

NOUVELLES RECOMMANDATIONS DU PNNS SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Elaboration et outils

Corinne Delamaire et Laurence Noirot, Santé publique France

Congrès CMGF, 23 mars 2023

Nous intervenons à cette session plénière en tant que personnel de Santé publique France. Nous n'avons pas de lien d'intérêts avec le sujet traité.

MÉTHODE D'ÉLABORATION ET PRINCIPALES NOUVEAUTÉS

Sur la base des avis de l'Anses et du HCSP et avec l'appui d'un comité constitué de **professionnels de la santé et de la petite enfance**:

Formulation des recommandations sur la diversification alimentaire ainsi que des conseils éducatifs :

- ➔ facilement compréhensibles, acceptables et appropriables par le plus grand nombre de parents
- ➔ appropriables par les professionnels de santé et de la petite enfance

Professionnels en contact direct avec les parents et enfants

Médecins généralistes, de PMI, pédiatres, puéricultrices, directrice de crèche, diététicienne spécialisée en pédiatrie (hôpital)

Chercheuses sur le comportement alimentaire (CSGA*, INRAe)

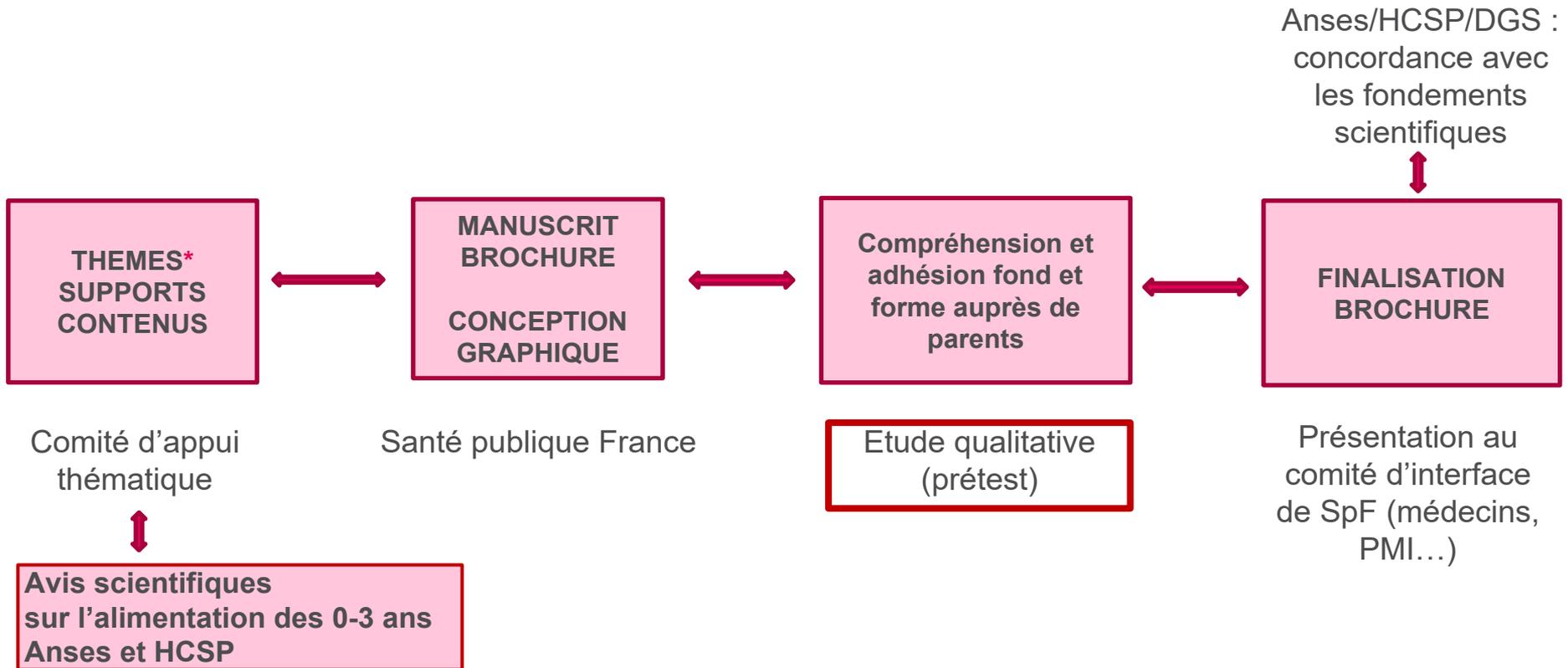
Prévention et promotion de la santé, littératie en santé, épidémiologie

