

AURELIE MANTAULT



www.comme-des-grands-dme.com

Avertissement

Ce livret à destination des professionnels de la santé, de la petite enfance et de l'entourage du bébé, se veut informatif et apporte une information brève sur la pratique de la Diversification Menée par l'Enfant.

Dans le cadre de la mise en place de cette méthode, la lecture d'ouvrages complémentaires tel que « *Comme Des Grands – Diversification Menée par l'Enfant* » ainsi qu'une participation à une formation dédiée (www.comme-des-grands-dme.com) seront nécessaires afin d'assurer une pratique sécuritaire répondant aux besoins du bébé âgé de 6 à 12 mois.

L'auteur décline toutes responsabilités, en cas de mauvaise utilisation des informations présentes dans ce livret. En cas de problématiques relevant de la santé de l'enfant, référez-vous toujours au professionnel de soins qui l'accompagne.

Table des Matières

Avertissement	2
Table des Matières	3
Qu'est-ce que la DME ?	4
Définition	4
Quand débiter la DME ?	4
Les bienfaits de cette méthode ?	4
Contre-indications :	4
Les différentes craintes	6
L'étouffement	6
L'anémie	6
L'introduction des allergènes	7
Le ménage	7
La Sécurité en DME	8
Les notions de base	8
L'installation en chaise haute	8
Le Gag Réflex	8
Les aliments à hauts risques d'étouffements	9
Mise en place de la DME	10
DME est Mode de Garde	10
Le repas	10
Les différentes étapes d'apprentissage en DME	10
L'étape de la Découvert	11
L'étape de la Motricité Fine	11
L'étape du Perfectionnement	11
Les Textures lisses en DME	12
Ressources pour pratiquer la DME	13
Livre	13
Ateliers DME :	13
Réseaux Sociaux :	13

Qu'est-ce que la DME ?

Définition

La DME ou Diversification Menée par l'Enfant, est une méthode de découverte des aliments complémentaires, pouvant être utilisée à partir de 6 mois. Dès le début de sa diversification, bébé s'alimente de façon autonome grâce à la présentation de morceaux sécuritaires et de textures en cuillères pré-remplies, qu'il va porter seul à sa bouche.

Quand débiter la DME ?

On débute la DME lorsque bébé ...

- ... est âgé d'environ 6 mois
- ... tient son dos bien droit lorsqu'il est installé dans sa chaise haute (on ne demande au bébé de s'asseoir seul au sol car cette acquisition ne se fera que plus tard). Pour rappel, la motricité libre ne s'applique pas aux temps de repas.
- ... bouge avec aisance sa tête de gauche à droite et de bas en haut.
- ... arrive à porter seul les objets à sa bouche en position assise.

Les bienfaits de cette méthode ?

- Développement plus rapide de la motricité fine et donc utilisation précoce des couverts en autonomie (environ 10-12 mois).
- Stimulation dès les premiers repas des mouvements masticatoires. Bébé apprend donc dès 6 mois à mâcher puis mastiquer.
- Préservation de la sensation de satiété : bébé gère les quantités ingérées selon ses besoins.
- Découverte de l'alimentation en autonomie.
- Partage des repas familiaux et amélioration de l'alimentation de la famille.

Contre-indications :

Certains troubles médicaux nous poussent à la prudence, quant à la pratique de la DME. Si votre bébé se trouve dans l'une de ces situations, pensez à demander un

avis au professionnel de soins qui l'accompagne afin d'évaluer la possibilité ou non de pratiquer la DME

- Frein de langue court
- Malformation buccale, fente labiale
- Problème de coordination main-œil
- Prématuration

Les différentes craintes

L'étouffement

Culturellement parlant, on ne peut pas donner de morceaux à un bébé qui n'a pas de dents. La réalité physiologique est tout autre. Un bébé peut en effet manger sans avoir de dents, puisque ce sont ses gencives, sa langue et son palais qui font le boulot ! D'autre part, les études¹ sont formelles, en prenant les précautions nécessaires les risques d'étouffement sont les mêmes quelque soit la méthode choisie. Enfin, n'oubliez pas que le bébé dispose d'un mécanisme sécuritaire qui le protège durant cette phase d'apprentissage : le Gag Reflex.

L'anémie

Afin de prévenir la mise en place de carences notamment en Fer, l'OMS recommande d'apporter dès les premiers des aliments riches en fer.

Voici quelques idées adaptées aux bébés dès 6 mois :

- **Viande (notamment rouge)** : proposée en grosses lanières (cuisson à point), en boulette ou intégrée dans des recettes.
- **Légumineuses (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiche, ...)** : en galettes, en farine, en tartinades, ...
- **Tofu** : En bâtonnets
- **Quinoa** : En galettes
- **Haricots verts**
- **Brocolis** : En bouquet
- **Épinards** : En muffins, en omelettes, ...
- **Fruits à coque** : En purée sur un transporteur, en poudre intégrée dans des recettes, ...
- **Céréales** : réduites en poudre ou en farine
- **Poissons gras (thon, maquereau, saumon, ...)** : En croquettes ou intégrés dans des recettes.

