

# So Baby

il était une fois **la vie**

**SO DADDY**  
Père d'hier VS  
Papa d'aujourd'hui

N°7 AOÛT  
SEPT.  
2016  
2,90€

**GROSSESSE**  
Se sentir belle et zen

**RECETTES**  
Gourmandises  
de saison

**SANTÉ**  
Une digestion  
fragile

**SOCIÉTÉ**  
La crèche et ses  
drôles de parents

**BANC D'ESSAI**  
Les sacs à langer sous  
toutes les coutures

**ALIMENTATION**  
La DME,  
c'est quoi ?

## Langage de Bébé Gazouillis et premiers mots



UN BÉBÉ BIEN LOOKÉ !

# La DME, diversification menée par l'enfant

On connaît tous la **DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE** traditionnelle. Mais saviez-vous qu'il existe une autre **ALTERNATIVE** à la case purée ? Petit tour du côté d'une *tendance* qui possède bien des *atouts*...  
Par **Valentine D.**



## Témoignage

Gwenhaëlle, 37 ans, et Nils, 22 mois.

### Pourquoi avez-vous choisi la DME?

*Au gré de mes pérégrinations sur Internet, pendant ma grossesse, en me renseignant sur l'allaitement, les pédagogies alternatives, le portage, etc, je découvre la DME. Ça me plaît aussitôt, notamment les promesses d'autonomie et de respect des choix et du rythme de l'enfant. Cela me tient très à cœur que mon enfant ait plaisir à manger et soit acteur de cet acte fondamental !*

### Quand avez-vous débuté?

*J'ai débuté quand il avait 6 mois et demi ! On revenait de presque un mois à Bali où je n'avais pas osé commencer. Dès le lendemain de notre retour, je lui ai proposé des morceaux.*

### Selon vous, quelle différence cela apporte à votre enfant par rapport à une diversification classique?

*Je n'ai pas de point de comparaison mais j'apprécie les retours des autres (nounous, famille...). On me dit que mon fils mange très bien, avec plaisir, de tout et proprement. Je vois de mon côté un petit garçon habile, curieux et gourmand, fan de fruits et de légumes, qui apprécie de se servir d'un couteau et d'une fourchette ou de ses doigts, selon son envie. Je trouve que le fait de pouvoir patouiller, goûter, choisir, écraser, suçoter... participe grandement à l'éveil des sens et au développement d'une personnalité confiante et autonome.*

*Alliée à la motricité libre, la DME fait de mon fils un petit garçon vraiment rapidement autonome. Et puis c'est vraiment pratique! On peut manger n'importe où, sans préparer quoique ce soit, même sans chaise haute...*

*J'observe également les avantages sur l'éveil au langage, puisque les aliments sont tout à fait reconnaissables. Les avantages plus pointus (musculature de la mâchoire, moins de risque de fausse route) ne sont pas à oublier !*

La diversification est un terme qui parle à toutes les jeunes mamans. Après quelques mois à avoir été nourri exclusivement de lait (maternel ou maternisé), le bébé doit diversifier son alimentation c'est à dire commencer à manger des légumes et des fruits. Le début de cette diversification dépend des pédiatres, des moeurs, mais aussi des bébés. Ainsi, à certaines époques, on a demandé aux mamans de commencer la diversification très tôt, vers 3 mois, alors que pour d'autres c'était plus tard. Normalement, il faudrait débiter à 6 mois. Mais pour raisons médicales, comme pour le cas d'un reflux, on commence souvent plus tôt, vers 4 ou 5 mois.

On introduit alors les fruits ou les légumes (là encore ça peut varier selon les pédiatres ou les envies), en purée, c'est à dire complètement mixés. On commence par un légume, pour voir si l'enfant ne fait pas de réaction allergique, pendant deux-trois jours, puis l'on change. Par la suite, des mélanges pourront être faits, puis d'autres aliments pourront être intégrés, comme la viande ou le poisson. Voici, en résumé, comment se déroule une diversification classique.

Cependant, une autre méthode existe et elle est de plus en plus utilisée par les jeunes mamans. Il s'agit de la Diversification Menée par l'Enfant ou Baby Led Weaning (BLW) en anglais.

### La DME, kesako ?

Cette tendance est très simple à appliquer, car elle consiste à laisser bébé contrôler son alimentation et se nourrir par lui-même. Il s'agit de lui présenter, dès qu'il est prêt, des morceaux de nourriture et de le laisser se débrouiller avec. Exit les purées, on passe directement à de la nourriture comme nous la mangeons nous, adultes. Dans certaines cultures, la nourriture spéciale bébé n'existe pas. Les mères ne broient pas les aliments et les enfants mangent comme les parents quand ils se sentent prêts et qu'ils commencent à picorer de la nourriture dans les assiettes de leurs parents !

Cette tendance pourrait se rapprocher, dans une autre mesure, à celle

de la motricité libre : on laisse l'enfant se débrouiller seul pour trouver les étapes de son développement : rouler sur le ventre, s'asseoir, faire du quatre pattes, se mettre debout, marcher. Sans le forcer, ni l'aider, mais en respectant son rythme. La DME, c'est la même chose, mais avec la nourriture !

### Quand commencer ?

Comme je l'ai dit plus haut, la diversification classique devrait se faire vers 6 mois, en général. Mais cela ne pose souvent pas vraiment de soucis de commencer plus tôt, vers 4-5 mois en fonction des avis et des envies.

Pour la DME, c'est tout à fait différent. Il serait dangereux de commencer avant que les bébés soient prêts. Et ils le font souvent bien savoir, en étant curieux et en voulant attraper ce que vous mangez ! Mais si vous doutez et que vous n'arrivez pas à savoir si votre enfant est prêt, sachez que vous ne pourrez pas débiter avant ses

6 mois car il ne sera physiologiquement pas apte à le faire. En effet, la bouche d'un nourrisson est faite pour avaler du liquide seulement. À cet âge là, bébé aspire mais n'avale pas. Tout aliment solide serait rejeté par un réflexe, à peine entré en contact avec la langue. Ce réflexe, appelé réflexe anti-étouffement, réflexe nauséux (ou vomitif) ou encore gag-reflex va s'éloigner vers l'arrière de la gorge vers 6 mois pour disparaître complètement à l'âge adulte. Grâce à cet automatisme très pratique, bébé va recracher les trop gros morceaux et éviter ainsi la plus grande crainte de ses parents : l'étouffement. C'est évidemment ce qui freine la plupart des parents à utiliser cette méthode et à se tourner vers les purées : la peur que bébé s'étouffe. Mais pourtant, personne ne nous parle de ce réflexe pour nous rassurer...

En fait, les purées ont été inventées pour que l'on puisse diversifier Bébé

