

FORUM DU 9 MAI 2025

ALIMENTATION ET PETITE ENFANCE



I. Présentation

Ce document résume les points essentiels de la journée du 9 mai qui portait sur l'alimentation du jeune enfant en crèche. L'objectif de cette journée était d'approfondir les connaissances des professionnels et d'échanger sur les pratiques et difficultés liés à l'alimentation et au temps du repas. La journée s'est déroulée dans le salon JEAN BENE de l'hôtel du département de l'Hérault. A cette occasion Madame Bouida Manar, conseillère départementale nous a accueillis.

La journée a été introduite par une présentation de Monsieur Perrot Denis, directeur de la fédération et Monsieur Bailleux-Moreau Yves, président de la fédération.

Lors de cette journée, Julie Carillon, Docteure en nutrition et créatrice et gérante d'Hamstouille, est intervenue le matin afin de faire un rappel sur les dernières recommandations en termes d'alimentation du jeune enfant. Suite à cette intervention, un temps d'échange a été proposé.

La fin de matinée et l'après-midi ont été animés par Virginie Kersaudy, formatrice en développement relationnel et spécialisée dans l'outil du Théâtre forum, qui a proposé de travailler plusieurs situations liées au temps de repas.

Le repas du midi a été assuré par le traiteur la table de Cana.

II. Conférence du matin

a) Présentation

La conférence du matin, animée par Julie Carillon a permis de faire un rappel sur les dernières recommandations concernant l'alimentation des jeunes enfants. Ces recommandations ont été abordées tout en tenant compte de la collectivité et des contraintes qui y sont liées. Ci-dessous, un résumé des principaux points qui ont été abordés durant ce temps.



b) L'intérêt du lait

Le lait est l'aliment principal durant les premiers mois de vie. Selon l'OMS, le lait maternel ou infantile couvre tous les besoins du bébé s'il est donné à la demande. Il est essentiel, avec un minimum de 700 à 800 ml par jour jusqu'à 6 mois. À partir de 6 mois, les besoins nutritionnels

évoluent, le lait ne suffit donc plus à couvrir tous les besoins de l'enfant. Il est alors recommandé d'introduire progressivement des aliments solides en respectant les textures appropriées à chaque âge.

c) La diversification alimentaire

La diversification alimentaire, qui commence idéalement autour de 6 mois, doit se faire progressivement. Les premières textures recommandées sont des purées lisses, puis des morceaux fondants, et plus tard, des morceaux plus durs à partir de 9 mois. L'introduction des aliments doit se faire en fonction des besoins du bébé, en veillant à inclure des sources de fer, des acides gras essentiels et des féculents. On observe entre 4 et 6 mois les premières compétences pour l'alimentation à la cuillère, puis entre 6 et 9 mois celle pour s'alimenter seul avec les doigts.

Un repas complet doit inclure des légumes, des fruits, des féculents, des protéines et des matières grasses végétales. Le lait reste une composante importante du repas, même après le début de la diversification alimentaire.



Les purées grumeleuses ou les morceaux trop durs peuvent ne pas être bien acceptés par tous les bébés. La progression des textures doit être adaptée à l'évolution des capacités de mastication de l'enfant. Il faut aussi éviter les doubles textures (lisse et petits morceaux) qui peuvent être difficilement acceptés.

d) Les refus alimentaire

Le refus alimentaire est fréquent et peut être lié à divers facteurs : fatigue, repas mal adaptés (textures), environnement stressant, ou encore des phases d'hyper sélectivité chez les enfants plus âgés. On ne doit jamais forcer un enfant à manger, mais plutôt comprendre la cause du refus et ajuster les attentes en fonction des besoins de l'enfant.

e) Les transmissions

Lors de la transmission des repas aux parents, il est important de parler de la quantité de lait prise, des sources de fer et des matières grasses car ce sont ces éléments qu'il faudra compenser à la maison s'ils sont insuffisants. Si un bébé ne mange pas de viande ou de poisson, il faut s'assurer que la famille soit bien accompagnée par un professionnel de santé et qu'une alternative en protéines et fer soit proposée.

