

Extrait de la conférence de Mme ZALEJSKI, docteur en nutrition

La **DME**, la **D**iversification (alimentaire) **M**enée par l'**E**nfant est une méthode d'introduction de la nourriture chez les bébés. L'enfant est encouragé à explorer la nourriture par lui-même, à découvrir les goûts et les textures.

SOIRÉE DÉBAT
20h00-22h00

LA DME
DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT
...PARLONS-EN !
ALIMENTATION, BASES, PRINCIPES
ET CONSEILS POUR VOUS AIDER

GRATUIT
OUVERT A TOUS

LUNDI
30
janvier

Soirée animée par
Christine ZALEJSKI
Dr. Experte Nutrition BB,
Auteure Consultante

centre socioculturel
rue d'Orléans
61230 GACE

Contact : ramii@cdcvam.fr ou communication@udaf-orne.fr

Pourquoi la DME ?

La DME favorise :

- **Le développement moteur**, par la participation active de l'enfant lors du repas. Coordination main/bouche/œil. Motricité fine.
- **Le développement cérébral** par la stimulation des 5 sens.
- **Le système immunitaire** et le microbiote, celui-ci est formé à 2 ans.
- **La croissance de la mâchoire**, ce qui améliore la mise en place des bourgeons dentaires. Les mouvements de la langue bombent le palais, donc une meilleure respiration (nez/bouche) et musclent les zygomatiques. Lors de l'apprentissage du langage ces facteurs aident à mieux articuler.
- **L'assimilation des nutriments**, La mastication et le broyage des aliments permettent une meilleure assimilation et les aliments ont alors une meilleure qualité nutritionnelle. La salivation lors de la mastication produit des enzymes qui commencent la digestion.

Quels apports pour la santé ?

D'après des études en court, les premiers éléments indiqueraient que la DME permettrait de :

- Baisser le risque d'obésité, peut-être en lien avec la présence d'un meilleur microbiote. L'apprentissage alimentaire faim/satiété
- Baisser les allergies
- Baisser les néophobies alimentaires. Vers 18/24 mois, beaucoup d'enfants refusent les aliments nouveaux qu'on leur présente dans l'assiette. Loin d'être un caprice, il s'agit d'une phase appelée « néophobie alimentaire ». C'est la réticence et/ou le rejet à manger des aliments nouveaux.
- Baisser les troubles de l'oralité, problèmes pour manger des morceaux

Quels apports dans l'éducation, pour l'éveil des petits ?

- Mise en avant des bases de l'apprentissage
 - Amélioration de l'attention, mise en œuvre des 5 sens
 - Engagement actif
 - Apprentissage du retour d'information, erreurs positives
 - Automatisation, entraînement par l'essai / erreur
- Développement de la confiance en soi
- Par le plaisir buccal, les stimulations variées : une meilleure connexion des neurones
- Respect des sensations alimentaire faim / satiété, du rythme de l'enfant
- Développement du lien adulte / enfant au moment du repas

Quels intérêts pour la famille ?

- Partage du repas avec toute la famille, souvent dès 6 mois :
 - Même moment
 - Même repas
- Gain de temps, tout le monde mange en même temps

Quels sont les freins à la pratique de la DME ?

- La peur de l'étouffement. Dans les faits pas plus de risques. Les enfants ont le réflexe GAG ou nauséux, vomitif. L'enfant recrache naturellement les aliments trop gros.
- La peur de carences alimentaires. Au début de la DME, lorsque l'enfant mange encore peu d'aliment solide, le lait est encore l'alimentation principale et couvre donc tous les besoins de l'enfant.
- La lenteur du repas, surtout un frein en structure collective.
- L'enfant se salit et gaspille de la nourriture.
- Il faut accepter de lâcher prise sur les quantités.
- Le regard des autres, de la famille.

Quand commencer la DME ?

- Vers 6 mois, pas avant
- L'enfant doit
 - Tenir assis avec peu de soutien.
 - Bien tenir sa tête et avoir une bonne mobilité.
 - Avoir une bonne coordination main/œil
 - Une bonne salivation
- L'enfant doit être prêt psychologiquement, avoir envie pour prendre du plaisir.

En pratique, comment faire ?

- Vers 6 mois :
 - Phase de jeu, de découverte et d'éveil
 - Des aliments fermes et fondants
 - Des aliments qui dépassent de la main, assez gros
- A partir de 9 mois :
 - La notion d'alimentation est présente.
 - De plus en plus petit.
 - De plus en plus fermes et croquant. Apparition des dents, molaires.
- A partir de 12 mois :
 - Presque comme les adultes
 - Diversification des aliments. Ne pas oublier les lipides.

Important à savoir :

- On peut mélanger au cours d'un repas DME et alimentation plus « classique ». Une partie en purée, compote et une partie en morceaux.
- Les enfants ne perdent pas le réflexe GAG s'ils mangent mixé.
- Il faut que la personne qui donne le repas soit détendue. La forme du repas peut varier suivant celui qui le donne.
- Le repas doit toujours rester un moment de plaisir.

[Lien vers le site de Mme ZALEJSKI](https://www.cubesetpetitspois.fr/)

<https://www.cubesetpetitspois.fr/>