

# La diversification alimentaire



**JUMGA**

**2 décembre 2017**

Véronique Desvignes  
Pédiatre

# Diversification alimentaire: introduction d'aliments autres que le lait



# La diversification est nécessaire

## Pourquoi?

- **Après 6° mois, apports nutritionnels insuffisants**, même avec le lait de femme.
- Avant l'âge de la néophobie (vers 2 ans), découverte de nouvelles saveurs, textures, flaveurs, de nouvelles habitudes alimentaires...



# La petite histoire de la diversification

- 1960–1970:  
Diversification alimentaire de plus en plus précoce (2-3 mois)
- 1970-1980: « marche allergique »  
Recul de l'âge de la diversification.
- Années 2000: « années du doute »...

# Diversification : pas trop tôt...

- **Barrière intestinale immature.**
  - Passage des antigènes.
  - Risque d'eczéma et d'allergies augmenté.
- **Diminution de l'apport lacté:**
  - Réduction des apports
    - caloriques
    - calciques
    - fer

# Diversification : pas trop tard...

- **Introduction tardive d'aliments allergéniques**  
(œuf, poisson ou arachide... )



Augmentation du risque allergique

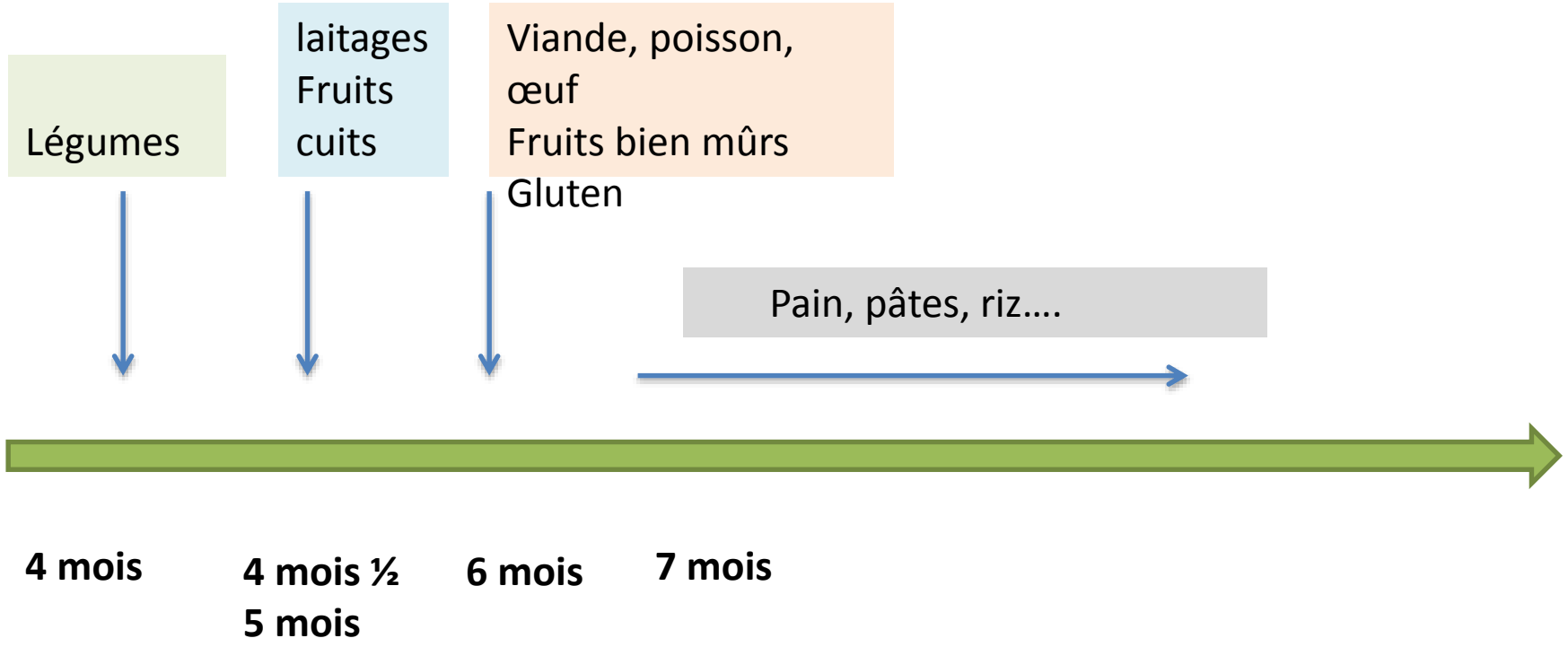
- **Exposition digestive plus précoce**



Amélioration de la tolérance chez les enfants

# Une fenêtre d'opportunité

- **Pas avant 4 mois, pas après 6 mois.**
- **Y compris chez les enfants à risque d'allergie** (père, mère, frère ou sœur allergique),
- **Y compris pour les aliments les plus allergisants** (œuf, poisson, arachide, blé, etc.).





# 4-6 mois: introduction des légumes puis des fruits

- **Légumes** pas trop forts en goût à midi
- Puis 10/15 jours plus tard **fruits** ( y compris fraise, kiwi...)
- **Sans forçage**
- **En sachant repropoker jusqu'à plus de 10 fois!!**



# Petits pots ou « fait-maison »?

## « Fait-maison »

- Satisfaction personnelle
- Ne pas saler
- Ajouter un peu de matière grasse à partir de 5-6 mois

## Petits pots

- Cahier des charges strict (pesticides, nitrates...).
- Sel, sucre, matières grasses adaptées à l'âge de l'enfant.

