

Partagez Article

X



La nutrition et l'alimentation du nourrisson: votre guide

Comment allez-vous nourrir votre nouveau-né? C'est une question courante et importante pour tous les parents.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/la-nutriti...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



La nutrition et l'alimentation du nourrisson: votre guide

Comment allez-vous nourrir votre nouveau-né? C'est une question courante et importante pour tous les parents.

Dimanche, juillet 30th, 2017

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Même avant l'arrivée de bébé (il n'est jamais trop tôt pour prendre de bonnes décisions), vous pouvez **utiliser ce guide pour vous aider à planifier l'alimentation de votre nourrisson** et obtenir des renseignements utiles sur la nutrition infantile. Vous êtes avide d'information? En complément des renseignements ci-dessous, consultez également le [guide sur l'alimentation au cours de la première année de la Société canadienne de pédiatrie](#) ^[6].

Le lait maternel est idéal

Pourquoi le lait maternel? Voici quelques-unes de ses caractéristiques:

- Il est riche en éléments nutritifs^a.
- Il change pour répondre aux besoins nutritionnels de bébé au fil de la croissance, et même à chaque tétée.
- Il est fait pour donner à bébé le meilleur départ possible dans la vie.
- C'est l'aliment parfait pour votre bébé nouveau-né.

De plus, l'allaitement maternel est bon pour vous aussi:

- Il peut vous aider à retrouver votre poids d'avant la grossesse plus rapidement.
- Il vous aide à créer un lien d'attachement avec votre bébé.

Pour la nutrition, la protection immunitaire, la croissance et le développement de votre bébé, Santé Canada recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois et sa poursuite jusqu'à deux ans ou plus après l'introduction d'aliments complémentaires^{1,2}.

Votre plan d'alimentation infantile

L'alimentation de bébé est une décision très personnelle. **Voici une liste des aspects à considérer lorsque vous personnalisez votre planification.**

- Basez-vous sur de l'information valide et sur les conseils et le soutien de votre professionnel de la santé et de votre famille.
- Sachez que le lait maternel est l'aliment idéal pour votre bébé durant les six premiers mois de la vie.
- Si vous choisissez d'utiliser une préparation pour nourrissons, informez-vous sur les différents produits disponibles.

Tout en préparant votre plan d'alimentation infantile de manière à ce que bébé reçoive tous les nutriments nécessaires, considérez les points suivants:

1. Une maman en santé signifie un bébé en santé

- Mangez santé – et en quantité suffisante. (Les nouveau-nés boivent toutes les deux à trois heures, et vous devrez vous alimenter vous aussi!)
- Restez hydratée.
- Prenez beaucoup de repos.
- Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider pour l'entretien de la maison (ou laissez les tâches ménagères de côté).
- Continuez à «[Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#) ^[7]» en gardant une copie du guide sur votre réfrigérateur.

2. Informez-vous au sujet de l'allaitement maternel

À vos marques, prête, [allaitez!](#) ^[8] Faites de l'allaitement une expérience enrichissante pour vous deux en vous renseignant sur les conseils et les astuces utiles pour faire face aux défis rencontrés.

3. Commencez du bon pied!

- Commencez à allaiter dès que possible après la naissance (après 30 à 60 minutes si

votre santé vous le permet).

- Tenez bébé peau à peau le plus souvent possible pour encourager le début de l'allaitement.
- Assurez-vous que la cohabitation 24 heures sur 24 est offerte par l'hôpital (pour faire en sorte que bébé n'ait pas besoin d'attendre quand il a faim).

4. Renseignez-vous sur les compléments

- Vos options comprennent l'allaitement maternel (idéal), la préparation pour nourrissons en complément ou l'alimentation avec préparation pour nourrissons uniquement.
- Santé Canada recommande l'utilisation de préparation pour nourrissons commerciale à base de lait de vache comme étant la seule alternative saine et nutritive au lait maternel^{1,2}.
- Des experts en santé canadiens recommandent la préparation pour nourrissons à base de lait de vache de la naissance jusqu'à 9 à 12 mois^{1,2}.
- Les préparations pour nourrissons enrichies de fer offrent une source d'alimentation complète à votre enfant pendant la première année (le gouvernement canadien réglemente la composition des préparations pour nourrissons).
- Les préparations pour nourrissons contiennent les quantités recommandées de matières grasses, de glucides, de protéines, de vitamines et de minéraux dont bébé a besoin pour sa croissance et son développement.
- Différents choix de préparations pour nourrissons s'offrent à vous – consultez toujours votre médecin avant d'apporter des changements à l'alimentation de bébé.

