



ASIE DE L'EST

• CHINE •

La culture alimentaire chinoise correspond à un amalgame d'habitudes alimentaires, variant selon les différentes régions de la Chine. En effet, le nord de la Chine a subi une grande influence de la Mongolie pour la méthode de cuisson dans un bouillon (ex. : fondue chinoise). De plus, une grande variété de produits céréaliers y est consommée, car le blé est assez répandu dans cette région. Pour ce qui est du sud de la Chine, l'aliment de base est le riz à grains longs. Les habitudes gastronomiques sont liées à la cuisine cantonaise qui est réputée pour sa diversité d'ingrédients, ses méthodes de préparations ainsi que pour la fraîcheur de ses plats. L'est de la Chine consomme surtout le riz glutineux ainsi que beaucoup de poissons et de fruits de mer. L'ouest de la Chine utilise beaucoup d'épices dans la préparation des recettes (ex. : poivre de piment et poivre de Sichuan) et les produits de blé sont souvent préférés.

Malgré quelques différences et particularités entre les régions de la Chine, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, la méthode de cuisson à la vapeur est assez fréquente pour préparer les aliments. Le riz est aussi souvent présent aux repas et il est accompagné de légumes ainsi que de viande, de poisson ou de tofu. Un bouillon accompagne généralement les repas.

Dans cette culture, on croit que le choix des aliments doit se faire en respectant un équilibre de froid (yin) et de chaud (yang) dans le corps. Alors, les repas peuvent être préparés en s'assurant de balancer ces deux extrêmes.

.....

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.

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 chinois. 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.

CHINE

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Farine (blé)

Igname de Chine
Millet

Pain à la vapeur ou commercial

Patate douce
Pomme de terre

Riz

Vermicelles de riz (nouilles)

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides
Légumineuses (haricots de mungo, haricots rouges)
Noix et graines (amandes, noix de Grenoble, graines de sésame, graines de tournesol, graines de melon d'eau)

Tofu

SOURCES ANIMALES

Abats (ex. : pattes de porc)

Bœuf

Canard
Fruits de mer (crabe, crevettes fraîches ou séchées, concombre de mer)

Œuf (frais ou conservé tel que les œufs salés)
Poissons (souvent frais et servi entier [ex. : tilapia])

Porc

Poulet
Saucisse chinoise/viande séchée

*Les Chinois consomment plusieurs parties de la viande/volaille/poisson.

LAIT ET SUBSTITUTS

Boisson de soya enrichie
Lait pasteurisé
Yogourt

FRUITS

Abricot
Ananas
Banane
Cerise
Datte chinoise (jujube)
Durian
Kiwi
Longane
Mangue
Melon d'eau
Orange
Pêche
Poire
Pomme
Prune

LÉGUMES

Algue
Aubergine chinoise
Brocoli chinois
Champignons variés frais ou déshydratés (ex. : de Paris, enoki, oyster)
Châtaigne d'eau chinoise
Chayotte
Chou (bok choy/pak choi, chou de Pékin/pe-tsaï)
Chou-fleur
Ciboulette chinoise
Citrouille
Concombre
Feuillus (épinard, bette à carder, rapini, feuille de moutarde)
Germe de haricot
Haricot vert
Haricot vert long (dolique asperge)
Luffa
Maïs frais
Oignon vert
Piment fort
Pois mange-tout
Poivron
Pousse de bambou
Radis blanc (daikon)
Tomate

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

PRATIQUES À LA TABLE

On sert les repas dans des plateaux où les membres de la famille se servent directement.

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Généralement, les familles cuisinent quotidiennement.

MÉTHODES DE CUISSON

Différentes méthodes de cuisson sont généralement utilisées (ex. : à la vapeur, bouilli, sauté, poché, sous forme de fondue chinoise). Certains utiliseront également la friture. À noter que la viande peut être jetée quand elle est cuite dans la soupe, car certains croient que tous les éléments nutritifs des morceaux de viande sont extraits lors de la cuisson.

ASSAISONNEMENTS

Ail, amidon de maïs, anis étoilé, cannelle, cardamome, citronnelle, clou de girofle, coriandre, gingembre, glutamate monosodique (GMS), huile pimentée, piments séchés, poivre blanc, poivre du Sichuan (poivre chinois), poivre noir, poudre de cinq épices*, poudre de piment, sauce aux huîtres, sauce aux prunes, sauce chili, sauce hoisin, sauce ou pâte de haricots noirs/rouges, sauce soya, sel, vinaigre de riz

BOISSONS

Le thé est principalement consommé aux repas ou en collation. Faible consommation de jus de fruits.

