



# DÉBUTER LA DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT (DME)

## QU'EST-CE QUE LA DME ?

Les principes de la Diversification Menée par l'Enfant sont :

- un bébé qui mange seul, sans aide, en même temps que les autres membres de la famille
- des repas similaires pour toute la famille
- des aliments offerts sous forme de morceaux
- une gestion autonome de la faim et apprentissage de la satiété
- un développement des habilités au rythme de l'enfant.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA DME ?

La DME comporte de nombreux avantages, notamment :

- le partage du repas en famille, la réduction du temps de préparation des repas
- l'offre d'aliments non transformés et donc la découverte de couleurs, textures, goûts, formes et odeurs variés (développement des 5 sens)
- l'écoute et le respect des signaux de faim et de satiété et la progression rapide de la motricité fine, de ce fait la contribution au développement de la confiance chez l'enfant
- une attitude positive face à la découverte alimentaire et une diminution possible du risque d'obésité.

## LES REGLES DE SECURITE

### AGE MINIMUM AVANT DE DEBUTER LA DIVERSIFICATION

Il est nécessaire de patienter jusqu'à 6 mois pour commencer la DME car cela permet au bébé de profiter pleinement des avantages de l'allaitement exclusif durant 6 mois et commencer avant pourrait exposer le bébé à un risque de carences nutritionnelles.

La DME nécessite d'avoir atteint le bon stade psychomoteur car auparavant bébé peut encore présenter certains reflexes qui risquent de rendre l'alimentation autonome difficile. Il est aussi possible que le nourrisson n'ait pas encore la force, l'endurance et la coordination neuromusculaire nécessaire pour mâcher et éventuellement mastiquer les aliments.

Avant l'âge de 6 mois certains organes sont encore immatures notamment les reins qui se développent durant les 6 premiers mois du bébé. La capacité de digestion et la production de salive sont aussi limitées avant cet âge. De plus, les nutriments seront moins bien absorbés et le risque de développer des allergies, intolérances, eczéma etc. est plus élevé.

Attendre que bébé soit prêt à manger limitera la sensation de frustration et le découragement d'un bébé n'arrivant pas à manger car on a cherché à débiter la diversification trop tôt.

### DURANT LE REPAS

Par mesure de sécurité on installera bébé assis dans une chaise haute lors du repas on pourra éventuellement l'asseoir sur ses genoux en veillant à ce qu'il soit assis verticalement

de manière sécuritaire. En aucun cas l'enfant ne devra être assis dans un siège auto, une poussette, un transat ou autre fauteuil du même type lors des repas. Il en sera de même pour la position couché ou assis dans son lit.

Si le bébé est somnolent au moment du repas il est préférable de cesser le repas et de le laisser dormir quitte à lui donner à manger plus tard.

On laissera l'enfant porter seul les aliments à sa bouche, on ne mettra jamais d'aliments dans la bouche de l'enfant que ce soit avec les doigts ou avec un couvert (fourchette, cuillère).

## LES PHASES DE LA DME

### AVANT 6 MOIS : PRÉPARATION

Avant de commencer la diversification on peut déjà commencer à inclure bébé lors des moments de repas en l'asseyant avec nous à table et en lui proposant un bol, une assiette, une tasse ou des ustensiles en plastique afin qu'il puisse se familiariser avec et tenter d'imiter les autres.

### 6 À 7 MOIS : EXPLORATION

Si toutes les conditions sont réunies pour pouvoir débiter la diversification on va commencer par proposer de gros morceaux coupés en bâtonnets ou en lanières de manière à faciliter la prise ils devront occuper l'ensemble de sa paume et dépasser de son poing.

### 7 À 8 MOIS : DÉBROUILLARDISE

Le bébé commence progressivement à se servir de son pouce, son index et son majeur ce qui va lui permettre de saisir des morceaux un peu plus petits.

C'est vers cet âge que les préférences de goûts et de textures semblent s'établir il est donc primordial de varier l'offre d'aliments pour permettre à bébé de développer un vaste éventail gustatif.

### 9 À 12 MOIS : CONTRÔLE

A ce stade bébé a une motricité fine qui se perfectionne il développe sa « pince fine » il réussit donc à manipuler des aliments plus petits en les pinçant entre son pouce et l'index. Tous les formats d'aliments sécuritaires sont donc maintenant à sa portée.

Bébé accroît aussi ses capacités à bien croquer et mastiquer les aliments (même sans dents). C'est durant cette étape que bébé commence réellement à comprendre l'utilisation de la cuillère. Les aliments liquides (ex : yaourts, compotes) et les purées peuvent alors être introduits sous leur forme originale (sans être forcément incorporés dans une recette).

## LE REFLEXE VOMITIF

Appelé parfois réflexe nauséux, gag réflexe, haut-le-cœur ou réflexe anti-étouffement, le réflexe vomitif est un mécanisme de protection indispensable au nourrisson.

Lors de l'introduction des aliments solides bébé peut avoir des haut-le-cœur, tousser, cracher certains aliments où même vomir par moment. Cela n'est pas inquiétant car ce sont des réflexes normaux qui visent à protéger l'enfant contre l'étouffement.

Cela va permettre à l'enfant d'apprendre à avaler des morceaux de la bonne grosseur.