



L'alimentation du nourrisson durant la première année de vie

Contenu

► Feuille d'info L'alimentation du nourrisson durant la première année de vie / Juin 2012

- 2 Introduction
- 2 Développement et besoins nutritionnels
- 3 De la naissance à l'âge de 4 à 6 mois: une alimentation lactée exclusivement
- 4 Dès l'âge de 4 à 6 mois: la diversification alimentaire
- 8 Pour plus d'informations
- 8 Sources
- 8 Impressum



L'alimentation du nourrisson durant la première année de vie

Introduction

Durant la première année de vie, l'alimentation va passer progressivement d'une alimentation exclusivement lactée à des repas à la cuillère diversifiés. Cette évolution se fait en fonction des compétences physiologiques et psychomotrices du nourrisson.

Le système digestif et les reins du nouveau-né sont encore immatures et nécessitent une alimentation adaptée durant les premiers mois de vie. Jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois, seul le lait maternel ou une préparation pour nourrisson convient.

Le réflexe de succion – déglutition est inné chez le nourrisson; en revanche, la fonction mastication – déglutition se développe progressivement. Entre le 5ème et le 7ème mois, l'enfant peut commencer à manger à la cuillère des textures non liquides lisses, comme des purées. Les systèmes digestif et rénal ont alors gagné en maturité et sont capables de digérer et de s'adapter à des aliments variés, pour autant que ceux-ci ne soient pas salés. Dès l'âge de six mois, l'alimentation lactée seule ne suffit d'ailleurs plus à couvrir les besoins nutritionnels.

Entre 6 mois et une année, apparaissent les dents. Petit à petit l'enfant accepte des textures moins lisses jusqu'à être capable, vers 10–12 mois de consommer des petits morceaux de consistance molle. A un an, il peut consommer l'alimentation familiale, avec le soutien des adultes. Seuls les aliments durs et de petites tailles, comme les cacahuètes ou les bonbons sont à éviter plus longtemps, car, avalés «de travers», ils sont susceptibles de boucher la trachée et d'empêcher ainsi l'enfant de respirer.

Développement et besoins nutritionnels

En un an, le poids du nourrisson va presque tripler et sa taille augmenter de plus de 50 %. De ce fait, les besoins nutritionnels du bébé sont, relativement à son poids, nettement plus importants que ceux de l'adulte. Un apport en énergie et en substances nutritives essentielles adéquat est nécessaire car de nombreux organes se développent. L'allaitement maternel ou l'alimentation au biberon, complétés dès l'âge de 4 à 6 mois par des aliments variés permet de couvrir les besoins du nourrisson, sauf pour les vitamines D et K qui nécessitent un supplément oral: quotidiennement durant toute la première année de vie pour la vitamine D et à trois reprises (à la naissance, au 4ème jour et après 4 semaines) pour la vitamine K.

Les modes d'alimentation qui excluent certains aliments comportent le risque que les besoins nutritionnels, importants à un âge où le corps et le cerveau se développent rapidement, ne soient pas couverts. Dans l'idéal il vaut mieux éviter ces pratiques durant l'enfance. Si les parents souhaitent une alimentation végétarienne, ils devraient avertir le pédiatre afin qu'il puisse prévenir une éventuelle carence, en fer notamment. L'alimentation végétalienne, qui exclut tous les produits d'origine animale, y compris les œufs et les produits laitiers, est totalement contre-indiquée, car, sans supplémentation, elle provoque inévitablement de graves carences aux conséquences irréversibles sur le développement de l'enfant.



De la naissance à l'âge de 4 à 6 mois: une alimentation lactée exclusivement

L'allaitement maternel

Les scientifiques et les professionnels de la santé sont unanimes pour recommander l'allaitement maternel. Le lait maternel est plus qu'un simple aliment et ses avantages concernent aussi bien l'enfant que la mère.

