

La diversification alimentaire

Quand introduire la nourriture?

Saviez-vous que de 0 à 6 mois, le lait maternel suffit habituellement pour combler les besoins nutritionnels de bébé? Comme chaque bébé est unique, leur croissance est différente, il se pourrait que les solides puissent être introduits avant l'âge de 6 mois. Cependant, assurez-vous de ne pas les introduire avant 4 mois révolus, cela pourrait nuire à leur santé présente et future. Un enfant de moins de 4 mois n'est pas prêt sur le plan physiologique à manger des aliments autres que du lait maternel ou de la préparation commerciale pour nourrisson.

Pourquoi?

- Leur production de salive est insuffisante.
- Ils n'ont pas assez d'enzymes pour digérer les aliments consommés.
- Leurs reins ne peuvent pas tolérer de grandes quantités de protéines.
- Leur système immunitaire est encore immature, ce qui augmente leur risque de souffrir d'allergies alimentaires.

Comment savoir si bébé est prêt à recevoir des solides ?

- Le lait maternel ou la préparation pour nourrissons ne sont plus suffisants pour rassasier votre bébé. C'est peut-être le cas s'il demande à boire plus souvent depuis plus de 5 jours et qu'il semble toujours avoir faim même s'il vide les deux seins de 8 à 10 fois en 24 heures ou même s'il boit plus de 40 oz par jour au biberon. Attention de ne pas confondre avec un pic de croissance!
- Il se tient assis sans aide et est capable de se pencher vers l'avant.
- Il est capable de porter des aliments ou des objets à sa bouche et essaie de mâcher.
- Il soutient et contrôle sa tête pour la tourner et faire « non » de la tête.
- Il est capable de repousser des objets dont il ne veut plus, ce qui démontre qu'il est capable de repousser une cuillère pour signifier qu'il n'a plus faim.
- Il démontre de l'intérêt envers les aliments.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-introduction-aliment-solide-complementaire

Recommandations de l'OMS

L'OMS recommande d'introduire d'autres aliments, en plus du lait maternel, à partir de l'âge de six mois (180 jours). Ces aliments seront donnés deux à trois fois par jour entre 6 et 8 mois, puis systématiquement trois à quatre fois par jour entre 9 et 11 mois. Entre 12 et 24 mois, on donne aux enfants trois à quatre repas et deux encas nutritifs à la demande entre les repas. L'apport nutritif doit être suffisant, ce qui veut dire comporter suffisamment de calories, de protéines et de nutriments pour couvrir les besoins nutritionnels d'un enfant qui grandit. Les aliments doivent être préparés et donnés dans de bonnes conditions d'hygiène pour réduire le plus possible les risques de contamination. Pour nourrir un enfant, il faut s'impliquer activement et le stimuler afin de l'encourager à manger.

<https://www.who.int/features/qa/21/fr>

Recommandations de Santé Canada

L'allaitement maternel est le mode d'alimentation normal et inégalé chez le nourrisson. Santé Canada fait la promotion de l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de six mois et en combinaison, jusqu'à l'âge de deux ans ou plus longtemps, avec une alimentation complémentaire adéquate, pour favoriser la nutrition, la protection immunitaire, la croissance et le développement des nourrissons et jeunes enfants.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson.html>

Recommandations en France

Tous les experts s'accordent sur l'importance de ne donner que du lait pendant les 4 à 6 premiers mois de l'enfant, c'est-à-dire sans diversification alimentaire concomitante pendant cette période (i.e. sans introduction d'autres aliments que le lait), que ce soit via : l'allaitement maternel exclusif (de préférence au sein), mais à défaut par l'allaitement dit « mixte » (qui alterne le sein ou du lait de la mère et des biberons de « lait » issu de préparations pour nourrissons) ou par un « lait » issu de préparations pour nourrisson uniquement.

