

# L'introduction des aliments complémentaires gérée par le bébé ou *Baby-led weaning*<sup>1</sup>

Par Katel Roddier-Deprez, M. Sc. Biologie moléculaire, monitrice et AALPS

## Pourquoi laisser son bébé gérer l'introduction des aliments complémentaires?

Un bébé qui est nourri au sein décide quand téter, combien de lait il boit et en combien de temps. S'il est en bonne santé, on peut faire confiance à sa capacité de gérer son alimentation. Pourquoi en serait-il autrement pour les autres aliments que le lait maternel?

Il semble que **les bébés allaités et en bonne santé soient capables de gérer leur propre introduction des aliments complémentaires** si leurs parents les accompagnent et les soutiennent adéquatement. Ainsi, la gestion autonome de l'introduction des aliments complémentaires et l'allaitement forment un continuum.

Par cette approche, c'est à travers l'exploration et le jeu que le bébé découvre ce que les aliments peuvent lui apporter, car, au début, il semble que ce soit sa curiosité et non la faim qui le motive à diversifier son menu. Tout comme avec de nouveaux jouets, lorsque des aliments sont présentés au bébé, il les explore avec les mains et la bouche et cherche à imiter les gestes des personnes autour de lui.



Assis sur sa maman, Gabriel (6 ½ mois) utilise ses deux mains pour manger un haricot.

L'introduction des aliments complémentaires gérée par le bébé, c'est : laisser la liberté au bébé de choisir ce qu'il mange, comment, en quelle quantité et à quel rythme, prioriser le côté ludique des repas plutôt que le côté nutritionnel et permettre au bébé de diversifier son alimentation de manière naturelle et amusante.



Nathaël (6 ½ mois) est fier de lui.

## Quand commencer et comment?

Bien que quelques bébés puissent se montrer prêts pour l'introduction des aliments complémentaires au cours de leur sixième mois, **la grande majorité des bébés n'ont besoin de rien d'autre que de lait maternel durant les six premiers mois de vie.**

Vous pouvez commencer à offrir des aliments à votre bébé dès qu'il est capable de se tenir assis avec peu de soutien, qu'il démontre un vif intérêt pour ce que vous mangez et qu'il est capable de prendre un objet et de le porter à sa bouche.

**La plupart des nourrissons sont prêts pour l'introduction des aliments complémentaires à partir de six mois.**



Nathaël (6 mois) serre fort sa banane pour ne pas l'échapper.

Un des principes de l'introduction des aliments complémentaires gérée par le bébé est **d'inclure le bébé aussi souvent que possible aux repas familiaux** et de faire en sorte qu'il mange toujours en même temps qu'une autre personne. Vous pouvez l'asseoir sur vos genoux ou dans une chaise haute. Pensez à protéger vos vêtements et les siens, et à placer une nappe propre ou un plastique sous la chaise afin d'éviter les

<sup>1</sup> Les auteures du livre étant britanniques, elles ont choisi le terme « *weaning* » qui, au Royaume-Uni, signifie « introduire des aliments complémentaires », tandis qu'en Amérique du Nord, il signifie « sevrer ».

dégâts et pouvoir lui redonner les morceaux tombés par terre. Si vous avez un chien, il se chargera du ménage avec plaisir!



.....  
Nathaël (8 mois) partage le repas de Noël avec sa famille.  
.....

Il n'y a pas besoin de faire précéder les repas par une tétée. Les tétées et les repas sont deux activités bien distinctes. Ne vous inquiétez pas, votre bébé ne remplacera pas une partie du lait maternel dont il a besoin par des aliments, car les quantités qu'il avalera durant les premières semaines sont vraiment minimes. D'ailleurs, ne vous attendez pas à ce que votre bébé mange réellement quelque chose les premiers temps. Au mieux, il mettra des aliments dans sa bouche et les recrachera. **Si votre bébé a faim, il vaut mieux l'allaiter avant de l'asseoir à table.** N'oubliez pas que pour lui tout cela n'est qu'un jeu, il n'a aucune idée (pour le moment) que la nourriture peut combler son appétit.

Un autre principe de l'introduction des aliments complémentaires gérée par le bébé est de lui **donner des aliments qu'il peut attraper et manipuler seul.** Au début, offrez-lui des aliments de la taille de son poing coupés en bâtonnets (de la taille d'une grosse frite) ou des aliments ayant une « poignée intégrée » comme un fleuron de brocoli.



