



L'alimentation du nourrisson durant la 1re année de vie

Feuille d'info: 2022

Inhalt	Seite
_ Introduction	1
_ Développement et besoins nutritionnels	1
_ De la naissance à l'âge de 4 à 6 mois: une alimentation lactée exclusivement	1
_ La diversification alimentaire	3
_ Compléments d'information et consultation individuelle	7
_ Sources & impressum	8

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'au milieu de la première année de vie environ, seul le lait maternel ou une préparation pour nourrisson convient.

Le réflexe de succion – déglutition est inné chez le nourrisson; en revanche, la fonction de mastication – déglutition se développe progressivement. A l'âge d'environ 6 mois, en complément à l'allaitement, il est recommandé de diversifier progressivement l'alimentation, au plus tôt dès le cinquième mois et au plus tard dès le septième mois. Les systèmes digestif et rénal ont alors gagné en maturité et sont capables de digérer et de s'adapter à des aliments variés. En outre, ces nouveaux aliments permettent de couvrir les besoins alimentaires de plus en plus importants de l'enfant.

Dès le septième mois de vie, la fonction de mastication se développe progressivement, notamment car les premières dents apparaissent. Entre le dixième et le douzième mois, votre enfant commence à manger comme le reste de la famille. Il n'a plus besoin de bouillie ni de repas spécialement préparé pour lui, et peut déjà presque manger «comme les grands». Un soutien est cependant encore né-

cessaire pour couper les aliments et les porter à la bouche. 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 K et D. C'est pourquoi les enfants se voient administrer trois doses de vitamine K par le pédiatre au cours de leurs quatre premières semaines de vie. De plus, il est recommandé aux parents de donner chaque jour 10 µg (= 400 UI) de vitamine D sous forme de gouttes à leur nourrisson durant la première année de vie.

Aucune supplémentation en iode et en fluorure n'est recommandée pour les nourrissons. Il est cependant conseillé aux femmes allaitantes de prêter attention à leur propre apport en iode afin que leur enfant en reçoive suffisamment par le lait maternel. Le sel de table iodé et fluoré, les produits fabriqués avec ce sel ainsi que le poisson, les fruits de mer, le fromage et les oeufs constituent des sources importantes d'iode.

Afin de prévenir les caries, il est recommandé d'utiliser du dentifrice fluoré pour enfant dès l'apparition de la première dent de lait.

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.
- Le lait maternel contient des substances immunobiologiques qui protègent le nourrisson.
- Il favorise le bon développement de la musculature faciale, buccale et de la mâchoire.
- Il réduit le risque d'infection gastro-intestinales et d'otites.
- Il semble également avoir une influence positive sur sa santé future (prévention de l'obésité notamment).

Pour la maman, l'allaitement est idéal car:

- Il renforce la relation entre la mère et l'enfant.
- Il aide l'utérus à reprendre plus vite sa taille normale.
- Il facilite la perte de poids après l'accouchement.
- Il diminue le risque de développer un cancer du sein.
- Il est peu coûteux et pratique, car le lait est disponible partout, en tout temps et à bonne température.

Toutes les femmes sont en mesure d'allaiter, quels que soient la forme ou le volume de leurs seins et de leurs mamelons. Les contre-indications médicales en lien avec la santé de la mère ou de l'enfant (p. ex. infection VIH de la mère) sont très rares.

Un allaitement exclusif pendant les quatre à six premiers mois est idéal. Ensuite, parallèlement à la diversification alimentaire, il est recommandé de poursuivre l'allaitement. L'allaitement peut être poursuivi aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent.

L'alimentation au biberon

Malgré les avantages mentionnés, il se peut que la mère décide ou qu'elle ait été contrainte de renoncer totalement ou partiellement à l'allaitement. Offrir à son enfant une alimentation adaptée lui permettant

de se développer en santé est également possible au moyen de préparations pour nourrissons données au biberon. Cela n'empêche pas d'établir un lien affectif fort avec lui.

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: «Pre», «Start», «0» ou «1». Les préparations de suite qui affichent généralement la mention «2» sur leur emballage ne sont pas adaptées pour les nourrissons durant les premiers mois de vie. Ces préparations de suite peuvent être données à partir du septième mois, lorsque l'enfant diversifie déjà son alimentation. Il est toutefois également possible d'utiliser des préparations pour nourrissons au-delà du septième mois.

