

Mon doc
PRATIQUE

N°2

UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE, DE LA NAISSANCE À 3 ANS



Vous êtes végétalien-ne et vous souhaitez nourrir votre enfant selon le même mode d'alimentation. Mais est-ce possible, sain, approprié pour lui ? L'expérience et les études montrent simplement que oui, à condition d'adapter son alimentation à ses exigences spécifiques de développement.

Quelles que soient les convictions des parents, l'alimentation des tout-petits est très souvent une source de grands questionnements. Lait maternel ou biberon ? La diversification, oui mais comment ? À quel âge ? Dans quel ordre ? Pour les parents végétaliens, une question supplémentaire se pose : est-ce possible, et comment bien faire ? Les messages de santé publique sont souvent très alarmistes et culpabilisants vis-à-vis de l'alimentation végétalienne. À l'AVF, nous fournissons une information validée scientifiquement, afin de permettre à tous les parents de faire des choix éclairés pour l'alimentation de leurs enfants.

Les informations fournies dans ce guide s'adressent aux adultes, parents, famille étendue, tuteurs, qui s'occupent de leurs enfants en bonne santé. Elles n'ont pas vocation à remplacer une consultation avec un professionnel de santé formé en nutrition végétale. En cas de doute, vous êtes invités à vous tourner vers un professionnel qui pourra vous conseiller de manière personnalisée : pédiatre, médecin généraliste, diététicien, consultant en lactation, etc.

Bien menée, l'alimentation végétarienne, y compris végétalienne, est appropriée à toutes les périodes de la vie, en particulier la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, le troisième âge, ainsi que pour les athlètes.'



1. Position de l'Académie de nutrition et de diététique au sujet de l'alimentation végétarienne, in : Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2016. vol.116, n°12, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.02>.
2. www.lilfrance.org/998-allaitement-aux-signes-deveil-allaitement-a-la-demande.
3. Allaitement, OMS, www.who.int/topics/breastfeeding/fr.
4. Préparation des poudres pour nourrissons pour une alimentation au biberon à la maison, OMS, 2007, www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_fr.pdf.
5. www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000018685743.
6. Voir aussi « Comment introduire les aliments », Institut national de santé publique, Québec, <http://bit.ly/INSPQ-diversification>.



DE LA NAISSANCE À 6 MOIS, L'ALIMENTATION LACTÉE EXCLUSIVE

L'allaitement maternel

Le lait maternel est le meilleur aliment pour un bébé, et le seul dont il a besoin, de la naissance jusqu'à l'introduction des premiers aliments solides vers l'âge de six mois. Presque toutes les mères peuvent allaiter, à condition de recevoir les bonnes informations, ainsi que le soutien de leur entourage et de leurs interlocuteurs professionnels de santé. Pour avoir le plus de chance de réussir, l'allaitement au sein se fait « à la demande », et aux premiers signes d'éveil² : il n'y a pas de délai à respecter entre deux tétées.

Il est important pour le bébé que sa maman soit vigilante sur ses apports en calcium, en iode et en vitamine D, ainsi qu'en fer après le retour de couches, et prenne une supplémentation adéquate en vitamine B12. Les régimes amaigrissants, très restrictifs, sont à proscrire pendant l'allaitement.

L'Organisation mondiale de la santé recommande un allaitement exclusif au sein jusqu'à l'âge de six mois. De six mois à deux ans, voire plus, l'allaitement doit être complété par une autre alimentation.³

Préparations pour nourrissons

Certains parents ne souhaitent ou ne pourront pas allaiter. Dans ce cas, bébé peut être nourri au biberon, avec une préparation pour nourrisson. Il est essentiel d'utiliser le bon dosage de poudre pour le biberon de bébé. L'eau du robinet, bouillie et refroidie⁴, convient aussi bien que les eaux en bouteille faiblement minéralisées.




Les préparations pour nourrissons sont spécifiquement élaborées pour répondre aux besoins des bébés. Qu'elles soient faites à base de protéines végétales ou de lait animal, elles répondent aux mêmes exigences légales.⁵ Parmi les préparations pour nourrissons végétales, certaines sont végétaliennes, mais pas toutes : il est fréquent que la vitamine D qu'elles contiennent soit d'origine animale. Avant de faire votre choix pour une marque, vérifiez que la boîte mentionne « préparation pour nourrisson », qui garantit que la réglementation sur ces aliments est respectée, et donc que les apports nutritionnels sont adéquats.

Attention ! Nourrir un bébé avec autre chose que du lait maternel ou une préparation pour nourrisson peut nuire gravement à sa santé.

