

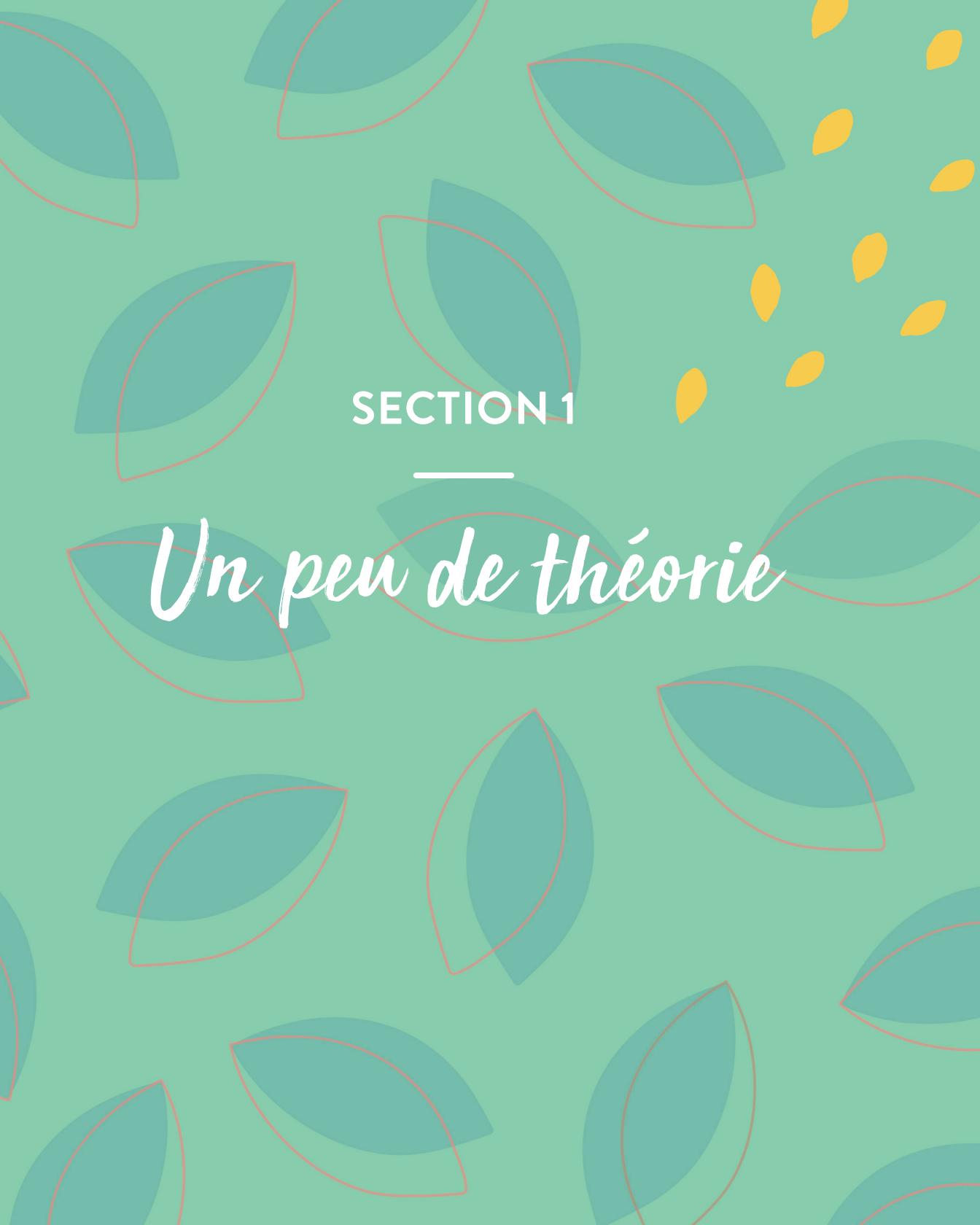
COSETTE GERGÈS
ET MÉLISSA LARIVIÈRE

NUTRITIONNISTES EN PÉDIATRIE ET MAMANS

Préface de GENEVIÈVE O'GLEMAN

LES
PETITS MANGEURS
intuitifs

ACCOMPAGNER MON ENFANT
DANS SA DÉCOUVERTE ALIMENTAIRE
DE 0 À 2 ANS

The background is a solid teal color. It is decorated with several large, stylized leaves in a darker shade of teal, each outlined with a thin red line. In the upper right corner, there is a cluster of smaller, bright yellow petals or leaves.

