



## L'ALIMENTATION OVO-LACTO-VÉGÉTARIENNE DURANT LA 1<sup>ÈRE</sup> ANNÉE DE VIE

Ce document a été rédigé par la Société Suisse de Nutrition SSN en collaboration avec l'Association suisse des consultations parents-enfants et avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5, 3007 Berne  
Tél: 031 385 00 00  
info@sge-ssn.ch



**Dans le cadre d'une alimentation ovo-lacto-végétarienne, la viande et le poisson ne sont pas consommés, mais d'autres produits animaux comme les produits laitiers et les œufs sont régulièrement au menu.**

Une alimentation ovo-lacto-végétarienne est également possible pour les nourrissons, à condition qu'elle soit variée et équilibrée et qu'une attention particulière soit accordée aux nutriments apportés par la viande et le poisson dans une alimentation mixte. Cela concerne surtout la vitamine B12, le fer et les acides gras oméga-3.

La viande et le poisson sont également des sources importantes de protéines. En équilibrant l'alimentation et en remplaçant la viande et le poisson par d'autres sources de protéines telles que les œufs, les légumineuses ou le tofu, on assure un apport en protéines qui couvre les besoins.



Plus d'informations  
sur l'alimentation des nourrissons:  
[www.sge-ssn.ch/autour-de-la-naissance](http://www.sge-ssn.ch/autour-de-la-naissance)

# LES NUTRIMENTS POTENTIELLEMENT CRITIQUES



## LE FER

**Les céréales complètes** (par exemple les flocons de millet et d'avoine), **les légumineuses** (par exemple les lentilles et les pois chiches) et certains **légumes** (par exemple le brocoli, les petits pois et les pois mange-tout) sont riches en fer. **Le tofu** contient également des quantités appréciables de fer.

- Intégrez régulièrement ces aliments dans le menu de votre enfant.
- Combinez-les avec des aliments riches en vitamine C (p. ex. brocoli, poivron, agrumes, kiwi, fraises) afin de rendre le fer qu'ils contiennent plus disponible. C'est la raison pour laquelle, dans les recettes suivantes, 1½ cuillère à soupe de jus ou de purée de fruits est toujours ajoutée à la bouillie.



## LA VITAMINE B12

La vitamine B12 se trouve sous sa forme active exclusivement dans les produits d'origine animale. Pour couvrir les besoins, il est important de consommer au moins 3 produits laitiers (pendant la première année de vie sous forme de lait maternel ou de préparation pour nourrisson) et de consommer régulièrement des œufs.

Proposez à votre enfant

- de la bouillie avec des œufs plusieurs fois par semaine,
- du lait maternel ou des préparations pour nourrisson plusieurs fois par jour.
- En tant que maman qui allaite, veillez à avoir un apport suffisant en vitamine B12.



## ACIDES GRAS OMÉGA-3

Différentes huiles sont de bonnes sources d'acides gras oméga-3, par exemple **les huiles de colza, de lin, de noix ou de cameline** ainsi que **les noix**.

- Après la cuisson, ajoutez chaque jour à la bouillie 1 à 2 cuillères à café d'une des huiles susmentionnées.
- Renoncez aux huiles riches en oméga-6 comme l'huile de tournesol ou de carthame.
- Les aliments enrichis en DHA et EPA, tels que les huiles spéciales ou les jus, peuvent également contribuer à couvrir les besoins.
- En tant que mère qui allaite, veillez à un apport suffisant en acides gras oméga-3 (huiles appropriées (voir ci-dessus), éventuellement du poisson, éventuellement des suppléments).



## AUTRES CONSEILS

### ALTERNATIVES VÉGÉTALES À LA VIANDE

On trouve sur le marché de nombreuses alternatives végétariennes à la viande fortement transformées, comme les «saucisses végétales», les produits panés ou (pré)frits.

Ceux-ci **ne conviennent pas** à l'alimentation des nourrissons, car ils peuvent contenir beaucoup de graisse et/ou de sel selon le produit. Le Quorn n'est pas recommandé pendant la première année de vie. Remplacez plutôt la viande et le poisson par des produits aussi non transformés que possible, tels que les œufs, les légumineuses ou le tofu.

### ALTERNATIVES VÉGÉTALES AU LAIT

Les produits à base de soja, d'autres légumineuses, de noix ou de céréales **ne sont pas adaptés** à l'alimentation des nourrissons.

Leur teneur en nutriments est souvent très différente des besoins du nourrisson. Ne donnez à votre enfant que du lait maternel ou des préparations (initiales) pour nourrisson. Pour la préparation de bouillies (bouillie de céréales et de lait), il est possible d'utiliser de petites quantités de lait de vache comme alternative.

### SUPPLÉMENTS

Au-delà de la supplémentation standard en vitamine K et en vitamine D, la prise de compléments **n'est généralement pas nécessaire** dans le cadre d'une alimentation variée.

Informez votre pédiatre de l'alimentation végétarienne de votre enfant. Cela lui permettra d'éventuellement vérifier l'apport de certains nutriments en laboratoire et de prescrire d'autres suppléments si nécessaire.

### ALGUES ET PRODUITS À BASE D'ALGUES

On trouve sur le marché des algues et des produits à base d'algues comme source d'acides gras oméga-3 ou d'iode.

