L'alimentation des tout-petits
(de la naissance à 3 ans)

BB NUT

Guide d'utilisation de l'outil

Édition 2013

Repères pour la diversification

Créateurs du projet : le CODES 91, l'épicerie sociale Oasis de Viry-Châtillon, le CERIN, le CEDE, la CPAM 93, le CODES 93, avec la participation d'un médecin pédiatre de Seine-St-Denis.

Conception graphique : Actua 2.0 - 02 32 10 31 29

Source des illustrations d'aliments : le classeur « Alimentation Atout Prix » de l'INPES

Sommaire du guide

A. Origine du projet **4**

Historique 4

Comité technique 4

Objectifs du projet 5

B. Présentation générale de l'outil **6**

Description de l'outil 6

Objectifs de l'outil 6

Principes éthiques 7

Mode d'emploi de l'outil 8

Classement des cartes par zone sur la planche 9

Classement des cartes selon les 9 thèmes d'échange prioritaires 10

Classement des cartes par famille d'aliments 11

C. Les fiches «Repères pour l'échange» **12**

1. Les conseils des professionnels et des proches sur l'alimentation de bébé 13
2. L'âge et les principes de la diversification 14
3. Les différents laits (lait maternel, laits infantiles, lait de vache...) 15
4. Les matières grasses (les différents types, les quantités, les graisses invisibles) 16
5. La viande, le poisson, les œufs (les différents types, les quantités) 17
6. Les consommations hors des repas (boissons sucrées, grignotage sucré-salé...) 18
7. L'influence du marketing, de la publicité et du prix des produits 19
8. La cuisine familiale et traditionnelle, la préparation des repas 20
9. Les dimensions éducatives et affectives de l'alimentation 21

D. Enquête sociologique **22**

E. Compléments d'activités **23**

F. Pour en savoir plus **23**

Sur la formation BBnut 23

Sur l'enquête sociologique réalisée dans le cadre du projet BBnut 23

BBnut est un outil d'animation pour échanger sur l'alimentation du jeune enfant (de la naissance à 3 ans). Créé initialement pour intervenir auprès des publics vulnérables, BBnut a été conçu pour être accessible aux personnes illettrées.

Ce support e été réalisé par :

D'autres partenaires ont également aidé à la réalisation de ce projet. Aussi, le comité technique BBnut tient à remercier pour leur contribution :

- les **REPOP Île-de-France** (Réseaux de Prévention et de prise en charge de l'Obésité Pédiatrique)
- le **CRIA** de Rouen (Centre de Ressources Illettrisme et Alphabétisation)
- le **Secours Populaire** de Seine St Denis
- **les Restaurants du Cœur** de Pantin
- **les stagiaires** qui ont travaillé tout au long du projet

Merci également à Caroline RIO, diététicienne, pour son aide à la finalisation de ce livret.

A. Origine du projet

Historique

Dès la naissance, l'alimentation de bébé se trouve au cœur des préoccupations familiales. Il s'agit non seulement d'assurer le développement optimal de l'enfant et de garantir sa santé de futur adulte, mais aussi de transmettre des habitudes familiales et culturelles. De plus, le repas est un moment privilégié pour échanger et créer des liens affectifs.

Prendre la décision d'allaiter au sein ou au biberon, de préparer les premières purées ou les compotes, ou d'acheter des petits pots fait appel à la fois au savoir-faire et aux moyens matériels (finances et équipement ménagé) mais relève aussi de la nécessité d'être assuré de «bien faire».

Par conséquent, la diversification alimentaire de 0 à 3 ans peut paraître complexe dans sa mise en œuvre et nombreux sont les parents qui se sentent perdus dans le flou des informations provenant de plusieurs sources (familles, amis, milieu médical...) et aboutissant à des conseils perturbants parce que contradictoires. C'est une réalité d'autant plus marquée chez les publics en situation de précarité pour qui le budget restreint, les difficultés de vie et la peur de ne pas «être à la hauteur» sont des freins supplémentaires.

Forts de ce constat, différents professionnels de la nutrition et de la petite enfance se sont réunis pour réfléchir à un projet d'animation intitulé «BBnut» dont la vocation vise à promouvoir auprès des populations vulnérables, une alimentation favorable au jeune enfant.

Comité technique

Le comité technique vient de la rencontre de deux groupes de travail, l'un de l'Essonne (91), l'autre de Seine St Denis (93). D'autres partenaires ont ensuite été conviés aux rencontres en fonction de leurs spécificités et de leurs expertises.

Les différents partenaires constituant le comité technique sont :

- **le CODES 91** (COmité Départemental d'Education pour la Santé de l'Essonne)
  - Claude GIORDANELLA, directrice
  - Céline ANDRE, chargée de projets
- **l'épicerie sociale** «Oasis» de Viry-Châtillon
  - Véronique BAUDIS, anciennement directrice
  - Maud SCHUSCHITZ, actuellement directrice
- **le CERIN** (CEntre de Recherche et d'Information Nutritionnelles)
  - Brigitte COUDRAY, diététicienne
- **le CEDE** (Club Européen des Diététiciens de l'Enfance)
  - Elisabeth FAVRE, présidente et diététicienne pédiatrique
- **la CPAM 93** (Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Seine St Denis)
  - Madeline GODARD, responsable du pôle méthodologie en éducation pour la santé
  - Rose-Marie BIS, anciennement chef de projets
- **le CODES 93** (Comité d'Education pour la Santé de Seine St Denis)
  - Laurent BAUER, directeur

Avec la participation de Nicole LOEB-LEVY, médecin pédiatre en Seine St Denis

Objectifs du projet

BBnut est à la fois le nom donné à l'outil et au projet mené de 2007 à 2010.

Le projet BBnut visait de manière générale à proposer aux personnes travaillant spécifiquement auprès des populations en précarité (ex : épicerie sociale, association d'aide alimentaire, services PMI…) :

- **un outil** pour échanger sur l'alimentation du jeune enfant,
- **une formation** à l'animation autour de l'outil,
- **le suivi des structures** sur leurs premières animations.

Ainsi, BBnut a permis de soutenir la mise en place d'actions éducatives sur l'alimentation du jeune enfant au sein de lieux régulièrement fréquentés par les populations en difficulté. En 2009, une quinzaine de structure ont été formées et ont pu expérimenter l'outil. Les résultats de cette expérimentation seront mis en ligne sur le site du CODES 91 en 2010 : **www.codes91.org**

Un des buts indirects était de créer du lien vers les professionnels capables de répondre aux besoins spécifiques des familles, notamment les services de PMI.

B. Présentation générale de l'outil

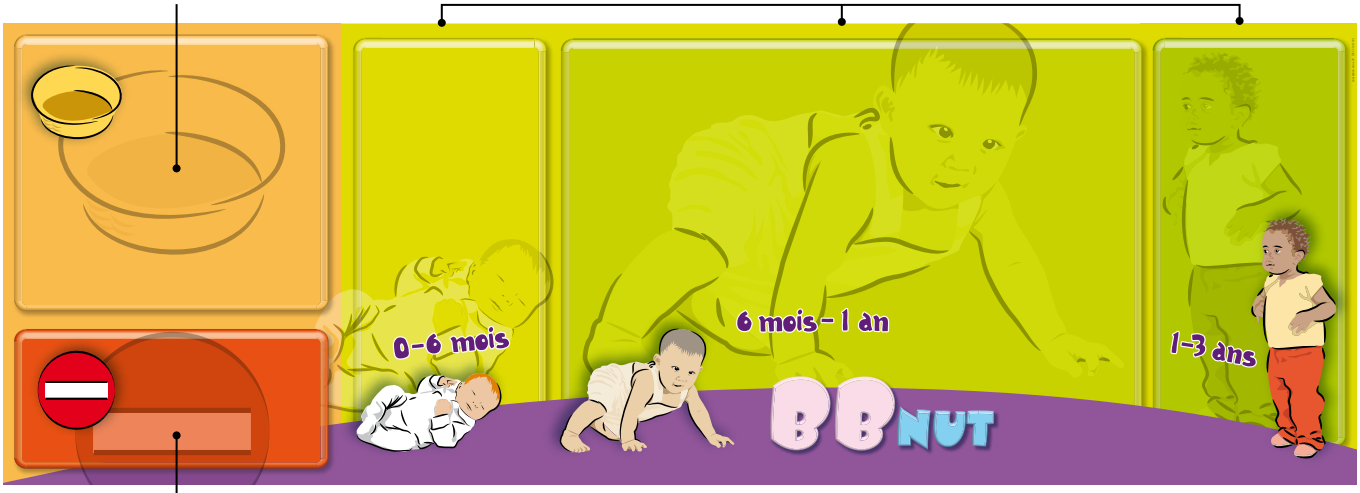
Description de l'outil

La mallette BBnut contient :

- ce guide d'utilisation de l'outil,
- une planche aimantée évoquant les 3 temps fort de l'alimentation du jeune enfant (de 0 à 3 ans),
- 46 cartes magnétiques représentant des groupes d'aliments,
- des dépliants (à remettre aux participants à l'issue des animations BBnut),
- un modèle de fiche d'évaluation post-animation BBnut.

