

Partager cet article

X

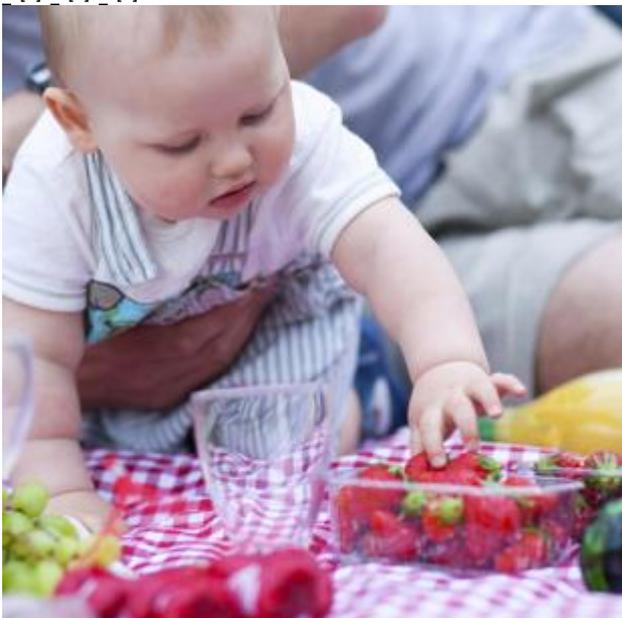


Développement du goût

On dit que les nourrissons préfèrent le sucré au salé, que les goûts se décident dans le ventre de la mère, que les papilles s'éduquent dès la diversification.... J'aimerais comprendre comment mon bébé devient peu à peu un petit gourmet !

<https://www.nestlebaby.ch/fr/developpement-du-gout-0> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Développement du goût

On dit que les nourrissons préfèrent le sucré au salé, que les goûts se décident dans le ventre de la mère, que les papilles s'éduquent dès la diversification.... J'aimerais comprendre comment mon bébé devient peu à peu un petit gourmet !

Lundi, 9 mai 2016

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

Le goût est-il inné ou acquis ? Ce passionnant débat divise les experts. Bébé arrive au monde avec un capital génétique. Il adore la saveur sucrée (il suffit de regarder son sourire lorsqu'il goûte pour la 1ère fois une cuillerée de compote de pomme) tandis qu'un liquide acide ou amer provoque chez lui des grimaces. Mais cette palette gustative "innée" est primitive et restreinte. Elle s'enrichit de multiples nuances, au gré de la diversification alimentaire. Le goût est un apprentissage tout au long de la vie, mais qui s'enracine dès la grossesse.

Tout démarre dans la vie intra-utérine

L'organe du goût (les bourgeons de la langue) se développe très tôt. Dès le cinquième mois de grossesse, **le fœtus démarre l'éducation de ses papilles**. Selon ce que mange maman, il découvre les différences de saveurs entre **le sucré, le salé, l'amer et l'acide**. Certains chercheurs pensent d'ailleurs que les premières préférences gustatives se manifestent dès ce moment là. Un fait avéré : **le régime alimentaire de la mère** influence le goût du liquide amniotique. D'autres études confirment que plus celui-ci est sucré, plus le bébé en avale ! D'où sa préférence spontanée pour cette saveur douce dès sa naissance. Petit gourmand !

Mais si bébé naît avec un goût défini, **rien n'est joué**. Ses préférences et ses aversions évolueront au gré de son apprentissage alimentaire. Tant grâce à l'allaitement maternel (le goût du lait évoluant en fonction de ce que vous mangez) qu'à partir de la diversification. Tous les goûts sont dans la nature : bébé va petit à petit construire son "moi gustatif". Quel programme !

Mon petit omnivore...

Bébé, tout comme vous, est un omnivore : nous devons manger de tout pour obtenir tous les nutriments qui nous sont nécessaires. Cette capacité à ingérer les aliments les plus variés, et donc notre adaptabilité à tous les milieux, est sans doute l'une des raisons qui font de l'homme l'espèce dominante de la nature, et donc de bébé aussi ! Mais nous "souffrons" de ce que certains chercheurs ont appelé : le **paradoxe** de l'omnivore. En effet, nous sommes partagés entre la **découverte** d'aliments et le **repli** sur ce qui est familier.

Aussi, nous voilà tiraillés entre la nécessité de rechercher des aliments nouveaux, bons pour le corps, en quantité suffisante et les risques que cela peut représenter (empoisonnement...). A notre image, bébé est lui aussi naturellement partagé entre la curiosité et le rejet ! Ce qui explique aussi la **néophobie alimentaire**

, cette période si particulière, intervenant aux alentours de 2 ans, qui fait que bébé devient moins aventurier et refuse systématiquement tout nouvel aliment, par peur de l'inconnu. C'est une période transitoire, pas toujours facile à vivre, mais qui fait partie du développement psychologique donc de la diversification de tout bébé... y compris le vôtre ! Alors, patience...

"Quand on a donné pour la 1ère fois des brocolis à Jules, sa grimace nous a fait hurler de rire. Avec mon mari, on en rigole encore ! Il a fallu plusieurs essais avant qu'il puisse en manger avec le sourire." D'où l'intérêt de ne présenter à votre bébé qu'un seul nouvel aliment à la fois et le besoin, parfois, de présenter ledit aliment plusieurs fois avant qu'il ne soit accepté !

Bébé appartient d'abord à une culture

Notre statut d'omnivore fait que nous sommes les seuls à **cuisiner nos aliments** (à les cuire, notamment pour éliminer les risques sanitaires), à leur faire subir une transformation de leur état brut à un état "civilisé". Par l'éveil du goût, l'acquisition d'habitudes, bébé va donc intérioriser **des valeurs propres à sa société**. Au contact de ses proches, il va apprendre la reconnaissance (donc le goût ou le dégoût !) pour certains aliments, le mangeable et le non mangeable. Et finir par adorer tel ou tel plat érigé en emblème régional ou familial. Et oui, bébé finira par dévorer les röstis ou les filets de perches ! Le goût est un véritable **apprentissage culturel**.

C'est au moment de la **diversification**, lors de la découverte de nouveaux goûts, que se situe l'étape clé pour élargir la gamme de saveurs, déjà débutée par bébé dans le ventre de sa maman et grâce à l'allaitement. Cet **apprentissage fondateur** commence dès l'âge de 5 ou 6 mois. Alors comment éduquer le palais de votre bébé ? En variant son alimentation mois après mois, au gré de ce qui lui est autorisé. Et la palette est large, vous allez vous régaler à proposer à votre bébé de nouvelles saveurs et à observer ses petites mimiques !

Et n'oubliez pas que plus on propose de nouveaux aliments à bébé avant sa phase de **néophobie alimentaire** (qui apparaît généralement vers 2 ans), plus on a de chance qu'il les accepte toujours pendant et après cette phase. Voilà qui est encourageant, non ?

[En savoir plus](#) ^[6]

URL source: <https://www.nestlebaby.ch/fr/developpement-du-gout-0>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ch/fr/developpement-du-gout-0>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/fr/developpement-du-gout-0&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/papa-bebe-3.jpg&description=Développement du goût>

[3]

<https://twitter.com/share?text=D%C3%A9veloppement%20du%20go%C3%BBt&url=https%3A/www.nestlebaby.ch/fr/developpement-du-gout-0>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ch/fr/developpement-du-gout-0>

[5] <https://www.nestlebaby.ch/fr/printpdf/4971>

[6] <https://www.nestlebaby.ch/fr/javascript%3A%3B>