.....  
Gabriel (7 mois) mange un fleuron de brocoli, un aliment avec « poignée intégrée ».  
.....

La taille des aliments est importante, d'une part pour permettre à votre bébé de les saisir seul et d'autre part parce qu'à cet âge, il n'a pas encore la capacité d'ouvrir son poing pour obtenir ce qui se trouve dans sa main, alors il ne mange que ce qui en dépasse.



.....  
Nathaël (6 ½ mois) ne sait pas encore ouvrir la main pour manger ce qui s'y trouve.  
.....

Déposez un morceau de trois ou quatre variétés d'aliments devant votre bébé et observez. Il se peut qu'il choisisse l'un d'entre eux, le porte à sa bouche, grimace, essaye de nouveau,

secoue la main pour s'en débarrasser (généralement sur le sol!) ou le lâche pour en choisir un autre. **Laissez votre bébé se débrouiller, explorer à son rythme, jouer avec la nourriture.** Résistez à la tentation de l'aider en plaçant des choses dans sa main ou dans sa bouche. Contentez-vous de ramasser ce qui tombe sur le sol et de lui rendre.



.....  
Les mini-carottes cuites : une taille parfaite pour les petites mains!  
.....

**Proposez une grande variété d'aliments à votre bébé.** Votre bébé est déjà initié aux saveurs de ce que votre famille a l'habitude de manger par le lait maternel. Profitez de sa curiosité pour introduire le maximum d'aliments différents. Faites en varier les couleurs, les formes, les textures et n'hésitez pas à cuisiner avec des épices.

### Exemples de premiers aliments :

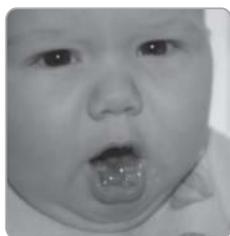
- ❄️ Tronçon de banane avec une partie de la peau
- ❄️ Tranche d'avocat, de melon, d'orange, de mangue avec la peau
- ❄️ Tranche de pomme, poire, pêche sans peau et un peu ferme
- ❄️ Demi-abricot, demi-prune
- ❄️ Bâtonnets de légumes cuits au four ou à la vapeur (pas trop mous) : carotte, haricot, aubergine, panais, mini-maïs, pois mange-tout, courgette, fleuron de brocoli ou de chou-fleur, courge, patate douce, poivron, gros chou de Bruxelles...
- ❄️ Bâtonnets de légumes crus : concombre, tomate, poivron, courgette
- ❄️ Grosses pâtes alimentaires, boules de riz collant
- ❄️ Galettes de riz ou autre céréale, gressins, pain grillé ou un peu sec coupé en languettes, seul, tartiné ou trempé
- ❄️ Tartinades ou trempettes : hummus, baba ghanoush, sauce à spaghetti, fromage à la crème, fromage cottage, trempette en tout genre, beurre doux, compote, potage
- ❄️ Fromage ferme taillé en bâtonnets
- ❄️ Un gros os de poulet, un os de côtelette de porc ou d'agneau avec un encore peu de viande dessus. Lambeau de poulet, de dinde, de porc, de bœuf, d'agneau... bien cuit
- ❄️ Boulette de viande, croquette de poulet ou de poisson, falafel, végétal-burgers faits maison

## Les risques d'étouffement sont-ils plus élevés?

En réalité, **il semble qu'il y ait moins de risque d'étouffement lorsque le bébé a le contrôle de ce qui entre dans sa bouche** que lorsqu'il est nourri à la cuillère, car le développement de la dextérité, de l'action de mâcher, de déplacer la nourriture dans la bouche avec la langue, de la capacité d'avaler et de digérer sont synchrones. Ce qui signifie que le bébé qui n'a pas encore la capacité de saisir des objets ne peut pas lui-même porter de la nourriture à sa bouche, que celui qui n'a pas encore acquis la faculté de mâcher ne sait pas déplacer la nourriture vers le fond de sa bouche et que celui qui n'a pas la capacité de saisir entre le pouce et l'index n'est pas capable de porter de petits objets à sa bouche.

Lorsqu'un bébé est nourri à la cuillère, son réflexe est de sucer la nourriture qui se rend directement au fond de sa bouche pour être avalée. Ce réflexe rend les risques d'étouffements plus probables surtout lorsque des morceaux commencent à être intégrés aux purées.