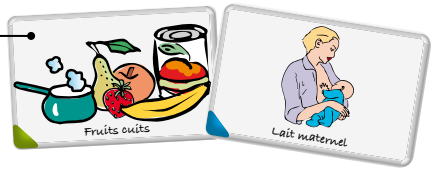
La corbeille :
pour les aliments occasionnels avant 3 ans

Les 3 temps forts de l'alimentation de la naissance à 3 ans



Le sens interdit :
pour les aliments à exclure avant 3 ans

Les cartes aliments :
à positionner sur la planche



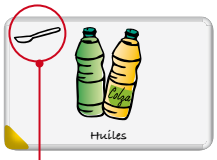
Objectifs de l'outil

L'outil BBnut est un support d'intervention. Il a pour objectif de favoriser les échanges autour des informations essentielles relatives à l'alimentation du jeune enfant (0-3 ans). **En aucun cas, il ne remplace les compétences de l'animateur, d'où la nécessité d'être expérimenté ou formé au sujet.**

Cet outil a été créé pour intervenir en priorité auprès des populations en situation de précarité afin d'échanger sur les informations essentielles autour :

- des conseils des professionnels et des proches sur l'alimentation de bébé,
- de l'âge et des principes de la diversification,
- des différents laits (lait maternel, laits infantiles, lait de vache...),
- des matières grasses (les différents types, les quantités, les graisses invisibles),
- de la viande, du poisson, des œufs (les différents types, les quantités),
- des consommations hors des repas (boissons sucrées, grignotage sucré-salé...),
- de l'influence du marketing, de la publicité et du prix des produits,
- de la cuisine familiale et traditionnelle et de la préparation des repas,
- des dimensions éducatives et affectives de l'alimentation.

La «cuillère»



Il est également important d'aborder la notion des portions à adapter aux besoins de l'enfant. **La «cuillère» sur certaines cartes vise à susciter la discussion sur les quantités recommandées pour cet aliment.**

Principes éthiques

L'alimentation, dans toutes ses étapes (acheter, préparer, manger), dépend de multiples facteurs :

- de facteurs biologiques et physiologiques (âge, sexe, maladie…),
- de facteurs psychiques et affectifs (souvenir, réconfort, compensation…),
- de facteurs sociaux et culturels (rite, religion…),
- de facteurs techniques et économiques (budget, équipement…).

C'est donc un acte complexe, individuel et intime qui ne résulte pas seulement de l'acquisition de connaissances. Au cours de l'existence, les façons de consommer, de cuisiner et de manger évoluent, notamment selon les moyens de la personne mais aussi en fonction des messages nutritionnels qu'elle reçoit et la façon dont elle les interprète et les intègre. Parler d'alimentation, c'est avant tout respecter les choix d'autrui et réfléchir avec elle au bien-fondé de modifier certaines pratiques, en améliorant la quantité, la qualité ou la diversité des aliments qu'elle consomme. Il ne s'agit absolument pas d'imposer sa propre façon d'acheter les aliments, de cuisiner ou de manger, mais d'échanger pour trouver ensemble des repères et des astuces pour une meilleure alimentation.

Puisque manger est un acte intime, parler d'alimentation en évoquant ses difficultés requiert un climat de confiance et du temps. Modifier ses habitudes et son comportement alimentaire ne peut se faire brutalement mais résulte d'un travail de réflexion personnelle débouchant sur la volonté de faire un peu autrement sans pour autant renier ses habitudes ou son plaisir.

Il est donc indispensable que les actions visant à promouvoir une alimentation favorable s'inscrivent dans la durée et qu'elles prennent en compte la personne, son environnement familial et social, l'ensemble de ses conditions de vie, et ce d'autant plus si le contexte est précaire. Ces actions doivent également valoriser une alimentation qui aide à mieux se nourrir sans négliger le rôle majeur des repas qui permettent de se réunir et de se réjouir. Les notions de choix individuel et de plaisir s'avèrent cruciales pour les publics en situation de précarité soumis à des frustrations face à la société de consommation et d'abondance, et confronté à la culpabilité de ne pas toujours pouvoir offrir ce qu'ils considèrent comme « le meilleur » à leurs enfants.

L'animateur doit donc avoir un rôle d'écoute ; il utilise et valorise les savoirs des personnes. Il est avant tout médiateur des informations pour amener le groupe à réfléchir sur ses représentations et ses pratiques. Il complète si besoin les échanges. Sans infléchir les réflexions des participants par son positionnement personnel, l'animateur transmet des messages validés (cf. p. 11)

Mode d'emploi de l'outil

- **La planche aimantée :** debout ou en plateau sur une table (selon les préférences des participants)
- **Les participants :** de 2 à 10 personnes (les petits groupes facilitent la prise de parole de chacun)
- **Le(s) animateur(s) :** 1 à 2 animateurs (expérimentés ou formés sur le sujet)
- **La durée d'animation :** 30 minutes à 2 heures
  (l'animation peut se faire sur plusieurs séances)

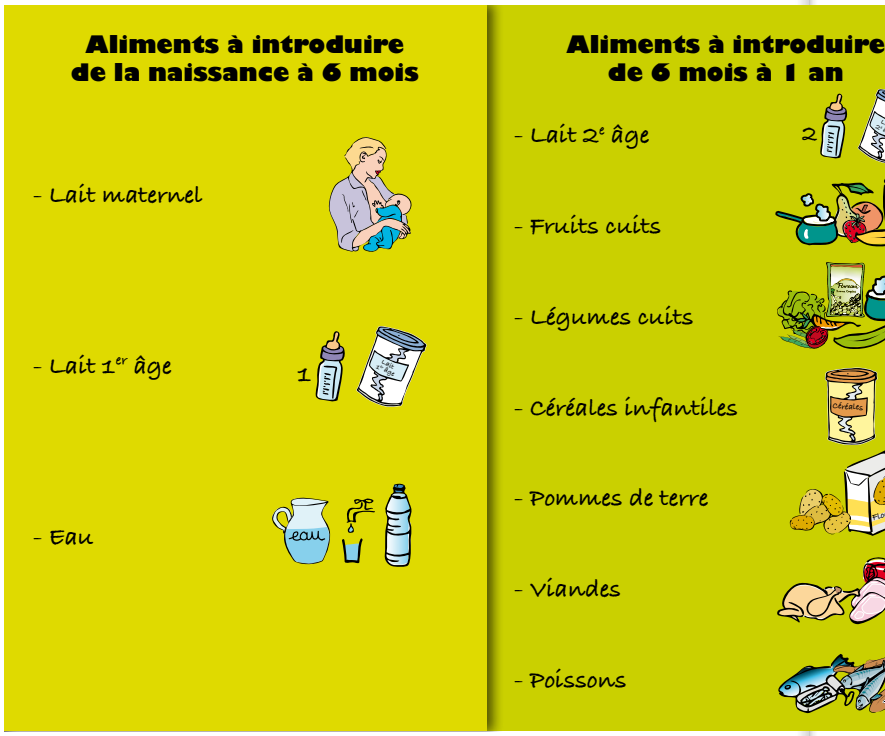
1. Préalablement à l'animation, l'intervenant sélectionne quelques cartes aliments (compter 2-3 cartes par participant) et les étale sur une table. Les magnets peuvent être sélectionnées ou triées selon leur lien à un thème spécifique (cf. p9), sinon par groupe d'aliment (cf. P10).