¹ A. BROWN, « Aucune différence dans la fréquence autodéclarée entre les nourrissons introduits dans des aliments solides en utilisant un sevrage dirigé par un bébé ou une approche traditionnelle d'alimentation à la cuillère », dans Journal de nutrition humaine et diététique/Volume 31, numéro 4 [En Ligne], https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jhn.12528?fbclid=IwAR1swtz3vuf10qp9N5M-JcfBmDNAnQjEg1WvliY15EH9KR7PdQ_29H-VIw0&

L'introduction des allergènes

Afin de réduire le potentiel de risque allergique de nos enfants, il est important de les intégrer rapidement lors de la diversification (idéalement entre 6 et 9 mois).

Lorsque l'on teste un allergène, il est important de le faire sur cinq jours d'affilée. Il faudra aussi veiller à le faire de façon isolée, c'est à dire sans autre allergène non testé. Voici un exemple d'introduction de l'œuf :

- Lundi midi : lanières d'omelette
- Mardi midi : pancake
- Mercredi midi : gros quartiers d'œuf dur
- Jeudi pause : on n'introduit pas d'œuf, ni de nouvel allergène
- Vendredi pause : on n'introduit pas d'œuf, ni de nouvel allergène

Si aucune réaction n'a eu lieu, on peut passer à un nouvel allergène dès le samedi.

Le ménage

La DME n'est pas une méthode permettant au sol et à bébé de rester aussi propre qu'avant le repas. Néanmoins quelques astuces pourront mettre cet inconvénient de côté pour profiter pleinement des bienfaits de cette méthode. Nappe cirée au sol, blouse avec plateau intégré, chaise haute facile d'entretien, avoir des animaux de compagnie qui pré-nettoient le sol, ...

La Sécurité en DME

Les notions de base

- Bébé porte les aliments/textures seul à sa bouche.
- Veiller à la présentation sécuritaire des aliments en terme de format et textures et ce, en fonction de l'étape d'apprentissage de votre bébé.
- On veille à ne pas donner d'aliments à haut potentiel de risque d'étouffement.
- Bébé doit être bien stable dans sa chaise haute. On l'empêche donc de se déplacer lorsqu'il a un aliment en bouche, surtout pour les plus grands.
- La présence d'un adulte est indispensable pendant toute la durée du repas.
- On ne met jamais les doigts dans la bouche d'un bébé qui mange et on ne le touche pas lors d'un GAG.
- On privilégie une ambiance calme lors des repas.
- On pose les aliments dangereux hors de sa portée et on sensibilise les enfants plus grands à en faire de même.
- On n'ajoute pas de glaçon dans les verres des enfants de moins de 4 ans.
- Si bébé est fatigué, on reporte le repas à plus tard

L'installation en chaise haute

Si vous possédez une chaise avec un système de blocage entre les jambes, vous n'êtes pas obligé d'attacher bébé. Sinon, il faut l'attacher au niveau de la taille (ceinture ventrale). Pour rappel, on n'utilise JAMAIS les attaches prenant les épaules, car bébé n'arriverait pas à se dégager en cas de Gag Reflex ou fausse route. Si vous devez ou souhaitez attacher bébé, pensez à toujours le faire au niveau de la taille.

Le Gag Reflex

Lorsque bébé a 6 mois, il dispose d'un très fort réflexe sécuritaire. Cette protection positionnée au niveau du deuxième tiers de sa langue se nomme : Gag Reflex ! Aussi appelé réflexe nauséux ou vomitif, le Gag Reflex a pour but de protéger les voies respiratoires de votre bébé, lorsqu'il découvre l'alimentation complémentaire. Lors d'un Gag, le bébé va empêcher le morceau de se diriger vers les voies respiratoires en le ramenant progressivement vers l'avant de sa bouche.

Lorsqu'un bébé a un Gag, il respire, bouge, arrive à émettre des sons. La couleur de sa peau ne change pas, il vous regarde. Certains Gag de grande intensité peuvent amener le bébé à vomir. Bien qu'impressionnant, cela reste sans danger et indolore.

Lors d'un gag, voici l'attitude à adopter : Observer l'enfant, lui parler calmement, l'encourager à faire ressortir le morceau, ... Le fait de toucher votre bébé, d'essayer de retirer le morceau de sa bouche, de lui taper dans le dos, pourrait pousser le morceau trop loin et bloquer ses voies respiratoires. On n'intervient donc jamais dans le cadre d'un Gag Reflex.

