



LOUISE
LAMBERT-LAGACÉ
diététiste

COMMENT NOURRIR SON ENFANT

Du lait maternel
au repas complet

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

NOUVELLE ÉDITION MISE À JOUR ✦ PLUS DE 400 000 EXEMPLAIRES VENDUS

**COMMENT
NOURRIR
SON ENFANT**

Éditrice: Liette Mercier
Design graphique: Christine Hébert
Révision: Sylvie Massariol
Correction: Caroline Hugny
Infographie: Johanne Lemay
Photos des recettes
et stylisme culinaire: Sophie Carrière
Photos des enfants: © Shutterstock

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

10-15

© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4224-9

Gouvernement du Québec – Programme de
crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion
SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada
de l'aide accordée à notre programme de publi-
cation.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouver-
nement du Canada par l'entremise du Fonds du
livre du Canada pour nos activités d'édition.

**LOUISE LAMBERT-LAGACÉ, diététiste,
avec la collaboration de
JOSÉE THIBODEAU, diététiste**

COMMENT NOURRIR SON ENFANT

**Du lait maternel
au repas complet**

INTRODUCTION

L'art de bien nourrir son bébé s'apprend un peu tous les jours en offrant à son enfant les meilleurs aliments et en respectant son appétit. Cet art comprend, bien entendu, une foule d'idées culinaires, mais également une bonne dose de compréhension et d'imagination. Il favorise la croissance de votre bébé et son développement harmonieux. Cet art, je l'ai appris avec mes trois filles et je l'ai approfondi au cours des années.

Lorsque j'ai écrit la première mouture de *Comment nourrir son enfant* en 1974, j'étais maman de trois écolières et je commençais ma carrière comme diététiste. Chaque semaine, à l'émission *Pour vous, mesdames*, on me posait des questions sur l'alimentation du bébé. Mon réalisateur, André Rousseau, m'avait alors convaincue d'écrire un livre sur le sujet. J'avais peu d'expérience et les recherches sur cette question étaient rarissimes. Mais j'ai quand même relevé le défi et, à mon grand étonnement, j'ai rejoint plus de 100 000 lecteurs en 6 ans.

En 1980, j'ai révisé cet ouvrage pour tenir compte de nouvelles recherches qui portaient, par exemple, sur les qualités du lait maternel, les coliques du nouveau-né, les déficiences nutritionnelles de la première année de vie ou la consommation de gras des tout-petits. Les préparations pour nourrissons ainsi que les aliments pour bébés occupant de plus en plus de place sur les tablettes des marchés d'alimentation et des pharmacies, il fallait tout réviser. Et finalement, pour mieux répondre aux questions et aux inquiétudes des parents, j'ai mené plus d'un sondage auprès de jeunes parents et d'infirmières travaillant dans le milieu.

Après plus de 40 ans d'existence et 400 000 lecteurs, le livre conserve la même philosophie de respect de l'enfant, de l'importance du lait maternel et de l'introduction graduelle des aliments solides. Malgré le temps qui passe, ce qui ne change pas, c'est votre désir de donner à votre nouveau-né ce qu'il y a de mieux, et mon souhait de continuer à vous aider dans toute la mesure de mes capacités.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter de belles découvertes alimentaires avec votre bébé.

Mode d'emploi

Pour bien comprendre la philosophie de ce livre, je vous conseille de lire attentivement les deux premiers chapitres, qui vous expliquent sur quoi se fondent les recommandations que vous trouverez tout au long de ce volume. Par la suite, vous pouvez consulter les sections qui vous intéressent le plus.

Si vous vous questionnez sur un sujet précis ou si vous êtes aux prises avec un problème particulier, consultez l'index général (voir p. 319). Par exemple, si votre bébé a des coliques, vous n'avez qu'à chercher le mot « Coliques » et vous saurez tout de suite à quelle page vous référer.