Si un aliment va trop loin vers l'arrière de la bouche, il se produit un réflexe de haut-le-cœur qui est un mécanisme naturel de protection contre les étouffements. Ce réflexe est déclenché plus en avant de la langue chez les bébés d'environ six mois, comparativement à un bébé plus âgé ou un adulte. Un objet trop gros déclenche un haut-le-cœur : le bébé ouvre la bouche comme s'il allait vomir, tousse et l'objet ressort de la bouche bien avant qu'il n'arrive à l'arrière de la langue où il pourrait être aspiré dans les voies respiratoires et causer un étouffement. Lorsque cela se produit, ne paniquez pas, encouragez simplement votre bébé à tousser. Généralement les bébés ne font pas de cas de ce phénomène. Sachez qu'un véritable étouffement est accompagné d'une difficulté respiratoire soudaine, avec accès de toux ou sifflements respiratoires.



.....  
Réflexe de haut-le-cœur  
.....

Le risque d'étouffement, lorsque le bébé contrôle son alimentation tout comme lorsqu'il est nourri à la cuillère, ne peut pas être éliminé totalement (même un adulte peut s'étouffer), mais il suffit de prendre quelques précautions pour qu'il soit réduit au minimum.

Lorsque votre bébé explore des aliments, **il devrait toujours être assis bien droit** (jamais incliné vers l'arrière ou allongé), car s'il ne peut pas ou ne veut pas avaler un aliment, celui-ci tombera hors de sa bouche et ne sera pas envoyé vers sa

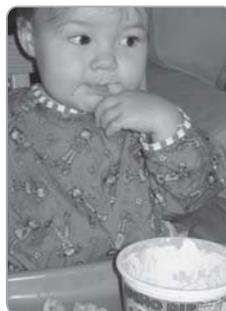
gorge. Aussi, on ne devrait jamais laisser un jeune enfant manger en voiture ou en marchant.

Ne laissez **jamais de petits aliments ronds** à la portée de votre enfant. Ceux-ci présentent un risque d'étouffement très important. Faites aussi attention à certaines tartines ou trempettes qui ont tendance à coller. Il est préférable d'en donner de petites quantités à la fois. Et finalement, ne laissez jamais votre bébé manger sans surveillance!

## Comment être sûr que le bébé reçoit tous les nutriments dont il a besoin?

Durant le processus d'introduction des aliments complémentaires, continuez d'allaiter votre bébé à la demande. **Le lait maternel constitue l'aliment le plus nutritif pour le bébé de moins d'un an et demeure une importante source d'alimentation durant sa deuxième année.** Il est d'ailleurs actuellement recommandé, par l'Organisation mondiale de la santé, de poursuivre l'allaitement jusqu'à deux ans, voire au-delà<sup>2</sup>. La consommation de lait maternel de votre enfant diminuera progressivement au fur et à mesure qu'il grandira.

**En adoptant une alimentation familiale saine, variée et nutritive, vous mettez en place toutes les conditions pour que votre bébé reçoive tous les nutriments dont il a besoin.** Les bébés qui ont le contrôle sur ce qu'ils mangent semblent consommer une grande variété d'aliments et être plus aventureux avec la nourriture. Certains croient même que les bébés sont capables de choisir les aliments qui vont combler leurs besoins nutritifs. En donnant des aliments séparés ou des plats où votre bébé peut les séparer lui-même, vous lui permettez d'exprimer ses goûts. Ainsi, plutôt que de refuser une purée contenant plusieurs aliments simplement parce qu'un aliment lui déplaît, il mangera ce qu'il aime et laissera de côté ce qu'il n'aime pas. De plus, en sachant qu'il a le droit de ne pas consommer un aliment, le bébé sera plus enclin à en essayer de nouveaux.



.....  
Élise (13 mois) apprécie les aliments épicés.  
.....

.....  
<sup>2</sup> [http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2011/breastfeeding\\_20110115/fr/](http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2011/breastfeeding_20110115/fr/)



.....  
Élise (7 mois) sait comment tenir une  
clémentine pour en sucer le jus.  
.....

Les recommandations pour une saine alimentation qui s'appliquent aux enfants s'appliquent aussi aux bébés qui s'alimentent de manière autonome. Évitez autant que possible d'ajouter du sel ou du sucre aux aliments, évitez les plats préparés et les aliments transformés (qui contiennent beaucoup de sel, de sucre et d'additifs chimiques), ainsi que le *fast food*.