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile de maïs, huile de sésame, huile de soya, sucre

* voir Lexique

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La consommation quotidienne de fruits et de légumes.
- La consommation d'aliments riches en calcium (ex. : boisson de soya enrichie, tofu fait avec du sulfate de calcium, brocoli, bok choy).
- La consommation de poissons.
- La consommation de tofu et de noix.
- Les méthodes de cuisson faibles en gras (ex. : à la vapeur, bouilli, sauté).

À MODIFIER

- Privilégier les produits céréaliers de grains entiers.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Modérer la consommation de plats à base de sauces sucrées ou salées.
- Conserver les viandes/volailles/poissons qui ont été utilisés dans les soupes, car ils contiennent des éléments nutritifs même s'ils sont cuits dans le bouillon.





PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

(6 h - 8 h)

Bouillie de riz (djo) (voir Lexique)

OU

Soupe de nouilles + œufs + légumes cuits

OU

Pain à la vapeur (mantou/baozi/bing) avec ou sans œuf frit ou salé

OU

Riz + viande/volaille/poisson + légumes cuits

DÎNER

(11 h 30 - 13 h)

Bouillon

+

Riz (sud de la Chine) ou riz/nouilles/raviolis chinois/pain à la vapeur (nord de la Chine)

+ Viande/volaille/poisson/tofu

+ Légumes cuits

SOUPER

(18 h 30 - 19 h 30)

Similaire au dîner

Repas principal

Collations : Fruit, noix ou yogourt**Boissons :** Thé au repas ou en collation

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



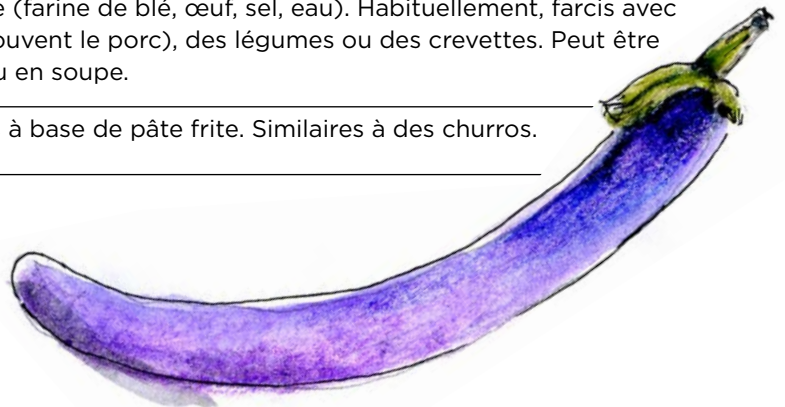
La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

Baozi	Pain à base de farine de blé et cuit à la vapeur. Très similaire au « Mantou », mais farci d'une garniture salée (viande, surtout le porc) ou sucrée (pâte de haricots rouges sucrée). Il peut être mélangé avec des légumes.
Bing	Crêpes principalement salées, mangées aux repas ou en collation, pouvant avoir une texture mince (baobing) ou épaisse (cong you bing, shaobing). Certaines peuvent également être farcies (viande, œuf).
Dim sum (Chine du Sud)	Réfère à des petits plats d'accompagnements ou des aliments cuits à la vapeur dans une feuille de bambou. Ils peuvent être sucrés ou salés. Ils peuvent être consommés au déjeuner, en collation ou au dîner, généralement avec le thé.
Djo/zhou/congee (terme anglophone)/ gruau	Bouillie de riz faite avec de l'eau. Représente souvent le déjeuner traditionnel dans le nord de la Chine. Peut être servi nature ou avec des garnitures telles que les œufs, les légumes ou la viande.
Dumplings/ ravioli chinois	Terme général utilisé pour désigner un type de mets composé de pâte farcie de viande, de poisson, de fruits de mer ou de légumes hachés. Le type de cuisson, la forme des boulettes, le type et l'épaisseur de la pâte utilisée varient selon le mets.
Gâteau à la vapeur	Préparation de gâteau cuite à la vapeur dans un wok pour obtenir une texture spongieuse. C'est un dim sum populaire.
Gong Pao	Sauté de viande (souvent au poulet ou aux crevettes) préparé avec des légumes, des arachides et du piment.
Huoguo (Chine du Nord)	Marmite chaude contenant du bouillon pour la cuisson des aliments, plus connue sous le nom de fondue chinoise.
Jiaozi (Chine du Nord)	Type de raviolis chinois ou dumplings faits à partir d'une pâte plus épaisse et façonnée différemment. Bouillie ou cuite à la vapeur, la pâte est farcie de viande, de poisson, de fruits de mer ou de légumes hachés.
Julu Rou	Porc à la sauce aigre-douce.
Lo Mai Gai	Un dim sum populaire : un mélange de riz collant cuit à la vapeur dans une feuille de bambou. Le mélange de riz peut contenir des viandes, légumes et assaisonnements variés.
Mantou ou manto	Pain rond fait à partir de farine de blé et cuit à la vapeur. Ne contient pas de farce comparativement au baozi.