des Directions « prévention et promotion de la santé » et « maladies non transmissibles et traumatismes » de Santé publique France

* Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation

MÉTHODOLOGIE

Les différentes étapes de l'élaboration



* Thèmes : alimentation, activité physique, sommeil et usage des écrans

PRINCIPALES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES (nouveautés)

- Débuter la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois
- Introduire tous les groupes d'aliments, y compris les aliments réputés allergènes, dès le début de la diversification (même chez les enfants à risque d'allergies)
- Nouvelles textures dès 6-8 mois (2 mois après le début de la diversification)
- Ajouter systématiquement des matières grasses dans les préparations maison ou dans celles du commerce qui n'en contiennent pas
- En cas de problème de budget, alterner lait de croissance et lait de vache entier

Aliments à éviter avant 5 ans (risques microbiologiques)

- Le lait cru et des fromages au lait cru (sauf fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté) ;
- Toutes les viandes crues ou peu cuites (cuire à cœur les viandes hachées) ;
- Les œufs crus et produits à base d'œufs crus ou insuffisamment cuits (mousses au chocolat et mayonnaises maison) ;
- Les coquillages crus et le poisson cru ;
- Le miel (jusqu'à 1 an)

- Si refus d'un aliment, le proposer jusqu'à 10 fois
- Introduire (de manière limitée) les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible
- Faire confiance à l'appétit de l'enfant et être attentif aux signes de rassasiement
- Ne pas forcer un enfant à manger *
- Être attentif à l'environnement du repas, en évitant les écrans

* Précédent guide

RÉACTIONS DES PARENTS VIS-À-VIS DES NOUVELLES RECOMMANDATIONS

Étude qualitative auprès de parents d'enfants âgés de 2 mois à 3 ans*

→ Objectifs : Evaluer la **compréhension** et l'**acceptabilité** des nouvelles recos alimentaires et conseils liés aux pratiques éducatives (+ freins pour leur mise en pratique, besoins, optimisations possibles des conseils...)

→ Méthode :

- Focus groups (8) et entretiens individuels (15) par psycho-sociologues (Kantar Public)
- Envoi du manuscrit de la brochure et du tableau récapitulatif avant le terrain

* variables: pères/mères, parité (primipares et multipares), 3 villes, CSP/niv de diplôme, âge des enfants

PRÉTEST DES RECOMMANDATIONS – Résultats

Des informations nouvelles qui interrogent les parents

- ➔ Introduction de tous les groupes alimentaires dès le début de la diversification :
- semble inaccessible
 - crainte des allergies
 - problèmes de digestion.

« Dis donc, ils sont optimistes, ça fait beaucoup d'aliments à tester entre 4 et 6 mois ! Je ne me sens pas concernée, c'est long le démarrage sur les légumes pour l'allergie, une semaine les carottes, une semaine la pomme de terre, l'autre les poireaux. » (GPM, CSP moy/+)*

« Ça paraît open bar, on donne tout et vaille que vaille, s'il y a une allergie on verra bien. Les rendez-vous de pédiatre, c'était structuré, on commence ça, puis après ça etc. » (GM, CSP moy/+)

*G : groupe; P : primipares; M : multipares

PRÉTEST DES RECOMMANDATIONS – Résultats

Des informations nouvelles qui interrogent les parents

- ➔ Intérêt de diversifier entre 4 et 6 mois pour réduire les risques d'allergies alimentaires :
- semble contradictoire avec l'intérêt connu de la diversification pour repérer les allergies.