CHAPITRE 1

UNE QUESTION DE SANTÉ

Bien nourrir votre bébé peut sembler un grand défi. Comme nouveau parent, vous avez des espoirs et des inquiétudes. Vous vous posez des tonnes de questions. Vos notions de nutrition sont rouillées quand il s'agit des besoins d'un bébé naissant. Le médecin ne dit pas toujours la même chose que l'infirmière de l'hôpital, une revue en contredit une autre ou encore un livre diffère d'un autre. Alors, vous ne savez plus à qui faire confiance. Rassurez-vous, car bien nourrir votre bébé est une chose toute naturelle, pas aussi compliquée qu'elle peut le sembler.

Lorsque vous vous sentez confus, prenez le chemin du gros bon sens et suivez deux grandes règles d'or: offrez à votre bébé ce qui vous semble l'aliment de meilleure qualité nutritionnelle et laissez-le manger selon son appétit. N'oubliez jamais que les bonnes habitudes alimentaires de votre bébé s'acquièrent graduellement au contact des bons aliments et grâce à votre attitude positive.

Bien nourrir votre bébé n'est plus le fruit de la tradition

Mon arrière-grand-mère n'a sans doute jamais consulté un livre sur la nutrition des bébés. Elle avait l'avantage d'habiter près de sa mère ou de ses tantes, qui lui transmettaient tous les jours des conseils sur l'alimentation. Elle allaitait sans se poser de questions et ne trouvait aucun aliment pour bébés sur le marché. Elle a eu plusieurs enfants et elle improvisait, s'en remettant à la grâce de Dieu. Les temps ont beaucoup changé...

Ma fille Janique, devenue mère en 1994, n'avait plus cet environnement traditionnel. Elle habitait à 500 kilomètres de chez moi et à 300 kilomètres

de sa belle-famille. Elle a choisi d'allaiter, mais elle a été submergée d'information sur les préparations pour nourrissons et elle a reçu plusieurs échantillons d'aliments pour bébés. Pendant sa grossesse, elle a lu plusieurs livres et elle a recherché la bonne information. Elle ne voulait rien improviser et c'est tout à fait normal.

On connaît maintenant l'effet des premiers aliments sur la santé du bébé. On sait que le métabolisme du bébé fonctionne à plein régime afin de favoriser le développement et l'entretien des nouveaux tissus. On sait aussi que ses besoins nutritifs sont immenses et qu'une déficience laisse rapidement des traces.

Ce livre s'inspire de recherches crédibles dans le domaine et tient compte de plusieurs consignes émises par Santé Canada, en collaboration avec la Société canadienne de pédiatrie et les Diététistes du Canada, ainsi que de l'American Academy of Pediatrics. Il tient également compte des consignes émises dans *Mieux vivre avec son enfant*, publié par l'Institut national de santé publique du Québec.

Cela dit, la recherche scientifique ne cesse d'apporter des réponses nouvelles et, d'ici quelques années, il faudra amender une fois de plus ce livre.

Bien nourrir votre bébé commence même avant la grossesse

Il y a quelques années, j'ai reçu en consultation un jeune couple qui souhaitait améliorer son alimentation, car il désirait fonder une famille. Ce couple voulait transmettre à ses enfants le meilleur exemple possible. Cette démarche est remarquable, mais rarissime...

Même si tous les couples n'y pensent pas toujours, certaines femmes devraient se préparer du point de vue nutritionnel avant de devenir enceintes. Les études scientifiques des dernières années soulignent la vulnérabilité des femmes très minces et de celles qui se nourrissent mal. De trois à six mois avant de tomber enceintes, elles devraient prendre quelques kilos pour atteindre un poids santé, réduire leur consommation de café, refaire leurs réserves de vitamine B₆ affectées par la pilule anticonceptionnelle et prendre un supplément de multivitamines contenant de l'acide folique. Elles redonnent ainsi à leur corps les éléments nécessaires au bon déroulement d'une grossesse et travaillent à la santé de leur futur bébé.

