

Alimentation de la grossesse jusqu'à la diversification : *Allons au-delà du « ne pas » !*

- Webinaire -

SRAE Nutrition / URPS Sages-Femmes Pays de la Loire / Alim'Mater

12 décembre 2024



Clélia Bianchi

Docteure en nutrition & Diététicienne-nutritionniste

Présidente-Fondatrice de l'association Alim'Mater

Servane Bougot

Diététicienne-nutritionniste

Référente Alim'Mater Pays de la Loire



L'association qui agit pour l'alimentation et la santé de chaque famille dès la grossesse

Nos 2 activités principales



01

Promouvoir
une alimentation
saine et durable
dès la grossesse
pour chaque famille

02

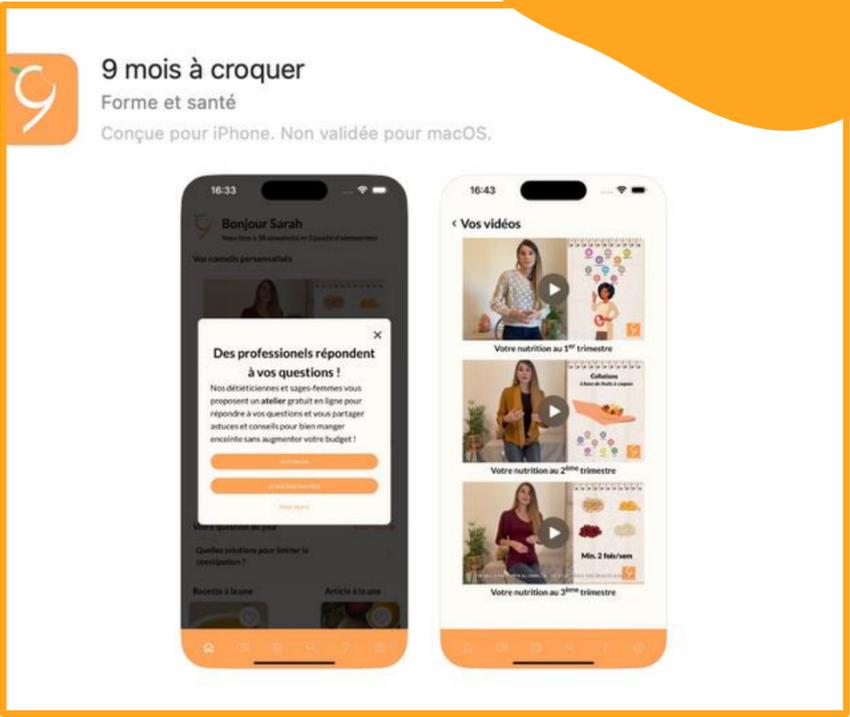
Fédérer
les professionnels
de la nutrition
et de la périnatalité
autour de l'alimentation



Atelier



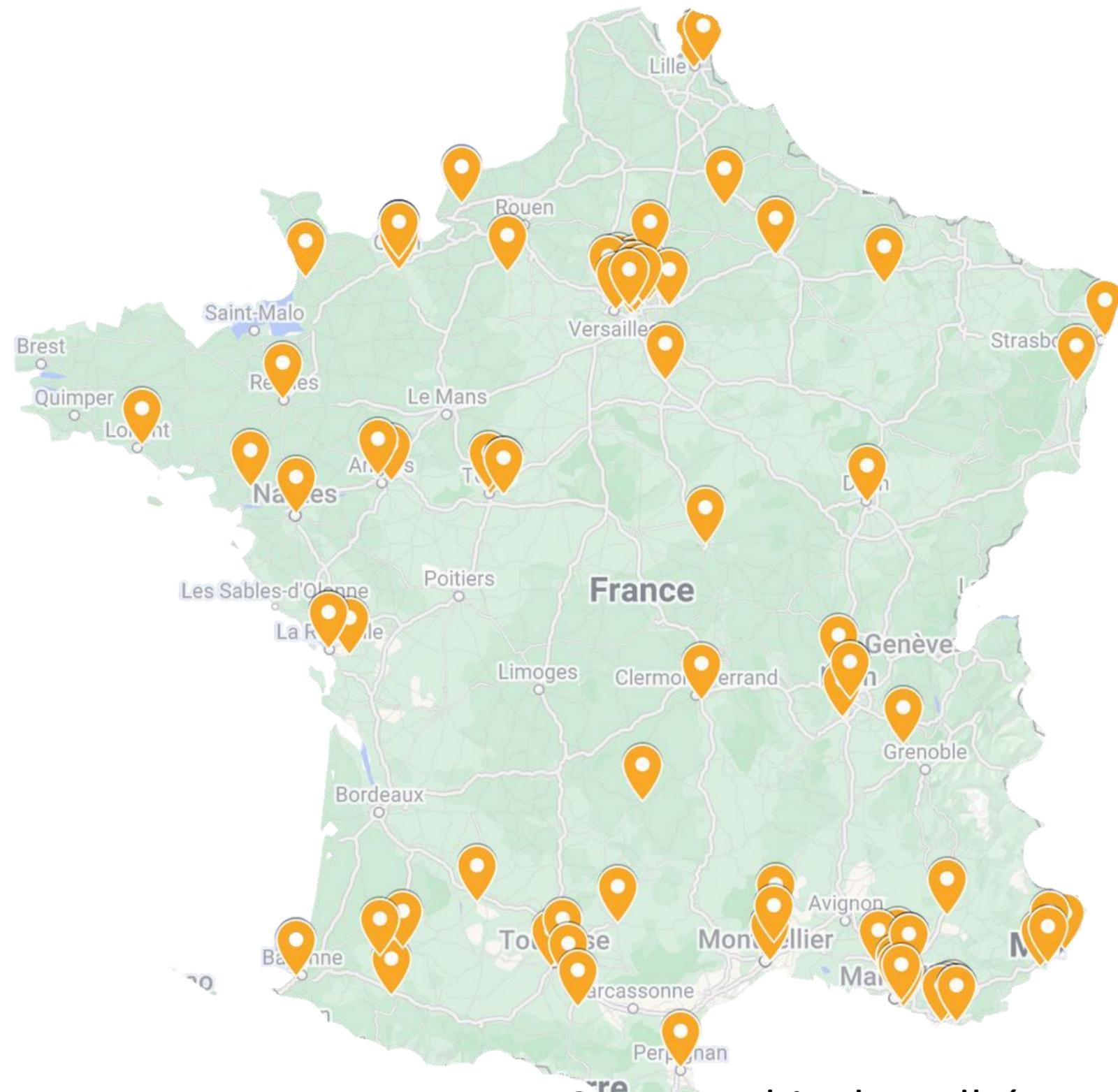
Appli



+
Coup de pouce
fruits & légumes



En 1 an, nous fédérons 150 professionnels en France



Cartographie des adhérents professionnels au 31 juillet 2024

Devenir membre, c'est bénéficier

01

Espace ressources

avec outils, fiches pratiques,
synthèse des
recommandations,
bibliothèque d'articles.

02

Webinaires

sur l'alimentation et
l'activité physique pendant
les 1000 premiers jours

03

Groupe d'échanges

entre professionnels
de santé
autour de
l'alimentation périnatale

L'espace ressources des membres

Espace Ressources Membres Professionnel.le.s

Cet espace a été créé spécialement pour les membre.s professionnel.le.s, vous y trouverez des **outils pratiques** pour accompagner les futures et jeunes mères (et leur entourage proche) sur les questions d'alimentation, un **agenda** des événements sur l'alimentation et la santé maternelle, une **bibliographie** (mise à jour chaque semaine) sur l'alimentation maternelle.

N'hésitez pas à nous suggérer de nouvelles ressources, par [ici](#) !

Outils

Fiches-pratiques et outils

- Repères alimentaires pour les femmes enceintes
- Risques sanitaires**
- Compléments alimentaires à base de plantes : compatibilité grosse...
- Prise de poids recommandée grossesse
- Allégations nutritionnelles autorisées en Europe
- Repères nutritionnels femmes [FR]

Recommandations et avis officiels français

Documents en téléchargement

Bibliothèque d'articles scientifiques

Aliments déconseillés

- Viande**
 - Viande crue, peu cuite, fumée, marinée (tartare, carpaccio, viande saignante)
- Charcuterie**
 - Charcuterie non cuite ou fumée (jambon sec, bresaola, coppa, saucisson)
 - Pâté, rillettes, produits en gelée (foie gras, mousse de canard, pâté campagne)
- Poisson Fruits de mer**
 - Poisson cru, peu cuit, fumé, mariné (tartare, carpaccio, sushi, saumon fumé)
 - Coquillages crus, crustacés non recuits (crevettes non recuites, huîtres, oursins)
 - Oeufs de poisson crus, fumés (tarama, oeufs de lompe, de cabillaud)
- Fromage**
 - Pâte persillée "bleue" (Roquefort, Gorgonzola, Morbier...)
 - Pâte molle (lait pasteurisé & cru) (Camembert, bûche de chèvre, Munster...)
 - Pâte dure non cuite au lait cru (Tomme, Gouda, Mimolette...)
 - Râpé industriel (Emmental ou Parmesan râpés en sachet)
 - Croûtes de tous les fromages
- Oeuf**
 - Cru ou peu cuit (au plat, mollet, poché, à la coque)
 - Aliment maison à base d'oeuf cru (mousse au chocolat, mayonnaise)
- Fruits et Légumes**
 - Crudités et fruits crus mal lavés (y compris herbes fraîches : menthe, persil...)
- Soja**
 - Soja et aliment à base de soja (graines de soja, tempeh, tofu, "yaourt", lait)
- Boissons**
 - Boissons énergisantes (à base de taurine et de caféine)

Limiter le café : moins de 3 tasses par jour

Pas d'alcool : ni boissons, ni aliments avec alcool

Bibliothèque d'articles scientifiques

Cette bibliothèque est mise à jour chaque semaine avec des articles d'intérêt sur l'alimentation (et le mode de vie au sens large) pendant la période préconceptionnelle, la grossesse et le post-partum.

