

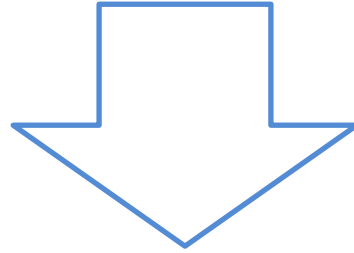
# Bonjour

Dr. M. TALHI

2022

L'état de santé d'un adulte dépend de :

son alimentation durant les **3 premières années**



Alimentation du nourrisson sain

« 0 – 24 mois »



**Besoins nutritionnels du nourrisson**



**Allaitement maternel**

**Lait artificiel**

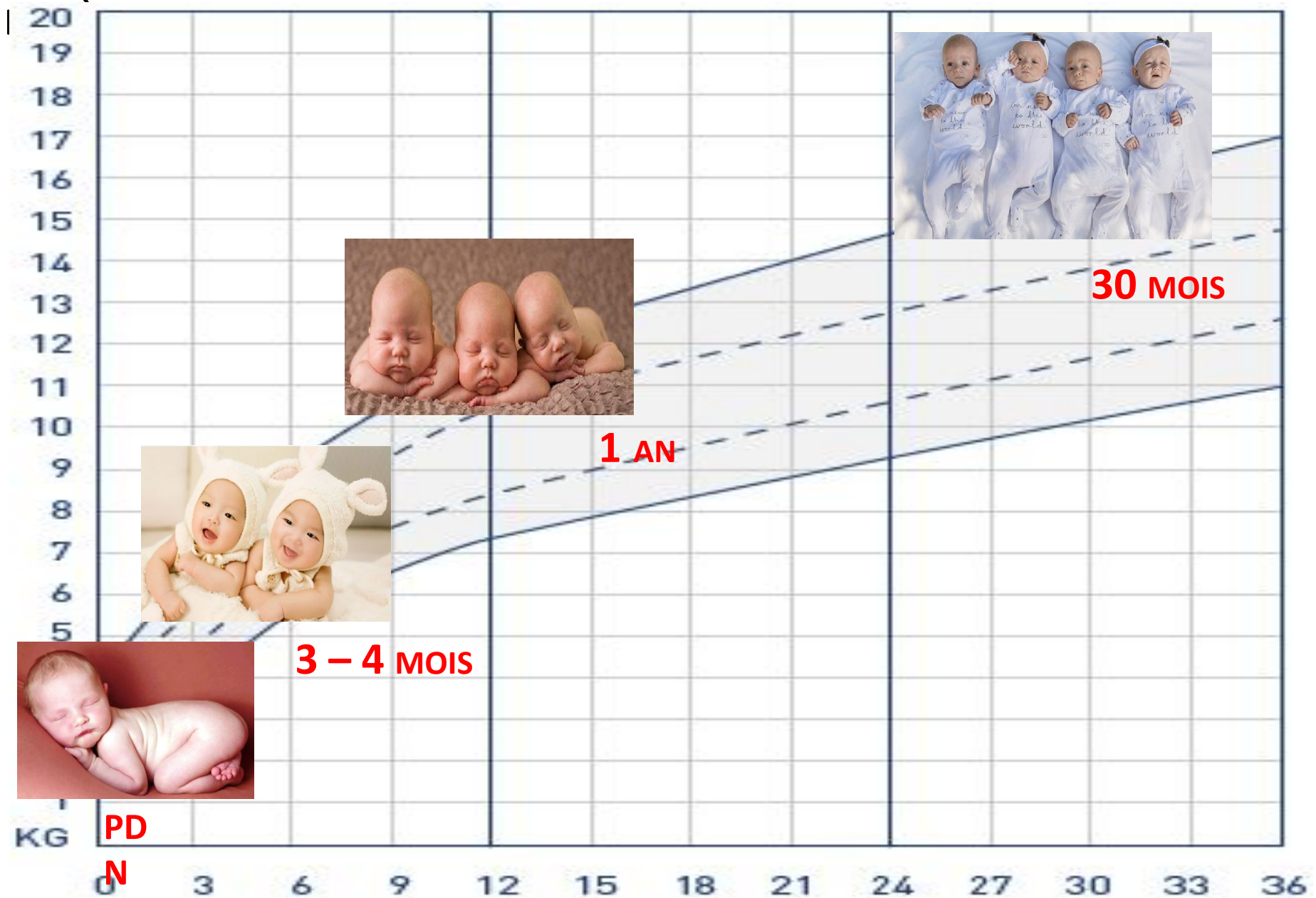