« Ah c'est pour qu'il n'ait pas d'allergie ? On ne comprend pas forcément, moi on m'a dit le contraire, c'est pour voir s'il y a des allergies. Ce n'est pas pareil de ce qu'on m'a dit. » (Homme, 31 ans, 2 mois, CSP moy/+)

« Ça ne me surprend pas le coup des allergies, moi je leur ai tout donné, sauf la viande, les lentilles... même oui c'est vrai on peut être fixé sur les allergies. Moi j'avais vraiment compris que c'était pour tester leur allergie cette phrase. » (Femme, 25 ans, 5 ans et 3 ans, CSP-)

Un bébé peut commencer à découvrir **toutes les familles d'aliments entre 4 et 6 mois, y compris ceux qui peuvent provoquer une allergie** (œufs, arachides, poudre d'amandes ou de noisettes...). Pareil pour le gluten. En effet, on sait aujourd'hui que plus les enfants les goûtent tôt, plus ils développent leur tolérance à ces aliments.

Vous pouvez cependant **demander l'avis de votre médecin traitant ou de PMI s'il y a des allergies dans la famille.**

PRÉTEST DES RECOMMANDATIONS – Résultats

Des informations nouvelles qui interrogent les parents

→ Ajouter des MG (même dans les petits pots) : crainte de la prise de poids

« On a tendance à grossir dans ma famille ça me fait peur d'en mettre. » (GPM, CSP moy/+)

« Il faudrait être plus précis.

Qu'est-ce que ça peut leur apporter ?

le médecin dit non, là c'est recommandé.

Pourquoi ? » (GPM, CSP-)

**Contrairement aux idées reçues,
il faut donner des matières grasses**

Les enfants de moins de 3 ans ont des besoins importants en lipides (matières grasses) pour assurer leur bon développement. Ces lipides sont en grande partie apportés par le lait maternel ou infantile, mais doivent aussi être apportés par l'alimentation dès le début de la diversification.

Ajoutez-les crues à vos préparations ou dans les petits pots si ceux-ci n'en contiennent pas : plutôt de l'huile, en variant huile de colza, de noix et d'olive ou, de temps en temps un peu de beurre dans vos préparations.

→ Informations sur les textures : pas de difficultés particulières identifiées

PRÉTEST DES RECOMMANDATIONS – Résultats

Des informations nouvelles qui interrogent les parents

- Composition « santé » des goûters (à partir de 1 an) :
- un moment particulier difficile à contraindre
 - génère un sentiment de culpabilité

« Donner un morceau de pain à 4h à votre enfant quand le copain a un BN c'est compliqué dans la vraie vie... Je me dis quelle mauvaise mère je suis, j'ai donné beaucoup de gâteau du commerce. A partir du moment où on les vend même bio c'est trop gras et trop sucré. »
(Groupe Primipares, CSP moy/+)

« On ne doit pas donner de sucre de gras ça reste des enfants qui se dépensent, pas grave s'ils mangent trop de sucre et gras ! La petite barre chocolatée, ça peut leur faire plaisir. »
(Groupe Primipares et Multipares, CSP moy/+)

Au goûter, proposez de préférence une tartine et un fruit (ou une compote) ou un produit laitier. En effet, il vaut mieux limiter au maximum les viennoiseries, gâteaux, biscuits, chocolat et les introduire à l'âge le plus tardif possible. Si votre enfant a déjà goûté à la crèche ou chez la nounou, évitez de lui redonner un goûter, même si vous avez envie de lui faire plaisir...

