

ESPGHAN GUIDE DE POCHE

POUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DES NOURRISSONS



LES BASES DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



La diversification alimentaire doit être débutée entre 4 et 6 mois, tout en continuant l'allaitement maternel dans la mesure du possible.



La texture des aliments doit être modifiée assez rapidement : les nourrissons peuvent consommer des aliments grumeleux entre 8 et 10 mois et peuvent boire principalement à la tasse vers 12 mois.



Les aliments allergisants sont à introduire dès le début de la diversification alimentaire sous des formes adaptées.



Introduisez les aliments en morceaux et favorisez l'autonomie alimentaire quand l'enfant est prêt sur le plan développemental.

Régimes alimentaires et sucres

Les régimes végétaliens ou principalement à base de plantes doivent idéalement être sous contrôle médical ou diététique approprié, ou adaptés aux recommandations disponibles des autorités sanitaires et sociétés savantes.

En plus de la supplémentation en vitamine D nécessaire à tous les nourrissons, l'alimentation végétalienne nécessite une supplémentation en vitamine B12, ainsi qu'une surveillance particulière pour du fer, du zinc, des acides gras essentiels type oméga-3, du calcium et des apports adéquats en protéines. Une surveillance régulière de la croissance et le dépistage des carences nutritionnelles sont essentiels, et les parents doivent être informés des conséquences graves du non-respect des conseils de supplémentation.

Les nourrissons ont des besoins nutritionnels particulièrement élevés en raison de leur développement et de leur croissance. Si ces besoins ne sont pas satisfaits, les conséquences sur la santé peuvent être graves et durables.



AUCUN sucre ajouté ne doit être inclus dans l'alimentation des nourrissons.



Les jus de fruits et les boissons sucrées doivent être évitées.



L'eau et le lait maternel sont les seules boissons recommandées. En l'absence d'allaitement, des formules infantiles doivent être proposées à l'enfant, mais les laits d'autres mammifères (vache, chèvre, etc.) ne sont pas adaptés au nourrisson et ne doivent pas être la boisson principale avant 12 mois, sauf si aucune autre option n'est disponible.

Nutriments clés pendant la diversification alimentaire



Le fer est primordial pendant la diversification alimentaire.

Les principales sources incluent les viandes, les œufs, les légumineuses, les végétaux à feuilles vertes, les céréales enrichies en fer et les suppléments médicamenteux si cliniquement indiqués. Le clampage tardif du cordon à la naissance améliore les réserves de fer au début de la vie. Les formules infantiles contiennent du fer ferreux et de la vitamine C pour améliorer l'absorption digestive du fer.



La supplémentation en vitamine D est indispensable pour tous les nourrissons, conformément aux directives nationales en termes de dosage et de durée.



Le zinc est également essentiel. Les aliments d'origine animale fournissent un zinc de meilleure biodisponibilité; mais des **suppléments en micronutriments** peuvent être utiles en cas de consommation restreinte de produits carnés.



La carence en iode est une préoccupation croissante, à laquelle de nombreux pays tentent de remédier grâce à des aliments enrichis et des suppléments. Cependant, ces produits ne sont pas accessibles partout.

Recommandations pour les professionnels de santé



Les professionnels de santé doivent **toujours se référer aux directives nationales** lorsqu'ils prodiguent des conseils nutritionnels (par exemple, éviction du miel avant 12 mois, éviction des fromages non pasteurisés et de la viande crue avant 8-10 ou 5 ans, ou encore les aliments riches en nitrates).



Les preuves concernant les portions recommandées pour les nourrissons de moins de 12 mois sont limitées. Pour les enfants âgés de 1 à 2 ans, des recommandations basées sur des preuves sont disponibles. Dans tous les cas, il convient de proposer à l'enfant **des portions raisonnables**, pour que l'enfant mange à sa faim, sans le restreindre ni le forcer.



Les nourrissons peuvent nécessiter des expositions répétées pour accepter de nouveaux aliments, en particulier pour les aliments amers. Étant donné que les nourrissons ont une préférence innée pour les goûts sucrés et salés, les parents doivent être encouragés à persévérer dans l'offre d'une large gamme de saveurs et à ne pas exclure des aliments en raison d'un rejet initial. Débuter les repas par des aliments moins sucrés peut aider.

