

ESPGHAN GUIDE DE POCHE

POUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DES NOURRISSONS



LES BASES DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



La diversification alimentaire doit être débutée entre 4 et 6 mois, tout en continuant l'allaitement maternel dans la mesure du possible.



La texture des aliments doit être modifiée assez rapidement : les nourrissons peuvent consommer des aliments grumeleux entre 8 et 10 mois et peuvent boire principalement à la tasse vers 12 mois.



Les aliments allergisants sont à introduire dès le début de la diversification alimentaire sous des formes adaptées.



Introduisez les aliments en morceaux et favorisez l'autonomie alimentaire quand l'enfant est prêt sur le plan développemental.

Régimes alimentaires et sucres

Les régimes végétaliens ou principalement à base de plantes doivent idéalement être sous contrôle médical ou diététique approprié, ou adaptés aux recommandations disponibles des autorités sanitaires et sociétés savantes.

En plus de la supplémentation en vitamine D nécessaire à tous les nourrissons, l'alimentation végétalienne nécessite une supplémentation en vitamine B12, ainsi qu'une surveillance particulière pour du fer, du zinc, des acides gras essentiels type oméga-3, du calcium et des apports adéquats en protéines. Une surveillance régulière de la croissance et le dépistage des carences nutritionnelles sont essentiels, et les parents doivent être informés des conséquences graves du non-respect des conseils de supplémentation.

Les nourrissons ont des besoins nutritionnels particulièrement élevés en raison de leur développement et de leur croissance. Si ces besoins ne sont pas satisfaits, les conséquences sur la santé peuvent être graves et durables.



AUCUN sucre ajouté ne doit être inclus dans l'alimentation des nourrissons.



Les jus de fruits et les boissons sucrées doivent être évitées.



L'eau et le lait maternel sont les seules boissons recommandées. En l'absence d'allaitement, des formules infantiles doivent être proposées à l'enfant, mais les laits d'autres mammifères (vache, chèvre, etc.) ne sont pas adaptés au nourrisson et ne doivent pas être la boisson principale avant 12 mois, sauf si aucune autre option n'est disponible.

Nutriments clés pendant la diversification alimentaire



Le fer est primordial pendant la diversification alimentaire.

Les principales sources incluent les viandes, les œufs, les légumineuses, les végétaux à feuilles vertes, les céréales enrichies en fer et les suppléments médicamenteux si cliniquement indiqués. Le clampage tardif du cordon à la naissance améliore les réserves de fer au début de la vie. Les formules infantiles contiennent du fer ferreux et de la vitamine C pour améliorer l'absorption digestive du fer.



La supplémentation en vitamine D est indispensable pour tous les nourrissons, conformément aux directives nationales en termes de dosage et de durée.



Le zinc est également essentiel. Les aliments d'origine animale fournissent un zinc de meilleure biodisponibilité; mais des **suppléments en micronutriments** peuvent être utiles en cas de consommation restreinte de produits carnés.



La carence en iode est une préoccupation croissante, à laquelle de nombreux pays tentent de remédier grâce à des aliments enrichis et des suppléments. Cependant, ces produits ne sont pas accessibles partout.

Recommandations pour les professionnels de santé



Les professionnels de santé doivent **toujours se référer aux directives nationales** lorsqu'ils prodiguent des conseils nutritionnels (par exemple, éviction du miel avant 12 mois, éviction des fromages non pasteurisés et de la viande crue avant 8-10 ou 5 ans, ou encore les aliments riches en nitrates).



Les preuves concernant les portions recommandées pour les nourrissons de moins de 12 mois sont limitées. Pour les enfants âgés de 1 à 2 ans, des recommandations basées sur des preuves sont disponibles. Dans tous les cas, il convient de proposer à l'enfant **des portions raisonnables**, pour que l'enfant mange à sa faim, sans le restreindre ni le forcer.



Les nourrissons peuvent nécessiter des expositions répétées pour accepter de nouveaux aliments, en particulier pour les aliments amers. Étant donné que les nourrissons ont une préférence innée pour les goûts sucrés et salés, les parents doivent être encouragés à persévérer dans l'offre d'une large gamme de saveurs et à ne pas exclure des aliments en raison d'un rejet initial. Débuter les repas par des aliments moins sucrés peut aider.

SIGNES D'ALERTE ET D'ORIENTATION VERS UN SPÉCIALISTE

Les nourrissons doivent être adressés en consultation spécialisée si l'un des éléments suivants est identifié :



Croissance insuffisante ou **refus alimentaire.**



Signes cliniques ou risque élevé de **carence en micronutriments.**



Eczéma sévère ou haut risque **d'allergie alimentaire.**