

Journée de Nutrition Infantile – 17 octobre 2002  
Gosnay

## Programme de l'après midi

14h30 : Pratiques et habitudes en pédiatrie  
P. GIARD

15h15 : Euro de la diversification  
JC REQUILLART - J MARX



# L'EURO DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

DE L'ART D'ACCOMMODER LES BEBES  
CHEZ NOS VOISINS EUROPEENS

Dr Jacques MARX  
Dr Jean- Christophe REQUILLART

17 Octobre2002

2

blédina

# ***POUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE :***

## **IL FAUT :**

- Ø Éviter toutes les affirmations péremptoires
- Ø Tout conseil doit rester raisonnable  
et devrait reposer sur des arguments scientifiques
- Ø Tenir compte des habitudes socio-culturelles
- Ø Résister aux effets de mode
- Ø Éviter de transformer la diététique infantile en guerre de religion

# HISTORIQUE

- Au 19<sup>ème</sup> siècle : exclusivement lactée jusqu'à 2 ans
- Entre les 2 guerres : diversification à partir de 6 mois
- 1937 : diversification plus précoce pour améliorer la croissance et la résistance aux infections (association médicale américaine )
- Puis des excès caricaturaux :
  - 1943 : sardines , thon , crevettes dès la 4ème semaine
  - 1943 : céréales à J 3, légumes à J 10, viande à J 14
  - 1970 – 1980 : diversification entre 2 et 3 mois

# EN ESPAGNE



- Alimentation lactée exclusive jusqu'à 6 mois  
( congés maternité de 4 mois )
- Lait 2ème âge de 6 à 12 mois
- Ensuite lait 'vitaminé' ...  
Peu d'utilisation du lait de croissance
- Diversification :
  - A 6 mois : fruits en compote mixée
  - A 6 mois 1/2 : légumes et laitages
  - A 7 mois : viandes
  - A 8-9 mois : poissons
  - A 11 mois : jaune d'œuf et blanc à 1 an



- Peu d'utilisation des petits-pots ( Hero )  
présence surtout en pharmacie  
conçu comme formule de dépannage
- Céréales après l'âge de 6 mois
- Jus de fruits proposés vers 6 mois ½ ( jus de fruits frais )  
Fruits magnifiques sur la côte méditerranéenne



- **Très rapidement :**  
Utilisation de l'huile d'olive  
  
Riz très vite introduit + volaille  
Est-ce le point de départ de la paëlla ?
- **Boissons :** essentiellement de l'eau  
parfois du jus de légumes  
après 1 an : du lait



- A noter :
  - pas de lois sociales pour protéger la femme enceinte
  - donc peu d'arrêt de travail et très grand rôle des grands parents
- Donc un bon job en Espagne : Nounou

# EN ITALIE



- **Grosse différence entre le Nord et le Sud**  
Nord : pays riche , à haut pouvoir d'achat  
Sud : pays pauvre , assisté , à la limite du 1/3 monde
- **Peu de problèmes d'obésité dans le nord**  
mais existe dans le sud en raison du déséquilibre alimentaire et de l'excès de féculents , de sucres ...



- Utilisation du lait de la même façon que la nôtre
- Campagne pour l'alimentation au sein pendant 18 mois
- Diversification :
  - Dès 4 mois : Plasmon ou Mellin
  - Jus de légumes + quelques pâtes....

Large utilisation du jus de cuisson des légumes additionné de Maizena ou de Tapioca et de lait



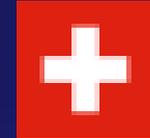
- Large utilisation des produits frais  
Petits-pots en dépannage
- Fruits frais à 4 mois , écrasés
- Laitages à 6 mois minimum
- Légumes à 9 mois
- Viandes et oeufs vers 9 – 10 mois , poissons après 1 an



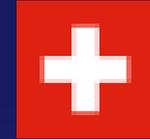
## Mais il faut noter :