Bien nourrir votre bébé n'est pas juste une question d'aliments

Vous pensez que bien nourrir votre bébé consiste à lui offrir les meilleurs aliments au bon moment, à respecter ses besoins nutritionnels, ses capacités digestives, ses préférences et ses aversions. C'est déjà beaucoup, mais ce n'est pas tout ! Bien nourrir votre bébé veut également dire favoriser une attitude positive envers les aliments. La façon dont vous lui donnez les aliments, la bonne humeur que vous affichez à l'heure des repas, le respect de son appétit, de ses refus ou de ses caprices forment une partie essentielle de l'art de bien le nourrir. Cette notion est facile à lire mais combien difficile à appliquer lorsque se manifestent les premiers caprices du bébé.

Bien nourrir votre bébé n'exige pas la perfection

Comme nouveau parent, vous débordez de bonne volonté et vous voulez suivre à la lettre, jour après jour, mois après mois, le programme alimentaire idéal. Mais personne ne peut être parfait tout le temps.

Le menu de votre bébé peut, certains jours, être moins nutritif que le menu modèle. C'est normal. Ces soubresauts passagers font partie de la vie et ne nuisent pas à la santé de votre bébé. C'est la routine quotidienne qui façonne les bonnes habitudes alimentaires. Alors, ne vous faites pas trop de souci pour les écarts occasionnels.

Bien nourrir votre bébé rime avec qualité alimentaire

Vers la fin des années 1920 et le début des années 1930, le Dr Clara M. Davis fut un des premiers médecins à s'intéresser à l'effet de la qualité des aliments sur la croissance et sur le développement de l'enfant. Une de ses recherches a été menée auprès de trois bébés hospitalisés à long terme et n'ayant encore jamais mangé un aliment solide. Le Dr Davis a suivi ces bébés sur une période de 6 à 12 mois.

Le personnel infirmier offrait chaque jour 33 aliments différents à chaque bébé, soit 11 aliments à chaque repas. Chaque bébé était libre de choisir ce qu'il voulait manger parmi ces 33 aliments nutritifs, non transformés, non raffinés et non assaisonnés.

Chaque bébé pouvait décider de la quantité qu'il voulait prendre. Au bout des 6 à 12 mois, les 3 bébés avaient tous grandi normalement.

La formule gagnante, dans tout cela, n'a vraiment rien à voir avec l'instinct des bébés, mais découle du choix et de la qualité des aliments offerts. Les bébés ne pouvaient pas commettre d'erreur, car ils n'avaient devant eux que des aliments très nutritifs qu'ils pouvaient manger selon leur appétit. Bien entendu, il serait quasi impossible pour vous de faire une démarche semblable à la maison, car offrir à votre bébé autant d'aliments différents chaque jour n'est pas chose facile!

Bien nourrir votre bébé réduit les problèmes de santé au cours des 12 premiers mois

Si vous choisissez le lait maternel, si vous introduisez graduellement les aliments solides et si vous retardez l'introduction du lait de vache, vous protégez la santé de votre bébé au cours des 12 premiers mois.

Les bébés allaités sont non seulement archi bien nourris, mais ils résistent mieux aux infections pendant la première année de leur vie. De plus, ils acceptent plus facilement les nouveaux aliments que les bébés nourris à la préparation pour nourrissons, selon les études de Susan Sullivan, de l'Université de l'Illinois, parce qu'ils ont goûté à toutes les saveurs du menu de la maman par l'intermédiaire du lait maternel.

Lorsque vous introduisez lentement et graduellement des aliments solides vers l'âge de 4 à 6 mois, vous facilitez le processus de digestion et vous réduisez les risques d'allergie.

Lorsque vous retardez l'introduction du lait de vache ou de chèvre après l'âge de 9 mois, vous réduisez, entre autres, les risques d'anémie (voir p. 16).

Bien nourrir votre bébé ne veut surtout pas dire le mettre au régime

Vous voyez plus d'enfants ronds et obèses aujourd'hui qu'il y a 20 ans, mais, dans 90% des cas, il n'y a aucun lien entre leur problème de poids et leur poids à la naissance. Un gros bébé à la naissance ne devient pas nécessairement gros à 1 an et un gros bébé à 1 an ne devient pas nécessairement un adulte obèse.

