



Septembre 2018



# L'alimentation durant la 1<sup>re</sup> année de vie

Guide pour passer d'une alimentation purement lactée à la table familiale

## **Impressum**

### **Éditrice**

Promotion Santé Suisse avec le soutien du Ministère bavarois de l'alimentation, de l'agriculture et de la sylviculture

### **Auteure**

Angelika Hayer, Société Suisse de Nutrition SSN

### **Contact**

Bettina Husemann, Promotion Santé Suisse

### **Concept**

Repose sur la base scientifique des recommandations d'action allemandes «Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen» (alimentation et activité physique des nourrissons et des femmes qui allaitent) du réseau «Gesund ins Leben» (vivre en bonne santé)

### **Contenu**

Fondé sur les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

### **Crédit photographique**

Barbara Bonisoli, Munich; Alexander Werner, Bavière; Dreamstime.com; Fotolia

### **Graphisme**

Typopress Bern et 360plus Design GmbH, Munich

### **Renseignements et informations**

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

### **Numéro de commande**

02.0223.FR 09.2018

### **Télécharger le PDF**

[www.promotionsante.ch/publications](http://www.promotionsante.ch/publications)

© Promotion Santé Suisse, septembre 2018

# Introduction

Chers parents,  
Chères personnes de référence,

Les premières années de vie d'un enfant sont déterminantes pour sa santé tout au long de la vie. Du début de la grossesse jusqu'à l'âge de quatre ans, votre enfant franchit des jalons importants pour son développement.

Cette brochure illustrée vous explique comment faire passer votre bébé du lait aux aliments solides pris à la table familiale.

Elle s'intéresse en particulier à l'introduction progressive des aliments ainsi qu'aux portions qu'un enfant boit et mange durant sa première année.

Des exemples de repas à proposer sur une journée – du matin (symbole du soleil) au soir (symbole de la lune) – sont présentés sous forme illustrée aux pages 4 à 8. Les petites photos correspondent aux différents repas de la journée, mais vous pouvez en modifier l'ordre en fonction de vos besoins.

Nous remercions le Ministère bavarois de l'alimentation, de l'agriculture et de la sylviculture qui a mis ces photographies à notre disposition.

Dans le cadre du projet Miapas ([www.promotionsante.ch/encouragement-precoc](http://www.promotionsante.ch/encouragement-precoc)), la fondation Promotion Santé Suisse promeut la santé des enfants en bas âge, en collaboration avec des partenaires nationaux. À cet effet, des principes généraux et des messages sont établis à l'adresse des professionnels de la petite enfance. En outre, les personnalités du monde politique sont sensibilisées à l'importance de la promotion de la santé des jeunes enfants.

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs-maladie. En vertu de son mandat légal (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19), elle stimule, coordonne et évalue des mesures destinées à promouvoir la santé. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne en Suisse verse un montant de CHF 4.80 par année en faveur de Promotion Santé Suisse. Pour plus d'informations: [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

## Dès la naissance

Au cours des 4 à 6 premiers mois: lait maternel ou préparation pour nourrisson uniquement.  
Fréquence selon les besoins (8 à 12 fois par 24 heures).



Alternative: préparation pour  
nourrisson du commerce





# Au plus tôt au début du 5<sup>e</sup> mois, au plus tard au début du 7<sup>e</sup> mois

Le premier repas à la cuillère est introduit au plus tôt lors de la 17<sup>e</sup> semaine, au plus tard à partir de la 26<sup>e</sup> semaine. Pour découvrir de nouveaux aliments, quelques cuillères de purée sont suffisantes au début. Le repas est ensuite complété par l'allaitement ou une préparation pour nourrisson.

Les premiers jours: quotidiennement, quelques cuillères de purée de carottes, puis allaitement.

Les jours suivants: quotidiennement, purée de carottes, pommes de terre et huile de colza, puis allaitement.

Encore quelques jours plus tard: quotidiennement, **purée de légume, pomme de terre et viande**: 2 carottes + 1 pomme de terre + 10 g de viande maigre + 1-2 cuillères à café d'huile de colza + 1½ cuillère à soupe de jus d'orange



Préparation: éplucher les légumes et la pomme de terre. Laver la viande. Couper le tout en petits dés et cuire à cœur dans un peu d'eau (non salée). Ajouter le jus. Réduire en purée. Incorporer l'huile de colza.

