

Comment bien accompagner les parents qui désirent faire la diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)

Dina Salonina, Dt.P

8 mars 2022

Qui suis-je ?

Dina Salonina, nutritionniste





Objectif de la formation

Outiller les intervenant.e.s afin qu'ils.elles accompagnent les parents qui désirent introduire les premiers aliments à leur bébé en utilisant l'approche DME.

1

La DME

- Qu'est-ce que la DME
- Raison de sa popularité
- Avantages
- Inconvénients

2

Aide aux parents

- Comment se préparer
- Quoi acheter
- Trucs et astuces

3

Outils

- Comment préparer les aliments et comment les offrir
- Comment prévenir les étouffements
- Gérer les inquiétudes

1

Cas de Julie



Julie est une jeune maman de 25 ans que vous rencontrez de façon hebdomadaire dans des ateliers de stimulation pour bébé de votre organisme.

Julie habite avec son conjoint **Luc** et leur petit garçon **Thomas**, qui a seulement 5 mois. **Nathalie**, la grand-mère de Thomas vient souvent garder son petit fils quand les parents sont occupés.

Julie profite pleinement de son congé de maternité. Elle fait du bénévolat dans la halte allaitement de son CLSC, elle participe à des ateliers de stimulation pour bébé de votre organisme, elle est aussi très active sur la page Facebook des mamans de son quartier.

Partout, elle entend parler de la DME, une nouvelle approche pour introduire les premiers aliments à un bébé. Cette approche l'intéresse et elle compte l'essayer. Avant de se lancer, elle voudrait avoir votre opinion à ce sujet.

Julie demande

C'est quoi la DME, et pourquoi tout le monde en parle?





La DME, c'est quoi?

La DME est une approche qui encourage l'autonomie du bébé au repas.

Bébé mange par lui-même dès l'introduction des premiers aliments.

Plutôt que de le nourrir à la cuillère, les parents offrent généralement des aliments sous forme de morceaux assez gros et mous pour que bébé puisse facilement les prendre avec ses mains.

1

Vidéo DME



Pourquoi cette méthode intéresse-t-elle les parents?

Répondez dans le chat

Pourquoi cette méthode intéresse-t-elle les parents?

- Bienfaits soupçonnés sur la santé et le développement de l'enfant
- Enfant peut avoir plus de plaisir
- Mêmes repas pour toute la famille
- Bébé n'aime pas les purées
- Bébé veut manger tout seul (tempérament)
- Expérience difficile avec un autre enfant



Julie demande

C'est quoi la différence entre la DME et l'approche traditionnelle?



Différences entre les approches

Il n'y a pas une méthode qui soit meilleure que l'autre. Le choix revient à la famille.

Approche traditionnelle	DME
Bébé est plus souvent nourri à la cuillère	Bébé se nourrit par lui-même
Aliments peuvent être différents du reste de la famille	Mêmes aliments pour toute la famille
Bébé peut avoir moins d'opportunités de toucher, jouer, explorer	Bébé touche à tout, stimulant
Rythme et choix d'aliments davantage déterminés par les parents	Bébé détermine quels aliments il veut manger et à quelle vitesse
Souvent moins de variété de texture au début	Différentes formes et textures

Julie demande

La DME m'intéresse, mais est-ce que cette approche est adéquate pour tous les bébés?





Une approche pour tous?

La DME est adéquate pour un nourrisson né à terme et en santé.

Les contre-indications et exceptions

La DME n'est pas pour :

- Bébé avec un trouble anatomique (ex. fente palatine, frein de langue court)
- Bébé avec un retard de développement
- Bébé qui n'est pas prêt à commencer l'introduction des aliments

La DME devrait être accompagnée d'un suivi nutritionnel si :

- Bébé avec risque d'anémie (BBPP, prématuré, mère anémique)
- Inquiétude en lien avec croissance
- Végétarisme

C'est pour une famille :

- Qui cuisine
- Qui mange en famille

Julie demande

Quels sont les avantages et les inconvénients de la DME?



Avantages possibles



- Agréable et stimulant pour bébé
- Partage du repas familial
- Bébé est en contrôle
- Stimule son développement moteur et oral*
- Bébé apprend à manger tout seul plus rapidement
- Moins difficile à table plus tard*
- Bébé peut mieux gérer les signaux de faim et de satiété*
- Adaptation aux saveurs et textures

*Il n'y a pas de consensus scientifique pour ces avantages.



