

Âge d'introduction d'une alimentation complémentaire chez les nourrissons

Index

- Contexte
- Champ d'application
- Conclusions de l'EFSA
- Travaux menés par l'EFSA
- Travaux d'autres organisations dans ce domaine
- En savoir plus?

Contexte

La Commission européenne a invité l'EFSA à rendre un avis sur l'âge approprié pour introduire une alimentation complémentaire chez les nourrissons afin de l'aider à définir un âge susceptible d'être utilisé dans l'étiquetage des aliments à base de céréales et d'autres aliments transformés pour bébés commercialisés dans l'Union européenne (UE).

L'EFSA avait évalué pour la dernière fois l'âge approprié d'introduction d'une alimentation complémentaire pour les nourrissons en 2009. Elle avait conclu que l'introduction, entre 4 et 6 mois, d'aliments complémentaires dans le régime alimentaire des nourrissons nés à terme et en bonne santé en Europe était sans danger et ne présentait pas de risque pour la santé.

• Pour des raisons nutritionnelles, la majorité des nourrissons requièrent une alimentation complémentaire en plus du lait maternel et/ou des formules infantiles à partir de l'âge de 6 mois environ. Cependant, il n'y a pas d'âge précis auquel tous les nourrissons vivant en Europe devraient commencer à recevoir une alimentation complémentaire car cela dépend des caractéristiques et du développement de chaque nourrisson.

• Chez les nourrissons qui démontrent les compétences développementales nécessaires pour consommer des aliments complémentaires, on peut introduire des aliments adaptés à leur âge, adéquats sur le plan nutritionnel et préparés conformément aux bonnes pratiques d'hygiène, même avant l'âge de 6 mois. Cependant, être prêt sur un plan développemental avant l'âge de 6 mois n'implique pas automatiquement qu'il soit nécessaire de commencer une alimentation complémentaire.

• L'EFSA n'a identifié aucune preuve qui démontre que l'introduction d'aliments complémentaires avant l'âge de 6 mois soit nocive ou bénéfique pour la santé. Ceci vaut également en ce qui concerne l'introduction d'aliments potentiellement allergènes tels que les œufs, les céréales, le poisson, les arachides ou le gluten.

Champ d'application

L'EFSA formule des avis scientifiques en réponse aux questions des gestionnaires du risque au sein des institutions européennes et des États membres de l'UE. Les avis de l'EFSA sont étayés par un processus d'évaluation des données scientifiques à la pointe des connaissances disponibles. La demande à laquelle l'EFSA répond dans cet avis scientifique **porte uniquement**

sur la question de savoir si la période d'introduction d'aliments autres que le lait maternel ou les préparations pour nourrissons au cours du premier semestre de vie a une incidence sur la santé des enfants.

L'avis scientifique de l'EFSA répond à un aspect spécifique, quoique important, d'une question qui présente par ailleurs de multiples facettes.

Hors champ d'application

Cet avis n'est pas directement destiné au grand public. Ce sont les autorités de santé publique des États membres ou les organisations scientifiques qui émettent les recommandations nutritionnelles destinées au public, en tenant compte des objectifs de santé publique prédéfinis mais également d'autres facteurs. L'EFSA n'a pas été invitée à formuler des conseils sur le type, la composition, la quantité ou la texture des aliments administrés en tant que premiers aliments complémentaires aux nourrissons, ni sur

leur ordre d'introduction. De même, l'EFSA ne s'est pas penchée sur les avantages de l'allaitement (exclusif) ou sur d'éventuels risques liés à la chaîne alimentaire, tels que la présence de contaminants chimiques, microbiologiques ou de pesticides. L'interaction sociale et le contexte culturel constituent d'autres aspects qui n'ont pas été pris en compte dans cet avis. Tous ces points pourraient influencer les futures recommandations ou décisions concernant les exigences en matière d'étiquetage formulées par les décideurs politiques.