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Les grandes étapes de la diversification

L'âge où chaque enfant est prêt pour une étape n'est pas universel, chaque enfant évoluant à son propre rythme. Les portions dépendent de l'appétit de l'enfant, et peuvent varier grandement entre les enfants, d'un jour à l'autre, etc. Il est important que la personne qui propose le repas respecte les signaux de satiété de l'enfant. Savoir manger à sa faim, et arrêter quand on n'a plus faim est un apprentissage utile sur le long terme pour la prévention du surpoids et de l'obésité. Cela favorise également un rapport sain à l'alimentation.⁶

	De 6 à 9 mois	9 à 12 mois	12 à 18 mois	18 mois et plus
 <p>LAIT MATERNEL OU PRÉPARATION POUR NOURRISSON OU PRÉPARATION DE SUITE</p>	<p>Le lait (maternel ou préparation de suite) est l'aliment prioritaire, il doit être proposé avant les repas solides (sein ou biberon).</p>		<p>Le lait (maternel ou préparation de suite) garde une place importante dans l'alimentation de l'enfant jusqu'à 3 ans. Proposer sein ou biberon en fonction des besoins de l'enfant.</p>	
 <p>EAU</p>	<p>L'hydratation vient en majeure partie du lait. Pour les bébés nourris au biberon, possibilité de proposer de l'eau à table.</p>	<p>L'eau est la seule boisson indispensable. Proposer de l'eau à table et régulièrement en dehors des repas. Les enfants allaités n'auront pas forcément besoin ou envie d'eau, penser à intégrer l'eau dans le quotidien au moment du sevrage. Les boissons sucrées, soda et jus de fruits, ne sont pas nécessaires et devraient être évités.</p>		
 <p>LÉGUMES ET FRUITS</p>	<p>Proposer les moins fibreux en priorité, cuits, ou très mûrs s'ils sont crus. Carotte, courgette, concombre, haricots verts, pomme de terre, potiron, tomate, abricot, pêche, banane, raisin, etc.</p>	<p>Élargir le choix de légumes et de fruits : choux, légumes verts variés, fruits aux saveurs variées, framboises, fraise, mangue, passion, orange, etc.</p>	<p>Tous les fruits et légumes. Veiller toujours à éplucher ceux dont la peau est difficile à mâcher ou à digérer (la couche est un bon indicateur de la digestion...) Proposer à la fois des aliments crus (bien mûrs) et cuits (cuisson douce comme la vapeur).</p>	

UNE JOURNÉE À TABLE AVEC BÉBÉ, CHECK-LIST :

Aujourd'hui, bébé a-t-il goûté...

- un aliment riche en fer
- deux aliments riches en protéines
- trois aliments sources de calcium
- deux aliments source d'oméga 3
- un supplément de vitamine B12
- un arc-en-ciel de fruits et légumes de belles couleurs
- le lait maternel, à la demande, ou environ 500 ml de préparation de suite ou de croissance

Ressources pour les parents de jeunes enfants :

ALLAITEMENT ET MATERNAGE :

La Leche League, www.lllfrance.org

ALIMENTATION DE L'ENFANT :

Mon enfant ne mange pas, Carlos González, éd. Ligue La Leche, 2010. *Bébé Veggie*, Ophélie Véron, éd. La Plage, 2016.

LES AUTRES PUBLICATIONS DE L'AVF À DÉCOUVRIR

> *Je cuisine veggie*, livret de recettes 1·2·3 Veggie.

> *Délices veggies*, e-book 1·2·3 Veggie.

> **Quatre collections de dépliants et brochures :** Aliments, Nutrition, Pratique et Planète.



Retrouvez-nous sur
www.vegetarisme.fr



CÉRÉALES

Priorité aux céréales raffinées : farines et pâtes blanches, riz blanc, etc. Les céréales contenant du gluten peuvent être introduites dès le 7^e mois.

Commencer à proposer de temps en temps des céréales semi-complètes, les céréales blanches gardent la priorité jusqu'à 3 ans.



LÉGUMINEUSES

Commencer par les légumineuses dépelliculées comme les lentilles corail, les pois cassés ou encore les pois chiches sans leur peau. Existents sous forme de farines faciles à utiliser au quotidien pour faire des petites galettes très appréciées des bambins. Les aliments issus du soja, comme le tofu et le tempeh, peuvent être introduits dès le 9^e mois.

Élargir le choix, les légumineuses dépelliculées gardent la priorité jusqu'à 3 ans.



MATIÈRES GRASSES

Sous forme d'huiles de préférence riches en oméga 3 (lin, noix, colza), à raison d'une cuillère à café à ajouter au repas.



NOIX ET GRAINES

Sous forme de purées d'oléagineux (préférer les purées "blanches" plutôt que "complètes"), ajouter aux plats mixés, ou tartiner sur un morceau de fruit dans le cas de la diversification menée par l'enfant (DME).