**Diversification**



**Pratique de l'alimentation**

# **BESOINS NUTRITIONNEL DU NOURRISSON**

# Quelques





**NAISSANCE**

**+ 25 CM**



**1 an**

**+ 12 CM**



**2 ans**

**+ 8 CM**

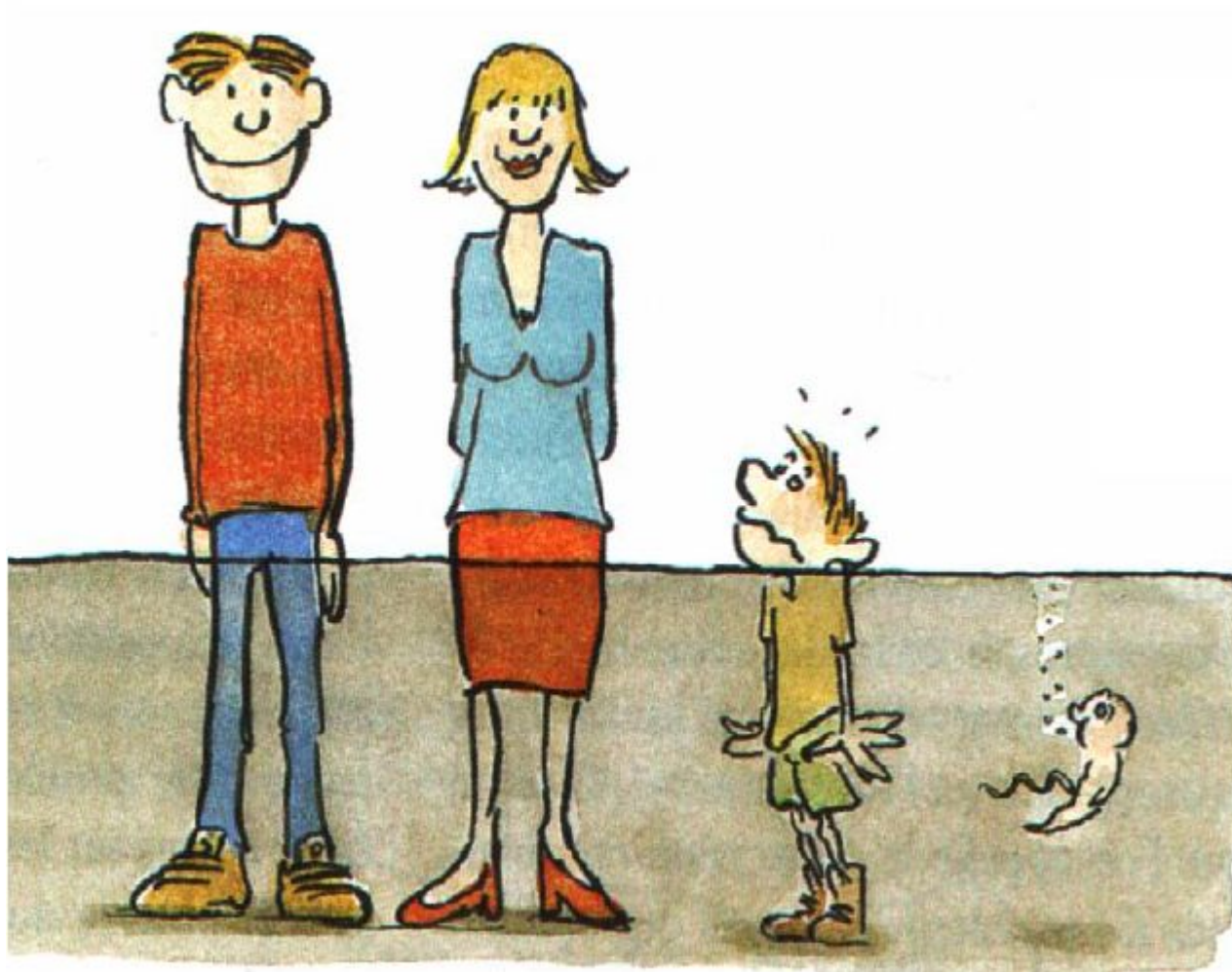


**3 ans**

# Apports nutritionnels



État de santé normal,  
Croissance staturo-pondérale optimale.







