



Le saviez-vous ?

Le sucré est la saveur préférée des bébés, le liquide amniotique étant essentiellement sucré, c'est une saveur qu'ils aiment et qui les apaise. Par contre, les bébés rejettent facilement l'acide et l'amer. Ce rejet serait un réflexe inné et ancestral de survie, de nombreux éléments amers étant toxiques, ou vice versa.

« Après la naissance, le bébé ne baigne plus dans le liquide amniotique, l'éveil au goût et la mise en contact avec de nouvelles molécules s'effectuent via le lait maternel. Celui-ci varie tous les jours en fonction de l'alimentation de la mère... »

LA GROSSESSE : LA GRANDE AVENTURE DE L'ÉVEIL AU GOÛT

Certains résultats scientifiques ont montré que le bébé a une préférence spontanée pour le lait maternel et particulièrement celui de sa mère qu'il reconnaît. À la naissance, les nouveau-nés reconnaissent l'odeur de leur mère ainsi que celle de leur liquide amniotique, leur cerveau a déjà tout enregistré. Leur palette gustative est déjà grandement étoffée en fonction de la diversité des aliments consommés par la mère pendant la grossesse. Ainsi, plus elle consommera des aliments aux arômes, aux saveurs, aux odeurs diversifiés, plus le bébé développera sa palette de goût, en analysant toutes ces molécules nouvelles mises à disposition dans le liquide amniotique. Les besoins du bébé croissent tout au long de la grossesse, une alimentation équilibrée (parfois supplémentée pour certaines en vitamines et minéraux) permet de pourvoir à son développement, ainsi qu'à la santé de la future maman. Pour l'éveil au goût c'est la variété qui permettra au bébé de découvrir et de déjà enregistrer in utero des saveurs, des odeurs et des parfums. Il n'y a pas de restriction, sauf si le panel olfactif est issu d'éléments artificiels et qu'il véhicule alors des substances nocives.

POUR FAVORISER UNE GRANDE DIVERSITÉ GUSTATIVE CHEZ L'ENFANT

Après la naissance, le bébé ne baigne plus dans ce liquide amniotique, l'éveil au goût et la mise en contact avec de nouvelles molécules s'effectuent via le lait maternel. Celui-ci varie tous les jours en fonction de l'alimentation de la mère, en fonction du moment de la journée, des besoins, et même du sexe du bébé. Il permet de continuer à stimuler les papilles de l'enfant. Pour les mamans proposant du lait artificiel, au goût plus monotone, pensez à l'odorat ! En effet, le goût passe aussi par le nez, souvenez-vous de votre dernier rhume ? Le nez bouché, vous aviez aussi perdu le goût. N'hésitez pas à proposer aux mères de passer sous le nez du bébé, une feuille de menthe froissée, de la clémentine, de la tomate, etc. pour continuer à l'éveiller au goût. À l'âge de la diversification alimentaire, il est important de continuer à multiplier les opportunités de découvertes en diversifiant le plus possible les aliments. Ainsi des études ont montré que de proposer au début de la diversification, tous les jours, un aliment nouveau permettait à l'enfant de mieux accepter la variété et de plus facilement ouvrir la bouche. Il est important également de répéter plusieurs fois l'opération, même si le bébé n'a pas aimé l'aliment la première fois. Au bout de 7 à 8 fois minimum, le fruit ou le légume sera peut-être finalement apprécié. Les saveurs acides ou amères doivent aussi être présentées pour qu'il puisse les appréhender.