Pour l'enfant, l'allaitement maternel est idéal car:

- Il renforce les liens affectifs avec sa mère.
- Il propose un lait évolutif et parfaitement adapté à ses capacités digestives et à ses besoins nutritionnels.
- Il offre de multiples expériences sensorielles, car le goût du lait maternel est influencé par l'alimentation de la maman.
- Il favorise le bon développement de la musculature faciale, buccale et de la mâchoire.
- Il réduit le risque d'infection (gastro-intestinales, particulièrement), par la présence de fibres prébiotiques, d'enzymes digestives et d'anticorps par exemple.
- Il réduit le risque de développer des allergies si c'est un enfant à risque (l'eczéma particulièrement).
- Il semble également avoir une influence positive sur sa santé future (prévention de l'obésité notamment).

Les bénéfices sur la santé sont plus marqués si l'allaitement est exclusif durant plusieurs mois.

Pour la maman, l'allaitement est idéal car:

- Il limite les risques d'infection après l'accouchement.
- Il aide l'utérus à reprendre plus vite sa taille normale.
- Il favorise la perte de poids après l'accouchement.
- Il diminue le risque de développer un cancer du sein avant la ménopause.
- Il est peu coûteux, écologique et pratique, car le lait est disponible partout, en tout temps et à bonne température.

A quelques exceptions près, toutes les femmes sont en mesure d'allaiter, quel que soit la forme ou le volume de leurs seins. Les contre-indications, en lien avec la santé de la mère ou de l'enfant sont très rares.

L'alimentation au biberon

Si les parents choisissent de nourrir leur enfant au biberon, de n'allaiter que partiellement ou d'interrompre l'allaitement prématurément, leur décision doit être respectée. Ils peuvent également offrir à leur enfant une alimentation adaptée lui permettant de se développer en santé. Nourrir son enfant au biberon n'empêche pas d'établir un lien affectif fort avec lui et offre même la possibilité au père de jouer un rôle plus important.

Le seul aliment qui convient au bébé non allaité jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois, est un produit de substitution du lait maternel dont la dénomination officielle est «préparation pour nourrisson» ou «aliment lacté pour nourrisson». Ces substituts du lait maternel portent généralement une mention spéciale comme: Initial, Pre, Start ou le chiffre 1. Le lait de vache ou d'autres mammifères est totalement déconseillé à cet âge.

Rythme et quantité

Que le nouveau-né soit allaité par sa mère ou qu'il reçoive une alimentation au biberon, l'idéal est de le nourrir à la demande. Le nourrisson en bonne santé est capable de se réguler de lui-même. Les tétées ou biberons seront fréquents au départ et s'espaceront au fil des semaines.

Il convient d'apprendre à reconnaître les attentes de l'enfant, car les pleurs ne signifient pas toujours qu'il a faim. S'il manifeste une heure déjà après une tétée ou un biberon, il s'agit certainement d'un autre besoin, comme de sommeil ou de réconfort.

Lors de l'alimentation au biberon, l'emballage des produits, indique les quantités à préparer, en fonction du poids et de l'âge du bébé. Ces quantités sont basées sur des moyennes et ne tiennent pas compte du besoin en temps réel de l'enfant. S'il n'a plus faim, ne pas le forcer. Si au contraire il n'est pas rassasié à la fin du biberon, un supplément peut lui être donné.



Il est important de suivre la recette indiquée sur l'étiquetage pour reconstituer les préparations pour nourrisson. Pour ne pas remplir trop les mesurette, racler l'excédent avec le dos d'un couteau par exemple. Augmenter la dose de poudre en espérant que bébé passera mieux ses nuits ou par crainte qu'il ne soit pas suffisamment nourri est déconseillé. Des biberons trop concentrés en énergie peuvent entraîner une suralimentation néfaste à la santé.

Dès l'âge de 4 à 6 mois: la diversification alimentaire

La diversification alimentaire, c'est-à-dire l'introduction progressive de nouveaux aliments dans les menus du bébé, devrait commencer au plus tôt à l'âge de 4 mois révolus. Mais elle ne devrait pas débuter après l'âge de 6 mois, car le lait maternel et les préparations pour nourrisson ne suffisent alors plus, à eux seuls, à couvrir les besoins nutritionnels. L'allaitement ou les substituts du lait maternel constituent toujours la base de l'alimentation, mais de nouveaux aliments, de nouvelles textures sont introduits de façon à progressivement remplacer les repas lactés par des repas variés et équilibrés à la cuillère.