PRÉTEST DES RECOMMANDATIONS – Résultats

Des informations nouvelles qui interrogent les parents

- ➔ Certains aliments à ne pas donner (lait cru, produits laitiers au lait cru, miel...):
- une découverte
 - des risques inconnus

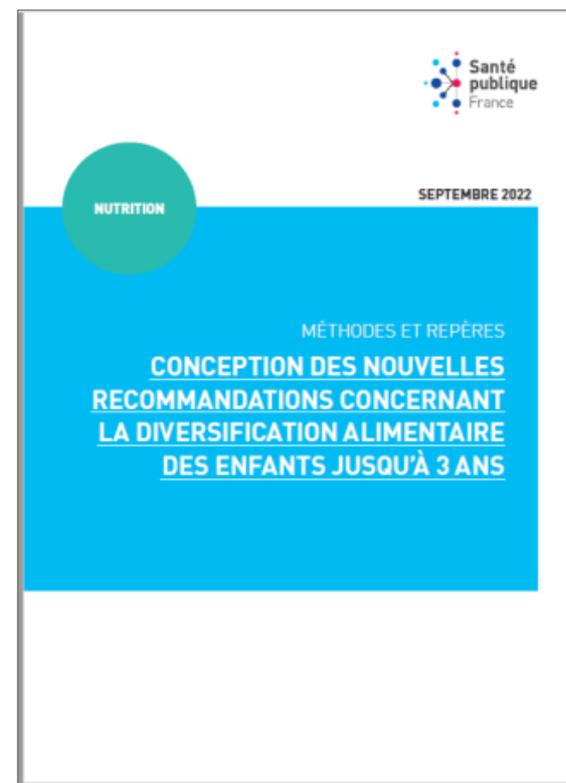
« Le lait cru à moins d'un an oui mais après, je ne crois pas qu'on me l'ait déconseillé. Pour moi à partir d'un an on peut tout donner . » (Femme primipare, CSP-)

« C'est bien de le préciser et le mettre en avant parce que ce n'est pas partout qu'on le met en avant. » (Femme multipare, CSP-)

« Pas de miel aux moins d'un an.... Parce que c'est trop sucré ? » (GPM, CSP-)

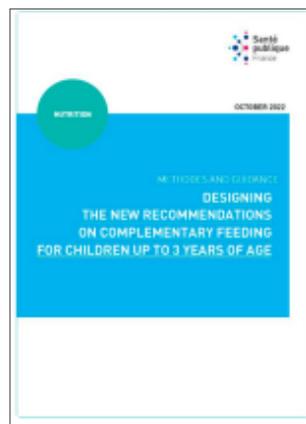
Delamaire C, Noiro L. *Conception des nouvelles recommandations concernant la diversification alimentaire des enfants jusqu'à 3 ans*. Saint-Maurice : Santé publique France, 2022. 31 p.

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/conception-des-nouvelles-recommandations-concernant-la-diversification-alimentaire-des-enfants-de-moins-de-3-ans>



Disponible également en anglais :

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/designing-the-new-recommendations-on-complementary-feeding-for-children-up-to-3-years-of-age>



OUTILS ET SUPPORTS

CAMPAGNE DE COMMUNICATION GRAND PUBLIC 100 % DIGITALE EN 2021 ET 2022

- 4 films diffusés en digital (sur YouTube, plateformes de replay de MyTF, FranceTV, M6, sites affinitaires avec la cible, réseaux sociaux Instagram et Facebook)

La signature de la campagne porte le message transversal sur l'importance du rôle du parent dans l'écoute et l'observation de son enfant (nourrissage réceptif)



- Des bannières avec les 4 messages clés sur la diversification diffusées sur les réseaux sociaux et des sites affinitaires avec la cible
- Un partenariat avec une plateforme d'échanges entre mères : Wemoms ; production de contenus diffusés sur la plateforme et un live
- Diffusion d'un film de 30s dans les salles d'attente des professionnels de santé



Nouvelles recommandations pour la diversification alimentaire des enfants de moins de 3 ans : L'ESSENTIEL

En 2021, 10 insertions dans 7 titres de la presse professionnelle : Egora, Le Quotidien du Médecin, Le Généraliste, Médecine et enfance, Pédiatrie pratique, Les Cahiers de la puéricultrice, Les Métiers de la petite enfance

Disponible sur mangerbouger, Ressources Pros et sur santepubliquefrance.fr

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/depliant-flyer/nouvelles-recommandations-pour-la-diversification-alimentaire-des-enfants-de-moins-de-3-ans-l-essentiel>

En 2021, diffusion des bannières avec les 4 messages clés sur la diversification diffusées sur des sites à destination des professionnels de santé comme Egora.fr, JIM.fr, etc.



