



LE WORKBOOK DE DÉMARRAGE

CHALLENGE DME

DU 22 AU 25 JUIN

**LA DME LA PLUS SÉCURITAIRE POUR VOS BÉBÉS AVEC DES
MAINS À LA FOURCHETTE.**

AVANT DE DÉMARRER, JE VOULAIS TE DIRE QUELQUE CHOSE

Si tu lis ces lignes, c'est que tu as suivi les 4 ateliers DME gratuits avec moi cette semaine.

5 heures de contenu. 4 soirs. Des dizaines de notes prises, des fiches frigo téléchargées, des questions posées dans le chat, des défis relevés.

Tu en sais déjà beaucoup plus que la majorité des parents qui débutent la DME sans formation.

Et pourtant, demain matin à 7h45 devant ton frigo, tu vas peut-être te demander : "Bon, par où je commence ?"

C'est exactement pour ça que je t'ai préparé ce workbook.

Ce n'est pas une formation supplémentaire. C'est un OUTIL. Un outil à imprimer, à cocher, à griffonner, à laisser sur le frigo. Un outil qui te ramène à l'essentiel quand tu doutes.

Prends 15 minutes ce weekend pour le remplir. Tu vas voir, ça change tout.

Belle aventure à toi et ton bébé 🧡

Ana

CHECK LISTE DES CONNAISSANCES À AVOIR AVANT DE DÉBUTER LA DME

Combien de fois t'es-tu dit "J'aimerais faire la DME, mais je ne sais pas par où commencer et j'ai peur de l'étouffement" ?

Quand il s'agit de la santé et de la sécurité de nos enfants, on se sent parfois angoissé et dépassé.

D'un autre côté, tu veux faire le meilleur pour tes enfants.

Tu te retrouves parfois bloqué entre tes peurs, tes envies et tes attentes.

Tu as peur que ton bébé s'étouffe, peur de mal faire, mais tu veux aussi offrir le meilleur à tes enfants et commencer la DME.

Je le sais, je suis passée par là, moi aussi. Tu n'es pas seul(e).

Voici une checklist des bases à avoir afin que ton bébé mange en toute sécurité.

C'est ok

- | | | | |
|---|-------------------------------------|--|-----------------------|
| 1 | Les aliments à risque d'étouffement | Lesquels sont-ils, comment les servir à bébé ?
Maîtriser les gestes de premiers secours. | ☐ |
| 2 | Toxi-intoxications | Quels sont les aliments à éviter jusqu'à 1, 3, 5 et 10 ans pour préserver la santé de bébé ? | ☐ |
| 3 | Textures et découpes | Connaître les textures et formats que je peux donner à bébé en fonction de son évolution. | ☐ |
| 4 | Introduction des allergènes | Connaître les 14 allergènes prioritaires et savoir comment les introduire | ☐ |
| 5 | La méthode DME | Maîtriser la méthode de la DME pour que bébé mange en sécurité. | ☐ |
| 6 | Assiette équilibrée et routines | Avoir les bases de l'équilibre alimentaire pour un bébé, afin que ses assiettes répondent à ses besoins. | ☐ |

AUTO-ÉVALUATION "EST-CE QUE JE SUIS PRÊT·E ?

Coche les cases. Si tu as 10 cases ou plus, tu peux démarrer sereinement.

Mon bébé est-il prêt pour la DME

- ☐ Il a 6 mois ou plus
- ☐ Il se tient bien droit en chaise haute sans s'affaisser sur les côtes
 - ☐ Il maintient cette position pendant plus de 10 minutes
 - ☐ Il bouge sa tête de haut en bas et de droit à gauche
 - ☐ Il a une bonne coordination oeil-mains-bouche
- ☐ Il n'a pas de contres-indications médicales pour la DME

Son installation

- ☐ Ma chaise haute permet à bébé de poser les pieds à plat (ou système D)
 - ☐ Le dossier est à 90° (pas incliné)
 - ☐ La tablette arrive au niveau des coudes de bébé
- ☐ Mon environnement de repas est calme (pas la TV qui passe en boucle)

