AFRIQUE DE L'OUEST

• BÉNIN • BURKINA FASO • • CAMEROUN • MALI • • SÉNÉGAL • TOGO •

La cuisine de l'Afrique de l'Ouest varie selon les aspects culturels et géographiques des différents pays. De plus, les principaux aliments consommés sont issus de l'agriculture locale. Les cultures agricoles les plus présentes en Afrique de l'Ouest sont le maïs, le mil, le sorgho ainsi que différents types de tubercules (igname, pomme de terre, etc.), de légumineuses (haricots, etc.) et de légumes (feuillus, oignon, gombo, etc.). Leur gastronomie a également subi une influence européenne qui se reflète par l'ajout de piment et de tomates dans plusieurs recettes.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Afrique de l'Ouest, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, un repas typique est habituellement composé d'un plat en sauce qui inclut souvent de la viande et des légumes. Celui-ci est accompagné de féculents (grande variété de préparations). De plus, l'utilisation de l'huile de palme peut être assez courante dans cette cuisine.

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Les pays présentés sont le Bénin, le Burkina Faso, le Cameroun, le Mali, le Sénégal et le Togo.

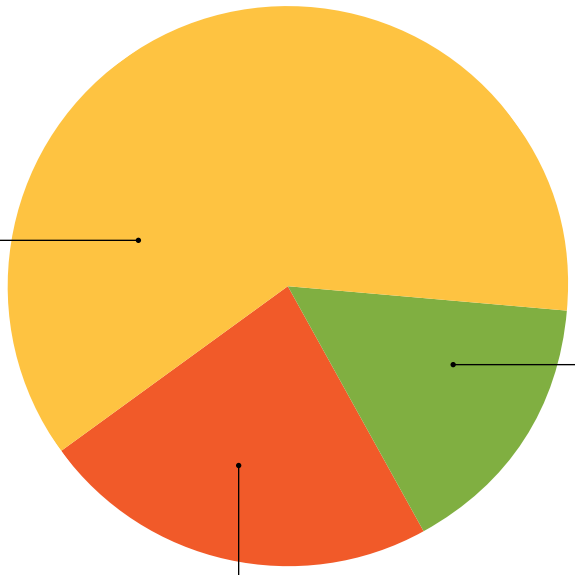
Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas de l'Afrique de l'Ouest. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

AFRIQUE DE L'OUEST



PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Banane plantain
Blé*
Igname
Macabo
Maïs*
Manioc*
Millet (mil)*
Pain (tranché, baguette)
Patate douce
Pâtes alimentaires
Pomme de terre
Riz
Sorgho*
Taro
*Plusieurs de ces grains/féculents et leurs farines peuvent être consommés en bouillie, en semoule ou en boule de pâte cuite dans l'eau.

FRUITS *

Ananas
Banane
Mangue
Noix de coco
Orange
Pamplemousse
Papaye
Prune
Pruneaux
*Consommés selon la saison

LÉGUMES

Aubergine
Avocat
Betterave
Carotte
Chou
Concombre
Courge
Fenouil
Feuilles (manioc, amarante et autres types de feuillages, souvent remplacés au Québec par les **épinards**)
Gombo (okra)
Haricot vert
Laitue
Maïs en épis
Oignon
Piment fort
Poivron
Tomate

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides et ses dérivés (en pâte)
Légumineuses (**haricots secs**, lentilles, doliques à œuf noir)
Noix et graines (noix de cajou, graines de sésame, graines de courge)

SOURCES ANIMALES

Abats
Bœuf
Chèvre
Fruits de mer (crevettes)
Lapin
Mouton
Œuf
Poissons (**maquereau, bar**, thon, sardines, tilapia, poisson-chat, poissons séchés/salés)
Porc
Poulet
Saucisse

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage fondu (ex : *La vache qui rit*®)
Lait (pasteurisé, en poudre *Nido*®)
Yogourt

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Certaines familles peuvent consacrer une à deux journées par semaine pour cuisiner plusieurs repas maison. D'autres familles cuisineront tous les jours. La plupart consomment le même repas pour le dîner et le souper.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté (en sauce), bouilli, braisé, friture, grillé, à la vapeur

ASSAISONNEMENTS

Ail, basilic, cari, clou de girofle, coriandre, cubes de bouillon *Maggi**, épices africaines (ex. : soumbala ou épice de néré), feuilles de céleri, feuilles de fenouil, feuilles de laurier, gingembre, muscade, pâte d'arachides, pâte de tomates, persil, poivre, sel

BOISSONS

Jus maison et jus commercial (ajout de sucre et de sirop), jus de bissap*, boisson gazeuse, chocolat chaud, thé, café

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile de palme (huile rouge), beignets, sucre

* voir Lexique

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

À VALORISER

- La consommation de légumes feuillus riches en fer (ex. : feuilles de manioc, épinards).
- La présence de mets à base de légumineuses.
- La consommation de poissons riches en oméga-3 (ex. : maquereau).