SECTION 1

Un peu de théorie



Vous êtes l'allié numéro 1 de votre enfant, sa figure d'attachement, son premier modèle parfaitement imparfait ! Avec vous, il pourra rester ou devenir un mangeur intuitif, compétent, heureux et curieux. Par vos actions, votre discours et votre style parental, vous pouvez cotiser quotidiennement à l'un des plus beaux héritages !

Nous souhaitons donc vous outiller pour que vous puissiez développer une vision large et à long terme de l'alimentation, au-delà des aliments et des nutriments. Un parent qui apprend et qui comprend devient un parent expert de son bébé. Sortez vos **jumelles** pour visualiser votre enfant et sa relation avec les aliments dans plusieurs années ! Que souhaitez-vous lui léguer, lui enseigner, lui transmettre ? Quelles sont les actions à favoriser aujourd'hui pour atteindre ces objectifs ?

Nous savons tous que ce que nous mangeons, ce que nous appelons le « **QUOI** », est important. Mais vous verrez dans ce livre que le « **COMMENT** », c'est-à-dire notre façon de manger et d'encourager nos enfants à le faire, est passionnant ! En effet, de nombreuses recherches montrent que la façon dont nous nourrissons nos enfants est déterminante pour leur santé à long terme et leur relation avec la nourriture. Et que dire du « **POURQUOI du COMMENT** » ? !

Dans cette section, nous traiterons donc des fondations sur lesquelles sont basées les meilleures pratiques en alimentation du nourrisson de 0 à 2 ans, de la tétée à la cuillère. C'est parti !



Comprendre le développement de l'enfant

Chaque individu est unique, même s'il a grandi au sein d'un milieu très similaire à celui d'autres personnes (allô la fratrie!). Nous avons tous un bagage génétique et héréditaire bien à nous et nous vivons différentes expériences selon notre tempérament, notre milieu de vie et les gens qui nous entourent.

Le développement des bambins s'inscrit dans un continuum dont certains aspects influencent l'alimentation. Plusieurs réflexes présents à la naissance vont progressivement se dissiper et laisser place à des mouvements volontaires et matures, permettant la découverte des aliments. Apprendre à manger implique également plusieurs systèmes sensoriels dans leur corps, certains mieux connus que d'autres, que nous vous décrirons dans ce chapitre. La capacité de manger évolue avec le développement de la bouche, des mains et du tonus musculaire de bébé. Ce dernier développe également peu à peu sa compréhension de ce qui se passe autour de lui grâce à ses sens et à ses habiletés motrices.

Enfin, au fil des pages, nous démystifierons également la croissance des enfants entre 0 et 2 ans. Allons-y!

LE TEMPÉRAMENT

Votre enfant est unique. Il a sa façon bien à lui de réagir à son environnement et à la nouveauté, d'exprimer ses émotions et ses besoins, et d'entrer en relation avec les autres. Cela dépend, entre autres, de son tempérament.

Votre enfant naît avec un tempérament, un **numéro de série** qui lui est propre¹. Au fil des jours et des semaines qui suivent sa naissance, vous découvrirez son rythme, son ouverture aux autres et sa capacité à s'adapter au changement: *« Si certains bébés semblent réglés comme une horloge dans leurs besoins, d'autres seront imprévisibles dans leurs heures de sommeil et leur appétit. Le bébé de votre voisin est peut-être souriant et calme, et le vôtre est plutôt farouche et constamment en action². »* En d'autres mots, le comportement d'un enfant dépend en grande partie du tempérament dont il a hérité.



#0001

Des chercheurs ont établi neuf caractéristiques pour décrire les traits de tempérament et qualifier trois types de tempérament, soit « facile », « difficile » ou « lent à réagir »³. Loin de nous l'idée de CLASSER l'enfant dans une case, surtout en sachant qu'un petit peut avoir des traits dits faciles et d'autres, difficiles ! Connaître ces traits permet toutefois de comprendre pourquoi notre enfant réagit d'une certaine façon, de mieux l'accompagner et d'ajuster nos attentes et interventions sur le plan alimentaire.

