

Laëtitia Rouzeau

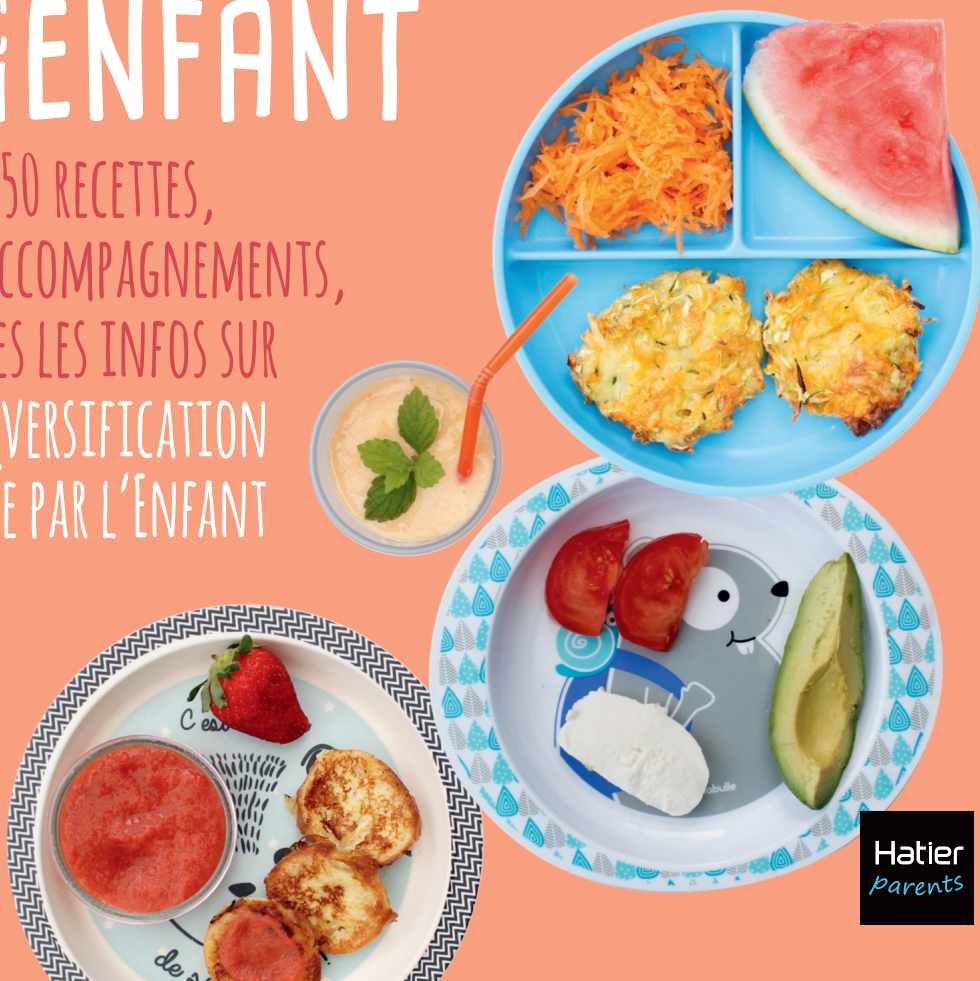
@ dme_lulu

JE DÉBUTE LA DME

AVEC MON ENFANT

- AVEC 50 RECETTES,
- DES ACCOMPAGNEMENTS,
- TOUTES LES INFOS SUR
LA DIVERSIFICATION
MENÉE PAR L'ENFANT

Parents
Zen



Hatier
parents

Laëtitia Rouzeau

JE DÉBUTE LA DME AVEC MON ENFANT



Qui suis-je ?

Je m'appelle Laëtitia, j'ai 30 ans et je suis la maman de Lucas et de son frère jumeau Mathys, malheureusement décédé quelques heures après leur naissance le 29 juillet 2019. Partagés entre la vie et le chagrin, nous réalisons chaque jour la chance que nous avons de voir grandir notre Lulu. À côté de ma vie de maman, je travaille dans le médico-social à temps complet, j'aime la course à pied et sortir entre copines.



Lucas a été allaité jusqu'à ses 14 mois dont un allaitement exclusif jusqu'à ses 6 mois ; puis nous avons commencé la DME. Il est gardé par une assistante maternelle sauf le mercredi où il va à la crèche.

J'ai créé le compte Instagram @dme_lulu en février 2020 dès que nous avons commencé la DME. Il y avait alors assez peu de contenu sur les réseaux sociaux pour s'inspirer et visualiser des exemples d'assiettes ou la taille des aliments à proposer. Il me semblait intéressant de partager et d'échanger autour de notre expérience et la bienveillance des retours m'a encouragée à poursuivre.