Table Articles par thématique

Filtrer Trier diabetes

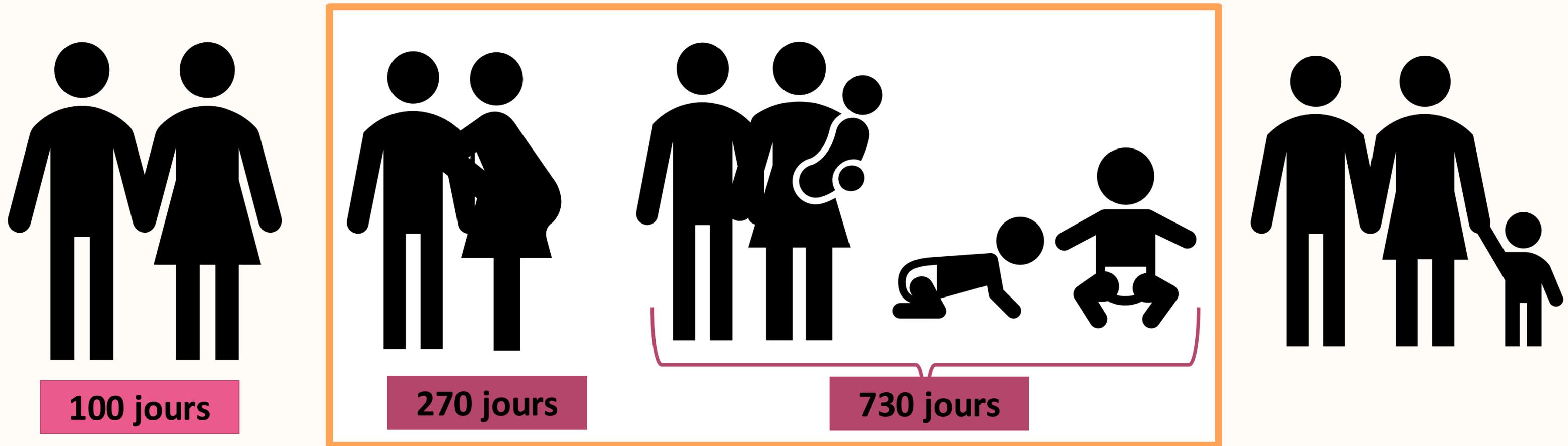
Aa Name	Title	Item Type	Year	Full Citation
de Jersey et al., 2024	A cost-effectiveness evaluation of a dietitian-delivered telephone coaching program during pregnancy for preventing gestational diabetes mellitus	Article de revue	2024	de Jersey, S., Keramat, S. A., Chang, A., Meloncelli, N., Guthrie, T., Eakin, E., Comans, T. (2024). A cost-effectiveness evaluation of a dietitian-delivered telephone coaching program during pregnancy for preventing gestational diabetes mellitus. Cost Effectiveness and Resource Allocation: C/E, 22(1), https://doi.org/10.1186/s12962-024-00520-9
Lawson et al., 2024	A review of dairy food intake for improving health for black women in the US during pregnancy, fetal development, and lactation	Article de revue	2024	Lawson, Y., Comerford, K. B., & Mitchell, E. P. (2024). A review of dairy food intake for improving health for black women in the US during pregnancy, fetal development, and lactation. Journal of the National Medical Association, S0027-9684(24)00018-X. https://doi.org/10.1016/j.jnma.2024.01.013

Objectifs de la présentation

- Comprendre les **enjeux de l'alimentation dès la grossesse** pour la santé de la mère et de l'enfant jusque dans sa vie future.
- Présenter les impacts de l'alimentation du bébé après la naissance (**allaitement** et **diversification**) sur la santé de l'enfant tout au long de sa vie.
- Identifier des **leviers simples** et **pratiques** permettant de contribuer à une alimentation plus saine et plus durable pendant la période des 1000 premiers jours.

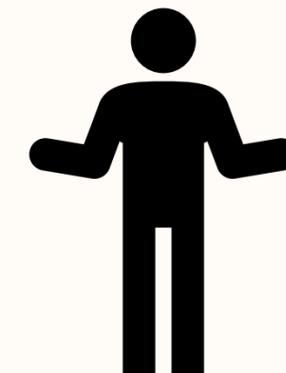
Les 1000 premiers jours, de quoi parle-t-on ?

- De la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant



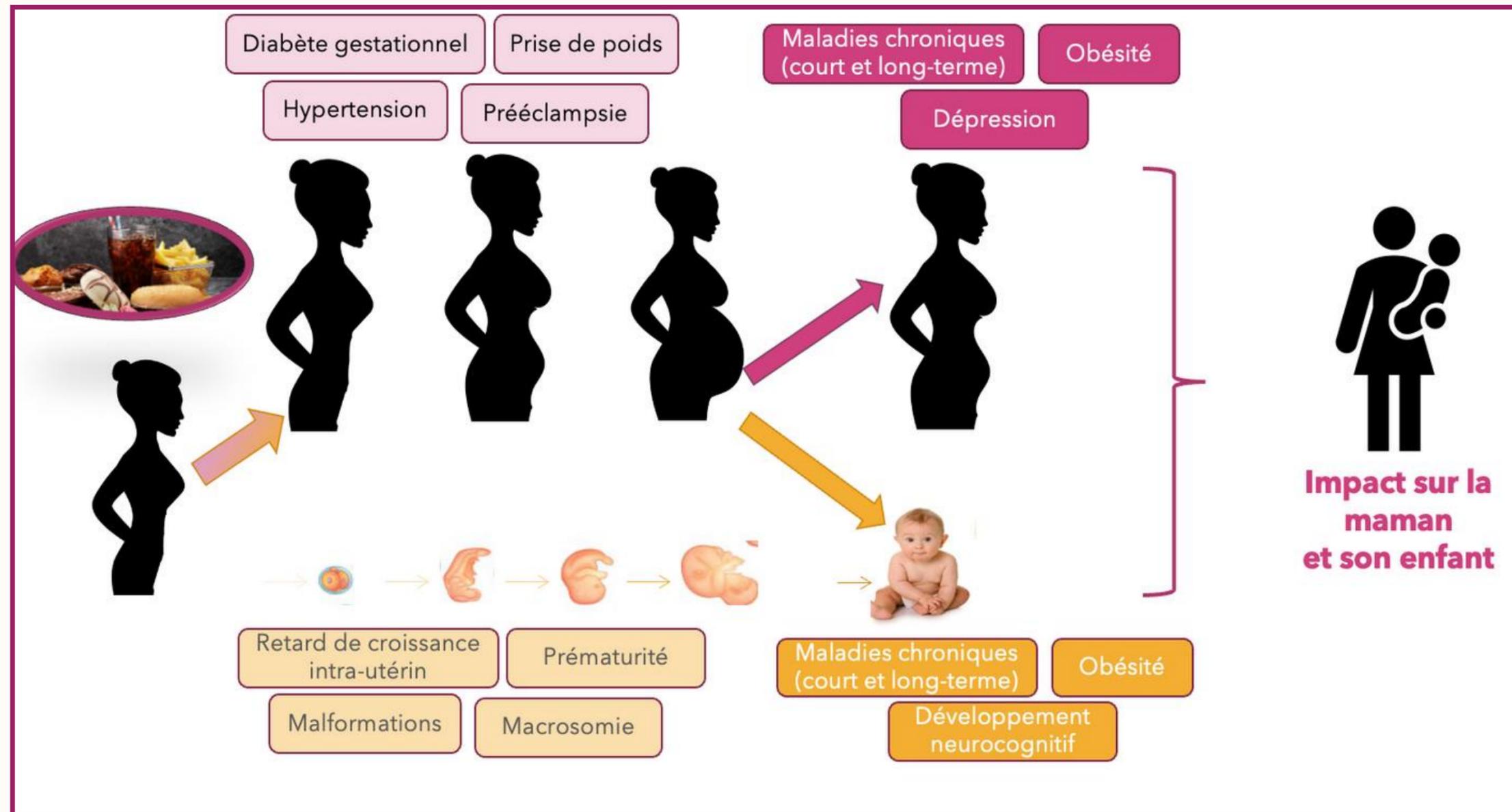
- Vers un élargissement aux 1100 premiers jours ?

- Inclusion des 100 jours avant la conception (soit env. 3 cycles)
- Rôle du père !