Inconvénients possibles



- Manque de soutien de la famille et/ou amis
- Salissant
- Plus de gaspillage
- Demande de la préparation/planification
- Demande une période d'apprentissage

C'est salissant, quoi faire?

- Mettre une bavette en plastique ou une bavette à manches longues.
- Laisser bébé manger en couche.
- Couvrir le plancher d'une nappe, d'un drap ou d'une serviette.
- Choisir une chaise haute ou une chaise d'appoint qui se lave facilement.
- Assoir bébé le plus près possible de la table ou du plateau de sa chaise haute.





Pour limiter le gaspillage

- Offrir de petites quantités à la fois.
- Nappe propre sous la chaise.
- Bébé plus près de la table ou du plateau.
- Garder les restants pour plus tard (ou les manger !).
- Éviter de préparer de grosses quantités, sinon les congeler.
- Avec plus de répétition, le gaspillage va diminuer.



Julie demande

Est-ce que je peux utiliser les deux méthodes?



Oui, mais

- Il est recommandé de donner la chance au bébé d'apprendre les principes de la DME.



Julie demande

Quand pourrais-je commencer?

Pensez-vous que Thomas est prêt?



Quand commencer l'introduction des aliments?

Répondez dans le chat



Le bébé est prêt à débiter la DME quand:

- Il a au moins 6 mois.
- Il peut s'asseoir sans soutien.
- Il a un bon contrôle de la tête.
- **Il peut agripper les objets et les amener rapidement à sa bouche.**



Julie demande

Comment préparer les aliments?



Préparer les aliments

- Morceaux de taille d'un doigt d'adulte
- Bâtonnets et galettes marchent bien
- Aliments qui peuvent être écrasés entre la langue et le palais
- Toutes méthodes de cuisson
- Pas de sel ou de sucre ajouté

Voir la section « Ressources pour parents » à la fin de la présentation



Source image : Pexels



Julie demande

Je dois commencer par quels aliments?



Par quels aliments faut-il commencer?

- A. Céréales pour bébé
- B. Légumes
- C. Viandes et substituts
- D. Fruits
- E. A et C

Répondez dans le chat

Aliments riches en fer

- Boulettes de viande
- Viande cuite à la mijoteuse
- Galettes de légumineuses ou de poissons
- Biscuits/ crêpes/ muffins aux céréales de bébé
- Omelette ou œuf cuit coupé en 4
- Tartiner des craquelins ou du pain grillé de purée de viande ou de légumineuse



La DME : astuces pratiques pour les parents

nourrir
la vie

PAR LE DISPENSAIRE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL

Les aliments riches en fer d'abord !

Comment préparer les aliments riche en fer selon la DME

 Offrir des pilons de poulet tendres en retirant l'os pointu et la peau ou offrir des lanières de viande tendres et bien cuites

 Étendre de la purée de viande ou des légumineuses écrasées sur du pain grillé ou des craquelins

 Offrir de la purée de viande, de poisson ou des céréales pour bébé dans une cuillère pré-remplie que bébé prendra seul

 Offrir des boulettes tendres de viande, poisson ou légumineuses

 Offrir des lanières d'omelettes ou des oeufs cuits durs coupés en quatre

 offrir des sardines en conserve ou faire des croquettes à partir de poisson en conserve

 Ajouter des céréales pour bébé enrichies en fer à une recette de crêpe ou de muffin

 **En offrant des aliments de taille et texture adaptée à l'enfant et en le surveillant pendant le repas, on limite le risque d'étouffement.**

 **Offrez des aliments riches en fer à tous les repas.**

Assurez-vous de bien vous informer sur les aliments et les textures adaptés au bébé avant de débiter la DME.



Julie demande

Est-ce que je peux me préparer à l'avance?

Quoi acheter?





Quoi acheter?

- Chaise haute ou siège d'appoint avec plateau
- Cuillères et gobelets/verres
- Bavettes
- Grand napperon
- (Plaque a biscuits)
- (Moules pour muffins)
- Pas besoin d'assiettes ou bols!



Planification

- Planifier le menu de la famille en conséquence.
- Congelez des boulettes de viande (toutes sortes), muffins, galettes, mini quiches, etc.