1 Kcal = 4,18 joules

**APPORTS**



**DÉPENSES :**

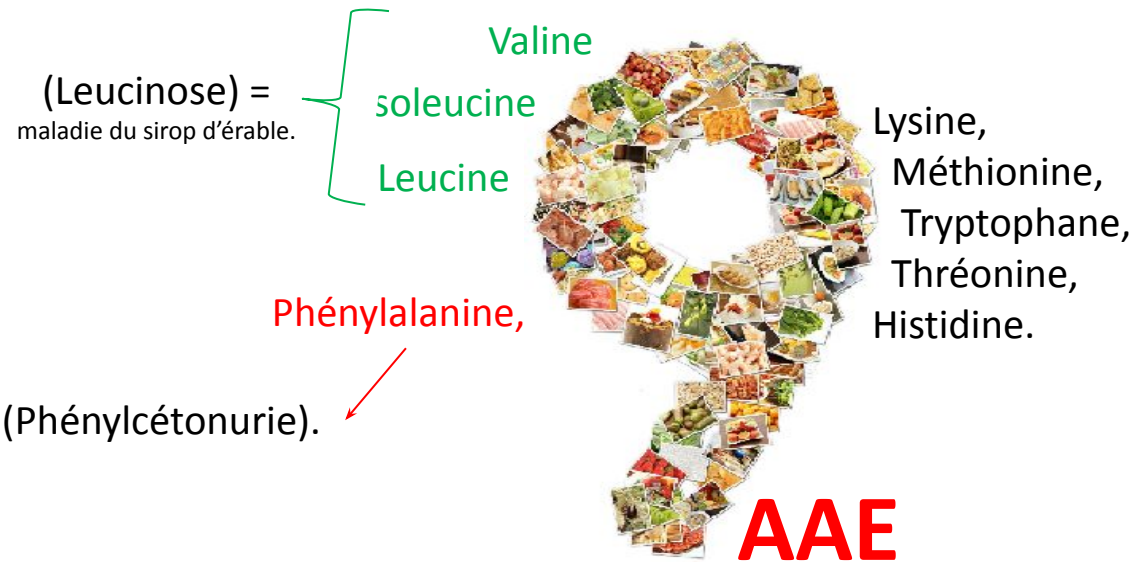
- ✓ Métabolisme de base (= T°++, repos)
- ✓ Activité physique (= 10%, organe+++)
- ✓ Pertes thermique (exposition au soleil)
- ✓ Croissance = 5 kcal/g/j (= ¼ besoins énergie total)

➞ « Malnutrition »  
.....!!!!



10 à 12 % de protides

- ✓ Non stockable
- ✓ Source d'énergie et d'azote (agent essentiel)



**Les P animales > les P végétales**  
(plus riche en protide, plus grande valeur biologique)



50 à 55 % de glucides

LACTOSE



Galactose entre dans la synthèse cérébrale « glucocérébrosides ».

10 – 12 g/kg/j



- ✓ Énergie de réserve
- ✓ Développement cérébral +++ et rétinien
- ✓ Vitamine liposoluble

30 à 35 % de lipides



Nrs : 45 – 50 %

3 – 4 g/kg/j

A. Linoléique

A.  $\alpha$ -Linolénique



AGE



## SELS MINÉRAUX

Na :

K : 1 à 2 mEq/j

Calcium : 400 mg/j entre 0 – 6 mois  
500 6 – 12 mois  
600 2<sup>ème</sup> année