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punchs, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Encourager la consommation quotidienne de légumes et fruits.
- Encourager la consommation de produits laitiers et substituts.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Encourager la présence d'une quantité suffisante de protéines à tous les repas.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer le sel et l'utilisation des cubes *Maggi** utilisés lors de la cuisson.
- Limiter la quantité de sucre ajouté dans la bouillie ainsi que dans le thé, le café, le lait et le jus.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Pain (ex. : baguette) + fromage fondu *La vache qui rit®* Œufs/omelette + viande (à l'occasion) OU Bouillie sucrée à base de maïs/millet/riz (voir Lexique) + pain/beignet OU Repas salé (ex. : repas de la veille) Café au lait ou chocolat chaud
DÎNER	Sauce* (feuilles/arachides, etc.) + Féculent* (riz/semoule/banane plantain/igname/boule de pâte de maïs, etc.) Viande/volaille/poisson/légumineuses (présents dans la sauce ou consommés en grillade) *Se référer à la section « Mets communs »
SOUPER	Similaire au dîner OU Mets dépanneurs : banane plantain frite ou bouillie avec des œufs OU Bouillie sucrée à base de maïs/millet/riz

Collations/desserts : Fruits de saison, jus, dégué (voir Lexique), maïs, jus, arachides, pain, beignets. Il est à noter que les collations ne sont pas toujours présentes.

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

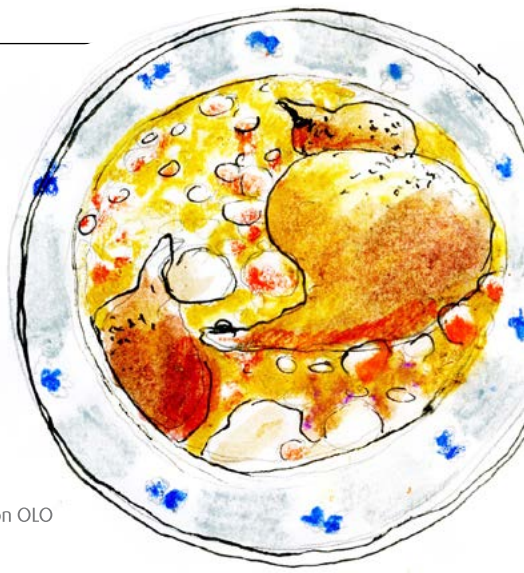
En Afrique de l'Ouest, un repas typique est habituellement composé d'un plat en sauce (incluant souvent de la viande, de la volaille ou du poisson ainsi que quelques légumes) accompagné de féculents.

Il existe plusieurs variétés de sauces à travers l'Afrique de l'Ouest et bien que souvent préparées avec de la viande, il est possible qu'elles n'en contiennent pas. Dans ce cas, des grillades ou des haricots accompagnent généralement le repas.

L'appellation des sauces varie selon la région. Les noms des plats typiques peuvent aussi varier selon le type de sauce et l'accompagnement choisis. Pour cette raison, les sauces et les accompagnements les plus communs ont été listés ci-dessous.

SAUCES

Sauce arachides	Sauce à base de pâte d'arachides, tomates, oignons, viande, avec ou sans piment, cubes de bouillon *Maggi*, huile.
Sauce feuilles	Sauce à base de feuilles (feuilles de manioc/d'amarante/d'épinards) mélangées avec des oignons, tomates, ail, cubes de bouillon *Maggi*, huile végétale/de palme, viande/poisson/fruits de mer. Ex. : sauce fontêtê (feuilles d'amarante) (Togo/Bénin) et sauce Adémé (Togo)
Sauce gombos (sauce gluante)	Sauce à base de gombos, oignons, tomates, cubes de bouillon de *Maggi*, huile végétale/de palme, bœuf/poissons séchés/crevettes. Ex. : sauce fetri-dessi (Togo)
Sauce oignons	Sauce à base d'oignons mélangés avec des tomates, piments frais, ail, cubes de bouillon *Maggi*, huile, viande/poisson. Ex. : sauce yassa (Burkina Faso)
Sauce tomates (sauce rouge)	Sauce à base de tomates, oignons, piments, cubes de bouillon *Maggi*, huile, viande/poisson.