Les préparations pour nourrissons à base de soja peuvent causer des problèmes de santé à l'enfant. Par conséquent, elles ne devraient être utilisées que sur prescription du pédiatre et uniquement dans des situations exceptionnelles (en cas de maladie métabolique rare ou d'alimentation végétalienne, par exemple).

Le lait de vache et d'autres mammifères, les boissons au riz, à l'amande, à l'avoine et au soja ainsi que les mélanges à partir de ces produits sont totalement déconseillés aux nourrissons.

Fréquence 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 se 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.

La diversification alimentaire

La diversification alimentaire consiste en l'introduction progressive de nouveaux aliments et boissons durant la première année de vie en parallèle au lait maternel ou aux préparations pour nourrissons et préparations de suite. Ces nouveaux aliments/boissons peuvent avoir diverses consistances: liquides (eau, tisane, p. ex.), moulinées (purée de légumes, p. ex.) ou solides (légumes cuits à manger avec les doigts, p. ex.).

La diversification alimentaire peut débuter au plus tôt dès le cinquième mois et au plus tard dès le septième mois. Il est conseillé de poursuivre l'allaitement en parallèle. 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.

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? Est-ce qu'il porte lui-même des choses à sa bouche? 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 une à deux semaines plus tard.

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 durant plusieurs jours. 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, ou de quelques petits morceaux lorsque le nourrisson mange avec ses doigts, et le repas complété par une tétée ou une préparation pour nourrisson. Plus le volume d'aliments consommé sera important et moins l'enfant boira.

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 légumes ou les fruits qui sont proposés soit sous forme de bouillies, soit sous forme de petits morceaux que l'on peut *manger avec les doigts**. 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.

** Les aliments à manger avec les doigts (concept de « manger-main ») peuvent être proposés au plus tôt à partir du 7ème mois, si le développement moteur de l'enfant est suffisant pour éviter le risque d'étouffement. L'enfant devrait toujours être surveillé. Plus d'informations sur les aliments appropriés et d'autres conseils pour le « manger main » sur www.bonappetitespetits.ch*



Idées pour démarrer avec la diversification:

- Bouillie de légumes: cuire des carottes et les réduire en fine purée. Y ajouter une cuillère à café d'huile de colza. Les carottes peuvent être aisément remplacées par les légumes suivants: panais, courgette, courge, fenouil, brocoli, etc.
- Légumes à manger avec les doigts: couper les légumes en gros morceaux et les cuire. La consistance devrait être suffisamment molle afin d'éviter que l'enfant s'étouffe. Les légumes mentionnés ci-dessus conviennent également.
- Fruits sous forme de bouillies ou de petits morceaux à manger avec les doigts. Exemples: purée de pêche, pomme ou poire râpée, banane écrasée, fruits mous à manger avec les doigts (pêche sans sa peau, banane bien mûre, p. ex.). Cuire un peu les fruits les rend plus faciles à digérer.

Si l'introduction de nouveaux aliments est plutôt tardive (à l'âge de 6 mois révolus), il vaut mieux commencer directement par les légumes et les compléter rapidement afin d'obtenir un repas complet (voir ci-dessous). 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.

L'étape suivante consiste à compléter les légumes avec un aliment farineux, par exemple des pommes de terre. Ces dernières contribuent à une meilleure satiété. Les bouillies de légumes et de farineux sont ensuite complétées avec de la viande. La viande est un important fournisseur de fer. Au cours du 7ème mois, le bébé devrait consommer chaque jour un repas complet et équilibré à la place d'une tétée ou d'un biberon. Un repas complet contient des légumes, un aliment farineux, de la viande et de l'huile de colza. Petit à petit, les menus se diversifient: de nouvelles sortes de légumes et de fruits sont introduites, les différents farineux s'alternent (p. ex. pâtes, riz, millet); outre la viande, d'autres fournisseurs de protéines tels que le poisson et les oeufs sont proposés.

Les produits laitiers sont les aliments à introduire le plus tardivement et progressivement, à cause de leur richesse en protéines. Selon la Société suisse de pédiatrie, de petites quantités de yogourt ou de lait peuvent être mélangées aux bouillies au plus tôt dès le 7ème mois, et il est préférable 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, de miel et d'autres édulcorants. L'utilisation de fines herbes (persil, aneth, basilic...) ou d'épices douces (cannelle, safran...) permet de varier les saveurs.

Bouillie préparée «maison» ou prête à l'emploi?