Les aliments à hauts risques d'étouffements

Afin de prévenir les risques d'étouffement, il est primordial et ce jusqu'à l'âge de 4 ans, de ne pas donner (sous format naturel)² :

- D'aliments durs, petits et ronds
- D'arachides, fruits à coque
- De bonbons durs, des pastilles contre la toux, de la gomme à mâcher
- De maïs soufflé
- De raisins secs
- De carottes, pommes et céleris crus (sauf si râpés).

Jusqu'à 4 ans :

- Les aliments ronds comme la tomate cerise et le raisin, doivent être coupés en 4 dans le sens de la longueur.
- Les saucisses doivent être coupées dans la longueur et non pas en rondelles.
- Le concombre : on évite de donner les zones dures sauf si elles sont coupées finement.

Idéalement jusqu'à la sortie complète de toutes les dents de lait :

- Le pain : retirez la mie ou faites griller les morceaux avant de les donner à votre bébé (dès 6 mois).
- La brioche : le morceau doit être grillé.
- La salade : pour les salades collantes (mâche, feuille de chêne, ...), on attend idéalement que toutes les dents soient sorties avant d'en proposer.

De façon générale :

- Retirer les pépins, noyaux des fruits et légumes.
- Retirer les os de la viande et les arrêtes du poisson.
- La viande doit être bien tendre.

² SANTE CANADA, « La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois », dans *Gouvernement du Canada*, [En Ligne], <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html#a7>

Mise en place de la DME

DME est Mode de Garde

Voici les différentes possibilités de pratique de la DME suivant l'acceptation du mode de garde.

- Le mode de Garde refuse la DME : On privilégiera alors le lait ou les cuillères pré-remplies de purées que bébé portera seul à sa bouche.
- Le mode de Garde accepte la DME mais souhaite que bébé ait commencé en amont : On commence donc la DME à la maison et lorsque l'on sent bébé prêt à débiter la DME avec le mode de garde on organise un repas « d'adaptation ». On privilégie alors les aliments que bébé gère à la maison. On peut également proposer au mode de garde de donner dès le départ des cuillères pré-remplies de purées épaisses que bébé va porter seul à sa bouche et ensuite des morceaux lorsqu'il sera plus avancé dans sa diversification
- Le mode de garde accepte la DME dès le départ : On pourra alors proposer des repas similaires à ceux réalisés à la maison.

Le repas

Selon les recommandations de l'OMS on proposera dès le départ deux à trois repas par jours, composés de deux à trois aliments ou textures autogérées. Bien entendu on s'adapte au rythme de bébé et notamment à son transit qui peut être perturbé lors des premières semaines.

Les aliments seront disposés devant bébé et c'est lui qui s'orientera vers les aliments les uns après les autres. Votre rôle est de vous occuper de la qualité des repas et bébé se charge de la quantité d'aliments ingérés. N'oubliez pas que l'équilibre alimentaire se fait sur la semaine et non pas la journée.

Les différentes étapes d'apprentissage en DME

Lorsque votre bébé pratique la DME, vous observez 4 phases majeures. Elles marquent une progression dans l'apprentissage de la gestion des morceaux, ainsi que dans le développement de la motricité fine.

- L'observation (Entre 4 et 6 mois)
- La découverte (Autour de 6 mois : Début de la diversification alimentaire)
- Le développement de la motricité fine et du déclic alimentaire
- Le perfectionnement : bébé termine son apprentissage et mange des morceaux comme le reste de la famille.

L'étape de la Découverte

Lors de cette étape, bébé découvre l'alimentation. Il explore touche, goûte parfois, sent, ... Tous ses sens sont en éveil. Lors de cette phase, bébé mange peu ou pas, mais apprend !

On lui proposera des morceaux très fondants, plus grands que sa paume de main et plus large que votre index. En effet, grâce à ce type de format, votre bébé pourra attraper les morceaux et les explorer. L'étape de la découverte est marquée par un Gag très sensible et actif. Rassurez-vous, à force d'expérience, votre bébé va avoir de moins en moins besoin de le stimuler.

Des Idées d'aliments :

- Bâtonnets de patate douce, Boulettes de viande de la taille du balle de ping-pong, Quartiers d'oranges, Fleurs de Brocolis, Pain des fleurs nature ou agrémenté de tartinades, Purées/comptes épaisses en cuillères pré-remplies, ...

L'étape de la Motricité Fine

Au départ de cette phase, on propose des morceaux fondants de la taille de la paume de la main de bébé. Une fois bébé à l'aise, on proposera des morceaux plus petits pouvant mesurer la taille de la moitié de la paume de main de bébé. La texture des aliments restera fondante.

Des idées d'aliments :

- Morceaux d'ananas en gros cubes, Fraises de taille moyenne, Quartiers de clémentines, Rondelles de banane, Cubes de butternut, Demi-abricot, ...
- Cubes de banane, Framboises entières, Demi-raisin ou tomate cerise, Lamelles fines de concombre, ...