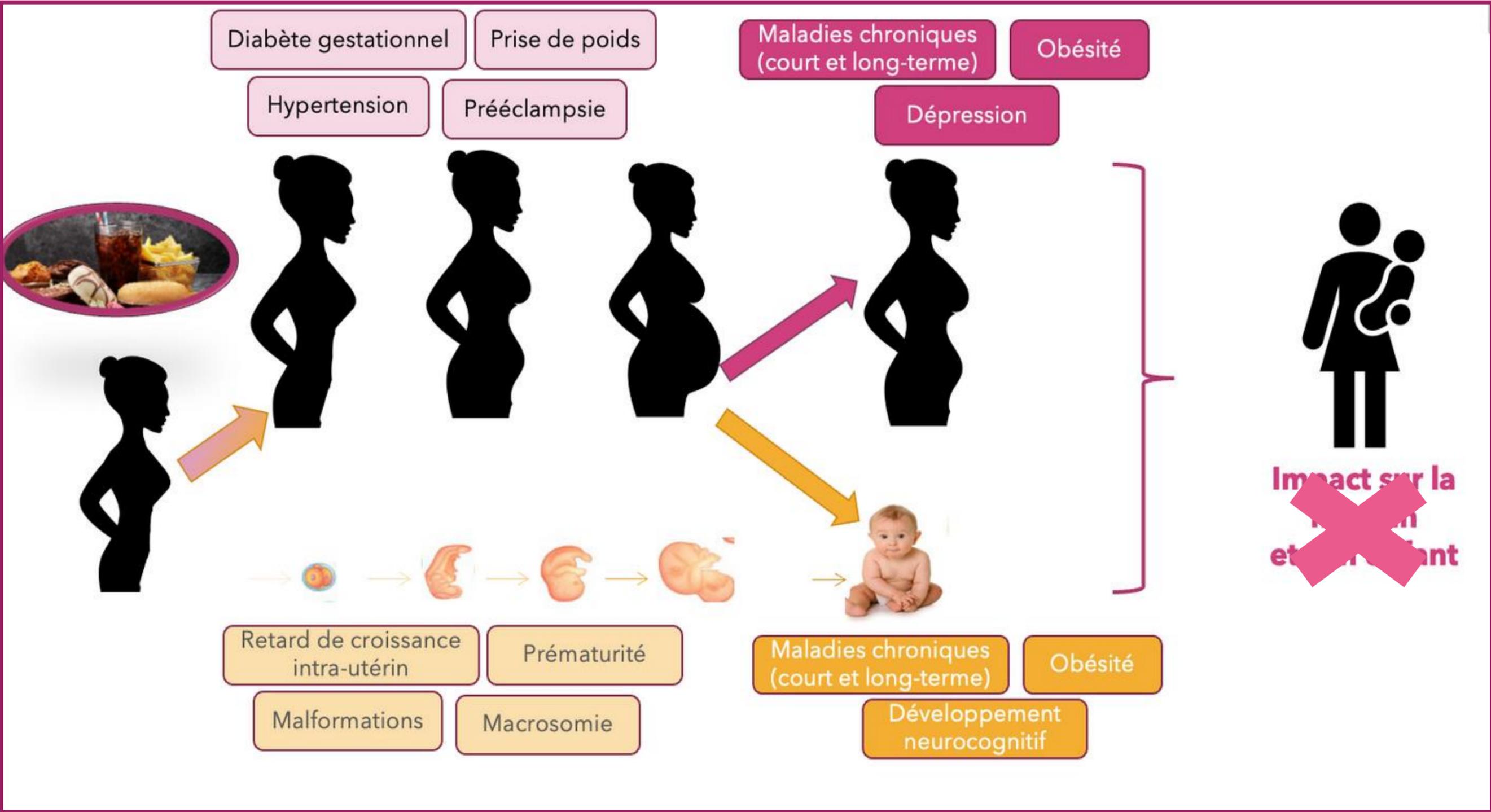


D'où vient le concept des 1000 premiers jours ?

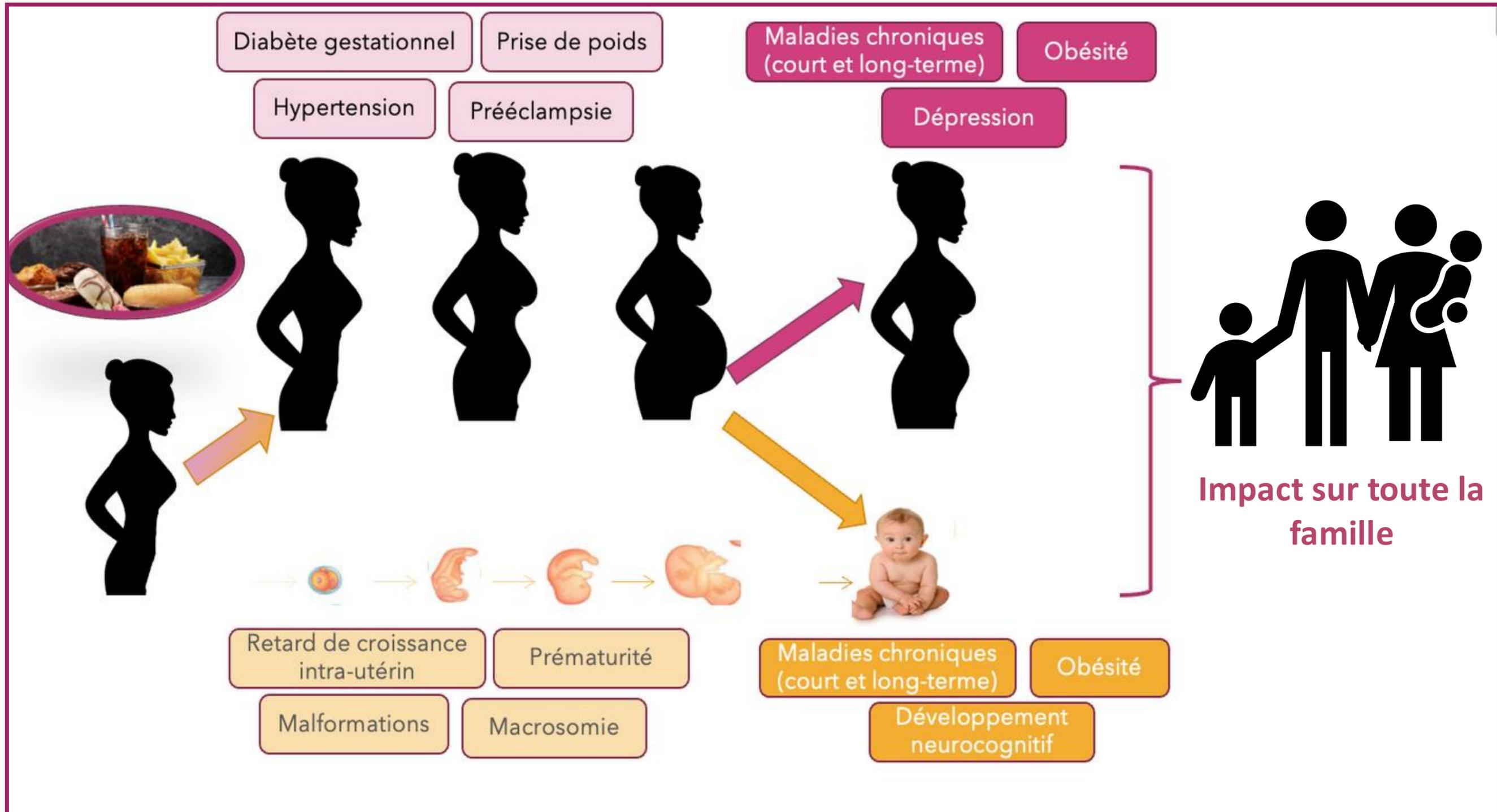
- Concept de **DoHaD** = Années 80 (Barker¹) : Impact de l'environnement (incluant l'alimentation) de la mère pendant la grossesse sur :
 - Le déroulement de la grossesse et ses issues
 - La santé de l'embryon, du fœtus, du nourrisson puis de l'enfant dans sa vie future



L'alimentation dès la préconception, impacts sur la santé de la mère et de l'enfant



L'alimentation pendant la grossesse, impacts sur la santé de la famille

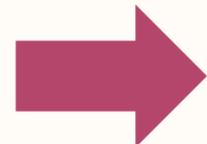


L'alimentation pendant la grossesse



Alimentation pendant la grossesse et diabète gestationnel

- 2021 : Concerne **1 femme enceinte sur 6** ³ → réel enjeu de santé publique
- Facteurs de risques ⁴ : ≥ 35 ans, surpoids, diabète famille ou grossesse précédente, bébé précédent ≥ 4 kg à la naissance
- Conséquences à court et long terme ⁵ :
 - 1. Accouchement** : Naissance par césarienne ++, Macrosomie
 - 2. Enfant** : Risque accru de diabète et d'obésité
 - 3. Maman** : Risque de diabète **x 17** dans les 3 à 5 ans suivant l'accouchement⁶ et risque cardiovasculaire + important dans la vie future



Bonne nouvelle : la prévention peut être efficace

Alimentation pendant la grossesse et diabète gestationnel

➤ Alimentation de meilleure qualité permet de prévenir la survenue du DG

- Etudes observationnelles ⁷ : **-15% à -38%**
- Etudes interventionnelles ⁸ : **-40%** (tendance)

➤ C'est quoi une alimentation de meilleure qualité ?