Sous forme de purées, puis en tout petits morceaux, jusqu'à ce que l'enfant soit en mesure de les mâcher seul.



TEXTURES

Mixé plus ou moins lisse. Haché fin.

Avec de l'aide pour couper, l'enfant peut manger la même chose que le reste de la famille.

On peut opter pour la diversification menée par l'enfant (DME) : l'enfant mange alors, dès le début, des aliments entiers (de la taille de son poing), sans aide de l'adulte. Règles de sécurité : l'enfant a 6 mois révolus, il se tient assis sans assistance, il maîtrise la « pince » et peut porter les aliments à sa bouche sans aide. Rester vigilant sur les risques d'étouffement : couper en deux les aliments ronds comme les tomates cerises ou les raisins, couper les aliments de type « saucisse » dans la largeur. Ne pas donner d'aliments très durs comme les noix avant que l'enfant ait suffisamment de dents et de force pour les mâcher. Il est normal que l'enfant ait des haut-le-cœur, c'est son réflexe nauséux qui le protège de la fausse route.

Quand commencer ?

Plusieurs signes indiquent que bébé est prêt à découvrir de nouvelles saveurs :

- il a environ 6 mois,
- il se tient assis sans soutien dans sa chaise haute,
- il contrôle bien sa tête, il peut la tourner pour refuser une cuillère par exemple.

Si bébé réunit toutes ces conditions et montre de la curiosité pour votre assiette, vous pouvez commencer la diversification.

Comment introduire les aliments ?

L'ordre d'introduction est très variable selon les coutumes et les cultures. Aucune étude ne permet d'affirmer qu'un ordre d'introduction des aliments est meilleur qu'un autre. On peut donc proposer à l'enfant tous les aliments végétaux, dès le début de la diversification. Quelques conseils pour que cette période se passe au mieux :

- introduire des aliments riches en fer dès le début, comme les beurres de noix, puis les légumineuses dépelliculées.
- introduire une nouveauté à la fois, surtout si la famille a un terrain allergique.
- ajouter une matière grasse riche en oméga 3 à chaque repas : huiles de lin, noix, colza (à cru).
- choisir en priorité les aliments les plus digestes pour les premiers mois.
- choisir des aliments peu fibreux pour commencer : courges, betteraves cuites, haricots verts extra-fins, carottes, avocats, abricots, pêches, poires, etc.
- inutile d'ajouter du sel ou du sucre.

Quelles quantités ?

Comme pour les adultes, les quantités nécessaires pour chaque bébé sont très variables. L'appétit varie d'un enfant à l'autre, d'un moment de la journée à un autre. Le meilleur guide est votre enfant. Soyez attentifs à son attitude et à ses expressions : vous saurez très facilement s'il a encore faim ou non. Ne forcez jamais votre enfant à manger, même s'il vous semble qu'il n'a pas mangé assez. Un enfant en bonne santé que l'on laisse décider de ses portions mange la bonne quantité !

En résumé, vous décidez quoi, et bébé décide à quelle vitesse et combien.



Les besoins en nutriments des enfants de 6 mois à 3 ans



	De 6 à 8 mois	9 à 11 mois	12 à 23 mois
Énergie (valeurs indicatives, variables d'un enfant à l'autre)	600 kcal/j	700 kcal/j	900 kcal/j
Protéines	10 g/j		12 g/j
	Les légumineuses et leurs dérivés, ainsi que les fruits secs, sont des sources de protéines importantes voire essentielles, dans le cadre d'une alimentation végéta*ienne.		
Lipides	45 à 50 % de l'apport énergétique de la journée dont 70 mg de DHA. Si votre enfant consomme une préparation pour nourrisson non enrichie en DHA ou s'il est allaité et que sa maman ne consomme pas suffisamment de DHA, un complément alimentaire peut être proposé.		
Glucides	Les céréales et les légumineuses sont les principales sources de glucides complexes. Les produits sucrés sont à limiter aussi longtemps que possible.		
Fibres	Âge en années + 5 grammes par jour. Privilégier les céréales blanches et les légumineuses dépelliculées pour éviter un apport trop important en fibres, qui provoquent une sensation de satiété trop précoce pour que l'enfant consomme suffisamment de calories.		
Calcium	500 mg/j		
Fer	7 mg/j		
Zinc	6 mg/j		
Iode	80 µg/j Besoins normalement comblés par le lait maternel ou les préparations pour nourrissons, de suite ou de croissance.		
Vitamine D	20 à 25 µg/j		10 µg/j
Vitamine B12	0.5 µg/j		0.8 µg/j