Conclusions de l'EFSA

Il n'existe pas d'âge précis auquel une alimentation complémentaire devrait être introduite chez tous les nourrissons en Europe. Cela dépend des caractéristiques et du développement de chaque enfant.

Motifs nutritionnels – La majorité des nourrissons n'ont pas besoin d'aliments complémentaires avant l'âge de 6 mois, l'allaitement maternel exclusif fournissant suffisamment d'éléments nutritifs jusqu'à cet âge. Cependant, les nourrissons qui présentent un risque de carence en fer peuvent bénéficier d'aliments complémentaires avec une source de fer introduits avant l'âge de 6 mois. Les nourrissons qui présentent un risque de carence en fer sont les nourrissons nés avec de faibles réserves en fer (dont les mères avaient un faible statut en fer pendant la grossesse, dont la croissance a été limitée in utero et qui sont nés trop petits, ou dont le cordon ombilical a été coupé trop rapidement après la naissance, ainsi que les prématurés) ou encore les nourrissons dont les réserves en fer se sont vite épuisées car ils ont grandi rapidement au cours des premiers mois de leur vie et ont été exclusivement allaités.

Maturité développementale – Les premiers signes des compétences développementales nécessaires pour consommer certains aliments complémentaires peuvent être observés comme suit :

• **Aliments en purée administrés à la cuillère: entre 3 et 4 mois**, si le nourrisson peut déjà tenir la tête droite lorsqu'il est couché sur le dos et contrôler sa tête quand on le relève ou qu'on l'aide à s'asseoir. Le réflexe de repousser des objets hors de la bouche commence également à diminuer à cet âge. Cependant, la maîtrise du déplacement des aliments vers la bouche et de la déglutition prend plus de temps.

• **Aliments consommés seul avec les doigts ('finger food'): entre 5 et 7 mois**, quand le nourrisson peut s'asseoir sans soutien ; la mastication doit néanmoins encore se perfectionner pour devenir efficace.

Risques/bénéfices – l'EFSA n'a pas identifié de preuve qui démontrerait que l'introduction d'aliments complémentaires avant l'âge de 6 mois serait néfaste ou bénéfique pour la santé du nourrisson. Si des aliments complémentaires sont administrés aux nourrissons, ils doivent présenter une texture adaptée à leur âge (notamment, pour éviter l'étouffement), être adéquats

Que le nourrisson soit prêt à un régime plus diversifié sur le plan développemental avant l'âge de 6 mois n'implique pas automatiquement qu'il soit nécessaire d'introduire des aliments complémentaires.

ACQUISITION PROGRESSIVE ET CONSOLIDATION DES COMPÉTENCES


Naissance

MOIS

1

2

3

4

5

6

7

8

Présence
des réflexes
d'alimentation



Observation des
premières
compétences pour
l'alimentation à la
cuillère



Observation des
compétences pour
s'alimenter seul
avec les doigts



sur le plan nutritionnel et respecter les recommandations nutritionnelles nationales (par exemple, pour éviter le sel, le sucre ou le lait de vache non modifié) et, enfin, ils doivent être préparés dans le respect des règles d'hygiène (pour réduire le risque d'infection).

Les aliments potentiellement allergènes (par exemple œufs, céréales, poisson, arachides) et le gluten peuvent être introduits dans le régime alimentaire du nourrisson en même temps que les autres aliments complémentaires.

Leur introduction à un âge plus avancé ne modifie en rien le risque éventuel de développer des allergies ou une maladie cœliaque.

Prochaines étapes – Les travaux de l'EFSA constituent un fondement scientifique robuste qui sera pris en considération, parallèlement à d'autres facteurs, par les autorités de santé publique et les décideurs dans toute recommandation ou décision future.

BÉNÉFICES

Nourrissons présentant un risque de carence en fer



PAS DE RISQUE



OEUFS



ARACHIDES



POISSON



CÉRÉALES



OBÉSITÉ

d'allergie

ou d'autres problèmes de santé

En savoir plus?