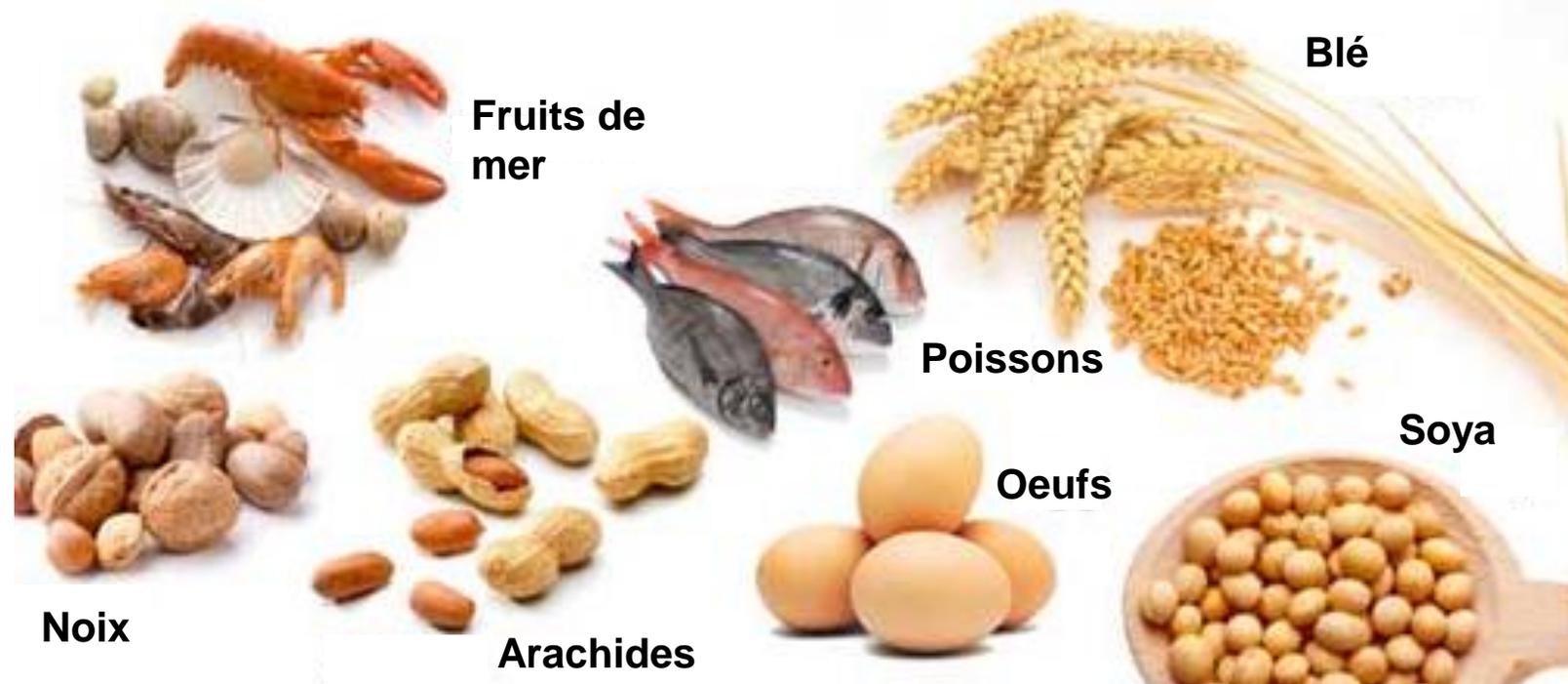
Julie demande

Comment prévenir les allergies?



Allergènes

- Introduire les allergènes dès le début (un à la fois).
- Attendre 3 jours et surveiller les signes.
- Continuer de donner les allergènes.



L'INTRODUCTION DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES UN PAR UN

Arachides

L'arachide est une légumineuse, et non une noix. L'arachide entière et le beurre d'arachide ne devraient pas être donnés tels quels.

Suggestions



Mélanger 1/2 c. à thé de beurre d'arachide à de la purée de fruits ou de l'eau.



Étendre une mince couche de beurre d'arachide sur une tranche de pain grillée, puis coupée en languettes.



Œufs

Le jaune et le blanc peuvent être introduits au même moment. L'œuf doit être bien cuit.