Chaque enfant évolue à son rythme, alors comment savoir s'il est prêt à consommer des aliments à la cuillère? En l'observant simplement: se tient-il assis s'il est soutenu? Est-il intéressé par les aliments? Ouvre-t-il volontiers la bouche à l'approche de la cuillère? Avale-t-il sans déclencher de réflexe de toux ou de nausée? S'il manifeste un refus ou s'il a des réflexes de rejet, il n'est pas recommandé d'insister, mais de réessayer plus tard.

L'évolution des textures

Au début, les aliments sont mixés, de façon à obtenir une texture lisse, homogène et pas trop épaisse. Les petits grains ou morceau ne pourraient pas être avalés correctement et risquent de provoquer un réflexe de rejet comme la toux ou la nausée. Mais petit à petit, vers l'âge de 8 mois environ, certains aliments peuvent être simplement écrasés à la cuillère et la texture être moins homogène et plus épaisse. Cela dépend toujours du développement de la dentition et des capacités de mastication du bébé. Mais c'est en expérimentant des textures nouvelles qu'il va apprendre à mastiquer et à avaler en bonne coordination. Pour qu'il puisse développer ses compétences, il doit pouvoir tester petit à petit des textures moins fines, des aliments plus solides, pour à l'âge d'une année être finalement capable de manger des petits morceaux de consistance molle. Que les repas soient préparés « maison » ou proposés sous forme de petits pots ou de menus tout prêts, il est important de veiller à faire évoluer la texture.

L'introduction progressive de nouveaux aliments

Pour pouvoir détecter rapidement d'éventuelles intolérances ou allergies, il convient de procéder très progressivement. N'introduire qu'un aliment nouveau à la fois, et le tester deux à trois fois. Par exemple si le premier essai de manger à la cuillère est réalisé avec une purée de carotte, le lendemain et le surlendemain, donner à nouveau de la carotte. Pour introduire de la viande, la mélanger à une purée de légume que l'enfant a déjà consommé plusieurs fois.

Au départ les quantités consommées ne seront que de quelques cuillères et le repas complété par une tétée ou une préparation pour nourrisson. Plus le volume consommé à la cuillère sera important et moins l'enfant boira. Quand la quantité de purée consommée atteint environ 150 à 200 g, la tétée ou le biberon peut être supprimé.



Les fruits, les légumes, les pommes de terre, les céréales et la viande, le poisson ou les œufs sont introduits selon un ordre qui est généralement fortement influencé par les habitudes culturelles. En Suisse, il est habituel de commencer par les fruits au goûter de l'après-midi ou par les légumes au repas de midi. Chaque parent peut choisir par quel aliment et à quel repas commencer l'introduction de nouveaux aliments. Mais l'idéal est de choisir un moment de la journée ou le temps à disposition est suffisant pour pouvoir rester détendu même si le repas se prolonge ou est moins aisé que prévu.

Pour couvrir les besoins en fer notamment, il serait souhaitable que le bébé consomme assez rapidement au cours du 7ème mois un repas complet équilibré comprenant légumes – farineux – viande à la place d'une tétée ou d'un biberon, à midi par exemple. Si l'introduction d'aliments de compléments est plutôt tardive (à l'âge de 6 mois révolus), il vaut mieux commencer directement par les légumes et rapidement y ajouter de la viande. Si par contre la diversification commence au cours du 5ème ou 6ème mois, il y a plus de temps pour arriver à un repas complet, et la diversification peut commencer par les fruits. Il est toutefois préférable d'introduire les légumes sans trop tarder, pour éviter que le goût sucré des fruits ne devienne la référence et que l'enfant refuse ensuite les légumes dont la saveur est moins douce.

Les produits laitiers sont les aliments à introduire le plus tardivement et progressivement, à cause de leur richesse en protéines. La Société suisse de pédiatrie recommande de ne donner des petites quantités de yogourt ou de lait que dès le 7ème mois au plus tôt et d'attendre l'âge d'une année pour introduire le fromage, les fromages frais (séré, petit suisse...) et le lait et les yogourts en plus grande quantité.

Le sel, le bouillon ou autre aromate contenant du sel sont à éviter lors de toute préparation. Tout comme il est préférable de ne pas ajouter de sucre. L'utilisation de fines herbes (persil, aneth, basilic...) ou d'épices douces (cannelle, safran...) permet de varier les saveurs.

