

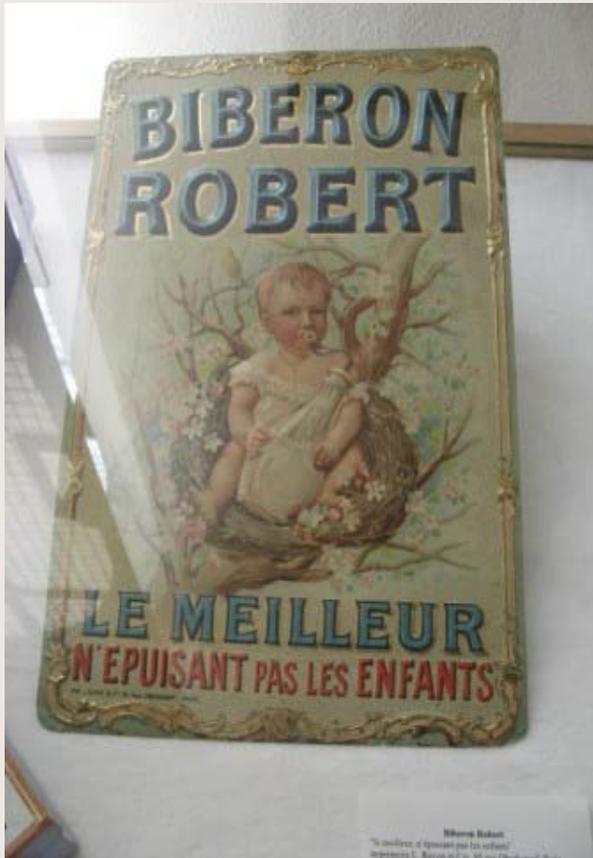
# Du biberon à la cuillère



Gaëlle Duriez, Marcel Hess, Nadine Lazimi  
JMG 2010



# Règles de préparation des biberons



- Une cuillère-mesure rase pour 30 ml d'eau peu minéralisée (mettre l'eau avant)  
T° ambiante
- Bien choisir les tétines
- Attention au micro-onde !
- Poids de l'enfant + 250  
10 (+/- 100)
- Alimentation à la demande

# Quelle tétine ?



G. Duriez - M. Hess - N. Lazimi  
JMG 2010

# Quelle tétine ?

## Latex

- Plus souple
- Succion plus facile
- Plus fragile, moindre résistance



## Silicone

- Mieux acceptée par les enfants nourris au sein
- Longévité supérieure
- Effort de succion plus intense

# Quel lait ?

Caractéristiques communes à la plupart des « laits pour nourrissons »

- Rapport caséine protéines > 1
- 3/4 lactose – 1/4 dextrine maltose
- Lipides 100% d'origine végétale
- Enrichissement en vit D (40 à 56 U/dl)

# Quel lait ?

## (désagréments courants)



### Constipé ?

- Choisir un lait moins riche en caséine, plus riche en lactose
- *Enfalac®*, *Modilac Transit®*, ...



### Ballonné, coliques ?

- Choisir un lait moins riche en lactose
- *Novalac AC 1®*  
(*dextr.maltose > lactose*)

Ces indications, proposées par les fabricants, ne reposent sur aucune validation scientifique

# Les laits spéciaux

- Laits pour prématurés  
(en Cs spécialisée)
- Anti-reflux
- « Hypoallergéniques »
- Hydrolysats de protéines  
(après test d'allergie aux PLV)
- Laits avec probiotiques
- Laits appauvris en lactose (diarrhée)

# Situations où le choix du lait est pertinent

- RGO: lait épaissi
- Certaines diarrhées aiguës:  
laits appauvris en lactose
- Terrain atopique familial: laits HA (+/-)
- Allergie aux PLV: hydrolysats
- Allergie aux hydrolysats: Neocate®

# Les laits de suite (ex 2ème âge)

- Accompagnent la diversification
- Caséine protéines solubles > 1
- Glucides composés majoritairement de lactose
- Lipides 100% d'origine végétale
- Enrichissement en vit D (40 à 69 U/dl)
- Composants plus concentrés que dans les laits pour nourrissons

# La diversification



G. Duriez - M. Hess - N. Lazimi  
JMG 2010

# La diversification

- Passage des lipides de 50% à 30% de l'apport énergétique
- Les glucides deviennent nutriment dominant.
- Introduction de protéines potentiellement allergisantes
- Changement de « statut social »

# La diversification

- A quel âge ?