Nouvelles recommandations pour la diversification alimentaire des enfants de moins de 3 ans : L'ESSENTIEL

Les connaissances scientifiques évoluent. Santé publique France a actualisé les recommandations alimentaires pour les moins de 3 ans. Fondées sur les données publiées de l'Anses et de l'HCSP, elles ont été mises au point avec l'appui de professionnels de santé et de la petite enfance et ont fait l'objet de plusieurs échanges auprès de parents et de professionnels de santé.

Étant au plus proche des familles dans la période de diversification alimentaire qui peut susciter beaucoup de questions, nous avons un interlocuteur privilégié pour relayer ces recommandations auprès des parents et adapter les conseils à chaque enfant, chaque situation.

PRINCIPALE NOUVEAUTÉ

Possibilité d'introduire tous les groupes d'aliments, y compris les aliments riches en protéines, dès le début de la diversification (c'est-à-dire entre 4 et 6 mois).

- Il n'est plus recommandé de retarder l'introduction d'aliments comme le gluten, l'œuf, les arachides, les produits laitiers, le poisson ou le bœuf à l'âge de 12 mois.
- Tous les groupes d'aliments, ce sont aussi les légumes secs, les produits céréaliers complets (pain complet ou aux céréales, pâtes, céréales, riz complet), à introduire en fonction des capacités digestives de l'enfant. L'objectif d'introduire tous les groupes d'aliments est de favoriser une alimentation saine et équilibrée.
- L'introduction des différents groupes alimentaires peut se faire sans respecter un ordre particulier.

AUTRES NOUVEAUTÉS

- **Améliorer systématiquement des matières grasses** (lait entier, huile de colza, de noix, d'olive ou de lin) en temps ou peu de temps dans les préparations maison ou dans celles de commerce qui en contiennent peu. En effet, les apports en lipides des enfants de moins de 3 ans sont en moyenne insuffisants.⁽¹⁾

Actuellement la consommation d'aliments riches en sucres (type confiserie, bonbons, sucres, glaces...) apparait tôt dans la diversification et semble difficilement compatible avec la mise en place d'habitudes alimentaires saines.⁽²⁾

Le gluten est en France très largement composé d'aliments fermentés (pain et produits de boulangerie) et est fortement recommandé de sensibiliser les parents à l'importance de proposer à l'enfant des produits fermentés (à partir de son introduction) et non pas de gluten non fermenté.⁽³⁾

Il est également important de rappeler aux parents que certains aliments sont à proscrire en raison de risques infectieux, car ils n'en ont pas toujours conscience :

- Pas de lait cru ni de fromage au lait cru avant 5 ans.
- Pas de viande, poisson, coquillages crus ou peu cuits ni d'œufs crus ou de préparations à base d'œufs crus (sauf en cas de cuisson ou de réchauffement préalable avant 3 ans).
- Pas de miel avant 1 an.

Et qu'il est déconseillé de donner des produits à base de noix aux moins de 3 ans, en raison de leur teneur en toxines (à savoir l'acide cyanhydrique).

L'importance de l'éducation parents/enfant au moment de l'âge

Concernant l'alimentation, quelques fondamentaux : proposer à l'enfant de manière régulière (jusqu'à 10 fois) les aliments qu'il n'apprécie pas tout de suite. Faire connaître à son appétit et être attentif aux signes de rassasiement, ne pas le forcer à manger.

Compte tenu des pratiques actuelles en matière d'écrans, il est important de rappeler aux parents qu'un regard croisé de beaucoup d'autres moments, l'enfant a besoin de toute leur attention. Il est donc préférable d'éviter la télévision ou de laisser son téléphone à distance. De son côté, l'enfant sera mieux distrait et sera à l'aise quand il est rassasié.