Phosphore : 1 à 1,5 mmol/kg/j

---

## OLIGO-ÉLÉMENTS

Fe  
Zinc  
Fluor  
Cuivre  
Sélénium



Iode  
Manganèse  
Molybdène  
Cobalt  
Chrome



#### LIPOSOLUBLE VITAMIN



#### HYDROSOLUBLE

Vitamine	Nom	Rôle
A	Rétinol	Croissance et vision
D	Calciférol	Anti-rachitisme
E	Tocophérol	Antioxydant
K	Phylloquinone (K1) Ménaquinone (K2)	Antihémorragique
B 1	Thiamine	Métabolisme des glucides
B 2	Riboflavine	Métabolisme des GPL
B 3	Niacine	Métabolisme des GPL
B 5	A. pantothénique	Métabolisme des GPL
B 6	Pyridoxine	Métabolisme des GPL
B 8	Thiamine	Métabolisme des GPL
B 9	a.Folique	
B 12	Cobalamine	
C	A. Ascorbique	

# ALLAITEMENT MATERNEL





« Breast is the best »

Le meilleur lait pour le nourrisson est  
celui de sa mère



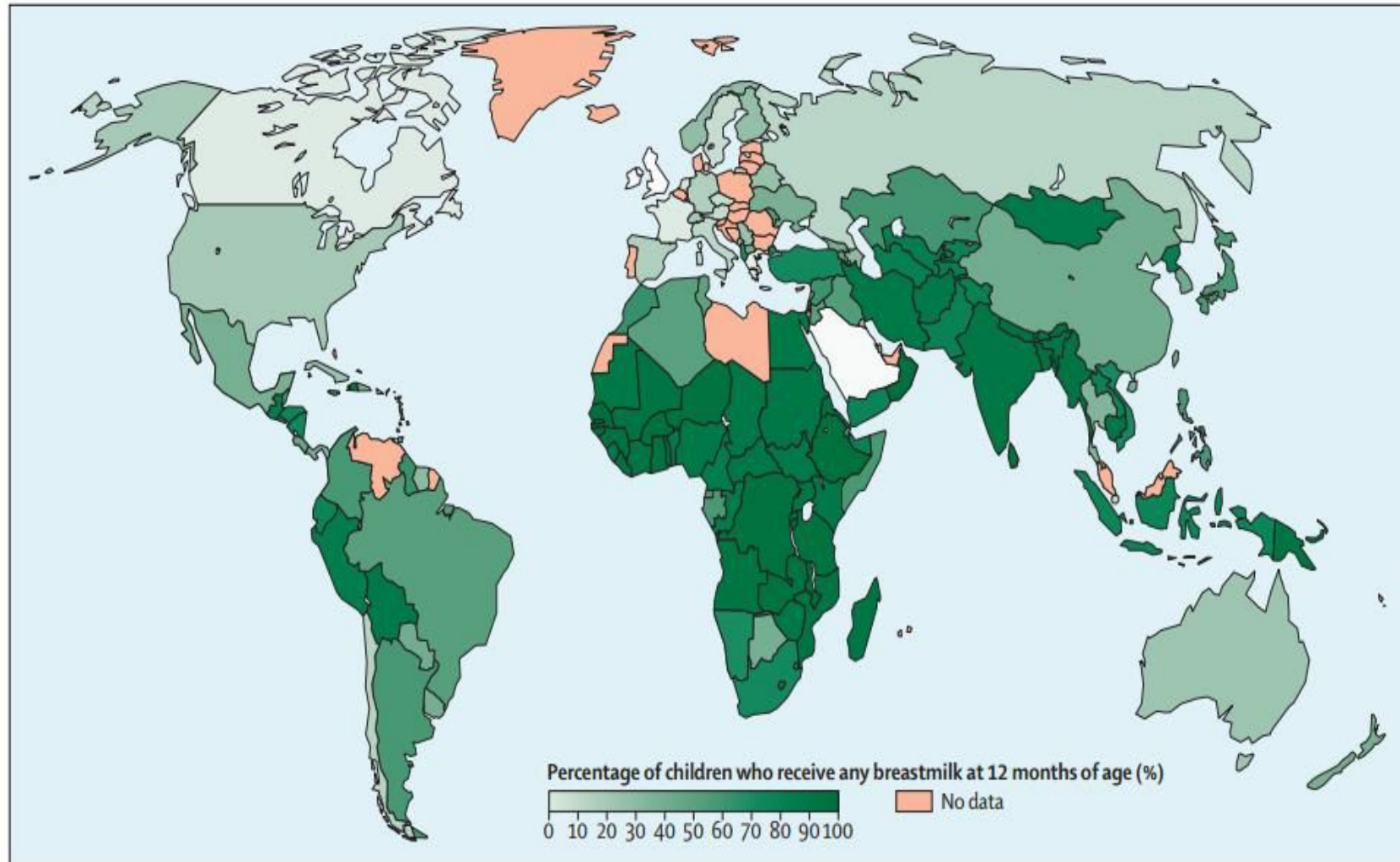


## CONTRE INDICATION :

Rares, parfois non respecté

- ✓ Hémopathies et cancer
- ✓ VIH
- ✓ Certains médicaments
- ✓ Certains toxiques, contaminants, métaux lourds
- ✓ Galactosémie congénitale

## Distribution de l'AM à 12 mois de 1995 - 2013



**En Algérie :**

6,9 % : LF exclusif 0 – 5 mois

55,1 % : LF jusqu'à 1an

22,2 % : LF jusqu'à 2 ans



## FACTEURS INFLUENÇANT L'ALLAITEMENT :

- ✓ Âge de la mère : 37 %  $\leq$  22 ans Vs 58 %  $\geq$  35 ans
- ✓ Niveau d'instruction : 66 % sup Vs 44 % inf
- ✓ CSP : 70 % cadre Vs 52 % employé
- ✓ Entourage :
  - 48 % seules,
  - 15 % conjoint,
  - 3,3 % médecin



# Organisation mondiale de la Santé



L'allaitement au sein exclusif pendant les 06 premiers mois.

En outre :

L'allaitement au sein doit commencer dans l'heure suivant la naissance ;  
L'enfant doit être allaité «à la demande», aussi souvent qu'il le désire ;  
Les biberons ou les tétines sont à éviter.



## TECHNIQUE D'ALLAITEMENT :

Minimum **15 min**,

Les **02 seins** à chaque tétée (passage après vidage.....!!!!),

