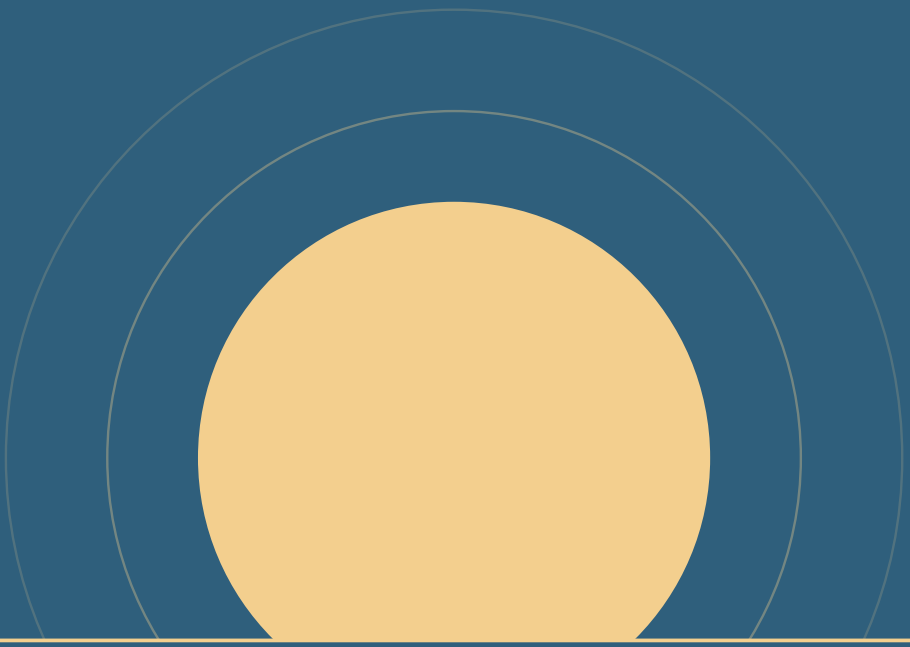
*Mamavela*

# La diversification et la DME, de 4 mois à 1 an

Quand et comment diversifier, purées ou DME, allergènes et risque d'étouffement, d'après l'OMS et les autorités de santé.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

# Sommaire


Avant de commencer 3

- Quelques mots avant de commencer 4
- Comment utiliser ce livre 5
- Les numéros à garder près de la chaise haute 5

# Avant de commencer

Un jour, entre quatre et six mois, quelque chose change à table. Votre bébé suit des yeux votre fourchette, tend la main vers votre assiette, ouvre la bouche quand vous mangez. La chaise haute arrive dans la cuisine, un bavoir de plus rejoint le tiroir, et un petit être qui n'a connu que le lait découvre que la courgette est douce, que le yaourt est froid et qu'un bâtonnet de carotte bien cuite peut s'agiter, s'écraser, se lécher et, un jour, se manger.

C'est une étape joyeuse. C'est aussi, souvent, le moment où les conseils se transforment en brouhaha. Votre mère vous a donné de la farine dans le biberon à trois mois. Une amie ne jure que par la diversification menée par l'enfant. Un forum affirme une chose sur la cacahuète, la puéricultrice de PMI en dit une autre, et le petit pot porte la mention « dès 4 mois » alors que vous avez lu « vers 6 mois » sur un site étranger. Vous voulez une seule source, calme et fiable, qui vous dise ce que recommandent vraiment les autorités de santé, là où elles sont d'accord, là où elles diffèrent, et comment transformer tout cela en vrais repas.

C'est ce que ce livre veut être.

Il repose sur trois promesses.

**Les repères français d'abord.** Les recommandations suivies en France sont celles du Programme national nutrition santé (PNNS), publiées par Santé publique France en 2021 sur le site mangerbouger.fr et dans la brochure « Pas à pas, votre enfant mange comme un grand ». Elles s'appuient sur les avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) et du Haut Conseil de la santé publique (HCSP, avis du 30 juin 2020). Ce sont elles que votre pédiatre, votre médecin traitant et la PMI utilisent. Quand l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le NHS britannique, l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) ou la Société européenne de gastroentérologie, hépatologie et nutrition pédiatriques (ESPGHAN) disent autre chose, vous verrez les positions côte à côte, avec la raison de la différence.

**Chaque chiffre est sourcé.** Quand ce livre écrit qu'il faut au moins 500 ml de lait par jour jusqu'à 1 an, qu'une purée se garde 24 heures au réfrigérateur ou qu'un essai a suivi 206 familles en Nouvelle-Zélande, la source est nommée dans le texte et donnée en entier dans la bibliographie. Toutes les sources ont été ouvertes et relues le 13 octobre 2026 ; les études ont été vérifiées par leur DOI et leur numéro PubMed. Quand une information n'a pas pu être vérifiée, elle n'est pas écrite.

**Aucune bonne façon unique.** Purées à la cuillère, diversification menée par l'enfant ou un mélange des deux ; lait maternel, lait infantile ou les deux ; petits pots ou fait maison : ce livre respecte vos choix et vous donne, pour chacun, les règles de sécurité et les repères qui comptent. Il parle aux mamans solos comme aux couples, aux familles de deux mamans, aux parents qui ont adopté, aux grands-parents et aux assistantes maternelles qui partagent les repas de votre enfant.

