

La nutrition du nourrisson né à terme et en santé, de la naissance à six mois : l'AQAA met à jour de nouvelles lignes directrices

Êtes-vous au courant que Santé Canada a émis de nouvelles lignes directrices concernant l'alimentation du nourrisson de la naissance à 6 mois? Prenez-en bien note, car depuis l'annonce de cette nouvelle, les aliments riches en fer sont les premiers aliments complémentaires à introduire chez le nourrissonⁱ. En plus des céréales infantiles riches en fer, il est maintenant conseillé d'inclure dès l'âge de 6 mois les viandes, les volailles, les poissons, les légumineuses, les œufs et le tofu.

Ceci vous inquiète? Vous avez un enfant à risque d'allergies?

Voici quelques informations qui vous aideront à déterminer par quel aliment débiter.

1) Âge d'introduction :

L'introduction des aliments solides est un moment appréhendé par bien des parents, avec raison, car c'est une grande étape! Le passage du nouveau-né vers l'enfance est marqué par cet événement. L'enfant, parce qu'il devient de plus en plus conscient, se joint à l'important acte social qu'est celui de manger en famille.

L'introduction des aliments complémentaires devient nécessaire à 6 mois pour combler les besoins nutritifs essentiels à la croissance accrue du nourrisson. Après 6 mois, retarder l'introduction des aliments solides augmente le risque de carence en fer. En pratique, pour débiter les aliments complémentaires, on devrait observer les signes suivants de maturité de l'enfant, comme par exemple :

- il se tient assis dans sa chaise haute sans soutien
- il maîtrise bien les muscles de son cou et il peut tourner sa tête en guise de refus
- il démontre de l'intérêt pour l'intérêt que son entourage consomme
- malgré une augmentation du nombre de boires il semble souvent insatiable
- il arrive correctement à mettre les aliments dans sa bouche, soit avec ses doigts ou à l'aide d'une cuillèreⁱⁱ.

Au début, les quantités d'aliments complémentaires seront petites. Le lait maternel ou la préparation commerciale de remplacement seront toujours favorisés et donc donnés en priorité.

2) Quels aliments choisir?

Bien que nous soyons tous d'accord sur le fait que manger soit un acte fondamental en soi, l'initiation du nourrisson à sa première bouchée entraîne une grande diversité d'opinions. Plus encore si les allergies font partie de l'historique familial. Plusieurs points, telles croyances culturelles, les habitudes familiales, les capacités et préférences de chaque bébé, entraînent une prise de position difficile par rapport à ce sujet, surtout quand les lignes directrices changent!

Pour résumer :

- L'allaitement exclusif est recommandé jusqu'à 6 mois. Toutefois, si l'enfant démontre une forte envie de manger un peu plus tôt, vous pouvez consulter votre médecin de famille pour savoir comment procéder
- L'introduction tardive chez le nourrisson d'aliments n'est pas une façon de prévenir les allergies alimentaires
- Il n'y a aucun avantage à retarder l'introduction d'aliments considérés comme des allergènes prioritaires : œufs, poisson, soya, noix, arachides, sésame, blé. Le lait de vache n'est pas conseillé avant 9 mois
- L'introduction d'une source de fer comme premier aliment est recommandée à environ 6 mois. On conseille les céréales enrichies de fer, viandes et substituts de la viande (tofu, légumineuses, œufs, poisson) en purée lisse semi liquide et au moins deux fois par jour
- Éviter les aliments qui représentent un risque de suffocation comme les arrêtes de poisson, les noix-arachides et graines entières ou les beurres de noix (arachides ou autres), en choisissant des aliments dont la texture est lisse
- Il est recommandé d'introduire un aliment à la fois et d'attendre environ 3 jours avant d'ajouter un nouvel aliment afin d'observer s'il y a réaction ou non

Il est à noter qu'au Québec, le guide *Mieux vivre avec votre enfant de la grossesse à deux ans* précise qu'entre 6 et 7 mois, la norme est de débiter avec des aliments riches en fer. Suivent ensuite les purées de légumes et de fruits. Ces recommandations sont acceptables lorsque le parent est à l'aise de les appliquer.

Pour les enfants à risque d'allergies alimentaires, nous recommandons de suivre les mêmes lignes directrices

Chez les enfants dont la famille est atopique (une prédisposition génétique au développement cumulé d'allergies), **l'introduction des aliments complémentaires suit les mêmes lignes directrices que celles de tous les nourrissons**. En 2014, de nouvelles lignes directrices pour l'alimentation des enfants âgés de 6 à 24 mois ont été émises.

L'important, en tant que parents, est qu'ils soient certains que le bébé est prêt et ouvert au fait de consommer de la nourriture solide. Les parents doivent également être eux-mêmes tout à fait à l'aise avec cette importante transition.

Prenez le temps de vous renseigner jusqu'à ce que vos choix vous conviennent. Au besoin, consultez un professionnel de la santé qui vous guidera jusqu'à ce que vous soyez rassurés.

Lorsqu'une allergie alimentaire est confirmée chez un enfant, il y a lieu de consulter un spécialiste afin qu'il vous fournisse les outils nécessaires à la bonne marche de l'introduction des prochains aliments.

Les nouvelles lignes directrices ont été créées par Santé Canada en collaboration avec le Comité de nutrition et de gastro-entérologie de la Société canadienne de pédiatrie (SCP), les Diététistes du Canada (DC), le Comité canadien pour l'allaitement (CCA), et l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC).

Références :

Santé Canada. (2012). *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois*. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-fra.php>

Santé Canada. (2014). *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de six à 24 mois*. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php>

Guide *Mieux Vivre 2015*. Repéré à http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/MV2015_Guide.pdf