L'allaitement maternel est recommandé de façon exclusive jusqu'à 6 mois par l'OMS et au moins jusqu'à 4 mois pour un bénéfice santé, mais même de plus courte durée, l'allaitement maternel reste toujours recommandé.

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=924>

Voici quelques articles intéressants en liens avec l'introduction des aliments

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-introduction-aliment-solide-complementaire

<https://www.cps.ca/fr/documents/position/la-nutrition-du-nourrisson-ne-a-terme-et-en-sante-de-six-a-24-mois>

<https://www.baya.tn/rubriques/home/sante/les-risques-de-l'alimentation-solide-precoce-pour-votre-bebe/>

<https://bebemangeseul.com/tag/oms/>

<https://www.google.com/amp/impactcampus.ca/sciences-et-technologies/8070/amp/>

<https://bebemangeseul.com/2016/10/22/choc-culturel-alimentation-des-bebes-canada-vs-france/>

Un beau document du CHU Ste-Justine avec visuel et exemples d'aliments à introduire selon l'âge

https://promotionsante.chusj.org/CORPO/media/CHUSJ/Depliant/depliant_introduction-aliments_FR.pdf

Un beau document du ministère des Solidarités et de la Santé en France

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/nais_3ans.pdf

L'ordre d'introduction des aliments

Il n'y a plus d'ordre d'introduction des solides. Dans les anciennes recommandations, il y avait un certain ordre à respecter: légumes, fruits, volailles, poissons, viandes, etc. chaque aliment avait une place précise à respecter. Dans les nouvelles recommandations on parle plutôt d'aliments allergènes et d'aliments riches en fer.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/aliments/comment-introduire-aliments>

Les aliments allergènes

Il est souvent conseillé de débiter par les aliments allergènes, (il y en a 14 en France et 10 au Canada considérés comme grands allergènes). Il faut introduire chaque nouvel aliment, seul ou avec des aliments qui ont déjà été introduits, 3 jours consécutifs pour être certain que bébé ne réagisse pas. Il y aurait une fenêtre entre 4 et 6 mois ou il serait préférable de les introduire. ***Voir plus bas dans le texte pour plus de détails.**

Canada: <https://allergiesalimentairescanada.ca/les-allergies-alimentaires/allergies-alimentaires-101/que-sont-les-allergies-alimentaires/allergenes-alimentaires-prioritaires/>

France : <https://allergies.afpral.fr/allergie/en-savoir-plus-sur-les-allergies-alimentaires/89-liste-des-14-allergenes-alimentaires-majeurs>

🔑 **Astuces!** Les premières fois que vous donnerez un aliment, tentez de l'offrir le matin si bébé réagit, vous serez alerte et pourrez réagir plus rapidement que durant la nuit (en dormant c'est plus difficile de voir les signes).

Les aliments riches en fer

Il est important d'introduire les aliments riches en fer rapidement puisque la réserve des bébés commence à diminuer entre 4 et 6 mois de vie. Cette recommandation est surtout appliquée au Québec mais partout sur la planète, les réserves des bébés diminuent, c'est donc à considérer. Le fer hémérique est à avantager.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-enfant-fer

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2528672/>

<https://bebemangeseul.com/2016/09/25/anemie/>

Au Québec, les céréales pour enfants sont enrichies de fer, c'est un bon aliment à introduire en début de parcours. En DME, elles peuvent servir à faire des recettes comme des crêpes, des muffins, etc.:

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-aliment-solide-complementaire-cereale-fer

Fréquence de l'alimentation complémentaire

🌀 De 6 à 8 mois

De l'âge de six à huit mois, les parents et les dispensateurs de soins devraient tenter de donner deux ou trois repas et une ou deux collations composées d'aliments complémentaires, selon l'appétit du nourrisson plus âgé (OMS, 2009). Au cours de cette étape initiale, il est important que les parents et les dispensateurs de soins soient sensibles aux signes d'appétit.