Voici les neuf traits qui constituent le tempérament et leur lien avec l'alimentation.

1. **Le niveau d'activité** Il s'agit du temps et du niveau d'activité et d'inactivité motrices lors des différents moments du quotidien, comme le jeu, les repas, le bain. Alors que certains enfants peuvent rester assis tranquillement pendant le repas, d'autres sont des gigoteurs en herbe.
2. **La régularité biologique** Certains enfants ont un rythme biologique régulier: sommeil, appétit ou caca, ils sont réglés comme une horloge. D'autres bambins sont moins constants. Lundi 20 h, c'est l'heure du dodo, mais mardi 20 h, c'est la fête ? Tout est possible !
3. **La réaction à la nouveauté** Certains tout-petits sont de nature des aventuriers qui réagissent avec enthousiasme à la nouveauté. À l'heure du repas, ils sont du genre à regarder leur assiette et à sembler dire: « Wow, un nouveau légume ! »

À l'autre opposé du spectre, certains petits reculent devant tout ce qui sort de l'ordinaire. Vous avez de la nouveauté au menu ? «Au secours ! Un intrus dans mon assiette ! Enlevez-moi ça tout de suite !»

4. **L'adaptabilité** L'adaptabilité représente le temps et le niveau d'adaptation à différents changements du quotidien. Un exemple : un simple changement d'éducatrice ou de place à la table au repas du midi peut déclencher une crise de bacon extracroustillant chez certains, alors que pour d'autres, c'est du pareil au même.
5. **Le seuil de réactivité sensorielle** Les enfants ne réagissent pas tous de la même façon aux différents stimulus dans leur environnement. Certains sont plus réactifs à l'odeur, à la saveur, à la texture, au bruit en bouche ou encore à la température d'un aliment. S'il y a du poisson au menu ce soir, certains pourraient souhaiter ouvrir toutes les fenêtres !
6. **L'intensité de réaction** Certains enfants ont des émotions intenses que l'on peut facilement interpréter, tandis que d'autres s'expriment de façon beaucoup moins claire ou plus subtile. Deux enfants pourraient, par exemple, exprimer leur joie de manger du spaghetti de façon complètement différente : l'un peut sourire et l'autre, faire le tourbillon autour de la table. L'émotion est la même, c'est la réaction qui diffère.
7. **L'humeur** Certains tout-petits ont généralement l'air heureux (appelons-les «bébés sourires»), alors que d'autres sont facilement contrariés («bébés babounes»).
8. **La capacité de concentration** Certains enfants peuvent faire des activités malgré le bruit, alors que d'autres ont besoin de calme pour faire quelque chose. Fido tourne autour de la table et les nouvelles télévisées jouent en bruit de fond pendant l'heure du repas ? Cela peut distraire un enfant, alors qu'un autre n'aura d'intérêt que pour son brocoli.
9. **La persévérance** Un tout-petit persévérant peut passer plus de 30 minutes à s'exercer à manger avec sa cuillère, alors qu'un autre la lancera à l'autre bout de la pièce et demandera de sortir de sa chaise au bout de quelques minutes.

Dans une même famille, un enfant peut apprécier la variété de textures des aliments, tandis qu'un autre aura besoin de plus de temps, d'ajustements et de patience pour apprendre à tolérer et éventuellement apprécier certaines textures. L'expérience nous a appris que chaque enfant adopte les aliments à sa façon; certains sont plus curieux, d'autres prudents et la majorité sont entre les deux. Ce qui ne change pas, c'est qu'en comprenant pourquoi, on prend confiance en soi et on a des interventions adaptées.

LES RÉFLEXES

Dès sa naissance, le bébé a plusieurs réflexes que l'on dit « primitifs⁴ » ou archaïques et ces réflexes jouent, entre autres, un rôle de « défense ». Ce sont des comportements automatiques qui se manifestent de façon involontaire dans les premiers jours, semaines et mois de vie; ils lui permettent de s'adapter à son environnement et d'assurer sa survie. Ces réflexes donnent le temps au cerveau de se développer suffisamment pour être capable d'exécuter des mouvements de façon volontaire. Lors de cette phase réflexe, les stimulations sensorielles entraînent une réponse motrice en fonction de la zone stimulée. Entre 3 et 5 mois, certains réflexes vont disparaître pour laisser place progressivement aux mouvements volontaires associés, certains impliqués dans la découverte alimentaire.