Les aliments donnés à la cuillère peuvent être préparés «maison» ou achetés sous forme de petits pots 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». Les bouillies devraient être dépourvues de sucre ajouté, de sel, de cacao et d'arômes ajoutés.

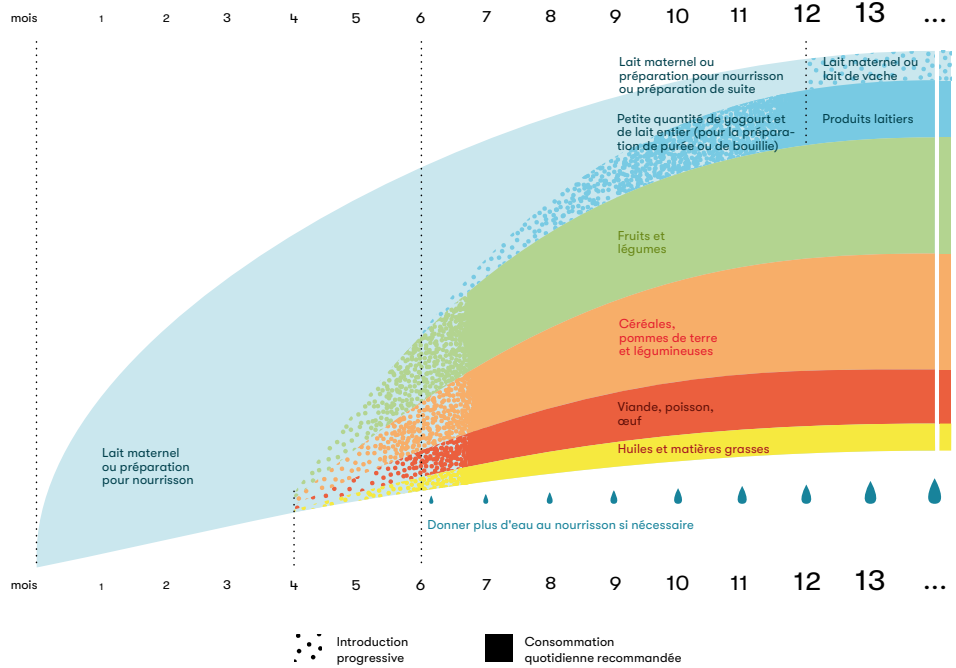
Les avantages des bouillies préparées «maison»:

- Plus grande variété: possibilité de donner un nombre important de fruits et légumes différents.
- Plus grande diversité des saveurs: l'enfant découvre de nombreux arômes, ce qui favorise le développement du goût et l'acceptation des aliments lorsqu'il grandit.
- Possibilité de renoncer aux ingrédients indésirables tels que le sucre, le sel et les arômes.
- Possibilité de décider de l'origine des aliments (provenance régionale, produits de saisons, produits bio, par exemple).
- Économiques.

Les avantages des petits pots:

- Vite préparés.
- Pratiques à emporter.
- Nutriment préservés durant la fabrication.
- Contrôle de la teneur en nitrate et en substances toxiques ainsi que de la qualité hygiénique.

Diversification de l'alimentation du nourrisson



© Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie SSP, 2018

En bref l'introduction des aliments

Aliments inappropriés durant la première année de vie:

- Les aliments avec lesquels votre enfant peut s'étouffer, par exemple les fruits à coque, les bonbons, le poisson avec des arêtes, les grains de raisin entiers, les morceaux de légumes durs.
- Les aliments d'origine animale crus et cuits à trop basse température comme le lait cru, les saucisses crues (salami, gendarme, etc.), le jambon cru, le poisson cru ou fumé, les plats contenant des œufs crus.
- Les produits carnés transformés (saucisse, jambon, charcuterie, etc.).
- Le gibier, le foie, certaines espèces de poisson comme le marlin, le makaire, l'espadon et le requin.
- Le fromage, le séré, les fromages frais. Le lait entier et le yogourt nature peuvent être incorporés à une bouillie en petite quantité seulement (bouillie lait-céréales p. ex.)

- Céréales crues fraîchement moulues ou broyées.
- Miel et sirop d'érable (contamination par des bactéries possible).
- Sel, bouillon, aromate contenant du sel, sucre et autres édulcorants.