Mélanger 1 c. à thé d'œuf cuit dur avec un peu d'eau, de lait maternel, de préparation commerciale, de purée de fruits ou de céréales pour bébés.



Battre ensemble un œuf et un peu d'eau, de lait maternel ou de préparation commerciale et cuire sous forme d'omelette. Couper en lamelles.



Poisson et fruits de mer

Les poissons et fruits de mer doivent être bien cuits. Chaque variété de poisson et de fruit de mer doit être offerte séparément.



Mélanger le poisson bien cuit avec un peu d'eau, de lait maternel, de préparation commerciale ou une purée de légumes.



Offrir un morceau de poisson bien cuit et tendre ou intégrer le poisson dans une recette de croquettes qui ne contient pas d'autre nouvel allergène.



Blé

Le blé se retrouve dans certaines céréales pour bébés, le pain, les pâtes et peut se cacher dans les aliments préparés.



Offrir des céréales pour bébés à base de blé.



Offrir des pâtes alimentaires cuites ou une tranche de pain grillée.



Soya

Le soya peut être donné sous forme de tofu, de fèves de soya ou d'édamames.



Mélanger du tofu soyeux à une purée de fruits ou du tofu émietté ferme à une purée de légumes.



Offrir des bâtonnets de tofu cuits et assaisonnés ou intégrer le tofu dans une recette de croquettes.



Sésame

Le tahini (beurre de sésame) ne devrait pas être offert à la cuillère.



Ajouter une très petite quantité de tahini dans une purée de légumes ou de légumineuses.



Étendre une mince couche d'houmous contenant du tahini sur une tranche de pain grillée.



Moutarde

La moutarde peut être cachée dans certains aliments préparés, spécialement si la mention « épices » apparaît dans leur liste des ingrédients.



Ajouter la moutarde en poudre ou la moutarde préparée à une purée de légumes ou de viandes, ou encore dans une recette.



Noix

Les noix entières et le beurre de noix ne devraient pas être donnés tels quels. Chaque type de noix (pacanes, noix de cajou, pistaches, etc.) doit être introduit séparément.

Suggestions :



Réduire la noix en poudre et mélanger à de la purée de fruits ou à des céréales pour bébés.



Étendre une mince couche de beurre de noix sur une tranche de pain grillée. Couper en languettes.



Lait et produits laitiers

Le lait ne devrait pas être donné avant l'âge de 9 à 12 mois, sauf s'il s'agit d'une petite quantité incorporée dans une recette. Le fromage et le yogourt peuvent être introduits une fois que le bébé mange régulièrement des aliments riches en fer.



Donner du yogourt nature tel quel ou en mélange à une purée de fruits



Mettre du fromage ricotta, du yogourt ou du lait dans une recette de crêpes ou de gaufres.



A manger avec les doigts

A manger à la cuillère





Un mois plus tard

J'ai commencé à présenter des aliments à mon bébé. Il semble aimer bien le processus, mais j'ai l'impression qu'il ne mange pas beaucoup.

Luc s'inquiète énormément et me dit que je devrais le nourrir avec la cuillère pour qu'il mange plus au lieu de le laisser jouer avec la nourriture. Quoi faire ?

Les débuts de la DME

- Au début, il est normal que bébé mange peu.
- Il est en apprentissage
- Lait maternel comble ses besoins
- Même quantité qu'avec l'approche traditionnelle
- Même croissance qu'avec l'approche traditionnelle

Par contre, comme pour tous les bébés, il faut s'assurer d'avoir un suivi médical pour surveiller sa croissance.



Deux semaines plus tard

Thomas adore l'heure du repas. Il aime découvrir les nouveaux aliments, les toucher, les sentir et les goûter.

Manger, c'est son passe-temps préféré !



Deux semaines plus tard



Par contre, j' ai eu une grosse chicane avec ma belle-mère qui maintenant refuse de garder Thomas.

Nathalie ne veut pas donner de gros morceaux de nourriture a un bébé de 6 mois, car elle dit qu'il va s'étouffer.

Elle dit aussi que depuis des siècles on donnait toujours des purées aux bébés et que je n'ai pas besoin d'essayer de réinventer la roue.