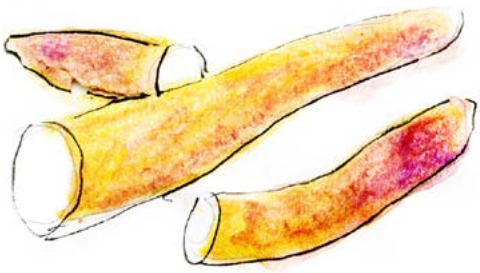


METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

ACCOMPAGNEMENTS (accompagnent les sauces)

TYPE DE FÉCULENT	Type de préparation/cuisson
Maïs **Manioc** **Millet (mil)** **Sorgho**	Plusieurs de ces grains/féculents et leurs farines peuvent être consommés en semoule ou en pâte (mélange de farine et d'eau cuit en pâte plus ou moins épaisse, souvent sous la forme d'une boule). Exemples : *Akassa (Bénin) ou Akpan (Togo)* : pâte à base de farine de maïs fermenté *Akoumé (Togo) ou Wo (Bénin) ou Tô (Burkina Faso)* : pâte à base de farine de maïs *Ablo (Bénin, Togo)* : Pâte à base de farine de maïs et de riz, légèrement sucrée (en forme de galette) *Foufou* : pâte à base de farine de manioc, d'igname ou de banane plantain *Gari (Bénin)* : semoule à base de farine de manioc. Peut être consommé sous forme de plat en réhydratant le grain ou peut être utilisé comme du fromage parmesan (en saupoudrant le repas avec la semoule sèche). *Pâte noire (Bénin)* : pâte à base de farine de sorgho *Pâte rouge ou amiwo (Bénin)* : pâte à base de farine de maïs préparée avec une purée de tomates, de l'ail, des oignons, du piment et du gingembre (selon le cas) *Attiéké* : semoule de manioc cuite à la vapeur (ex. : couscous de manioc) *Thiéré (Sénégal)* : semoule de millet
Banane plantain **Igname** **Manioc** **Patate douce** **Pomme de terre**	Bouilli, frit, pilé, à la vapeur
Riz	Bouilli, à la vapeur



GRILLADES

Boeuf **Chèvre** **Porc** **Poulet** **Poisson** **Lapin**	

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

Outre les plats en sauce, voici d'autres mets communs des différentes régions de l'Afrique de l'Ouest.

BÉNIN

Attassi	Plat à base de riz avec des haricots, accompagné de sauce aux tomates pimentée.
Dokon	Beignet sucré à base de farine de blé.
Riz au gras/riz gras	Riz cuit dans une sauce aux tomates assaisonnée avec diverses épices.

CAMEROUN

Beignet de banane ou bakala	Beignet populaire fait principalement avec de la banane et de la farine de maïs.
Met d'arachides ou ngwende wound	Plat d'arachides grillées accompagné de banane plantain pilée (ndengué) et de manioc.
Ndolé	Plat composé de feuilles ndolé (remplacées par les épinards), pâte d'arachides, viande ou poisson ou crevettes, accompagné de bananes plantains bouillies ou frites.
Pilé de pommes de terre	Plat composé de haricots et de pommes de terre pilées. Il peut être préparé avec de l'huile de palme.
Poisson braisé	Poisson (souvent maquereau) braisé et servi dans une sauce et une purée de piments. Souvent accompagné de bananes plantains.
Poulet DG	Poulet frit épicé servi avec des bananes plantains.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

MALI

Borokhé	Plat traditionnel malien qui se prépare à partir de feuilles de manioc et de pâte d'arachides.
Gandji	Sauce gombos, servie avec des morceaux de viande et du riz.
Mafé	Riz wolof (riz gras), sauce à la pâte d'arachides, viande et/ou poisson et légumes. On peut remplacer le riz par des haricots (niébé). On peut parfois le servir avec des pommes de terre au lieu du riz.