Alternative: purée prête à l'emploi, du commerce, non salée (d'abord une purée de légume, puis légume et pomme de terre, puis légume, pomme de terre et viande)



## Environ un mois plus tard

Au plus tôt au début du 6<sup>e</sup> mois et au plus tard au début du 8<sup>e</sup>, un deuxième repas peut être introduit. Par exemple une purée de fruits avec ou sans céréales.

### Purée de fruits avec ou sans céréales

Fruits +/- 2 cuillères à soupe de flocons de céréales instantanés non sucrés pour nourrissons (p. ex. millet, blé, épeautre, avoine) + un peu d'eau (si la consistance est trop épaisse)



Alternative: purée de fruits, avec ou sans céréales, du commerce





## Encore un mois plus tard

Le troisième repas peut être introduit entre le 7<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois. Par exemple une bouillie de lait et de céréales.

### Bouillie de lait et de céréales

2 dl de préparation pour nourrissons ou de lait maternel ou mélange de lait entier et d'eau + 2 cuillères à soupe de flocons de céréales instantanés non sucrés + fruits



Alternative: bouillie de lait et de céréales, non sucrée, du commerce



Boisson: eau\*

\* En Suisse, l'eau du robinet est propre à la consommation. Elle a bon goût et est d'une hygiène irréprochable.



## De 10 à 12 mois

Vers la fin de la première année, il est temps de passer de l'alimentation pour nourrissons aux repas familiaux.

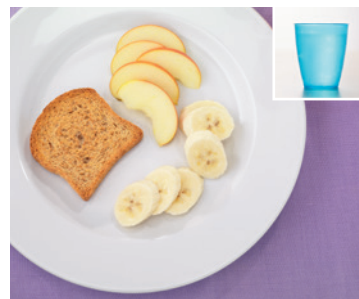
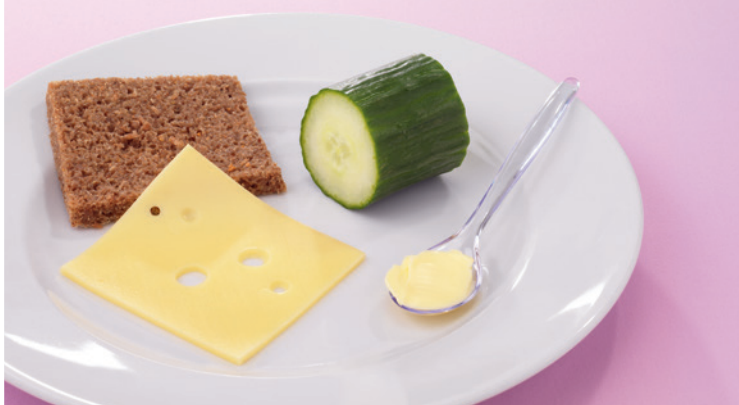
Petits flocons d'avoine (cuits) + fruits + lait



Spaghettis au blé complet + tomate + carotte + viande hachée (20-30 g) + 1 cuillère à soupe d'huile de colza



1 tranche de pain complet + produit laitier\* + concombre + petite quantité de beurre ou de margarine



\* Lait maternel ou préparation pour nourrissons; à partir du 13<sup>e</sup> mois, lait entier, séré ou fromage possibles



# Du lait à l'alimentation familiale

## Allaitement

Au cours des quatre à six premiers mois, votre enfant a besoin de lait et de rien d'autre. L'idéal est d'allaiter votre enfant, car le lait maternel et l'allaitement en soi présentent de nombreux avantages pour l'enfant et la mère. Si vous n'allaites pas, utilisez une préparation pour nourrisson du commerce. Il s'agit d'une poudre de lait spécialement conçue pour les nourrissons.

Donnez toujours le sein ou le biberon quand votre enfant le demande (pas à des horaires fixes). Dans les premières semaines suivant la naissance, cela peut se produire 8 à 12 fois par jour. Au fil du temps, votre enfant réclamera moins souvent, et un rythme régulier s'installera.

L'allaitement est recommandé même après l'introduction des repas à la cuillère, et peut durer aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent.