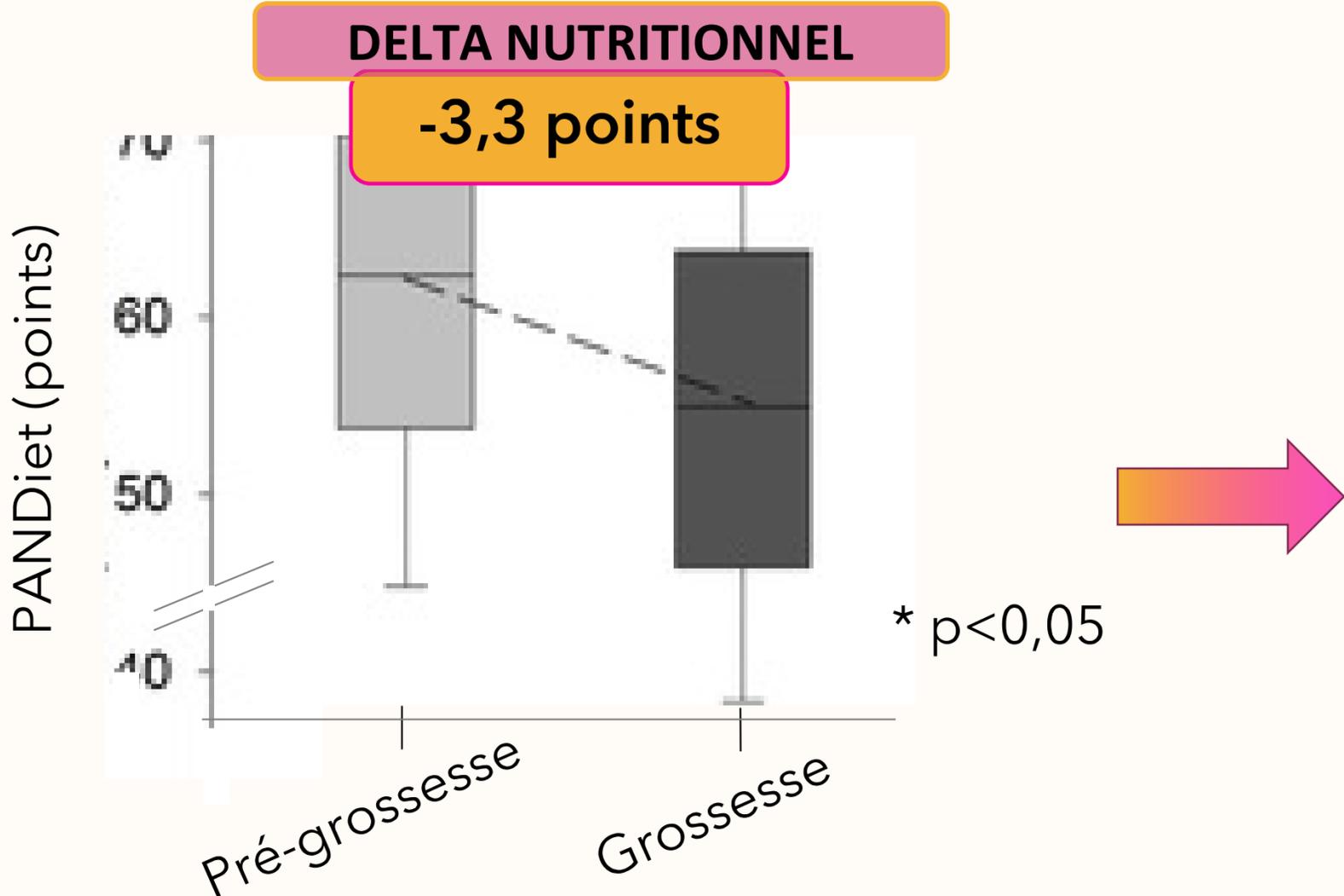
- Proche du **régime méditerranéen** : fruits & légumes ++, huile d'olive, noix, légumineuses, poisson, produits peu transformés
- Ne pas oublier l'activité physique !



Des besoins nutritionnels qui augmentent et qui ne sont pas satisfaits, si la qualité de l'alimentation ne s'améliore pas

Pas de modification de l'alimentation mais augmentation des besoins nutritionnels

Apports inadéquats



- Acides gras saturés
- Fibres
- Folates
- Vit. D
- Iode
- Fer

D'après Bianchi et al., 2017 ⁹

En pratique, comment conseiller les femmes enceintes ?

- Aller au-delà des aliments « déconseillés »¹⁰
- Avoir un discours positif sur l'alimentation¹⁰ :
 - Parler des **bienfaits** pour la mère et pour l'enfant
 - Commencer à **donner des indications** qui seront **bénéfiques** en **post-partum** et lors de la **diversification** :
 - Consommation de **légumes**
 - « Casser » les clichés sur **l'huile**
 - Consommation de poisson gras
 - Recettes simples (œufs, légumineuses, etc.)
 - Plats préparés à limiter : et surtout à ne pas réchauffer dans un emballage plastique !!

Aliments déconseillés

Viande
Viande crue, peu cuite, fumée, marinée (tartare, carpaccio, viande saignante)
↳ Limiter le foie

Charcuterie
Charcuterie non cuite ou fumée (jambon sec, bresaola, coppa, saucisson)
Pâté, rillettes, produits en gelée (foie gras, mousse de canard, pâté campagne)

Poisson Fruits de mer
Poisson cru, peu cuit, fumé, mariné (tartare, carpaccio, sushi, saumon fumé)
Coquillages crus, crustacés non recuits (crevettes non recuites, huîtres, oursins)
Oeufs de poisson crus, fumés (tarama, oeufs de lompe, de cabillaud)
↳ Éviter l'espadon, la lamproie, le siki, le requin et le marlin

Fromage
Pâte persillée "bleue" (Roquefort, Gorgonzola, Morbier...)
Pâte molle (lait pasteurisé & cru) (Camembert, bûche de chèvre, Munster...)
Pâte dure non cuite au lait cru (Tomme, Gouda, Mimolette...)
Râpé industriel (Emmental ou Parmesan râpés en sachet)
Croûtes de tous les fromages

Oeuf
Cru ou peu cuit (au plat, mollet, poché, à la coque)
Aliment maison à base d'oeuf cru (mousse au chocolat, mayonnaise)

Fruits et Légumes
Crudités et fruits crus mal lavés (y compris herbes fraîches : menthe, persil...)

Soja
Soja et aliments à base de soja (graines de soja, tempeh, tofu, yaourt et lait de soja)

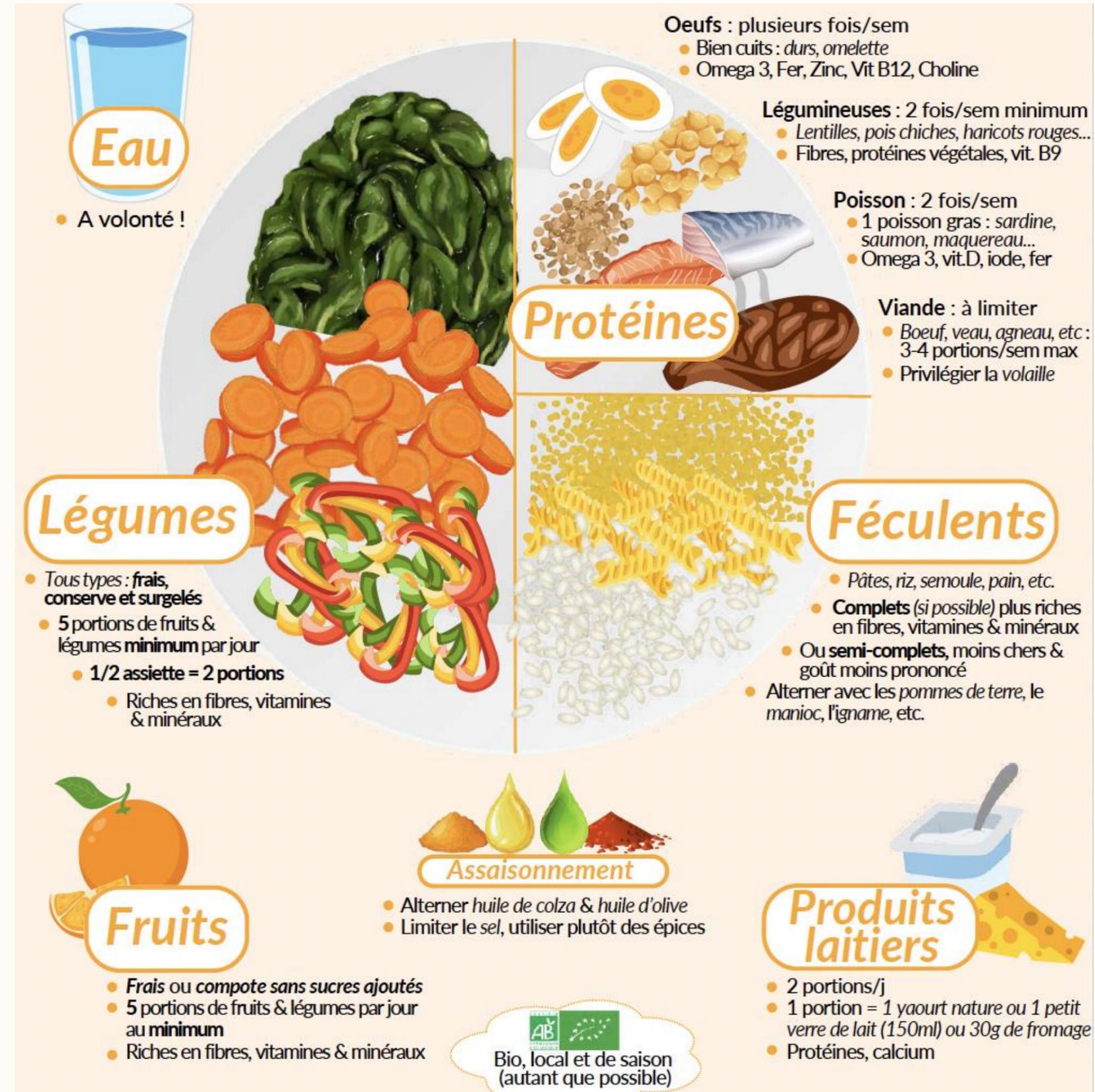
Boissons
Boissons énergisantes (à base de taurine et de caféine)
↳ Limiter le café : moins de 3 tasses par jour

Zéro alcool : ni boissons, ni aliments avec alcool

Plus d'infos sur l'app

➔ **Continuum entre l'alimentation pendant la grossesse et l'alimentation de l'enfant**

En pratique, comment conseiller les femmes enceintes ?



En pratique, comment conseiller les femmes enceintes ?



Eau

- A volonté !

Légumes

- Tous types : frais, conserve et surgelés
- 5 portions de fruits & légumes **minimum** par jour
 - 1/2 assiette = 2 portions
 - Riches en fibres, vitamines & minéraux



Fruits

- Alt
- Lim

- *Frais* ou compote sans sucres ajoutés
- 5 portions de fruits & légumes par jour au **minimum**
- Riches en fibres, vitamines & minéraux



Bio, local et de saison
(autant que possible)

En pratique, comment conseiller les femmes enceintes ?



