

GUIDE N°12

La diversification alimentaire

Les bases de la diversification pour mieux débiter.



Quand débiter la diversification ?	Page 2
Les allergènes prioritaires	Pages 2-3
Les protéines et les matières grasses	Page 4
Les féculents	Page 5
Peut-on tout donner à bébé de façon sécuritaire ?	Page 6
Le rôle de l'eau	Page 7
Le fer et la vitamine C	Page 7
Le cacao et l'histoire du sucre	Page 8
Les régimes végétariens et végétaliens	Page 9
La diversification classique	Page 9
La DME	Pages 10-12
Les gadgets de la diversification	Page 13
Bonus : quelques recettes avec le LM	Pages 14-16
Sources	Page 17

▶▶▶▶ Quand débiter la diversification ?

Début de la diversification : 4 ou 6 mois ?

Il est possible de commencer la diversification à 4 mois mais nous préférons suivre la recommandation à partir de 6 mois* (**âge corrigé**), car c'est l'âge auquel bébé commence à avoir un **bon tonus** et auquel le **système digestif est suffisamment mature** pour recevoir des solides. Aujourd'hui, les recommandations disent que l'on peut **tout introduire** en même temps dès l'âge de 6 mois, **hormis les allergènes prioritaires**. De plus, il est important d'introduire les allergènes **avant 9 mois**, mais avant 6 mois n'est pas justifié même lorsqu'il y a un terrain allergique dans les antécédents.

**Selon les recommandations de l'OMS*

▶▶▶▶ Les allergènes prioritaires

Ils sont au nombre de 14 et sont à intégrer, quel que soit le mode de diversification, sur 3 jours puis 2 jours de pause, afin d'observer si bébé ne fait pas une réaction allergique retardée.



En voici la liste :

- **Le lait de vache** : on peut le proposer sous forme de fromage, yaourt, lait...
- **La moutarde** : quelques graines de moutarde dans une préparation suffiront pour le test ;
- **Les sulfites** : on les trouve notamment dans les boîtes de conserve premier prix, dans la noix de coco râpée premier prix, dans les bocaux de cornichons, les abricots secs oranges (et non bruns). Ils ont le plus souvent les appellations « bisulfite de potassium, métabisulfite de potassium, bisulfite de sodium, métabisulfite de sodium, sulfite de sodium, dithionite de sodium, acide sulfureux et anhydride sulfureux » ;
- **Le blé (gluten)** : donnez un croûton de pain (sans la mie car elle colle au palais et peut induire une fausse route) et vous aurez un bébé heureux qui validera le test haut la main ! Sinon de la chapelure/semoule de blé dur dans la purée ou des pâtes mixées.

- **Le œufs** : présentez-les en omelette, en œuf brouillé, gâteau maison *-si les autres allergènes ont été introduits (gluten et PLV)-* le tout toujours bien cuit ;
- **Le lupin** : ce sont ces gros grains jaunes qui ressemblent au maïs et que l'on mange à l'apéritif en Espagne ou au Portugal ! Vous les trouverez en bocaux en verre comme les cornichons. Vous pouvez, en retirant la peau, les mixer et les incorporer à une recette pour le test ;
- **Le sésame** : moulu ou saupoudré, il sera facile à intégrer dans un repas ;
- **Le soja** : présentez-le sous forme de tofu, aussi bien en purée qu'en DME. Il sera à donner avec parcimonie car il contient des phyto-œstrogènes et est suspecté **perturbateur endocrinien*** ;
- **Les arachides (cacahuètes)** : rien de tel qu'une bonne purée de cacahuètes dans un yaourt ou sur un pain des fleurs ;
- **Le céleri** : les frites de céleri en DME sont très pratiques pour faire le test, ou sinon tout simplement cuit et mixé en purée ;
- **Les oléagineux** : noix, noisettes, pistaches, amandes, noix de cajou/pécan/Brésil/macadamia... : Ils sont à tester individuellement. On peut les proposer en purée ou en poudre ;
- **Les mollusques** : moules, calamar, bulots, bigorneaux... (ils sont à tester individuellement) ;
- **Les crustacés** : crevettes, crabe, écrevisses, homard... (ils sont à tester individuellement) ;
- **Les poissons** : cabillaud/morue, saumon, truite, bar, lieu, aiglefin/haddock, colin... (ils sont à tester individuellement) ;

