

"À partir de quel âge dois-je
donner des produits céréaliers
à mon bébé?"



Problématique

À partir de 2008, l'ESPGHAN¹ recommandait d'introduire le gluten dans l'alimentation des bébés entre 4 et 7 mois pour prévenir l'apparition ultérieure de la maladie coéliquaie. Suite aux parutions d'études récentes^{2,3,4}, l'ESPGHAN a revu en 2016 ses recommandations et a élargi la fenêtre d'introduction⁵. La nouvelle recommandation est de l'introduire désormais progressivement entre 4 et 12 mois.

Comment conseiller les parents sur l'introduction de produits céréaliers contenant du gluten en début de diversification ?

Vos conseils, en pratique

Voici quelques conseils simples afin d'aider les parents à adopter les bons réflexes :



- **Autour de 6 mois** : introduire **progressivement** le gluten.
En pratique : intégrez des céréales infantiles dans le biberon avec le lait habituel du bébé, ou dans de la soupe ou de la purée de fruits.



- **Dès 7 mois** : proposer des textures avec des morceaux fondants adaptés à l'âge, en intégrant par exemple des petites pâtes ou du pain à son repas⁶.

Et bien sûr, continuez à faire découvrir progressivement les autres aliments adaptés à son âge en maintenant un apport lacté suffisant.



Bon à savoir

La maladie coéliquaie est une maladie auto-immune. Elle endommage la paroi de l'intestin grêle et entraîne une malabsorption des nutriments.

Le gluten est présent notamment dans le blé (et ses dérivés), l'orge et le seigle.

Il n'est pas présent dans le riz, le maïs, le sarrasin, le quinoa ou encore les pommes de terre.



C'est essentiel aussi...

De lire les listes d'ingrédients car la réglementation impose désormais de mettre les allergènes majeurs en gras.

La présence de gluten est donc plus facilement repérable.

1. Société européenne de gastroentérologie pédiatrique hépatologie et nutrition. 2. Vrieling SL et al. New Engl J Med 2014 ; 371 : 1304-15. 3. Lionetti E et al. New Engl J Med 2014 ; 371 : 1295-303. 4. Pinto-Sánchez MI et al. Gluten Introduction to Infant Feeding and Risk of Celiac Disease: Systematic Review and Meta-Analysis. J Pediatr. 2016; 168:132-43. 5. Szajewska H et al. Gluten introduction and the risk of coeliac disease: a position paper by the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 2016; 41(11):1038-54. 6. Le guide de la nutrition de la naissance à trois ans - PNNS (Programme National Nutrition Santé).



Nestlé

Comment faire en pratique ?

Il est possible d'intégrer facilement et progressivement des produits céréaliers contenant du gluten lors de la période de diversification alimentaire du bébé.

		Autour de 6 mois							
		Début de la diversification		Introduction PROGRESSIVE du gluten					
		ÉTAPE 1 Entre 4 et 6 mois		ÉTAPE 2 Entre 6 et 7 mois		ÉTAPE 3 Entre 7 et 8 mois		ÉTAPE 4 Entre 8 et 12 mois	
Apport en gluten préconisé		► SANS		► 1,2g / jour		► 2,5g / jour		► 5g / jour	
Type de céréales conseillé		Céréales SANS gluten		Céréales AVEC gluten 					
En pratique pour atteindre les apports en gluten préconisés par jour		-		 environ 3 cs* de céréales infantiles dans un biberon de lait habituel de bébé		 environ 3 cs* de céréales infantiles dans un biberon de lait habituel de bébé		 x 2 2 fois environ 4 cs* de céréales infantiles dans un biberon de lait habituel de bébé	
		-		 100 % de l'apport préconisé		 50 % de l'apport préconisé		 30 % de l'apport préconisé	
				 À COMPLÉTER AVEC Par exemple : petits plats pour bébés avec des pâtes bien cuites ou un 2 ^e biberon avec des céréales...		 À COMPLÉTER AVEC Par exemple : biscuits pour bébés, petits plats pour bébés avec des pâtes, de la semoule, un petit morceau de pain...			

En cas d'allaitement

Il est recommandé de poursuivre l'allaitement maternel aussi longtemps que possible et au moins jusqu'à 6 mois.

Dans ce cas, les céréales infantiles peuvent être introduites par exemple dans la purée de légumes ou dans la compote de fruits du soir.

En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr/introgluten
09 70 80 97 80