Protéines

Oeufs : plusieurs fois/sem

- Bien cuits : *durs, omelette*
- Omega 3, Fer, Zinc, Vit B12, Choline

Légumineuses : 2 fois/sem minimum

- Lentilles, pois chiches, haricots rouges...
- Fibres, protéines végétales, vit. B9

Poisson : 2 fois/sem

- 1 poisson gras : *sardine, saumon, maquereau...*
- Omega 3, vit.D, iode, fer

Viande : à limiter

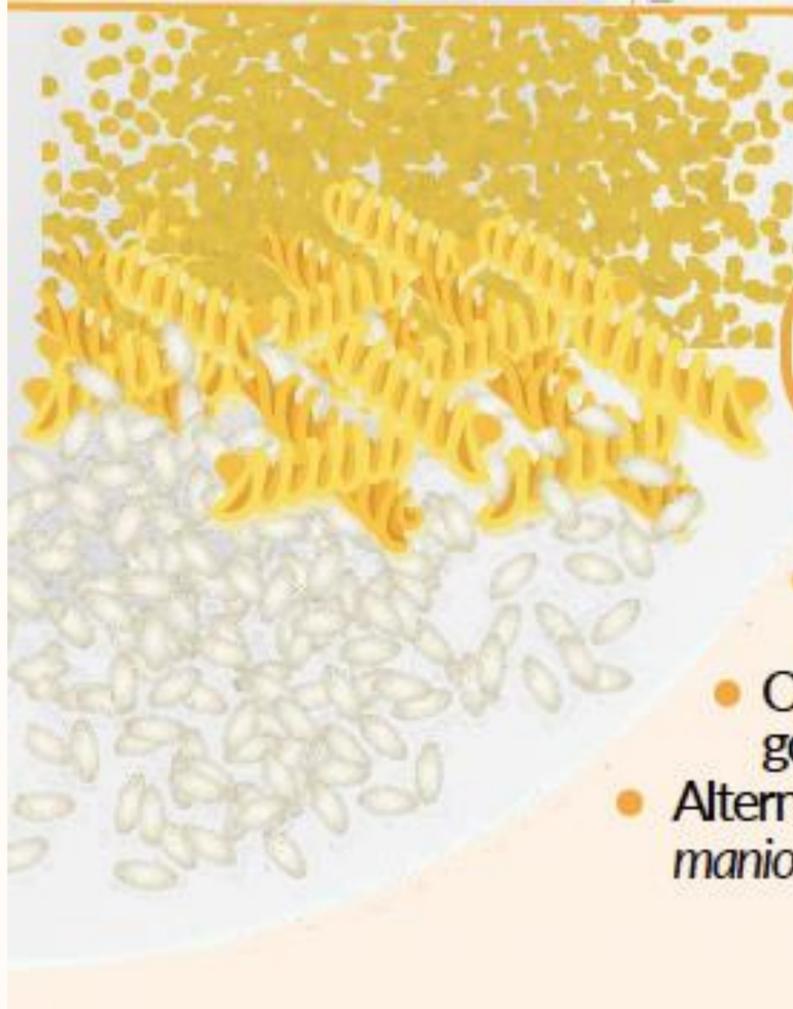
- *Boeuf, veau, agneau, etc : 3-4 portions/sem max*
- Privilégier la volaille

Répartir les protéines dans la semaine

	Déjeuner	Dîner	Produits laitiers*
Lundi	Pois chiches	Omelette	Yaourt nature / Fromage à râper soi-même
Mardi	Colin	Jambon blanc	Lait / Fromage frais
Mercredi	Boeuf haché	Oeufs durs	Emmental / Yaourt nature
Jeudi	Dinde	Sardines	Lait / Fromage blanc
Vendredi	Agneau	Lentilles	Yaourt grec / Feta
Samedi	Oeufs brouillés bien cuits	Certains repas peuvent être sans viande, poisson, oeufs ou légumineuses	Fromage blanc / Fromage à râper soi-même
Dimanche	Poulet	Haricots rouges	Yaourt nature / Mozzarella

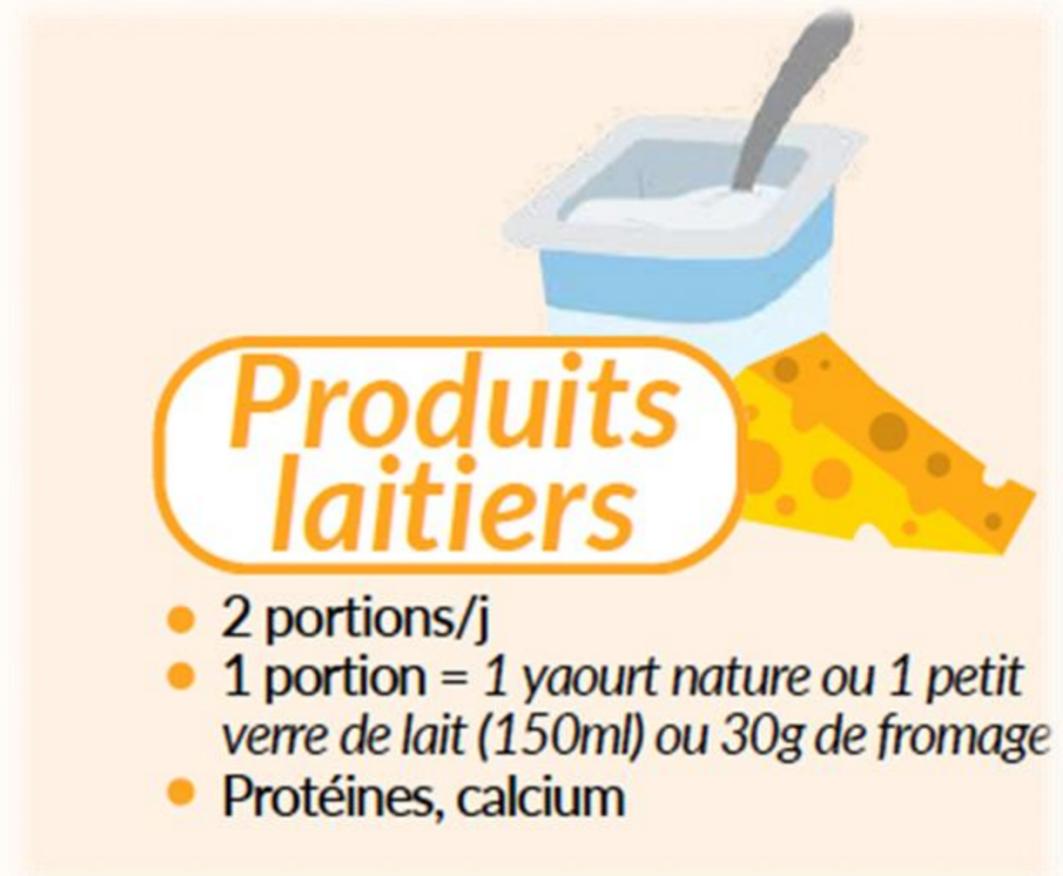
* 2 par jour selon vos habitudes : petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner
1 portion = 1 yaourt nature ou 1 verre de lait (150ml) ou 30g de fromage

En pratique, comment conseiller les femmes enceintes ?



Féculents

- Pâtes, riz, semoule, pain, etc.
- **Complets** (si possible) plus riche en fibres, vitamines & minéraux
- Ou **semi-complets**, moins chers & goût moins prononcé
- Alternier avec les pommes de terre, le manioc, l'igname, etc.



Produits laitiers

- 2 portions/j
- 1 portion = 1 yaourt nature ou 1 petit verre de lait (150ml) ou 30g de fromage
- Protéines, calcium



Assaisonnement

- Alternier huile de colza & huile d'olive
- Limiter le sel, utiliser plutôt des épices



Fruits à coque

Omega 3
Protéines
Potassium
Fibres
Zinc
Magnésium
Vitamine E
Vitamine B9



Les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de petits prix

- **Fruits & Légumes (saison ou surgelés) :**
 - Printemps/Été : Poivron, Tomate, Melon, Kiwi
 - Automne/Hiver : Courge, Brocolis, Choux, Oranges, Kiwi
 - Surgelés : Epinards surgelés, Fruits rouges surgelés,
 - Compote pomme sans sucres
- **Protéines :**
 - Volaille : Poulet, Dinde
 - Œufs
 - Poisson : Maquereaux, Sardines, Colin
 - Légumineuses : Pois chiches, lentilles, haricots rouges, haricots blancs
- **Produits céréaliers & pomme de terre :**
 - Pâtes semi-complètes, Graines de couscous
 - Pomme de terre (four, vapeur)
 - Flocons d'avoine
- **Produits laitiers :** Mozzarella, Ricotta, Fromage blanc, Yaourt nature
- **Produits sucrés :** Chocolat noir 70% ou fruits secs, Crêpe nature
- **Assaisonnements :** Huile de colza

Ma liste de courses

Bon pour mon bébé, Bon pour ma santé,
Bon pour mon budget

Fruits & Légumes

- Printemps - Eté: Aubergine, Tomate, Poivron, Fraise, Melon
- Automne - Hiver: Choux, Courges, Carotte, Patate douce, Kiwi, Agrumes
- Conserve ou Surgelé: Epinards, Petits pois, Compote sans sucres, Fruits rouges

Féculents

- Pâtes complètes (semi-complètes), Couscous (semi-complet), Riz complet (semi-complet), Manioc, Farine T80, Pommes de terre

Protéines

- Dinde & poulet filet ou escalope, Oeufs, Lentilles, Pois cassés, Pois chiches, Haricots rouges blancs, noirs..., Sardine & maquereau frais ou au naturel, Colin frais ou surgelé