Quand mon bébé sera-t-il prêt à consommer du lait de vache?

Le lait de vache entier (3,25 % de matières grasses) n'est pas recommandé avant l'âge de **9 à 12 mois**; **voici pourquoi**:

- **Faible quantité de fer:** Le lait de vache n'est pas une bonne source de fer et peut en fait réduire l'absorption du fer provenant d'autres aliments (une trop grande quantité de lait de vache peut même provoquer une carence en fer).
- **Trop de sodium:** Le lait de vache contient environ trois fois plus de sodium que le lait maternel et peut être lourd pour les reins de bébé.
- **Trop de protéines:** Le lait de vache entier contient environ trois fois plus de protéines que le lait maternel et peut être difficile à digérer pour certains bébés.

Votre bébé a besoin de fer pour sa croissance

Les renseignements ci-dessous vous en apprendront davantage sur le fer, et notez que **les réserves en fer de bébé à la naissance commenceront à baisser vers l'âge de six mois**.

Pourquoi le fer?

- Le fer est un élément nutritif essentiel qui contribue à la croissance et au développement de bébé.
- Il est nécessaire à la formation des globules rouges qui transportent l'oxygène dans son

petit corps.

D'où vient le fer?

- Les nourrissons en bonne santé naissent avec des réserves de fer qui combleront leurs besoins jusqu'à six mois environ.
- **Votre propre régime alimentaire riche en fer** vous aidera à assurer un maintien des réserves de fer de bébé.
- Le lait maternel fournira à bébé un apport adéquat de fer pendant les six premiers mois.
- Si vous choisissez de nourrir votre bébé exclusivement avec une préparation ou de vous en servir à titre complémentaire, **choisissez une préparation enrichie de fer.**
- **Introduisez des aliments riches en fer** après l'âge de six mois.

Quoi, des aliments solides?

- En effet, vers l'âge de six mois, votre bébé est prêt à manger des aliments solides.
- Le passage aux aliments solides doit se faire de façon progressive entre l'âge de 6 et 12 mois avec des ingrédients uniques et des portions de taille appropriée.
- **Santé Canada recommande que les premiers aliments des bébés soient riches en fer¹.**
- **Les aliments sains riches en fer comprennent la viande, les substituts de viande et les céréales pour bébés enrichies de fer.**
- Il est recommandé d'offrir aux bébés des aliments riches en fer au moins deux fois par jour^{1,2}.

Vous ne savez toujours pas comment répondre aux besoins en fer de bébé une fois que les aliments solides font partie de son alimentation? Suivez les recommandations sur la nutrition dans les rappels ci-dessous³

Rappels

- **L'allaitement maternel est idéal** – c'est la façon naturelle de fournir à votre bébé la quantité de fer requise jusqu'à l'âge de six mois.
- **Choisissez une préparation pour nourrissons enrichie de fer** si vous choisissez de nourrir votre bébé exclusivement avec une préparation ou de vous en servir à titre complémentaire.
- **Introduisez des aliments riches en fer** vers l'âge de six mois, que vous allaitiez votre bébé ou que vous lui donniez une préparation pour nourrissons (consultez le pédiatre de votre bébé avant d'entamer la transition).
- **Évitez le lait de vache entier** avant l'âge de 9 à 12 mois, car il représente une faible source de fer.
- **Renseignez-vous sur les fausses croyances** et sur le fait qu'il n'existe aucune preuve scientifique sur une possible corrélation entre les préparations pour nourrissons enrichies en fer et les problèmes gastro-intestinaux tels que la colique et la constipation ou les pleurs excessifs.
- **Rangez tous les suppléments contenant du fer, y compris vos vitamines prénatales et post-partum, hors de la portée des enfants** – de grandes quantités peuvent être dangereuses. (Vous en aurez probablement, surtout si votre professionnel de la santé vous a recommandé un complément de fer pour l'alimentation de bébé en

plus de l'allaitement maternel ou avec préparation).

- **Si vous soupçonnez une surdose de fer, consultez votre médecin ou rendez-vous à la salle des urgences de votre région sans tarder.**

Consultez votre médecin au sujet des besoins en fer de votre bébé et de la carence en fer. Pour bébé, une carence en fer peut se manifester par une baisse d'activité ou un ralentissement de la croissance.

