



La nutrition du nourrisson né à terme et en santé

Rédigé par la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et Santé Canada

La nutrition du nourrisson né à terme et en santé constitue le nouvel énoncé national sur la nutrition du nourrisson, de la naissance à l'âge de 24 mois. Il s'agit d'un projet conjoint de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et de Santé Canada.

Cet ouvrage est une synthèse de la documentation scientifique actuelle en matière de nutrition du nourrisson ; il contient des principes et recommandations afin d'aider les professionnels de la santé à promouvoir la prestation des meilleurs soins alimentaires possibles pour les nourrissons du Canada, compte tenu de l'état actuel de la recherche. La collaboration entre les trois principaux organismes qui s'intéressent à cette question a permis d'uniformiser le message que les professionnels transmettront au public.

Le document aborde quatre grands sujets relatifs à la première année d'existence : l'allaitement, les laits de remplacement, les autres liquides dans le régime du nourrisson et la transition aux aliments solides. On y examine ensuite la question de la sécurité dans l'alimentation, puis celle de la nutrition durant la deuxième année. La dernière section couvre les autres questions liées à la nutrition du nourrisson ; on y traite de sujets tels que les allergies alimentaires, les coliques, la constipation, les matières grasses dans le régime alimentaire, la carie dentaire, la gastroentérite, le diabète, l'anémie ferriprive et les régimes végétariens. Le document contient également un répertoire complet de plus de 200 citations.

Le sommaire des principes et recommandations paraîtra dans les revues officielles de la Société canadienne de pédiatrie (*Paediatrics and Child Health*, 1998) et des Diététistes du Canada (*Revue canadienne de pratique et de recherche en diététique*, juin 1998). On peut télécharger le document intégral à partir des sites Web respectifs des trois organismes associés ; on peut aussi obtenir la version imprimée de l'Énoncé, en français ou en anglais, auprès de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada ou de Santé Canada.

Avec *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé*, les professionnels de la santé de toutes disciplines disposent d'un outil scientifique à la fine pointe pour conseiller les parents et exercer une influence positive sur l'environnement nutritionnel qui s'offre aux nourrissons du Canada.

SOMMAIRE

Le Comité de nutrition de la Société canadienne de pédiatrie, Les diététistes du Canada et Santé Canada ont collaboré à l'élaboration du présent énoncé sur la nutrition du nourrisson en santé né à terme – de la naissance à 24 mois. Cet énoncé s'adresse aux professionnels de la santé. Il vise à uniformiser les messages sur la nutrition du nourrisson transmis aux parents et aux personnes qui prennent soin des nourrissons partout au Canada. Il ne s'agit cependant pas d'un guide exhaustif sur toutes les questions pratiques ayant trait à l'alimentation du nourrisson. Les recommandations qui font partie de l'énoncé reposent sur les preuves scientifiques disponibles. Toutefois, de nombreuses études sur la nutrition du nourrisson ne sont pas fon-

Représentants des organismes : Docteur Stanley Zlotkin, Department of Gastroenterology and Nutrition, The Hospital for Sick Children, Faculty of Medicine, University of Toronto, Toronto (Ontario) (Société canadienne de pédiatrie, 100-2204 ch Walkley, Ottawa (Ontario) K1G 4G8, téléphone 613-526-9397, télécopieur 613-526-3332, site Web www.cps.ca); madame Donna Secker, diététiste, The Hospital for Sick Children, Toronto (Ontario) (Les diététistes du Canada, 480 av University, bureau 604, Toronto (Ontario) M5G 1V2, téléphone 416-596-0857, télécopieur 416-596-0603, site Web www.dietitians.ca); Louise Aubrey, Marie Labrèche, Rosemary Sloan, Christina Zehaluk, Santé Canada, Ottawa (Ontario) (Publications, Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9, téléphone 613-954-5995, télécopieur 613-941-5366, site Web www.hc-sc.gc.ca)

dées sur des essais randomisés, qui sont impossibles à mener, souvent pour des raisons d'ordre éthique. En l'absence de preuves scientifiques incontestables, les pratiques acceptées et leur raison d'être vous sont présentées. Dans tout le document, il est fait une distinction claire entre les recommandations reposant sur des données scientifiques et celles qui relèvent des pratiques courantes. Un sommaire des principes et des recommandations qui sont incorporés au document est présenté ci-après.