SIGNES D'ALERTE ET D'ORIENTATION VERS UN SPÉCIALISTE

Les nourrissons doivent être adressés en consultation spécialisée si l'un des éléments suivants est identifié :



Croissance insuffisante ou **refus alimentaire.**



Signes cliniques ou risque élevé de **carence en micronutriments.**



Eczéma sévère ou haut risque d'**allergie alimentaire.**

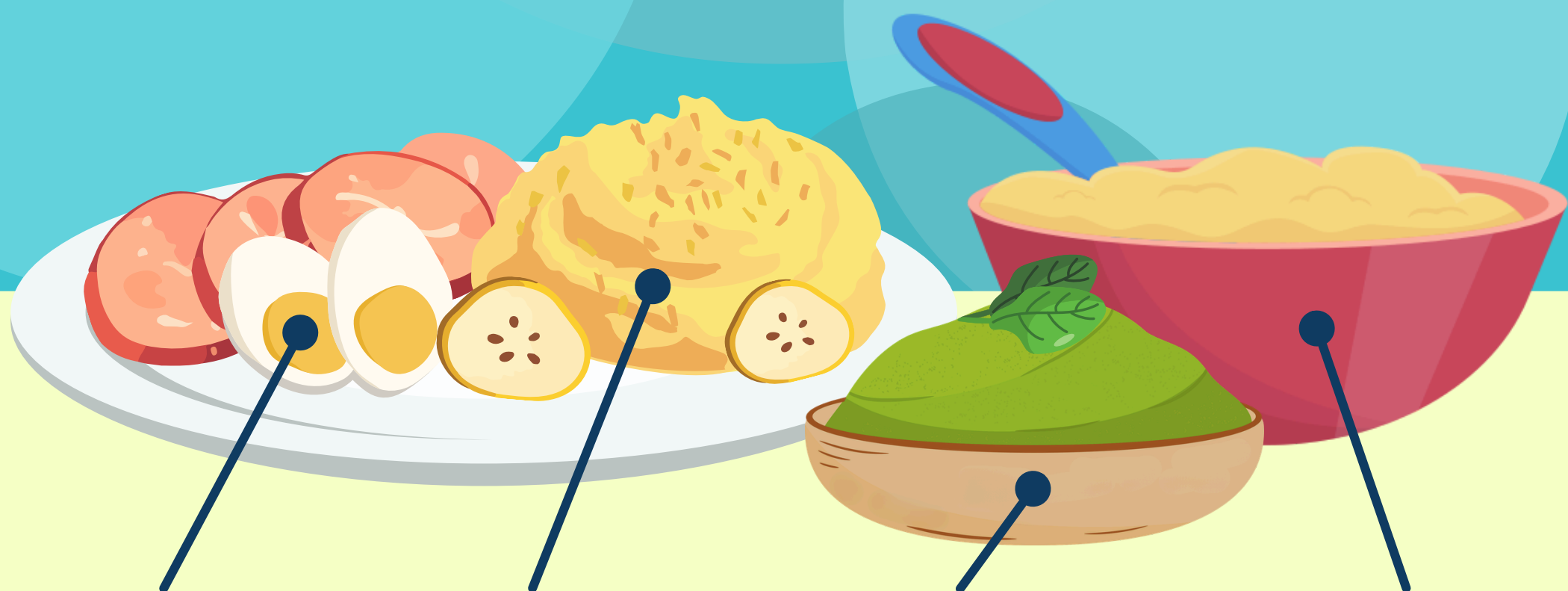
Options pour introduire des aliments riches en fer



Votre bébé a besoin de fer pour une croissance et un développement cérébral normaux.

Commencez par des aliments solides riches en fer (produits carnés, et certains légumes et légumineuses riches en fer associés à des aliments riches en vitamine C pour faciliter l'absorption digestive du fer).

Exemples d'aliments



Produits d'origine animale (viande, poisson, œuf)

Fruits écrasés pour la diversité et les saveurs

Légumes verts à feuilles réduits en purée ou purée lisse de légumineuses

Céréales enrichies en fer mélangées au lait maternel ou au lait infantile

Proposez des textures adaptées à l'âge

Tels que des purées lisses ou des aliments tendres et facilement saisissables par l'enfant. Il faut persévérer et proposer plusieurs fois les aliments initialement refusés car les bébés ont parfois besoin de plusieurs tentatives avant d'apprécier un nouvel aliment.