## La diversification alimentaire

Introduisez de nouveaux aliments au plus tôt lors de la 17<sup>e</sup> semaine et au plus tard à partir de la 26<sup>e</sup> semaine. Le début de cette étape dépend du développement de votre enfant. Observez-le: avec de l'aide, parvient-il à se tenir assis et à tenir sa tête? Montre-t-il de l'intérêt pour les repas des autres? Porte-t-il des objets à sa bouche? Si c'est le cas, vous pouvez commencer à lui donner un premier repas sous forme de purée.

La première purée se compose idéalement d'un seul aliment (p. ex. carotte). Au début, votre enfant mange quelques cuillères seulement et il n'est pas nécessaire que cela suffise à le rassasier. Vous pouvez ensuite compléter le repas en lui donnant le sein ou le biberon. Augmentez la quantité jour après jour. Au bout de quelques jours, vous pouvez ajouter de la pomme de terre et de l'huile de colza dans la purée de légume. Quelques jours plus tard, ajoutez une petite quantité de viande, de poisson ou d'œuf cuit et réduit en purée (vous pourrez augmenter la quantité plus tard). Ajoutez un peu de jus d'orange (100 % pur jus sans adjonction de sucre).

Environ un mois après l'introduction de la première purée, vous pouvez proposer un deuxième repas semi-solide à votre enfant. Et un mois plus tard, un troisième.

À partir de trois repas semi-solides par jour, votre enfant a besoin d'un peu de liquide, environ 2 dl par jour. Donnez-lui exclusivement des boissons non sucrées. Dans l'idéal, de l'eau minérale sans gaz carbonique ou de l'eau du robinet. En Suisse, l'eau du robinet a bon goût et est d'une hygiène irréprochable. Pour varier, vous pouvez également lui proposer une infusion d'herbes ou de fruits non sucrée. Entre 9 et 11 mois, votre enfant devrait prendre 3 à 4 repas diversifiés par jour. En complément, vous pouvez continuer de l'allaiter ou de lui donner une préparation pour nourrisson. À cet âge, il n'est plus nécessaire de préparer des purées fines. Souvent, il suffit de couper les aliments en morceaux ou de les écraser. Vous pouvez aussi lui proposer plus régulièrement des morceaux qu'il puisse prendre lui-même avec les doigts, par exemple des croutons de pain, des morceaux de fruits tendres (p. ex. poire, pêche), de pomme cuite, de légumes cuits, afin qu'il puisse manger, découvrir et expérimenter seul.

## Passage à l'alimentation familiale

Vers la fin de la première année (10-12 mois), votre enfant passe d'une alimentation pour nourrisson à la table familiale. Au fil du temps, votre enfant n'aura plus besoin de repas spécialement préparés. À présent, il peut manger pratiquement tout ce que mangent les «grands». Il est recommandé d'instaurer un rythme de trois repas par jour (petit-déjeuner, repas de midi, repas du soir) et, selon la faim, deux petites collations le matin et l'après-midi. Il est également souhaitable que votre enfant boive de l'eau à chaque repas.