LE RÉFLEXE DE FOUISSEMENT

Ce réflexe se manifeste tout de suite après la naissance, lorsqu'un nouveau-né posé en peau à peau sur le ventre de sa maman rampe tranquillement jusqu'au sein si on lui en laisse le temps. Ce comportement naturel et inné, appelé « tétée de bienvenue », participe au bon démarrage de l'allaitement maternel.

LE RÉFLEXE DES POINTS CARDINAUX

Touchez les lèvres ou la joue de bébé avec le doigt, le sein ou le biberon et, par réflexe, il tournera la tête vers la source de stimulation. La bouche s'ouvrira également de façon instinctive. C'est le réflexe qui permet à bébé de trouver dans son environnement le sein ou le biberon qui le

nourrira. On le remarque beaucoup dans les premiers mois; il aide bébé à «trouver» le lait. Ces mouvements commencent à se faire de façon plus volontaire vers l'âge de 1 mois et c'est entre l'âge de 3 à 6 mois que ce réflexe sera complètement intégré et que bébé développera un contrôle volontaire sur l'action de téter, avaler et respirer.

LE RÉFLEXE DE SUCCION

La succion est un réflexe dès la naissance que tout le monde reconnaît! Si vous mettez un doigt dans la bouche de votre nouveau-né, il va téter. Ce réflexe lui permet de boire et d'avaler; il l'aide également à se calmer, à s'apaiser. Le réflexe de succion disparaît vers l'âge de 6 mois⁵; un bébé qui intègre une belle et forte succion verra les muscles de ses mâchoires et de la partie antérieure de sa bouche se développer adéquatement afin d'aider à préparer la future mastication.

LE RÉFLEXE D'EXTRUSION

C'est le réflexe qui permet de maintenir les voies respiratoires de bébé ouvertes et donc en sécurité. Il repousse les aliments ou tout autre objet hors de la bouche. Ce réflexe va tranquillement disparaître entre l'âge de 4 à 6 mois, mais peut durer jusqu'à 12 mois chez certains bébés.

LE RÉFLEXE DE DÉGLUTITION

Le bébé commence à avaler du liquide amniotique dans le ventre de maman. Le réflexe de déglutition ne s'intègre jamais complètement, il devient plus mature, considérant que l'être humain adulte avale de la salive le jour comme la nuit, près de 900 fois par 24 heures!

En plus du réflexe de déglutition, il existe d'autres réflexes dits «de défense» qui assurent notre survie et qui restent présents même alors que l'on grandit: le hoquet, le bâillement, l'éternuement, la toux et le clignement des yeux.

LE RÉFLEXE DE LATÉRALISATION DE LA LANGUE

Lorsqu'on sollicite l'intérieur de la bouche du bébé sur les gencives, cela entraîne une orientation de la langue vers la sollicitation. Ce réflexe favorise la mise en place des futurs mouvements latéraux de la langue qui permettront de mastiquer les aliments avec les molaires. Les mouvements latéraux de la langue sont aussi essentiels au développement du langage.

LE RÉFLEXE D'ÉCRASEMENT OU DE MORDRE

Tout comme le réflexe de succion, il se remarque facilement : si vous placez votre doigt ou un autre objet dans la bouche de bébé, ce dernier va mordre encore et encore !

Ce réflexe est essentiel puisque c'est le premier pas dans l'apprentissage pour mâcher et mastiquer les aliments. Bébé va tranquillement développer plus de contrôle concernant ce réflexe lorsqu'il aura entre 5 et 9 mois et c'est entre l'âge de 9 à 12 mois que le fait de mordre se fera de façon complètement volontaire.

LE RÉFLEXE NAUSÉÉUX (GAG RÉFLEXE)

Une chance qu'il existe, celui-là ! C'est comme un **agent de sécurité** : il s'assure de garder les voies respiratoires en sécurité et il retourne vers l'avant de la bouche tout aliment qui arrive trop rapidement à sa porte afin qu'il soit mieux « préparé ».