Nettoyage des mamelons à **l'eau bouillie**, puis séchage.

## LA MÈRE ALLAITANTE :

½ litre de lait / jour

2 litres de liquide / jour

Protéines animales

Légumes à volonté sauf : choux fleurs, ail, céleri, navet = change le goût.

Fruits en quantité modérée = risque de diarrhée.

Évité boissons excitantes : café fort,....

## INCIDENTS :



- ✓ Insuffisance de lait,
- ✓ Crevasse, mamelons douloureux,
- ✓ Candidose,
- ✓ Engorgement, canal bouché,
- ✓ Mastites,
- ✓ Abscès.



## CONCLUSION :

- L'allaitement maternel améliore le QI, la fréquentation scolaire et est associé à un revenu plus élevé dans la vie adulte.
- L'allaitement maternel : améliore le développement de l'enfant, réduit les coûts de la santé → gains économiques pour les familles et au niveau national.

- ✓ Baisse de la lactation,
- ✓ Maladie maternel,
- ✓ Désir de plus d'autonomie.

# LAIT ARTIFICIEL





## APPELLATIONS ACTUELLES :



Les appellations « maternisés » ou « humanisés » sont interdits

≠ Mêmes qualités que le lait maternel.



« Préparations pour nourrissons » → jusqu'à 6 mois,



« Préparations de suite » → Plus de 6 mois.



Autres formules :

Variables selon leur composition, présentation, mode de préparation ou encore leur « cible » de consommation.

Anti-régurgitation, anti-diarrhéiques, à base de soja, hypoallergéniques, pour prématurés, extensivement hydrolysées, fermentées, .....etc.

Lait de vache :



« Est destiné au **VEAU** »





## PRÉPARATION D'UN BIBERON :

☐ Hygiène : mains

☐ Stérilisé.....!!!!

Microbiote ++

☐ Reconstitution :

Eau : robinet, de source.....!!!!

à éviter l'eau adoucie, minéral, gazéifiée (riche en Na).

1 cuillère a mesure arasé de poudre de lait pour 30 cc d'eau.  
(l'eau en premier+++)



## INCIDENTS :

- ✓ APLV ;
- ✓ Fièvre des « laits secs » : [ ] ↑ ;
- ✓ Diarrhée.