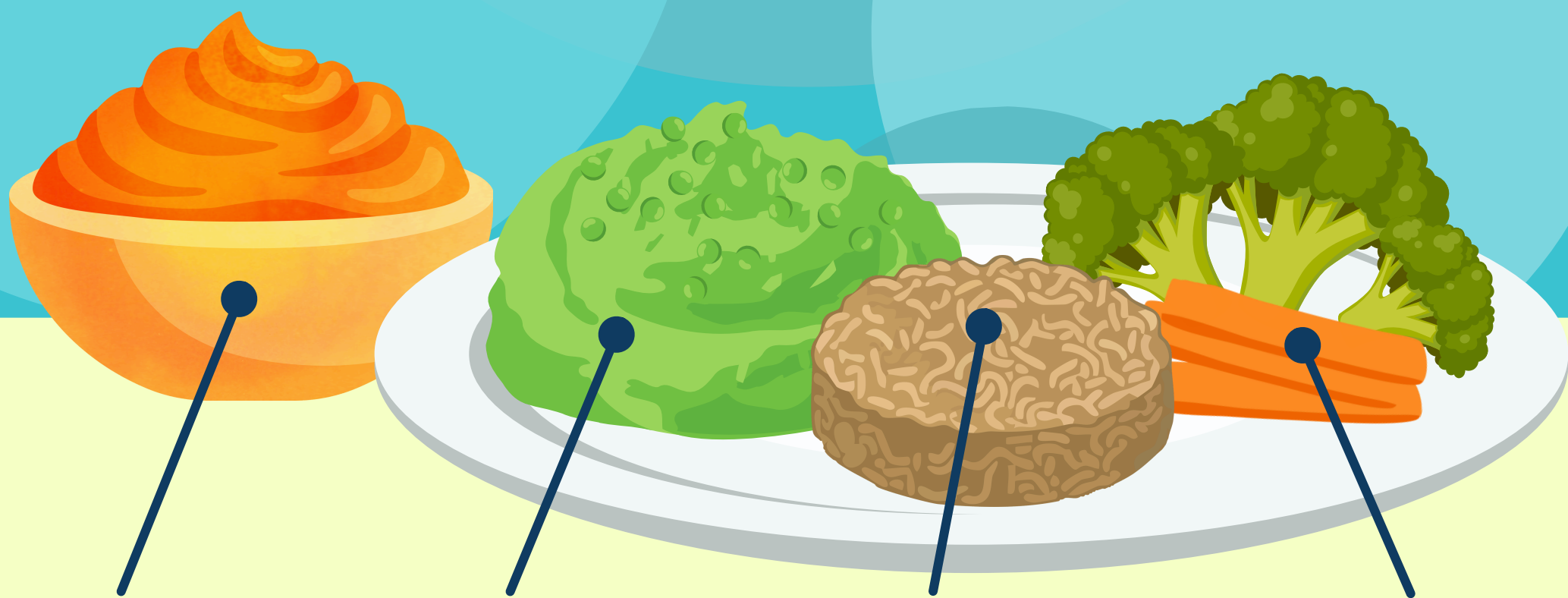
Nouvelles textures (6-9 mois)



À mesure que les bébés grandissent, leurs compétences alimentaires se développent.

Offrir les bonnes textures au bon moment favorise une alimentation adaptée, permettant à l'enfant de commencer à s'alimenter seul sous surveillance.

Exemples d'aliments



Des purées lisses au début de la diversification
(par exemple, des lentilles en purée)

Des aliments épais, écrasés, au fur et à mesure que la motricité de l'enfant s'améliore
(par exemple, des petits pois écrasés)

Des aliments mous et grumeleux comme les aliments hachés ou en petits morceaux
(par exemple le blanc de poulet mixé)

Des aliments à manger avec les doigts quand les bébés tiennent parfaitement assis et peuvent porter de la nourriture à leur bouche
(par exemple, carottes cuites, fleurs de brocoli ou bâtonnets de fruits tendres)

Vers 8 – 10 mois

La plupart des bébés devraient manger des aliments grumeleux. Cela favorise la mastication et d'autres habilités motrices orales ultérieures.



Régimes végétariens et végétaliens



Les régimes à base de plantes peuvent répondre aux besoins de votre bébé lorsqu'ils sont correctement conduits.

Exemples d'aliments



Lentilles, haricots, tofu ou yaourt, ou aliments végétaux enrichis adaptés aux nourrissons

Fruits ou légumes riches en vitamine C pour faciliter l'absorption du fer

Bouillie de céréales complètes ou tranches de pain moelleux

Si vous donnez à votre bébé un régime vegan

Il est essentiel de demander conseil à un professionnel de santé ou à un diététicien concernant les compléments tels que la vitamine B12, la vitamine D, le fer, le zinc, les graisses oméga-3 et le calcium – Des carences dans ces nutriments pourrait entraîner chez votre bébé des problèmes de santé à court et long termes.



