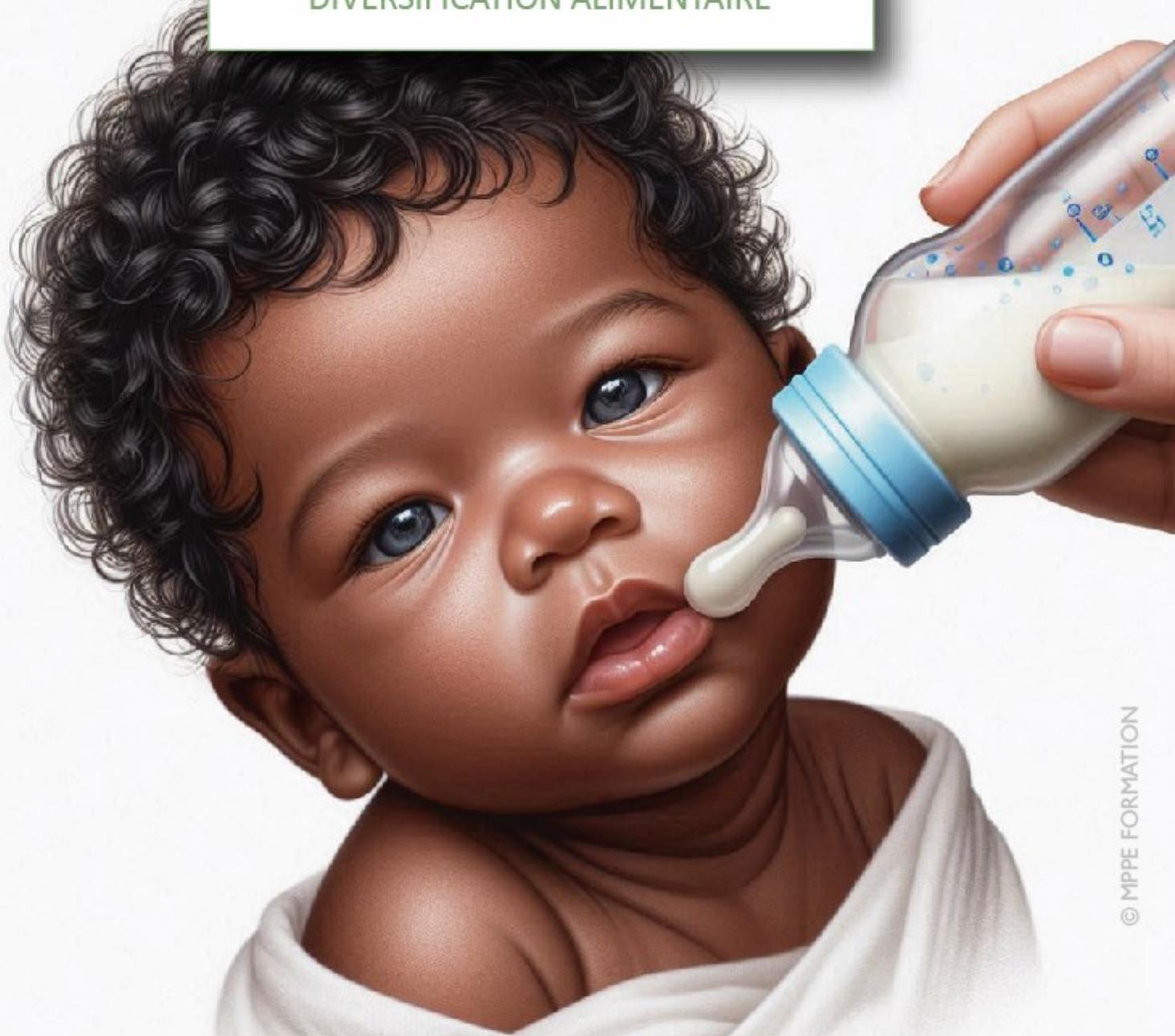


## L'ALIMENTATION DU BÉBÉ

ENTRE ALLAITEMENT, SEVRAGE ET  
DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



© MPPE FORMATION

# PRÉSENTATION DU MPPE



## MISSION ET VALEURS

Depuis près de 30 ans, je consacre ma vie professionnelle à la petite enfance. Après avoir obtenu une maîtrise en sciences humaines, j'ai débuté mon parcours auprès des plus jeunes, en exerçant comme auxiliaire éducatif au sein d'EAJE pendant 5 ans. J'ai ensuite poursuivi ma vocation en devenant éducateur de jeunes enfants, un métier que j'ai exercé avec dévouement pendant 14 ans. Aujourd'hui, en tant que formateur, je mets mon expérience et mes connaissances au service de celles et ceux qui accompagnent les enfants et leurs familles.

### Mes valeurs :

Je crois fermement en l'importance de l'écoute, du respect et de la bienveillance dans la relation éducative. Chaque enfant est unique et mon engagement repose sur la conviction qu'il mérite un environnement stimulant et sécurisant pour s'épanouir pleinement. J'accorde également une grande place à l'inclusion, à l'égalité des chances et au soutien des familles dans leur rôle de premiers éducateurs.

