

1000 premiers jours, déterminants pour la santé

Illustrations à travers la diversification alimentaire

Dr PARIENTE Laura

Centres Municipaux de Santé de Champigny sur Marne

Assistante Universitaire de Médecine Générale – Sorbonne Université



Cas « simple » : Naylee, 6 mois

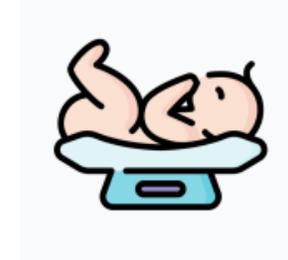
Refuse la cuillère

Allaitement maternel exclusif avec têtées 5 à 6 fois par 24h (1 à 2 la nuit)

Bonne courbe de croissance pondérale et staturale

Maman inquiète car reprend le travail le mois prochain

P
R
O
B
L
E
M
A
T
I
Q
U
E
S



Cas « complexe » : Lassana, 9 mois

Infléchissement de la courbe pondérale

Allaitement maternel exclusif + petit pot du commerce légumes/féculents/viande le midi

Pas de « goûter » ni dîner diversifié

Cas « simple » : Naylee, 6 mois



LA DIVERSIFICATION

- Lait maternel Et/ou Préparations infantiles
- Produits laitiers : yaourts, fromages, petits suisses, fromages à pâte dure
- Fruits et Légumes
- Légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule dont produits complets ou semi complets
- Volaille, autres viandes, poisson et œufs

JUSQU'À 3 ANS

- Tous les jours
- Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant
- Légumes bien cuits et mixés lisses
- Fruits bien cuits et mixés en compotes non sucrées

RE 4 ET 6 MOIS

- De temps en temps
- 1 cuillère à café
- Bien cuits et mixés en purée lisse

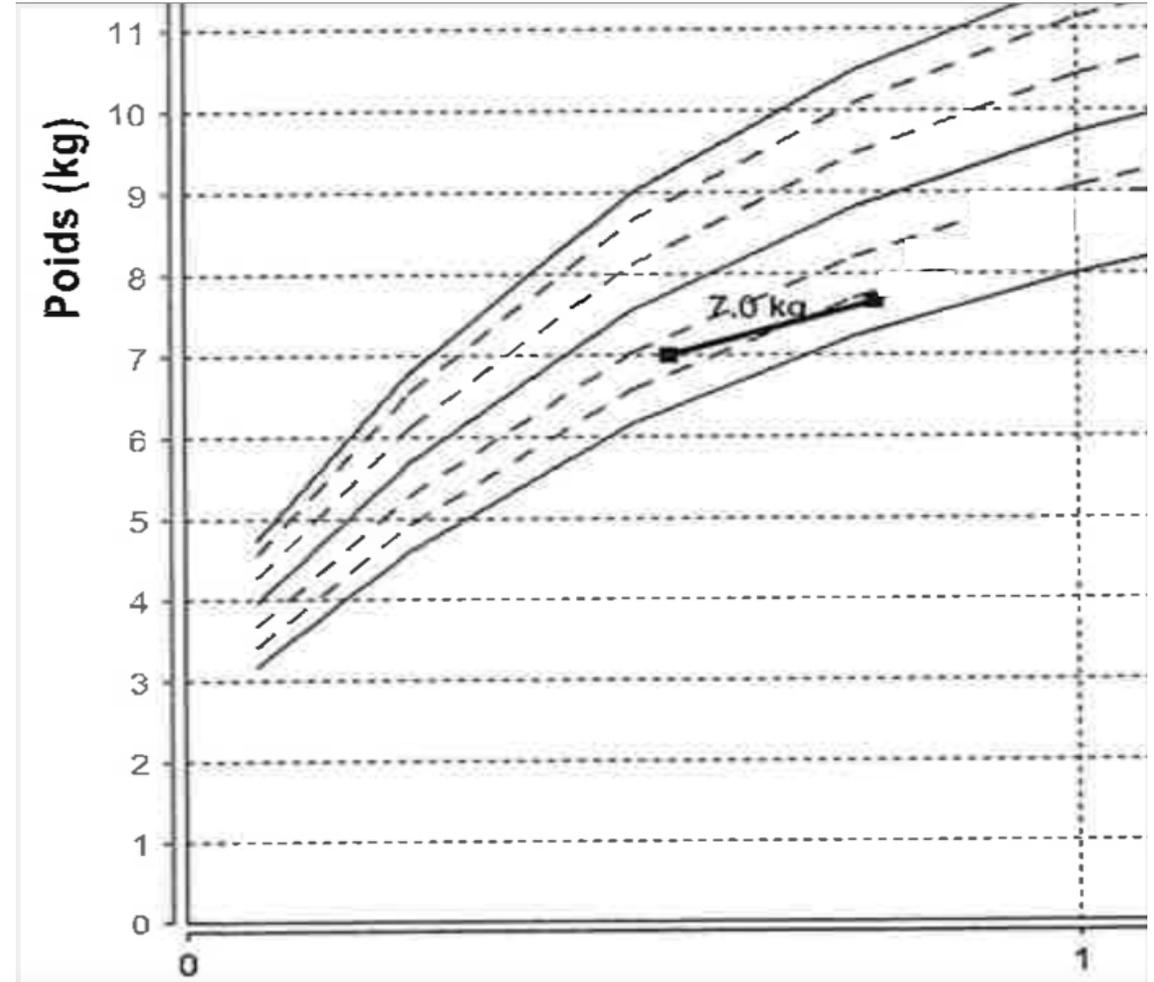
- Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie
- Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse

- De temps en temps puis plus régulièrement
- 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé

Cas « complexe » : Lassana, 9 mois



PROBLÉMATIQUES



Cas « simple » : Naylee, 6 mois



Encouragez votre enfant et essayez de vous armer de patience...

Si votre enfant est surpris par l'odeur, la couleur, le goût ou la texture d'un aliment, il faut le rassurer en lui parlant de cet aliment. Une petite grimace ne doit pas vous empêcher de refaire un essai. **Ne le forcez pas, mais proposez-lui quelques jours plus tard ce qu'il a refusé** : petit à petit, il se familiarisera avec la nouveauté, la goûtera... et finira sans doute par l'apprécier. **Il faut souvent réessayer plusieurs fois (parfois jusqu'à 10...)**. Moins vous vous braquerez, plus il y a de chances que votre enfant goûte avec plaisir l'aliment quelque temps plus tard.

Attention cependant à **distinguer le refus d'un aliment nouveau avec un véritable dégoût** : comme vous, votre enfant peut ne pas aimer certains aliments. **Il ne faut jamais l'obliger à manger.**

Ecoute bienveillante de maman
Proposition de revoir Naylee 1 ou 2 mois plus tard pour faire le point

Cas « complexe » : Lassana, 9 mois



**S
T
R
A
T
E
G
I
E
S**

Explications

Non jugeantes

Propositions d'aliments et menus accessibles et adaptés

Encouragement et soutien de maman : rendez-vous réguliers proposés

Cas « simple » : Naylee



Les différentes textures à proposer progressivement



À partir de 6/8 mois

Tous les aliments hachés ou écrasés grossièrement à la fourchette (purée granuleuse)

Purées dans lesquelles on ajoute au choix des pâtes alphabet, de la semoule, du riz bien cuit, de petits morceaux de volaille, de viande tendre ou de poisson très cuits, de l'œuf dur haché

À partir de 8 mois

Aliments en morceaux très mous qui s'écrasent entre la langue et le palais ou entre les doigts (ex. banane)



À partir de 10 mois

Aliments en morceaux à croquer, à mâcher avec les dents (aliments cuits, fruits crus, crudités en petits morceaux...)



Cas « complexe » : Lassana



S

U

I

V

I

- 1 mois plus tard (10 mois) : un peu mieux, toujours pas de goûter mais dîner introduit + desserts
- 3 mois plus tard (13 mois) : goûter pris, aliments solides, bonne reprise de la croissance pondérale
- 9 mois plus tard (22 mois) : goûter aléatoire mais garde une bonne croissance staturo-pondérale, répétition des messages

Cas « simple » : Naylee



Bienveillance

Accompagnement

Soutien

Ecoute

= BASE en médecine générale

Temps

« Petit guide de la diversification alimentaire » - SPF
+ Tableau synthétique du PNNS

Cas « complexe » : Lassana



Bienveillance

Accompagnement

Soutien

Ecoute

= BASE en médecine générale

Temps

**O
U
T
I
L
S**

Conclusion



- MG = rôle pivot au sein de la cellule familiale
-> Peut recevoir maman (enceinte ou après la naissance), papa, bébé/enfant, fratrie, grands-parents ...
- MG = dispose des outils et du temps pour suivre et accompagner les familles
- MG = pilier majeur de lutte contre les ISS
-> A intégrer au maximum dans la prise en charge globale des enfants et spécialement au cours des 1000 premiers jours