Présentation des allergènes alimentaires



Introduisez les allergènes sous des formes sûres et adaptées à l'âge dès le début de la diversification alimentaire

C'est particulièrement important pour les bébés à haut risque, par exemple avec des antécédents familiaux d'allergies ou d'eczéma – une introduction précoce peut aider à réduire le risque d'allergies alimentaires.



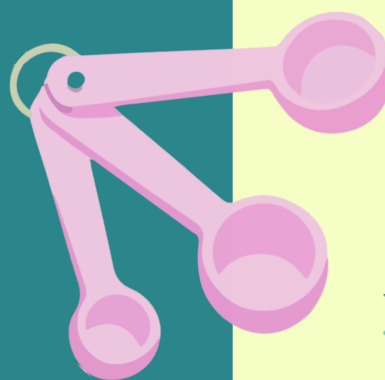
Produits laitiers
(petits volumes mélangés
à d'autres aliments
comme les céréales)

**Beurre de cacahuète
lisse mélangé à la
bouillie ou au yaourt**

Œuf dur bien cuit
(écrasé ou en
morceaux mous)

Introduisez des allergènes

Un à la fois, en petites quantités, et dans des textures adaptées, et proposez les ensuite de manière régulière. Si votre bébé a de l'eczéma sévère ou en présence d'antécédents familiaux de maladies allergiques sévères, consultez d'abord un professionnel.

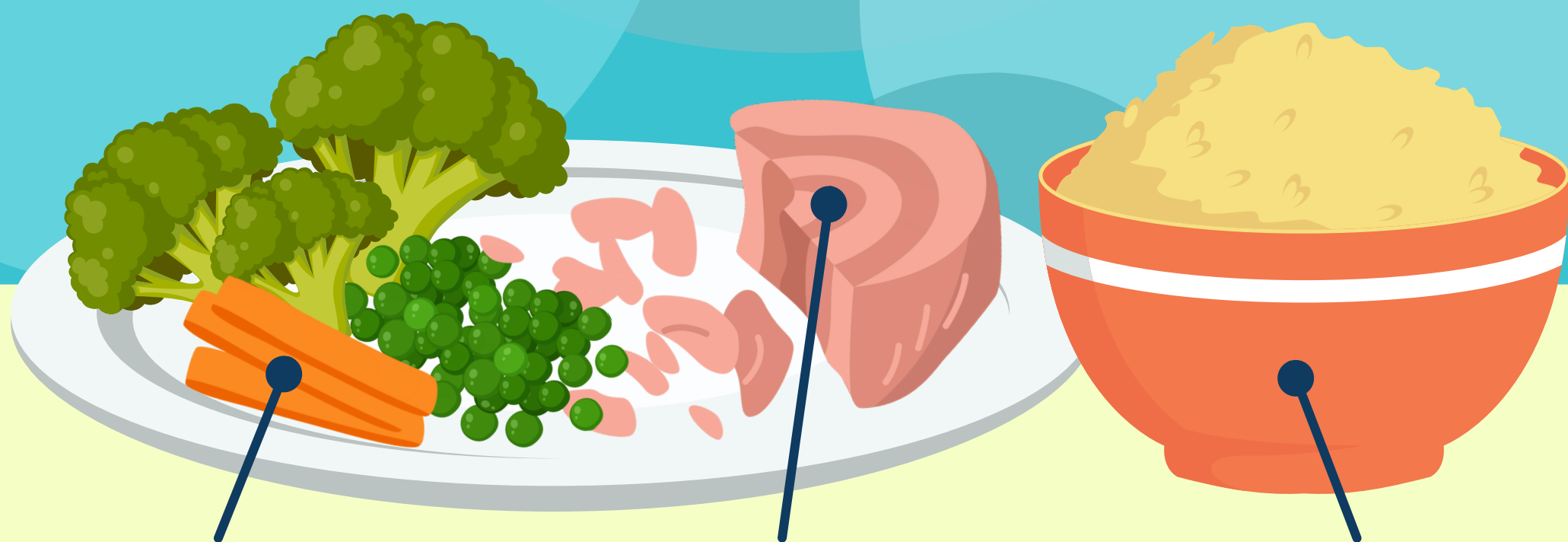


L'alimentation familiale à partir d'un an



Entre 9 et 12 mois, la plupart des bébés apprécient les repas familiaux, adaptés, et s'alimentent avec assurance.