L'idéal pour introduire ces allergènes est de les proposer entre **6 et 9 mois**. Pour les **poissons et fruits de mer**, il est évident qu'il sera compliqué de tous les introduire dans cette fenêtre. Le mieux est donc d'introduire en priorité ceux que l'on consomme le plus, en rapport avec notre manière de consommer et les ressources alimentaires que nous possédons localement.

*Le soja et ses phyto-estrogènes : les impacts sur différentes phases de notre vie:
<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03095354/document>

Les protéines

VIANDES



POISSON



OEUF

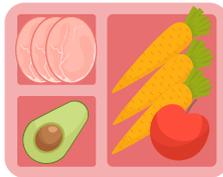


Quand ?



à partir de 6 mois

Quelle quantité ?



- 10g / jour jusqu'à 1 an
- 20g jusqu'à 2 ans
- et ainsi de suite...



Il s'agit de les limiter pour ne pas surcharger les reins de bébé, ce qui pourrait lui causer des séquelles plus tard.

LES YAOURTS

Les yaourts contiennent un taux élevé de protéines. Il convient alors de donner une préparation avec une quantité adaptée aux besoins de bébé.
Les yaourts adaptés à bébé sont **natures** et **sans sucres**.

- Yaourt bébé du commerce : 1 pot max
- Yaourt au lait entier du commerce ou maison : 1/2 pot (65g)

Le principe est de ne pas dépasser 3% de protéines par yaourt.
On oublie les yaourts type fromages blancs ou les petits suisse.

Les matières grasses

Les **bonnes matières grasses** (avocat, diverses huiles...) sont essentielles au bon **développement du cerveau** de bébé.
Les **oléagineux** (qui sont des allergènes prioritaires à tester) sont également de très bonnes sources **d'oméga 3**.



Une cuillère à café de matières grasses à minima un repas par jour

Les féculents

Les féculents font partie du repas et sont une bonne source d'énergie grâce aux sucres lents qu'ils contiennent. Ils permettent d'être rassasié et de tenir jusqu'au prochain repas.

LÉGUMINEUSES

Riches en **fer** et indispensables au développement de bébé.
(*Pois chiches, lentilles, haricots, pois, fèves, soja, quinoa, etc.*)



Attention avec le quinoa et le soja : ils ne doivent pas être donnés en plus de la viande ou du poisson, car ils contiennent tous les acides aminés (protéines) essentiels. **Cela ferait doublon en termes de protéines.**

CÉRÉALES

De préférence complètes car elles sont riches en fibres et en fer.
(*Blé, épeautre, avoine, maïs, orge, seigle, riz, etc.*)



TUBERCULES

Riches en vitamines, minéraux et fibres.
(*Pommes de terre, patates douces, ignames, manioc, etc.*)



Peut-on tout donner à bébé de façon sécuritaire ?

La réponse est **NON** ! Il y a plusieurs aliments qu'il vaut mieux éviter à cause de risques bactériologiques :



LE MIEL

Pas avant le 1er anniversaire de l'enfant à cause du risque de **botulisme infantile**.



LES VIANDES/POISSONS/ŒUFS CRUS ET CHARCUTERIES NON CUITES

(saucisson, jambon fumé cru...)



à partir de 6 ans : les **œufs crus/préparation à base d'œufs crus** (mousse au chocolat maison, mayonnaise maison...), et les **coquillages/poissons crus**



à partir du 10ème anniversaire : les **viandes et charcuteries non cuites**, à cause du risque bactériologique que cela engendre, cela peut même être fatal. Ces aliments doivent être **cuits à cœur**.