## CONTRE INDICATIONS :

- ✓ APLV ;
- ✓ Intolérance au lactose ;
- ✓ Galactosémie ;
- ✓ Certains maladies métaboliques : phényl-cétonurie...

# DIVERSIFICATION





# Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans\*

D'après les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Pas de consommation

Début de consommation possible

Début de consommation recommandé

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois	7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année		
Lait	lait maternel exclusif ou « lait 1 <sup>er</sup> âge » exclusif **						Lait maternel ou « Lait 2 <sup>e</sup> âge » 500 ml/j**						« Lait 2 <sup>e</sup> âge » ou « de croissance » **			
Produits laitiers						Yaourt	ou fromage blanc nature -----> Fromages									
Fruits						Tous: très mûrs	ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse ---> crus, écrasés***							en morceaux, à croquer***		
Légumes						Tous: purée lisse	-----> petits morceaux***							écrasés, morceaux***		
Pommes de terre						Purée	lisse -----> petits morceaux***									
Légumes secs													15-18 mois: en purée***			
Farines infantiles (céréales)						Sans gluten	Avec gluten									
Pain, produits céréaliers								Pain, pâtes fines, semoule, riz***								
Viandes, poissons								Tous, mixés : **** 10 g/j = 2 cuillères à café	Hachés : 20 g/j = 4 cuillères à café					30 g/j = 6 cuillères à café		
Œufs								1/4 (dur)	1/3 (dur)					1/2		
M.G. ajoutées								Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cuiller à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)								
Boissons	Eau pure: proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure									
Sel													Peu pendant la cuisson ne pas resaler à table			
Produits sucrés *****							Sans urgence ; à limiter									

\* S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.

\*\* Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.

\*\*\* A adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition, et de la tolérance digestive de l'enfant.

\*\*\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc.

\*\*\*\*\* Biscuits, bonbons, crêpes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...

# PRATIQUE DE L'ALIMENTATION

*« Un bébé est un adulte  
en devenir, et non un  
adulte en miniature »*

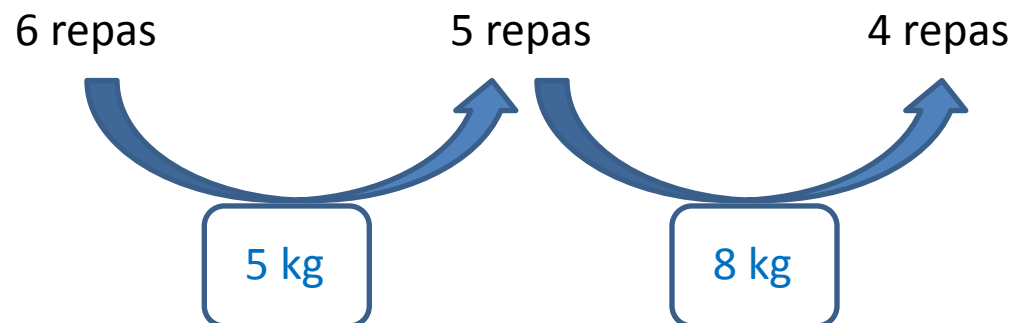
# RÈGLES FONDAMENTALES :



Ration journalière de lait (ml):

$$\text{R\`egle d'Appert} = [ \text{Poids (g)} / 10 ] + 200$$

Nombre de repas :