Exemples de repas



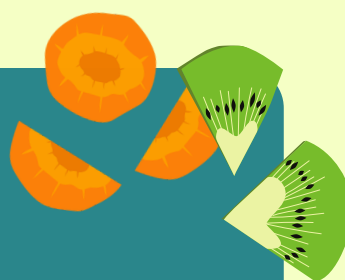
**Légumes mélangés
cuits et tendres**

**Poissons en petits
morceaux**

**Féculents sous forme
de céréales tendres
ou petites pâtes**

Proposer des aliments moelleux et en petite bouchée

Ou coupés en fines tranches que le bébé peut attraper et mordre. **Encouragez l'alimentation autonome et les repas familiaux partagés autant que possible.** Vers 12 mois, la plupart des bébés devraient boire de l'eau principalement à la tasse ou au verre plutôt qu'au biberon.



Des boissons adaptées pour le nourrisson



Votre bébé n'a pas besoin de sucre ajouté.

Les boissons sucrées peuvent abîmer les dents et n'ont pas d'intérêt nutritionnel

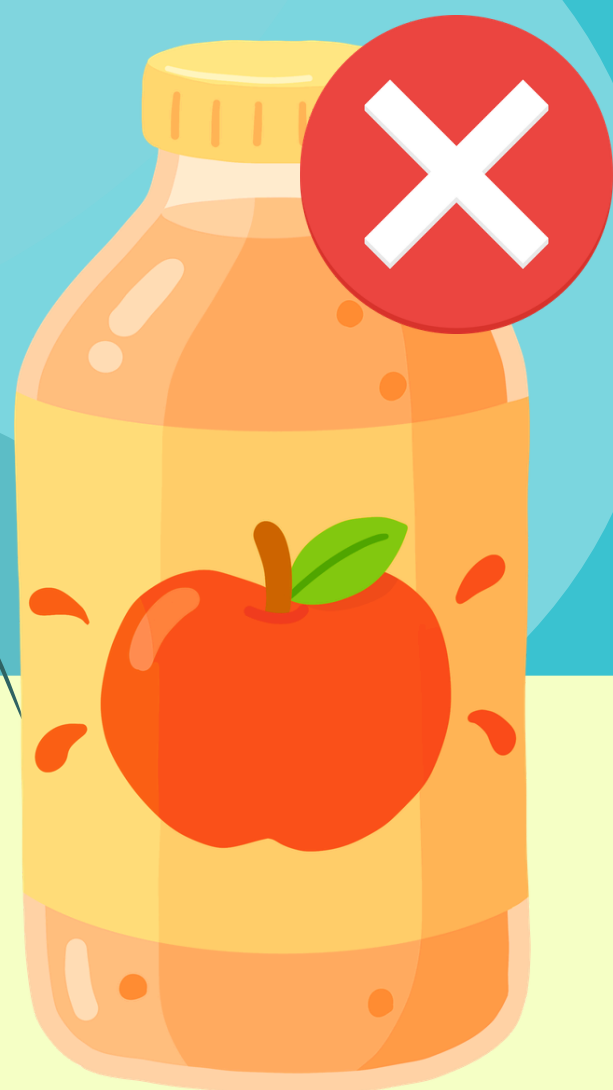
CONSEILS SUR LES BOISSONS



Proposez de l'eau, du lait maternel ou du lait infantile comme boissons principales



N'utilisez PAS de lait de mammifères comme boisson principale avant 12 mois (ni les jus végétaux)



Évitez les jus de fruits concentrés et les boissons sucrées

Après 12 mois

500 ml de lait de vache par jour sont suffisants. Au-delà, il y a un risque que l'enfant n'ait plus faim et ne mange pas d'autres aliments.



Aidez votre bébé à bien grandir

ESPGHAN

0 à 17 semaines

Le lait maternel est l'alimentation la plus adaptée pour votre bébé.

L'allaitement maternel exclusif est recommandé lors des 4 à 6 premiers mois.

Si l'allaitement n'est pas possible ou n'est pas souhaité, consultez un professionnel de santé pour vous guider dans votre choix de formule infantile.



Apprenez à reconnaître les signes de faim de votre bébé.