LE LAIT CRU

*Cela comprend aussi le **fromage non pasteurisé**.*

Pas avant l'âge de 10 ans, à l'exception des fromages à pâte pressée cuite tel que le **comté, l'emmental, le gruyère, l'abondance, le beaufort, le parmesan** (en bloc et non râpé). Bien vérifier la mention sur l'emballage, pour les mêmes raisons que les viandes crues, les poissons crus et les charcuteries non cuites.

»»»» Le rôle de l'eau

L'eau fait partie de la diversification alimentaire et aide à avoir un bon transit. On peut tout à fait proposer un ou deux petits verres en cours de repas et la **babycup** est le contenant idéal. Attention cependant, **l'eau ne doit pas remplacer une tétée ou un boire** : le lait maternel est majoritairement composé d'eau (+ de 87%) et il reste l'aliment principal de bébé jusqu'à 1 an.



»»»» Le fer et la Vitamine C

Il faut savoir que **le fer** est important pour nos bébés et qu'à partir de 6 mois les besoins augmentent considérablement. C'est pourquoi il est primordial de proposer à bébé (passés 6 mois) au moins une source de fer par repas accompagnée d'une source de **vitamine C** pour booster son assimilation.

Quelques sources de **fer**
en images :



Quelques sources de **vitamine C**
en images :



▶▶▶▶ Le cacao et l'histoire du sucre

Chocolat, cacao et caféine pour nos bébés ne font pas bon ménage.

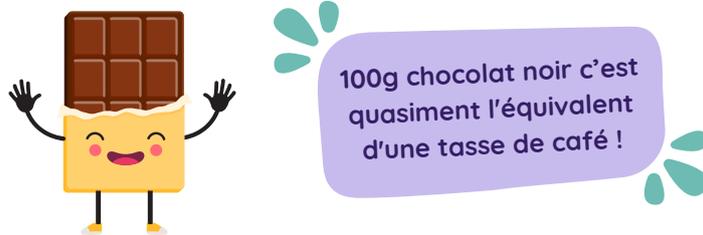
Le chocolat, c'est l'aliment des gourmands ! Mais il n'est pas conseillé de le donner trop tôt.

Pourquoi ? Car il contient de la **caféine**.

Un enfant éliminera la caféine plus lentement qu'un adulte, donc son effet stimulant pourra durer plusieurs heures. Ainsi, pour éviter de sur-stimuler son tout-petit, mieux vaut éviter le chocolat et ce **au moins jusqu'à 12 mois**.

Les recommandations disent même de l'éviter avant 4 ans !

En revanche, chacun est libre de ses choix en toute connaissance de cause.



Ce qu'il faut savoir avant d'en acheter et/ou de leur faire des mets sucrés :

Le sucre provient principalement de la canne à sucre ou de la betterave. Ces végétaux, une fois récoltés, sont amenés à la sucrerie où leur jus y est transformé puis cristallisé en sucre. Mais pas que ! Il existe bien d'autres sucres comme le **lactose** qui n'est autre que le **sucre du lait**. Le **lait maternel** est connu pour en être riche (précisons que le **LM n'est pas cariogène pour autant***. Cela signifie que ce ne sera pas lui qui donnera des **caries** à bébé s'il en attrape). De ce fait, on peut dire que nos bébés, dès leur naissance, sont habitués au goût "sucré". Il est donc vivement déconseillé de rajouter du sucre à l'alimentation des tout-petits car bon nombre d'aliments en contiennent naturellement comme les **fruits**, les **légumineuses**, les **céréales**... Et cela écartera par la suite le risque de carie, d'obésité, et d'addiction au sucre. Une **diversification** menée **sans sucres superflus** permettra de favoriser des habitudes alimentaires saines à l'âge adulte. Donc *Exit* les **yaourts et biscuits plein de sucre**, on privilégiera ceux **sans sucres ajoutés** (mais aussi **sans sel**) qui seront plus sains.

