



Favoriser l'apprentissage sensoriel et l'autonomie, éveiller la curiosité gustative et intégrer les bébés à notre table : des principes communs à la DME – Diversification menée par l'enfant – et à Stokke, dont la fameuse « Tripp Trapp » est la chaise haute idéale pour faire du repas un moment d'éveil et de partage.

PHOTOS : OLIVER FRITZE – MOTS : AMANDINE GROSSE

Née en Angleterre, puis développée aux États-Unis et au Canada, la DME emprunte un itinéraire différent de celui proposé depuis des décennies par les pédiatres et l'industrie agroalimentaire infantile. L'idée est simple : commencer la diversification alimentaire dès 6 mois non pas avec des purées mixées ou des petits pots, mais directement avec des morceaux cuits (donc mous) pris à la main et portés à la bouche par le bébé lui-même. Une approche visant à encourager l'autonomie, la proactivité, le manger ensemble et la découverte alimentaire de l'enfant, mais dans un cadre très rigoureux qui passe par l'observation de son enfant et la confiance qu'on lui porte. Dans son livre *Bébé mange tout seul* (Larousse), Christine Zalejski, docteur en biologie, consultante en alimentation infantile et fondatrice du site Cubes et petits pois (cubesetpetitspois.fr), délivre des clés simples pour appréhender la DME. Et se laisser le choix de se lancer ou pas.

Proposer des morceaux avant les premières dents

Si la DME peut être amorcée à 6 mois (et non avant, comme cela peut être le cas en diversification classique), c'est parce que, mécaniquement, le bébé n'est pas en capacité de gérer des morceaux avant cet âge. Cependant, à la surprise de beaucoup de parents, la gestion des morceaux est plus naturelle que sa mâchoire ne le laisse suggérer. « La DME nécessite un port dressé et un alignement de la trachée. La déglutition des petits morceaux solides ne fonctionnera pas si le bébé est un peu penché. Il doit pouvoir s'asseoir droit sur une chaise et cela n'intervient généralement pas avant 6 mois. Par ailleurs, avant cet âge, il a un réflexe naturel d'extrusion. À ce stade, sortir la langue pour attraper tétine ou téton est encore très présent. Si le bébé met un morceau au bord des lèvres, il aura le réflexe de le repousser », précise Christine Zalejski. Mais comment mâcher avec peu ou pas de dents ? « Les parents

ont tendance à attendre l'arrivée des dents pour proposer des morceaux, car ils craignent l'étouffement. Or, pour mâcher des aliments texturés comme des morceaux cuits, on a besoin des gencives et de la langue, qui écrasent les aliments. Des études comparatives réalisées aux États-Unis montrent qu'il n'y a pas plus d'étouffement en DME qu'en diversification classique. Et, plus tôt le bébé travaillera ce mouvement de mâchouillement et ses muscles, plus vite il développera ses facultés », précise Christine Zalejski.



Oeil-main-bouche : l'autonomie par l'assiette
L'une des approches principales de la DME concerne l'autonomie et la découverte gustative de l'enfant. Et cela passe par un geste essentiel : le mouvement œil-main-bouche – voir l'aliment, l'attraper et le mettre en bouche. Pour favoriser cette autonomie et éviter tout risque d'étouffement, laisser gérer son enfant de la prise à l'ingestion est donc essentiel. Les premières semaines, la DME s'inscrit dans une optique d'éveiller son bébé au goût, à la texture, à l'aliment brut. Le nourrir passera par le lait infantile ou maternel, comme c'est d'ailleurs le cas au commencement de la diversification classique. Au début, il fera des essais/erreurs. Puis les spécialistes et les parents observent une évolution nette de la motricité fine à table et dans la vie quotidienne. « Nos bébés apprennent à gérer la déglutition et la satiété naturellement. Il faut écouter

son bébé, qui lui-même écoute son corps. Et s'autoriser à déconstruire nos approches », suggère la spécialiste en alimentation infantile.