### Ma mission :

Transmettre, inspirer et guider. Accompagner les professionnels de la petite enfance et les parents dans leur montée en compétences, questionner leurs pratiques et enrichir leur savoir-faire au regard des dernières découvertes scientifiques. À travers mes formations, je souhaite contribuer à un monde où la petite enfance est une priorité, pour le bien-être des enfants et des familles.

## PUBLIC CIBLE

Des formations spécifiquement conçues pour les futurs ou jeunes parents.

## CONTACT

MPPE FORMATION,  
Résidence Les Batignoles, bât. 2, avenue Michelet,  
13300 Salon-de-Provence  
[mppeformation@gmail.com](mailto:mppeformation@gmail.com)



# OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'alimentation du nourrisson soulève de nombreuses questions pour les futurs parents. Entre les recommandations de santé, les traditions familiales, les conseils bien intentionnés et les choix personnels, il est facile de se sentir dépassé. Allaitements ou biberon ? Quand et comment introduire les aliments solides ? Comment gérer les refus ou les préférences de bébé ? Cette formation vise à offrir un cadre clair, rassurant et accessible, pour aider les futurs parents à nourrir leur enfant avec confiance et sérénité. Basée sur les recommandations actuelles des professionnels de santé et enrichie par des échanges d'expériences, cette formation propose une approche bienveillante et déculpabilisante de l'alimentation infantile.

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- ✓ Apporter des repères fiables sur l'alimentation du bébé de 0 à 12 mois,
- ✓ Accompagner les parents dans leurs choix d'allaitement, de sevrage et de diversification,
- ✓ Favoriser une relation positive et sereine à l'alimentation dès les premiers mois.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Connaître les besoins nutritionnels du nourrisson selon son âge,
- ✓ Comprendre les avantages et limites de chaque mode d'alimentation (allaitements, lait infantile),
- ✓ Identifier les étapes et les signes de préparation à la diversification alimentaire,
- ✓ Être capable de mettre en place une diversification respectueuse du rythme de l'enfant (classique ou DME),
- ✓ Savoir gérer les inquiétudes fréquentes : quantités, refus, allergies, etc.



# PROGRAMME DE FORMATION

## **Titre de la formation : L'alimentation du bébé, entre allaitement, sevrage et diversification alimentaire**

Durée totale : 3 heures

Public cible : Futurs/jeunes parents

Modalités : En présentiel ou à distance (e-learning)

## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **Module 1 : L'allaitement maternel et le lait infantile (0-6 mois) (1h)**

#### **Objectif :**

Comprendre les bases de l'alimentation du nourrisson de la naissance à 6 mois, selon le mode choisi.

#### **Contenu :**

1. Principes et bienfaits de l'allaitement maternel,
2. Recommandations de l'OMS et de la Haute Autorité de Santé,
3. Fréquence des tétées, positions, rythmes naturels,
4. Sevrage progressif : comment s'y prendre ?
5. Alternatives au lait maternel : les différents laits infantiles,
6. Signes que bébé mange bien ou a besoin d'aide.

#### **Activités pédagogiques :**

- ✓ Échange participatif : mythes et réalités de l'allaitement et du biberon.
- ✓ Mini-quiz ludique pour démystifier les idées reçues.
- ✓ Témoignage audio/vidéo ou retour d'expérience en petit groupe.

### **Module 2 : Le sevrage et les débuts de la diversification alimentaire (4-7 mois) (1h00)**

#### **Objectif :**

Savoir identifier le bon moment pour commencer la diversification et comprendre les étapes-clés.

#### **Contenu :**

1. Signes que bébé est prêt à découvrir de nouveaux aliments,
2. Sevrage partiel ou total : stratégies douces,
3. Introduction progressive des aliments : quels aliments, à quel moment, en quelle quantité ?
4. L'importance du goût, des textures et de la découverte sensorielle,
5. Prévention des allergies : nouvelles recommandations.

#### **Activités pédagogiques :**

- ✓ Atelier pratique : élaborer une première semaine de repas pour bébé selon deux approches (classique vs DME).
- ✓ Présentation de petits outils : tableaux de diversification, appli utile, livres de recettes.



### **Module 3 : Diversification avancée, plaisir et autonomie (8-12 mois) (1h00)**

#### **Objectif :**

Accompagner l'enfant dans sa découverte de l'autonomie alimentaire et de la variété.

#### **Contenu :**

1. Évolution des besoins nutritionnels,
2. Encourager la mastication et l'autonomie à table,
3. Diversification menée par l'enfant (DME) : avantages, vigilance, posture parentale,
4. Repas en famille : rythmes, rituels, cohérence éducative,
5. Gérer les refus alimentaires, les préférences, la néophobie,
6. Quand s'inquiéter ? Quand consulter ?