Mes connaissances

- ☐ J'ai suivi les 4 ateliers DME pour être tranquille au niveau connaissances
- ☐ Je connais les 4 catégories d'aliments à risque d'étouffement (PRD, crus durs, ronds souples, plats collants)
- ☐ Je sais comment réagir face à un gag-réflexe, fausse route & étouffement
- ☐ J'ai mémorisé l'assiette équilibrée en 5 parts (légumes, féculents, protéines, bon gras, eau)
 - ☐ Je maîtrise les découpes & les formats et textures sécuritaires
 - ☐ Je connais les aliments à risque de toxi-infection
 - ☐ Je sais comment introduire les allergènes

Tu as moins de 10 cases cochées ? Reviens sur les replays des 4 ateliers sur Le Club DME. Tout y est.

Bébé est-il prêt pour la DME

Faire le test en ligne



[Clic pour faire le test en ligne](#)



TES NOTES

Ton bébé est-il prêt pour la DME ?



NOTES

TEMPLATE : MON PREMIER MENU DE LA SEMAINE

Les 3 règles pour ton premier menu :

1. Choisis 3 à 5 légumes maximum sur la semaine (pas 12, sinon c'est l'enfer).
2. Aides-toi du ebook n°3 sur comment constituer une assiette équilibrée.
3. Introduis 1 allergène prioritaire par jour (lundi = lait, mardi = œuf, mercredi = gluten, jeudi = sésame, vendredi = arachide, samedi = poisson, dimanche = noisette).

LUNDI	MARDI	MERCREDI
TEST	TEST	TEST
PETIT DEJ'	PETIT DEJ'	PETIT DEJ'
DEJ	DEJ	DEJ

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TEST	TEST	TEST	TEST
PETIT DEJ'	PETIT DEJ'	PETIT DEJ'	PETIT DEJ'
DEJ	DEJ	DEJ	DEJ

LES 5 COMPORTEMENTS DE BÉBÉ DÉCODÉS

1. BÉBÉ JETTE PAR TERRE

Il explore la gravité ou exprime "j'ai fini". Rester calme, ramasser ensemble, mettre un petit bol bleu pour recueillir.

2. BÉBÉ RECRACHE

Il teste la texture ou n'aime pas le goût. Reproposer 8 à 15 fois, varier les présentations, pas de pression.

3. BÉBÉ REFUSE L'ASSIETTE

Il n'a pas faim, il est fatigué, ou il entre en phase 2. Lui proposer un fondant, sortir de table sans drame, reproposer le plat 2 jours plus tard.

4. BÉBÉ PLEURE DEVANT L'ASSIETTE

La chaise haute le gêne ou il a une mauvaise expérience associée. Vérifier l'installation, mettre une musique douce, manger avec lui.

5. BÉBÉ MANGE 3 CUILLÈRES ET STOP

C'est NORMAL. Le lait reste 80% du nourrissage. Compléter avec lait/purée pour atteindre satiété, continuer à proposer chaque jour.

Ces 5 comportements arrivent à TOUS les bébés. Ce n'est pas le signe d'un échec. C'est le signe que ton bébé apprend.



NOTES

MA CHECKLIST AVANT CHAQUE REPAS

À imprimer et coller sur le frigo

C'est ok

Bébé est dans son créneau de faim (il n'a pas envie de jouer, de dormir..)

☐

Bébé est bien installé en chaise haute (pieds à plat, dossier à 90°, tablette au niveau des coudes)

☐

J'ai ajouté une source de bon gras

☐

Les morceaux sont coupés en sécurité (longueur de mon index, grosseur du poing de bébé, extra-fondants)

☐

L'eau est dans son petit verre (Baby Cup, Tum Tum, ou shooter en verre)

☐

Je suis détendu-e (pas de téléphone, pas de TV anxiogène, pas de stress visible)

☐

J'ai prévu un petit bol bleu pour les déchets et les morceaux jetés

☐

J'ai en tête que ce repas est un MOMENT D'APPRENTISSAGE, pas un test

☐

L'assiette correspond aux habilités de mon bébé (textures, format) et salubrité

☐

Je fais de mon mieux, et c'est déjà super !