Le soutien de l'entourage

- Prendre en considération le support de la famille.
- Ok de faire les deux méthodes.
- On retrouve les aspects de la DME dans plusieurs cultures.
- Les purées sont souvent présentes dans les cultures ou l'intro se fait assez tôt (vers 4 mo).
- Purées liquides souvent présentes dans les cultures où la PCN n'était pas disponible.



Les étouffements, il faut en parler



- Pas plus de risques avec DME comparé à la méthode traditionnelle.
- Par contre, reflexe nauséeux (gag reflex) est plus sensible chez les bébés, souvent déclenché avec la DME.

2

Vidéo sur le réflexe nauséeux





Prévenir les étouffements

S'assurer que l'environnement est adéquat:

- Surveiller le bébé
- Éviter les distractions
- Bébé doit être confortable, assés sous un angle de 90 degrés

S'assurer que :

- Le bébé est prêt à manger
- Laissez le bébé manger seul
- Si reflexe nauséeux est déclenché, ne pas intervenir
- Tester les aliments avant de les offrir
- Donner les aliments appropriés (gros morceau au début, petits par la suite)
- Éviter des aliments petits, durs et ronds
- Suivre des cours de RCR

À éviter



Deux mois plus tard

Est-ce que mon bébé grandit bien?



Vérifiez avec votre médecin



- La courbe de croissance de Thomas
- Si possible, taux Hg avant 12 mois
- Les « milestones »

Dernière rencontre avec Julie

Thomas a maintenant 11 mois, il vient de commencer la garderie. Son intégration se passe très bien! Thomas adore l'heure du repas et découvrir les nouveaux plats qu'il n'avait pas l'habitude de manger à la maison. Les éducatrices sont aussi très contentes que Thomas n'ait pas besoin d'aide pour se nourrir.

Merci pour votre soutien et votre accompagnement!



La DME : le rôle de l'intervenant.e

- Informer et outiller les parents.
- Aider à trouver de bonnes ressources.
- Aider à faire un choix éclairé (et le respecter).
- Accompagner le parent dans son choix.
- Encourager le parent à consulter un professionnel de la santé en cas de besoin.



Il n'y a pas une méthode qui soit meilleure que l'autre, tant qu'on offre une variété de texture et que l'on permet à l'enfant une certaine autonomie durant le repas.

Merci !

Ressources pour parents

Ateliers sur la DME offert par une nutritionniste

- Organismes communautaires
- CLSC de votre région
- Formations en ligne (eg de Jessica Coll DtP, Sandra Griffin ou autres)

Livres de nutritionnistes disponibles en bibliothèque

- L'alimentation autonome de bébé par Sandra Griffin
- Petites mains, grande assiette: La diversification alimentaire menée par l'enfant par Evelyne Bergevin, Marie-Ève Richard, et al.

Livres de recettes

- Recettes DME pour bébés, Repas et collations à manger avec les mains par Jessica Coll

Ressources pour parents

Sites internet, blogs ou pages Facebook de nutritionnistes spécialisés dans la DME

- <https://www.facebook.com/byebyepurees/>
- <https://mamanmangebien.com/alimentation-autonome-introduction-des-solides/>
- <https://jessicacoll.com>
- <https://solidstarts.com/> (anglais)

Outils de Nourrir la vie :

<https://www.dispensaire.ca/dashboard-nourrir-la-vie/>

- La DME: astuces pratiques pour parents
- Articles sur la DME (à venir)
- Introduction des allergènes alimentaires



A solid purple, rounded, irregular shape located in the upper left quadrant of the slide.

Période de questions

A thin purple circle outline located on the right side of the slide, partially overlapping the light purple wave.

Sources

PEN. (2019). Infant Nutrition - Complementary feeding: Summary of Recommendations and Evidence. Practice-based evidence in nutrition

Santé canada (Janvier 2015), La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois.

Boswell N. (2021). Complementary Feeding Methods-A Review of the Benefits and Risks. International journal of environmental research and public health, 18(13), 7165.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18137165>

Brown A. (2018). No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach. J Hum Nutr Diet.31(4):496-504. doi: 10.1111/jhn.12528.

Utami AF et al. (2020). "Becoming an independent feeder": infant's transition in solid food introduction through baby-led weaning. BMC Proc.14(Suppl 13):18. doi: 10.1186/s12919-020-00198-w.