*AA 54 : Caries et allaitement :

<https://www.llf.france.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1166-54-carie-et-allaitement>

Les régimes végétariens et végétaliens

Il s'agit du choix de chacun, mais un régime **végétarien** ou même **végétalien** bien suivi avec une supplémentation en **B12** pour l'enfant ne devrait pas poser de soucis. Nous recommandons néanmoins d'être suivi(e) par un(e) **diététicien(ne) / nutritionniste** pour s'assurer de faire les choses correctement et ne pas créer de **carences chez bébé** qui pourraient l'handicaper par la suite. Le livre "**bébé veggie**"* est aussi une bonne source d'informations.

*Livre "Bébé veggie" :

<https://www.amazon.fr/Bébé-veggie-Ophelie-Veron/dp/2842214560>

La diversification classique

Dans un premier temps, on veillera à donner **le lait avant les purées**. Le lait reste l'aliment principal jusqu'à 1 an, le reste, c'est de la découverte!

Il y a plusieurs étapes qui dureront plus ou moins longtemps selon les bébés :

- Purée lisse
- Purée épaisse
- Purée avec grumeaux
- Morceaux fondants ou râpés
- Petits morceaux



Jamais plus d'un mois sans changer de **texture** car l'enfant doit développer ses **capacités orales et motrices**. Il faut également prendre en compte que **chaque enfant est différent et qu'on doit respecter son rythme**.

C'est la **diversification** la plus rassurante pour la majorité des parents. Néanmoins elle n'est pas sans risque si l'on donne des **purées** mêmes lisses en **position semi allongée** dans un transat (si bébé trop jeune pour se tenir assis dans sa chaise haute). Les **voies aériennes** étant davantage ouvertes dans cette position, elle représente **un risque** plus grand de fausse route pouvant finir dans les poumons.

»»» La Diversification Menée par l'Enfant ou DME

Comme pour la **diversification classique**, on veillera à donner le **lait** avant les **solides**, car il reste l'**aliment principal** jusqu'à 1 an. Il permettra également à bébé, en cas de **GAG Reflex**, d'évacuer plus facilement le morceau coincé. Le GAG Réflex est un réflexe naturel qui se dit sécuritaire et qui va se déclencher dès que bébé aura besoin de repousser un aliment.

Il s'agit avec cette méthode de laisser faire bébé en lui proposant des **morceaux fondants** de taille plus ou moins importante suivant le stade où il se trouve (**débutant, confirmé, expert**). Elle peut être débutée à l'âge de **6 mois** voire après (**6 mois d'âge corrigé pour les prématurés et non 6 mois depuis leur naissance**), et comporte des **règles de sécurité** bien précises afin d'identifier si bébé est **prêt** ou pas.

La **posture** est très importante: **bébé doit savoir se tenir dans sa chaise haute, dos bien droit**, avec un **marche-pieds** où ses pieds peuvent reposer. En situation de GAG, il pourra s'en servir pour s'appuyer dessus et ainsi évacuer le morceau coincé avec élan plus facilement. La présence d'un adulte en face est indispensable pour pouvoir le surveiller en toute **sécurité**.

Il doit être capable d'avoir une **motricité fine** correcte et de savoir porter **seul** les aliments à sa bouche. Ne surtout pas le faire à sa place ! Le **format** et la **texture** des aliments devront être adaptés également.

Un bébé que l'on installe pour manger en **DME** doit être bien éveillé, sinon il risque de ne pas être concentré à ce qu'il fait, ce qui augmente alors le risque d'**étouffement**.

Enfin, en cas de GAG ou de fausse route, il est nécessaire de ne pas intervenir. Laisser gérer bébé est primordial, seul un blocage des voies respiratoires doit nécessiter une intervention de votre part.



Récapitulatif en image

Bébé est bien éveillé : + de concentration et - de risque d'étouffement

Présence d'un adulte indispensable pour surveiller en toute sécurité

Bébé sait se tenir dans sa chaise avec le dos bien droit

Bébé sait porter seul les aliments à sa bouche : **ne pas faire à sa place !**



Marche-pieds : en situation de GAG, bébé peut s'appuyer dessus et évacuer le morceau coincé avec élan plus facilement.