ADH et ARA

Vous connaissez déjà peut-être ces deux acides gras qui présentent des bienfaits pour la santé: l'ADH (acide docosahexanoïque), un acide gras oméga 3, et l'ARA (acide arachidonique), est un acide gras oméga 6.

Pourquoi sont-ils importants?

Les experts s'entendent sur le fait que l'ADH et l'ARA sont essentiels pour le développement normal du cerveau et des yeux^{4,5} (d'ailleurs, ils s'accumulent dans les tissus du cerveau et des yeux de bébé avant la naissance).

Plus tôt vous obtenez de l'ADH, un élément nutritif important pour le développement du cerveau, mieux c'est: jusqu'à 90 % du développement cérébral de votre enfant sera terminé lorsqu'il atteindra l'âge de trois ans⁶.

Comment les obtenir?

Votre corps produit de l'ADH et de l'ARA à partir de deux acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6: l'acide alpha-linolénique (ALA) et l'acide linoléique.

Pour simplifier, tout part d'une alimentation saine pour vous qui comprend des aliments riches en ADH⁵, comme:

- **Les poissons gras:** Le saumon de l'Atlantique, le hareng, le maquereau, les sardines et la morue sont les meilleures sources d'ADH (dans l'ordre).
- **Les oeufs oméga 3 enrichis d'ADH:** Un excellent substitut si vous n'aimez pas le poisson.
- **Les graines de lin et les noix de Grenoble:** Ce sont des sources raisonnables d'ADH, mais il en restera peu après que votre corps aura métabolisé ces aliments.

Comment mon bébé les obtient-il?

Ces éléments nutritifs sont transmis par le lait maternel.

De plus, le corps de bébé les produit tout comme le vôtre, et **l'acide alpha-linolénique et l'acide linoléique sont ajoutés à toutes les préparations pour nourrissons actuellement sur le marché. Ces acides gras essentiels se retrouvent aussi dans plusieurs aliments solides⁵**, donc recherchez-les quand vous faites vos choix alimentaires.

Votre professionnel de la santé peut répondre à toute autre question à propos de l'ADH et de l'ARA.

Les avantages des probiotiques: développement du système immunitaire de bébé

Voici un autre miracle de la nature – **le système immunitaire de bébé en plein développement, qui remplit les rôles suivants:**

- Protection contre les maladies et les infections.
- Soutien de la croissance et de la santé globale.
- Maintien des barrières protectrices naturelles.

La peau est clairement la barrière la plus importante pour sa protection, mais **une autre barrière importante est le tube digestif, qui contient:**

- 80 % des cellules du système immunitaire du corps⁷.
- La flore intestinale, un milieu à l'équilibre dynamique composé d'environ 500 différents types de bactéries.

Dans un système digestif en santé, une partie du travail de **protection du système immunitaire et du corps de bébé contre la maladie repose sur la présence de bonnes bactéries (ou cultures bactériennes)** – elles peuvent aussi aider le corps à maintenir un équilibre avec les bactéries potentiellement néfastes. Un des moyens utiles pour soutenir cette barrière de protection consiste à augmenter la proportion de bonnes bactéries dans le tube digestif de votre enfant.

Des études scientifiques récentes ont démontré que **le lait maternel contient naturellement des probiotiques, y compris les bactéries bifidus^{8,9}** qui ont les caractéristiques suivantes:

- Ce sont de bonnes bactéries.
- Elles composent jusqu'à 90 % des bactéries que l'on retrouve naturellement dans la flore intestinale des bébés en santé nourris au sein¹⁰.
- Elles soutiennent le développement d'une flore intestinale saine.
- Elles soutiennent le développement d'un système immunitaire fort^{11,12}.

Ces faits à eux seuls indiquent clairement pourquoi **le lait maternel est une source idéale de probiotiques pour votre bébé.**

Que sont les probiotiques?

Selon son étymologie, le mot «probiotique» signifie «pour la vie».

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants et sans danger que l'on retrouve dans les aliments; on les désigne parfois sous le nom de «bonnes bactéries» ou de «cultures naturelles».

Ils offrent des avantages précis pour une bonne santé, en favorisant une bonne digestion et en soutenant le système immunitaire, quand ils sont consommés en quantité suffisante¹³.

Le probiotique *Bifidobacterium lactis*, ou ***B. lactis***, est une variété commune de **bifidobactérie** reconnue par Santé Canada comme étant un probiotique qui contribue à la santé du tube digestif de bébé¹⁴. Le probiotique *B. lactis* a aussi fait l'objet de nombreuses études, en raison de ses bienfaits pour la santé des nourrissons.