Notez qu'il est fortement déconseillé de vouloir positionner les 46 cartes sur le plateau pendant une séance. Cette pratique prend beaucoup de temps et fournit trop d'information pour les participants. Néanmoins, vous pouvez faire, en fin de séance, un aperçu général de la diversification alimentaire à l'aide du dépliant.

3. Chaque participant choisit une ou plusieurs magnets. L'animateur invite chacun à venir disposer les magnets sur la planche aimantée en demandant : **«Selon vous, à partir de quel âge peut-on faire goûter cet aliment à bébé ? Cela doit-il rester occasionnel ?»**. Les participants expliquent leur choix.

3. L'animateur invite le reste du groupe à échanger sur les réponses proposées. Il complète voire corrige si nécessaire les informations en s'aidant si besoin des fiches «Repères pour l'échange» (cf. p11).

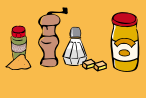
4. A l'issue de la séance, l'animateur remplit une fiche d'évaluation pour réfléchir aux suites de l'animation



Classement des cartes par zone sur la planche

(= aperçu du dépliant constituant les réponses à proposer)

Aliments occasionnels avant 3 ans

- Jus de fruits
- Sodas
- Biscuits
- Pâtisseries Viennoiseries
- Charcuteries
- Gâteaux apéritifs
- Sucreries
- Céréales petit déjeuner
- Desserts lactés
- Fritures
- Fruits secs
- Infusion
- Assaisonnements
- Sel / Epices 

Aliments à exclure avant 3 ans

- Fruits à noyaux
- Fruits oléagineux
- Bonbons durs
- Café Thé
- Alcool

- Œufs
- Yaourts Fromage blanc
- Huile
- Beurre Crème fraîche
- Pain
- Pâtes Semoule Riz
- Fromages
- Fruits crus
- Légumes crus

Bébé peut aussi goûter...

- Plats traditionnels
- Fruits exotiques
- Spécialités fromagères
- Mollusques Crustacés
- Abats

Aliments à introduire de 1 an à 3 ans

- Lait de croissance
- Lait de vache entier
- Légumes secs

Classement des cartes selon les 9 thèmes d'échange prioritaires

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu des cartes permettant d'aborder les thèmes d'échange prioritaires BBnut. **Notez qu'à l'aide d'une dizaine de magnets, il est possible de traiter aisément les 9 points prioritaires.** Nous vous rappelons en effet que vouloir disposer l'ensemble des cartes prend beaucoup de temps et fournit une somme d'informations difficile à retenir pour les personnes. Aussi, sélectionnez-en quelques-unes et faites un aperçu général des aliments en fin de séance, en vous aidant du dépliant que vous pourrez remettre à chaque participant.

Principe de lecture du tableau : A travers la carte choisie, il est facile d'aborder les thèmes gris foncé et éventuellement les thèmes gris clair.

Ex. : A travers la carte « Lait 2e âge », vous pouvez facilement échanger autour de «l'âge et des principes de la diversification», « des différents laits » consommés de 0 à 3 ans ainsi que de « L'influence du marketing, de la publicité et du prix » des produits. Vous pouvez également, en fonction des points déjà abordés et des questions des participants, discuter des thèmes 1, 4 et 9.

	1. Les conseils des professionnels et proches	2. L'âge et les principes de la diversification	3. Les différents laits	4. Les matières grasses	5. La viande, le poisson, les œufs	6. Les consommations hors repas	7. L'influence du marketing, de la publicité et du prix	8. La cuisine familiale et traditionnelle, la préparation des repas	9. Les dimensions éducatives et affectives de l'alimentation
Lait maternel			■						
Lait 1er âge			■						
Lait 2e âge		■	■				■		
Lait de croissance		■	■				■		
Lait de vache			■				■		
Fromage									
Yaourts Fromages blancs							■		■
Spécialités fromagères							■		■
Desserts lactés							■		■
Fruits crus									
Fruits cuits		■					■		
Fruits exotiques							■		
Fruits secs									
Fruits à noyaux									
Fruits oléagineux									
Légumes crus									
Légumes cuits		■					■		
Viandes					■				
Poissons					■				
Œufs					■				
Mollusques Crustacés									
Abats									
Charcuterie					■				
Céréales infantiles									
Céréales de petit déjeuner							■		■
Pâtes Semoule Riz									
Pain						■			
Pommes de terre									
Légumes secs									
Gâteaux apéritifs				■		■			■
Huiles				■					
Beurre Crème fraîche				■					
Fritures				■					■
Sucreries						■			■
Biscuits						■			■
Pâtisseries Viennoiseries						■			■
Bonbons						■			■
Eau									
Jus de fruits		■				■			■
Infusions									
Café Thé									
Sodas						■	■		■
Alcool									
Plats traditionnels								■	
Assaisonnements									■
Sel									

Classement des cartes par famille d'aliments

Les fruits et légumes

Fruits crus	Fruits exotiques	Fruits à noyaux	Légumes crus
Fruits cuits	Fruits secs	Fruits oléagineux	Légumes cuits

La viande, le poisson et les œufs

Poissons	Mollusques / Crustacés	Oeufs
Viandes	Charcuteries	Abats

Les produits laitiers

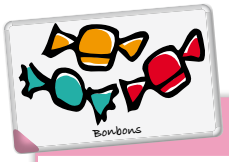
Lait maternel	Lait 1er âge	Lait de croissance	Spécialités fromagères	
Lait de vache	Lait 2e âge	Fromages	Yaourts Fromages blancs	Desserts lactés

Les féculents

Pâtes Semoule Riz	Pommes de terre	Céréales infantiles	Gâteaux apéritifs
Légumes secs	Pain	Céréales petit déjeuner	

Les matières grasses

Huiles	Beurre Crème fraîche	Fritures



les sucreries

Sucreries	Pâtisseries Viennoiseries	Biscuits	Bonbons

Les boissons

Eau	Jus de fruits	Infusions	Café Thé	Sodas	Alcool

Autres magnets non classés en famille d'aliments : **Sel, Plats traditionnels, Assaisonnements**

C. Les fiches «Repères pour l'échange»

Comment lire les fiches « Repères pour l'échange » ?

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

Il s'agit de données construites à partir des recommandations actuelles (notamment issues du livret **PNNS «La santé vient en mangeant - Le guide nutrition de la naissance à trois ans»***) et de différentes études sur les représentations et les pratiques des populations. Ces données renvoient notamment à l'enquête sociologique réalisée dans le cadre du projet BBnut (cf. p. 21). Ce chapitre permet de comprendre et d'expliquer les idées-clés ainsi que les éléments proposés sur le thème de discussion.

Idées-clés = idées essentielles à échanger

Ce sont des messages correspondant à des notions importantes à véhiculer sur le thème. Il s'agit bien évidemment de propositions visant à aider l'animateur dans la formalisation des échanges. Mais la priorité de la parole reste aux participants et l'intervenant doit avant tout chercher à valoriser le savoir des personnes pour arriver à ces idées-clés. Dans tous les cas, il faut privilégier des mots simples (éviter les jargons professionnels) et s'appuyer sur des arguments validés qui fassent écho pour le public ciblé.

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

Ces points sont des idées de questions possibles pour introduire (ou relancer) les échanges autour du thème visé. Des animations complémentaires sont également proposées pour optimiser la pédagogie d'intervention en VAK (Visuel, Auditif, Kinesthésique). Les publics apprécient en effet de discuter mais certains prennent conscience et retiennent d'autant mieux s'ils observent, expérimentent et déduisent par eux-mêmes.

Précautions : *L'animateur doit lire et s'approprier ces fiches «Repères pour l'échange» préalablement à l'intervention. Ces documents sont des mémos et une aide à la préparation de l'animation pour un intervenant formé ou expérimenté au sujet. Il peut donc éventuellement s'y référer durant la séance mais dans tous les cas, les échanges doivent rester spontanés et privilégier la parole des participants. Le choix des cartes à positionner va notamment aider à orienter les discussions.*

Aussi, une préparation de l'intervention autour de l'outil BBnut est donc indispensable !