Le réflexe nauséeux va reculer progressivement jusqu'à l'âge de 9 mois, c'est-à-dire qu'il sera déclenché de plus en plus loin à l'arrière de la langue, au début de la trachée. Il ne sera jamais complètement intégré, mais deviendra de moins en moins sensible avec le temps et l'exposition à différents goûts, formes et textures d'aliments.



LE RÉFLEXE DE PRÉHENSION

En posant le doigt dans la paume du bébé, cela provoque chez lui une fermeture des doigts et un agrippement fort, au point que vous avez l'impression de pouvoir le soulever. Ce réflexe aide à l'établissement du lien parent-enfant et persiste jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois, mais prend 12 mois pour maturer. Il fera ensuite place à la préhension volontaire. Bébé a le même réflexe avec ses orteils jusqu'à l'âge de 24 à 36 mois.

LE RÉFLEXE DE L'ESCRIMEUR

Lorsque bébé est couché sur le dos, il aura tendance à tourner sa tête d'un côté. Le bras du côté de la tête se mettra en extension, alors que le bras opposé sera en flexion. Ce réflexe peut préparer bébé à atteindre des objets et à les prendre dans sa main et les porter à la bouche, car

c'est le réflexe de la coordination œil-main et de la latéralité (installation de la dominance)⁶.

LE SYSTÈME SENSORIEL DE BÉBÉ

L'apprentissage de l'alimentation implique plusieurs sens en même temps⁷. Il nous paraît souhaitable de présenter quelques notions utiles sur le fonctionnement du système sensoriel. Nous possédons cinq sens qui jouent un rôle dans la découverte et le développement des compétences alimentaires du bébé⁸.



La vue permet de voir un aliment et d'en distinguer la couleur, la forme. C'est en effet

souvent l'un des premiers sens sollicités lors de l'alimentation. Comme on mange d'abord avec les yeux, il peut être intéressant de rendre l'assiette attrayante visuellement pour l'enfant.



Le toucher favorise la découverte des textures des aliments, des températures. Les

récepteurs de ce sens sont situés sur toute la peau ainsi que dans la bouche. Il nous permet donc de localiser les aliments à l'intérieur de la bouche. Le toucher est essentiel à une alimentation fonctionnelle.



L'audition distingue le bruit que fait l'aliment lorsqu'il est coupé, écrasé ou même

mâché. C'est une autre façon de découvrir les aliments!



Le goût permet de distinguer les différentes saveurs comme le sucré, le salé, l'amer,

l'acide et l'umami.



L'odorat est, lui aussi, étroitement lié à la saveur des aliments.

Avez-vous remarqué que le goût de vos plats n'est pas le même lorsque vous avez le nez bouché? Certaines personnes peuvent être emballées ou, à l'inverse, répugnées juste à l'odeur d'un aliment.

Nous disposons également de systèmes sensoriels qui nous informent sur ce qui se passe à l'intérieur de notre corps.

Il y a d'abord **l'équilibre**, ou système vestibulaire. Ce système perçoit et transmet au cerveau des informations sur le mouvement de la tête (direction, vitesse). Il intervient lors du développement de l'équilibre, de la coordination des mouvements des yeux, de la tête et du corps. Ce sens est fondamental dans le développement de plusieurs actions, comme mordre, mâcher, mastiquer et avaler. Il permet au bébé d'avoir une position assise stable.

La proprioception permet de prendre conscience de la position de notre corps dans l'espace ainsi que des mouvements effectués. C'est ce système sensoriel qui permet d'effectuer des mouvements coordonnés tels que prendre de la nourriture ou un verre de lait et de l'apporter vers la bouche.

L'intéroception est un sens essentiel pour que bébé apprenne à se connecter à ses signaux internes. C'est grâce à ce sens que l'on ressent ce qui se passe dans notre corps, que ce soit la douleur, l'envie d'uriner et les précieux signaux de faim et de rassasiement. Une interférence dans l'environnement de l'enfant, comme une grosse émotion ou le son de la télévision, pourrait nuire à la reconnaissance de ce sens.