SOMMAIRE DES PRINCIPES ET DES RECOMMANDATIONS

L'allaitement maternel

L'allaitement maternel est le meilleur mode d'alimentation du nourrisson. L'allaitement peut continuer jusqu'à l'âge de deux ans et même plus.

Recommandation :

1. Promouvoir le recours exclusif à l'allaitement au sein du nourrisson au moins les quatre premiers mois après la naissance.

Le soutien actif des services de santé publique, des hôpitaux, de la collectivité et du milieu de travail a une influence sur la décision d'allaiter et la durée de l'allaitement.

Recommandations :

2. Donner des conseils prénatals et postnatals sur les principes et la pratique de l'allaitement maternel.
3. Encourager les mères à allaiter fréquemment leur nourrisson au début de la période postnatale.
4. Comme les séjours à l'hôpital sont de plus en plus courts, offrir plus de programmes communautaires pour venir en aide aux familles dont les mères allaitent.
5. Amener la collectivité et le milieu de travail à favoriser les horaires de travail flexibles, l'allaitement mixte et l'expression du lait maternel.

L'allaitement maternel est rarement contre-indiqué. La cigarette, les contaminants de l'environnement, l'alcool consommé avec modération et à l'occasion, les médicaments prescrits ou en vente libre et plusieurs infections que pourrait avoir la mère n'empêchent pas nécessairement d'allaiter.

Recommandations :

6. Encourager les femmes à cesser de fumer ou à fumer moins; si elles persistent, l'allaitement demeure le meilleur choix malgré tout.
7. Limiter la consommation d'alcool.
8. Évaluer chaque cas individuellement, p. ex., une mère qui a une infection ou qui prend des médicaments prescrits.
9. Recommander une autre méthode que l'allaitement dans le cas d'une mère séropositive.

Une carence en vitamine D constitue une source de préoccupation en matière de santé au Canada. Les laits et préparations pour nourrissons sont enrichis de vitamine

D. Les bébés nourris au sein devraient également recevoir des suppléments de vitamine D.

Recommandation :

10. Donner un supplément de vitamine D à tous les bébés nourris au sein, depuis la naissance jusqu'à ce que le régime alimentaire procure une source de vitamine D.

Les laits de remplacement

Pour le nourrisson qui n'est pas nourri au sein, ou qui ne l'est que partiellement, les préparations lactées commerciales constituent les meilleurs laits de remplacement jusqu'à l'âge de neuf à douze mois.

Recommandations :

11. Utiliser des préparations pour nourrissons à base de lait de vache enrichies de fer jusqu'à l'âge de neuf à douze mois.
12. Choisir les préparations de transition enrichies de fer au lieu du lait de vache pour les nourrissons de six mois jusqu'à l'âge de neuf à douze mois.
13. N'utiliser des préparations à base de soya que pour les nourrissons qui ne peuvent consommer de produits laitiers en raison de leur santé, culture ou religion, comme la pratique du végétarisme ou la présence de galactosémie.
14. Réserver les préparations spéciales uniquement aux nourrissons qui ont une pathologie diagnostiquée ou présumée.

Il est déconseillé de recourir à des laits de remplacement incomplets du point de vue nutritionnel comme unique alimentation des nourrissons. Par contre, le lait de vache entier pasteurisé est un élément important du régime mixte du nourrisson après l'âge de neuf mois. Dans le cas d'intolérance au lait de vache, il faut continuer à servir les préparations lactées commerciales de soya jusqu'à l'âge de deux ans.

Recommandations :

15. Le lait de vache entier pasteurisé peut être donné au nourrisson à partir de neuf à douze mois et pendant toute la deuxième année.
16. L'emploi de lait partiellement écrémé (1 % et 2 %) n'est pas habituellement recommandé pendant les deux premières années.
17. Le lait écrémé est estimé insuffisant durant les deux premières années.
18. Les boissons de soya (exception faite des préparations lactées de soya), les boissons de riz ou autres boissons végétariennes, qu'elles soient enrichies ou non, ne sont pas des substituts appropriés du lait maternel, des préparations lactées ou du lait de vache entier pasteurisé durant les deux premières années.