* Document réalisé et diffusé par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé), téléchargeable sur le site Internet : www.inpes.sante.fr

I. LES CONSEILS DES PROFESSIONNELS ET DES PROCHES SUR L'ALIMENTATION DE BEBE

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

Face à un flot de conseils parfois contradictoires sur l'alimentation de l'enfant, émanant tant de la famille que des différents professionnels rencontrés au cours des démarches médicales et sociales, les parents sont souvent perdus. Cette affluence de recommandations peut être vécue comme très anxiogène et remettre en cause les connaissances et le savoir-faire personnel et familial. Or, ce sont le plus souvent les conseils des pairs (amis, mères...) qui prennent le pas, ayant plus de poids par leur caractère empirique «elles ont fait comme ça et ça a marché...».

Par ailleurs, les personnes en situation de précarité peuvent être en difficulté face à leurs achats alimentaires, à la préparation des repas qui peut venir d'un défaut de leur savoir culinaire (Comment épluche-t-on un poireau ? Comment préparer une compote ? Combien de temps faut-il faire cuire une carotte pour un bébé ?) que de leurs conditions de vie et d'hébergement (absence de cuisine ou de réfrigérateur).

En outre, la plupart des professionnels se réfèrent aux documents qui expliquent les messages nutritionnels avec les produits du marché français. Or, les personnes immigrées, ne connaissent pas ces aliments et ne savent pas comment les préparer («Choux-fleurs, brocolis, artichauts, endives... c'est des trucs que l'on met de côté... en Afrique, on n'a pas tout ça... on ne sait pas les cuisiner»). Pour parler de diversification alimentaire, on évoque également les produits courants proposés dans l'offre alimentaire (ex : carotte, pomme...). Aussi, pour des parents d'origine étrangère, les petits pots et les plats préparés représentent une des solutions pour pallier à la méconnaissance des produits et suivre les conseils prescrits. Cela apparaît dans un premier temps comme un bon moyen de transmettre des «habitudes françaises» à leur enfant mais dans un second temps cela peut se révéler sources d'erreurs diététiques qui pourraient être évitées si les plats typiques et les habitudes alimentaires des parents étaient restés la référence.

Il est donc important d'écouter avant tout les personnes pour les comprendre, les rassurer sur leurs bonnes pratiques (qui sont nombreuses !), valoriser leur savoir-faire culinaire et les recettes-maison. Puis il s'agit de réfléchir et discuter ensemble sur ce qui peut être remis en cause, notamment le recours souvent systématique à des plats tout prêts.

L'animateur a donc prioritairement un rôle d'écoute, de questionnement afin de susciter les échanges entre pairs et de faire ainsi évoluer les représentations. En revanche, pour des situations médicales spécifiques, il est nécessaire d'orienter vers des professionnels de santé accessibles notamment via les PMI.

Idées-clés = idées essentielles à échanger

- Du fait de l'arrivée d'un enfant, les parents sont souvent noyés dans le flot des informations reçues tant des professionnels que des proches. Les conseils, pourtant bienveillants, semblent troublants. Il est quelques fois difficile de s'y retrouver et de savoir quelles recommandations suivre concrètement.
- Pourtant, sauf pathologie particulière, l'alimentation de bébé repose sur des principes basiques correspondant à un savoir-faire très souvent enseigné par les anciens. L'essentiel consiste en quelques repères notamment concernant les laits, les quantités d'aliment et les rythmes à respecter chez l'enfant.
- Néanmoins, face à un questionnement, une pratique qui pose problème, il ne faut pas hésiter à s'orienter vers un professionnel de santé - médecin généraliste, PMI... - surtout pour des cas spécifiques (ex : allergies dans la famille, diarrhée ou autres troubles). Les conseils donnés seront ainsi vraiment adaptés à chaque situation.

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

- Q : Pour vous, est-ce que l'alimentation de bébé est quelque chose de compliqué ? (objectif : rassurer)
- Q : Connaissez-vous des professionnels qui peuvent vous informer sur l'alimentation et la santé de votre enfant ? (objectif : orienter)
- A : Prévoyez une liste, ou mieux, une cartographie des relais santé et structures ressources (ex : PMI) sur le quartier ou le territoire. Discutez des moyens d'accès (physique, économique...) et, de façon générale, sur les freins et leviers pour rencontrer ces professionnels de santé.

2. L'AGE ET LES PRINCIPES DE LA DIVERSIFICATION

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

Généralement, les parents pensent que la diversification alimentaire doit se faire vers 4 à 6 mois. Ils sont souvent pressés d'introduire rapidement de nouveaux aliments, s'imaginant que bébé grandira mieux et plus vite. C'est une représentation largement entretenue par les industriels qui confectionnent des produits pour nourrisson dit «à partir de 4 mois» et par notre société actuelle, toujours plus exigeante.

L'introduction des aliments autres que le lait doit en effet se faire ni trop tôt, ni trop tard. Concernant les recommandations actuelles, les scientifiques scindent la diversification en 3 temps forts de la naissance à 3 ans :

- 0 - 6 mois : uniquement du lait (maternel ou 1er âge) qui couvre tous les besoins nutritionnels de l'enfant,
- 6 mois - 1 an : introduction des autres aliments, progression des textures (mouliné, haché, morceaux, entier),
- 1 an - 3 ans : dernières étapes avant d'intégrer le menu familial, poursuite de la progression des textures.

La plupart des aliments peuvent être introduits, petit à petit, avant 3 ans (sauf alcool, café-thé et produits suscitant des fausses routes) tout en respectant les règles d'hygiène de base. Certains aliments sont cependant à limiter car non indispensables par rapport aux besoins nutritionnels de l'enfant.

Il faut avouer que, depuis plusieurs années, les positionnements scientifiques quant à l'âge exact de la diversification sont très fluctuants. Il parait donc raisonnable de rester souple et tolérant dans les recommandations à véhiculer.

L'important reste de donner des repères validés et non une norme stricte.

Idées-clés = idées essentielles à échanger

- La diversification, c'est l'introduction progressive des aliments autres que le lait. Elle démarre lorsque le lait ne suffit plus pour couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant.
- Idéalement, la diversification commence à 6 mois mais dans tous les cas, elle ne doit pas débuter avant 4 mois révolus. En d'autre terme, on ne doit donner que du lait à bébé jusqu'à ses 4 mois. A l'inverse, si l'on diversifie trop tard (8 mois - 1 an), l'enfant n'aura pas tous les éléments nécessaires à sa croissance et il pourra également développer des allergies. Mais il ne faut pas s'alarmer pour autant ! Bébé n'est jamais à quelques jours ou à quelques semaines près…
- Jusqu'à 6 mois, le lait maternel ou le lait 1er âge couvre tous les besoins nutritionnels du nourrisson, contrairement aux autres laits non infantiles (lait de vache ou d'autres animaux, boissons végétales…). Les laits infantiles sont généralement préparés à base de lait de vache modifié pour se rapprocher du lait maternel.
- La diversification se fait étape par étape, en douceur. Il faut prendre son temps, introduire les aliments en petites quantités et faire évoluer la texture de l'alimentation avec l'âge (mouliné, haché, morceaux, entier). Avant 3 ans, bébé est en effet trop petit pour manger comme un grand !
- Entre 6 mois et 1 an, bébé peut tout goûter sauf des aliments qui seraient dangereux pour lui, notamment ceux favorisant les fausses routes (ex : cacahuètes, pruneaux entiers) et les boissons alcoolisées ainsi que le thé et le café. Mais tout goûter ne veut pas dire en manger tous les jours ! Certains aliments doivent rester occasionnels.
- Ne pas diminuez trop vite les quantités de lait quand on diversifie. Le lait, les légumes et les fruits sont des aliments qu'on peut proposer en plus grande quantité si bébé a encore faim au repas.
- Pensez à respecter le rythme des repas de l'enfant. Diminuer progressivement le nombre de repas : 6 puis 5 et enfin 4 repas vers 8 mois.