Produits laitiers

- Mozzarella, Ricotta, Emmental "Parmesan", Fromage blanc, Lait, Yaourt nature

Huiles

- Colza, Olive*

Fruits à coque*

- Amandes, noix, etc. non salées

Produits sucrés

- Chocolat noir 70% (nature, amandes, noisettes), Biscuits secs (Nutri-Score A, B ou C), Crêpe nature

*Aliments plus chers mais excellents pour la santé

Plus d'infos sur l'app

Alimentation & allaitement



Alimentation & allaitement, vue de la jeune maman

➤ Allaiter ne fait pas maigrir :

- Besoins énergétiques aussi élevés qu'au 3^e trimestre de grossesse (production de lait) = +500 kcal/j ¹²
- Certains besoins nutritionnels sont + élevés que pendant la grossesse : vits A, B2, B5, B12, C, potassium, sélénium, zinc, choline¹²

➤ Bénéfices pour la maman¹³ :

- Diminution du risque de cancer du sein et des ovaires
- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires

➤ Le lait maternel est un aliment vivant ¹⁴

- Nutriments consommés par la maman se retrouvent dans le lait maternel : Vit & min, Omega 3 (DHA)
- Micro-organismes, Anti-corps



➔ **Inciter la jeune maman (avec l'aide du co-parent) à bien s'alimenter**

Alimentation & allaitement, vue du bébé

➤ Une source « vivante » de nutriments et de « bonnes bactéries »¹⁴

- Composition du lait évolue au cours de la tétée, pendant la journée et au fil des mois pour s'adapter aux besoins de l'enfant
- Goût évolue aussi !
- Différences avec lait 1^{er} âge = très standardisé
→ changer de marques pour éveiller les goûts ?

➤ Bénéfices pour le bébé (allaitemnt exclusif jusqu'à 6 mois)¹⁴ :

- Plus digestible
- Diminution des risques infectieux (gastro, otites, inf. urinaires)
- Diminution du risque d'allergies et d'eczéma (enfants à risque)
- Diminution du risque de surpoids et d'obésité



Faire une information éclairée des parents sur les bienfaits de l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois (sans culpabiliser)



La diversification alimentaire

4 – 6 mois



0 - 4 mois

Uniquement du lait!



Allaitement maternel

→ bénéfique pour la santé de bébé et maman
→ recommandé jusqu'à 6 mois (et aussi longtemps que souhaité)

100%

OU

Lait infantile 1er âge

→ si vous ne souhaitez pas ou plus allaiter
→ si vous souhaitez un allaitement "mixte" au sein et biberon



La diversification : de quoi parle-t-on ?

- Introduction d'un **autre aliment que le lait** dans l'alimentation de bébé ^{15, 16, 17}
- Jamais avant 4 mois (révolus) et pas après 6 mois (révolus)^{15, 17}
 - Limite basse : basée sur le développement neuromoteur du bébé (tenir sa tête)
 - Exceptions : Grands prématurés = pas avant 3-4 mois en âge corrigé (avis médical) !
 - Limite haute : Limiter le risque d'allergies, Favoriser l'éveil du goût, Eviter les carences
- Ne signifie pas qu'il faille arrêter d'allaiter ou remplacer le lait infantile par du lait de vache.
 - Au début, très faibles quantités → peu d'impact sur la quantité de lait
- **Diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)** ^{15, 17}:
 - Ré-invention de la manière de proposer des morceaux (pas d'aliments en purée)
 - Pas avant 6 mois : l'enfant se tient droit sur sa chaise et attrape les aliments
 - Choix des parents : il y a des avantages (éveil, convivialité) & des inconvénients (tardif, carences au début, parents doivent être « formés » et attentifs)



La diversification : y'a-t-il un ordre ?

- En théorie : **non !**
- En pratique : préférable de commencer par **les légumes sans sel** (+ matières grasses non cuites)
 - Lorsque la diversification commence par les légumes (10-15 jours) → les enfants ont une meilleure acceptabilité des légumes ensuite
 - Début avec légumes peu fibreux ou facilement digestibles
 - *Eviter le poireau, les blettes, les choux*
 - Ajout d'huile de colza, noix, olive (ou un peu de beurre) = env. 1 c. à café par repas (dès l'équivalent de 50g ou ½ petit pot)
- Un nouvel aliment doit être introduit seul !!
 - Favorise la reconnaissance des goûts
 - Permet d'identifier les potentielles allergies
 - Re-proposer plusieurs fois le même aliment seul pour acceptabilité (entre 8 et 10 fois) → ne pas forcer



Gluten, arachide et autres : comment gérer les allergènes ?

- Aucun autre aliment que le lait avant 4 mois révolus ! ^{15, 16, 17, 18}
- **Gluten** ^{16, 18} :
 - Dernières recommandations : entre 4 et 12 mois (Espeghan)
 - Mais, souvent **céréales sans gluten entre 4 à 6 mois puis avec gluten à partir de 6 mois révolus**
 - **En petites quantités et en augmentant progressivement**
 - Si on constate un problème à l'introduction du gluten (réaction, troubles digestifs) → en discuter directement avec le pédiatre !!!
- **Arachide et autres fruits à coque** ^{15, 16, 17, 18} :
 - Introduire dès le début de la diversification
 - Dès acceptation d'une purée de pommes seule quelques fois, possible d'ajouter une petite cuillère de purée d'amandes, cacahuètes, etc. (puis en poudre quand texture moins mixée)



Le récapitulatif de la diversification

4 - 6 mois

Surtout du lait

et progressivement de nouveaux aliments

Lait maternel
ou lait infantile 1er âge*



L'aliment principal
de bébé est le lait
quasi-exclusivement

*2e âge dès que bébé fait 1 repas complet par jour

+

Aliments autres
que le lait



A introduire au rythme
de bébé et au vôtre
C'est vous qui décidez!
Sans culpabilité

Après 4 mois et
avant 6 mois



Prévenir les allergies
Découverte des goûts

Quels aliments ?



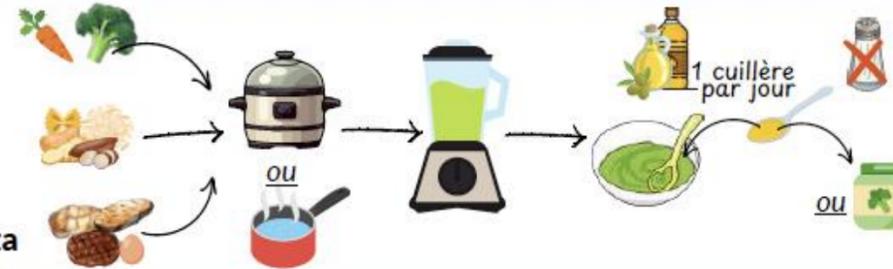
Tous les groupes d'aliments* : légumes, fruits, matières grasses, féculents, viande, poisson, oeufs, légumineuses, produit laitiers, fruits à coque

Sans ordre, même s'il est préférable de commencer par les légumes pour que bébé les accepte

1 aliment à la fois pour que bébé découvre les goûts puis en mélange !

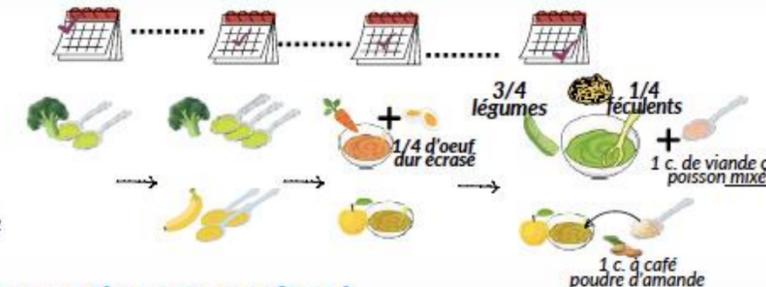
Comment les préparer ?

- Bien cuits (vapeur si possible ou bouilli)
- Purée très lisse
- "Fait-maison" (ou du commerce si manque de temps)
- Sans ajout de sel
- Avec ajout d'1 c. à café d'huile de colza ou d'olive (y compris dans ceux du commerce)



Comment les introduire progressivement ?

- D'abord quelques cuillères d'1 aliment à 1 repas (déjeuner, dîner, goûter)
- Le lendemain (ou 2j après) on change d'aliment (toujours 1 par 1)
- Puis on augmente progressivement les quantités et on propose à un 2e repas
- Puis on propose plusieurs aliments (possible en mélange si bébé les connaît déjà ou seuls s'il les découvre)



Toujours sans forcer bébé ! A son rythme et au vôtre !

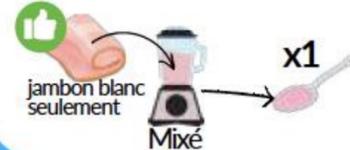
Les quantités journalières recommandées pour les 4-6 mois


Lait maternel et/ou Préparations infantiles

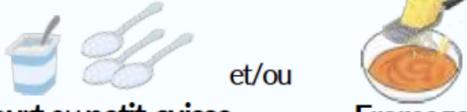
Aliment principal de bébé

 et/ou 
1er âge
(puis 2e âge quand bébé fait un repas complet sans lait)


Charcuterie
jambon, blanc volaille, saucisson, pâté

De temps en temps
 **Mixé** x1
jambon blanc seulement
Pas de charcuterie crue, pâté, saucisson


Produits laitiers (hors lait)
yaourt, petit-suisse, fromage

De temps en temps
 et/ou
Yaourt ou petit-suisse nature (quelques cuillères au goûter)
Fromage (fondu dans une purée que bébé a déjà goûté)


Matières grasses ajoutées
huiles (olive, colza ou noix), beurre

Tous les jours
1 cuillère par jour* ajoutée crue dans la purée de légumes (4-6 mois) ou le plat (6-12 mois)
 x1 ou x1
Huile de colza ou d'olive * 1 noisette de beurre de temps en temps


Fruits et légumes
tous, sous toutes les formes (frais, surgelés, conserve ou "pots bébé")

Tous les jours
en variant les fruits et légumes (purée bien lisse) et en augmentant progressivement les quantités
 Sans sel, Sans sucre


Fruits à coque
amandes, cacahuètes, noix, noisettes

A introduire 1 par 1
En poudre ou en purée, 1 cuillère mélangée à des aliments que bébé a déjà goûté
 x1 ou x1


Féculents (complets si possible)
pommes de terre, manioc, igname, pain, pâtes, riz, semoule, boulgour...

