

# Diversification Alimentaire du Nourrisson

**Usage Nutrithérapeute**

Il s'agit bien de pistes d'actions à exploiter pour s'y retrouver. Il ne faut pas les aborder comme des règles figées, mais avant tout, veiller à tenir compte du rythme et des besoins de l'enfant et de ses antécédents familiaux. Ces lignes directrices devront être mises en perspective selon le contexte.

## Pourquoi la diversification alimentaire est-elle importante ?

C'est une période de transition : Transition nutritionnelle, sensorielle et psychologique.

La diversification permet:

- Éviter les déséquilibres nutritionnels (déficits et/ou carences),
- Permet la stimulation des processus digestifs avec une adaptation enzymatique et une maturation des capacités de digestion des nutriments (Siin)



- Permet d'amorcer la tolérance orale acquise
- Elle représente des enjeux importants pour l'immunité adaptative

## Pourquoi l'éducation alimentaire est-elle importante ?

De saines habitudes, mises en place dès le plus jeune âge, auront à long terme un impact positif sur la santé et les habitudes alimentaires de l'enfant. Plus les expériences gustatives de l'enfant seront variées, plus il aura de chances de privilégier la qualité par rapport à la quantité dans sa vie future. Il évitera ainsi des risques de surpoids, diabète, maladies cardio-vasculaires, vieillissement accéléré et inflammations...

Le nourrisson est plus ouvert à la découverte de nouveaux aliments que les enfants plus âgés. Vers 2 ans et demi apparaît chez beaucoup d'enfants la néophobie alimentaire (ils ne veulent pas manger d'aliments qu'ils ne connaissent pas).

## Quand commencer la diversification alimentaire ?

La diversification alimentaire débutera en fonction de l'évolution de l'enfant et pas à une date précise. Par ailleurs, elle se fera toujours très progressivement et par paliers.

Selon l'OMS, l'allaitement maternel apporte au nourrisson l'alimentation complète la plus appropriée jusqu'à 6 mois.

La maturation des fonctions digestives et rénales sont indispensables ainsi que le métabolisme des aliments autres que le lait pour débiter la diversification.

On recommande généralement de commencer la diversification alimentaire à **partir de 5 mois**. Celle-ci n'aurait pas d'intérêt nutritionnel avant *et* augmenterait les risques d'allergies alimentaires dans le futur. Cependant, certaines publications récentes prônent une alimentation diversifiée précoce (entre 4 et 6 mois) même chez les enfants issus de familles allergiques, même lorsqu'il existe un terrain atopique. Ce qui ressort de ces études, c'est que l'allergie n'est pas liée à l'aliment (l'allergène) mais elle est fondamentalement liée à la tolérance orale acquise. L'altération des muqueuses (intestinales, peau) pourrait également prédire le risque d'allergie alimentaire à 2 ans.

- Quand l'enfant tient sa tête droite
- L'atténuation du réflexe de protrusion/rejet du solide
- Les processus de mastication
- La maturation des processus de déglutition
- L'enfant est capable de tenir une cuillère en main et manifeste de l'intérêt à table.

## Allaitement et diversification

**Allaitement maternel** idéal et complet jusqu'à six mois

Au-delà de six mois, risque de déficit

- En fer et en zinc, en vitamine D
- En acides gras essentiels notamment oméga trois

La diversification complémentaire de l'allaitement sera donc nécessaire **au-delà de six mois**

- Apports d'huile végétale oméga trois : colza idéal
- Aliments carnés : viande ou poisson pour les minéraux
- Complémentation en vitamine D naturelle

## Lait maternisé et diversification

**Laits pour nourrissons ou lait premier âge** jusque six mois

**Lait de suite** au-delà de six mois jusqu'à 12 mois (18 mois)

**Lait de croissance** de 12 mois à trois ans

**Le lait de vache** : Trop pauvre en acides gras essentiels minéraux et oligo-éléments et vitamines

## Le gluten..... plusieurs avis.....

**Le contexte:**

Introduction associée à l'allaitement maternel réduit le risque de survenue de maladie cœliaque par rapport à l'allaitement artificiel

**La fenêtre d'introduction :**

**Risque majeur en cas d'introduction précoce avant trois mois ou d'introduction tardive après sept mois**

**Recommandations actuelles:**

Vers six mois en quantité progressive

Dans le cadre d'un allaitement maternel si possible

## Les erreurs fréquentes :

### Entamer trop tôt la diversification alimentaire

- Risque de refus
- Risque de déshydratation (l'allaitement assure une hydratation optimale)
- Risque de déficit ou de carence en calcium, en acides gras essentiels notamment en oméga trois et en fer

### Alimentation trop riche en protéines

Fréquent (trop de produits laitiers comme petits gervais, pudding...)

Besoins chez les enfants de moins de 2 ans : 10g par jour.