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

- Q : Pour vous, est-ce que l'alimentation de bébé est quelque chose de compliqué ? (objectif : rassurer)
- Q : Connaissez-vous des professionnels qui peuvent vous informer sur l'alimentation et la santé de votre enfant ? (objectif : orienter)
- Q : Pour vous, c'est quoi la diversification alimentaire ? Pourquoi, dans les premiers mois de la vie, bébé n'a pas besoin de manger diversifié ? Et si on diversifie trop tôt - trop tard ? C'est quoi les grands principes de la diversification ? Qu'est-ce que ça veut dire texture ? Qu'est-ce qu'on fait du lait quand on commence à diversifier ? Quels sont les aliments à ne pas donner à bébé car ils peuvent s'avérer dangereux ?

3. LES DIFFERENTS LAITS (lait maternel, laits infantiles, lait de vache...)

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

Appellation	A quel âge l'introduire ?
Lait maternel	Dès la naissance
Lait 1er âge	Dès la naissance
Lait 2e âge	A partir de la diversification
Lait de croissance	Entre 1 et 3 ans
Lait de vache ENTIER	Entre 1 et 3 ans
Autres laits d'animaux	Eventuellement entre 1 et 3 ans (selon les habitudes culturelles)

Au jour d'aujourd'hui, les mères sont généralement conscientes de la plus-value du lait maternel (intérêt nutritionnel pour l'enfant, transmission d'amour...). Mais les pratiques restent contrastées, notamment selon les cultures (pudeur, intégration culturelle via le biberon...) et l'expérience de la mère. L'allaitement maternel peut donc être vécu comme anxiogène. Par ailleurs, un arrêt précoce de l'allaitement est souvent observé vers 3-4 mois, du fait de la fin du congé parental et du début de la diversification. Il est également plus difficile pour une femme de continuer d'allaiter lorsqu'elle cherche du travail. L'allaitement maternel est donc une pratique à accompagner et non seulement à promouvoir.

En revanche, pour certaines femmes, les laits infantiles ont une image assez dévalorisée (ils ont l'air «chimiques»). Ainsi, beaucoup de mères immigrées qui n'allaitent pas, préfèrent donner du lait de vache non infantile à leur nourrisson. Or ce dernier n'est pas adapté à l'enfant, contrairement aux laits dit «infantiles» (lait 1er âge, 2e âge) dont la composition évolue selon les besoins de l'enfant liés à son âge. Il faut donc encourager la consommation de lait infantile jusqu'à 12 mois si la mère n'allaite pas.

Attention aux boissons végétales («lait» de soja, d'amande, de riz, de châtaigne...), elles ne remplacent jamais le lait. Il ne faut pas non plus les confondre avec les laits infantiles à base de soja ! Quant aux laits d'animaux (vache ou autres), ils doivent être pasteurisés, stérilisés, ou UHT. Enfin, face à un questionnement autour de laits infantiles spéciaux (ex : anti-régurgitation), renvoyez au médecin prescripteur.

Vous pouvez également faire discuter sur l'hygiène des biberons. Notez que la stérilisation n'est pas obligatoire ; un bon nettoyage à l'eau chaude suffit en retournant la tétine pour la faire sécher.

Idées-clés = idées essentielles à échanger

- Le lait maternel reste le lait le moins cher et le meilleur pour bébé !!! Mais si l'on ne souhaite pas ou que l'on ne puisse pas allaiter, les laits infantiles conviennent également.
- Seuls les laits maternel et infantiles sont adaptés à l'enfant jusqu'à 1 an inclus. Ils contiennent tout ce qui est nécessaire pour la croissance et le développement du cerveau de bébé, contrairement aux autres boissons. Après 1 an, il faut passer au lait de croissance ou au lait de vache ENTIER jusqu'à l'âge de 2-3 ans.
- Les laits infantiles sont fabriqués à partir de lait de vache ou de soja. Ils sont modifiés en suivant une réglementation stricte pour se rapprocher du lait maternel. Ce qui n'est pas le cas du lait de vache simple ou des laits d'autres animaux. Par ailleurs, attention aux boissons végétales («lait» de soja, d'amande, de riz, de châtaigne...), elles ne remplacent jamais le lait !
- Proposez un peu d'eau en cas de grande chaleur ou de fièvre.
- Pour l'entretien des biberons, un bon nettoyage à l'eau chaude suffit ! Pensez cependant à bien retourner la tétine pour la faire sécher.

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

- Q : Quels sont les laits qu'on peut donner à bébé ? Quels sont ceux qui sont à éviter ? Pourquoi ?
- A : Récupérez une boîte de lait infantile et une boîte de lait de vache pour comparer les étiquettes.

4. LES MATIERES GRASSES (les différents types, les quantités, les graisses invisibles)

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

Généralement, les aliments gras sont identifiés comme «mauvais» pour la santé. C'est une représentation largement véhiculée et assimilée aujourd'hui. En termes de pratique, les comportements sont plus ambigus.

Beaucoup de parents donnent quotidiennement des produits gras (ex : pain au chocolat, chips…) à leurs enfants. Ces pratiques s'expliquent par différentes raisons : (se !) faire plaisir, difficulté à dire non, minimisation de la quantité de graisses invisibles ou dites «cachées»…

Néanmoins, autant il est juste de limiter les fritures, pâtisseries et viennoiseries (produits apportant beaucoup trop de gras), autant il ne faudrait pas supprimer les graisses de l'alimentation de l'enfant. En effet, bébé a des besoins élevés en matières grasses qui l'aident à développer son système nerveux. Il a besoin notamment des acides gras essentiels dont on parle beaucoup, en particulier des oméga 3, qui se trouvent surtout dans l'huile de colza et le poisson.

Les graisses liquides (huiles) et celles des poissons sont donc à privilégier, aussi parce qu'elles sont moins présentes dans notre alimentation que les graisses solides (beurre, crème…). Chacune ayant des propriétés différentes, il faut trouver un équilibre. Or, en France, il est très gastronomique d'ajouter une noisette de beurre ou de crème dans la purée mais il paraît souvent inconcevable d'y ajouter une cuillérée d'huile. Pourtant, c'est aussi très bon (il suffit de goûter !) et c'est ce qui permet en autre d'apporter les fameux acides gras essentiels !

Ainsi, afin d'échanger sur les questions relatives aux matières grasses, il n'est pas utile d'insister sur leur caractère néfaste pour la santé en cas de consommation excessive. Faites plutôt comprendre le rôle des graisses et l'importance de leur choix. Discutez des difficultés à refuser et des solutions possibles. Abordez le côté festif et occasionnel de ces aliments appréciés de tous.

Idées-clés = idées essentielles à échanger

- La plupart des gens savent qu'en grande quantité, les matières grasses sont mauvaises pour la santé. Néanmoins, bébé a besoin de consommer des graisses pour construire son cerveau et son système nerveux. Il ne faut donc surtout pas les supprimer de son alimentation mais plutôt veiller aux quantités.
- En pratique, à partir de 6 mois et ce jusqu'à 3 ans, donnez 1cc d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas. Variez les matières grasses et penser aux huiles (huile de colza, de tournesol et d'olive).
- Par ailleurs, pour éviter de donner de trop grandes quantités de gras à bébé, limitez les fritures et veillez aux graisses cachées (= graisses non directement visibles mais pourtant contenues en quantité importante dans les produits tels que les pâtisseries, viennoiseries, biscuits apéritifs…)
- Les aliments gras doivent néanmoins rester un plaisir occasionnel et non un interdit permanent. Il est d'ailleurs quelque fois difficile de dire non à son enfant (cf. «9. Les dimensions éducatives et affectives de l'alimentation» p 20).
- Il est inutile de donner des matières grasses allégées, des margarines spéciales (ex : margarine aux oméga 3 ou aux phytostérols) ou produits allégés en graisses qui représentent surtout des produits dits «marketing» (cf. «7. L'influence du marketing, de la publicité et du prix des produits» p 18)

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

- Q : Que pensez-vous des matières grasses pour bébé ? Quelles sont les quantités nécessaires ? Selon vous, existe-il différents types de graisses ? Qu'est-ce que les graisses cachées ? Où les trouve-t-on ?
- A : Récupérez différentes matières grasses solides (ex : beurre, huile de palme) et liquides (ex : huile de colza, huile d'olive) pour comparer leur différence de texture, d'odeur et donc déduire leur différence de composition.
- A : Apportez des gâteaux secs - ceux souvent donnés aux bébés - avec leurs emballages (choisir des conditionnements où il est précisé la teneur en lipides). Faites deviner la quantité de graisses dans les produits et visualisez celle-ci en versant l'équivalent d'huile dans un verre (1cs d'huile pour 10 g de lipides).

