



NOS CONSEILS D'EXPERTS 1'000 PREMIERS JOURS

LE SECRET D'UNE TRANSITION RÉUSSIE VERS LES MORCEAUX

CRISTINA OSTERTAG
RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
NURSERY & TROTTEURS
CRÈCHES LES PETITS ACROBATES
ET LA NANOSPHERE



Au-delà de la nutrition : Le repas comme moteur de développement

Bouche / Langage

Muscler la parole. La mastication sollicite la mâchoire et la langue, préparant les muscles essentiels à l'apprentissage du langage.



Main / Motricité

La pince pouce-index. Saisir un morceau (entre 9 et 12 mois) affine la motricité fine et la coordination main-bouche.



Cerveau / Éveil

L'exploration sensorielle. Toucher, écraser et goûter de nouvelles textures stimule le système nerveux en pleine construction.



La frise des textures :

Une évolution en douceur (Repères ANSES)

Station 1



4-5 mois

Lisse.

Mixé au blender, sans aucun grumeau. Apprentissage de la déglutition.

Station 2



6-7 mois

Écrasé.

Texture moulinée à la fourchette. Introduction des petits morceaux fondants.

Station 3



7-8 mois

Grumeleux & Fondant.

Bâtonnets mous (banane mûre, patate douce) qui s'écrasent entre la langue et le palais.

Station 4



9-12 mois

Petits morceaux fermes.

Dés (1 cm) à attraper soi-même.



Deux chemins, une même destination

Diversification Classique



L'Outil : La cuillère dirigée par le parent.

La Progression : Du lisse (4 mois) vers les morceaux progressivement.

Le rythme de l'enfant.

Toujours dans la bienveillance, le repas partagé et l'exploration.

DME - Diversification Menée par l'Enfant



L'Outil : Les mains de bébé.

La Progression : Morceaux fondants d'emblée (dès 6 mois, si le tonus le permet).

L'architecture de la sécurité : Tout commence par la posture



La règle des 90°.

Bassin, genoux
et chevilles
à angle droit.

Dos droit.

Le torse ne doit jamais être
incliné en arrière.

Appui plantaire.

Les pieds doivent reposer sur un
repose-pieds (crucial pour le tonus
et la gestion de la déglutition).



Surveillance constante :
sans écran, ni distraction

Le guide visuel des tailles sécuritaires

Débutants (6-7 mois) - Le Format Frite



Une lanière qui dépasse du poing fermé de bébé. Idéal pour être agrippé à pleine main.

Intermédiaires (7-8 mois) - La Balle de Golf



Un gros morceau très fondant (ex: demi-avocat, fleurette de brocoli) qui s'écrase facilement entre vos deux doigts.

Avancés (9-12 mois) - Le Dé à Jouer



De petits cubes fermes (environ 1 cm) pour encourager le développement de la pince pouce-index. Attention : coupez toujours les aliments ronds en deux.



Décoder les refus : Le tableau de diagnostic

Symptôme ⚠️

La Cause 🔍

La Solution ✅

Bébé a des haut-le-cœur

Réflexe nauséeux (Gag reflex).

C'est un réflexe naturel et protecteur. L'enfant apprend à gérer les volumes.

On reste calme.

On ne panique pas, on laisse bébé recracher seul.

Bébé recrache la nouveauté

Néophobie alimentaire.

Une méfiance saine et évolutive face à l'inconnu.

On propose sans forcer.

Il faut parfois jusqu'à 10 expositions pour qu'un aliment soit accepté.

Bébé se frustre et s'agite

Transition trop rapide.

La fatigue ou une texture trop complexe pour l'instant.

Un pas en arrière.

On ralentit, on revient temporairement à des textures écrasées pour redonner confiance.



Les alliés du repas : Le matériel de l'autonomie



Pré-cuillères d'apprentissage.
Idéales pour tremper dans les textures épaisses. Elles musclent les lèvres et favorisent la motricité orale (sans besoin d'équilibrer la cuillère).



Tasse ouverte (ou paille).
Pas de biberon d'eau à table ! Boire au verre aide à mastiquer, avaler et hydrate en toute sécurité.



Le grand bavoir et le tapis de sol.
Lâchez prise sur la propreté. L'exploration est sensorielle, donc nécessairement désordonnée !

L'essentiel à retenir



**“Faites-lui confiance.
Votre rôle est de proposer,
le sien est de disposer.”**

Chaque bébé avance à son propre rythme. Le repas est avant tout une relation et un moment de partage en famille, pas une performance.

Ressources et accompagnement sur educalis.ch