SÉNÉGAL

Accra	Beignets de haricots
Bassi salté	Servi le jour de l'An musulman (fête Tamkharit) : petites boulettes de viande (diaguas), pommes de terre, patates douces, haricots blancs, choux, carottes, raisins, sauce de tomates à la viande ou au poulet. On peut aussi lui ajouter des dattes (influence maghrébine).
Domoda	Riz avec sauce vinaigrée à la tomate qui contient de la viande ou du poisson.
Firire	Plat à base de poisson frit, accompagné d'une sauce aux oignons.
Fondé	Bouillie de semoule de millet, lait, sucre et pâte d'arachides.
Lakhou bissap ou ngourbane	Semoule de millet mélangée avec de la viande, du poisson séché, de l'oseille et du tamarin.
Mafé	Riz wolof (riz gras), sauce à la pâte d'arachides, viande et/ou poisson et légumes. On peut remplacer le riz par des haricots (niébé). On peut parfois le servir avec des pommes de terre au lieu du riz.
Poulet Yassa	Poulet mariné avec des oignons, du jus de lime, du vinaigre et de l'huile d'arachide. Accompagné généralement de riz.
Soupe Kandia	Plat à base de riz accompagné de sauce gombos, de poissons et mollusques séchés, de fruits de mer, de poisson fumé et parfois de viande.
Thiéboudienne	Plat national : riz wolof (riz gras) au poisson. C'est un riz cuit avec du poisson frais et des poissons séchés, des légumes, du persil, de la purée de tomates, des piments, de l'ail et des oignons.
Thiébouniébé	Riz avec des haricots (niébé) et du poisson séché. Variante du thiéboudienne, mais qui contient moins de légumes en plus d'inclure des haricots.
Thiéré bassi	Plat à base de semoule de millet, de sauce d'arachides, de haricots (niébé), de viande, de poissons séchés, de légumes et d'épices.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

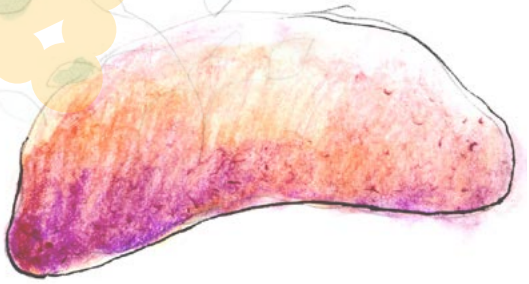
TOGO

Ayi moulu/ouatché	Plat fait à base de haricots et de riz. On peut l'accompagner avec une sauce contenant du gingembre, des piments, des oignons, des petits poissons fumés et de l'ail.
Djété	Frites de patates douces accompagnées de sauce et de viande.
Koliko	Frites d'igname accompagnées de sauce aux piments, viande ou brochettes.
Wassa-wassa	Couscous à base d'igname.
Yéké Yéké	Couscous de maïs. On l'accompagne de poulet/viande en sauce.

LEXIQUE

L'usage des termes du lexique peut varier d'une famille à l'autre.

Bouillie	Préparation à base de farine de céréales (sorgho/millet/maïs/blé) cuite à ébullition dans l'eau ou dans le lait jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse. Le sucre est souvent ajouté à celle-ci. Ex. : *Akpan (Bénin)* : bouillie de maïs fermentée et sucrée, consommée chaude.
Couscous	Terme utilisé pour désigner la semoule préparée à partir de plusieurs types de céréales (ex. : couscous de maïs).
Dégué	Dessert sucré à base de lait fermenté ou de yogourt mélangé avec la semoule de millet.
Fouroufourou	Petits beignets/galettes de millet
Gâteau	Beignet
Gombo	Légume vert typique de l'alimentation africaine, aussi appelé okra.
Goussi (Bénin)	Graines de courge
Haricot	Terme souvent utilisé pour définir un plat à base de haricots et de riz.
Huile rouge	Huile de palme (huile de couleur rouge-orangé obtenue à partir de la noix de palme)
Igname	Type de tubercule
Jus de bissap/foléré	Jus préparé à base d'infusion de fleurs d'hibiscus où un sirop de sucre de différentes saveurs est ajouté.
Macabo	Type de tubercule similaire au taro
***Maggi*®**	Cube de bouillon déshydraté
Manioc	Type de tubercule
Mil ou petit mil	Millet
Ndengué	Banane plantain pilée
***Nido*®**	Lait en poudre
Niébé (Sénégal, Bénin, Mali)	Variété de haricots secs (doliques à œil noir)
Pistaches (Cameroun)	Terme utilisé pour définir les graines de courge
Sauce gluante	Sauce gombos (voir Mets communs – sauces)
Taro	Type de tubercule



CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Il existe un respect de la hiérarchie selon l'âge. Ainsi, la femme âgée est respectée et ses conseils sont écoutés.
- Traditionnellement, on vit avec sa famille élargie : grands-parents/oncles/tantes/cousins/cousines et parfois les voisins. Les repas sont souvent partagés en famille. Il y a une grande entraide familiale. Ici, au Québec, il est nécessaire de se recréer un réseau pour s'entraider.
- Les gens peuvent souvent soutenir financièrement leur famille résidant dans leur pays d'origine.
- La première personne consultée est habituellement la mère (rôle central). Toutefois, lorsqu'il est question de santé, le médecin ou les professionnels de la santé sont consultés.
- L'oncle paternel a aussi beaucoup d'influence dans les décisions familiales.

RELIGION

Bénin, Cameroun et Togo

- Le christianisme* est la religion la plus pratiquée. Il est possible de retrouver des catholiques, des protestants et un peu d'orthodoxes.
- L'islam* est présent, mais en moins grande proportion.

Burkina Faso, Mali et Sénégal

- L'islam* est la religion la plus pratiquée dans ces régions.
- Le christianisme*, surtout catholique et un peu de protestants, est minoritairement présent.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

Commun à tous les pays

Animiste : religion et croyances traditionnelles qui véhiculent que chaque être naturel (homme, animal, nature) est doté d'un esprit et d'une force vitale. Souvent, ces pratiques (cultes et rituels) et croyances traditionnelles vont être combinées avec le christianisme* et l'islam*.

Le vaudou est une branche de l'animiste qui est assez populaire au Bénin, au Togo et au Cameroun, et qui inclut des rites ainsi que des cultes traditionnels.

Au Sénégal, au Mali et au Burkina Faso, il existe des marabouts, découlant de la foi musulmane, qui sont considérés comme des êtres pouvant guérir les maladies et garantir le salut aux fidèles tout en intégrant des croyances traditionnelles.

TRADITION POPULAIRE

- Au Cameroun, à Noël, on consomme le gâteau ou un mets de pistaches qui est composé de graines de courges et de viande (ou poisson). Le tout est cuit dans des feuilles de bananier.
- La fête des moussons est une tradition dans la plupart de ces pays où l'on prépare tout ce qui est récolté.
- Fête de l'indépendance

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Pour traiter une maladie, le médecin est une personne de référence et la prière est un moyen qui peut être utilisé.
- On a aussi recours aux herbes naturelles ou aux écorces pour traiter la maladie (recette transmise de génération en génération). Par exemple, une tisane de kinkeliba (arbre) peut aider à éliminer la fièvre. L'automédication est populaire, car elle est peu coûteuse et rapide. Certaines personnes utilisent le jus d'hibiscus et d'ananas pour traiter l'hypertension.
- Dans leur pays, les gens connaissent peu les recommandations générales sur la nutrition et la santé. Toutefois lorsqu'un diagnostic est établi, des recommandations sévères sont enseignées (ex. : diabète).

GROSSESSE

- On recommande habituellement de cesser la consommation d'alcool et de tabac pendant la grossesse. Toutefois, certaines femmes peuvent prendre de l'alcool en petite quantité ou lors des occasions spéciales. Certaines femmes pensent qu'une petite consommation n'affectera pas le développement du fœtus.
- Certaines femmes consomment de l'argile, car elles croient que cela pourrait diminuer les brûlures d'estomac ou les nausées.
  ** Risques possiblement associés avec la consommation d'argile : obstruction de l'intestin, diminution de l'absorption de certains nutriments.*
- La noix de kola, une noix riche en caféine, peut être consommée par certaines femmes pour soulager les nausées. Elle est cependant difficilement retrouvée au Québec.
- Vers la fin de la grossesse, il serait conseillé de diminuer la consommation de piment fort pour éviter les coliques chez le bébé à naître.
- L'oseille séchée en tisane serait reconnue pour aider la mère à relaxer.
- Certaines femmes pensent que la consommation du gombo (okra) durant la grossesse faciliterait l'accouchement.
- Pour certaines femmes, les envies alimentaires doivent être satisfaites. On croit que si une femme enceinte a envie de manger un aliment spécifique, mais qu'il n'est pas disponible et qu'elle se gratte à ce moment précis, le bébé risque d'avoir une tache de naissance de la forme de l'aliment en question à l'endroit où la femme s'est grattée. Certaines craignent également qu'une envie non satisfaite puisse causer une malformation chez le bébé.
- Pour certaines femmes, il est normal d'accoucher avant terme.