5. LA VIANDE, LE POISSON, LES ŒUFS (les différents types, les quantités)

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

Face à un flot de conseils parfois contradictoires sur l'alimentation de l'enfant, émanant tant de la famille Dans la plupart des civilisations, la viande a une image très positive, synonyme de force, de vigueur et de croissance. C'est d'autant plus un produit valorisé qu'il reste relativement cher. Egalement, les parents considèrent souvent le poisson comme un aliment intéressant d'un point de vue nutritionnel.

Les pratiques montrent que la viande, le poisson et les œufs sont d'ailleurs systématiquement proposés au nourrisson et les quantités sont souvent trop élevées par rapport aux besoins. Par ailleurs, les charcuteries, voire également les volailles, sont rarement comptabilisées dans les apports.

Or, proportionnellement à sa taille, quelques cuillères à café de ces produits suffisent à l'enfant. Par ailleurs, d'un point de vue santé, des repas trop protéinés ne sont pas bénéfiques pour bébé. Le rein doit en effet travailler beaucoup pour éliminer les surplus de protéines. Donc inutile d'en manger plus qu'il n'en faut ! Ainsi, pensez à discuter des quantités de viande, de poisson et d'œuf !

En termes de recommandations, tous les poissons et toutes les viandes, rouges comme blanches, sont équivalents. Les abats, les mollusques et les crustacés n'ont pas légitimité à être interdits aux nourrissons du principe qu'ils sont frais et proposés de préférence bien cuits. Une attention doit être portée sur les produits gras tels que les charcuteries, les nuggets et les beignets de poisson qui sont à limiter.

Idées-clés = idées essentielles à échanger

- La viande, le poisson et les œufs apportent du fer et des protéines, éléments importants pour le développement de bébé. Ces aliments ont d'ailleurs souvent une image positive. Cependant, les quantités données chaque jour doivent être modérées. En effet, des repas trop riches en protéines ont tendance à couper l'appétit de l'enfant et fatiguent ses reins qui doivent tourner à plein régime pour éliminer les surplus.
- Notons que les produits laitiers apportent également des protéines.
- En pratique, introduisez la viande, le poisson et les œufs à partir de 6 mois et augmentez petit à petit les quantités jusqu'à 3 ans [6 mois : 1cc / jour (≈ 1/4 d'œuf dur) ➔ 3 ans : 6 cc / jour (≈ 1/2 d'œuf dur)]
- Pensez aux poissons, ils contiennent en plus de très bonnes matières grasses pour le développement du cerveau et du système nerveux de bébé.
- Bébé peut goûter à tout en matière de viande, de poisson et d'œuf. Par exemple, il peut très bien goûter aux abats, aux crevettes... Il faut néanmoins s'assurer de leur fraîcheur et les préférer cuits pour éviter toute intoxication alimentaire.
- Par contre, limitez les produits tels que les charcuteries, les poissons panés, les nuggets, cordons bleus et autres produits préparés qui contiennent de grandes quantités de graisses cachées (cf. «4. Les matières grasses» p 15).

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

- Q : Que pensez-vous de la viande pour bébé ? du poisson ? des œufs ? Selon vous, quelles quantités doit-on lui donner ? Et le poulet ou la charcuterie, dans quelle famille d'aliments les mettez-vous ?
- A : Discutez de la représentation de la viande, des protéines. Faites réfléchir sur l'origine de ces croyances : l'image de force notamment à l'effigie de l'animal («ça fait grandir ? ça rend fort ?»), symbole de richesse (la viande reste un produit rare et cher en période de pénurie).

6. LES CONSOMMATIONS HORS DES REPAS (boissons sucrées, grignotage sucré-salé…)

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

La plupart des parents ont bien assimilé la notion de 4 repas par jour et l'effet néfaste du grignotage. Mais dans les pratiques, les boissons et certaines prises d'aliments hors repas ne sont pas vraiment comptées. Or, elles constituent des apports énergétiques notables et perturbent réellement les repas. Généralement, les parents cèdent à l'enfant qui réclame à manger parce qu'ils cherchent à lui faire plaisir ou bien parce qu'ils ont de réelles difficultés à lui refuser. C'est quelquefois un moyen utilisé pour distraire bébé s'il s'ennuie ou s'il a sommeil…

Il est donc important de faire prendre conscience des consommations hors repas même celles qui ne sont pas apparentées au grignotage (ex : les boissons sucrées, le morceau de pain avant le repas). L'échange doit également faire réfléchir aux raisons qui expliquent ce grignotage et aux solutions à envisager.

Idées-clés = idées essentielles à échanger

Les grignotages (sucré ou salé)

- A partir de la diversification (soit à l'âge d'environ 6 mois), bébé est à 4 repas dans une journée : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. En dehors de ces moments, toute consommation est considérée comme du grignotage. Ces prises d'aliments ou de boissons autres que l'eau coupent l'appétit au repas et incitent à re-grignoter après celui-ci. Il est donc important de les éviter.
- Quand votre enfant réclame à manger entre deux repas, il faut chercher à comprendre l'origine de sa demande : A-t-il réellement faim ? Est-ce seulement de la gourmandise ? Cherche-t-il votre attention ?
- Si votre enfant a vraiment faim entre 2 repas, il vaut mieux attendre un peu et avancer l'heure du repas suivant. S'il réclame sans arrêt à manger, il faut davantage caler son appétit au repas. Aussi, laisser le boire du lait et manger des fruits et légumes tant qu'il a encore faim. Eventuellement, ajoutez un peu de céréales infantiles dans le biberon.
- Si votre enfant cherche votre attention ou seulement à se faire plaisir, proposez-lui des activités autres que manger ! (cf. «9. Les dimensions éducatives et affectives de l'alimentation» p 20). Sinon, il prendra vite l'habitude de réclamer systématiquement de la nourriture dès que vous ne vous occuperez pas suffisamment de lui à son goût.
- Attention aux biscuits salés, morceau de pain et autres produits donnés pour faire patienter un repas qui se prépare car au moment de passer à table, bébé n'aura plus faim.

Les boissons sucrées

- Autrefois, on donnait souvent des jus de fruits aux enfants nourris au biberon car les laits pour nourrissons n'étaient pas aussi élaborés qu'aujourd'hui. Maintenant, ce complément n'est plus indispensable et peut même induire une habitude au goût sucré chez l'enfant. En effet, les jus de fruits - même ceux dits «pour bébé» -, les sodas - même «light» - et les sirops flattent le palais du nourrisson qui risque de s'habituer à ce goût et grimacera ensuite quand on lui présentera de l'eau.
- Les boissons sucrées doivent donc être proposées de façon occasionnelle, par exemple pour des moments festifs, l'eau restant la seule boisson indispensable quand bébé a soif. D'ailleurs, si l'enfant refuse de boire de l'eau, c'est qu'il n'a pas vraiment soif. Bébé régule très bien ses besoins en eau, d'autant plus que l'alimentation et notamment le lait en apporte de façon importante.
- Il est inutile de donner des ampoules de jus de fruits qui font penser à des médicaments et représentent surtout des produits dits « marketing » onéreux (cf. «7. L'influence du marketing, de la publicité et du prix des produits» p 18).

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

- Q : Pour vous, c'est quoi le grignotage ? (Repérez avec le groupe toutes les occasions de grignotage, surtout celles qui ne sont pas évoquées comme tel, notamment les boissons, les pré-repas…). Pourquoi ce n'est pas toujours simple de refuser à son enfant ? Comment s'y prendre pour limiter les grignotages ?