Certains bébés, dont les parents sont obèses, prennent du poids en ne mangeant pas plus que des bébés de poids normal. L'enfant dont l'un ou l'autre ou les deux parents souffrent d'obésité doit donc être suivi de plus près.

Il n'y a par ailleurs aucune bonne raison de mettre un bébé au régime. Une diminution des calories ou même la consommation de lait écrémé avant l'âge de 2 ans peuvent entraîner des déficiences nutritionnelles, une baisse de la température corporelle ainsi qu'une baisse de la résistance immunitaire.

La meilleure façon de prévenir une prise de poids excessive chez votre bébé est de ne jamais le forcer à manger et de le stimuler à bouger davantage. D'autres mesures peuvent aussi être prises entre 1 et 2 ans, et avoir un bon effet sur les habitudes de vie de la famille tout entière.

Bien nourrir votre bébé ne signifie pas d'éviter le gras et le cholestérol

La phobie du cholestérol a pris de telles proportions que plusieurs parents bien intentionnés ne savent plus quoi faire. Or, les règles de prévention des maladies cardiovasculaires qui s'appliquent aux adultes ne s'appliquent pas aux bébés.

Le lait maternel renferme naturellement beaucoup de gras et de cholestérol, même si l'alimentation de la mère n'en contient que très peu, car il répond aux besoins du bébé et lui permet de parachever le développement de son cerveau et de son système hormonal.

Lorsqu'on offre au bébé un aliment allégé comme du lait écrémé, on ne respecte plus ses besoins nutritifs, car on oublie qu'un bébé requiert plus de gras au cours des 12 premiers mois que durant toute sa vie.

De fait, la réduction importante de gras dans l'alimentation du bébé peut causer des problèmes semblables à ceux que l'on peut observer si l'on donne du lait écrémé avant l'âge de 24 mois (voir p. 107). C'est pourquoi on ne recommande pas l'adoption de lait ou de produits laitiers écrémés pendant la petite enfance. Il n'y a, par ailleurs, aucune bonne raison d'ajouter du beurre ou de l'huile sur les aliments du jeune enfant pour contrer ce type de problème. Nos enfants mangent habituellement déjà assez gras.

Bien nourrir votre bébé réduit les problèmes gastro-intestinaux

Vous pouvez prévenir les problèmes de constipation de votre bébé lorsqu'il commence à manger des aliments solides en choisissant la céréale appropriée (voir p. 206) et en augmentant sa consommation de liquides.

Vous pouvez également prévenir les problèmes de déshydratation qui surviennent lors de diarrhées aiguës et hâter le processus de guérison en réalimentant votre bébé de façon appropriée (voir p. 205).

Bien nourrir votre bébé peut prévenir l'anémie

Beaucoup trop de bébés souffrent encore d'anémie avant l'âge de 2 ans. Or, il est possible de prévenir cette déficience en fer :

- en allaitant au moins 6 mois ou, si on n'allaite pas, en offrant dès la naissance une préparation pour nourrissons enrichie de fer (voir p. 99);
- en offrant des aliments riches en fer entre 4 et 6 mois (voir p. 211);
- en retardant l'introduction du lait de vache après 9 mois, et seulement lorsque l'enfant mange environ 200 ml (12 c. à soupe) d'aliments solides par jour, dont un aliment riche en fer;
- en limitant le volume de lait de vache à 1 litre (32 oz) par jour, lorsque tous les groupes d'aliments font partie du menu, dont les aliments riches en fer.

Bien nourrir votre bébé prévient la carie dentaire

Vous pouvez réduire les problèmes tragiques associés à la carie rampante en évitant d'offrir un biberon au lit (qu'il soit rempli de lait, de jus ou d'eau sucrée), en évitant d'utiliser le biberon comme soulage-tout partout et en vous abstenant de tremper la suce de bébé dans le miel ou le sirop.

