

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