Idéalement à partir de 6 mois, 4 minimum

- Comment procéder ?

# Comment procéder ?

- Le lait reste la base de l'alimentation:
- 750 ml jour au début
- Pas moins de 500 ml ensuite



# Equivalences lactées en calcium

**150 ml de lait de vache = 180 mg de Ca =**

- 300 ml de lait 1er âge
- 200 ml de lait 2ème âge
- 180 ml de lait de croissance
- 1 yaourt
- 3 petits suisses de 60 g
- 6 càs de fromage blanc
- 20 g de fromage à pâte dure (gruyère)
- 30 g de fromage à pâte mi-dure (St-Nectaire)
- 45 g de fromage à pâte molle (camembert)
- 90 g de fromage fondu (Tartare\*)

# Comment procéder ?

Introduire UN aliment nouveau à la fois

- Céréales pour bébés  
(sans gluten si < 6 mois)
- Puis fruits et légumes
- Puis viandes poissons oeufs

**TABLEAU 2 – REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 À 3 ANS,  
HORS PATHOLOGIE PARTICULIÈRE (EXTRAIT DE RÉF 4)**

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois	7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année		
<b>Lait</b>	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou									
	Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif				Lait 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>e</sup> âge		Lait 2 <sup>e</sup> âge ≥ 500 mL/j						Lait 2 <sup>e</sup> âge ou de croissance*			
<b>Produits laitiers</b>						Yaourt		Yaourt ou fromage blanc nature -----> Fromages								
<b>Fruits</b>						Tous : très mûrs ou		cuits, mixés ; texture homogène, lisse → crus, écrasés**						En morceaux, à croquer**		
<b>Légumes</b>						Tous : purée, lisse		-----> petits morceaux**						Écrasés, en morceaux**		
<b>Pommes de terre</b>						Purée		lisse -----> petits morceaux**								
<b>Légumes secs</b>														15-18 mois : en purée**		
<b>Farines infantiles (céréales)</b>						Sans gluten		Avec gluten								
<b>Pain, produits céréaliers</b>								Pain, pâtes fines, semoule, riz**								
<b>Viandes, poissons</b>						Tous*** : mixés, 10 g/j (2 c à c)		Tous*** : mixés, 10 g/j (2 c à c)		Hachés : 20 g/j (4 c à c)			30 g/j (6 c à c)			
<b>Œuf</b>								1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2			
<b>Matières grasses ajoutées</b>								Huile (olive, colza...) ou beurre (1 c à c d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)								
<b>Boissons</b>	Eau pure à proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur							Eau pure								
<b>Sel</b>													Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table			
<b>Produits sucrés****</b>						Sans urgence ; à limiter										

# Exemples de menus à partir de 6 mois

## Le matin:

- Apport lacté  
(lait maternel ou biberon de 250 ml)



# Exemples de menus à partir de 6 mois

## À midi

- Purée de légumes « maison »  
sans adjonction de sel  
+1 noisette de beurre  
+10 g de viande ou poisson,  
ou ¼ d'œuf dur\*

## OU

- 1 petit pot légumes-viande /  
poisson
- 1 laitage (yaourt ou fromage blanc)  
« destinés aux enfants en bas âge »



# Exemples de menus à partir de 6 mois



## À 16 heures

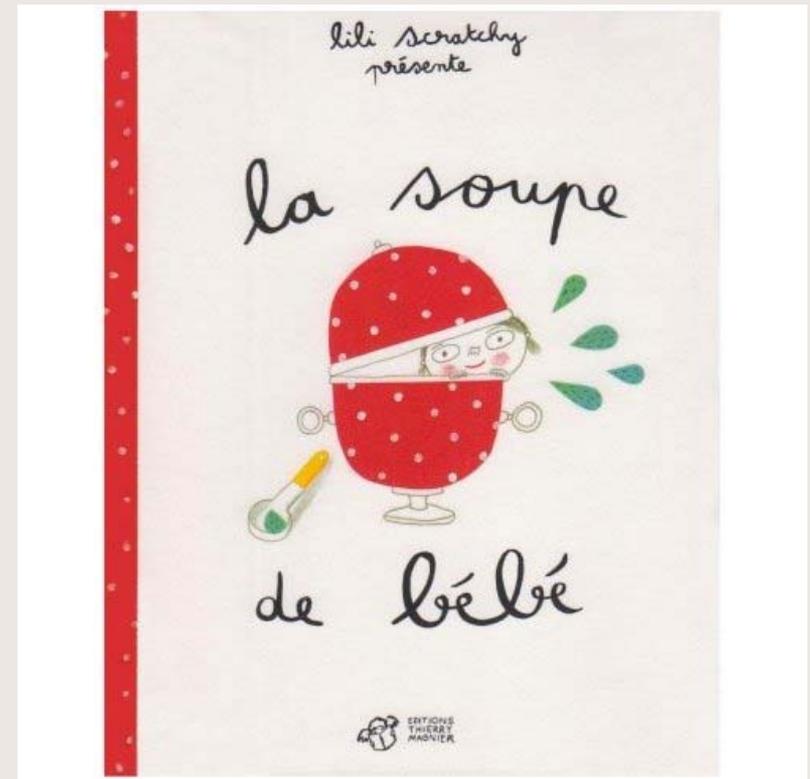
- Un laitage et une compote « maison »