Vous pouvez aussi réduire le nombre de caries dentaires en limitant la consommation d'aliments sucrés, fruits secs ou bonbons, particulièrement entre les repas, et en brossant régulièrement les dents de votre bébé, dès qu'il a quelques dents.

Bien nourrir votre bébé n'est qu'un pas vers la santé

J'ai rencontré plusieurs parents qui ont offert dès la naissance les meilleurs aliments à leur bébé, mais qui laissent tomber leurs bons principes lorsque l'enfant grandit, comme si l'alimentation des 12 premiers mois donnait une garantie de santé à vie.

L'étude FITS (Feeding Infants and Toddlers Study) est la plus grande recherche effectuée sur les habitudes alimentaires des tout-petits de 4 à 24 mois. Les données recueillies en 2002 auprès de 3022 bébés de régions

urbaines et rurales des États-Unis font dresser les cheveux sur la tête, du moins ceux d'une nutritionniste...!

AINSI

- › de 9 à 11 mois, les frites arrivent au troisième rang parmi les légumes les plus consommés;
- › de 18 à 33% des bébés ne mangent aucun légume dans une journée;
- › de 23 à 33% des bébés ne mangent aucun fruit dans une journée;
- › de 20 à 27% des bébés mangent des hot-dogs, des saucisses et des viandes fumées avant d'atteindre 12 mois;
- › de 20 à 25% des bébés de 15 mois ou plus mangent des frites une fois par jour;
- › 70% des bébés mangent un dessert sucré au moins une fois par jour;
- › à la fin de la 2^e année de vie, 11% des bébés boivent des boissons gazeuses et mangent des biscuits, des croustilles et des bonbons à la collation.

Pour que votre enfant profite à long terme des meilleurs aliments, les bonnes habitudes alimentaires de la première année de vie doivent se poursuivre! Par ailleurs, si votre bébé n'a pu recevoir une alimentation idéale pendant sa première année, ce n'est pas irrémédiable. Offrez-lui graduellement les meilleurs aliments dans le meilleur climat possible.

Rappelez-vous que toute bonne démarche alimentaire a des effets bénéfiques dans la mesure où elle est maintenue!

La santé de votre bébé dépend beaucoup de la façon
 dont vous le nourrissez.



CHAPITRE 2

UNE QUESTION DE PLAISIR ET DE RESPECT

Lorsque vous nourrissez votre bébé, vous l'initiez au plaisir de manger, en plus de lui offrir les bons aliments au bon moment. Votre bébé vit ses premières expériences alimentaires dès son plus jeune âge. Il découvre un univers de saveurs plus rapidement que vous ne le croyez. Il enregistre des sensations différentes à chaque boire, à chaque repas, entouré de ses parents, de sa gardienne ou de ses grands-parents.

Plus vous faites des découvertes alimentaires heureuses en compagnie de votre bébé, plus il aura de plaisir à savourer différents aliments. Plus vous avez de caprices ou encore de dégoûts alimentaires, moins votre enfant sera porté à essayer de nouveaux aliments. Le plaisir de manger, comme le dégoût, s'acquiert très tôt et persiste longtemps.

Les aliments, sources de souvenirs

Les saveurs que vous aimez vraiment, les repas dont vous rêvez, les aliments que vous évitez ou détestez, vous rappellent souvent des moments heureux ou malheureux. Plusieurs de vos goûts et dégoûts remontent à vos jeunes années et vous font revivre des événements autant qu'ils vous rappellent des saveurs bien précises. Le gâteau au chocolat peut représenter le summum du plaisir parce qu'il était réservé aux jours de fête. Le poisson ou le foie que vous deviez obligatoirement manger a pu devenir un déplaisir parce qu'on vous l'a imposé ou parce que l'entourage n'aimait pas cet aliment. La nourriture est intimement liée à des moments heureux ou malheureux de notre existence.

