

RECOMMANDATIONS OMS

La diversification alimentaire des enfants de 6 à 24 mois

Synthèse des 7 recommandations de l'OMS concernant la diversification alimentaire des bébés entre 6 et 24 mois (octobre 2023).

Par Julie Hamdan, médecin IBCLC et animatrice LLL France et Éva Humair, traductrice et animatrice LLL France.

- Document complet de l'OMS en anglais [à télécharger ici](#)
- Texte en français plus détaillé [à parcourir ici](#)

1

Recommandation 1 : Poursuite de l'allaitement maternel

L'allaitement maternel devrait se poursuivre jusqu'à l'âge de 2 ans ou au-delà.

Remarques :

Pour mettre en œuvre cette recommandation, toutes les femmes allaitantes ont besoin d'un environnement favorable et soutenant. Par exemple :

- Les femmes qui travaillent à l'extérieur ont besoin de services tels qu'un moyen de garde sur leur lieu de travail, une salle d'allaitement et des horaires de travail flexibles.
- Toutes les femmes ont besoin de soutien et conseil en allaitement afin d'aborder les questions et les défis qui se présentent quand on allaite.
- Les femmes enceintes, les mères, les familles et les professionnels de santé qui les accompagnent doivent être protégés contre le marketing abusif des fabricants et distributeurs de substituts du lait maternel.
- Les professionnels de santé doivent être formés et compétents pour soutenir les mères qui allaitent dans une démarche de médecine basée sur les preuves.

2 Recommandation 2 : Quel lait à défaut de lait maternel ?

a. Laits entre 6 et 12 mois : les nourrissons âgés de 6 à 12 mois qui ne reçoivent pas de lait maternel peuvent recevoir, au choix, du lait artificiel ou du lait d'un autre animal.

b. Laits entre 12 et 24 mois : les enfants âgés de 12 à 24 mois qui ne reçoivent pas de lait maternel devraient recevoir du lait animal. Les préparations infantiles (laits "de croissance") ne sont pas recommandées.¹

Remarques :

- Les produits laitiers, incluant le lait liquide d'origine animale, font partie d'une alimentation variée et peuvent contribuer à une alimentation appropriée sur le plan nutritionnel (voir également la recommandation 4a). Ils sont particulièrement importants pour les enfants non allaités lorsque d'autres aliments d'origine animale ne sont pas disponibles.
- Les types de lait animal pouvant être utilisés comprennent: le lait animal pasteurisé, le lait lyophilisé reconstitué (mais pas le lait concentré), le lait fermenté ou le yaourt.
- Les laits aromatisés ou sucrés ne devraient pas être utilisés.
- Si un nourrisson de 6 à 12 mois est nourri avec du lait animal, il convient d'utiliser du lait entier.
- Il convient de respecter les règles d'hygiène applicables à la manipulation et au stockage du lait animal.

1- Le comité d'experts a estimé qu'il n'existait pas de données suffisantes, chez les enfants âgés de 12 à 24 mois, permettant de trancher entre lait entier et lait écrémé, ni entre lait d'origine animale et boisson d'origine végétale ; il a donc décidé de ne pas formuler de recommandation sur ces questions. Les laits sucrés contiennent des sucres ajoutés et ne sont donc pas adaptés aux nourrissons et aux jeunes enfants de 6 à 24 mois.

3 Recommandation 3 : Âge de démarrage de la diversification

Les nourrissons devraient commencer à recevoir des aliments complémentaires à l'âge de 6 mois (180 jours) tout en continuant à être allaités.

Remarques

- Il s'agit d'une recommandation de santé publique qui admet que certains nourrissons peuvent tirer profit d'une introduction plus précoce des aliments complémentaires.
- Du soutien à l'allaitement serait bénéfique aux mères qui s'inquiètent de la qualité de leur lait.
- Le fer présent dans le lait maternel est hautement biodisponible, mais certains nourrissons ont un risque plus élevé de carence en fer, en particulier s'ils sont nés prématurés ou avec un faible poids de naissance. L'introduction précoce d'aliments complémentaires, même enrichis en fer, ne permet pas de prévenir de manière adéquate l'anémie ferriprive chez les populations à haut risque.

