

Fruits et légumes, il y a un âge pour commencer

Mayenne ville — Quand faut-il donner ses premiers légumes au bébé ? Quelle quantité ? Les parents ont trouvé des réponses à leurs questions hier, à la Protection maternelle et infantile, lors d'un atelier.

Reportage

Elle a 9 mois « tout pile ». Le jour de son anniversaire, Deborah a eu droit à un second petit-déjeuner, hier. À 10 h, à quelques minutes d'entrer en consultation au service de Protection maternelle et infantile (PMI) de Mayenne, la petite fille a pu goûter une purée de carottes, une de poires et sa préférée, aux pommes.

C'est dans la salle d'attente de la PMI que les parents de Deborah ont été accueillis par Emmanuelle Pepion, animatrice au centre social les Possibles et Mélanie Tireau, infirmière puéricultrice à la PMI. À l'occasion de la Semaine du goût et de l'allaitement, des ateliers sont organisés depuis le mardi 15 octobre et pour la première fois, dans divers sites partenaires de l'événement, comme la crèche Bulle d'éveil, les relais petit enfance (RPE) ou les lieux d'accueil enfants parents (LAEF).

Un légume pour tester l'allergie

Ce jeudi matin, quelques conseils sont prodigués aux parents venus en consultation à la PMI. « C'est une bonne chose pour les enfants de toucher aux légumes, de les sentir », présente Emmanuelle Pepion, une carotte à la main.

« La diversification alimentaire se fait à partir de 4 mois, rappelle Mélanie Tireau. Il n'est pas nécessaire d'attendre plus, à l'exception des bébés allaités exclusivement qui, eux, peuvent commencer à goûter aux légumes à 5 mois. » Car il s'agit bien de découvrir à cet âge-là. « Le lait va rester l'aliment de base jusqu'au 1 an de l'enfant. On lui donne une cuillère ou deux de purée lisse pour commencer, légume après



Dans le cadre de la semaine du goût et de l'allaitement, un atelier découverte était proposé aux enfants de 0 à 6 ans, à la PMI de Mayenne, le service de Protection maternelle et infantile.

légume, fruit après fruit, prévient l'infirmière. Les mélanges se feront plus tard. L'idée au début, c'est de voir si un légume ou un fruit déclenche une réaction allergène, des petits boutons par exemple. »

Bon pour l'apprentissage du langage

Un bébé peut-il déjà ne pas aimer tel ou tel légume ? « Pour certains aliments, plusieurs essais seront nécessaires avant que le palais du bébé ne s'y fasse, concède Mélanie Tireau. Mais il ne faut pas insister

quand l'enfant tourne la tête. »

Dorothé, la maman de Deborah, est rodée à l'exercice. « C'est mon troisième enfant, précise-t-elle. Les signes ont énormément changé. Pour mon premier enfant il y a 12 ans, la diversification alimentaire, ce n'était pas avant 8 mois. Pour le deuxième, c'était 6 mois. Et maintenant quatre. »

« Des études ont démontré que la mastication et la manipulation des aliments jouent un rôle dans l'apprentissage du langage, confirme Emmanuelle Pepion. Tous ces

petits gestes ont une importance. On parle de période d'oralité. Il ne faut pas non plus hésiter à mettre l'enfant dans sa chaise haute, à table avec les adultes, au moment des repas. Ça peut susciter l'envie de goûter. »

Mathieu CHARRIER.

Ce vendredi, atelier du goût de 9 h 30 à 11 h 15 au RPE de Saint-Baudelle pour les enfants et professionnels. **Samedi 19 octobre**, goûter festif ouvert à tous, à partir de 15 h, salle Lucie-Aubrac

Ouest France

Vendredi 18 octobre 2024