



RESPONSABLES

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

ÉVEILLER LES PAPILLES!

Eugénie Rieme



SANTÉ. ÉTAPE CLÉ DANS LA CROISSANCE DES TOUT-PETITS, LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE SOUFFRE DE NOMBREUSES CONTRADICTIONS ET D'IDÉES REÇUES. RÉCAP' DES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION INFANTILE À L'ATTENTION DES PARENTS QUI NE SAVENT PLUS À QUEL SEIN SE VOUER !

Lait maternel ou infantile ? De nombreux futurs parents se posent la question un jour ou l'autre. Recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'allaitement maternel est le mode d'alimentation préconisé aux futures mamans pour nourrir leur bébé et se prémunir contre certaines maladies (infection post-partum, cancer du sein...). « *Le lait maternel est riche en nutriments, parfaitement digeste et délivré en juste quantité aux nourrissons* », rappelle Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne, formatrice et auteure de nombreux ouvrages sur l'alimentation bio. Pour ceux qui font le choix d'un substitut, cap sur les laits d'origine animale (vache, chèvre, brebis) ou végétale (riz, amande). Toutes ces préparations aux formules diverses (classiques, épaissies ou lacto-fermentées) sont déclinées en version 1^{er} âge (jusqu'à 6 mois), 2^e âge (de 6 à 12 mois) ou lait de croissance (de 12 à 36 mois). À ne pas confondre avec les céréales à complément protéinique, à base d'amande, de riz ou de lait de brebis par exemple. Les premières s'utilisent en alimentation exclusive alors que les secondes accompagnent l'allaitement ou de la diversification alimentaire (DA).

La rentrée chez les grands

Rite de passage dans le monde des (plus) grands, la diversification alimentaire est une période synonyme de découvertes (saveurs, textures) pour les bébés. « *Si certains médecins préconisent de débiter la DA dès 4 mois – avant cette période, l'alimentation des nourrissons est exclusivement lactée –, il n'existe pas de réel intérêt à le faire si tôt, notamment pour les enfants allaités, qui reçoivent de leur mère tous les nutriments essentiels* », poursuit Brigitte Mercier-Fichaux.

Vers 5-6 mois, le lait peut être complété par des cuillères de légumes ou de fruits cuits (20-25 g par repas, midi et soir), plus digestes que crus (hors agrumes, et fruits rouges et exotiques, aux effets possiblement allergisants). Un aliment nouveau à la fois, à répéter pendant trois jours avant de changer, pour une diversification en douceur. « *Commencez par les légumes plutôt que les fruits pour éviter que Bébé ne boude vos purées. Achetez-les de préférence locaux, de saison et bio, la garantie de produits sans nitrates ni pesticides aux effets nocifs sur les tout-petits* », conseille la diététicienne. Ensuite, petit à petit, après la purée de légume seul, place aux combinaisons : légume-féculent d'abord puis légume-viande ou légume-poisson maigre (moins exposé à la pollution marine car se situant en début de chaîne



alimentaire) à raison de 2 g/kg/jour, c'est-à-dire 2 ou 3 c. à c., ou ½ jaune d'œuf dur (le blanc plus allergisant sera introduit à partir d'un an).

Une cuillerée pour papa, une pour maman...

À partir de 6 mois, l'ajout de matières grasses végétales, si possible bio, comme l'huile d'olive ou de colza de première pression à froid, ou un mélange d'huiles spécial Bébé, est recommandé dans les plats de l'enfant à raison d'1 c. à c. par jour puis 1 c. à s. dès 1 an. Elles sont riches en oméga 3 et/ou 6, des acides gras essentiels que le corps ne peut synthétiser. En revanche, « *tout autre assaisonnement tel que sel, poivre ou sucre n'est pas souhaitable la première année* », ajoute Solveig Darrigo-Dartinet, auteure de *Mon bébé mange bio*. Les fromages blancs ou frais s'intègrent vers 8 mois, à l'un des quatre repas. Le plus souvent au goûter, en complément du biberon. Les fromages gras attendront 18 mois.