ACCOUCHEMENT

- Traditionnellement, l'accouchement se déroule à l'hôpital ou à la maternité où le suivi de grossesse a eu lieu.
- On cache souvent la douleur/souffrance : on ne crie pas, car c'est un signe de faiblesse.
- Traditionnellement, les mères accouchent seules ou accompagnées de leur mère, sœur ou belle-mère. Le mari attend devant la maternité.
  Ici, au Québec, les maris participent au suivi de grossesse et assistent à l'accouchement avec grand bonheur.
- Certaines femmes craignent un accouchement difficile par peur de perdre beaucoup de sang.
- Une infusion de feuilles de bananier séchées administrée par lavement intestinal aiderait à dilater l'utérus.
- Traditionnellement, les massages sont utilisés (mère ou belle-mère) pour soulager la mère pendant l'accouchement.

PÉRIODE POSTNATALE

- Certaines femmes croient que la sauce aux pistaches (avec clou de girofle, poivre et gingembre), consommée immédiatement après l'accouchement, aiderait à la cicatrisation, à la production de lait et à la diminution des coliques chez le bébé.
- Certaines femmes croient que la sauce aux arachides et la sauce aux gombos pourraient entraîner des plaies intestinales ou des coliques chez l'enfant. Elles les évitent pendant les six mois suivant l'accouchement.
- Certaines familles lavent l'enfant avec de l'huile de palme.
- Des massages vigoureux peuvent être pratiqués avec du beurre de karité/des huiles pour tenter d'élargir le bassin du bébé (critère de beauté).
- Afin d'éviter la constipation, certaines femmes boivent de l'eau ou de la bouillie (voir Lexique) très chaude.
- On donne parfois des tisanes aux bébés afin d'éviter les gaz intestinaux et les infections.
- La famille, les amis et les voisins viennent visiter la mère à la suite de l'accouchement.

ALLAITEMENT

- L'allaitement est privilégié et encouragé, mais sa durée est variable. La majorité des mères allaitent pour une durée d'un à deux ans. Certaines allaitent moins longtemps lorsqu'elles retournent sur le marché du travail. Dans certaines familles, l'allaitement mixte est pratiqué.
- Certaines tisanes peuvent être conseillées (kinkeliba) pour augmenter la production de lait. Les tisanes sont parfois aussi servies au bébé.
- Il est conseillé, pendant l'allaitement, de manger en plus grande quantité et de modérer la consommation d'alcool.
- La consommation de bouillie (voir Lexique) favoriserait la production de lait.
- Le thé à la citronnelle pourrait aussi aider à la production de lait.
- Le couscous de maïs et la sauce gluante (voir Mets communs - sauces) contenant des épices pourraient aider à prévenir la constipation.
- Une mère qui n'a pas pu allaiter pendant quelques jours peut croire qu'elle est atteinte du « syndrome du lait tourné », c'est-à-dire que son lait est caillé et toxique pour le bébé. Certaines mères peuvent cesser d'allaiter ou exprimer leur lait pour le jeter.
- Un gros bébé est considéré comme étant un bébé en santé.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- On offre de la bouillie (maïs, millet, sorgho, riz) préparée avec du lait/eau ou des céréales pour bébé enrichies en fer vers l'âge de 3 mois. À noter qu'on peut offrir les céréales à la cuillère ou les offrir dans le biberon afin d'épaissir le lait. Les autres aliments seront offerts vers 4-6 mois.
- On introduit souvent plus d'un aliment à la fois (souvent un mélange de légumes).
- Vers 6 mois, on ajoute les viandes. On commence par servir un peu de bouillon mélangé avec de la purée de légumes, puis on y ajoutera la viande, le poulet, le poisson frais ou séché. Les purées de viande, poisson ou poulet sont donc souvent mélangées avec les purées de légumes.
- Vers 7 mois, on offre les légumes cuits.
- Vers 8-9 mois, on offre des aliments hachés ou mous en morceaux (ex. : viande en morceaux). D'autres personnes offriront les morceaux lorsque le bébé aura ses premières dents.
- Certaines mères vont mâcher la nourriture avant de la donner au bébé.
- Vers 1 an, le bébé mange les repas familiaux.