4

Recommandation 4 : Diversité alimentaire

Les bébés âgés de 6 à 24 mois devraient avoir une alimentation variée :

- a. Consommer quotidiennement des aliments d'origine animale, notamment viande, poisson ou œufs.
- b. Consommer quotidiennement fruits et légumes.
- c. Consommer fréquemment légumineuses, oléagineux et graines, en particulier lorsque l'accès aux aliments d'origine animale et aux légumes est limité.

Remarques

- Les aliments d'origine animale, les fruits et légumes, les oléagineux, les légumineuses et les graines devraient constituer les principaux composants de l'apport énergétique en raison de leur densité nutritionnelle globalement plus élevée que celle des céréales.
- La proportion de féculents devrait être réduite. Ils constituent généralement une part importante des régimes alimentaires de diversification, en particulier dans les milieux défavorisés, et ne fournissent pas des protéines de la même qualité que celles présentes dans les aliments d'origine animale. De plus, ce ne sont pas de bonnes sources de nutriments essentiels tels que le fer, le zinc et la vitamine B12. Beaucoup contiennent également des antinutriments qui réduisent l'absorption des nutriments.
- Lorsque des céréales sont données, il convient de privilégier les céréales complètes et de limiter au maximum les céréales raffinées.
- Il faut veiller à ce que les légumineuses, les oléagineux et les graines soient données sous une forme qui ne présente pas de risque d'étouffement.

5

Recommandation 5 : Aliments et boissons à éviter

- a. Pas d'aliment riche en sucre, en sel et/ou en acides gras trans.
- b. Pas de boisson sucrée.
- c. Pas d'édulcorant.
- d. Consommation limitée de jus de fruits 100 % pur jus.

Remarques

- Des mesures politiques générales seront nécessaires pour soutenir la mise en œuvre de ces recommandations : des politiques agricoles qui tiennent compte des besoins nutritionnels des jeunes enfants, des politiques sur l'étiquetage des emballages et les pratiques de publicité et commercialisation, entre autres.
- Il est nécessaire de former les professionnels de la petite enfance sur les effets néfastes à court et à long terme des aliments riches en sucre, en sel et en acides gras saturés ou trans, des boissons sucrées et des édulcorants.

6

Recommandation 6 : Compléments alimentaires et aliments enrichis

Dans certaines situations où les besoins nutritionnels ne peuvent être satisfaits uniquement par des aliments classiques, les enfants âgés de 6 à 24 mois peuvent tirer profit de compléments alimentaires ou d'aliments enrichis.

- a. Les poudres de micronutriments peuvent apporter certaines vitamines et minéraux en quantité supplémentaire sans se substituer au régime alimentaire de base.
- b. Pour les populations consommant déjà des aliments de diversification à base de céréales disponibles dans le commerce et des farines mélangées, l'enrichissement de ces céréales peut améliorer l'apport en micronutriments, bien que leur consommation ne doive pas être encouragée.
- c. Les suppléments nutritionnels à base de lipides, en petites quantités, peuvent être utiles chez des populations en situation d'insécurité alimentaire confrontées à des carences nutritionnelles importantes.

Remarques

- Les directives de l'OMS relatives à la supplémentation en micronutriments présentent des recommandations sur les situations dans lesquelles ces suppléments sont indiqués.
- Aucun de ces trois produits ne doit jamais être distribué isolément, sans accompagnement complémentaire ; ils doivent toujours être doublés d'un message d'information et d'un soutien visant à renforcer les pratiques optimales d'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants.
- Aucun de ces produits ne peut se substituer à une alimentation variée composée d'aliments sains et peu transformés.

7

Recommandation 7 : Alimentation à la demande

Les enfants âgés de 6 à 24 mois devraient bénéficier d'une alimentation à la demande, définie comme « des pratiques alimentaires qui encouragent l'enfant à manger de manière autonome et en réponse à ses besoins physiologiques et de développement, qui peuvent favoriser l'autorégulation alimentaire et soutenir le développement cognitif, émotionnel et social ».

Remarques

- La mise en œuvre de l'alimentation à la demande suppose que les professionnels de santé soient en mesure d'offrir un accompagnement approprié aux familles et à toutes les personnes qui s'occupent de tout-petits.
- La mise en œuvre de cette recommandation nécessite que les personnes qui s'occupent des enfants soient pleinement présentes pendant le repas de l'enfant, et qu'elles disposent des ressources nécessaires pour que l'éventuel gaspillage alimentaire quand l'enfant mange seul ne pose pas de problème.