Manger ensemble les mêmes choses

Faire gagner son bébé en autonomie, c'est aussi l'inclure plus vite dans le repas familial en se laissant la liberté de manger en même temps que lui (il gère seul avec les doigts, puis avec une cuillère assis sur une chaise adaptée) la même chose (en veillant à manger équilibré et varié). Seul l'assaisonnement change (pas de sel, ni de sucre pour les tout-petits). « La DME s'inscrit autour du repas familial et du partage. Les enfants miment ce que l'on fait. Ils ont besoin de nous voir tenir des couverts, un verre, d'observer ce qu'il y a dans notre assiette. Manger en même temps que nous les stimule, tisse plus vite le lien social et les fait grandir », précise Christine Zalejski. Le Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse a, par ailleurs, mis en évidence une vraie corrélation entre l'intensité du rejet des aliments lors de la néophobie alimentaire notamment (refus de certains aliments nouveaux vers les 18 mois) et la faible connaissance des aliments : « Beaucoup d'enfants nourris au pot ou au pot maison ne voient pas le processus de transformation. Une purée verte devant eux ne leur permet pas de visualiser le haricot vert avant. Les bébés en DME feraient plus rapidement ce lien cérébral entre aliment brut et aliment final », analyse la spécialiste.

Si l'on veut tenter, on commence par quoi ?

« Je conseille aux parents les fleurettes de brocolis cuites à la vapeur. Le bébé va pincer avec ses lèvres les petites fleurs et il va pouvoir bien saisir le pied du brocolis. On peut aussi couper de gros bâtonnets de carotte ou de légumes racines d'une taille supérieure au poing du bébé. Il faut qu'il puisse attraper l'aliment, comme un hochet, pour bien le porter à sa bouche. La pastèque aux beaux jours est idéale, car la peau leur permet de la tenir. Idem pour la banane à laquelle on laisse un peu de peau pour qu'il ne l'écrase pas. Les bébés se débrouillent très bien. C'est une question de confiance et d'observation », explique Christine Zalejski.

Photo : Olivier Fritze



« Tripp Trapp », la chaise haute qui évolue avec l'enfant

Petite révolution

Les Scandinaves ont toujours de bonnes idées concernant le bien-être des enfants. Peter Opsvik, designer de la « Tripp Trapp », ne déroge pas à la règle. C'est en pensant à la nature même de l'enfant, à son envie d'autonomie, d'exploration et de liberté (sécurisée), que le Norvégien a eu l'idée de bousculer les codes des chaises hautes, en dessinant en 1972 le premier modèle s'adaptant à l'ergonomie de l'enfant qui grandit. Exit les chaises non évolutives aux jouets intégrés (pour garder longtemps bébé assis). Place au mouvement, à l'intégration à table, aux échanges en famille et au confort des petits.

Belle évolution

Grâce au système évolutif de la « Tripp Trapp », les enfants peuvent poser leurs mains au niveau de la table et leurs pieds bien en appui, afin de déplacer leur poids. Solide grâce à une conception en bois de chêne, de frêne ou de hêtre, qui respirent et ne craquent pas, la « Tripp Trapp » garde les pieds sur terre pour une stabilité maximale. Non pliable, elle est ainsi dessinée pour s'intégrer aux intérieurs de façon esthétique et permanente. L'enfant s'approprie sa chaise, qui fait partie intégrante de la maison. Un exemple de rationalisme doublé d'esthétisme.

En ébullition

Pour rendre la « Tripp Trapp » utilisable dès la naissance, Stokke lance le « Baby Set » en 2006, puis le « Newborn Set » en 2011. Devenue culte, la chaise haute ne cesse d'évoluer et de s'améliorer et se décline désormais en 16 coloris. Les motifs de ses coussins sont dessinés par des designers à l'écoute des tendances et on peut graver un mot doux sur le dossier pour la personnaliser. Ou quand confort, ingéniosité et design se mettent à table.

stokke.com

Aimée est assise sur une « Tripp Trapp » en chêne Naturel et « Baby Set » Naturel. Sur la table, set « ezipz by Stokke » Rose ; bol et tasse à bec antifuite issus du set « Stokke Munch ».

Photos : Olivier Fritze