METS COMMUNS

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

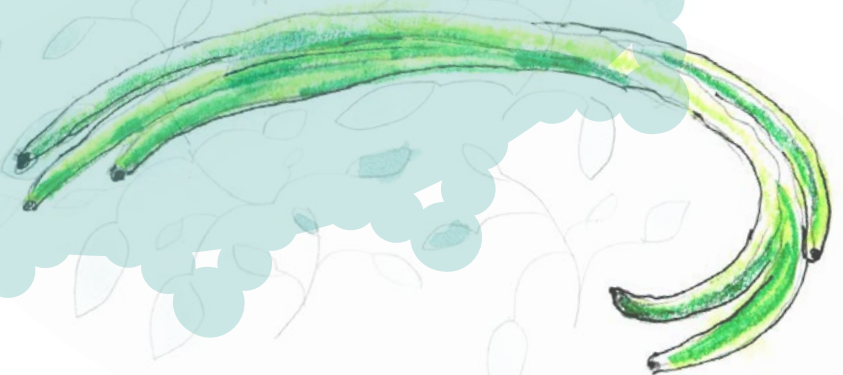
Ma po doufu/ Ma po toufu	Tofu et viande (bœuf ou porc) préparés dans une sauce à base de soya fermenté et de pâte de soya fermenté au piment et autres assaisonnements. Souvent servi avec du riz.
Pain de cocktail/ « cocktail buns » (Chine du Sud)	Rouleau de pain chinois de style brioché, farci à la noix de coco et à la crème anglaise aux œufs. Des graines de sésame sont ajoutées sur le dessus du rouleau. Souvent consommé au déjeuner.
Petit pain chinois	Pain chinois cuit à la vapeur, farci au porc rôti et sauce hoisin.
Pidàn/œuf de cent ans	Œuf de cane cru qui a été enveloppé pendant 50 jours d'une pâte à base de boue, de chaux, d'aiguilles de pin, de cendres, de sel et de glume de riz séché. L'œuf change de couleur (brun vert) et présente une forte odeur d'ammoniac. Il est servi dans des plats froids, des plats chauds à la vapeur ou en soupe. Il est possible d'en trouver au Québec dans les épiceries chinoises.
Rouleau de saucisse (Chine du Sud)	Saucisse enroulée d'une pâte (tangzhong) et cuite au four. Principalement consommé au déjeuner.
Shao Mai (Chine du Sud)	Type de raviolis servis comme dim sum. Ils sont généralement farcis avec du porc ou autres viandes.
Tarte/tartelette aux œufs	Petite tarte individuelle farcie de crème aux œufs.
Wonton/hundun	Type de raviolis chinois ou dumplings en forme de petites boulettes formées avec une pâte mince (farine de blé, œuf, sel, eau). Habituellement, farcis avec de la viande (plus souvent le porc), des légumes ou des crevettes. Peut être consommé bouilli ou en soupe.
You tiao	Longs beignets faits à base de pâte frite. Similaires à des churros.