III. Ateliers de théâtre forum

a) Présentation

L'atelier, animé par Virginie Kersaudy, a été organisée en deux parties, permettant à la fois de travailler et d'échanger en groupes sur diverses situations et de les analyser en plénière.

b) Temps de travail en groupe

La première partie a consisté en un travail en groupes, durant lequel chacun a reçu des consignes pour préparer une scène illustrant des situations fréquentes liées au temps du repas et au transmission aux parents en crèche.

Les thèmes abordés étaient les suivants :

- L'enfant refusant de manger
- Les injonctions parentales
- L'organisation dans l'espace du repas



Parmi les 6 groupes, 2 groupes ont travaillé par situation avec 1 groupe présentant une scène qui se termine mal et 1 groupe présentant l'utopie de cette situation, une vision d'un monde idéal.

c) Présentation des scènes

La deuxième partie de l'animation s'est déroulée en plénière et a permis de travailler les scènes préparées en amont par les groupes. L'atelier a été animé à la manière du théâtre forum qui permet d'analyser les différentes façons de résoudre une situation compliquée.



Chaque groupe a présenté sa scène et la participation de tous a permis d'analyser chacune des scènes, et chacun a pu proposer des solutions ou des ajustements liés à la problématique rencontrée.

IV. Retour de cette journée : quelques chiffres ...

Dans l'ensemble, les retours de cette journée sont plutôt positifs. Sur **63** répondants au questionnaire d'évaluation, **61%** évaluent l'organisation générale comme très satisfaisante, **36%** l'évaluent comme satisfaisante et seulement **3%** l'évaluent comme moyennement satisfaisante. Parmi les réponses collectées on note une bonne gestion du temps, un moment riche en échange, convivial et enrichissant.

Concernant le format proposé avec un temps de conférence puis un atelier, **56%** sont très satisfait et seulement **6%** ont été moyennement satisfait. La conférence présentée par Julie Carillon a été pour **87%** très intéressante, cependant, toutes les informations partagées ne concordent pas avec les propositions du traiteur.. Concernant l'atelier de théâtre forum animé par Virginie Kersaudy, **59%** l'ont trouvé très intéressant et **8%** l'ont trouvé moyennement intéressant. Parmi les retours, il ressort que l'absence d'un animateur par groupe a rendu la participation de tous difficile. En effet, seules quelques personnes par groupe ont réellement pu échanger et s'investir pleinement. Il manquait également un apport théorique à la suite de chaque scène, afin de synthétiser les informations à retenir et de souligner l'intérêt des mises en situation.

Pour **90%** d'entre vous, les différents temps de la journée vous ont permis de vous exprimer, on note tout de même que l'appréhension de se retrouver sur scène l'après-midi, la taille des groupes jugée trop importante, le peu de temps consacré à la préparation des scènes et les difficultés à entendre ce qui était dit ont pu être un frein pour certains d'entre vous. Pour un certains nombre d'entre vous, il manquait un temps d'échanges sur les pratiques de chaque crèche.

Concernant la possibilité que Familles Rurales organise d'autres journées de ce type, vous êtes **98%** à avoir répondu favorablement. Parmi la diversité des thèmes proposés, on retrouve par exemple les douces violences, le sommeil, la place de l'individualité dans le groupe, la cohésion d'équipe ou encore les émotions de l'enfant.

V. Conclusions

Cette journée d'échanges autour de l'alimentation a permis, au-delà de l'enrichissement des connaissances théoriques, de réfléchir collectivement aux pratiques professionnelles en crèche. Les retours globalement positifs témoignent de l'intérêt des participants pour ce format mêlant apports théoriques et pratiques.

Ce document propose une synthèse des points essentiels abordés lors de ce forum. Pour que les réflexions engagées puissent se traduire concrètement dans les structures, il semble essentiel de poursuivre la remise en question des pratiques, notamment sur certains aspects soulevés pendant la journée, comme la consommation de pommes par les enfants ou la présence de produits sucrés lors du goûter. Ces observations invitent chacun à interroger ses habitudes professionnelles en lien avec le temps du repas.

Enfin, au vu de l'engouement suscité, il serait pertinent de renouveler ce type de journée autour d'autres thématiques qui ont été évoquées, l'objectif restant le même, créer un espace de réflexion, de partage et de co-construction des pratiques professionnelles.

