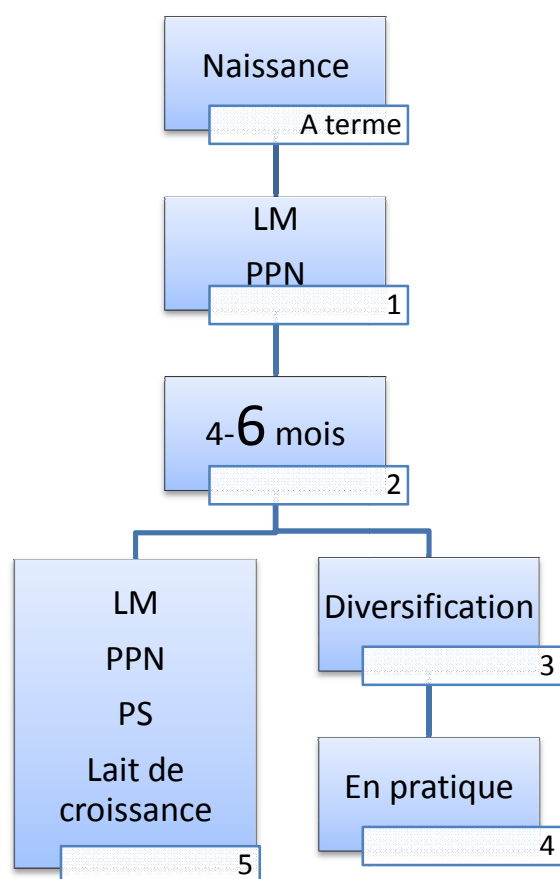


Diversification alimentaire

D'après

1. *Diversification alimentaire : évolution des concepts et recommandations.* Turck D, Dupont C, Vidailhet M, Bocquet A, Briend A, Chouraqui J-P, Darmaun D, Feillet F, Frelut M-L, JGirardet J-P, Hankard R, Goulet O, Rieu D, Rozé J-C, Simeoni U, Comité de Nutrition de la Société Française de Pédiatrie. Arch Pediatr 2015; 22:457-60.
2. *Alimentation du nourrisson et de l'enfant en bas âge. Réalisation pratique* Bocquet A, Bresson JL, Briend A, Chouraqui JP, Darmaun D, Dupont D, Frelut ML, Ghisolfi J, Goulet O, Putet G, Rieu D, Turck D, Vidailhet M, Merlin JP, Rives JJ. Arch ped 2003 ; 10 : 76-81.



1. **De la naissance à 4-6 mois** l'allaitement maternel et/ou, à défaut, une alimentation par une préparation pour nourrisson (PPN ou « lait 1^{er} âge ») suffisent dans la très grande majorité des cas aux besoins du nourrisson.

2. **Les recommandations concernant l'âge** de la diversification ont variées au cours des années :

- En raison du rôle potentiel de l'introduction de nouveaux aliments vis à vis de la survenue de **manifestations allergiques**. Il a été clairement démontré que le risque d'eczéma et d'allergies augmente quand la diversification débute avant l'âge de 4 mois. Aucune étude ne montre de différence à ce sujet entre une diversification entre 4 et 6 mois et une diversification après 6 mois. Plusieurs études ont suggérés que l'exclusion prolongée, au delà de 8-9 mois des protéines intactes du lait de vache, de l'œuf, du poisson ou de l'arachide pouvaient favoriser la survenue d'allergie. Leur introduction précoce favoriserait même l'acquisition de la tolérance.
- **L'introduction du gluten**, longtemps conseillée après 6 mois peut être effectuée dès 4 mois.

3. **La diversification alimentaire =**

- Phase d'adaptation physiologique, sensorielle et psychoaffective à une alimentation autonome et omnivore, lorsque l'enfant a atteint le maximum de sa capacité de tolérer les liquides (800 à 1000 ml/j).

- Introduction de tout aliment autre que le lait (maternel ou formule infantile), en dehors des suppléments en vitamines et minéraux, de l'eau de boisson et éventuellement des solutions de réhydratation orale pour l'OMS.
- Introduction d'aliments solides chez un enfant allaité (LM) ou recevant une préparation pour nourrissons (PPN), dans les pays industrialisés.

4. En pratique

- **L'ordre** d'introduction des aliments n'a pas grande importance.
- Cependant étant donné la poursuite d'un apport important de lait, il est logique de compléter d'abord par légumes et fruits. L'apport important de laitage ne se justifie qu'en remplacement d'un apport de lait. Vu l'importance des apports protéiques déjà réalisés, ceux de viande, poisson et œuf seront au départ limités. Les céréales peuvent être introduites dès 4 mois avec ou sans gluten, dans le biberon du soir.
- **Les modalités d'introduction** peuvent être variées (cf. l'article de Bocquet et al), mais celle-ci doit toujours être progressive en quantité et en utilisant d'abord une cuisson prolongée. Ne jamais forcer l'enfant, savoir par contre proposer plusieurs fois (au moins 8 fois) à quelques jours d'intervalle l'aliment initialement refusé.
- **Entre 5 et 7 mois** le nourrisson est à 4

repas, dont un non lacté, à midi.

- **Entre 7 et 8 mois :**
 - Petit déjeuner : biberon de lait ± céréales (farines)
 - Midi : repas complet mixé + compote
 - 16h : lait ou laitage adaptés à l'âge
 - Soir : biberon de lait ± céréales ou soupe lactée
- **Après 8-9 mois =**
 - Petit déjeuner : biberon de lait ± céréales (farines)
 - Midi : repas complet mixé + compote (commencer à introduire les morceaux)
 - 16h : lait ou laitage adaptés ± biscuit
 - Soir : biberon de lait ± céréales ou soupe lactée ou purée lactée ou céréales (pâtes, riz...) lactées.

5. Poursuivre jusqu'à au moins 3 ans l'apport de lait adapté à l'âge

- Lait maternel, tant que la mère le souhaite
- Préparation pour nourrisson tant que la diversification n'est pas établie
- Préparation de suite (2ème âge) à partir du moment où l'enfant consomme au moins l'équivalent d'un repas sous forme non lacté
- « Lait de croissance » après un an

Ne pas oublier la supplémentation systématique en vitamine D.