☐

MON KIT ESSENTIEL POUR DÉBUTER



CHAISE HAUTE



BAVOIR-PLATEAU



HUILE BÉBÉ



ASSIETTE



COUVERTS



TASSE



VERRE



C. PRÉREMPLIE



B. À DENTS

BIEN ÉQUIPÉ POUR BIEN COMMENCÉ



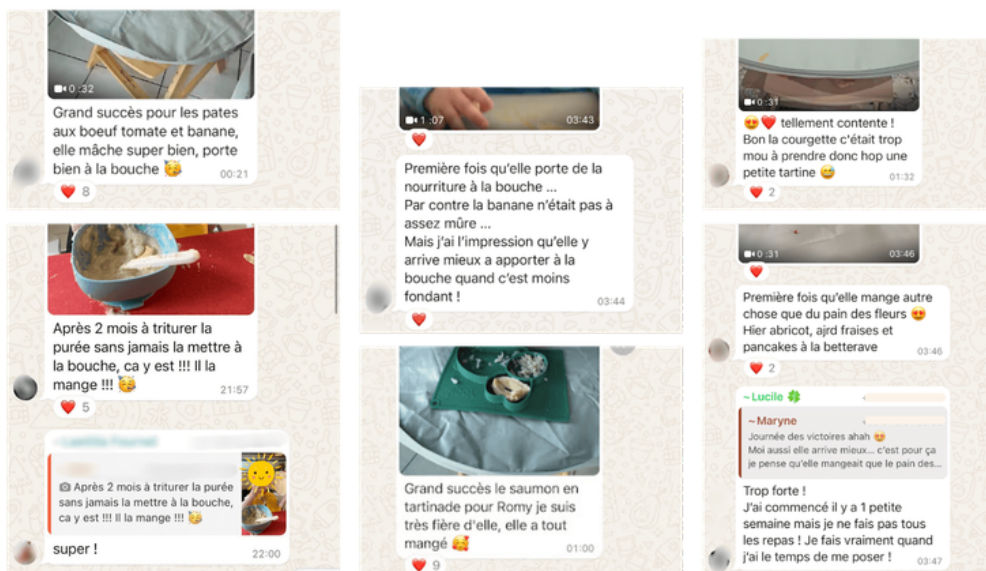
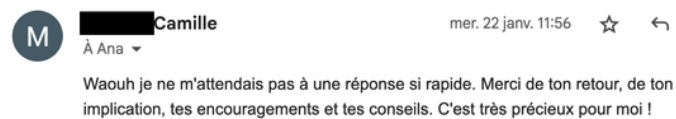
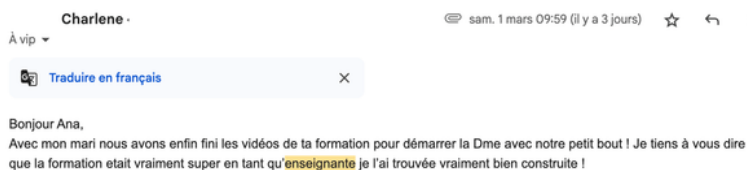
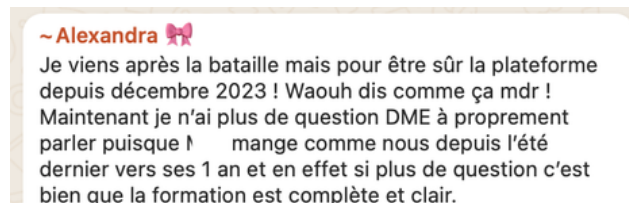
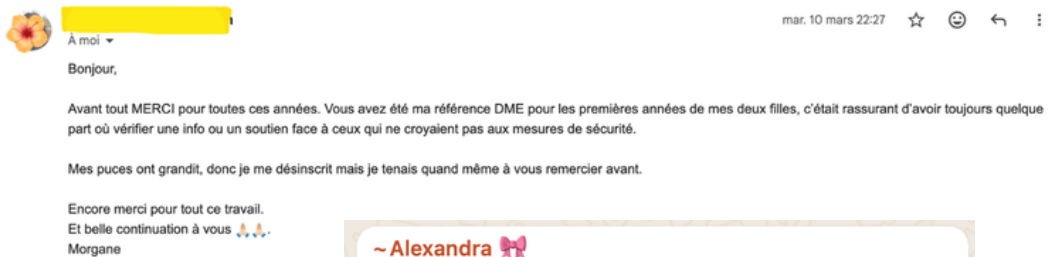
[Clic pour voir les meilleures chaises hautes](#)