## OU

- Lait maternel ou biberon de 250 ml
- +/- 1 c. à soupe de farine infantile
- + 1 fruit cru

# Exemples de menus à partir de 6 mois

- Lait maternel ou biberon de 250 ml  
+ une compote
- OU
- Un biberon de soupe  
avec 1 c à café d'huile  
+ un laitage



# Exemples de menus à partir de 6 mois

- Lait maternel ou biberon de 250 ml  
+ une compote
- OU
- Un biberon de soupe  
avec 1 c à café d'huile  
+ un laitage



# Vitamine D

<b>Lait seul</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Sein</li><li>•Lait pour nourrisson</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•100 – 1200 Ui/j</li><li>•400 – 800 UIU/j</li></ul>
<b>Diversifié j-&gt; 18 mois</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• &gt;500 ml de lait de suite</li><li>• &lt; 500 ml</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•400 à 800 Ui/j</li><li>•1000 à 1200 Ui/j</li></ul> (ou 100.000 UI/3 mois)
<b>18 mois à 5 ans</b>	100.000 UI/3 mois l'hiver
<b>Nourrissons à risque</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Peau pigmentée</li><li>•Tt par phenobarbital ...</li></ul>	ajouter 400 UI aux posologies précédentes

# Le Fluor

## Nouvelles recommandations *(Afssaps 2008)*

- Avant l'âge de 6 mois: la prescription de fluor est inutile
  - Après 6 mois:
    - Peu de risque: dentifrice fluoré
    - Enfant à risque (grignotage, mauvaise hygiène bucco-dentaire, ...): apport dès l'apparition des 1ères dents
- (tenir compte de l'apport par l'eau et le sel)

# Le Fer

- Son absorption varie selon qu'il est héminique (viande, abats, poissons) ou non-héminique (lait, végétaux, œufs).
- Elle est facilitée par la vitamine C
- Risque de carence en cas de passage trop rapide au lait de vache natif.

# Et le lait de croissance ?

## **Arguments avancés:**

- Enrichis en fer
- Enrichis en acides gras essentiels
- Moindre teneur protéique.

## **Mais:**

- Prix ++
- Pas de preuve scientifique de son intérêt

# Les erreurs les plus fréquentes

- Diversification trop précoce
  - Inadaptation à la physiologie du nourrisson (solides avant 4 mois)
  - Risque accru d'allergie
  - Risque de carences nutritionnelles
  - Gluten avant 6 mois -> risque de M. coeliaque
- Introduction trop rapide du lait de vache

# Les erreurs les plus fréquentes

- Restriction abusive en graisses  
(lait 1/2 écrémé, si LV contraint)
- Lait de chèvre ou « laits » végétaux
- Insuffisance d'apports en calcium
- Insuffisance d'apports en fer
- Insuffisance d'apport énergétiques  
(diversification)
- Excès d'apports protéiques

# Bibliographie

- J. Stagnara - Diversification alimentaire chez le nourrisson – la RdP MG – tome 20 – n° 742/743 – 26 sept 2006
- P. Toumian – Alimentation du Nourrisson – la RdP MG – tome 22 – n° 796 – 29 fév. 2008
- P. Toumian – F. Sarrio – Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans – Masson édit.
- Olivier Saint-Lary - Existe-t-il aujourd'hui des arguments scientifiques pour conseiller l'usage des laits de croissance ? - Exercer 2009;88:121-4.
- Affsaps – Actualisation des recommandations sur l'utilisation du fluor – nov. 2008