Fréquences et quantités

L'enfant a une capacité innée à réguler ses apports alimentaires et hydriques selon 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 progressivement introduits, 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, préparation pour nourrisson ou préparation de suite	A la demande	A la demande	3 portions par jour 1 portion = 100 g de lait ou yogourt, 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle. Le nombre de portions est inférieur si l'enfant est encore allaité.
Produits laitiers	0 à 1 x par jour yogourt ou de lait (50-100 g max.)	0 à 1 x par jour yogourt ou de lait (100 g max.)	
Légumes	1 x par jour	1 à 2 x par jour	3 portions par jour (1 portion = 40 g)
Fruits	1 x par jour	1 à 2 x par jour	2 portions par jour (1 portion = 60 g)
Aliments farineux (p. ex. pommes de terre, pain, pâtes)	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 = 30 g de viande ou de poisson ou 1 oeuf
Huiles, matières grasses et fruits à coque	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
Eau et tisanes non sucrées aux fruits / herbes	Selon besoin**	Selon besoin**	6 dl

* noix, amandes, noisettes non salées.

** seulement nécessaire si l'enfant reçoit lors des trois repas principaux une alimentation solide à la place du lait.



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 5^{ème} et le 7^{ème} mois.
- de veiller à assurer à l'enfant un environnement sans fumée de sa conception jusqu'à la naissance et au-delà.

Pour autant que la mère allaitante ne souffre elle-même d'aucune allergie, elle n'a aucune raison de renoncer à certains aliments. Le fait de ne pas consommer certains aliments ne contribue en rien à la prévention des allergies chez l'enfant. 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. Au contraire: la consommation de poisson durant la première année de vie diminue le risque de développer une allergie. L'idéal est donc d'introduire le poisson lors de la diversification alimentaire.

Alimentation végétarienne

L'«alimentation végétarienne» est une appellation générique qui couvre différentes formes d'alimentation, dans lesquelles tout ou une partie des aliments d'origine animale sont exclus.

Une alimentation ovo-lacto-végétarienne inclut les œufs (ovo) et les produits laitiers (lacto), mais pas la viande ni le poisson. Cette forme d'alimentation est possible pour les enfants, à condition de veiller à ce que le régime alimentaire soit équilibré et de porter une attention particulière aux nutriments généralement apportés par la viande et le poisson, notamment la vitamine B12 et les acides gras oméga-3. Si les parents souhaitent nourrir leur enfant selon un régime ovo-lacto-végétarien, il est recommandé de demander conseil au pédiatre et de consulter un(e) diététicien(ne) officiellement reconnu(e).

Une alimentation végétalienne, quant à elle, exclut tout aliment d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers, miel, etc.). L'alimentation végétalienne est une alimentation fortement restreinte, ce qui peut occasionner des carences en divers nutriments et provoquer chez l'enfant de graves et incurables troubles du développement. Une alimentation végétalienne est donc déconseillée aux enfants. Si les parents souhaitent nourrir leur enfant selon un régime végétalien, ils doivent absolument l'amener chez un médecin pour des contrôles réguliers, se faire conseiller par des diététiciens officiellement reconnus (voir adresses www.svde-asdd.ch) et compléter l'alimentation avec de la vitamine B12 et éventuellement d'autres nutriments.

De plus amples informations au sujet de l'alimentation végétarienne et végétalienne: [«Guide d'alimentations végétarienne et végétalienne pour nourrissons et enfants en bas âge»](#)

Compléments d'information et consultation individuelle

- www.sge-ssn.ch/documentation

- www.bonappetitespetits.ch

- Brochure «Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge» (2021). www.osav.admin.ch

Pour obtenir un conseil personnalisé sur votre alimentation, nous vous recommandons de vous tourner vers un(e) diététicien(ne) officiellement reconnu(e). Ces personnes sont titulaires d'un diplôme HES, d'un BSc en nutrition et diététique ou sont reconnues par la CRS. Vous trouvez des adresses dans votre région sous www.svde-asdd.ch.



Sources

- Commission fédérale de l'alimentation. L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie – de la conception au 3e anniversaire. Rapport de la COFA. Zürich: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV, 2015.
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV: Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement, 2015. www.blv.admin.ch
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV: Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge, 2017. www.blv.admin.ch
- Société suisse de pédiatrie: Recommandations pour l'alimentation du nourrisson, 2017. www.swiss-paediatrics.org
- Société Suisse de Nutrition. Mère et enfant – L'alimentation durant la grossesse, l'allaitement et la 1re année de vie. Berne; 2011.

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2022

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

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