Point sur les aliments lisses

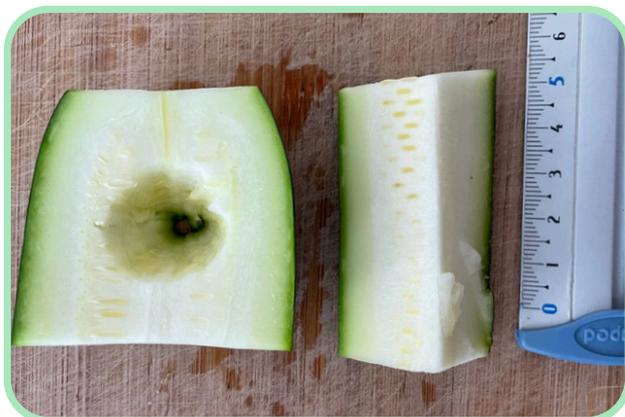


Tant que la mastication n'est pas acquise, les aliments lisses doivent être donnés sur un **transporteur** (pain des fleurs, pain grillé, bâtonnets de légumes cuits...). **Pourquoi ?** Car sans la maîtrise de la mastication - qui vient avec l'introduction des morceaux - bébé aura le **réflexe d'aspérer**, ce qui engendre un risque supplémentaire de fausse route.

Une fois que la mastication est acquise, on peut donner les textures lisses sous forme de cuillères préremplies qu'il portera seul à la bouche.

Les étapes de la DME en images :

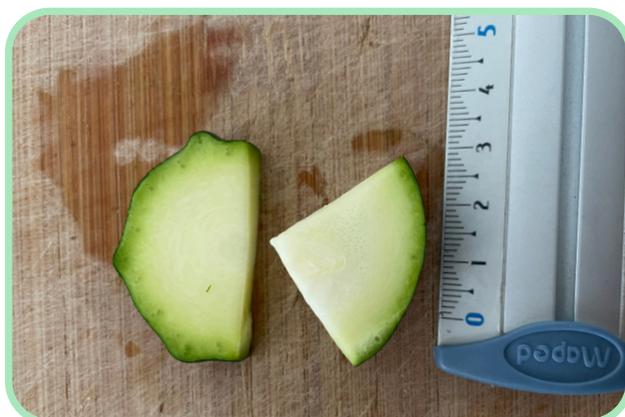
Observation et découverte



Développement de la motricité fine



Perfectionnement



Bébé expert



Dans tous les cas, pour bien se préparer à la DME, on conseillera de réaliser un **atelier** avec un/une **professionnel(le)** formé(e) à cette pratique.

➤➤➤ Les gadgets de la diversification

- **Tétines grignoteuses** : peut être pratique pour une diversification en douceur. Cependant, la diversification alimentaire passe aussi par la découverte des nouvelles textures, pas uniquement les goûts. Il est donc important de ne pas utiliser systématiquement la grignoteuse et de plutôt **s'orienter vers un morceau de fruit ou une glace aux fruits qu'on aura réalisée**. Bébé pourra ainsi découvrir l'aliment sous toutes ses textures et en utilisant plusieurs de ses sens (le goût et le toucher). On pourra aussi noter que, même si la tétine est grosse et qu'il y a peu de risque que bébé soit tenté de la téter, on évitera de la proposer aux bébés allaités au sein.
- **Cuillère changeant de couleur** lorsque les aliments sont trop chauds : cela peut être un repère visuel pour les parents ET l'enfant
- **Bol 360** : permet à bébé de développer son autonomie sans renverser ses aliments
- **Assiette ventosée** : la ventouse ne tient pas sur certains supports, il convient de vérifier sa compatibilité avant d'investir sinon elle sera inutile et bébé trouvera à coup sûr le moyen de tout renverser 😂
- **Assiette compartimentée** : permet de séparer les différents aliments
- **Tidy Tot** : l'indispensable de la DME pour éviter d'avoir son sol repeint !