Ils **ne conviennent pas** aux nourrissons, car ils peuvent être contaminés par des métaux lourds et semi-lourds et contenir de grandes quantités d'iode.

### PSEUDO-CÉRÉALES

Le quinoa, l'amarante et le sarrasin contiennent certes des quantités appréciables de protéines et de fer, mais **ne sont pas recommandés** dans l'alimentation des nourrissons.

Ils contiennent différentes substances qui peuvent empêcher l'absorption de nutriments précieux ou avoir des effets négatifs directs sur la santé.



## RECETTES DE PURÉES SANS VIANDE

Au plus tard à partir du 7<sup>e</sup> mois, on introduit une purée avec des légumes, des pommes de terre et de la viande afin de pouvoir couvrir les besoins croissants en fer de l'enfant. Remplacez la viande par une autre source de protéines et de fer, comme l'œuf, le tofu, les légumineuses (les lentilles rouges et jaunes sont considérées comme très digestes) ou les flocons de céréales. Alternez entre ces aliments.

Les quantités de purée peuvent varier considérablement en fonction de l'enfant. Adaptez les quantités aux besoins de votre enfant et soyez attentif aux signaux de rassasiement. Au fur et à mesure que l'enfant grandit et que son appétit augmente, les quantités peuvent être adaptées. Maintenez les proportions entre les différents aliments (sauf l'huile de colza et le jus d'orange).

**Préparation de la purée :** parer les aliments, les couper en petits morceaux et les faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau, sans sel, bouillon ni épices, pendant environ 10 minutes. Réduire en purée et ajouter ensuite l'huile de colza et le jus de fruit. Si la bouillie est trop ferme, il est possible d'ajouter un peu d'eau.

<sup>1</sup> La pomme de terre peut être remplacée par 10 à 15 g de riz, pâtes ou semoule (poids sec)  
<sup>2</sup> A partir du 9<sup>e</sup> mois: 20g | <sup>3</sup> A partir du 9<sup>e</sup> mois: 2 c.c. | <sup>4</sup> Ou un autre légume de saison  
<sup>5</sup> A partir du 9<sup>e</sup> mois: ½ œuf | <sup>6</sup> Ou des flocons de millet

## DÉVELOPPEMENT PROGRESSIF

A côté de l'alternative à la purée «légumes-pommes de terre-viande» présentée précédemment, d'autres aliments sont introduits progressivement, comme une purée de fruits avec/sans céréales ou une bouillie de céréale et lait. Les flocons de céréales, le lait et les fruits contenus dans ces repas contribuent également de manière significative à la couverture des besoins nutritionnels.

**Exemple d'une journée avec trois repas à la cuillère (à partir du 7<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> mois)**

- **Tôt le matin ou à la demande:** Allaitement ou préparation pour nourrisson
- **Petit déjeuner:** Purée de fruits et céréales
- **Repas de midi:** Purée de carotte, pomme de terre et lentill
- **Goûter ou à la demande:** Allaitement ou préparation pour nourrisson
- **Repas de soir:** Bouillie de céréale au lait
- **En soirée ou à la demande:** Allaitement ou préparation pour nourrisson

<sup>7</sup> Ou autre fruit de saison | <sup>8</sup> Ou préparation pour nourrisson ou un mélange de 1 dl de lait entier et 1 dl d'eau | <sup>9</sup> Mélanger les céréales instantanées dans de l'eau ou du lait. Laver et éventuellement peler et couper les fruits. Si besoin, les cuire rapidement à la vapeur et les réduire en purée. Ajouter aux céréales et mélanger.



### PETITS POIS, CAROTTE, POMME DE TERRE ET TOFU

50g Petits pois congelés  
50g Carotte  
50g Pomme de terre<sup>1</sup>  
10g<sup>2</sup> Tofu  
1-2 c.c.<sup>3</sup> Huile de colza  
1½ c.s. Jus d'orange

### BROCOLI, SEMOULE ET ŒUF

100g Brocoli<sup>4</sup>  
15g Semoule  
¼<sup>5</sup> Œuf dur  
1-2c.c.<sup>3</sup> Huile de colza  
1½ c.s. Jus d'orange

### GAROTTE, POMME DE TERRE ET LENTILLES

100g Carotte<sup>4</sup>  
50g Pomme de terre<sup>1</sup>  
10g<sup>2</sup> Lentilles corail  
1-2 c.c.<sup>3</sup> Huile de colza  
1½ c.s. Jus d'orange

### CHOU-FLEUR, POMME DE TERRE ET AVOINE

100g Chou-fleur<sup>4</sup>  
50g Pomme de terre<sup>1</sup>  
10g<sup>2</sup> Flocons d'avoine<sup>6</sup>  
1-2 c.c.<sup>3</sup> Huile de colza  
1½ c.s. Jus d'orange

### PURÉE DE FRUITS ET CÉRÉALES<sup>9</sup>

env. 1 dl Eau  
2 c.s. Céréales instantanées non sucrées  
100 g Pêche<sup>7</sup>

### GETREIDE-MILCHBREI<sup>9</sup>

2 dl Lait maternel<sup>8</sup>  
2 c.s. Céréales instantanées non sucrées  
2 c.s. Purée de poire<sup>7</sup>

