



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DU NOURRISSON

L'âge recommandé de la diversification alimentaire se situe entre **4 mois** et **6 mois révolus**. L'introduction tardive de certains aliments entraînerait une augmentation de la prévalence des allergies alimentaires. En effet, aujourd'hui en forte croissance, l'allergie alimentaire touche environ 6% des enfants en France.

En 2021, les pédiatres allergologues du groupe de travail en allergie alimentaire de la Société Française d'Allergologie (SFA) ont publié des recommandations complémentaires pour réduire le risque de survenue d'une allergie alimentaire (Sabouraud-Leclerc D. et al). Les aliments identifiés comme allergènes alimentaires à haut risque tels que le **lait**, **l'œuf**, **le poisson**, **l'arachide**, **les fruits à coques**, **le blé** et **les légumineuses** doivent être introduits entre 4 et 6 mois pour prévenir l'allergie. **Leur consommation doit être poursuivie de manière régulière par la suite afin de maintenir la tolérance.** Une consommation suivie d'une éviction non justifiée ne permettrait pas de maintenir la tolérance et pourrait mener à une allergie.

Vous êtes parents, professionnel de la petite enfance et vous vous posez des questions ou vous avez des réticences ? **Allergodiet** a créé cette fiche pour vous guider dans la diversification ainsi que plusieurs **fiches pratiques à télécharger** pour faciliter l'introduction des aliments tels que l'arachide, les fruits à coque, l'œuf, le blé, afin de mieux vous accompagner dans cette nouvelle étape.

Dans ces fiches pratiques, vous trouverez des informations sur les **intérêts nutritionnels** de ces aliments, des **recettes** faciles à mettre en œuvre, des conseils de **fréquence** et de **quantité** à proposer à l'enfant en fonction de son âge. **Des points de vigilance** sont également indiqués pour réaliser sereinement ces introductions dans l'alimentation du nourrisson.

Les grandes lignes pour une diversification alimentaire pas à pas

De la naissance jusqu'à 4 mois révolus :

Le seul aliment indispensable à cet âge est le **lait**.

- L'allaitement maternel est recommandé. Il n'a cependant pas été démontré que l'allaitement diminue l'incidence des allergies alimentaires.

Le régime alimentaire maternel doit être normal, équilibré, sans aucune éviction.

- Si la mère désire un allaitement maternel exclusif, il est indispensable de ne pas introduire un lait contenant des protéines de lait de vache (Lait infantile 1^{er} âge) la 1^{ere} semaine de vie en attendant la montée de lait.

☞ Si une supplémentation à l'allaitement est indispensable, préférer un lait sans protéine de lait de vache (hydrolysat, voire formule d'acides aminés ou hydrolysat de riz) mais pas de lait HA (hypoallergénique).

☞ Si une supplémentation par du lait contenant des protéines de lait de vache a été donnée durant la 1^{ere} semaine de vie, il est conseillé de maintenir un complément quotidien d'au moins 10ml de lait 1^{er} âge jusqu'au sevrage de l'allaitement ou au début de la diversification lorsque le lait sera introduit de manière plus importante.

- Si un allaitement mixte est souhaité, même en cas d'atopie familiale, préférer une préparation pour nourrisson standard à base de protéines de lait de vache (Lait 1^{er} âge).

Dans le cas d'allergie prouvée aux protéines de lait de vache (Dans l'onglet "Eviction", vous trouverez une fiche détaillée qui vous permettra de mettre en place l'éviction du lait et d'avoir conseils et astuces)



☞ Le médecin prescrira un lait spécial appelé « hydrolysats » qui convient aux nourrissons allergiques aux protéines de lait de vache. Ce lait apporte au nourrisson tous les nutriments indispensables pour une bonne croissance staturo-pondérale.

☞ Les laits d'origine animale (lait de chèvre, brebis...) sont à éviter car il existe des allergies croisées avec le lait de vache.

☞ Les boissons végétales (type lait d'amande ou de soja) ou animales (lait de chamelle...) ne sont pas recommandées chez le nourrisson, car elles ne couvrent pas leurs besoins nutritionnels.

A partir de 4 mois = début de la diversification alimentaire :

La diversification va commencer au repas de midi (ou du soir) avec la proposition d'une purée de légumes.

Une compote de fruits pourra être proposée après la purée de légumes. Tous les fruits pourront être proposés sans exception. **Le biberon de lait ou la tétée au sein complètera systématiquement le repas de midi tant que la quantité de purée sera inférieure à 100 - 150 g.**

En cas d'allaitement maternel exclusif pour prévenir l'allergie au lait de vache

Introduire quotidiennement dès le début de la diversification un produit issu du lait (beurre, crème, lait ½ écrémé) dans les purées ou quelques cuillères de yaourt mélangée ou non à la purée ou à la compote.

La purée de légumes se prépare avec une base de **pommes de terre et de légume [moitié pomme de terre + moitié légumes], avec 10 g (1 cuillère à soupe) de matière grasse crue pour 200 g de purée** [beurre ou huile*]. ***Exemple d'huile : olive, colza, tournesol, pépin de raisin ou un mélange de plusieurs huiles.**



Pour débuter, choisir des légumes « légers » pour la digestion (carottes, courgettes pelées et épinées, haricots verts, citrouille ou potiron, blancs de poireaux, épinards, céleri, betteraves, petits pois) **puis introduire tous les légumes...**

Les autres féculents : pâtes, riz, semoule, patate douce, lentilles, ... seront également cuits à l'eau ou à la vapeur et mixés en remplacement de la pomme de terre.

