



CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES NOURRISSONS : DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DES NOURRISSONS

Même si l'allaitement maternel exclusif est conseillé jusqu'à 6 mois par l'OMS, les recommandations françaises proposent de débuter la diversification à partir du début du 5e mois, sans débuter après la fin du 6e mois.

Tous les groupes d'aliments peuvent être proposés dès 4 mois révolus. La diversification débute idéalement avec des aliments sous forme de purée ou de compote. Il faut varier les aliments chaque jour, afin de faciliter l'acceptation de nouveaux aliments quand l'enfant sera plus grand. Les goûts d'un enfant évoluent constamment, afin de faciliter son acceptation par la suite il est possible de proposer un même aliment jusqu'à 10 fois s'il est refusé initialement.

Il est important d'adapter l'introduction de chaque aliment à la capacité de mastication et de déglutition, ainsi qu'à la tolérance digestive de l'enfant (coliques, diarrhées, constipation). Il faut également proposer de l'eau au cours de la journée lorsque l'enfant est diversifié, en prenant soin d'éviter les eaux très minéralisées (Courmayeur, Hépar, etc.).

A partir de 8 mois, l'enfant va pouvoir commencer à appréhender les textures des aliments. Cette introduction d'aliments texturés est nécessaire pour le bon développement de l'oralité de l'enfant et de son comportement alimentaire en général, elle ne doit pas se faire après 12 mois.

Il est important de connaître les signes indiquant que l'enfant est prêt à consommer des aliments ayant une texture moins lisse que la purée :

- Il sait maintenir sa tête et son dos droits dans sa chaise.
- Il avale les purées lisses et épaisses sans aucun problème.
- Il mâchonne quand il porte quelque chose à sa bouche.
- Il est capable de tenir un aliment dans sa main et de le porter à sa bouche (il cherche à se nourrir seul).
- Il se montre intéressé par le repas (par exemple, il essaye de prendre des aliments dans l'assiette de ses proches).

Ainsi, parfois dès 8 mois, l'enfant peut commencer à manger des petits morceaux mous et de plus en plus durs à partir de 10 mois.

Pour plus de recommandations non spécifiques aux nourrissons végéta*iens, le site médical www.diversiclic.fr est un outil d'aide à la diversification des nourrissons pour les professionnels de santé et les parents.

ALIMENTS DÉCONSEILLÉS AVANT L'ÂGE DE 12 MOIS

Certains aliments sont déconseillés avant 12 mois, pour différentes raisons :

- Le sel et le sucre ne doivent pas être ajoutés aux aliments donnés afin de favoriser les habitudes alimentaires saines à l'âge adulte.
- Le miel est également déconseillé avant 12 mois en raison du risque de botulisme, maladie grave liée à l'ingestion de bactéries productrices de toxine botulique.
- Les algues sont à éviter avant 3 ans en raison de leur forte teneur en iode avec un risque de surdosage.
- Attention également aux aliments durs et/ou ronds qui doivent être interdits avant 3 ans à cause du risque de fausse route et d'étouffement (arachide entière, grain de raisin, noisette, tomate cerise, morceaux de pomme crus, etc.).
- Enfin, bien que la littérature scientifique soit rassurante sur les risques liés à la consommation de soja par les nourrissons et les enfants, l'ANSES déconseille sa consommation avant 3 ans. Ce principe de précaution par l'agence française est lié à la présence d'isoflavones dans le soja et ne fait pas consensus au niveau international.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour des idées de recettes végétales et équilibrées :

- Vegan pratique (www.vegan-pratique.fr/menus-equilibres)
- 1.2.3. veggie (www.123veggie.fr)
- Menu végétarien (www.menu-vegetarien.com)

Pour parfaire vos connaissances sur les alimentations végétales ou pour vous aider dans votre transition alimentaire, vous pouvez vous procurer le livre de référence *La meilleure façon de manger végétal : la bible de l'alimentation végétalienne et végétarienne* (Léa Lebrun et Fabien Badariotti).

Si vous souhaitez être accompagné d'un-e professionnel-le de santé formé-e aux alimentations végétales, vous pouvez vous référer à la carte de l'ONAV (www.onav.fr/trouver-un-e-pro-de-sante).