LEXIQUE

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

Djo/zhou	Bouillie ou soupe de riz
Dumplings/ raviolis chinois	Terme général utilisé pour désigner un type de mets composé de viande, de poisson, de fruits de mer ou de légumes hachés, enveloppés dans une pâte. (voir Mets communs)
Ginseng	Plante reconnue comme ayant certaines propriétés bénéfiques à la santé. Utilisée dans la cuisine chinoise. Peut être également consommée sous forme de thé.
Jujubes	Dattes chinoises
Lapp Cheung	Saucisse chinoise
Mi Fan	Riz
Mian tiao	Nouilles
Niu nai	Lait
Noodle/ nouilles	Terme pour désigner des nouilles de type chinoise. Ne pas confondre avec les pâtes alimentaires consommées en Amérique.
Pe-tsaï	Chou de Pékin
Poudre de cinq épices	Mélange d'épices : anis étoilé, fenouil, clou de girofle, cannelle et poivre du Sichuan
Radis blanc	Radis chinois (daikon)
Sauce hoisin	Type de sauce au goût sucré utilisée pour assaisonner les viandes
Saucisses chinoises	Viande séchée. Souvent faites d'un mélange de porc ou de foie assaisonné de sauce soya et de sucre
Vermicelles	Pâtes à base de riz



CROYANCES ET COUTUMES

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

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Respect de l'autorité. Respect des professionnels de la santé.
- Les femmes suivent les conseils de leur mère, belle-mère et/ou amies (la femme plus âgée a une grande influence). Par ailleurs, les recommandations et les informations transmises par les professionnels de la santé sont aussi considérées comme importantes. Elles ont également recours aux livres ou aux ressources disponibles sur Internet pour trouver des réponses à leurs questions.
- Relation importante avec leur mère et belle-mère. Ces dernières sont très impliquées dans leur vie.
- Les grands-parents jouent un rôle essentiel dans l'éducation des enfants.
- Le père est souvent très impliqué et présent auprès de la femme/enfants lors de la grossesse et lors de la période postnatale.

RELIGION

- Principalement athée (plus de 50% des Canadiens d'origine chinoise rapportent n'avoir aucune appartenance religieuse). Pour les autres, le bouddhisme*, le catholicisme* ou le protestantisme* sont pratiqués.
- Autres religions : taoïsme et confucianisme. Ces croyances traditionnelles appliquent le principe que l'harmonie entre l'humain et la nature permet d'accéder à la sagesse. Il s'agirait davantage de philosophies de vie plutôt que de religions. Plusieurs croyances culturelles sont influencées par celles-ci.
- Les habitudes alimentaires peuvent être influencées par ces croyances culturelles notamment par une tendance au végétarisme (soit permanent ou par intermittence).
- Parmi les croyances existe le principe du *yin* et du *yang* qui exprime l'interaction entre deux

énergies opposées dans plusieurs aspects de la vie. Par exemple, la santé serait associée à un état d'équilibre entre le *yin* et le *yang*. Un déséquilibre entre ces deux forces rendrait une personne plus sujette aux problèmes de santé. Certains aliments ont des caractéristiques froides (*yin*) ou chaudes (*yang*). La préparation des repas serait faite en s'assurant d'avoir un équilibre entre ces deux extrêmes.

TRADITION POPULAIRE

- *Fête de la mi-automne (15^e jour du 8^e mois lunaire chinois - fin septembre/début octobre)* : rassemblement de la famille et des amis pour célébrer ce moment où la pleine lune est la plus ronde et lumineuse de l'année (symbole de l'union familiale). On fête cette journée traditionnelle en admirant la pleine lune et en mangeant des gâteaux de lune (*yue bing*) - gâteaux ronds, symbolisant la pleine lune, habituellement farcis d'une pâte sucrée de haricots rouges. Ils contiennent souvent un jaune d'œuf salé. Les Chinois originaires du nord peuvent consommer une version plus salée de ce gâteau (ex. : garniture de porc haché).
- *Fête du printemps ou Nouvel An chinois (1^{er} jour du 1^{er} mois lunaire chinois - fin janvier/début février)* : une des fêtes les plus importantes de la tradition chinoise où on célèbre la fin de l'année tout en accueillant l'arrivée d'une nouvelle. Au nord de la Chine, on se réunit pour consommer les dumplings. La tradition de consommer les tangyuans (petites boules de riz farcies de pâte de haricots rouges sucrée) sera bien appréciée, surtout dans les régions du sud. Les festivités se déroulent sur une période de quinze jours et se terminent habituellement par la fête des lanternes, où on pourra admirer un décor de lanternes lumineuses et colorées.

