

QUAND	QUELS NUTRIMENTS	DANS QUEL ORDRE
Habituellement à partir de six mois (recommandation de l'OMS)	Fer, protéines, zinc, calcium, vitamine D, sources d'énergie	Rien ne prouve l'avantage d'introduire les aliments solides dans un ordre déterminé ou à un rythme particulier.
QUE DONNER	COMMENT	REMARQUES
Céréales pour bébés, fruits, légumes, lait de suite, jus de fruit, Plus tard: viandes, poissons, oeufs	Un aliment à la fois; en petite quantité; les parents doivent surveiller si l'enfant a encore faim.	Assurez-vous que les parents donnent le bon exemple, limitez l'ajout de sucre et de sel, variez les aliments.

QUESTIONS SOUVENT POSÉES

Quand, avec quoi, et comment dois-je commencer le sevrage ? Les professionnels de la santé entendent fréquemment ces questions. On a de plus en plus de preuves que l'alimentation des enfants au cours des premières années de la vie a un effet sur leur santé plus tard. Il est donc de première importance de leur donner une alimentation équilibrée contenant les quantités appropriées de sources d'énergie, de protéines et de micronutriments.

RÉFÉRENCES

1. Walker RB, et al. Mother's views on feeding infants around the time of weaning. Public Health Nutrition (2006) 9, 707-713. 2. Butte N, et al. The start healthy feeding guidelines for infants and toddlers. J Am Dietetic Association (2004) 104, 442-454. 3. Saarilehto S, et al. Connections between parental eating attitudes and children's meagre eating: questionnaire findings. Acta Paediatr (2001) 90, 333-338. 4. Mennella JA, et al. Vegetable acceptance by infants: effects of formula flavours. Early Human Development (2006) 82, 463-468. 5. Rosegrant MW, S Meijer. Appropriate food policies and investments could reduce child malnutrition by 43% in 2020. Symposium: Feeding the World in the Coming Decades. J Nutr (2002) 132, 3437S-3440S.

07.033

DÉVELOPPER LE GOÛT AVEC LE SEVRAGE UNE ALIMENTATION SAINNE

L'introduction des aliments solides est un des principaux sujets abordés lors des entretiens entre les mères et les professionnels de la santé. Il convient de sélectionner soigneusement les aliments de sevrage afin d'éviter des réactions indésirables et de donner à l'enfant les nutriments nécessaires pour sa croissance et son développement.

L'OMS recommande de commencer le sevrage après le sixième mois¹. À partir de cet âge, il faut élargir la gamme des aliments, car le bébé a un besoin accru de protéines, de sources d'énergie, de fer, de calcium et d'autres micronutriments. Le développement physiologique et la croissance exigent une prise alimentaire plus importante. Aux environs du sixième mois, les dents commencent à percer et l'enfant peut alors mâcher. Il est donc souhaitable d'introduire des aliments solides et semi-solides.

LE MOMENT OPPORTUN

De nombreuses familles décident de commencer le sevrage plus tôt, bien que la plupart des professionnels de la santé le déconseillent. Même des petits problèmes peuvent inciter à introduire de nouveaux aliments parce que l'on croit que l'enfant en a besoin. Il faut que les parents connaissent le calendrier recommandé, mais aussi les aliments et les quantités appropriés. Il est donc important que la famille comprenne pourquoi un sevrage précoce n'est pas recommandé (entre autres raisons: diminution de la production de lait maternel, risque plus élevé d'allergie).

LES NOUVEAUX ALIMENTS

Au début, il faut espacer de quatre ou cinq jours l'introduction de nouveaux aliments, afin d'éviter toute confusion et exclure la possibilité d'allergie ou de sensibilité alimentaire. En règle générale, les enfants acceptent plus facilement les petits changements et l'introduction progressive de nouveaux aliments et de nouveaux goûts qu'un repas totalement nouveau. Il ne faut pas introduire le lait de vache, frais ou en poudre, avant 12 mois, ou même de préférence 36 mois, en raison de la faible teneur en fer et de la forte teneur en protéines.

Le jus de fruits est moins conseillé que le fruit frais parce qu'il réduit la densité nutritive du fruit dans l'alimentation¹. Les céréales au lait pour enfants constituent un premier aliment solide approprié. Il en existe de nombreuses variétés qui peuvent être utilisées à n'importe quelle heure de la journée pour servir de base aux repas. L'ordre d'introduction des aliments n'est pas forcément 'bon' ou 'mauvais'. L'important est que les premiers aliments offerts aient une texture onctueuse et un goût peu prononcé².

UN BON SEVRAGE

Céréales pour bébés	Fruits, jus de fruit
Légumes	Viandes
Riz	Poissons
Lait de suite	Jaune d'oeuf

L'INFLUENCE DES PARENTS

Les habitudes alimentaires des parents, ainsi que le type de lait donné à l'enfant pendant ses six premiers mois influent sur l'acceptation de nouveaux aliments chez les jeunes enfants³. La grand-mère peut elle aussi avoir une forte influence et il est conseillé qu'elle soit présente lors de la transmission de l'information aux parents.



Un enfant réagira à un certain goût par l'expression de son visage.

De toute évidence, les très jeunes enfants ont une réaction positive à un goût légèrement sucré. Cependant ils acceptent moins facilement les goûts très sucrés. Leur réaction au salé semble être indifférente. L'aigre et l'amer entraînent généralement des réactions négatives chez le nouveau-né, bien que les nourrissons alimentés, par exemple, au lait hydrolysé semblent mieux accepter ces goûts à la longue⁴.

La diversité et la patience stimuleront le développement du goût chez les jeunes enfants. Les parents doivent servir de modèles et créer un environnement agréable et convivial pendant les repas.

LES PROGRAMMES ALIMENTAIRES

Autrefois, les programmes alimentaires mettaient l'accent sur la prévention des carences. Aujourd'hui, ils visent davantage à encourager des pratiques alimentaires saines, bénéfiques sur le long terme.

Le cerveau se développe jusqu'à l'âge de 3 ans. Une bonne alimentation est donc d'une importance primordiale pour une bonne croissance des cellules cérébrales et donc pour le développement mental (intelligence, parole et vue). On sait que la malnutrition au cours de la première année de la vie provoque un retard irréversible du développement mental⁵.

Dans les pays en développement, la prise de nourriture dépend souvent de la tradition; dans le cas contraire, les conditions économiques déterminent les aliments que l'on peut acheter⁵.

La qualité des protéines de maïs données aux enfants est moins bonne que celle présente dans le riz. Cette différence peut influencer sur le statut alimentaire des jeunes enfants. Les populations qui n'ont pas l'habitude de manger du poisson n'en donneront pas à leurs enfants. Si la viande est chère, il est plus difficile de satisfaire les besoins en fer biodisponible. Les professionnels de la santé doivent tenir compte des difficultés éventuelles à se procurer des aliments appropriés.