Ce n'est qu'à partir de 9-12 mois que l'introduction de nourriture solide, avec l'apparition des incisives, a lieu. Les fruits à coques et les olives sont à éviter jusqu'à 4 ans afin d'éviter tout risque d'étouffement. Mais généralement, crus ou cuits, les fruits et légumes en petits morceaux (cubes, râpés ou en fines lamelles) sont les bienvenus. « *En quelques mois, votre petit passera d'une consistance semi-liquide à une purée fine puis grumeleuse et écrasée avant de mâchouiller ses premiers morceaux* », rapporte Brigitte Mercier-Fichaux. Certains repas, comme le déjeuner, viendront progressivement remplacer le biberon ou le sein. Céréales (riz, quinoa, sarrasin...), farines et crèmes épaissiront purées, soupes et compotes tandis que les légumineuses (lentilles, pois cassés...) et les sucres lents (pain, pâtes...) feront à leur tour leur





SANTÉ



entrée dans l'alimentation. Enfin, il est conseillé d'alterner les modes de cuissons (à la vapeur, à la poêle, au four...), en gardant toujours en tête que « plus la durée de cuisson augmente, plus les pertes nutritionnelles sont grandes. [...] C'est pourquoi il est important de privilégier les cuissons demandant le minimum d'eau », selon Solveig Darrigo-Dartinet. En dehors de ce cadre, pas de rythme imposé, ni de quantité minimum à respecter. Place à l'éveil des sens et à la stimulation des papilles !



Aller plus loin :

- *Les premiers repas de mon bébé bio*, Julie Balcazar, Éd. Terre vivante
- *Mon bébé mange bio*, Solveig Darrigo-Dartinet, Éd. Vigot
- *Bébé veggïe*, Ophélie Véron, Éd. La Plage



Rendez-vous sur biocoop.fr, rubrique Actualités pour découvrir une recette pour petits gourmets (à partir de 9 mois)



Brigitte Mercier-Fichaux
Diététicienne

« NE JAMAIS FORCER BÉBÉ À MANGER »

Quels conseils donneriez-vous aux (futures) mères qui font le choix de ne pas allaiter ?

L'essentiel est que la mère soit en accord avec ses choix, quels qu'ils soient, qu'elle les assume pleinement, sans contrainte. C'est la clé d'une alimentation infantile réussie. Traditionnellement, les parents qui n'allaitent pas s'orientent vers un lait de vache « modifié », plus digeste et moins riche, les besoins d'un bébé étant moins importants que ceux d'un veau. Ce « petit lait » ou lactosérum est ensuite déminéralisé puis enrichi en oméga 3. En bio, ces laits obéissent aux normes appliquées à tout lait infantile. Toutefois, en cas d'intolérance, le lait de chèvre modifié peut être une bonne alternative, tout comme les substituts à base de riz, de soja, controversé car pouvant être allergisant, et d'amande.

Comment réussir la diversification alimentaire (DA) ?

Ne jamais forcer un bébé à manger ! S'il détourne sa tête, n'y voyez pas les signes d'un début de caprice, c'est juste qu'il n'aime pas son plat. C'est le contraindre à finir son assiette qui peut le rendre capricieux et le pousser à mal réagir.

Une DA peut-elle être végétarienne ?

Le régime végétarien est possible du moment qu'il est équilibré. C'est-à-dire que son apport en protéines non carnées est au moins de 1,4 g/jour/kg.

Pour ou contre les petits pots tout faits ?

C'est un bon dépannage pour les parents pressés. Pour autant, il est important de tout mettre en œuvre pour faire des purées et des compotées de fruits frais maison. Ce n'est ni compliqué ni long à faire. Et ça permet aux enfants de découvrir de nouvelles textures et saveurs, grâce à l'ajout par exemple d'épices douces comme le safran, la coriandre ou encore le basilic.