Les premiers signes de faim comprennent une agitation, un réflexe de foussement avec recherche du sein, ou des mouvements de succion.

Quand votre bébé a assez tété ou bu, il peut détourner la tête, fermer la bouche, ou s'endormir.

Pleurer ne signifie pas toujours que votre bébé a faim, il a peut-être simplement besoin d'être réconforté !

17 à 26 semaines

La diversification alimentaire doit débuter en complément de l'allaitement maternel ou du lait infantile...

... dès l'âge de 4 mois et au plus tard à 6 mois. Certains signes indiquent que votre bébé est prêt à commencer à manger solide: la mise des mains à sa bouche, un intérêt manifeste pour la nourriture, un bon contrôle de la tête et du cou, et une position assise acquise avec soutien. Les bébés se développent à des vitesses différentes, et certaines compétences (comme attraper les aliments avec les doigts) arrivent plus tard que d'autres.

Commencez par proposer des textures adaptées à l'âge - comme des purées lisses ou des aliments mous et pouvant être saisi facilement si vous pratiquez la diversification menée par l'enfant.

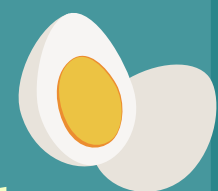
Privilégiez les aliments riches en fer, comme les viandes, les légumineuses en purée ou les céréales enrichies en fer. À partir d'environ 4 à 6 mois, les bébés ont besoin du fer provenant des aliments pour une croissance saine et un développement cérébral optimal.



Introduisez progressivement tous les aliments, pour que votre bébé expérimente le plus de goûts possibles et des textures de plus en plus complexes. Il faudra plusieurs essais pour que votre bébé accepte un nouvel aliment, surtout s'il est amer. Reproposez à votre bébé plusieurs fois les aliments qu'il n'apprécie pas immédiatement.

Introduisez progressivement des aliments allergènes courants

Dès le début de la diversification et sous des formes adaptées, comme un œuf dur mixé (blanc et jaune) ou du beurre de cacahuète, sans indication contraire de votre professionnel de santé.



Il n'est pas nécessaire de resaler ou sucrer inutilement les aliments de votre bébé



6 à 9 mois

Passez ensuite à des textures plus épaisses, écrasées et granuleuses à mesure que votre bébé gagne en confiance.

Dès que possible, proposez des petits morceaux fondants en bouche pour encourager l'alimentation autonome. Proposez une grande variété de saveurs et de textures.



Les bébés ont souvent besoin de goûter de façon répétée pour accepter de nouveaux aliments — c'est normal.

En cas d'allaitement maternel, il doit être poursuivi en complément de la diversification...

... Comme boisson principale. En l'absence d'allaitement maternel, le lait infantile est la meilleure option. De petites quantités de produits laitiers peuvent être mélangées en toute sécurité aux aliments.

Proposez de petites quantités d'eau au verre ou à la tasse d'apprentissage lors des repas.

9 à 12 mois



Vers 9 mois...

... Beaucoup de bébés commencent à manger seuls, boivent dans un gobelet à deux mains, et apprécient des aliments du repas familial, sous forme adaptée.

Évitez d'utiliser du lait de mammifères (vache, chèvre, etc) comme boisson principale avant 12 mois.

Vous pouvez poursuivre des produits laitiers comme le yaourt et le fromage dans l'alimentation.



Vers 12 mois...

...Votre bébé boit généralement l'eau à la tasse plutôt qu'au biberon.

Après 12 mois, la quantité bue de lait de croissance ou de lait de vache représente environ 500 ml par jour. Au-delà, il y a un risque que l'enfant ait moins faim pour les aliments solides. En dehors du lait, l'eau est la boisson principale proposée.

Continuez à proposer des aliments riches en fer chaque jour.

TOUJOURS !

- Proposer des aliments moelleux et coupez-les en morceaux de taille adaptée.
- Évitez les jus de fruits et les boissons sucrées – les sucres contenus dans les boissons sont trop faciles à assimiler et n'aident pas votre bébé à se sentir rassasié – l'eau, le lait maternel et le lait infantile sont les meilleurs choix
- Observez et réagissez aux signaux de faim et de satiété de votre bébé
- Évitez d'utiliser la nourriture pour calmer les pleurs ou comme récompense
- Apprenez la différence entre avoir des haut-le-cœur (réflexes nauséux fréquents) et l'étouffement (urgence nécessitant une aide immédiate) pour manger en sécurité