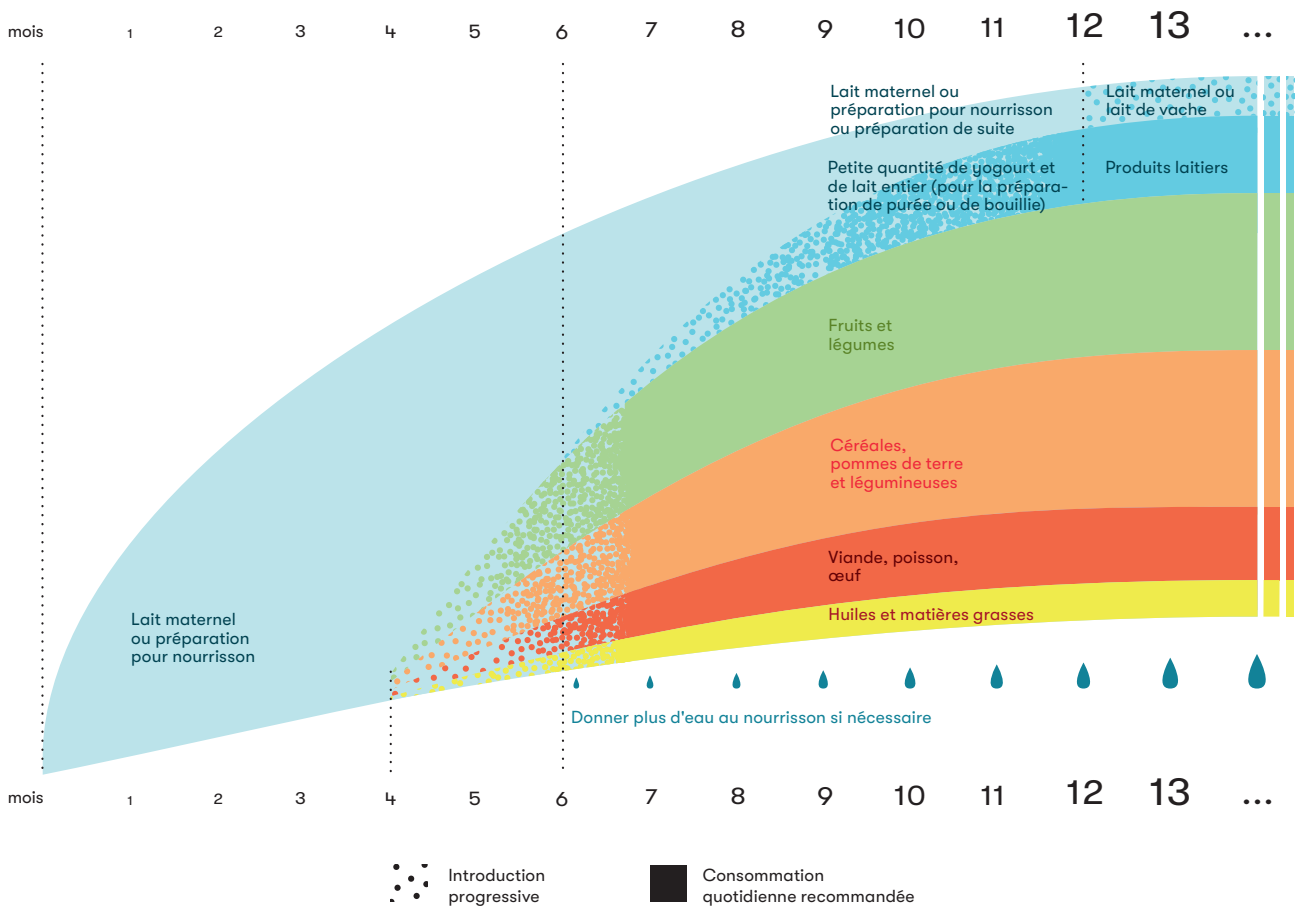
### Quantités

Votre enfant peut manger des quantités de nourriture extrêmement variables. Il mangera beaucoup certains jours, et beaucoup moins d'autres jours. Il existe de grandes différences d'un enfant à l'autre. Si votre enfant détourne la tête au bout de quelques cuillères, ferme la bouche ou recrache sa nourriture, alors il est probablement rassasié. Ne le forcez jamais à finir son assiette.

### Vitamine D

La vitamine D est importante pour les os et les dents. Donnez chaque jour de la vitamine D à votre enfant sous forme de gouttes. Pour connaître le bon dosage, il est préférable de vous adresser à un professionnel (p.ex. consultation parents-enfants, pharmacien, pédiatre).

## Diversification de l'alimentation du nourrisson



### Informations complémentaires

- Brochure [«Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge»](#) de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
- Dépliant [«Alimentation des nourrissons»](#) de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
- Lien OSAV sur l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge: [www.bonappetitlespetits.ch](http://www.bonappetitlespetits.ch)
- Brochure [«Allaiter»](#) de Promotion allaitement maternel Suisse
- Documentation de la Société Suisse de Nutrition (SSN): [www.sge-ssn.ch/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation)
- [Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré](#)
- Offres pour les enfants et les adolescents: [www.promotionsante.ch/projets-module-a](http://www.promotionsante.ch/projets-module-a)

### Renseignements et conseils personnalisés

- [Offre de conseil de l'Association suisse des consultations parents-enfants](#)
- [Adresses de sages-femmes](#)
- [Adresses de consultantes en allaitement](#)
- [Adresses de diététicien\(ne\)s](#)
- Renseignements sur les allergies et les intolérances: [www.aha.ch](http://www.aha.ch)



Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)