

# La diversification alimentaire

○ Octobre 2011    Dr Didier SOULARD

# Une nécessité ?

- Une réalité de toutes les sociétés.
- Englobant des aspects
  - nutritionnel
  - social
  - hédonique
  - symbolique
  - économique
  - éducatif

# Distinction alimentation/nutrition

- Nos études nous orientent vers la nutrition
- Le gout et l'odorat sont très mature chez le nourrisson.  
L'imprégnation a déjà lieu in utero
- Le plaisir du gout est à comprendre
- Il est à l'évidence « modulable »

# Validation gustative

- Notion de « fenêtre » d'introduction d'aliments en terme d'appétence
- Un aliment d'abord refusé peut être reproposé sans insistance trop forte cependant

# Recommandations de l'oms

- Avant 2001 début diversification vers 4 mois dans les pays industrialisés
- Après 2001 allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois !

# Données pratiques

- Pas de diversification avant 4 mois
- L'introduction de céréales avant 4 mois n' a pas d'intérêt

# Données « nouvelles »

- 1 la prévalence des allergies alimentaires augmente en occident
- 2 notion essentielle de « fenêtre » de tolérance alimentaire des allergènes potentiels

# ETUDE DAISY

Montre que  
le gluten est  
mieux toléré  
s'il est  
introduit  
dans  
l'alimentatio  
n entre 4 et  
8 mois





# Étude sur l'arachide

- Étude comparative sur 2 populations identiques en Israël et en UK sur la prévalence de l'allergie à l'arachide en fonction de la consommation précoce ou non de l'allergène.
- La prévalence est 10 fois moindre en Israel ou la consommation d'arachide est constante et précoce

# Prévalence des infections

- La notion de prévention de l'allaitement maternel exclusif en terme d'infections respiratoires et digestives reste vrai.
- 2 études le démontrent:
  - nhanes III en Espagne
  - millenium en UK

# Les « fenêtres »

- Ainsi des fenêtres de tolérances gustatives semblent correspondre à des fenêtres de tolérance immunitaires !

The background is a solid orange color with a vertical gradient, transitioning from a lighter shade at the top to a darker shade at the bottom. There are several decorative circles of varying sizes and colors (light orange and yellow) scattered across the page. Some are solid, while others have a horizontal line pattern. They are positioned in the corners and along the left and right edges.

Que faire ?

# Introduction de légumes et fruits





A partir de 4 mois

De façon progressive

Sans diminuer l'apport de lait

# Le gluten





# Les protéines

Entre 7 et 9 mois



# Le poisson

○ Forte teneur en protéines 16 à 22 %

HAUTE VALEUR BIOLOGIQUE

Comparable à la viande mais beaucoup moins de collagène.

Riches en AGPI dont l'oméga 3

Vitamine D

10 fois plus de phosphore que dans la viande

Iode, fer, fluor.

# Toxicité ?

- Exposition aux PCB( polychlorobiphényles) et aux métaux lourds (mercure)

Au vu des nombreuses études il est préférables de manger des poissons non prédateurs, ceux-ci accumulant les toxiques!

Le bénéfice /risque sur la santé est alors positif.

# Alimentation bio

- Le pourcentage de surface cultivé est de 2.5% en France
- Peu de différence de composition des aliments suivant l
- Les pesticides qui sont des « médicaments »  
le risque d'inhalation est bien supérieur au risque d'ingestion ( cf agriculteurs)

# Les risque bactérien

- Les mycotoxines et les bactéries sont en rapport avec des problèmes de stockage et non de production
- Rien ne prouve à ce jour une supériorité sur la santé des produits bio, l'argument parait bien en premier lieu commercial.

# OBESITE

- Rôle préventif de l'allaitement maternel
- Conditionnement gustatif au sucré et aliments riches en



# conclusion

Garder un discours de prudence aux parents, pour éviter un discours versatile qui a été le notre depuis 30 ans !

