

Regimbald, D., Benabdesselam, L., Benoît, S., Poliquin, M. (2006)  
*Jouer à bien manger : nourrir mon enfant de 1 à 2 ans.*  
Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 152 pages

Geneviève Dulude

Volume 36, Number 1, 2007

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1097208ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1097208ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Dulude, G. (2007). Review of [Regimbald, D., Benabdesselam, L., Benoît, S., Poliquin, M. (2006) *Jouer à bien manger : nourrir mon enfant de 1 à 2 ans.* Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 152 pages]. *Revue de psychoéducation*, 36(1), 254–255. <https://doi.org/10.7202/1097208ar>

- Regimbald, D., Benabdesselam, L., Benoît, S., Poliquin, M. (2006) *Jouer à bien manger: Nourrir mon enfant de 1 à 2 ans*. Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 152 pages.

*Jouer à bien manger: Nourrir mon enfant de 1 à 2 ans* est un ouvrage collectif composé par quatre diététistes chevronnées qui oeuvrent auprès des enfants autant en milieu familial qu'en milieu clinique.

Ce livre de 152 pages comporte sept chapitres ainsi structurés : au premier chapitre, les caractéristiques de la physiologie et du développement des enfants sont abordées. Au second chapitre, on explique les différents aspects de l'alimentation de l'enfant de 1 à 2 ans, en passant des progressions techniques (mastication, textures) aux besoins reliés aux différents aliments. Le troisième chapitre aborde la sécurité des enfants en soulignant les aliments pouvant causer l'étouffement ainsi que les micro-organismes pouvant se retrouver dans les aliments. Le quatrième chapitre offre une réflexion sur les différents types de laits pouvant être donnés à l'enfant. Le cinquième chapitre traite du sujet préoccupant des caprices alimentaires. Le sixième chapitre décrit les problèmes particuliers reliés à l'alimentation de l'enfant de 1 à 2 ans, comme le besoin en fer, le retard staturo-pondéral, l'obésité, les allergies alimentaires, la constipation, la gastro-entérite ainsi que la diarrhée. Finalement, le dernier chapitre est dédié aux nouvelles questions d'actualité. On y aborde notamment le rôle des vitamines, les OGM, les aliments de type « fast food », les additifs alimentaires et les matières grasses.

Cet ouvrage de synthèse regroupe la majorité des sujets d'intérêt et d'inquiétude concernant l'alimentation des enfants de 1 à 2 ans. Le texte, bien vulgarisé et truffé d'encadrés résumant l'information « *pratico-pratique* », s'adresse principalement aux parents (et grands-parents). Les éducateurs en milieu de garde auraient aussi intérêt à lire *Jouer à bien manger: Nourrir mon enfant de 1 à 2 ans*, car ceux-ci supervisent plusieurs repas/collations de ces enfants. Ce livre pourrait aussi servir de résumé pour les professionnels de la santé qui n'oeuvrent pas auprès de cette clientèle au quotidien. Ce livre est à la fois rassurant (ex. ne pas s'inquiéter de la fluctuation de l'appétit de l'enfant), positif (ex. les interventions suggérées sont souvent basées sur le plaisir de la découverte alimentaire), instructif (ex. bonne répétition de la définition des concepts et des points importants pour faciliter la lecture et l'apprentissage) et rempli d'astuces (ex. comment introduire les nouveaux aliments). La transition entre les chapitres est fluide et les références sont très pertinentes. Cet ouvrage suggère plusieurs ressources très intéressantes pour approfondir les différents sujets exposés, notamment un site web regroupant les valeurs nutritives des produits servis par les chaînes de restauration rapide. Les différents chapitres expliquent aussi clairement le moment où le parent devrait consulter son médecin et/ou un diététiste. Il est important de noter que ce livre n'offre pas de recettes, bien qu'il suggère certains menus et idées de repas. On y enseigne non seulement ce que l'enfant doit manger, mais aussi comment y parvenir, de l'épicerie jusqu'à la bouche de l'enfant. Le seul regret est que la date de parution du livre n'ait pas permis l'intégration des nouvelles courbes de croissance élaborées

par l'Organisation Mondiale de la Santé. Le livre réfère donc aux courbes de croissance du Centers for Disease Control and Prevention pour exposer l'évaluation de la croissance et du poids de l'enfant. Dans un domaine où les références sont abondantes et où les parents s'y perdent souvent, ce livre, simple et rigoureux à la fois, regroupe l'essentiel des informations pertinentes dont le parent a besoin quant à l'alimentation de son enfant de 1 à 2 ans.

**Geneviève Dulude**