Les autres liquides dans le régime du nourrisson

L'eau du robinet, l'eau de puits qui répond aux normes sanitaires et l'eau embouteillée, sauf l'eau minérale ou les

eaux gazeuses, conviennent généralement aux nourrissons. Il faut limiter les jus de fruits afin d'éviter de couper l'appétit à l'égard des autres aliments et liquides nutritifs. Les tisanes et autres boissons n'ont aucune valeur reconvenue pour les nourrissons et peuvent même leur nuire.

Recommandations :

19. Faire bouillir à gros bouillons pendant au moins deux minutes toute eau qui entre dans l'alimentation des nourrissons de moins de quatre mois afin d'en éliminer tout agent pathogène.
20. Limiter les jus de fruits pour éviter de nuire à l'ingestion de lait maternel ou de préparations pour nourrissons.
21. Ne donner ni tisanes ni autres boissons.

Le passage aux aliments solides

Les nourrissons de quatre à six mois sont prêts à faire l'expérience d'autres aliments, d'autres textures et d'autres modes d'alimentation, tant du point de vue de leur physiologie que de leur développement. À un an, il est souhaitable que le bébé mange une variété d'aliments des différents groupes décrits dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

Recommandations :

22. Introduire des aliments complémentaires entre quatre et six mois pour répondre à l'augmentation des besoins nutritifs et favoriser le développement.
23. Introduire d'abord des aliments riches en fer, comme les céréales pour bébés enrichies de fer, pour prévenir une carence en fer.

La sécurité des aliments

Les aliments des nourrissons, exempts d'agents pathogènes, de dimension et de consistance appropriées, et nourrissants doivent être consommés en toute sécurité.

Recommandations :

24. Ne pas utiliser de miel dans l'alimentation du nourrisson avant l'âge d'un an pour prévenir le botulisme infantile.
25. Bien cuire les œufs et ne pas utiliser de produits contenant des œufs crus, pour prévenir l'empoisonnement aux salmonelles.
26. Ne pas donner des aliments solides durs, petits et ronds, lisses et collants, car ils peuvent causer l'étouffement et l'aspiration.
27. Voir à ce que les nourrissons et les bébés qui commencent à marcher soient surveillés constamment quand ils mangent.
28. Ne pas laisser le nourrisson boire seul, le biberon appuyé sur un coussin.

La nutrition durant la deuxième année

Une saine alimentation durant la deuxième année procure l'énergie et les nutriments nécessaires à la croissance et au développement; développe le goût, fait accepter des mets différents et découvrir le plaisir de

manger; inculque des attitudes et des habitudes pour la vie durant.

Recommandation :

29. Offrir fréquemment dans la journée de petites quantités d'aliments énergétiques et nourrissants des différents groupes pour satisfaire aux besoins en éléments nutritifs et énergétiques au cours de la deuxième année.

Les autres questions liées à la nutrition du nourrisson

(i) Allergies alimentaires

Il faut prévenir les allergies alimentaires dans la mesure du possible.

Recommandation :

30. Encourager le recours exclusif à l'allaitement pendant au moins quatre mois pour réduire le risque d'allergie, s'il y a des antécédents familiaux.

Le traitement d'allergies confirmées exige d'éviter les aliments qui provoquent les symptômes.

Recommandation :

31. Lorsque les choix alimentaires sont restreints, s'assurer que l'apport des aliments continue de satisfaire aux besoins en éléments nutritifs et énergétiques.

(ii) Coliques

Les mesures diététiques ont un succès mitigé dans le traitement des coliques.

Recommandation :

32. Veiller à ce que les changements apportés au régime alimentaire ou les interventions pharmacologiques soient sûrs.

(iii) Constipation

Dans la petite enfance, la vraie constipation est rare.

Recommandation :

33. Sensibiliser les parents au fait que les selles des nourrissons et des bébés qui commencent à marcher peuvent énormément varier afin qu'ils n'exagèrent pas le traitement s'il y a des variations normales.