- La très large utilisation des produits frais
- La cuisson à l'huile d'olive
- L'incorporation précoce du Parmesan
- La promotion de l'allaitement maternel prolongé
- Et le peu de consommation de petits-pots (10 % )

# EN SUISSE

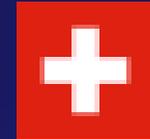


- Forte sollicitation pour l'alimentation au sein pendant toute la période de nourrisson sans changement lors de l'introduction des solides
- Sinon : Lait 1er âge jusque 4 mois  
Lait 2ème âge ensuite  
recherche d'un lait pauvre en protéines
- Pas de diversification avant le 5ème mois



## Utilisation de laits spécifiques :

- Laits HA : antécédents atopiques  
complément de l'alimentation au sein
- Laits AR : I dem la France
- Laits anti-coliques : + ou – de succès
- Laits soja : chez les végétariens et rarement en cas d'allergies ( automédication )



## Diversification :

Lorsque l'enfant sait tenir assis sur les genoux , contrôler les mouvements de sa tête , ouvrir et fermer la bouche selon la sensation de faim ( 4 à 6 mois )

Pas avant 6 mois si syndrome atopique et alors évitement total du lait frais , des œufs , des oléagineux , du soja , céleri , poissons , cacao , chocolat , agrumes pendant toute la première année .

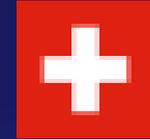


## 4 mois :

- Légumes ( carottes , pommes de terre , courge , courgettes , fenouil , choux-fleurs , brocolis , laitue , épinards ) . Choux selon les habitudes des différents cantons .

Ajout d'1 à 2 cuillères d'huile de Tournesol ou de germes de Mais .

- Fruits : pommes , poires , bananes , orange puis les fruits de saison



6 mois :

Viandes ( agneau , volailles , porc )

Veau : 6 mois – Bœuf : 8 mois mais très grosses craintes parentales de la vache folle .

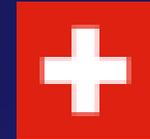
Poisson , Jaune d'œuf

8 à 9 mois : Lait de vache entier ( coupé  $\frac{1}{2}$  lait +  $\frac{1}{2}$  eau avec des céréales puis  $\frac{2}{3}$  -  $\frac{1}{3}$  puis lait entier sur 3 à 4 semaines ) Lait  $\frac{1}{2}$  écrémé à partir de 2 à 3 ans .

Début par les yoghourts (  $\frac{1}{2}$  par jour puis 1 )

Puis les petits suisses

Puis le gruyère



- **Céréales** : sans gluten à partir de 4 mois  
avec gluten à partir de 6 mois
- **Boissons** : Eau  
L'enfant n'a pas à boire entre les repas ,  
sauf canicule , avant l'âge de 12 à 15 mois
- **Petits-pots** uniquement si les parents ne  
peuvent pas préparer les repas
- **Pas de Fluor**

# ALLEMAGNE



- Diversification à 4 mois révolus
- **si nourri au bib** , donner jus de carottes (riche en vit A) ou jus d 'oranges : 1/2 c à café /bib jusqu 'à 2 c à café /bib
- **à 4 mois** : début légumes et fruits (petits pots HI PP, ALETE ou faits maison ) : carotte , choux rave , choux-fleurs, choux de Bruxelles , petits pois , courgettes
- **à 5 mois** : début de la viande sous forme de purée de pomme de terre-légumes -viande



- Recette:
  - 90g carottes
  - 40g pommes de terre
  - 30g jus d 'orange
  - 10 g beurre ou huile (tournesol ou maïs)
- Viande 6x/semaine
  - 20g jusqu 'à 6 mois
  - 35g de 6 à 12 mois
- jaune d 'œuf cuit dur 1x/semaine
- foie de porc 2x/mois
- très peu de poissons frais car très peu de poissonnerie! I dem pour les petits pots