Concernant les boissons à donner à votre bébé, vous pouvez lui offrir un gobelet ou un verre d'eau avec son repas. Il est fort probable qu'il trouve très amusant de l'utiliser, mais qu'il ne boive que très peu. Ne vous en faites pas, du moment que vous allaitez à la demande, votre bébé reçoit toute l'eau nécessaire en attendant qu'il acquière la capacité de boire au verre. Évitez de donner du jus à votre bébé, et si vous le faites, diluez-le beaucoup, car même sans sucre ajouté, le jus contient une grande quantité de sucre naturel. **Il est plus sain que votre bébé prenne l'habitude d'étancher sa soif avec de l'eau.** N'oubliez pas que le lait de vache (tout comme le lait d'un autre animal ou un lait végétal) n'est pas recommandé avant 12 mois. Le lait devrait être considéré pour ce qu'il est, c'est-à-dire, un aliment comme un autre. Le calcium et la vitamine D qui sont les éléments nutritifs importants du lait de vache peuvent très bien être apportés par d'autres aliments. **Le seul lait dont votre bébé a besoin est le lait maternel.**

Si votre famille suit un régime alimentaire spécial qui implique de ne pas consommer certains aliments, appliquez à votre bébé les précautions que vous prenez pour vous-même afin de vous assurer de ne pas être carencé en certains nutriments.

## Comment peut-on contrôler les allergies?

S'il n'y a pas d'antécédents d'allergies ou d'intolérances alimentaires dans votre famille, **il n'y a pas de raison d'introduire les aliments de manière progressive et dans un ordre déterminé** tel qu'il est actuellement recommandé de le faire. À partir de six mois, le système digestif du bébé est assez mature et de telles restrictions ne sont pas nécessaires. Selon l'American Academy of Pediatrics, il n'existe pas de preuves que l'introduction plus tardive des aliments reconnus comme étant allergènes protégerait l'enfant contre les allergies<sup>3</sup>. L'allaitement prolongé est la meilleure protection qui soit.

Si votre famille a des antécédents d'allergies ou d'intolérances alimentaires, il est plus prudent d'attendre quelques jours avant

de donner un nouvel aliment après avoir introduit un aliment qui pourrait être problématique et de retarder l'introduction des aliments les plus allergènes. Il est également recommandé de discuter de cette méthode d'introduction des aliments complémentaires avec votre pédiatre ou médecin. Certains parents auraient remarqué que leur enfant s'est avéré intolérant ou allergique à un aliment qu'il avait rejeté étant bébé.

## Cette méthode d'introduction des aliments complémentaires est-elle adéquate pour tous les bébés?

Bien que la majorité des bébés soient prêts à diversifier leur alimentation à partir de l'âge de six mois, dans certains cas (allaitement mixte, bébé né avant 37 semaines de gestation, bébé ayant une condition qui pourrait affecter sa capacité à manipuler, avaler ou à digérer les aliments), il est conseillé aux parents de discuter avec leur pédiatre ou leur médecin du meilleur moment pour diversifier l'alimentation de leur enfant et de la possibilité d'utiliser l'introduction des aliments complémentaires gérée par le bébé comme seule méthode pour introduire de nouveaux aliments dans le régime de leur bébé.

## À quoi ressemble le quotidien avec un bébé qui gère sa propre alimentation?

Lorsqu'arrive le moment du repas familial, si votre enfant est réveillé et bien disposé, vous pouvez l'asseoir à table. Si possible, donnez-lui les mêmes aliments que vous. Il peut même se servir lui-même s'il en est capable, il apprendra ainsi à gérer les quantités en fonction de son appétit.



.....  
Gabriel (7 ½ mois) s'est servi du  
poulet dans l'assiette de sa maman.  
.....

Durant le repas, votre bébé restera généralement assez concentré sur son exploration gastronomique et il ne devrait pas être dérangé. Il n'est pas agréable pour lui de se faire nettoyer le visage ou les mains sans cesse. Un bavoir à manche ou mettre le bébé torse nu permettra de ne pas trop vous en faire!

.....  
<sup>3</sup> American Academy of Pediatrics. *Policy statement: Breastfeeding and the use of human milk.* Section on Breastfeeding. Pediatrics. 2012;129(3):e827-e841.