TÉMOIGNAGES ACCOMPAGNEMENT

Je vais continuer à lui proposer des assiettes variées en goût et textures, à lui proposer des choses qu'il aime sous différents aspects.
Je vais aussi me renseigner pour la cruepote car je n'en avais pas entendu parler.
Je vais aussi tenter dans les prochains jours de préparer des plats dont l'ingrédient central serait mon lait pour voir s'il est plus gourmand.

Merci beaucoup pour tes encouragements. C'est très rassurant, déculpabilisant aussi, de se sentir écoutée et non jugée.
Tu es une personne incroyable !



ET MAINTENANT ?

Tu as deux chemins. Les deux sont possibles. Les deux sont valides.

CHEMIN 1 : Tu démarres seul·e

- ✓ Tu utilises ce workbook
- ✓ Tu reviens sur les replays quand tu doutes
- ✓ Tu rejoins Le Club DME pour les questions
- ✓ Tu y vas à ton rythme

C'est tout à fait possible. Tu as les bases. Tu peux le faire.

CHEMIN 2 : Tu continues avec moi 6 mois

- ✓ Tu rejoins un groupe WhatsApp avec moi et Gloria
- ✓ Tu m'envoies une photo, tu as ma réponse
- ✓ Tu as des menus prêts à l'emploi chaque semaine
- ✓ Tu as accès à toutes mes formations + l'Alimentoscope
- ✓ Tu as 2 lives par mois (FAQ, batchcooking, café des mamans)
- ✓ Tu as ma validation chaise haute en vidéo

25€/mois × 6 mois d'accompagnement

Garantie 14 jours satisfait·e ou remboursé·e

[POUR REJOINDRE L'ACCOMPAGNEMENT CLIC ICI](#)

Quel que soit le chemin que tu choisis, je suis fière du chemin que tu as déjà fait cette semaine.

NON RESPONSABILITÉ

Les renseignements ci-dessus sont partagés à des fins éducatives uniquement et ne doivent pas être interprétés comme des conseils médicaux. Il est important de noter que tout aliment, même correctement servi, peut comporter un risque d'étouffement. Servez des aliments adaptés à l'âge et au stade de développement de votre bébé, et assurez-vous de ne jamais le laisser sans surveillance pendant les repas. Bien que toute nourriture puisse déclencher des réactions allergiques, la plupart des allergies alimentaires résultent de quatorze allergènes prioritaires. Si vous avez des préoccupations concernant une éventuelle réaction, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Pour des conseils pratiques sur l'introduction en toute sécurité des aliments solides dans l'alimentation autonome de votre bébé, vous pouvez vous inscrire sur notre plateforme : Des Mains à la Fourchette : <https://www.desmainsalafourchette.com/campusdme-bdca84bd>

Toutes les publications, produits et services Des Mains à la Fourchette, y compris le contenu du site web, sont destinés aux personnes de 18 ans et plus. Il est crucial de souligner que Des Mains à la Fourchette ne fournit pas de soins de santé. Ainsi, toute information fournie par Des Mains à la Fourchette, y compris le contenu du site web et les publications, ne constitue pas un avis médical, un diagnostic, des recommandations de traitement, des approbations de l'information, ni une consultation, un test, ou une suggestion concernant un produit ou une procédure médicale. Il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé qualifié avant d'apporter des modifications à votre régime alimentaire ou à celui de votre enfant.

À moins d'indication contraire, les informations sur le site web et les publications n'ont pas été approuvées par le PNNS. Il est de votre responsabilité de vérifier que tous les ingrédients, ustensiles et appareils mentionnés sont sûrs et appropriés pour votre consommation et celle de votre enfant.

En cas d'urgence médicale, veuillez appeler immédiatement le 115 et consulter un médecin.

L'utilisation de cette publication ou du site web implique votre acceptation de toutes les conditions générales de Des Mains à la fourchette.