Tous les jours
mélangés avec les légumes que bébé a déjà goûté
 1/4 féculents, 3/4 légumes
Mixés en purée lisse


Sel & produits salés
Chips, frites, nuggets, cordon bleu

Ne pas donner
 Ne pas ajouter de sel aux purées de légumes
Pas de biscuits apéritifs, chips, frites...

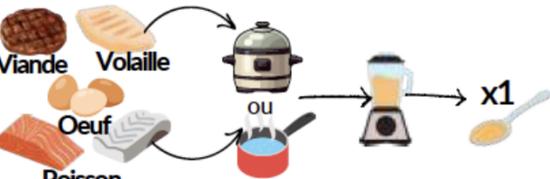

Légumes secs
lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, blancs, noirs...

De temps en temps
 Bébés peuvent tous les goûter 1 par 1
Mixés en purée lisse x1


Sucre & produits sucrés
Soda, jus de fruits, céréales, biscuits, gâteaux, glace, ketchup

Ne pas donner
 Ne pas ajouter de sucre aux purées de fruits
Ne pas donner de miel
Ne pas donner de sodas ou jus
Eviter les produits sucrés


Viande, poisson, oeuf
(y compris volaille : poulet, dinde...)

Progressivement vers 1 par jour
Viande, volaille, poisson ou oeuf bien cuits et mixés
 Viande, Volaille, Oeuf, Poisson
ou
Mixés x1


Boissons (eau seulement)

Seulement de l'eau !
Eau du robinet ou en bouteille


L'alimentation du tout-petit

6 – 12 mois puis 1-3 an

Après 6 mois, le lait est toujours majoritaire et indispensable

➤ Lait maternel ou infantile reste prépondérant ^{15,16,17,19} :

- 500 à 800ml/j jusqu'à 3 ans
- Pas de lait ½ écrémé ou écrémé :
 - 20 à 30 fois moins de fer, 2 fois moins de zinc
 - Moins de vitamines A, C, D et E.
 - 2 à 3 fois plus de protéines,
 - Pas d'acides gras essentiels, et DHA
 - 2 à 3 fois plus de sel



➤ Introduction d'autres produits laitiers ^{15,16,17} :

- Yaourt (*« nature lait entier », non allégé, non aromatisé, non sucré*)
- Fromages (*pas de lait cru, à pâte pressée cuite : gruyère, comté, parmesan*)

➤ **Calcium** = indispensable à la croissance de bébé ¹⁹

- A partir de 6 mois, en rapport avec son poids, 5 fois + besoin de calcium qu'un adulte !



Après 6 mois, augmentation des quantités d'aliments autres que lait

- Aller vers **4 repas par jour à heures régulières**
- **Augmenter progressivement les quantités de légumes cuits** (+ lipides), fruits (crus ou cuits) et féculents
- Protéines (viande, poisson, œuf) :
 - 10g soit 2 c. à café
 - Toujours bien cuits
 - Alimentation vegan ne convient pas aux moins d'1 an (voire 3 ans)
- Féculents (produits céréaliers et tubercules) :
 - Moitié-moitié avec les légumes
 - Entre 6 et 9 mois : commencer à donner un petit morceau de pain
- Légumineuses (1 fois/sem) : quelques cuillères à café



Après 6 mois, introduction progressive des morceaux

- Changement de textures (très important) ¹⁵ :
 - Mixer de moins en moins finement
 - Vers 8-9 mois : donner des morceaux de légumes fondants, de fruits ou de fromage à prendre avec les mains !
 - Rester attentif aux « capacités » de l'enfant (se tenir droit, machouiller, attraper, etc)



Les repères journaliers entre 6 et 12 mois

Lait maternel et/ou Préparations infantiles

Le lait seul n'est plus suffisant pour couvrir les besoins de bébé
Min. 500 ml/j
et/ou
2e âge

Produits laitiers (hors lait)
yaourt, petit-suisse, fromage

1 à 2 portions
selon l'appétit de bébé et les repas prévus.
1 portion =
1 yaourt ou 20g de fromage lait pasteurisé
6 mois : fondu
8 mois : très mou
10 mois : de + en + dur

Fruits et légumes
tous, sous toutes les formes (frais, surgelés, conserve ou "pots bébé")

A chaque repas
en variant les fruits et légumes et selon l'appétit de bébé
6 mois : purée granuleuse
8 mois : morceaux cuits fondants
9-10 mois : morceaux cuits ou crus à croquer

Féculeux (complets si possible)
pommes de terre, manioc, igname, pain, pâtes, riz, semoule, boulgour...

Tous les jours
toujours mélangés avec les légumes (moitié-moitié)
6 mois : purée granuleuse
8 mois : morceaux cuits fondants
9-10 mois : féculents cuits ou pain

Légumes secs
lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, blancs, noirs...

1 fois par semaine
quelques cuillères
6 mois : bien cuits écrasés
8 mois : bien cuits non mixés

Viande, poisson, oeuf
(y compris volaille : poulet, dinde...)

Tous les jours
2 cuillères (poisson*, viande, volaille) ou 1/4 d'oeuf
x2 ou x2 ou 1/4
*2 fois/sem dont 1 poisson gras

Charcuterie
jambon, blanc volaille, saucisson, pâté

De temps en temps
jambon blanc seulement Mixé puis haché x2
Pas de charcuterie crue, pâté, saucisson

Matières grasses ajoutées
huiles (olive, colza ou noix), beurre

Tous les jours
1 cuillère par jour* ajoutée crue dans la purée de légumes (4-6 mois) ou le plat (6-12 mois)
Huile de colza ou d'olive x1 ou * 1 noisette de beurre de temps en temps

Fruits à coque
amandes, cacahuètes, noix, noisettes

De temps en temps
Jamais entiers ! Toujours en poudre ou en purée ! Sans sel et sans sucres !
Pancake poudre d'amande (sans sucre) Poulet sauce arachide (mafé)

Sel & produits salés
Chips, frites, nuggets, cordon bleu

A limiter
Ne pas ajouter de sel quand on cuisine pour bébé (ni "bouillon cube")
Limiter les produits salés (chips, fast-food, etc.)

Sucre & produits sucrés
Soda, jus de fruits, céréales, biscuits, gâteaux, glace, ketchup

Ne pas donner
Ne pas ajouter de sucre aux purées de fruits
Ne pas donner de miel
Ne pas donner de sodas ou jus
Eviter les produits sucrés

Boissons (eau seulement)

Eau du robinet ou en bouteille
Seulement de l'eau !

A partir d'1 an, une alimentation équilibrée proche de celle d'un adulte

➤ Sauf les quantités :

- **Légumes** : 200 à 450g
- **Fruits** : 200 à 450g
- **Féculents** à chaque repas
- Protéines :
 - 1-2 ans : 4 c. à café (viande, poisson) ou 1/3 œuf dur
 - 2-3 ans : 6 c. à café (viande, poisson) ou 1/2 œuf dur
- Légumineuses : 2 fois/sem
- Matières grasses crues : 2 c. à c (colza, olive, un peu de beurre)

Ajuster les **quantités** (pas les proportions) selon âge, taille, poids et appétit de l'enfant

➤ Lait toujours important :

- De **croissance** de préférence (pour le fer notamment)
- Si difficultés budgétaires, alterner avec lait entier

➤ Toutes les textures et les mélanges :

- Comme les grands mais sans sel et sans sucres ajoutés
- Être inventif pour faire accepter certains légumes (gratins, bâtonnets, mélangé à des pâtes)



Les repères journaliers entre 12 et 36 mois

Lait maternel et/ou Préparations infantiles

Le lait seul n'est pas suffisant pour couvrir les besoins de bébé

Min. 500 ml/j

ou ou + LAIT

Croissance Alternier lait "croissance" et lait vache entier

Produits laitiers (hors lait)
yaourt, petit-suisse, fromage

1 à 2 portions
sans dépasser 800ml/j avec le lait maternel ou infantile

1 portion =

ou ou

1 yaourt 20g de fromage lait pasteurisé 1 petit verre de lait (150ml)

Fruits et légumes
tous, sous toutes les formes (frais, surgelés, conserve ou "pots bébé")

A chaque repas
presque comme les grands, en plus petites quantités

Sans sel Sans sucre

Utilisez des herbes et épices

Féculents (complets si possible)
pommes de terre, manioc, igname, pain, pâtes, riz, semoule, boulgour...

Tous les jours
avec les légumes, env. 10-12 cuillères par jour ou 1 patate moyenne ou 1/2 igname ou 2 tranches pain

x 10-12 ou x 1 ou x 1/2 ou x 2

Légumes secs
lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, blancs, noirs...

Minimum 2 fois par semaine
quelques cuillères selon l'appétit de bébé

Riz & curry de lentilles Houmous & carottes

Viande, poisson, oeuf
(y compris volaille : poulet, dinde...)