L'étape de la Perfectionnement

Bébé est maintenant très à l'aise avec les morceaux, il mange des aliments de la même taille que vous. N'hésitez pas à lui proposer des petits morceaux de votre repas, tout en gardant en tête les principes de sécurité.

Des idées d'aliments :

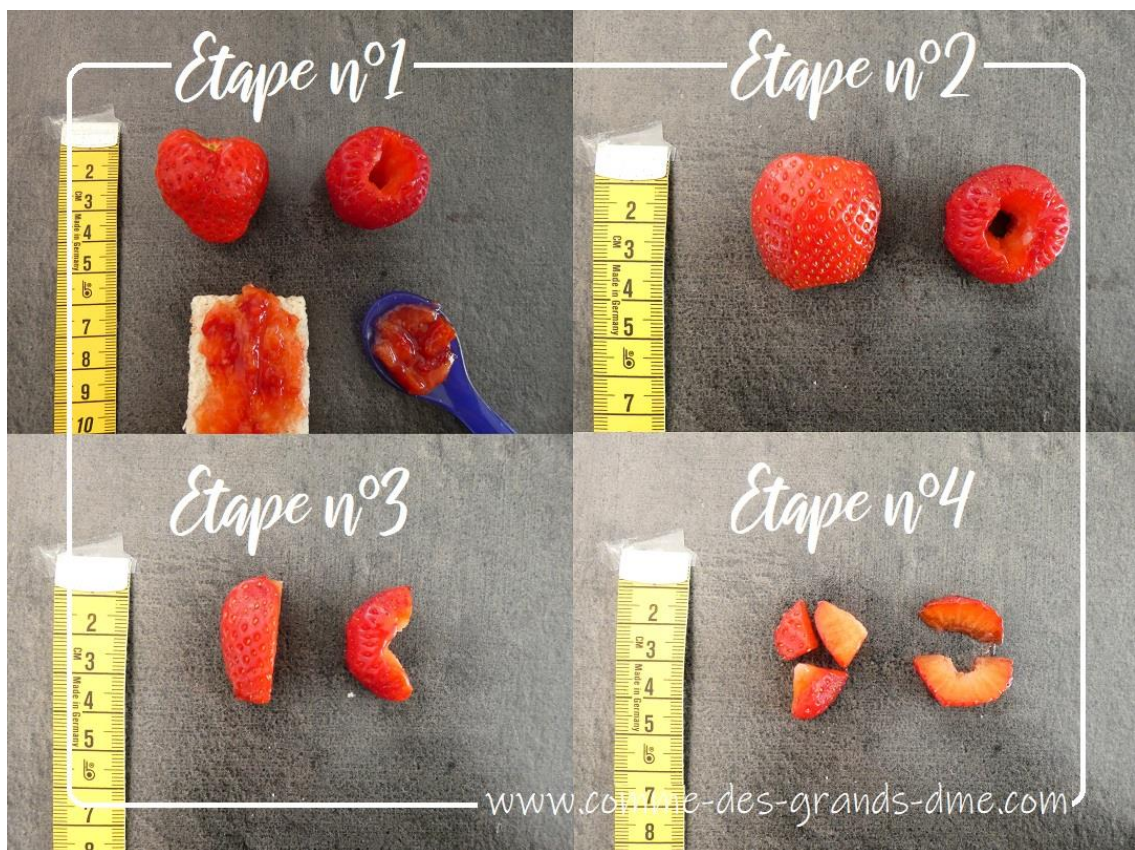
- Coquillettes, Grains de riz, Carottes râpées, Petits morceaux de poivrons cuits, Petits morceaux de tomates, Cerises coupées en 4, ...

Les Textures lisses en DME

Les textures lisses ont toutes leurs places en DME tant que l'on respecte le principe d'autonomie.

On pourra dès 6 mois proposer des textures épaisses en cuillères pré-remplies à bébé, qui les portera seul à sa bouche. Cette texture est intéressante car facilement maniable pour un débutant et surtout stimulant d'avantage la mise en place des mouvements masticatoires.

Pour les textures lisses à tendance liquides, attendre que bébé est plus avancé dans sa diversification et d'observer des mouvements masticatoires est une bonne option pour de nombreux bébés.



Ressources pour pratiquer la DME

Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur la DME ? Voici des supports vous permettant d'avoir une bonne maîtrise de cette méthode.

Livre

- *Comme Des Grands - Diversification Menée par l'Enfant*

Ateliers DME :

- www.comme-des-grands-dme.com

Réseaux Sociaux :

- Facebook : Comme des Grands – Diversification Menée par l'Enfant
- Instagram : `comme_des_grands.dme`