La quantité de nourriture offerte devrait également se fonder sur les principes de l'alimentation sensible aux besoins de l'enfant. La quantité de nourriture consommée au repas variera en fonction de facteurs tels que ceux qui suivent:

- comment l'enfant se porte;
- la présence de distractions;
- la période de la journée;
- la quantité de lait maternel ingéré;
- son appétit et sa capacité à manger;
- la densité calorique des aliments complémentaires.

La teneur en nutriments et la fréquence des repas devraient être adaptées aux besoins du nourrisson plus âgé (OPS, 2003). On devrait encourager les parents et les dispensateurs de soins à commencer en donnant de petites quantités d'aliments composant les repas de la famille, modifiés pour obtenir une texture et une grosseur appropriées à son âge et à son stade de développement. Ils devraient offrir plus de nourriture selon son appétit et ses signes de faim.

🌀 De 9 à 11 mois

On peut donner au nourrisson âgé entre 9 et 11 mois jusqu'à trois repas par jour et une ou deux collations, également selon son appétit. La fréquence des repas et la quantité de nourriture augmentent avec l'âge, afin de tenir compte des besoins énergétiques plus élevés pour le développement et la croissance (OMS, 1998).

🌀 À partir de 12 mois

À l'âge de 12 mois, les parents et les dispensateurs de soins peuvent commencer à établir un horaire de collations et de repas réguliers (Satter, 2000).

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html>

Offrir de l'eau a un bébé non diversifié

De 0 à 6 mois, il n'est pas nécessaire de donner de l'eau à un bébé. Même lors de canicule le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrisson suffit. Le lait maternel est composé à +/- 87% d'eau. Le lait de début de tétée est plus riche en eau pour hydrater rapidement. Bébé demandera probablement plus souvent à boire, en plus petites quantités. En offrant le sein, du lait maternel et/ou de la préparation commerciale pour nourrisson plus souvent vous vous assurerez qu'il reste suffisamment hydraté.

Est-il bénéfique de donner de l'eau à l'occasion?

Donner de l'eau à un bébé peut remplir son estomac et faire sauter des boires qui sont importants pour son développement. En sautant des tétées, la lactation est moins stimulée et celle-ci pourrait diminuer. De plus, le biberon est choisi comme contenant pour donner cette eau, il pourrait entraîner une confusion sein-tétine. L'OMS ne recommande pas d'introduire l'eau avant la diversification soit vers les 6 mois révolus de l'enfant. Le lait doit rester l'apport principal jusqu'à au moins 1 an.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/l-eau/quand-donner-de-l-eau>

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/des-etudes/1524-etudes-sur-besoins-en-eau>

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-eau-soif

<https://www.who.int/features/qa/breastfeeding/fr/>

<https://www.amourmaternel.fr/eau-allaitement>

Les besoins en lait après la diversification

Il n'y a pas de recherche sur la quantité de lait qu'un bébé doit boire à un âge particulier. L'information du tableau vous donne seulement une idée des quantités qu'un bébé peut boire en une journée.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/nourrir-bebe-au-biberon/quantite-de-lait>

Le lait de vache

Au Canada, les pédiatres et les nutritionnistes jugent qu'un enfant peut commencer à boire du lait de vache à partir de l'âge de 9 mois, à condition qu'il ait un menu varié et qu'il mange suffisamment d'aliments riches en fer. Cela signifie qu'il doit manger au moins deux fois par jour des aliments riches en fer comme des céréales pour bébés, de la viande, du tofu, des œufs et des lentilles.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-enfant-lait#_Toc528934887

En France, a priori, le lait de vache peut être introduit dans l'alimentation de Bébé à partir de l'âge de 1 an. Avant ce stade, il est indispensable de donner à son enfant du lait maternel ou lait infantile (lait 1er âge d'abord puis lait de suite) avec un apport en fer et vitamines plus important, indispensables à sa croissance. Pour autant, il est vivement recommandé d'attendre avant de passer au lait de vache et de donner en priorité à son enfant du lait de croissance.