*Manger est l'apprentissage le plus difficile à faire,
car c'est une activité qui sollicite plusieurs sens
en même temps⁹.*

LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF

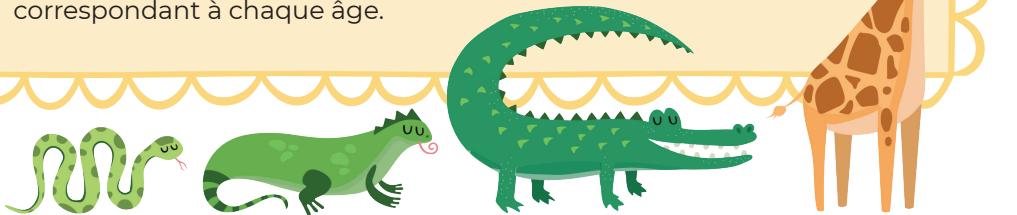
Le développement cognitif désigne le processus par lequel un enfant acquiert des connaissances logiques et une compréhension du monde qui l'entoure. Savoir où se situe votre enfant dans son développement est important, car cela vous aidera à comprendre comment il réagit à son environnement et perçoit les aliments. Cela vous permettra d'avoir confiance en ses capacités et de mieux l'accompagner.

LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE ET OROMOTEUR

La capacité de manger évolue avec le développement de la bouche, des mains et du tonus musculaire de bébé. Les phases de développement de votre tout-petit vont vous guider dans l'évolution de la diversification des aliments, dans le choix de ceux-ci, de leur texture ainsi que des outils à lui proposer. Marie Ruffier-Bourdet¹⁰, ergothérapeute, compare les quatre phases principales du développement oromoteur avec la mastication de certains animaux, afin de faciliter la reconnaissance du stade de votre bébé et d'adapter la présentation des aliments et de leur texture :

1. **Le serpent** (entre 4 et 6 mois) ;
2. **Le lézard** (à partir de 6 mois) ;
3. **Le crocodile** (à partir de 9 mois) ;
4. **La girafe ou la vache** (à partir de 12 mois).

Restez à l'affût ! Nous expliquerons le développement physique ainsi que chacune de ces phases plus en détail dans les sections correspondant à chaque âge.



Plusieurs théories expliquent les séquences développementales de l'enfant. Pour les fins de ce livre, nous utiliserons comme trame de fond la théorie du développement cognitif de Jean Piaget, psychologue suisse. Ce dernier propose quatre stades pour expliquer comment, à différents moments de l'enfance, les minis comprennent les choses et les raisonnent. Dans ce livre, nous aborderons le premier stade, le **stade sensorimoteur**, qui s'échelonne de la naissance à environ 2 ans^{11, 12}.

C'est durant cette période que le développement cognitif connaît ses plus grandes avancées. Bébé développe et coordonne ses capacités sensorielles et motrices. Son contact avec le monde dépend en partie des mouvements qu'il fait et des sensations qu'il éprouve. Il touche des

objets, les agite et les porte à sa bouche pour en comprendre les caractéristiques par essais et erreurs. Il apprend peu à peu à comprendre le fonctionnement de son corps et à faire la distinction entre son corps et les objets. À cela s'ajoute la motivation d'interagir avec son parent.

L'exploration est au cœur du développement de l'enfant.

Au cours de la première année, bébé s'ouvre vers l'extérieur. Il est donc normal, par exemple, que l'enfant âgé entre 1 et 2 ans joue à lancer des objets ou le contenu de sa cuillère par terre. Ce n'est pas que pour faire réagir ses parents! C'est surtout pour comprendre le fonctionnement des objets. En d'autres mots, l'enfant apprend doucement la permanence de l'objet, c'est-à-dire le fait que les choses continuent d'exister même s'il ne les voit pas. Pour que cette notion soit complètement intégrée, il pourrait lancer sa cuillère encore et encore! Il prend ainsi plaisir à vérifier qu'elle existe toujours après qu'il l'a lancée. Durant cette phase, il apprend également le lien de cause à effet: il associe les choses à leur finalité ou leur utilisation. Il comprend par exemple que biberon signifie nourriture.

Entre 18 mois et 24 mois, l'enfant saisit la permanence de l'objet. Maman est là, même si je ne la vois pas. Le pot de yogourt est dans le frigo, même si je ne le vois pas... et roulement de tambour: la cuillère est toujours là après que je l'ai lancée en bas de ma chaise haute!

