

## L'éveil des papilles, une histoire de convivialité

La culture de la malbouffe des adolescents n'arrive pas par hasard. C'est lorsque les enfants sont tout petits qu'il convient de les initier aux plaisirs de la table. Ce ne sont pas les injonctions parentales à bébé sur sa petite chaise haute qui vont l'y aider. Non, c'est d'abord une histoire de savoir-faire et de convivialité.

C'est en regardant ses parents se mettre au fourneau, en partageant la table familiale que bébé fera son apprentissage. Et s'il lui vient l'envie de partager votre andouillette, de goûter un morceau de roquefort ou une cuillère de mousse au chocolat, pourquoi les lui refuser ?

J'ai prescrit des régimes très contrôlés aux bébés confrontés à une maladie métabolique, mais pour un bébé en pleine forme, après six mois, je n'ai pas d'a priori ! À part l'alcool, un enfant peut découvrir mille et une saveurs. Il ne vous reste plus qu'à enfiler votre tablier pour éveiller ses papilles !

**Dr Gaëtan de Schrevel, pédiatre à Caen**



## L'alimentation : un facteur déterminant pour la santé de bébé

L'état de santé de l'enfant dépend à 80 % de son environnement et seulement à 20 % de l'offre médicale<sup>1</sup>. Cela signifie que l'alimentation, l'activité physique, le niveau de pollution sont déterminants pour l'enfant.

Cela se prépare avant la grossesse. Outre les facteurs génétiques, la mère transmet une empreinte métabolique. Les risques d'excès de poids de l'enfant sont majorés quand sa mère y est déjà confrontée avant la grossesse. Il est important d'y penser pour varier son alimentation et ne manquer ni de vitamines ni de minéraux.

Le réflexe est le même durant la grossesse pour une bonne croissance du fœtus et, notamment, pour la maturation de son cerveau et des tissus neurologiques.

À la naissance, l'allaitement maternel pendant au moins quatre mois permet de protéger bébé des infections, mais aussi du diabète et de l'obésité. Jusqu'à six mois, le lait reste le meilleur aliment. La diversification alimentaire ne doit pas intervenir de manière trop précoce : le risque d'obésité est quatre fois moins important quand elle se fait à six mois. Dans le même temps, il faut veiller à la courbe de croissance de l'enfant en reportant après chaque visite médicale les indications de poids, de taille et l'indice de masse corporelle la première année.

---

1. Organisation mondiale de la santé (OMS).



## Mon bébé mange bien de 0 à 1 an

Puis, au moins tous les six mois, par la suite. Il s'agit de détecter les rebonds d'adiposité et de réagir très vite si nécessaire.

Enfin, bien sûr, dès que l'enfant marche, je recommande vivement de favoriser son activité physique en limitant, par exemple, l'usage exclusif de la poussette.

**Dr Jean-Michel Borys, nutritionniste, endocrinologue,  
codirecteur du programme EPODE  
(Ensemble prévenons l'obésité des enfants)**



# Introduction

Dès la première gorgée de lait, la première cuillère de purée, les jeunes parents sont confrontés à des choix. Allaitement ou biberon, petit pot ou cuisine de maman, produits de l'agriculture traditionnelle ou bio...

S'informer, c'est un préalable pour échanger avec son pédiatre, mais aussi discuter avec son entourage.

L'alimentation du bébé n'est pas un terrain neutre ; elle peut même susciter des débats passionnés : question de générations, de vision de la société...

Il est vrai que les enjeux ne sont pas minces. Pour être en pleine forme, bébé a besoin de faire le plein de nutriments. Mais ses besoins ne sont pas les mêmes que celui de l'adulte : ils doivent être parfaitement adaptés à chaque phase de sa croissance, mais aussi de sa motricité.

La diversification alimentaire marque une étape importante. Adopter la cuillère, c'est d'abord découvrir de nouvelles saveurs. C'est vers l'âge de deux ans que l'enfant commence à refuser les aliments qu'il ne connaît pas.

C'est donc entre six mois et deux ans qu'il est le plus réceptif et qu'il est possible de répondre à sa curiosité en lui faisant découvrir tranquillement, au fil de son évolution et des saisons, de nouveaux légumes, de nouveaux fruits, mais aussi des petits plats mijotés d'ici et d'ailleurs.



## Mon bébé mange bien de 0 à 1 an

Diversifier son alimentation, c'est aussi, en passant progressivement d'une texture lisse à grumeleuse, puis aux petits morceaux bien fondants, favoriser la croissance de ses maxillaires et lui éviter certains problèmes orthodontiques.

Il y a bien sûr des jours où rien ne va plus : une rhino, une otite, un caprice, une contrariété, et l'appétit de bébé pourra diminuer durant quelques jours pour se rétablir rapidement. Mais quand l'inquiétude de papa ou de maman monte, il est important de pouvoir joindre facilement son pédiatre pour se rassurer.

Chaque parent doit ensuite apprendre à se faire confiance pour nourrir sereinement son bébé.

Après, c'est une histoire de convivialité, de bisous volés, de petits mots chuchotés et, bien sûr, de mise en bouche afin que manger devienne, pour chaque enfant, un plaisir à partager.