La recherche indique que les probiotiques demeurent actifs de façon temporaire dans le système digestif après consommation^{11,13,14} et qu'un apport quotidien de *B. lactis* est nécessaire pour que ses effets bénéfiques sur la santé se maintiennent en continu^{14,15}.

Le probiotique *B. lactis*, selon la recherche, contribue à une augmentation des niveaux d'anticorps, qui sont les protecteurs immunitaires et une composante importante du système immunitaire et des défenses naturelles d'un bébé en santé^{15,16,17}.

¹⁴Au Canada, tous les nourrissons nés à terme et allaités devraient recevoir un supplément quotidien de vitamine D de 10 mg (400 UI).

Sources:

1. **Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement.** *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé: Recommandations de la naissance à six mois.* 2012. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois.html> [10]
2. **Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement.** *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé: Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois.* 2014. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html> [11]
3. **Adaptation de: American Dietetic Association et Les Diététistes du Canada.** *Manual of Clinical Dietetics*, données publiées dans le Library of Congress Cataloging, Chicago.
4. **Consultation mixte d'experts FAO/OMS.** *Rapport d'une consultation mixte d'experts: Étude FAO Alimentation et nutrition n° 57*, Rome, 1994. pp. 49-55.
5. **Les Diététistes du Canada.** *Sources alimentaires d'acides gras oméga-3.* <https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Fat/Food-Sources-of-Omega-3-Fats.aspx> [12]. Publié le 28 octobre 2016. Page consultée le 9 juin 2017.
6. *Physical Appearance and Growth: Your 1 Year Old.* <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Physical-Appearance-and-Growth-Your-1-Year-Old.aspx> [13]. Page consultée le 29 juin 2017.
7. Brandtzaeg, P., et coll. *Gastroenterol* 1989; 97:1562-84.
8. Gueimonde, M., et coll. *Neonatology* 2007;92:64-6.
9. Martin, R., et coll. *Appl Environ Microbiol* 2009; 75(4): 965-9.
10. Yoshioka, H., et coll. *Pediatrics* 1983;72:317-21.
11. Saavedra, J.M. *Nutr Clin Pract* 2007;22(3): 351-65.
12. Marchand, et coll. «L'utilisation des probiotiques au sein de la population pédiatrique». *Paediatrics & Child Health*

2012; 17(10):575; reconfirmé le 28 février 2015.

13. Rapport d'une consultation mixte d'experts FAO/OMS sur l'évaluation des propriétés sanitaires et nutritionnelles des probiotiques dans les aliments, y compris le lait en poudre contenant des bactéries lactiques vivantes. Octobre 2001.
14. Santé Canada. *Allégations acceptées relatives à la nature des microorganismes probiotiques utilisés dans les aliments*. Avril 2009. Accessible sur le site: <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-aliments/allegations-sante/allegations-acceptees-relatives-nature-microorganismes-probiotiques-utilises-aliments-etiquetage-aliments.html> ^[14].
15. Fukushima, Y., et coll. *Int J Food Microbiol* 1998; 42:39-44.
16. Holscher, H.D., et coll. *J Parenter Enteral Nutr* 2012;36:106S-117S.
17. Mohan, R., et coll. *Pediatr Res* 2008;64(4):418-422.

Pour en savoir plus ^[15]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/la-nutrition-et-l'alimentation-du-nourrisson-votre-guide>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/la-nutrition-et-l'alimentation-du-nourrisson-votre-guide>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/la-nutrition-et-l'alimentation-du-nourrisson-votre-guide&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/g/files/sxd1251/f/styles/thumbnail/public/field/image/article_76146180

nutrition et l'alimentation du nourrisson: votre guide

[3] <https://twitter.com/share?text=La%20nutrition%20et%20l%E2%80%99alimentation%20du%20nourrisson%3A%20votre%20guide>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/la-nutrition-et-l'alimentation-du-nourrisson-votre-guide>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1304766>

[6] http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year

[7] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html>

[8] <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/breastfeeding>

[9] http://www.nestle-baby.ca/sites/default/files/images/Site_chartFR.jpg

[10] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois.html>

[11] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html>

[12] <https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Fat/Food-Sources-of-Omega-3-Fats.aspx>

[13] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Physical-Appearance-and-Growth-Your-1-Year-Old.aspx>

[14] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-aliments/allegations-sante/allegations-acceptees-relatives-nature-microorganismes-probiotiques-utilises-aliments-etiquetage-aliments.html>

[15] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>