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

- *Fête des bateaux-dragons (terme occidental) ou Duan wu (5e jour du 5e mois lunaire - mi-été) : célébration de l'arrivée de la saison chaude. Dans ces festivités, on retrouve des courses de bateaux-dragons. On consomme les zong zi (boules de riz gluant, enroulées dans des feuilles de bambou, cuites à la vapeur). Elles peuvent être farcies d'une garniture salée ou sucrée : porc, saucisse chinoise, jaune d'œuf de cane salé, crevettes séchées ou pâte de haricots rouges sucrée.*

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Certains ont recours à la médecine traditionnelle chinoise. On fait davantage confiance aux praticiens ayant beaucoup d'expertise et dont la réputation est établie.
- Certains peuvent avoir recours aux herbes naturelles. Par exemple, il existe des boissons à base de mélanges d'herbes qui ont la réputation de calmer le fœtus, prévenir la fausse couche, faciliter le travail, faciliter l'évacuation des liquides post-accouchement, aider à la circulation sanguine ainsi que prévenir l'anémie. Pour obtenir ce mélange d'herbes, on doit rencontrer un médecin traditionnel chinois qui adaptera le mélange pour chaque femme.
- Le ginseng est une plante qui est souvent utilisée pour ses multiples vertus et bienfaits (ex. : renforcement du système immunitaire, augmentation de la vitalité, diminution du niveau de stress).
- Numérologie chinoise : certains chiffres sont considérés comme étant chanceux ou malchanceux. Cette croyance peut influencer la prise de rendez-vous avec les professionnels de la santé.

GROSSESSE

- Chez certaines femmes, le calendrier lunaire chinois est utilisé pour planifier la conception ou pour tenter de déterminer le sexe de l'enfant à naître. On se base sur l'âge lunaire et le mois de conception. Suite au calcul, un nombre impair suggère l'arrivée d'un garçon tandis qu'un nombre pair, celle d'une fille.
- Selon le principe du yin et du yang expliqué dans la section *Religion*, certaines femmes enceintes vont restreindre ou éviter la consommation des aliments de nature froide (*yin*). On dit que la consommation de ces aliments en excès risquerait d'entraîner une mauvaise circulation sanguine et ainsi réduire l'apport en nutriments au fœtus. On croit aussi que le risque de fausse couche ou d'hémorragie pourrait être plus élevé. Ces restrictions sont applicables particulièrement au cours des premiers mois de grossesse.
- Aliments déconseillés – mauvais pour la santé du bébé (*yin*) : crème glacée, ananas, banane, melon d'eau, melon amer (margose), papaye, haricot de mungo, crabe.
- Certaines femmes enceintes vont également éviter ou restreindre leur consommation de crevettes, mangue, litchi, longane ainsi que de la plupart des graines et noix (ex. : graines de citrouille, amandes chinoises). Ces aliments amèneraient le corps à être trop « chaud » (déséquilibre *yin yang*) en entraînant une augmentation importante de la circulation sanguine. Certains pensent que la consommation de ces aliments pendant la grossesse pourrait entraîner les allergies et les éruptions cutanées chez le bébé à naître ou que les femmes enceintes seraient plus à risque d'avoir un bébé avec une santé plus fragile.
- Certains pensent que la consommation de crabe pourrait causer des malformations des extrémités (doigts, orteils) chez le nouveau-né. On pense que la consommation de crabe pourrait également rendre l'accouchement plus difficile.

- Certaines femmes pensent que la consommation de noix de Grenoble lors de la grossesse est bénéfique pour le développement du cerveau du bébé. Pour certaines, c'est en raison de leur forme similaire au cerveau.
- On pense aussi que la consommation de noix de Grenoble tout au long de la grossesse favorisera une poussée de cheveux abondante chez le bébé.
- Certaines croient que les brûlures d'estomac découlent du fait que le bébé a beaucoup de cheveux.

ACCOUCHEMENT

- Dans la culture chinoise, la maîtrise de soi est très importante. Pour cette raison, certaines femmes préfèrent ne pas démontrer leur souffrance et privilégient le silence pendant l'accouchement. Pour d'autres, l'accouchement dans le silence permettrait d'économiser leur énergie.