<https://www.parents.fr/bebe/alimentation/lait-pour-bebe/quand-introduire-le-lait-de-vache-13200>

Vous avez entendu parler que les produits laitiers induisaient le sevrage de l'allaitement?

Ce n'est pas tout à fait vrai, et ce n'est pas tout à fait faux. Pour en savoir plus! 📌

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369425320100214/>

Pourquoi choisir l'alimentation autonome (DME)?

Comme la diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) est une approche relativement récente, peu d'études ont été réalisées sur le sujet. Malgré tout, elle comporte plusieurs avantages.

Par exemple, l'alimentation autonome permet à un enfant de :

- Même si votre bébé n'a pas de dents, il peut mâchouiller les aliments avec ses gencives.
- Découvrir les couleurs, les textures, les saveurs, les odeurs et les formes de différents aliments;
- Manger les mêmes aliments que les autres membres de sa famille, ce qui facilite et accélère la préparation des repas pour les parents. Par contre, il arrive que certains repas familiaux ne conviennent pas à un bébé (ex. : certaines pièces de viande, plats salés ou sucrés, friture). Dans ces cas-là, il faut prévoir un autre repas pour le bébé;
- Développer sa motricité fine et sa coordination oeil-main et main-bouche;
- Respecter ses signaux de faim plus naturellement. Le bébé mange à son rythme et à sa faim. Lorsqu'on le nourrit à la cuillère, il peut parfois être tentant de le forcer à manger plus.

Par ailleurs, l'alimentation autonome convient parfois mieux à certains bébés qui refusent les purées. En plus, elle répond au besoin d'autonomie de l'enfant. La DME permet aussi aux parents de manger pendant que leur bébé se nourrit seul, en leur compagnie.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=alimentation-autonome

<https://mamanmangebien.com/alimentation-autonome-introduction-des-solides/>

<https://bebemangeseul.com/debuter/>

<https://jessicacoll.com/fr/introduction-dme.html>

Vous avez décidé d'opter pour les purées

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/les-aliments/l-essentiel-sur-les-purees>

<https://naitreetgrandir.com/blogue/2015/04/23/premiers-repas-premiers-tracas>

<https://fondationolo.ca/blogue/bebe/puree-de-bebe-lesquelles-choisir/>

<https://naitreetgrandir.com/blogue/2011/10/31/abc-des-purees-de-legumes-pour-bebe/>

<https://mamanmangebien.com/dme-apres-purees/>

Vous aimeriez faire un peu des deux DME et purée? Vous hésitez entre les deux?

<https://jessicacoll.com/fr/blogue/passer-purees-a-dme/>

<https://www.mamanfavoris.com/dme-ou-purees-quelle-approche-choisir-pour-bebe/>

Doit-on introduire les aliments à 4 ou 6 mois?

Selon certaines études, l'introduction de certains allergènes, entre 4 et 6 mois, **chez les enfants à haut risque d'allergie**, diminuerait les risques qu'ils développent une allergie.

Voici quelques articles intéressants en liens avec l'introduction des aliments et la prévention des allergies:

<https://www.cps.ca/fr/media/les-pediatres-recommandent-dintroduire-les-aliments-complementaires-plus-tot-pour-prevenir-les-allergies>


https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-allergie-alimentaire

<https://allergiesalimentairescanada.ca/introduction-precoce-des-allergenes-mise-a-jour-des-recommandations-de-la-societe-canadienne-de-pediatrie/>

<https://www.dispensaire.ca/article/lintroduction-des-allergenes-alimentaires-doit-elle-se-faire-plus-tardivement-que-le-reste-des-aliments-complementaires/>

<https://www.cps.ca/fr/documents/position/allergenes-solides>

<https://mamanmangebien.com/lintroduction-des-allergenes/>

 **Contactez un(e) professionnel(le) de la santé pour plus de détails** 