

PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES DE L'ENFANT: COMMENT SONT-ELLES MODULÉES IN UTERO ?

PENDANT LA GROSSESSE, LE FŒTUS EST NOURRI AVEC DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS PROVENANT DE LA MÈRE, VIA LES ÉCHANGES PLACENTAIRES. IL BAIGNE AUSSI DANS LE LIQUIDE AMNIOTIQUE QUI LUI APPORTE DE L'EAU, DES SUBSTANCES NUTRITIVES, DES ARÔMES, DES SAVEURS, DES ODEURS QUI VONT PARTICIPER À L'ÉVEIL DE SON GOÛT ET VENIR MODULER SES PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES APRÈS LA NAISSANCE.



Par **Christine Zalejski**, docteur en Sciences, formatrice en alimentation infantile, auteure de plusieurs livres et du site Cubes et Petits pois, dédié à la diversification, l'alimentation et la cuisine bio.

IN UTÉRO : LE DÉVELOPPEMENT DU SYSTÈME OLFACTIF ET GUSTATIF

Afin de capter les arômes et les saveurs, le bébé acquiert assez tôt tout « l'équipement » nécessaire, à savoir son système de succion, son système gustatif et son système olfactif.

Au début du 3^e mois de grossesse, les premiers bourgeons gustatifs et olfactifs apparaissent et à la fin de celui-ci, la bouche s'ouvre et se ferme. Les mouvements de succion sont en place permettant à bébé de sucer le liquide amniotique. Ce dernier est riche en substances multiples et il varie notamment, en fonction de l'alimentation de la mère.

Au 4^e mois de grossesse, le bébé est déjà capable de distinguer le sucré, le salé, l'acide et l'amer. Le liquide amniotique de mères indiennes est connu pour sentir et contenir des molécules présentes dans les épices (curcuma, curry...), des plats qu'elles consomment couramment.

En même temps que le système gustatif et olfactif, le système nerveux se développe permettant aux papilles « d'émettre des informations » vers les cellules nerveuses qui pourront analyser toutes les sensations liées à l'ingestion de liquide amniotique. **Au 6^e mois**, le liquide amniotique est renouvelé entièrement toutes les 3 heures multipliant les occasions de découvrir une grande variété de saveurs et d'arômes.

Au début du 8^e mois, les récepteurs terminent leur maturation et le bébé s'essaie de plus en plus à déglutir ce liquide amniotique, découvrant les arômes, les saveurs, les parfums de celui-ci. Ainsi de nombreuses études ont montré que consommer un aliment en fin de grossesse comme le fenouil, la menthe ou l'ail par exemple, améliorerait son acceptation par les enfants, lors de la diversification alimentaire. Il connaît ainsi déjà l'arôme de l'aliment et la familiarisation précoce permet aux bébés de mieux l'apprécier par rapport à des bébés n'ayant pas été mis en contact avec cet arôme pendant la vie intra-utérine.