Tous les jours
Quantités selon l'âge

1-2 ans x4 ou x4 ou 1/3

2-3 ans x6 ou x6 ou 1/2

*2 fois/sem dont 1 poisson gras



Charcuterie

jambon, blanc volaille, saucisson, pâté



Matières grasses ajoutées

huiles (olive, colza ou noix), beurre



Fruits à coque

amandes, cacahuètes, noix, noisettes



Sel & produits salés

Chips, frites, nuggets, cordon bleu



Sucre & produits sucrés

Soda, jus de fruits, céréales, biscuits, gâteaux, glace, ketchup



Boissons
(eau seulement)

De temps en temps

1-2 ans x1/2 ou x4

2-3 ans x2/3 ou x6

Tous les jours

2 cuillères par jour (ou 2 noisettes de beurre*)

x2 ou x2

*de temps en temps

De temps en temps

Jamais entiers ! Toujours en poudre ou en purée !
Sans sel et sans sucres !

Pancake poudre d'amande (sans sucre)

Poulet sauce arachide (mafé)

A limiter

Ne pas ajouter de sel quand on cuisine pour bébé (ni "bouillon cube")

Limiter les produits salés (chips, fast-food, etc.)

A limiter

Seulement de l'eau !



Quelques précautions jusqu'à 36 mois



➤ Pas d'aliments de petite taille (sauf si mixés) : cacahuètes, grains de raisin

➤ Produits animaux (viande, poisson, œufs) toujours bien cuits

➤ Pas de lait cru et de fromages au lait cru (sauf pâte pressée cuite : comté, etc.)

➤ Pas de sel ajouté au plat

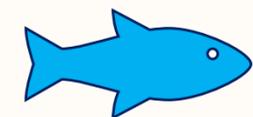
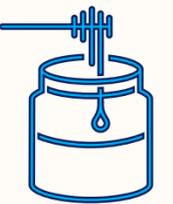
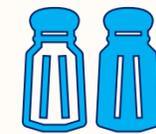
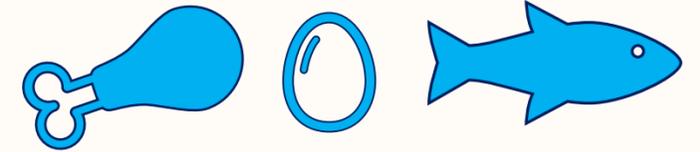
➤ Pas de sucres ajoutés aux fruits (tous les sucres : blanc, roux, miel, etc.)

➤ Pas d'édulcorants ou de produits en contenant

➤ Pas de café, thé ou boissons en contenant (cola, thé glacé, etc.)

➤ Limiter :

- Soja et produits en contenant (tofu, etc.) → génistéine
- Certains poissons (anguille, barbeau, brème, carpe, silure, lotte-baudroie, loup, bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon...





Quelques précautions jusqu'à 36 mois



Aliments à ne pas donner à bébé

Risque infectieux

- Viande CRUE OU PEU CUIE**
 - Pas de viande non cuite à coeur, carpaccio, tartare
 - Une viande bien cuite n'a plus de couleur rose ou rouge !
- Poisson, fruits de mer CRUS OU PEU CUIES**
 - Pas de sushis, saumon fumé, ni coquillages & crustacés crus
 - Eviter l'espadon, la lamproie, le siki, le requin et le marlin
- Oeufs CRUS OU PEU CUIES**
 - Pas d'oeuf cru ou peu cuit (au plat, coque, mollet)
 - Pas d'aliment "maison" à base d'oeuf cru (mousse au chocolat, mayonnaise)
- Lait cru et Fromage au lait cru**
 - Ne pas donner jusqu'à 5 ans
 - Les fromages à pâte cuite (comté, emmental, parmesan) peuvent être donnés même s'ils sont au lait cru.
- Miel**
 - Ne pas donner jusqu'à 1 an, à cause du risque de botulisme
 - Ne pas ajouter dans les purées de fruits ou dans le lait !

Non adaptés à l'enfant

- Lait et aliments à base de soja**
 - Déconseillés jusqu'à 3 ans (possible perturbation des hormones)
 - Les boissons végétales (amande, riz, etc.) ne répondent pas aux besoins de bébé avant 1 an
- Café, thé, boissons énergisantes ou "light"**
 - Pas de boissons avec caféine (dont sodas type "cola")
 - Pas de boissons énergisantes, ni "light" (à base d'édulcorants)
- Aliments petits, durs et ronds**
 - Ne pas donner jusqu'à 5 ans (ex. cacahuète, noisette entière)
 - Toujours couper en 2 les aliments mous et ronds (type tomate cerise)

A limiter

- Sucre et Produits sucrés**
 - Ne pas sucrer les purées ou biscuits
 - Limiter autant et aussi longtemps que possible les produits sucrés
 - Sodas, jus de fruits, céréales petit-déjeuner, gâteaux, chocolat, bonbons, ketchup, etc.
- Sel et Produits salés**
 - Ne pas saler les plats "fait maison"
 - Limiter autant et aussi longtemps que possible les produits salés
 - Chips, biscuits apéritifs, fast-food, charcuteries (sauf le jambon blanc de temps en temps)

Ne pas donner de boissons ou aliments avec alcool

Alim'Water

Conclusion



1000 jours pour...

- Maintenir & améliorer la santé de la maman
- Etablir et développer le capital santé de bébé et de l'enfant et l'adulte qu'il deviendra !
- Développer le goût et établir des liens
- Fenêtre d'opportunité pour faire adopter des habitudes alimentaires plus saines au sein des familles (si les conseils sont adaptés aux habitudes et budget)



Diversité, plaisir, convivialité

Références bibliographiques

1. Barker, D. J. P. (2003). The developmental origins of adult disease. *European Journal of Epidemiology*, 18(8), 733-736. <https://doi.org/10.1023/a:1025388901248>
2. Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J. E., Hay, W. W., Hernandez, T. L., Krebs, N. F., Oken, E., Purnell, J. Q., Roberts, J. M., Soltani, H., Wallace, J., & Thornburg, K. L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation : Lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 226(5), 607-632. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035>
3. INSERM, 2022. *Enquête Nationale Périnatale. Rapport 2021*.
4. CNGOF & SFD. 2010 . *Recommandations pour la pratique clinique diabète gestationnel*
5. Farahvar, S., Walfisch, A., & Sheiner, E. (2019). Gestational diabetes risk factors and long-term consequences for both mother and offspring : A literature review. *Expert Review of Endocrinology & Metabolism*, 14(1), 63-74. <https://doi.org/10.1080/17446651.2018.1476135>
6. Song, C., Lyu, Y., Li, C., Liu, P., Li, J., Ma, R. C., & Yang, X. (2018). Long-term risk of diabetes in women at varying durations after gestational diabetes : A systematic review and meta-analysis with more than 2 million women. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(3), 421-429. <https://doi.org/10.1111/obr.12645>
7. Mijatovic-Vukas, J., Capling, L., Cheng, S., Stamatakis, E., Louie, J., Cheung, N. W., Markovic, T., Ross, G., Senior, A., Brand-Miller, J. C., & Flood, V. M. (2018). Associations of Diet and Physical Activity with Risk for Gestational Diabetes Mellitus : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 10(6), E698. <https://doi.org/10.3390/nu10060698>
8. Tieu, J., Shepherd, E., Middleton, P., & Crowther, C. A. (2017). Dietary advice interventions in pregnancy for preventing gestational diabetes mellitus. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD006674. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006674.pub3>
9. Bianchi, C. M. (2017). *Élaboration et évaluation d'une méthode de conseils alimentaires personnalisés et pas-à-pas visant à améliorer l'adéquation nutritionnelle des régimes de femmes enceintes en France* [These de doctorat, Université Paris-Saclay (ComUE)]. <http://www.theses.fr/2017SACLA025>
10. HCSP. (2022). Révision des repères alimentaires pour les femmes enceintes et allaitantes. In *Rapport de l'HCSP*. Haut Conseil de la Santé Publique. <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1165>
11. Dubois, C., Tharrey, M., & Darmon, N. (2017). Identifying foods with good nutritional quality and price for the Opticourses intervention research project. *Public Health Nutrition*, 20(17), 3051-3059. <https://doi.org/10.1017/S1368980017002282>
12. ANSES. (2019). *Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes enceintes ou allaitantes* (p. 53). ANSES. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0141.pdf>
13. Abraham, M., Lak, M. A., Gurz, D., Nolasco, F. O. M., Kondraju, P. K., & Iqbal, J. (2023). A Narrative Review of Breastfeeding and Its Correlation With Breast Cancer : Current Understanding and Outcomes. *Cureus*, 15(8), e44081. <https://doi.org/10.7759/cureus.44081>
14. Falize, C., Savage, M., Jeanes, Y. M., & Dyall, S. C. (2023). Evaluating the relationship between the nutrient intake of lactating women and their breast milk nutritional profile : A systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Nutrition*, 1-29. <https://doi.org/10.1017/S0007114523002775>
15. Santé Publique France. (2022). *Pas à pas, votre enfant mange comme un grand—Le petit guide de la diversification alimentaire* (p. 36). Santé Publique France.
16. Mary Fewtrell, Jiri Bronsky, Cristina Campoy et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. JPGN
17. HCSP. (2020). Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans. In *Rapport de l'HCSP*. Haut Conseil de la Santé Publique. <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=924>
18. Ierodiakonou D et al. Timing of allergenic food introduction to the infant diet and risk of allergenic or auto- immune disease. A systematic review and meta-analysis. *JAMA* 2016;316:1181 – 92.
19. ANSES. (2019). *AVIS de l'Anses relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS - Jeunes enfants (0-3 ans)*. ANSES. <https://www.anses.fr/fr/content/avis-de-lanses-relatif-%C3%A0-lactualisation-des-rep%C3%A8res-alimentaires-du-pnns-jeunes-enfants-0-3>



Merci de votre attention !

Contact :

Clélia Bianchi, Présidente Alim'Mater

06.13.71.62.97

clelia.bianchi@9moisacroquer.fr

Plus d'infos