7. L'INFLUENCE DU MARKETING, DE LA PUBLICITE ET DU PRIX DES PRODUITS

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

Comme la majorité de la population, les familles en situation de précarité sont influencées par la publicité. Les produits qui sont évoqués sont d'autant plus valorisés qu'ils établissent une norme à suivre. Or, si l'on est en marge de la communauté parce qu'inactif ou pauvre, appartenir à la société de consommation, est un moyen de se sentir digne, « comme tout le monde ». Ceci revêt un sens particulier pour les personnes migrantes, pour lesquelles acheter est signe d'adaptation au pays d'accueil «En mangeant les produits vus à la télé, mon enfant est comme les autres». L'influence porte à la fois sur les adultes mais également sur les enfants qui orientent les choix de consommation, mettant ainsi le parent en difficulté si celui-ci refuse d'acheter par faute de moyen ou par conviction de santé.

La notion de marque, qu'il s'agisse d'aliments comme de vêtements, est prépondérante. Elles rassurent sur la qualité mais surtout sur l'image qu'elles renvoient du consommateur qui l'a choisie.

Il est donc important de ne pas culpabiliser les personnes mais plutôt de chercher à développer leur esprit critique en les aidant à prendre conscience des pratiques promotionnelles des industriels et des distributeurs. Echanger sur les astuces possibles pour déjouer les pièges du marketing et savoir reconnaître la qualité, notamment en comparant les listes d'ingrédients de produits identiques à prix différents.

Idées-clés = idées essentielles à échanger

- Les industries agro-alimentaires et les magasins ont beaucoup de moyens pour faire acheter et consommer leurs produits. Ils nous influencent en jouant sur l'emballage (forme, couleur...), les publicités (télévision, radio, courrier...), le positionnement en rayon (près des yeux, à la caisse...). Ces stratégies de vente sont coûteuses et se retrouvent nécessairement dans le prix des produits. C'est notamment une des raisons pour laquelle les produits de marque sont plus chers que d'autres produits (ex : marque de distributeurs, aliments discount) qui ne font pas l'objet de ces stratégies marketing. La qualité nutritionnelle n'est cependant pas proportionnelle au prix payé.
- Les produits pour bébé sont d'autant plus sujets à la publicité que les industriels et les magasins savent que les parents veulent donner ce qu'il y a de meilleur pour leurs enfants. Aussi, un véritable marché se créé autour de l'alimentation du nourrisson, faisant croire à des aliments-médicaments (ex : ampoules de jus de fruits) ou remettant en cause les préparations maison qui seraient, selon les fabricants, moins adaptés que les petits pots, étudiés par des spécialistes.
- Pour ne pas se laisser influencer par ces stratégies de vente, quelques astuces peuvent être envisagées : ne pas faire ses courses le ventre vide, éviter d'emmener ses enfants pendant le ravitaillement, faire une liste de course et s'astreindre à la suivre...

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

- Q : Selon vous, quels moyens utilisent les industriels et les magasins pour nous donner envie d'acheter leurs produits (notamment ceux pour bébé) ?
- A : Proposez des échanges autour des fiches du classeur Alimentation Atout Prix (INPES / CERIN) qui prévoit tout un chapitre intitulé « Acheter » sur le sujet (ex : Plan d'un supermarché, Débat sur Où / Quand / Avec qui / Comment faire ses courses ?)
- A : Enregistrez une série de publicités à la télévision (préférez celles ciblant des produits pour bébé) et discutez sur les arguments et les moyens utilisés par le marketing pour donner envie d'acheter.

8. LA CUISINE FAMILIALE ET TRADITIONNELLE, LA PREPARATION DES REPAS

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

L'alimentation est un des marqueurs forts de l'identité et modifier les pratiques alimentaires, c'est un peu comme retirer une part de personnalité à un individu. Il est donc important d'écouter les gens et de prendre en compte leurs habitudes alimentaires (produits utilisés, plats fréquemment cuisinés...) pour d'emblée rassurer sur les bonnes pratiques qui sont nombreuses !

D'autant plus que, pour des parents d'origine étrangère, les petits pots et les plats préparés représentent une des solutions pour pallier à la méconnaissance des produits locaux et suivre les conseils prescrits d'après l'offre alimentaire existante. Il faut également garder à l'esprit que ces produits sont très pratiques, notamment pour des parents travaillant en horaires décalés (cf. «1. Les conseils de professionnels et des proches sur l'alimentation de bébé» p 12).

Pour parler d'alimentation du jeune enfant, il est donc important de connaître les aliments utilisés et les plats cuisinés par les familles pour pouvoir discuter d'exemples proches de leur quotidien. Valorisez la cuisine traditionnelle, gage de goût et de repères de vie pour les personnes. Echangez sur les recettes d'ici et d'ailleurs, donnez également envie d'essayer des produits locaux.

Néanmoins, même si cuisiner permet souvent de faire des économies et reste meilleur que les produits industriels, n'oubliez jamais de considérer le lieu, le mode de vie et l'équipement ménager des familles (Ont-ils un four ? un réchaud ? Vivent-ils à l'hôtel ? ...).

Idées-clés = idées essentielles à échanger

- Chaque individu trouve dans l'alimentation des repères à son identité. Quand on arrive dans un nouvel environnement (structure d'hébergement, pays...), on doit généralement s'adapter à une autre façon de s'alimenter. Ceci est quelque fois difficile et prend du temps, d'autant plus s'il faut apprendre à cuisiner avec des aliments différents et/ou nouveaux. Mais progressivement, on peut se familiariser avec les produits, trouver des aliments qui ressemblent à ceux connus jusqu'ici et apprécier de nouveaux goûts.
- Les purées, compotes et autres préparations maison peuvent tout à fait remplacer les petits pots industriels. Ils sont souvent plus riches en goûts et offrent une plus grande variété de texture. Néanmoins, il est vrai que les produits industriels sont quelquefois très pratiques malgré leurs prix élevés. Les fruits d'été - pêche, abricot - peuvent avantageusement remplacer les compotes de pommes et être proposés crus, mixés ou non, s'ils sont mûrs.
- La cuisine traditionnelle reste toujours un gage de goût et de repères culturels importants pour tous. Bébé peut tout à fait y goûter à partir de 6 mois. Néanmoins, faites attention aux portions et aux quantités de sel, il n'est pas un petit adulte ! D'ailleurs, dès qu'il le peut, faites participer votre enfant à la préparation des repas, surtout ceux traditionnels et festifs.

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

- Q : Que pensez-vous de la cuisine familiale et traditionnelle pour bébé ? Selon vous, quels sont les avantages et les inconvénients des préparations maison quant aux produits industriels ?
- A : Faites apporter des recettes et produits spécifiques aux régions, pays ou cultures des participants. Echangez par exemple en positionnant les plats cités sur des cartes du monde. L'idée reste de valoriser les traditions culinaires de chacun.

9. LES DIMENSIONS EDUCATIVES ET AFFECTIVES DE L'ALIMENTATION

Données ressources = recommandations, représentations, et pratiques

Derrière l'alimentation du jeune enfant se cachent nécessairement des enjeux de parentalité qui se heurtent aux difficultés d'éduquer (notamment, savoir dire non) et à l'envie de faire plaisir. C'est donc la place même de parent qui est remise en question lorsque l'on met en évidence des «erreurs» alimentaires. Beaucoup d'entre eux connaissent les principales règles en matière d'alimentation. Néanmoins, inquiets de voir leurs enfants le ventre vide (représentation très marquée chez les populations en précarité) et ayant des difficultés à dire non, les parents se laissent piéger par les caprices de l'enfant (notamment par rapport aux produits gras salés ou sucrés). Il ne faut donc pas accentuer cette culpabilité, d'autant plus que les publics en difficulté ont très souvent une mauvaise estime d'eux, mais aider les parents à consolider leur rôle éducatif.