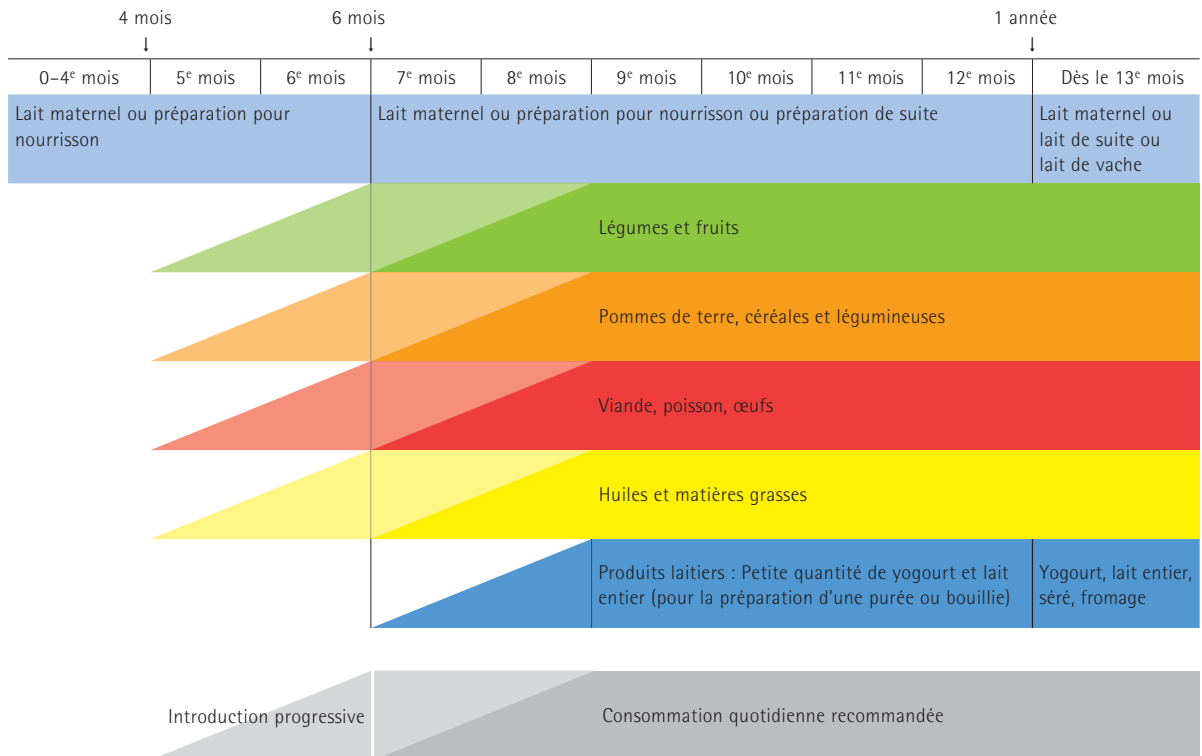
Les produits pour bébés

Les aliments donnés à la cuillère peuvent être préparés «maison» ou achetés sous forme de produits tout prêts. Pour assurer à l'enfant une bonne diversité des arômes et des saveurs, il est préférable de ne pas les utiliser systématiquement et d'alterner avec des préparations «maison». Ces produits manufacturés existent sous forme de «petits pots», de desserts lactés et de céréales, biscuits et tisanes pour bébé. Dans tous les cas, il convient de lire les étiquettes et de choisir des produits non sucrés.

Les avantages des petits pots	Les inconvénients des petits pots
<ul style="list-style-type: none">• Vite préparés• Pratiques à emporter• Qualité microbiologique contrôlée• Qualité toxicologique contrôlée• Qualité nutritionnelle contrôlée	<ul style="list-style-type: none">• Choix de saveurs et de textures limité• Repas déconnectés de la culture alimentaire familiale• Repas déconnectés des saisons• Emballages à jeter ou recycler



En bref l'introduction des aliments



© Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie, 2011

Fréquences et quantités

L'enfant a une capacité innée à réguler ses apports alimentaires et hydriques à ses besoins. Il convient de le laisser manger et boire à sa faim et à sa soif qui sont variables. Il est conseillé de ne pas proposer à l'enfant de grignoter entre les repas et collations.