# 6 mois: Protéines animales

- **Viande:** tout sauf abats et charcuterie hormis le jambon < 1an)
- **Poisson:** 1 voire idéalement 2 fois/semaine mais pas plus
  - poissons maigres (cabillaud, merlan, sole..)
  - poissons gras (saumon, maquereau, sardine...)
- **Œuf** (blanc **et** jaune)

# 6 mois: Protéines animales

**Quantités conseillées:**

**10 grammes/année d'âge +10**

# 4-6 mois: Laitages

## Laitages spécifiques bébés: conseillés car

– plus riches

- en fer
- acides gras essentiels
- vitamines

– moins riches en protéines.

.....mais non obligatoires

# Ne pas oublier les matières grasses à partir de 5-6 mois!

- non cuites.
- 1 cuiller à café d'huile de colza, noix ou olive, 1 noisette de beurre ou 1 cuiller à café de crème fraîche, certains fromages...
- Un poisson gras une fois par semaine.
- Fritures à proscrire.

# 6 mois: le gluten

- Pas d'influence sur le risque ultérieur de maladie cœliaque.
- **Commencer par de petites quantités.**

# Et le bio?

- Nombre limité d'additifs ( 7 fois moins)
- Pesticides: 500 fois moins
- Nitrates: 10 fois moins
- Mycotoxines, métaux : moindres quantités
- **Produits végétaux bio: pas de résidus détectables dans 70 à 80%.**
- **Produits bio d'origine animale: 3 traitements antibiotiques et antiparasitaires autorisés/an**

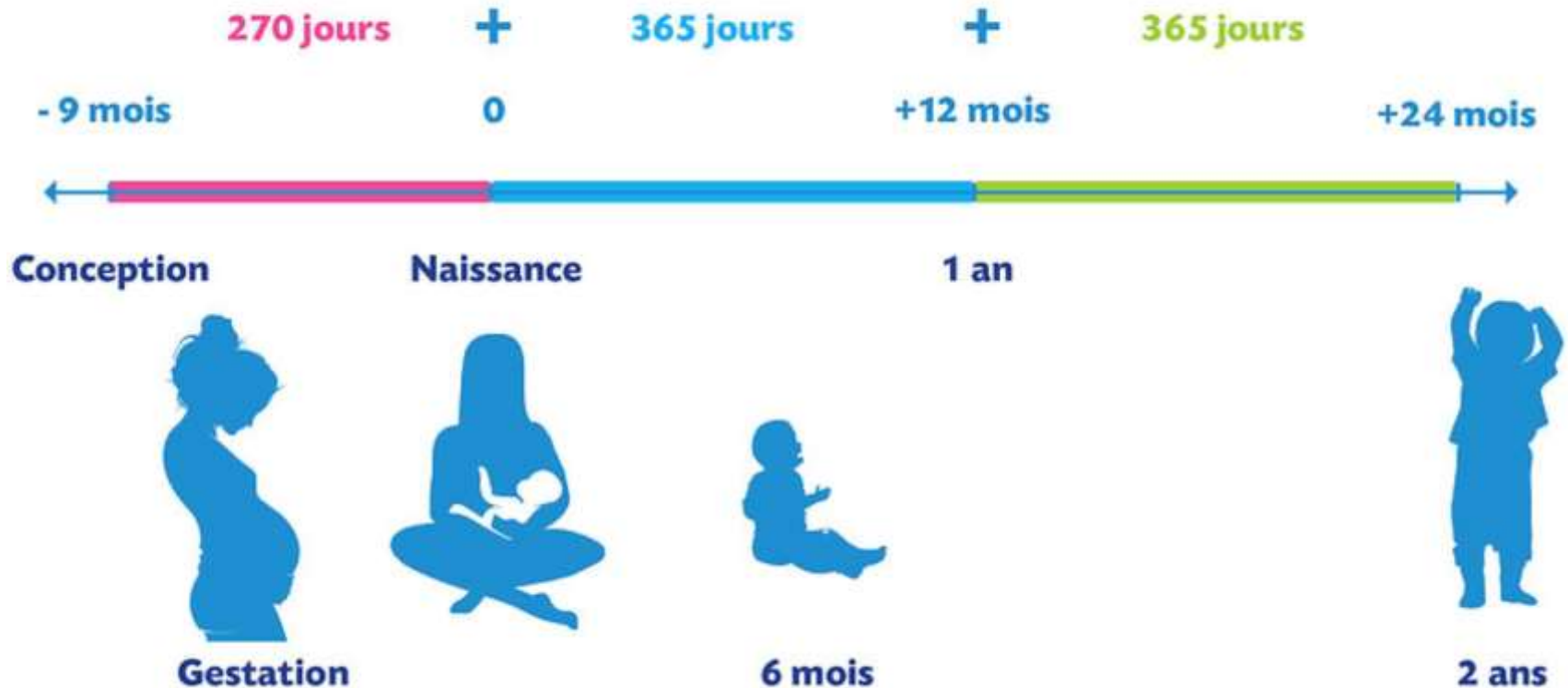


# Messages

- Pas de dogme
- Diversification entre 4 à 6 mois
  - Même chez l'enfant à risque allergique
  - Même avec les aliments les plus allergisants
- Poursuite simultanée de l'allaitement conseillée
- Gluten vers 6 mois mais avec de petites quantités.

# Les 1000 premiers jours, déterminants pour la santé de l'enfant

## LES 1000 PREMIERS JOURS =



# Bibliographie

- Diversification alimentaire : évolution des concepts et recommandations. [?][?][?] D. Turck,\* , C. Dupont, M. Vidailhet, A. Bocquet, [?][?] A. Briende, J.-P. Chouraqui, D. Darmaung.
- Diversification alimentaire. Alain Bocquet. Pédiatrie ambulatoire. Chapitre 7. P 55-66
- Historique de la diversification alimentaire. Turck D. Arch Pediatr 2010; 5(17 Suppl.):191–4.