

INTRODUCTION

L'alimentation d'un bébé ne se réduit pas à un simple besoin vital : elle est aussi une exploration sensorielle, un moment de partage et une étape décisive de son développement.

Pourtant, lorsqu'il s'agit de commencer la diversification alimentaire, de nombreux parents se sentent désemparés.

Comment s'y retrouver dans cette avalanche d'informations — parfois contradictoires — glanées sur Internet, distillées par l'entourage et les professionnels de santé ? À quel moment commencer ? Quels aliments proposer ? Et surtout, comment répondre aux besoins de son enfant tout en respectant son propre rythme ?

À travers ce cahier, je souhaite vous accompagner pas à pas dans cette grande étape. Vous y trouverez toutes les clés pour aborder la diversification alimentaire sereinement et en toute confiance : des bases théoriques solides, des conseils pratiques, des recommandations de sécurité, et bien sûr, des idées de recettes simples et adaptées.

Diététicienne-nutritionniste spécialisée dans l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans et maman de deux petits garçons, je guide les parents dans l'apprentissage d'une alimentation bienveillante et adaptée aux besoins de leurs tout-petits. C'est cette double expérience — professionnelle et personnelle — que je mets à votre service dans ce guide.

La diversification alimentaire désigne la période durant laquelle on introduit progressivement d'autres aliments que le lait maternel ou infantile dans l'alimentation du bébé. C'est une étape essentielle qui influence son rapport à la nourriture pour les années à venir. Elle permet non seulement de répondre à ses besoins nutritionnels croissants, mais aussi de l'initier à de nouvelles saveurs, textures et habitudes alimentaires.

Traditionnellement, on commence avec des purées données à la cuillère par un adulte. Cette approche «classique» reste encore très répandue. Mais depuis quelques années, une méthode alternative a gagné en popularité : la **diversification menée par l'enfant (ou DME)**. Celle-ci propose de laisser bébé manger





avec les mains des aliments en morceaux adaptés à ses capacités de préhension et de mastication, dès qu'il est capable de se tenir assis (avec un bon tonus) et de les porter à sa bouche. Cela intervient généralement aux alentours des 6 mois de l'enfant. L'objectif est de l'impliquer activement dans le repas et de le laisser découvrir les aliments.

Mais doit-on forcément choisir entre ces deux démarches? Et s'il existait un juste milieu entre l'alimentation exclusivement à la cuillère et celle basée uniquement sur les morceaux?

Il existe une approche plus souple, plus personnalisée : **la diversification alimentaire autonome**. C'est celle que je vous propose dans ce cahier. Elle s'inspire largement de la DME tout en s'adaptant aux capacités et au rythme de chaque enfant. Le principe est simple : placer le bébé au cœur du processus, pour qu'il soit acteur de ses repas, qu'il apprenne à reconnaître ses sensations de faim et de satiété, et qu'il développe son autonomie sans jamais être forcé. C'est lui qui choisit les aliments qu'il souhaite explorer et leur quantité, favorisant une relation positive avec la nourriture dès son plus jeune âge.

En effet, chaque enfant est unique, et son parcours alimentaire l'est tout autant. Il est essentiel de proposer des aliments adaptés aux capacités et au développement de bébé. Pour cela, il faut se fier à ses besoins et à son évolution pour l'accompagner dans cette découverte.

Il est courant que de nombreux bébés soient prêts et curieux de découvrir de nouvelles saveurs avant 6 mois (c'est pour cela qu'en France, les autorités de santé publique recommandent de débiter la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois révolus).

Laisser son bébé manger en autonomie, c'est lui offrir l'opportunité de vous montrer qu'il est réellement prêt pour consommer autre chose que du lait maternel et/ou infantile. Quand on approche une cuillère remplie de purée du visage d'un enfant, ce dernier ouvre souvent la bouche automatiquement, mais cela ne signifie pas qu'il est prêt. En revanche, s'il contrôle lui-même la cuillère, il pourra décider de prolonger ou d'arrêter le repas à son rythme. Ce n'est pas parce que bébé « coche toutes les cases » (sur le papier) pour débiter la diversification qu'il est nécessairement apte à le faire.

Les 4 piliers de la diversification alimentaire autonome

1

DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE ET DE LA MOTRICITÉ

En utilisant ses mains pour attraper les aliments, bébé développe la coordination œil-main-bouche, la motricité fine et la mastication. Ces compétences sont essentielles à son développement physique et lui permettent de gagner en confiance à mesure qu'il apprend à manger seul, sans l'aide des adultes.

2

RESPECT DES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

En mangeant en autonomie, bébé apprend à reconnaître ses propres sensations et à manger en fonction de son appétit, sans contrainte ni pression. Sans l'intervention d'un adulte qui le nourrit à la cuillère, il mange à son rythme : s'il avale deux cuillères en 5 minutes, c'est parfaitement normal. Il n'est pas soumis à un tempo imposé par autrui. Cela favorise une relation sereine et équilibrée avec la nourriture. En étant acteur de son repas, votre bébé apprend très tôt à respecter ses envies et ses besoins.