#### **Activité pédagogique :**

- ✓ Jeu de rôle en binôme : réagir face aux “non” de bébé à table (scènes courantes).
- ✓ Partage de recettes simples, équilibrées et adaptées à toute la famille.
- ✓ Temps d'échange libre : ce que je veux transmettre à mon enfant autour de l'alimentation.

Nourrir son bébé, ce n'est pas seulement lui donner ce dont il a besoin pour grandir, c'est aussi lui transmettre sécurité, plaisir et confiance. L'alimentation est un langage à part entière, un moment de lien, de découverte et de construction. Il n'existe pas de recette parfaite, mais une infinité de chemins possibles, à inventer en fonction de chaque famille, chaque enfant, chaque situation. En s'appuyant sur des repères fiables, en écoutant son intuition, et en partageant ses doutes sans jugement, chaque parent peut trouver sa propre façon d'accompagner son bébé vers une relation sereine à la nourriture. Et si jamais bébé met plus de purée sur les murs que dans sa bouche... c'est peut-être le signe qu'il explore déjà avec enthousiasme ce nouveau monde de saveurs !

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Ce programme est conçu pour être interactif, rassurant et enrichissant, en mettant l'accent sur la pratique et le partage d'expériences. Les futurs parents repartent avec des connaissances concrètes et des ressources pour les soutenir dans cette nouvelle aventure qu'est la parentalité.

### MÉTHODES UTILISÉES

- Alternance entre apports théoriques et mises en situation pratiques,
- Études de cas et exercices pratiques,
- Échanges interactifs pour favoriser les retours d'expérience.

### SUPPORTS FOURNIS

- Livret d'accompagnement,
- Supports pédagogiques fournis aux participantes.

## POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Adaptée aux contraintes et réalités des futurs et jeunes parents,
- Formation courte mais dense, avec des outils immédiatement applicables,
- Basée sur des recherches récentes en neurosciences et en développement de l'enfant.

## ORGANISATION PRATIQUE

### DURÉE ET RÉPARTITION DE LA FORMATION

La formation « L'alimentation du bébé : entre allaitement, sevrage et diversification alimentaire » est conçue pour une durée totale de 7 heures, mais elle peut être condensée sur 3 heures pour s'adapter aux contraintes professionnelles et personnelles des parents. Plusieurs formats sont proposés pour permettre une flexibilité maximale :

- **En une demi-journée :**  
Horaire : de 9h à 17h, 3h à choisir selon les désidératas des participants.
- **En week-end :**  
Le matin ou l'après-midi, le samedi ou le dimanche.
- **En soirée :**  
Horaire : 3 x 1h à choisir selon les disponibilités des participants.

### LIEU DE FORMATION

#### 1. Présentiel :

Les formations auront lieu au sein de l'association ou à votre domicile.

#### 2. Distanciel :

La formation peut également être dispensée à distance, via une plateforme de visioconférence conviviale et intuitive. Les apprenants recevront un lien et les instructions pour se connecter avant la session.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Inscription en ligne :** Formulaire à remplir sur [www.mppeformation.fr](http://www.mppeformation.fr)
- **Inscription par email :** mppeformation@gmail.com

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Avant la formation :** Positionnement pour identifier les attentes et niveaux de compétences,
- **Pendant la formation :** Exercices pratiques, quiz, échanges,
- **Après la formation :** Évaluation finale (test, mise en situation),
- **Livrable final :** Attestation de suivi ou de compétences.

## TARIFS

(max. : 15 apprenants)

### COÛT DE LA FORMATION

Le tarif pour une formation de 3 heures est de **60,00 € TTC** pour une famille seule (en distanciel ou en présentiel) et de **140,00 € TTC** pour un groupe (en présentiel, en distanciel, à domicile ou au sein de l'association ou du RPE).

Séances modulables à souhait : de 1 à 3 heures par semaines, en soirée ou le week-end.

*Conseil : Invitez des amis, également jeunes parents, pour réduire le montant de la facture (ex. : 14,00 € par famille pour un groupe de 10 participant).*

#### Ce prix inclut :

- Les frais pédagogiques,
- Les supports de formation fournis,
- Un suivi individuel après formation.

#### Modalités de paiement :

Le règlement peut être effectué par l'une des trois options suivantes :

- Virement bancaire (RIB fourni lors de l'inscription),
- Chèques (possibilité de régler en une ou plusieurs fois),
- Espèces (contre remise d'un reçu).

#### Échelonnement possible :

Le paiement peut être réparti en trois mensualités sur une période maximale de 3 mois.

#### Modalités d'annulation :

- En cas de désistement jusqu'à 4 jours avant la date de formation, un remboursement intégral sera effectué,
- Pour un désistement à moins de 3 jours de la formation, 50 % du montant total sera retenu pour couvrir les frais administratifs et la conception des supports pédagogiques.

*Parce que votre situation personnelle ou professionnelle ne vous permet pas de suivre des formations, les formations viennent à vous !*

**mppeformation.fr**