Entre 6 mois et une année, le lait maternel ou les préparations infantiles couvrent encore une bonne partie des besoins nutritionnels. Parmi les aliments de compléments, les légumes et les fruits, suivis des pommes de terre et des céréales devraient être largement majoritaires.

Il n'y a pas lieu d'indiquer de quantités pour ces aliments qui sont à consommer à satiété. Par contre, pour éviter un excès de protéines, mais assurer un apport suffisant de fer, il faut veiller à proposer des quantités adaptées de viande, poisson ou œufs. Et pour assurer un apport suffisant en acides gras essentiels, un apport modeste mais régulier d'huile est souhaitable.

Ci-dessous, quelques fréquences de consommation indicatives et des repères quantitatifs moyens pour illustrer la progression qui aboutit, à l'âge d'une année, à une alimentation complète et équilibrée.



	Dès le 7ème mois	Dès le 9-10ème mois	Dès le 13ème mois (1 année)
Lait maternel ou préparation de suite	A la demande 2 à 3 x par jour Au total environ 800 ml	A la demande 2 x par jour Au total environ 500 ml	3 à 4 portions par jour 1 portion = 100 g de lait ou yogourt, 150 g de préparation de suite ou 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle.
Produits laitiers	0 à 1 x par jour 50 à 100 g de yogourt ou de lait	0 à 1 x par jour 100 g de yogourt ou de lait	
Légumes	1 x par jour	1 à 2 x par jour	3 portions par jour
Fruits	1 x par jour	1 à 2 x par jour	2 portions par jour
Aliments farineux	1 à 2 x par jour	2 à 3 x par jour	3 à 4 portions par jour
Viande, poisson et oeufs	1 x par jour 10 g de viande ou poisson (2 c. à café) ou ¼ d'oeuf	1 x par jour 20 g de viande ou poisson ou ½ oeuf	1 portion par jour 1 portion = 40 g de viande ou de poisson ou 1 oeuf
Huiles & matières grasses	1 cuillère à café par jour d'huile de colza	2 cuillères à café par jour dont au moins 1 sous forme d'huile de colza	2 à 3 cuillères à café par jour, dont au moins 1 sous forme d'huile de colza 1 cuillère à café de fruits oléagineux* moulus

* noix, amandes, noisettes non salées

La prévention des allergies

Les seules mesures de prévention primaire qui semblent avoir prouvé leur efficacité concernent les premiers mois de vie surtout. Il est par exemple conseillé:

- d'allaiter de façon exclusive jusqu'à 4 à 6 mois, si cela est possible.
- de poursuivre l'allaitement lors de la phase d'introduction des aliments entre le 5ème et le 7ème mois, et au-delà si possible.
- de veiller à assurer à l'enfant un environnement sans fumée de sa conception à après la naissance.

Après l'âge de six mois, retarder à neuf mois, une année, voire deux ou trois ans la consommation de certains aliments comme le poisson, les œufs ou les fruits oléagineux, par exemple, ne permet pas de prévenir l'apparition d'allergies.



Pour plus d'informations



Le livre *Mère et enfant* fournit de nombreuses informations concrètes et des conseils pratiques sur l'alimentation de la femme durant la grossesse et l'allaitement et sur l'alimentation du nourrisson durant la première année de vie. Avec notamment des informations complémentaires sur les troubles digestifs du nourrisson, des informations détaillées sur l'introduction de chaque famille d'aliments, des recettes et des exemples de menus.

Sources

- Société Suisse de Nutrition. *Mère et enfant – L'alimentation durant la grossesse, l'allaitement et la 1^{re} année de vie*. Berne; 2011.
- Commission de nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie. Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2009. *Paediatrica*. 2009; 20(5): 16–18. <http://www.swiss-paediatrics.org/>
- Organisation mondiale de la santé. Allaitement. 2011 <http://www.who.int/topics/breastfeeding/fr/> consulté le 6 septembre 2011

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2012

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Éditeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
CH-3001 Berne
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Auteurs

Muriel Jaquet, diététicienne diplômée ES, Société Suisse de Nutrition, Berne
Sarah Pralong, stagiaire diététicienne