[Scientific opinion on appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet](#)

(EFSA, 2019)

[Scientific opinion on the appropriate age for introduction of complementary feeding of infants](#)

(EFSA, 2009)

Glossaire/Termes clés

- **Alimentation complémentaire** – période pendant laquelle des aliments complémentaires sont donnés à un nourrisson, parallèlement au lait maternel ou aux formules infantiles, ou les deux.
- **Les aliments complémentaires** peuvent être des boissons, des aliments en purée administrés à la cuillère, des aliments en morceaux administrés à la cuillère ou des aliments à manger avec les doigts préparés à la maison ou produits commercialement.
- **Maturité développementale** – développement des fonctions corporelles nécessaires pour métaboliser des aliments autres que le lait – maternel ou artificiel – et changements neurodéveloppementaux nécessaires pour assurer une progression sans danger et efficace depuis l'allaitement, vers l'alimentation à la cuillère et enfin l'auto-alimentation, y compris l'apparition visible de l'intérêt du nourrisson pour une alimentation autre que le lait et l'allaitement.
- **Gluten** – protéines présentes dans le blé, l'orge et le seigle. Les symptômes de la maladie cœliaque sont déclenchés par l'ingestion de gluten chez les personnes affectées par cette maladie.

Travaux menés par l'EFSA

L'EFSA a évalué environ 300 publications scientifiques portant sur la période choisie pour l'introduction d'une alimentation complémentaire en général et des aliments contenant des œufs, des céréales, du poisson, du soja ou des arachides. L'ensemble des preuves ont été évaluées en relation avec une grande variété de paramètres sanitaires, notamment le risque d'obésité, le sommeil, les infections, les carences en fer ou encore les maladies atopiques (allergies).

Un processus ouvert et transparent

– L'EFSA a défini de façon anticipée sa stratégie et sa méthodologie de collecte et d'évaluation des données scientifiques, lesquelles ont été exposées au sein d'un « protocole » scientifique. Ce protocole a été soumis à un processus

de consultation publique avant le début des travaux. Une deuxième consultation publique sur la version préliminaire de l'avis scientifique a été organisée avant la finalisation de l'évaluation. Les résultats de ces deux consultations et les réponses de l'EFSA aux commentaires des contributeurs ont été intégralement publiés sur le site de l'EFSA.

Lors de l'examen de la littérature scientifique, des incertitudes ont été identifiées dans les publications disponibles. Les experts de l'EFSA ont pris en compte les incertitudes principales lorsqu'ils ont évalué les informations concernant la manière dont la période d'introduction des aliments complémentaires avait été analysée ou vérifiée, la manière dont les paramètres

sanitaires avaient été évalués et si d'autres facteurs avaient pu avoir une influence sur les résultats (facteurs dit « de confusion »). Les scientifiques ont également utilisé des méthodes statistiques pour consolider leurs conclusions.

Ce sont les experts du groupe scientifique de l'EFSA sur la nutrition, les nouveaux aliments et les allergènes alimentaires, en collaboration avec le personnel scientifique de l'EFSA, qui ont rédigé cet avis. Tou-te-s les expert-e-s scientifiques et le personnel statutaire de l'EFSA se conforment à des exigences strictes en matière de déclarations d'intérêts **afin de préserver l'indépendance des travaux scientifiques de toute influence extérieure.**

Travaux d'autres organisations dans ce domaine

Les scientifiques ont pris note de documents antérieurs émanant de certains organes consultatifs scientifiques et publics en Europe (par exemple, la Société européenne de gastroentérologie, d'hépatologie et de nutrition pédiatriques), aux États-Unis (notamment le département américain de l'Agriculture) ou au niveau international (par exemple, l'Organisation mondiale de la santé).

Ces documents ont cependant été élaborés dans un contexte réglementaire différent de celui qui encadre l'avis de l'EFSA, par exemple avec l'objectif de

fournir des recommandations en matière de santé publique. La définition donnée par l'EFSA d'un aliment complémentaire est commune à plusieurs de ces organisations, mais diffère de celle utilisée par l'OMS.