> **Ce livre informe, il ne remplace pas le médecin de votre bébé.**
>
> Votre pédiatre, votre médecin traitant ou la puéricultrice de PMI connaissent votre enfant. Si votre bébé est né prématuré, s'il a un problème de santé, un eczéma sévère, une allergie alimentaire connue, des difficultés à avaler ou une croissance qui inquiète, parlez-en avant de commencer la diversification et suivez leurs conseils. En cas d'urgence, appelez le **15** (Samu) ou le **112**.

## Quelques mots avant de commencer

Le vocabulaire de l'alimentation des bébés change d'un pays et d'un rayon à l'autre. Voici celui de ce livre.

| Mot employé dans ce livre | Ce qu'il désigne | Vous lirez aussi |
|---|---|---|
| Diversification alimentaire | Le passage du lait seul au lait plus d'autres aliments. Elle ne signifie pas l'arrêt de l'allaitement | Alimentation complémentaire, « weaning » au Royaume-Uni |
| Diversification classique | Des purées et compotes lisses à la cuillère, puis des textures de plus en plus épaisses et des morceaux | Diversification traditionnelle |
| DME | Diversification menée par l'enfant : le bébé se nourrit seul, avec les mains, de morceaux mous dès le départ, sans purée à la cuillère | « Baby-led weaning », BLW, alimentation autonome |
| Diversification mixte | Un mélange : certains aliments à la cuillère, d'autres en morceaux à attraper | Approche combinée |
| Lait infantile | Les préparations du commerce pour bébés : « lait 1er âge » (préparation pour nourrissons), « lait 2e âge » (préparation de suite), « lait de croissance » (de 1 à 3 ans) | Préparations infantiles |
| Haut-le-cœur | Réflexe normal qui ramène vers l'avant un morceau trop gros | Réflexe nauséeux, réflexe de « gag » |
| Fausse route, étouffement | Un aliment bloque les voies respiratoires : c'est une urgence | Obstruction des voies aériennes |
| Allergènes majeurs | Les aliments qui provoquent le plus souvent des allergies : lait, œuf, arachide, fruits à coque, blé, poisson, crustacés, sésame, soja… | Aliments allergisants |
| PMI | Protection maternelle et infantile : consultations gratuites de suivi des enfants, avec médecins et puéricultrices | Centre de PMI |

Dans ce livre, le « médecin de votre bébé » désigne le pédiatre, le médecin traitant ou le médecin de PMI qui suit votre enfant.

## Comment utiliser ce livre

Vous n'avez pas besoin de le lire dans l'ordre. Si vous vous demandez quand commencer, le chapitre 1 est pour vous. Si vous hésitez entre purées et DME, allez au chapitre 2. **Avant le tout premier repas, lisez le chapitre 4** sur le haut-le-cœur et l'étouffement, et repérez une formation aux premiers secours pour nourrissons. Si vous voulez simplement savoir quoi cuisiner lundi, le plan de quatre semaines du chapitre 13 et la liste des 100 premiers aliments du chapitre 14 sont faits pour être imprimés et aimantés sur le frigo.

La fin du livre réunit des carnets de suivi : nouveaux aliments, allergènes, textures, réactions. Ils vous serviront à voir le chemin parcouru, et à répondre clairement si le médecin vous demande un jour « quand avez-vous donné de l'œuf pour la première fois, et que s'est-il passé ? ».

## Les numéros à garder près de la chaise haute

| Situation | Numéro |
|---|---|
| Urgence vitale : votre bébé s'étouffe et ne respire plus, a du mal à respirer, devient bleu, mou ou ne réagit plus, ou montre des signes de réaction allergique grave | Le 15 (Samu) ou le 112 (numéro d'urgence européen) |
| Vous êtes sourde, malentendante ou ne pouvez pas parler | Le 114, par SMS, application ou internet |
| Besoin d'un avis médical rapide, votre médecin n'est pas joignable | Le 15, qui est aussi le numéro du Service d'accès aux soins (SAS) |
| Le soir, la nuit, le week-end, quand les cabinets sont fermés et que ce n'est pas une urgence vitale | Le 116 117 ou le 15, selon votre région |
| Votre enfant a avalé un produit toxique, un médicament ou une plante | Le centre antipoison de votre région (numéros au chapitre 16) ; s'il ne respire pas ou n'est pas conscient, le 15 |
| Une question sur l'alimentation de votre bébé, sans urgence | Le médecin de votre bébé ou le centre de PMI |

Sources : service-public.gouv.fr (fiche F33954), 1000 premiers jours, Centres antipoison de France. Le détail est au chapitre 16.

Mes numéros :

**Le médecin de mon bébé :**

**Le centre de PMI :**

**Les urgences pédiatriques les plus proches :**

# Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

**Le livre complet compte 78 pages.**

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/diversification-dme/

Paiement unique, PDF immédiat.