PÉRIODE POSTNATALE

- Selon la tradition chinoise, durant les 30-40 jours suivant l'accouchement, on recommande à la femme de bien se reposer pour rétablir l'équilibre de son corps. On croit que l'accouchement favorise l'ouverture des pores du corps et que la femme est plus sujette à « attraper froid ». L'excès de « froid » causerait un déséquilibre dans son corps fragilisé par la grossesse. Elle serait alors plus à risque de développer les problèmes de santé (ex. : céphalée, diabète, troubles articulaires ou musculaires [arthrite, maux de dos, fractures]). Les dommages faits au corps pourraient être permanents. L'exposition au froid pourrait également fragiliser l'état de santé du bébé.
- Traditionnellement, la belle-mère ou la mère est souvent présente à la suite de l'accouchement pour soutenir la nouvelle maman. Par contre,

cela n'est pas toujours la réalité des femmes ayant immigré au Québec, car ces dernières peuvent être loin de leur famille.

- Pour certaines femmes, un gros bébé est synonyme d'un bébé en santé et bien nourri.
- Afin d'éviter d'« attraper froid », lors du premier mois qui suit l'accouchement, certaines femmes peuvent :
 - éviter de sortir de la maison;
 - éviter de se laver le corps ou les cheveux, surtout lors des premiers jours suivant l'accouchement. Cependant, cette pratique est de moins en moins répandue. La femme doit toutefois s'assurer de se garder au chaud rapidement suite à la prise du bain ou de la douche;
 - choisir d'emballoter leur bébé.
- On considère donc le post-partum comme une période « froide », on privilégie alors les aliments de nature « chaude ». Cela favorise le rétablissement de la femme qui a accouché.
- Aliments habituellement consommés en post-partum :
 - bouillons ou soupes contenant de la viande ou du poisson (souvent pattes de poulet ou de porc). Ceux-ci peuvent être cuisinés avec du ginseng;
 - poulet/œufs/pattes de porc cuits avec du gingembre, vinaigre de riz et vin de riz;
 - boissons chaudes telles que le thé au ginseng ou un mélange d'eau chaude, de sucre brun et de gingembre. Souvent consommées avec des dattes séchées. Favoriserait l'élimination des impuretés dans la circulation sanguine.
- Aliments évités par certaines femmes en post-partum :
 - fruits et légumes crus;
 - boissons froides.

ALLAITEMENT

- La majorité des femmes est consciente des bienfaits de l'allaitement. Cependant, la peur d'avoir une production de lait insuffisante ou de ne pas avoir un lait assez riche pour nourrir le bébé peut être répandue. Pour cette raison, certaines femmes vont choisir l'allaitement mixte. L'allaitement est encouragé jusqu'à l'âge de 1 à 2 ans.
- Aliments qui aideraient à la production/qualité du lait maternel : poisson, tofu, pattes de porc, petits pois, soupe de porc/volaille/poisson, racine de lotus.
- Aliments à éviter lors de l'allaitement (pourraient nuire à la production du lait/causer des inconforts gastro-intestinaux chez le bébé ou des éruptions cutanées/perturber le sommeil du bébé) : épices fortes, sel, oignon, ail, aliments frits, haricots verts, ciboulette chinoise, champignons noirs, caféine.
- On encourage la consommation de viande/volaille/poisson lors de l'allaitement (souvent sous forme de soupe ou bouillon) afin de favoriser une bonne production de lait. On recommande cependant de les éviter lors de la première semaine d'allaitement, car on pense que leur apport élevé en gras risquerait de bloquer les canaux lactifères. Certaines croient que cela pourrait également provoquer des coliques chez le bébé. Alors, on recommande plutôt la bouillie de riz pour la première semaine après l'accouchement.



INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- Le lait de vache est davantage consommé que la boisson de soya chez les jeunes enfants. Le lait de vache est offert à partir de 1 an.
- L'eau peut aussi être offerte au bébé, surtout dans la première semaine, pour évacuer les premières selles.
- L'introduction des aliments se fait vers l'âge de 4 à 6 mois. Les femmes suivront les recommandations des professionnels de la santé. Les premiers aliments introduits sont la bouillie de riz (très prédominante dans l'alimentation du nourrisson), les purées de fruits et les œufs. Traditionnellement, la viande est introduite vers 8-10 mois. Plusieurs tiendront compte des recommandations et l'introduiront plus tôt (vers 6 mois).
- Pour certaines, l'introduction des morceaux se fera lorsque les premières dents de bébé commenceront à pousser. D'autres sont ouvertes et intéressées par le nouveau concept de l'alimentation autonome et introduisent des morceaux tendres vers 6-7 mois.
- Les enfants consomment le jus après 1 an.