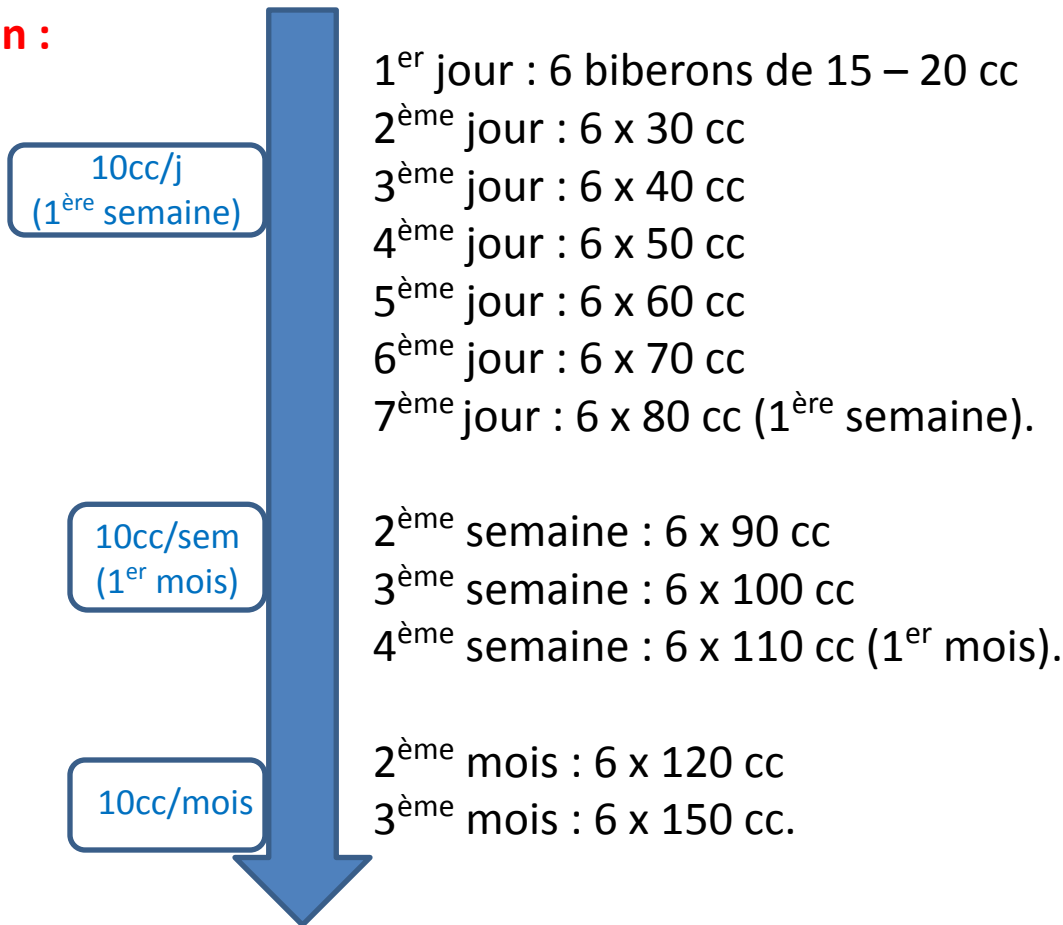




**De 0 - 4 mois :**

**Sein :** Dès la 1<sup>ère</sup> heure de vie.  
Puis 6 – 7 tétées / jour dont 1 la nuit.

**Biberon :**




## De 4 - 6 mois :

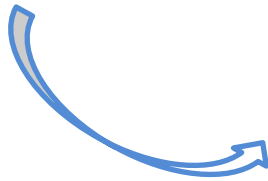
- Biberon 200 cc
- Déjeuner
- Biberon
- Biberon épaissie avec farine sans gluten  
ou bouillie de céréale sans gluten (si au sein)



## De 6 - 24 mois :



Âge	Texture	Fréquence	Quantité à chaque repas
6 - 8 mois	Commencer avec des bouillies épaisses ou des aliments réduits en bouillie.	2 repas + tétées fréquentes + 2 encas à la demande	2 à 3 C.à.S puis augmenter régulièrement jusqu'à 2/3 d'un bol à chaque repas
9 - 11 mois	Aliments hachés ou réduits en purée, aliments que l'enfant peut saisir.	3 à 4 repas + tétées + 1 à 2 encas à la demande	1/2 bol (1 bol = 250 ml)
12 - 23 mois	Nourriture familiale, coupée, hachée ou réduite en purée si nécessaire	3 à 4 repas + 2 encas à la demande	3/4 ou 1 bol



Repas de famille, mais équilibré (sans friture, sans sucre).

## À partir de 36 mois :

Adulte.

A pair of hands holds a small, square chalkboard with a light-colored wooden frame. The chalkboard has a black surface with the words "GOOD BYE!" written in white, hand-drawn chalk. The background is a solid, light blue color.

GOOD  
BYE!