3

DÉCOUVERTE DES TEXTURES ET DES SAVEURS

Les aliments proposés en morceaux, dans leur forme brute, conservent mieux les saveurs, les vitamines et les minéraux (grâce à une transformation minimale) ; cela permet à bébé de découvrir le véritable goût des aliments, ce qui favorise l'acceptation de la variété à long terme. Cette découverte joue un rôle clé dans la prévention de la néophobie alimentaire – phase normale du développement chez l'enfant durant laquelle il peut se montrer méfiant face aux nouveaux aliments. Plus votre bébé goûte une large palette d'aliments très jeune, plus il en acceptera des nouveaux par la suite.

4

INTÉGRATION AU REPAS FAMILIAL

La diversification alimentaire autonome permet à bébé de partager les mêmes repas que le reste de la famille (avec quelques ajustements au niveau de la texture, de la forme et en évitant les aliments non adaptés comme le sel et le sucre). Dès le plus jeune âge, bébé participe à ce moment convivial en faisant partie de la table ; il n'est pas seul dans sa chaise haute face à un adulte qui le nourrit.

Loin des injonctions rigides, mon objectif est de vous aider à faire des choix éclairés, en respectant à la fois les besoins nutritionnels de votre bébé, son envie naturelle d'explorer le monde, et votre propre rythme de parent.

La première semaine vous guidera dans les premiers pas de **la diversification**, pour reconnaître les signes de préparation de votre bébé, à choisir les bons aliments et à instaurer un climat de confiance autour des repas. La deuxième semaine sera consacrée à **l'autonomie alimentaire** : comment encourager votre bébé à explorer, à toucher, à goûter et à manger seul, tout en développant sa motricité et sa curiosité. La troisième semaine abordera la **sécurité à table** : la bonne posture, les textures adaptées, la prévention des fausses routes et les règles essentielles d'hygiène et de conservation pour cuisiner sans crainte. Enfin, la quatrième semaine vous donnera des clés pour **gérer les repas plus difficiles** : régressions, refus ou sélectivité alimentaire, avec des conseils concrets pour comprendre ces phases et les traverser avec bienveillance. Pour compléter ces quatre grandes étapes, un chapitre de **recettes classées selon les compétences de bébé** vous offrira des idées simples, équilibrées et savoureuses à adapter au quotidien – pour nourrir la curiosité de votre enfant... et celle de toute la famille.

Alors, prenez une grande inspiration, faites confiance à votre instinct et ouvrez grand les portes d'un apprentissage joyeux, bienveillant et sensoriel.

Bonne lecture, et surtout, bon appétit à vous et à votre bébé.



MUFFINS AUX POIREAUX

Pour 10 petits muffins | Préparation : 20 minutes | Cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS

1 poireau
150 g de farine semi-complète T80
70 ml d'huile d'olive
1 sachet de levure chimique
4 œufs
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
100 g de gruyère râpé
Huile d'olive

ALLERGÈNES

gluten, lait, œuf

- Lavez et coupez le poireau finement.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites-y revenir le poireau environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Réservez.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un grand bol, mélangez la farine et la levure. Ajoutez les œufs et l'huile, puis fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez ensuite la moutarde, les poireaux et le gruyère râpé. Mélangez bien.
- Versez la préparation dans des moules à muffins préalablement chemisés, puis enfournez à mi-hauteur pour 20 à 25 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.
- À déguster tièdes ou froids.

BOULETTES DE POULET

Pour 12 portions | Préparation : 30 minutes | Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS

2 filets de poulet
6 c. à s. de flocons d'avoine
Curry en poudre
1 œuf

ALLERGÈNES

œuf, moutarde
(présent dans le curry)

- Hachez le poulet finement.
- Mélangez tous les ingrédients dans un bol puis formez des boulettes avec la préparation obtenue. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
- Servez tiède.

FALAFELS

Pour 10 falafels | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

200 g de pois chiches cuits
1 carotte râpée
1 c. à c. de cumin moulu
1 c. à s. de farine complète T110
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de jus de citron
1 pincée de coriandre séchée

ALLERGÈNE

gluten

- Mixez les pois chiches avec la carotte râpée, le cumin, la farine complète, l'huile d'olive et le jus de citron jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Formez des petites boules avec vos mains. Disposez-les dans un panier vapeur puis faites-les cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.
- Laissez tiédir avant de proposer à bébé.

CROQUETTES DE QUINOA ET LÉGUMES

Pour 8 croquettes | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS

100 g de quinoa
1 carotte
1 petite courgette
1 c. à c. d'huile d'olive
½ c. à c. de cumin en poudre
1 c. à c. de persil séché

- Rincez le quinoa et faites-le cuire dans de l'eau bouillante environ 15 minutes, puis égouttez-le.
- Pendant ce temps, épluchez, et coupez la carotte et la courgette en petits morceaux. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Dans un bol, écrasez les légumes à la fourchette ou mixez-les. Ajoutez le quinoa cuit, l'huile d'olive et le cumin et le persil. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.
- Formez des petites croquettes avec les mains légèrement humidifiées. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Laissez tiédir avant de proposer à bébé.