

Grands points de la diversification alimentaire

- **Alimentation lactée exclusive jusqu'à au moins 4 mois.**
Une alimentation lactée exclusive (allaitement maternel ou préparations pour nourrissons) est recommandée jusqu'à au moins 4 mois (17 semaines de vie). L'allaitement exclusif (maternel ou artificiel) peut couvrir les besoins du nourrisson jusqu'à environ 6 mois.
- **Commencer la diversification entre 4 mois (17 semaines de vie) et 6 mois (26 semaines de vie) révolus.**
- **Varié les aliments chaque jour**
Varié les aliments chaque jour facilite l'acceptation ultérieure d'aliments nouveaux.
- **Répéter l'exposition d'un aliment plusieurs fois s'il est refusé initialement.**
Représenter un aliment jusqu'à 8 voire 10 fois s'il est refusé initialement peut amener à une bonne acceptation de l'aliment par la suite.
- **Introduire des textures non lisses à partir de 8 mois et pas après 10 mois.**
La dureté et la taille des morceaux doit être adaptée aux capacités de l'enfant.
- **Enfants à risque allergique, il n'est pas recommandé de retarder la diversification alimentaire.**
Pour les enfants à haut risque allergique, il est recommandé pour les aliments à risque allergène majeur de débiter la diversification alimentaire sous le suivi d'un spécialiste.
- **Introduire le gluten entre 4 mois et 12 mois.**
Il doit être introduit en petites quantités chez tous les enfants. Chez les enfants à risque de diabète de type 1, le gluten peut être introduit dès 4 mois sans risque majoré de développement de la maladie.
- **La consommation de lait de vache est à éviter avant 12 mois.**
Le lait de vache est un lait plus riche en protéines et plus pauvre en fer que le lait maternel ou les préparations pour nourrissons, il n'est donc pas recommandé avant l'âge de 12 mois.
- **Il faut éviter de rajouter du sucre ou du sel dans les aliments.**
- **Les régimes alimentaires de type végétaliens/végétariens peuvent avoir des conséquences graves sur le développement de l'enfant.**
Il existe un fort risque de carences en certains nutriments sous certains régimes alimentaires. S'il est envisagé un suivi régulier avec un spécialiste est préconisé.

- Il n'y a pas de preuves scientifiques en 2020 qui montrent que la "diversification menée par l'enfant" est meilleure qu'une autre méthode de diversification.
- **Rajouter des matières grasses dans les aliments.**
Les matières grasses représentent plus de la moitié des besoins alimentaires chez le nourrisson, il faut donc penser à en incorporer dans les aliments y compris ceux du commerce.
- **Les aliments à forme sphérique ou ovale sont à éviter.**
Il existe un risque d'étouffement important (tomates cerises, grains de raisins, cacahuète...)
- **Le miel est à éviter chez les nourrissons de moins de 1 an.**
Il existe un risque de botulisme.
- **Le lait cru et les fromages au lait cru sont à éviter ainsi que les coquillages crus et les œufs crus. Toutes les viandes et poissons doivent être bien cuits.**
En cas de consommation de ces produits crus, il existe un risque plus important chez le jeune enfant de survenue du Syndrome Hémolytique et Urémique (SHU) lié aux bactéries Escherichia coli entérohémorragiques (EHEC)
- **Un stade de néophobie alimentaire (peur des aliments nouveaux) peut apparaître vers 12-18 mois et se poursuivre jusqu'à 3-6 ans. Ce n'est pas une pathologie mais un stade normal du développement de l'enfant.**

SOURCES:

[1] Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017;64(1):119-32.

[2] Turck D, Dupont C, Vidailhet M, Bocquet A, Briend A, Chouraqui J-P, et al. Diversification alimentaire: évolution des concepts et recommandations. Archives de Pédiatrie. mai 2015;22(5):457-60.

[3] Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans. 2019