- **Au cours du 6<sup>ème</sup> mois:** introduction de céréales au repas du soir
  - 200 ml lait entier pasteurisé à 3,5% MG
  - 20g flocons d 'avoine( baby - vollkornflocken)
  - 20g jus d 'orange
- **de 7 à 9 mois :** introduction d 'un 2<sup>ème</sup> repas à base de céréales + fruits au goûter
  - 20g flocons d 'avoine
  - 90g eau
  - 100g de fruits
  - 1 c. à café de beurre ou d 'huile



## Entre 10 et 12 mois

- le matin : 3x/semaine :25g pain  
5g beurre  
150 ml lait entier  
4x/semaine : 250 ml lait
- à 10h: 50 ml jus de fruits dilué à 50% avec de l'eau + pain 25g+ céréales 10g + 50g fruits de saison
- midi : 100g légumes +60g p de terre+45g jus d'orange + 10g huile + 35g viande
- goûter : idem qu'à 10h
- soir : lait 200 ml+ céréales 20g + jus de fruits 20 ml ou fruits



## En conclusion :

- lait de suite et lait de croissance peu répandus
- usage fréquent des céréales et de nombreuses variétés de pain (boulangeries bio ++)
- jus de fruits très utilisés ++
- moins d'utilisation des petits pots
- importance de l'alimentation bio

# ROYAUME UNI



- Jusqu' à 4 mois : sein ou bib de lait 1 er âge  
(infant formula milk) 6-8 repas /j
- 69% d' allaitement au sein à la naissance  
44% de ces femmes allaitent encore à 4 mois  
13% à 9 mois
- Diversification entre 4 à 6 mois
- conseils éventuels par le « health visitor » ou le GP
- si ATCD familiaux d' allergie : encourager  
l' allaitement maternel jusqu' à 6 mois ou plus
- à la petite cuillère : ne pas mettre d' aliments semi-  
solides dans un biberon
- pas de gluten avant 6 mois



De 4 à 5 mois : céréales , légumes et fruits +5-8 repas lactés (sein ou bib )

1) d 'abord céréales :

- Baby rice mélangé au lait de mère ou au lait 1<sup>er</sup> âge : d 'abord 1 cuillère à thé /repas puis augmentation progressive
- porridge à partir de maïs , millet ou tapioca

2) puis introduction des légumes mixés sous formes de petits pots (marque HEI NZ) ou faits maison +éventuellement de l 'eau bouillie fraîche au bib par temps chaud



- **De 5 à 6 mois** : début viande , poisson , laitages au lait entier et custard, 2 à 3 repas solides /j+ 5-8 repas lactés (sein ou bib )
- **à 6 mois** : 3 repas solides /j avec aliments enrichis en fer ( viande , céréales enrichies + 4-6 repas lactés (sein ou bib ) + eau du robinet non bouillie ou jus de fruits dilués(1 part de jus de fruits avec 8 parts d 'eau )



- **de 6 à 9 mois** : aliments moulinés + 3-4 repas lactés (sein ou bib ) 500 à 600 ml+ eau du robinet ou jus de fruits dilués à la tasse
- **de 9 à 12 mois** : petits morceaux + 3-4 repas lactés + eau ou jus de fruits dilués à la tasse
- **À 1 an** : mange comme le reste de la famille + 500 ml(= 1 pinte ) de lait de vache entier pasteurisé ou stérilisé ou continuer le sein + eau ou jus de fruits dilués aux repas



## En conclusion :

- allaitement maternel fréquent et prolongé
- utilisation importante des céréales ++
- jus de fruits ++
- eau minérale peu répandue
- pas de lait de croissance

# CONCLUSION



- L 'euro de la diversification n 'est pas encore une réalité
- chaque pays garde son héritage culturel, la Grande -Bretagne reste une île ....
- Comme avec l 'eau minérale , la France est en avance dans l 'utilisation des petits pots (345 millions de petits pots vendus en 1995)
- quelques questions :
  - qui a raison ?
  - le nourrisson français est -il mieux nourri que ses voisins européens ?