Cependant, la question des quantités reste quelque fois sous-estimée, notamment pour des aliments valorisés tels que les produits laitiers («il peut manger 8-10 yaourts si je ne cache pas», «ils peuvent manger 4 petits Filous s'ils ont envie»). L'animateur doit donc bien repérer les représentations, connaissances et pratiques parentales pour échanger sur les informations et solutions selon les besoins et problèmes identifiés

Idées-clés = idées essentielles à échanger

- Accorder des plaisirs alimentaires à son enfant est normal et agréable pour tous.
- Les petits plus sucrés ou gras (salés comme sucrés) ne sont pas problématiques pour la santé de l'enfant s'ils restent occasionnels (principe de la «corbeille»). Ils sont d'ailleurs source de joie et de goût mais il faut les entretenir en tant que privilèges et non comme habitudes (qui, dans ce dernier cas, sont néfastes pour la santé).
- Savoir dire non à son enfant dans l'alimentation, c'est difficile mais ça fait partie de l'éducation. L'alimentation est un des premiers moyens qu'a l'enfant pour montrer ses désaccords, pour s'essayer à un contrôle sur l'autre. Il faut donc profiter de cette porte d'entrée pour asseoir sa place de parent. De même, en cas de refus, il ne faut pas hésiter à re-proposer mais plus tard ou d'une autre façon.
- Il existe d'autres moyens de faire plaisir à son enfant qu'à travers l'alimentation (ex : musiques, histoires à lire, balades, jeux divers...).

Eléments pour animer ou compléter la discussion = proposition de questionnement (Q) ou d'animation (A)

- Q : Comment faire plaisir à son enfant autrement qu'à travers l'alimentation ? Comment dire non à son enfant lorsqu'il réclame (des quantités abusives, des produits gras salés ou sucrés...) ?
- A : Echangez plus particulièrement autour des cartes à placer dans la corbeille et celles sur les produits laitiers (notamment pour aborder la question des quantités).

D. Enquête sociologique

Suite à une analyse de la littérature, il est apparu que peu d'étude relatait les représentations et pratiques des publics vulnérables concernant l'alimentation du jeune enfant. Le comité technique du projet BBnut a donc souhaité réaliser une enquête sociologique sur laquelle pourrait s'appuyer l'action. Ci-dessous, un résumé des principaux résultats de l'enquête (*document publié dans «Alimentation Santé & Petit budget» n° 44 (janvier 2009)*, téléchargeable sur le site du CERIN : **www.cerin.org**).

L'alimentation des enfants de 0 à 3 ans au sein de familles en situation de précarité : quelles pratiques et quelles difficultés ?

Dans le cadre du projet BBnut, dispositif de formation-actions autour d'un outil, une étude sociologique a été réalisée afin de mieux comprendre les pratiques et les difficultés en matière d'alimentation du jeune enfant de 0 à 3 ans, chez les familles en situation de précarité. Dix entretiens semi-directifs ont été menés auprès de mères d'origines maghrébines et africaines résidant en banlieue parisienne. Que nous disent-elles ?

Entre alimentation raisonnée et alimentation désirée : tentative d'intégration au pays d'accueil

Les discours des professionnels de santé sont très présents dans le quotidien de ces mères de familles. Médecins et infirmières de PMI, travailleurs sociaux et même médias délivrent des conseils nutritionnels se basant sur les recommandations du PNNS. Or, le bagage culturel de ces familles reste fortement ancré dans les pratiques culinaires. Alors comment nourrir son enfant avec des conseils nutritionnels citant des produits «français» lorsque l'on vient d'une culture différente ? *«Choux-fleurs, brocolis, endives... c'est les trucs qu'on met de côté... En Afrique, on n'a pas tout ça, on ne sait pas cuisiner ça»* précise une jeune mère interviewée. C'est ainsi que les épices, gombos, manioc mais aussi petits pots et plats préparés – puisqu'ils contiennent les aliments préconisés - prennent le relais, de façon précoce, dans les assiettes des plus petits. La multiplicité des discours des professionnels de santé, et parfois même leurs dissonances, ne facilitent pas non plus l'apprentissage de ces mères qui trouvent finalement réponses dans les conseils prodigués par leurs pairs ou amies.

S'adapter à des conditions de vie précaires : freins et enjeux majeurs

Souvent seules à élever leurs enfants, résidant pour certaines d'entre elles dans des collectifs, ces mères de familles doivent s'adapter à des conditions de vie précaires. Horaires de travail décalés, absence de matériel de cuisine, offre alimentaire restreinte sont autant d'obstacles qu'il faut surmonter pour proposer à ses enfants l'alimentation conseillée par les professionnels de santé. Soumises à des contraintes financières importantes, leurs canaux d'approvisionnement sont multiples : Restos du cœur, épicerie sociale, marchés «discount», magasins exotiques... autant de lieux où les aliments frais, fruits et légumes en particulier, sont rares ou chers. Une des alternatives possibles se trouve donc dans l'achat de masse qui peut, de temps à autre, amener à des dérives alimentaires par les quantités d'aliments trop importantes données aux plus petits.

Quelques pistes de réflexion pour les professionnels de santé

Il reste important de préciser que ces mères ont des connaissances et des pratiques positives en matière d'alimentation : celles de leur pays d'origine. Pour aider ces familles, ne pourrait-on pas inverser quelque peu la situation et nous intéresser, nous, professionnels de santé et émetteurs de messages nutritionnels, à leurs pratiques et coutumes alimentaires pour les valoriser ? C'est ce à quoi tente de promouvoir le projet BBnut pour lequel cette étude a été réalisée. Enfin, il reste encore nécessaire d'unifier les discours des différents acteurs du système (médecins, PMI, travailleurs sociaux) et idéalement, de créer une cohérence entre les discours et l'offre alimentaire, notamment dans les lieux de distribution destinés aux personnes en état de précarité.

Delphine PICCA

Diplômée en sociologie de l'alimentation

E. Compléments d'activités

Voici quelques idées pour compléter les animations autour de BBnut. Certaines actions sont simples à mettre en œuvre, d'autres plus ambitieuses... Sachez néanmoins que les informations échangées durant les animations BBnut prendront davantage de sens et seront plus faciles à mettre en pratique si elles sont complétées par des activités concrètes.

N'oubliez pas que le savoir-faire se développe surtout à travers le faire !

- Travailler les notions de quantité à l'aide de contenants alimentaires (biberons, cuillères...). Illustrer les portions en pratique (par exemple les portions de viandes). Insister sur l'importance de respecter l'appétit de l'enfant, d'ajuster les quantités en fonction de l'âge et de la corpulence
- Encourager les préparations maison à travers des ateliers cuisine, comparer les préparations maison à des plats préparés industriels,
- Stimuler les sens avec des activités d'éveil sensoriel et de séances de dégustation,
- Aider à gérer le budget alimentaire à travers des activités «bien manger avec un petit budget»,
- Promouvoir l'hygiène et la conservation des aliments autour d'activités sur le réfrigérateur,
- Discuter des qualités nutritionnelles des produits à l'aide de jeux sur le trajet des aliments,
- Echanger sur l'importance des rythmes de vie : alimentation, activité physique, sommeil...,
- Inciter à une bonne hygiène bucco-dentaire en discutant de l'effet des aliments sur nos dents.

Ces thématiques demandent une bonne connaissance du sujet traité. Aussi, il est recommandé de bien se documenter sur le thème sinon de travailler en co-animation avec un professionnel compétent

F. Pour en savoir plus

Sur la formation BBnut

Pour optimiser l'utilisation de l'outil BBnut, le CODES 91 propose une formation en accompagnement du support. La session porte sur les questions relatives à la diversification alimentaire du jeune enfant dans un contexte de précarité et sur la pratique concrète de l'outil BBnut en animation. Néanmoins, différentes adaptations sont envisageables en fonction de la demande.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter le comité :

CODES 91 – COmité Départemental d'Education pour la Santé de l'Essonne (CPS 91)

1 rue Pasteur - 91036 Evry Cedex

Tél : 01.60.79.46.46 / Fax : 01.60.79.55.27

codes91@orange.fr - www.codes.org

Sur l'enquête sociologique réalisée dans le cadre du projet BBnut

Vous pouvez contacter directement la sociologue ayant réalisé l'étude :

Delphine PICCA, **picca.delphine@orange.fr**

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter le comité :

CODES 91 – COmité Départemental d'Education pour la Santé de l'Essonne (CPS 91)

1 rue Pasteur - 91036 Evry Cedex

Tél : 01.60.79.46.46 / Fax : 01.60.79.55.27

codes91@orange.fr - www.codes.org