L'enfant vient au monde sans préjugés, sans goûts ni dégoûts. Il a un dossier vierge. Il accumule des sensations alimentaires sans effort et sans regret. S'il goûte au yogourt comme dessert surprise, au brocoli comme légume chou chou de son meilleur ami, au poisson grillé après avoir pêché sa petite truite, au pain de blé entier qui sort du four du boulanger, il garde d'excellents souvenirs de ces aliments.

Les aliments ne règlent pas tous les problèmes

Quand vous nourrissez votre bébé lorsqu'il a faim, vous comblez un besoin physique. Mais le bébé que vous allaitez ou nourrissez dans vos bras reçoit aussi une dose d'affection. Il associe nourriture et affection et peut éventuellement les confondre.

Si vous nourrissez votre bébé au moindre pleur ou si vous le gavez de céréales dans le but de prolonger ses heures de sommeil, il a du mal à faire la différence entre la faim et ses autres besoins : besoin d'attention, d'affection ou de distraction.

Pendant plusieurs années, le Dr Hilde Bruch, psychiatre reconnue, a étudié les troubles du comportement alimentaire comme la boulimie et l'anorexie. Elle a découvert un lien entre ces problèmes et les expériences de la petite enfance. Elle a noté que ces problèmes pouvaient survenir lorsque les aliments ne répondaient plus nécessairement à la faim, mais à d'autres besoins comme une soif d'amour inaccessible, une expression de haine, de frustration ou de colère, ou encore un faux sens du pouvoir.

Après plusieurs années de recherche, le Dr Bruch a compris qu'un enfant ne naît pas nécessairement gros mangeur ou fine bouche. Elle a remarqué qu'il apprenait à avoir faim au bon moment, qu'il apprenait à cesser de manger au bon moment et que, très jeune, il pouvait désapprendre.

Un bébé forcé de finir son biberon n'acquiert pas la maîtrise de son appétit. Un enfant contraint à terminer son assiette n'apprend pas à respecter son appétit. Il apprend à obéir. Votre bébé n'apprend pas à respecter ses besoins si vous le forcez à boire ou à manger.

Le respect de l'appétit s'apprend à deux

Vous aidez votre bébé à développer son mécanisme de la faim en ayant d'heureuses négociations avec lui.

Votre nouveau-né n'est pas aussi dépendant que vous le croyez. Il peut exprimer certains besoins dès les premières heures :

- › Il pleure, tousse, avale et régurgite ;
- › Il sent et il entend ;
- › Il ressent la douleur ;
- › Il tourne la tête du côté où on lui caresse la joue ;
- › Il bouge les pieds dans tous les sens.

Lorsque vous répondez correctement aux messages de votre bébé, vous lui permettez de communiquer ses émotions et ses besoins. Vous l'aidez à devenir autonome.

Si vous nourrissez votre bébé chaque fois qu'il pleure, vous n'interprétez pas nécessairement bien ses messages. S'il continue de pleurer après que vous avez vérifié sa couche, que vous l'avez changé de position ou bercé un peu, le nourrir peut répondre à un besoin de nourriture.

Vous n'avez pas nécessairement la bonne réaction à chaque pleur de votre bébé, mais vous prenez graduellement de l'expérience en répondant jour après jour aux différents messages qu'il vous envoie. Au bout de quelques semaines, vous interprétez déjà mieux ses pleurs et vous lui donnez la chance de vous dire «j'ai faim» ou «j'en ai assez».

Le refus est un message permis

Si vous insistez pour que votre bébé boive jusqu'à la dernière goutte, vous ne lui permettez pas de vous dire qu'il n'a plus faim. Si vous ignorez son message «j'en ai assez», vous lui apprenez à trop manger. Mais si vous acceptez son message, vous l'aidez à respecter son appétit.