### Alimentation trop riche en glucides (sucres)

Risque de déséquilibres nutritionnels futurs, les enfants sont attirés par le goût sucré.

### Alimentation trop pauvre en lipides

Besoin très importants et insuffisamment couverts en général (peur du gras...)

- Carence en acides gras essentiels (DHA,AA et EPA), déséquilibre lipidique
- Risque d'obésité, maladies métaboliques
- Prédisposition aux maladies de civilisation

### Apport en calcium

Les besoins en calcium

De 0 à trois ans : 400 à 500 mg/jour : couverts par 600 à 700 ml de laits infantiles

Être attentif à l'apport de calcium si régime pauvre en produits laitiers : usage d'aliments riche en calcium

Une eau riche en calcium et au moins 3 produits à base de végétaux riche en calcium (légumes, choux, amandes, sésame, soja, tofu, tempeh.... ) sont alors recommandés

A savoir : 180 mg de calcium = 70g d'amandes ou 400g de légumes verts ou 350 ml d'eau riche en minéraux  
= 150ml de lait de vache ou 220 ml de lait de croissance

### Apport en Fer

Un besoin **essentiel**

**Avant 1 an** : attention aux carences, si il y a une diminution trop rapide de produits laitiers et un apport trop faible en viande

Les sources nutritionnelles sont le lait maternel ou lait infantile et les produits carnés,

Importance d'avoir un microbiote en équilibre.

## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	12 mois	12-18 mois	
<b>Lait</b>	Lait 1 <sup>er</sup> âge	allaitement Ou lait 2 <sup>nd</sup> âge	Lait de suite ou allaitement maternel (attention à ne pas avoir un niveau de protéines trop élevé si, jusqu'à éviter le lait de vache entier avant un an)		yaourt si en remplacement de l'allaitement maternel ou du lait maternel	yaourt, yaourt végétal, de soja, fromage blanc (nature sans sucre)	Allaitement maternel ou lait de croissance	
<b>Produits laitiers</b>				fromage à pâte dure				
<b>eau</b>	Proposer un peu d'eau en cas de fièvre ou de forte chaleur				eau			
<b>Fruits si possible bio et en tout cas de saison</b>		cuits et mixés (100gr) (sauf fruits rouges, kiwi, melon, pastèque)			cuits ou crus 150 à 200gr (sauf pastèque, fuites rouges, kiwi, melon)	tous en compote ou crus	Tous en petits morceaux à croquer	
<b>Légumes si possible bio et en tout cas de saison</b>	Tout purée lisse	carottes, courgettes, courbises, blancs de poireaux, betteraves, haricots verts, épinards, panais, potirons, potimarrons, endives, fenouil, cresson, ... (cuits et mixés 100gr)	fonds d'archautes, petits pois 100 à 130 gr		tomates, aubergines, champignons, navets, céleris, bettes avers, olives (purée avec des petits morceaux 150 à 200gr)	choux	aubergines, poivrons, tomates vertes	
<b>Pomme de terre</b>	Pommes de terre, patates douces, ... en purée lisse	patate douce, vitelotte, pommes de terre, en purée lisse			patate douce, vitelotte, pommes de terre, en morceaux			
<b>Le grain ou seigle (folle avoine ou graines)</b>					progressivement selon le niveau de tolérance de l'enfant, vous pouvez introduire : poudre d'amande, de noix, de noisettes, haricots blancs, haricots azuki, lentilles (brunes, vertes, blondes, corail), pois chiches, flageolets ...	purée d'oléagineux, sésame, chia, pigions de pin, pain (Sauf si terrain stéopique !)	noix, noisettes, amandes, noix de cajou, ...	
<b>Céréales sans gluten</b>			fraîches sans gluten, sarrasin, quinoa, millet, chataigne	15 gr de riz, sarrasin, quinoa, millet...	20 gr			
<b>Céréales avec gluten</b>			Tester occasionnellement la décoloration seulement la de couverture d'ajoutés en gluten	15gr de pâtes, de moules, petit épeautre	20 gr	pain, selon appétit	Tester en petite quantité	
<b>Blancs</b>								
<b>Protéines</b>			10 gr viandes maigres, volaille, petites poissons gras (éviter les grands prédateurs) ou 1/4 d'œuf jaune d'œuf	20 gr	1/3 de jaune d'œuf	coquillages et crustacés	30 gr de viande, 1/2 œuf	
<b>Acides gras</b>			Zèle d'huile de colza ajoutée au plat + huile d'olive, un peu de beurre cru					
<b>Epices</b>			thym, sarriette, basilic, persil, cerfeuil, estragon, cresson, menthe, coriandre, vanille	flour d'orange				
<b>Sel</b>							le moins possible	
<b>Sucres (miel &amp; confiture)</b>							le moins possible (éviter le miel avant un an)	
	<b>Interdit</b>		<b>Possibles selon les situations</b>	<b>Recommandé</b>				