ce qu'est la diversification libre et autonome, appelée aussi DME (diversification menée par l'enfant). Certes, cette approche sort des conventions, mais elle se démocratise et devient, dans certains pays, la référence en matière d'alimentation des tout-petits. Le b.a.-ba et les bienfaits en sont décrits au fil des pages afin de se familiariser avec cette approche.

La deuxième partie oriente sur les alternatives possibles, révèle les astuces pour instaurer un climat convivial et des conseils pratiques pour optimiser cette première expérience culinaire. Avec simplicité, vous allez pouvoir choisir et mettre en place une diversification à votre image.

La troisième partie consiste à passer de la théorie à la pratique. Comment s'organiser, gagner du temps, cuisiner pour bébé et le reste de la famille ? Des défis du quotidien que vous saurez relever haut la main ! Des conseils simples et pratiques à consulter tout au long de votre chemin vers la diversification.

La quatrième partie concerne les ultimes préjugés dont il est nécessaire de se débarrasser pour rester serein. En prime, un beau récapitulatif des principes à suivre pour inviter bienveillance et joie à table. Vous aurez ainsi les clés pour vous lancer dans la plus belle des diversifications, la vôtre !