(iv) Matières grasses dans le régime alimentaire

Les matières grasses dans le régime alimentaire constituent une importante source d'énergie et l'unique source d'acides gras essentiels.

Recommandation :

34. Ne pas restreindre les matières grasses dans le régime alimentaire les deux premières années, pour éviter de compromettre l'apport en énergie et en acides gras essentiels, et de nuire à la croissance et au développement.

(v) Carie dentaire

La prévalence de la carie dentaire est moindre si les nourrissons et les enfants ont accès à de l'eau fluorée, et

si on empêche les dents de baigner pendant de longues périodes dans des liquides contenant des nutriments. Un apport excessif de fluorure, par contre, peut causer la fluorose dentaire.

Recommandations :

35. Ne pas donner de suppléments de fluorure aux nourrissons de moins de six mois.
36. Donner des suppléments quotidiens de 0,25 mg de fluorure aux nourrissons de six mois à deux ans qui vivent dans des régions où l'eau potable contient moins de 0,3 ppm ($\mu\text{g/L}$) de fluorure. Ne pas en donner si la principale source d'eau potable contient $\geq 0,3$ ppm ($\mu\text{g/L}$) de fluorure.
37. Éviter l'apport excessif de fluorure.
38. Ne pas coucher le bébé avec son biberon, ne pas le laisser utiliser le biberon comme sucette ou suce. Pendant la nuit ou de longues périodes, éviter l'usage de biberons contenant autre chose que de l'eau.
39. Ne pas tremper les tétines ou les sucres dans le sucre ou le miel.

(vi) Gastro-entérite

Une déshydratation légère ou modérée se traite au moyen d'une réhydratation par voie orale. Il faut prévenir la malnutrition.

Recommandations :

40. Contrôler la déshydratation légère ou modérée du nourrisson en lui donnant un soluté de réhydratation par voie orale et en recommençant rapidement à l'alimenter.
41. Dans le cas de bébés nourris au sein, continuer l'allaitement et suppléer à l'insuffisance de fluides en donnant un soluté de réhydratation par voie orale.

(vii) Diabète

Le rôle exact de la nutrition précoce du nourrisson comme facteur étiologique possible chez les nourrissons génétiquement prédisposés au diabète n'a pas été prouvé.

Recommandation :

Les recommandations du présent guide de pratique clinique ne constituent pas une démarche ou un mode de traitement exclusif. Des variations tenant compte de la situation du patient peuvent se révéler pertinentes.

42. Ne pas changer les pratiques d'alimentation du nourrisson pour prévenir le diabète, car, pour le moment, rien ne le justifie.

(viii) Anémie ferriprive

Il est possible de prévenir une carence en fer par une alimentation appropriée.

Recommandations :

43. Continuer l'allaitement exclusif pendant au moins quatre mois.
44. Introduire des aliments complémentaires riches en fer à partir de quatre à six mois.
45. Choisir des préparations lactées pour nourrissons enrichies de fer pour les bébés qui ne sont pas nourris au sein et pour ceux qui reçoivent une préparation lactée en plus d'être nourris au sein.
46. Retarder l'introduction du lait de vache entier dans le régime alimentaire jusqu'à l'âge de neuf à douze mois.
47. Continuer d'offrir des aliments enrichis de fer après l'âge d'un an de manière à en fournir un apport suffisant.
48. Faire le dépistage de l'anémie à l'âge de six à huit mois et donner du fer en gouttes médicinales, au besoin, si les parents décident de ne pas se conformer aux recommandations précitées.

(ix) Régimes végétariens

La plupart des régimes végétariens bien planifiés répondent aux besoins nutritionnels du nourrisson. Il est toutefois conseillé de consulter un professionnel au sujet des suppléments à ajouter aux régimes végétariens dont la variété et la qualité nutritive sont limitées.

Recommandations :

49. Dans le cas de nourrissons végétaliens non allaités, préconiser les préparations lactées commerciales à base de soya pendant les deux premières années.
50. Après évaluation, recommander l'ajout de suppléments de nutriments aux régimes végétaliens qui sont incomplets du point de vue nutritionnel.