

## A propos de l'introduction des aliments de compléments, chez le nourrisson

Benedikt Bucher, Agno

La question du moment opportun de l'introduction des aliments de compléments, chez le nourrisson, n'a rien de marginal: pour preuve, celle-ci est parfois l'objet de discussions engagées, non seulement avec les parents, mais aussi avec des membres de professions spécialistes en puériculture.

La commission de nutrition de la SSP, en relevant cette question dans ses Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2008 (*Paediatrica* 2008; 19(1): 22-24), reprend la position de l'OMS qui prévoit d'accomplir ce pas à partir du 7<sup>ème</sup> mois de vie seulement, surtout dans une optique de prévention à l'égard des maladies liées aux péril fécal. Presque du bout des lèvres, la commission rajoute que, dans des certaines situations, l'introduction individuelle d'aliments solides à partir du 5<sup>ème</sup> mois est possible.

Cette formulation, très prudente quoique «politiquement correcte», me gêne. J'aimerais plaider la cause de l'introduction précoce d'aliments solides, en soulignant, pour une fois, ses côtés positifs (il ne s'agit pas de mettre en discussion l'allaitement maternel prolongé, dont les bénéfices sont incontestés):

### L' introduction précoce d'aliments solides est «bonne pour l'âme et le cerveau».

En concordance avec la maturation neuro-physiologique individuelle, l'introduction d'aliments solides est, au fond, physiologique: de nombreux nourrissons sont capables, dès l'âge de 4 mois, de saisir un objet et de le porter à la bouche. Simultanément, nombreux sont ceux qui sont en mesure d'effectuer des mastications suivies d'une déglutition correcte. Et nous avons tous observé la curiosité avec laquelle un bébé, âgé de 4 à 5 mois, scrute le contenu des assiettes de ses commensaux, ainsi que le plaisir primordial avec lequel il avale ses premières cuillerées de nourriture solide. Je ne pense pas qu'il soit judicieux de priver un nourrisson, pour autant qu'il soit curieux et suffisamment mûr, de cette expérience

sensorielle nouvelle. Je vais jusqu'à supposer qu'une telle attitude pourrait avoir des répercussions négatives, sur les performances intellectuelles et neuro-sensorielles ultérieures de l'être en devenir (qu'on pardonne la comparaison boîteuse: personne n'empêche de marcher un enfant qui se met debout).

### L'introduction précoce des aliments solides est «conforme à l'espèce»

Sans vouloir trop épuiser cet argument: le regard comparatif dans le règne animal semble démontrer que, si la plupart des bébés mammifères sont allaités pendant longtemps, cela ne les empêche pas de consommer, souvent dès les premiers jours de vie, des compléments d'alimentation solide.

### L'introduction précoce des aliments solides est «bonne pour le système immunitaire»

La littérature médicale actuelle postule l'existence d'une «fenêtre de tolérance immunologique», autour de l'âge de 5 mois: l'introduction, à ce moment, de quelques aliments solides pourrait diminuer le risque non seulement d'allergies, mais aussi d'intolérances alimentaires (par exemple, la maladie céliaque).

Au vu de ces réflexions, je pense que l'on devrait non seulement éviter de décourager, mais au contraire recommander activement l'introduction sélective de quelques aliments de compléments, à partir de 4 mois, à condition que ceci soit compatible avec le développement neuro-sensoriel et avec l'état de santé du bébé. J'aimerais donc solliciter la commission de nutrition de la SGP, pour qu'elle formule une position un peu plus positive et encourageante.

## Allaitement et introduction d'aliments de complément

Réponse à la lettre du lecteur de Benedikt Bucher

Christian P. Braegger, Zurich

Traduction: Rudolf Schlaepfer, La Chaux-de-Fonds

L'allaitement exclusif est sans doute l'alimentation optimale pour la plupart des nourrissons durant les six premiers mois de vie. Alors que l'OMS et l'UNICEF encouragent l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois de vie<sup>1</sup>, la Commission de Nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie (CN SSP) dans ses «Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2008»<sup>2</sup> ainsi que d'autres commissions professionnelles<sup>3</sup>, ont laissé ouverte la possibilité d'une introduction d'aliments de complément depuis le 5<sup>ème</sup> mois déjà.

L'introduction d'aliments de complément entre le 5<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> mois est controversée et vivement discutée. En tenant compte du développement psychomoteur (début de la position assise, saisir et porter à la bouche, intérêt pour les aliments solides, faculté d'avaler des aliments solides), beaucoup d'experts s'accordent à dire que l'introduction des aliments solides à partir du 7<sup>ème</sup> mois paraît adéquate. En raison du risque infectieux, il n'y a pas de doute que, dans les pays en voie de développement, l'introduction d'aliments de complément avant le 7<sup>ème</sup> mois pourrait représenter un danger pour les nourrissons.

Le risque d'infections gastro-intestinales sévères n'est pas très important dans les pays industrialisés. Dans ces pays, on craint par contre que l'introduction d'aliments de complément après le 5<sup>ème</sup> mois, n'entraîne une prise de poids insuffisante et un apport insuffisant de certains aliments. La Cochrane Review «Optimal duration of exclusiv breast feeding»<sup>4</sup> constate par contre qu'il n'y a pas de raison objective, ni dans les pays industrialisés ni dans les pays en voie de développement, de conseiller l'introduction d'aliments de complément avant le 7<sup>ème</sup> mois, pour autant qu'un contrôle régulier de la croissance soit garanti. Tant l'apport en protéines et fer que l'apport calorique sont pour ainsi dire toujours garantis par le lait maternel durant les 6 premiers mois.

Très importante par contre est la recommandation de ne pas interrompre l'allaitement

pendant l'introduction de l'alimentation de complément, notamment des céréales, et d'allaiter, si possible, jusqu'à la fin de la première année de vie ou même au-delà. Cette mesure joue un rôle important dans la réduction du risque de coeliakie et est probablement plus importante que le moment de l'introduction du gluten. On devrait néanmoins éviter l'introduction précoce du gluten (avant 4 mois) ou tardive (après 7 mois). Ces mesures ont probablement aussi un effet protecteur contre le diabète de type 1.

Un large consensus règne par rapport au fait que les aliments de complément ne devraient pas être introduits avant quatre mois en raison de la possible apparition d'allergies et de la surcharge rénale.

Pour ces raisons, la CN SSP est de l'avis de beaucoup d'arguments plaident en faveur de l'introduction d'aliments de complément après six mois, mais elle estime aussi que dans les pays industrialisés, les aliments de complément peuvent être introduits déjà durant le 5<sup>ème</sup> mois sans risques pour le nourrisson.

### Références:

Voir texte allemand