Introduction de la **viande, du poisson, des œufs : les aliments doivent être bien cuits, ne pas les donner crus**, progressivement atteindre 5 à 10 g (1 à 2 cuillères à café) par jour à mélanger dans la purée.



L'œuf sera proposé 2 fois par semaine sous la forme œuf dur (blanc + jaune) (œuf dur = cuisson 9 à 10 minutes dans l'eau bouillante).

Si vous craignez d'introduire l'œuf entier, il peut être dans un premier temps introduit en petite quantité avec des biscuits type boudoirs infantiles (Voir fiche détaillée : Introduction de l'œuf).

Pour les nourrissons, le boudoir sera écrasé et mélangé à la

compote.

Introduction du **gluten (blé)** (Voir fiche détaillée : Introduction du blé) : sous forme de céréales infantiles ajoutées dans le lait, boudoir ou pain grillé ou biscotte... écrasés mélangés à la compote ou à la purée : environ 2 cuillères à café bombée 2 fois par semaine.

Introduction de l'**arachide** (Voir fiche détaillée : Introduction de l'arachide et des fruits à coques) : sous une forme adaptée à l'âge : en raison du risque d'inhalation, il est conseillé de l'introduire sous forme de purée ou pâte de cacahuète. La quantité que vous pouvez mettre en pratique : une cuillère à café **2 fois par semaine** mélangée à une compote ou dans la purée.



Introduction des **fruits à coque** (noisette, noix, amande, noix de cajou, pistache, pignon de pin...) (Voir fiche détaillée : Introduction de l'arachide et des fruits à coques). En raison du risque

d'inhalation, il est conseillé de les introduire sous forme de poudre ou de pâte, mélangés dans des compotes ou dans la purée. Il est recommandé de **les introduire un par un** pour tester la tolérance.

Ensuite après les avoir introduits séparément et pour faciliter la poursuite de la consommation, une **purée d'arachide et de fruits à coque** peut être proposée à hauteur d'une **cuillère à café environ 1 fois par jour** mélangée à la compote ou la purée.

Une fois les aliments allergènes introduits, veillez à maintenir une consommation régulière.

Lait 2^{ème} âge ou préparation de suite : il peut être débuté lorsque l'enfant effectue un repas complet par jour correspondant à 100 à 150 g de purée de légumes +/- compote de fruits.

Le nombre de biberons sera de 3 par jour (matin/gouter/soir) et le volume variera environ entre 180 à 240 ml par prise.

L'eau est la seule boisson indispensable, sans adjonction de sucre ou de sirop. Les besoins du nourrisson étant importants, il est conseillé de lui proposer en prises fractionnées dans la journée.

Pensez dès le début à apprendre à votre bébé à boire de l'eau au biberon, au verre, à la tasse car l'hydratation est importante.

Le miel sera évité jusqu'à 1 an (risque de botulisme).

Eviter d'ajouter du sucre dans l'alimentation.

A partir de 8/9 mois = introduction d'un repas le soir :

A partir de 8/9 mois, introduire un repas le soir, avec une purée de légumes contenant : légumes + féculent + matière grasse (sans viande/poisson/œuf).

Les laitages peuvent être proposés en dessert. Les fromages peuvent également commencer à être donnés, mais seulement ceux avec du lait pasteurisé.

Les fruits peuvent être proposés crus bien mûrs mixés ou en petits morceaux.

A partir de 9 mois, **le rythme est de 4 repas par jour** (matin/midi/gouter/soir), avec du lait (lait maternel ou lait 2^{ème} âge ou un produit laitier) à au moins 3 des 4 repas.

La texture peut évoluer petit à petit vers des petits morceaux fondants en fonction des possibilités de l'enfant.

Après 12 mois :

L'allaitement maternel peut être poursuivi.

Concernant l'allaitement artificiel, c'est le moment du passage aux préparations pour enfant en bas âge ou lait de croissance qui pourra être maintenu jusqu'à 3 ans.

Le lait de croissance ou lait 3^{ème} âge présente des avantages nutritionnels qui correspondent à l'enfant à partir de 10/12 mois :

- Supplémentation en minéraux et vitamines (notamment en Fer, Zinc et Vitamines A, D, E, C)
- Composition en acides gras adaptée aux besoins de l'enfant
- Teneur en protéines plus faible que le lait de vache entier ou demi-écrémé, ce qui est également plus proche des besoins recommandés en protéines pour l'enfant.

Il est également important de poursuivre l'évolution des textures vers les petits morceaux.

EXEMPLE JOURNEE ALIMENTAIRE A PARTIR DE 9 MOIS

MATIN :

Lait maternel ou 1 biberon de 180 à 240 ml de lait 2^{ème} âge

MIDI :

1 purée ou petits morceaux fondants
1 compote ou fruit bien mûr en petits morceaux

GOUTER :

Lait maternel ou 1 biberon de 180 à 240 ml de lait 2^{ème} âge

DINER :

1 purée ou petits morceaux fondants
1 laitage ou 150ml de lait 2^{ème} âge ou lait maternel