▶▶▶▶ Bonus : Quelques recettes avec le LM

Flan au lait maternel

Pour 1 à 2 flans

Facile et rapide à réaliser, le flan au lait maternel peut être donné à bébé dès 6 mois (âge corrigé)

Ingrédients

100 ml lait maternel

50 ml de LM* que l'on "sacrifie"

0,6g d'agar agar en poudre (environ 1/4 c.à.c rase)

Préparation

Mélanger dans une casserole les 50 ml de LM "sacrifiés" (ou l'eau) et l'agar agar en poudre. Faire bouillir au moins 30 secondes (OBLIGATOIRE !!) pour assurer la prise du flan. Mélanger régulièrement, avec une spatule souple supportant la chaleur, afin d'éviter que le liquide se projette sur les bords et commence à figer partiellement.

Ôter la casserole du feu et attendre une minute ou deux que le contenu tiédise légèrement. Ajouter le LM en remuant bien pour éviter les grumeaux.

Si le LM est froid cela peut faire des grumeaux. On peut tiédir le LM à 30°C avant de l'incorporer au mélange qui a bouilli pour éviter les grumeaux.

Attendre que le mélange ait bien refroidi avant de le mettre au frigo. L'agar agar figera ensuite dans les 1 à 2h environ.

** ou 50 ml d'eau adaptée à la consommation de bébé, mais il faut prendre en compte que l'on dilue ainsi le LM).*

On peut aussi prendre de la compote, un peu de jus de fruit... Attention aux projections si la compote est un peu épaisse !



▶▶▶ Bonus : Quelques recettes avec le LM

Fluffy pancakes

Par Nat Nat

Facile et rapide à réaliser, d'une texture douce et aérée, le pancake au lait maternel peut être donné à bébé dès 6 mois (âge corrigé).

Ingrédients

4 œufs

4 à 5 cuillères de sucre*

20cl de LM

200g de farine

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

Arôme au choix

Préparation

Séparer les blancs des jaunes.

Mélanger les 4 jaunes avec le sucre, l'arôme, le sel et le lait.

Ajouter la farine tamisée et la levure.

On obtient une pâte épaisse, puis ajoutez les blancs montés en neige et laissez reposer 30min à 1h.

Les cuire dans une poêle légèrement huilée ou beurrée.

**Note des tire-allaitantes : le sucre présent dans la recette initiale est optionnel. La recette fonctionne tout aussi bien sans sucre, ou en diminuant les quantités, ou encore en le remplaçant par du sirop d'agave, de la compote de pomme sans sucres ajoutés...*





Bonus : Quelques recettes avec le LM

Yaourt brebis / LM

Par Flore Montécheux

Cette alternative convient aux bébé APLV

Ingrédients

Moitié lait brebis demi-écrémé

Moitié lait maternel

Ferment lactique

Préparation

Mélanger le lait de brebis et le lait maternel.

Ajouter les ferments lactiques : doser en respectant les recommandations du fabricant.

Laisser fermenter pendant 8 à 9h en yaourtière.
On obtient des yaourts assez fermes.

Les sources

Sources d'informations fiables et validées par des professionnels de la santé :

- <https://naitreetgrandir.com/fr/>

Source sur l'alimentation de l'enfant :

- <https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-AlimNourrissons.pdf>
- <https://www.anses.fr/fr/system/files/PRES2019DPA02.pdf>

Sources sur le chocolat :

- <https://naitreetgrandir.com/fr/chroniques/le-chocolat-les-reponses-a-vos-questions/>

Sources sur la diversification alimentaire :

- <https://afpa.org/content/uploads/2022/06/Nouvelles-recommandations-du-PNNS-sur-la-diversification-alimentaire-PerPed-2022.pdf>
- <https://www.anses.fr/fr/content/qu%E2%80%99est-ce-que-la-list%C3%A9riose-et-comment-s%E2%80%99en-pr%C3%A9munir>
- https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20200630_rvisidesreprealimepourlesenfan.pdf

Sources sur la DME:

- <https://www.comme-des-grands-dme.com/>
- <https://bebemangeseul.com/>

GROUPES FACEBOOK :

- **RECETTES AVEC LE LAIT MATERNEL**
- **Les mamans végés à l'écoute des parents**
- **Vive la B12 !**

