

# La diversification

...

... menée par  
l'enfant



**La diversification menée par l'enfant :**  
un moyen facile, agréable et plein de bon sens  
d'accompagner votre bébé vers la table  
familiale...



### Qu'est-ce que la diversification menée par l'enfant (DME) ?

C'est une façon d'introduire les aliments solides qui permet aux bébés de se nourrir eux-mêmes — sans les nourrir à la cuiller ni préparer de purées. Installé à la table familiale à l'heure des repas, chaque bébé se prendra au jeu lorsqu'il sera prêt et se nourrira d'abord avec ses mains, ensuite avec des couverts.

La DME :

- permet au bébé d'explorer les goûts et les couleurs, les textures et les odeurs, les consistances et les saveurs ;
- favorise l'indépendance et la confiance en soi ;
- accompagne la coordination œil-main-bouche et la mastication ;
- occasionne moins de tensions et de conflits autour des repas.

Tous les bébés en bonne santé peuvent commencer à se nourrir eux-mêmes à partir de six mois environ.

Il suffit de leur en laisser l'opportunité...



### Quel est l'intérêt de la DME ?

La DME s'appuie sur le développement naturel des bébés durant leur première année.

Leur système immunitaire et leur système digestif ne peuvent tolérer aucune alimentation solide jusqu'à six mois : le lait maternel (ou sinon les préparations en poudre pour nourrissons) suffit à couvrir tous les besoins d'un bébé en bonne santé jusqu'à cet âge.

Vers six mois, le bébé peut être installé en position verticale, attraper des aliments en morceaux, les porter à la bouche et les mâcher : autrement dit, il est capable de se nourrir lui-même.

Il fut un temps où l'on commençait l'alimentation solide vers trois ou quatre mois ; à cet âge les bébés étant trop jeunes pour se nourrir d'eux-mêmes, on leur donnait donc des purées.

Si nous attendons les six mois du bébé pour diversifier son alimentation, nous commençons au-delà de l'étape "purées" et n'avons donc pas besoin d'en passer par là.



### Y a-t-il des risques d'étouffements ?

On a longtemps suggéré aux parents d'introduire des aliments que l'enfant pouvait attraper lui-même vers six mois ; afin de lui permettre de développer la mastication. La différence avec la diversification menée par l'enfant, c'est que l'on ne le nourrit pas *en plus* à la cuiller.

Ainsi, pourvu de respecter quelques règles de sécurité élémentaires, il n'y a pas plus de risques que le bébé s'étouffe qu'avec aucune autre méthode d'introduction des solides.

En fait, permettre aux bébés de décider et choisir eux-mêmes ce qu'ils mettent à la bouche serait un excellent moyen pour apprendre à manger en toute sécurité.



## Comment initier la DME ?

- **Installez votre bébé à la verticale**, face à la table, sur vos genoux ou dans une chaise haute. Assurez-vous que votre bébé est bien stable et peut utiliser bras et mains librement.
- **Mettre les aliments à disposition de votre bébé** plutôt que de les lui donner directement : disposez-les devant lui, ou laissez-le les prendre dans votre main ou dans votre assiette, si bien que cela reste sa décision.
- **Commencez avec des aliments sous une forme facile à attraper** : des bâtonnets plus ou moins épais pour les débuts. Vous pourrez proposer progressivement de nouvelles formes et de nouvelles textures pour que votre bébé s'habitue à manipuler différentes choses.
- **Inviter votre bébé à partager vos repas chaque fois que vous le pouvez** : autant que possible (et tant qu'ils sont adaptés), proposez à votre bébé le même repas que le vôtre ; il pourra ainsi vous imiter.
- **Privilégiez les moments où votre bébé n'est ni trop fatigué, ni trop affamé** de façon à ce qu'il puisse se concentrer. A cet âge, les repas sont des occasions de jouer et d'apprendre, et votre bébé continue de bénéficier des nutriments de votre lait ou des préparations en poudre (PPNS).
- **Continuez de proposer le sein ou le biberon comme vous le faisiez avant** : votre lait ou les PPNS restent l'alimentation principale de votre bébé au moins jusqu'à un an. Lorsqu'il en aura moins besoin, votre bébé en réduira l'apport de lui-même.
- **Proposez de l'eau à votre bébé** en accompagnement des repas, qu'il puisse boire s'il en éprouve le besoin.
- **Sans presser ni distraire votre bébé** pendant qu'il découvre la nourriture, vous lui permettrez de se concentrer et de prendre son temps.
- **En aucun cas ne mettre soi-même de la nourriture dans la bouche de votre bébé ou tenter de le persuader de manger plus qu'il ne le désire.**



### Quels aliments proposer ?

Vous pouvez partager tous vos aliments sains avec votre bébé, comme les fruits, les légumes, la viande, le fromage, les œufs bien cuits, le pain, le riz, les pâtes et la plupart des poissons. Au début, préférez des aliments faciles à couper en bâtonnets ou en gros morceaux.

Proposer à votre bébé des aliments diversifiés lui donnera l'occasion de découvrir une variété de goûts et de consistances et en même temps d'y puiser tous les nutriments dont il a besoin.



### Quels aliments éviter ?

- Les aliments avec sel ou sucre ajoutés (lisez attentivement les étiquettes : beaucoup de conserves, plats, sauces et desserts préparés contiennent énormément de sel) ;
- Le "fast food" et les plats industriels ;
- Le miel, les fruits de mer, les fruits à coque, les œufs crus ou insuffisamment cuits.



### Quelques trucs...

- N'attendez pas de votre bébé qu'il mange beaucoup au début. La plupart des bébés ne mangent que de toutes petites quantités lors des premiers mois de DME. Au départ, cela peut aider d'envisager les repas comme de simples moments de découverte.
- Attendez-vous à devoir passer l'éponge ! Certains parents prévoient une protection propre à mettre au sol sous la chaise de bébé afin de pouvoir lui redonner les morceaux qu'il aura fait tomber au sol.
- Faites des repas des moments de joie : ainsi votre bébé sera curieux de découvrir de nouveaux aliments et heureux de revenir à table.

### La DME en toute sécurité

- Assurez-vous que votre bébé est bien installé à la verticale
- Ne pas lui donner de noix entières
- Coupez en deux les petits fruits tels qu'olives, cerises... et ôtez les noyaux
- Ne laissez personne mettre d'aliments dans la bouche de votre bébé autre que votre bébé lui-même
- Expliquez les principes de la DME aux personnes à qui vous confiez votre bébé

En cas d'intolérance alimentaire, d'allergies ou de problèmes digestifs dans votre famille, ou pour toute autre questionnement sur la santé et le développement de votre bébé, n'hésitez pas à discuter de l'introduction des aliments avec les professionnels de santé susceptibles de vous accompagner (pédiatre, allergologue, PMI, consultante en lactation IBCLC...)

### Pour en savoir plus :

[www.baby-led.com](http://www.baby-led.com) (anglais)

[www.rapleyweaning.com](http://www.rapleyweaning.com) (anglais)

[www.diversificationalimentaire.com](http://www.diversificationalimentaire.com) (français)