Si votre bébé refuse la viande ou les légumes lorsque vous commencez à lui donner des aliments solides, ne le forcez jamais. Il est normal qu'un bébé hésite devant un nouvel aliment. Les recherches originales de Leann Birch, de l'Université de l'Illinois, démontrent par ailleurs qu'il est possible de favoriser l'acceptation de certains aliments en respectant l'enfant et en utilisant

des stratégies positives, par exemple offrir l'aliment sain comme récompense ou comme un aliment réservé aux grandes personnes. En agissant de la sorte, vous ne suscitez pas de rapports de force. Si vous acceptez les refus, tout en offrant de nouveau l'aliment sans jamais insister, vous continuez d'être positif et vous demeurez sur la bonne voie.

Votre bébé peut perdre l'appétit vers l'âge de 1 an. C'est fréquent, c'est normal et sa santé n'est pas en danger. Rappelez-vous qu'une perte d'appétit coïncide presque toujours avec un ralentissement de la croissance.

Lorsque vous répondez bien aux messages de votre bébé, vous ne le forcez jamais à manger et vous l'aidez à respecter son appétit.

Ce n'est pas juste une question d'aliments

Il y a quelques années, un cas d'enfants en arrêt de croissance m'avait bouleversée. Deux enfants du Rhode Island dévoraient d'énormes quantités d'aliments, mais ne grandissaient plus. Un jour, un médecin s'est rendu compte qu'ils étaient maltraités et battus. Après qu'ils ont été placés en foyer d'accueil, leur croissance a fait un bond en quelques semaines. C'est le manque d'amour, et non le manque d'aliments, qui avait nui à leur croissance. Illustration extrême, mais réelle.

Sans aller aussi loin, plusieurs chercheurs ont étudié l'effet de l'environnement socioaffectif du bébé sur sa croissance physique. En Amérique latine, le Dr Cravioto et son équipe ont observé deux groupes d'enfants d'un village du Guatemala. Pendant six mois, un premier groupe d'enfants recevait chaque jour une quantité additionnelle d'aliments, alors que le groupe témoin n'en recevait pas. Les enfants qui recevaient des aliments additionnels venaient de familles plus nombreuses et recevaient moins d'attention que le groupe témoin. Leur gain de poids a été moindre et leurs problèmes de santé ont été plus nombreux que les bébés qui ne recevaient pas d'aliments additionnels. Les chercheurs ont conclu que l'addition d'aliments n'avait pu compenser le manque d'affection et de contact humain dont souffraient les enfants du premier groupe.

Une autre étude a mis en relief le lien qui existe entre l'état nutritionnel d'un bébé et l'intensité des contacts avec sa maman. Les chercheurs ont noté que plus la mère et l'enfant communiquaient par des sons et par des mots, meilleur était l'état nutritionnel du bébé.



LA RÉFÉRENCE INCONTOURNABLE POUR LES NOUVEAUX PARENTS!

L'alimentation des jeunes enfants est un important sujet de questionnement chez les parents. Depuis sa première parution, en 1974, *Comment nourrir son enfant* est LA référence dans ce domaine. Dans cette nouvelle édition enrichie et mise à jour, découvrez tout ce qu'il faut savoir sur l'allaitement maternel, les laits pour nourrissons, le rôle primordial des vitamines et minéraux pendant les premières années de vie, et les différents produits offerts sur le marché. Profitez de conseils pratiques pour intégrer les aliments solides au bon moment et de trucs pour permettre à votre enfant de développer une relation saine avec la nourriture. Découvrez des recettes simples pour varier les purées et concocter de savoureux petits plats, et laissez-vous inspirer par des menus bien pensés. Un ouvrage incontournable qui apporte des réponses claires à toutes vos questions concernant la nutrition des tout-petits, et qui regorge d'informations précieuses pour vous simplifier la vie!



Photo: Kiran Ambwani

La diététiste Louise Lambert-Lagacé a fait sa marque au Québec et au Canada dans le domaine de la nutrition. Ses best-sellers ont été lus par plus d'un million de personnes. Elle dirige depuis près de 40 ans la Clinique de nutrition Louise Lambert-Lagacé et associées, à Montréal. Elle a été décorée de l'Ordre du Canada en 1999 et en 2006, de l'Ordre du Québec pour l'ensemble de son œuvre.



ISBN 978-2-7619-4224-9