Plus on donne de l'attention (positive ou négative) à ces essais et erreurs, plus ils vont perdurer. Si on reste neutre, l'enfant finit par s'intéresser à d'autres expériences, comme vérifier la théorie de la gravité avec son verre... Pas certaines que ce soit mieux que la cuillère, mais vous comprenez ce que l'on veut dire!



LA CROISSANCE

Avant de terminer cette section sur le développement de l'enfant, nous tenons à vous parler du poids et des courbes de croissance des bambins. Nous sommes bien conscientes que c'est une grande préoccupation chez beaucoup de parents.

Pourquoi? Parce que l'on vit dans une société où la culture des diètes occupe encore une bien trop grande place dans nos vies. La

préoccupation à l'égard du poids chez les parents influant sur le développement d'une relation saine avec les aliments et d'une image corporelle positive, nous ne pouvons pas ne pas aborder le sujet. Ainsi, nous tenons à dissiper dès maintenant les doutes qui pourraient perturber votre lecture.

Cette même préoccupation pour le poids des enfants peut également créer de l'interférence quant à la mise en place du partage des responsabilités en alimentation, que nous verrons plus tard, et nous éloigner d'une alimentation intuitive et sensible aux besoins de l'enfant.

Nous ne pouvons pas seulement vous dire de faire confiance au corps de votre enfant et de normaliser la diversité corporelle pour que tout aille bien. Pourquoi ? Parce que nous savons que vous aurez besoin de plus d'outils pour affronter tous les commentaires que vous recevrez au cours de la croissance de votre bambin. Que ce soit au cours d'une visite médicale, à un repas de famille, à un brunch entre amis ou même au parc, les commentaires à l'égard du poids et des comportements alimentaires de votre enfant peuvent arriver de partout. Inévitablement, tous ces commentaires vont alimenter vos propres préoccupations et c'est là que les « faux pas » dans votre façon de nourrir votre petit amour peuvent débiter de manière insidieuse.

Nous n'avons malheureusement pas de solution miracle afin de vous mettre à l'abri de cette pluie de commentaires, mais nous pouvons vous aider à mieux comprendre la croissance d'un bébé pour vous permettre de faire le tri dans ces messages.

LES COURBES DE CROISSANCE DE L'OMS

La surveillance de la croissance et la promotion d'une alimentation optimale sont des éléments essentiels des soins de santé de tous les enfants. La surveillance de la croissance contribue à confirmer la croissance et le développement sains d'un enfant ou à repérer rapidement d'éventuels troubles nutritionnels ou de santé.



Table des matières

Préface de Geneviève O'Gleman.....	8
Avant-propos	11
Introduction	15
SECTION 1 UN PEU DE THÉORIE	19
Chapitre 1 – Comprendre le développement de l'enfant.....	21
Chapitre 2 – La force du lien	36
Chapitre 3 – Comment nourrir mon enfant?	44
10 points à retenir dans cette section.....	63
SECTION 2 L'APPRENTI MANGEUR INTUITIF – 0 À 6 MOIS.....	65
Chapitre 4 – Du lait, s'il vous plaît!	67
Chapitre 5 – Préparation à la découverte alimentaire.....	78
10 points à retenir dans cette section.....	91
SECTION 3 METTRE LA TABLE – 6 À 12 MOIS.....	93
Chapitre 6 – La guerre des clans: purée ou morceaux?.....	95
Chapitre 7 – La prévention de l'étouffement et les allergies alimentaires	111
Chapitre 8 – À table avec mon petit mangeur intuitif.....	121
10 points à retenir dans cette section.....	137
SECTION 4 AU-DELÀ DU PREMIER ANNIVERSAIRE – 12 À 24 MOIS....	139
Chapitre 9 – Des besoins qui évoluent.....	141
Chapitre 10 – Des repas agréables	155
10 points à retenir dans cette section.....	165

Le mot de la fin	166
Annexe I – Des repas en images	169
Annexe II – Dans le bedon de bébé	190
Annexe III – Ressources supplémentaires.....	202
Références.....	205
Remerciements.....	209