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Photographies : Laëtitia Rouzeau

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction

p. 4

Partie 1

Bien débiter la DME p. 7

Partie 2

Recettes et accompagnements p. 25

Questions-réponses p. 27

- Recettes salées
sans poisson ni viande p. 28

- Recettes salées
avec protéines animales p. 46

- Recettes sucrées p. 76

Table des recettes

p. 95

Introduction

« À CHAQUE ENFANT QUI NAÎT, LE MONDE RECOMMENCE. »

Gilbert Bécaud



Introduction

La diversification alimentaire est une étape importante dans le développement de bébé. Accompagner son enfant vers l'autonomie est l'un des principaux objectifs des jeunes parents. La Diversification Menée par l'Enfant (DME) intrigue de plus en plus ces dernières années. Cette méthode, qui permet de rendre bébé acteur de la découverte alimentaire, nécessite néanmoins quelques préconisations.

Nous avons découvert la DME, un matin, après une nuit bien trop courte, bébé accroché au sein devant un épisode de *La maison des maternelles*. Le Dr Arnault Pfersdorff, pédiatre et chroniqueur pour l'émission, évoquait l'intérêt de cette manière de diversifier les enfants et ça a fait tilt. Nous n'y étions pas encore, notre petit bonhomme n'avait que quelques mois. Nous avons donc pu prendre le temps de nous renseigner et de l'évoquer avec notre médecin traitant. Nous avons poursuivi l'allaitement exclusif jusqu'à ses 6 mois. L'aventure a débuté pour nous début février 2020.

Remplis de doutes et d'interrogations, nous nous sommes lancés et quel plaisir ça a été de voir ces petites mains potelées découvrir les aliments ! Nous avons tout particulièrement apprécié de partager ces moments en famille dès les tout premiers repas de bébé.

LES AVANTAGES DE LA DME EN QUELQUES MOTS

- Bébé mange seul.
- Éveil des sens : odorat, vue, toucher, goût.
- Découverte des aliments sous leur forme naturelle.
- Développement de la motricité.
- Partage des repas en famille
- Les parents gèrent la qualité, bébé gère la quantité.

La DME ne doit pas vous compliquer la vie ni alourdir le quotidien. Dans ce livre, vous ne trouverez pas de données scientifiques ni d'avis médicaux. Vous trouverez quelques conseils pour débiter la diversification, mais surtout des idées de repas et des recettes pour toute la famille qui pourront facilement être adaptées à votre tout-petit. Toutes les recettes ont été testées et validées par Lucas, mon fils de 2 ans, puis relues et corrigées par mon amie et diététicienne diplômée, Laëtitia BURESI (tata Bubu).

Les réticences de l'entourage peuvent parfois amplifier les doutes et être un frein pour les parents. N'hésitez pas à offrir ce livre à belle-maman, à votre assistante maternelle, à votre grand-tante ou à votre meilleure copine qui pensent que vous prenez le risque d'étouffer votre cher bambin.

Dans cet ouvrage, nous vous aiderons à :

- développer l'autonomie de votre enfant au travers de sa diversification alimentaire ;
- connaître les règles de sécurité à appliquer ;
- avoir des idées de recettes ;
- préparer un repas pour toute la famille et pouvoir proposer des aliments à votre bébé de 6 mois

Et maintenant, à vous de jouer !



Partie 1

BIEN DÉBUTER LA DME



Les règles de base

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise « méthode » et il est important pour les parents de se sentir à l'aise avec leurs choix. Nous espérons que notre retour d'expérience vous aidera à vous lancer un peu plus sereins dans cette belle aventure qu'est la DME.

QUAND COMMENCER LA DME ?

- Quand le pédiatre a donné son feu vert et généralement à partir de 6 mois.
- Bébé sait maintenir sa tête et son dos droit dans sa chaise.
- Bébé présente un intérêt pour la nourriture : il cherche à attraper votre nourriture, vous regarde avec intérêt lors des repas...
- Bébé est capable de tenir un aliment et le porte à sa bouche.
- Il n'est pas indispensable que bébé ait des dents pour accéder aux morceaux. Lulu a eu sa première dent vers 9 mois seulement !

QUELS ALIMENTS ?

Tous les groupes (en faisant preuve de vigilance avec les allergènes) alimentaires peuvent être introduits dès le début de la diversification. Il est recommandé de proposer un maximum d'aliments différents entre 5 et 18 mois afin d'exposer l'enfant à une grande variété de produits et ainsi éviter le rejet de certains aliments (principalement les légumes) par la suite.