Retrouver toutes les recommandations détaillées dans l'Annexe 1 ou sur www.anses.fr/information-de-sante-realisee ou le site www.santepubliquefrance.fr

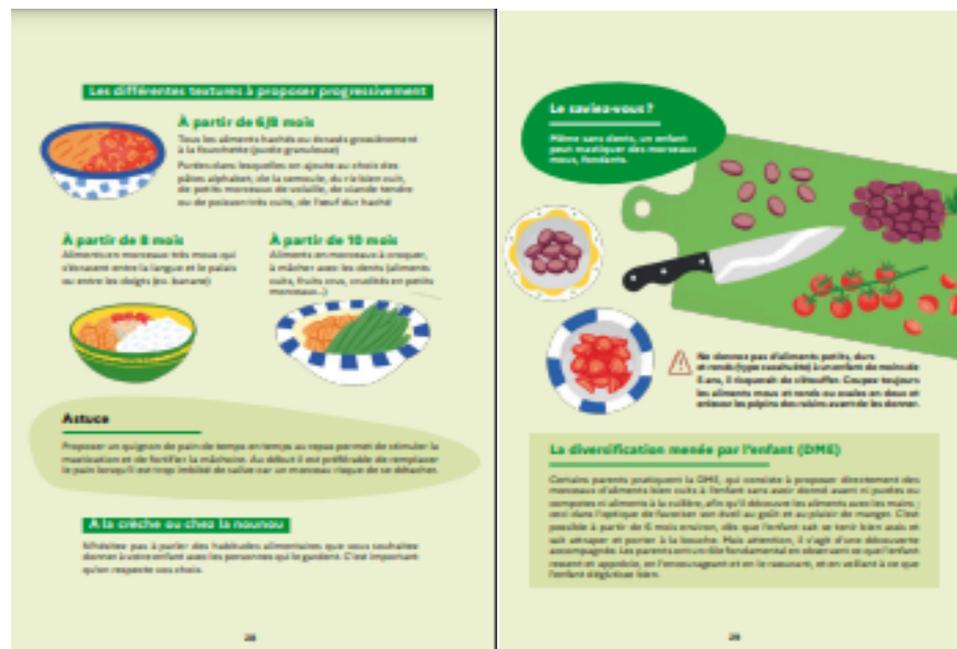
1 - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail www.anses.fr/information-de-sante-realisee de l'Annexe 1 du rapport de l'ANSES sur les recommandations de consommation de produits laitiers (2019) (p. 13)

2 - Haut conseil de santé publique - <http://www.hautconseilsantepublique.fr/rapport/annexe-1-14>

MANGERBOUGER.FR

BROCHURE *Pas à pas, votre enfant mange comme un grand. Le petit guide de la diversification alimentaire*

Plan de diffusion pour proposer la brochure +
affichette à la commande



Contenu jugé exhaustif et utile (conseils alimentaires et éducatifs)

- Des parents auraient aimé avoir ce type de document au début de la diversification alimentaire
- Le ton du document est apprécié (bienveillance)
- **Incite à discuter avec un professionnel de la santé (qui est la source d'information considérée comme la plus légitime)**
- L'affichette est très appréciée

« Je pense qu'il est synthétique par rapport à la brochure, je pense que si je vais chercher une info précise il peut être pratique. » (Homme, 45 ans, père de 3 enfants, CSP Moy/+)

Des vidéos jugées utiles pour mieux comprendre certains conseils

- Différentes textures des aliments

- Les nouvelles recommandations alimentaires et les conseils « éducatifs »
- La brochure + l'affichette en téléchargement
- Des recettes évolutives
- **6 tutoriels vidéo :**
 - Respecter l'appétit de l'enfant
 - Proposer jusqu'à 10 fois un aliment refusé
 - Les signes que l'enfant est prêt pour les textures
 - Les différentes textures
 - Laisser l'enfant manipuler les aliments
 - Position de nourrissage



A retrouver dans un espace dédié : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/tout-savoir-sur-la-diversification-alimentaire-de-votre-bebe>