



Accompagner  
l'évolution des textures  
durant les 1000  
premiers jours

**QUELQUES CONSEILS  
PRATIQUES  
À COMMUNIQUER AUX PARENTS**



# L'évolution des textures, une priorité

## Une probable fenêtre d'opportunité

- C'est au cours du second semestre de vie que les compétences orales évoluent le plus rapidement<sup>(1)</sup>. Aussi les enfants non initiés aux « textures grumeleuses » avant 10 mois, auraient le régime alimentaire le plus pauvre et présenteraient le plus de difficultés alimentaires à 15 mois. Ils consommeraient également moins de fruits et légumes et auraient davantage de problèmes de comportement alimentaire à 7 ans<sup>(2,3)</sup>.

## Des difficultés fréquemment rencontrées par les enfants

- Les parents témoignent que leurs enfants ont davantage de difficultés avec l'acceptation de nouvelles textures et plus particulièrement celles des morceaux que celles liées à des refus de goûts d'aliments<sup>(4)</sup>.

## De plus en plus de troubles de l'oralité

- Les pédiatres et les professionnels de santé sont de plus en plus nombreux à témoigner que les troubles du comportement alimentaire sont davantage observés en consultation.



En 30 ans j'ai vu se multiplier les cas de façon exponentielle. Actuellement 20 à 25 % des jeunes enfants présenteraient des difficultés alimentaires.

**Pr J.P. Olives, CHU Toulouse**

1. GISEL Erika G. Effect of food texture on the development of chewing of children between six months and two years of age. *Developmental Medicine and Child Neurology*. 1991, n°33, p. 69-79.
2. NORTHSTONE Kate, EMMETT Pauline, NETHERSOLE F. and the ALSPAC Study Team. The effect of age of introduction to lumpy solids on foods eaten and reported feeding difficulties at 6 and 15 months. *J Hum Nutr Dietet*. 2001, n°14, p. 43-54.
3. COULTHARD Helen, HARRIS Gillian, EMMETT Pauline. Delayed introduction of lumpy foods to children during the complementary feeding period affects child's food acceptance and feeding at 7 years of age. *Maternal and Child Nutrition*. 2009, n°5, p. 75-85.
4. MARDUEL-BOULANGER Agnès. *L'importance des conseils liés à l'introduction des nouvelles textures lors de la diversification alimentaire Observations Recommandations pratiques*. Mémoire du D.U. de Spécialisation en diététique de l'enfant et de l'adolescent. Université de Lorraine, 2013, 108 p.

# LES RECOMMANDATIONS

Extrait du tableau 42 du World Health Organization. *Feeding and nutrition of infants and young children Guidelines for the WHO European Region with emphasis on the former Soviet countries*. 2003, 288 p. [en ligne].

Disponible sur [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/98302/WS\\_115\\_2000FE.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/98302/WS_115_2000FE.pdf) [consulté le 1<sup>er</sup> juin 2015]

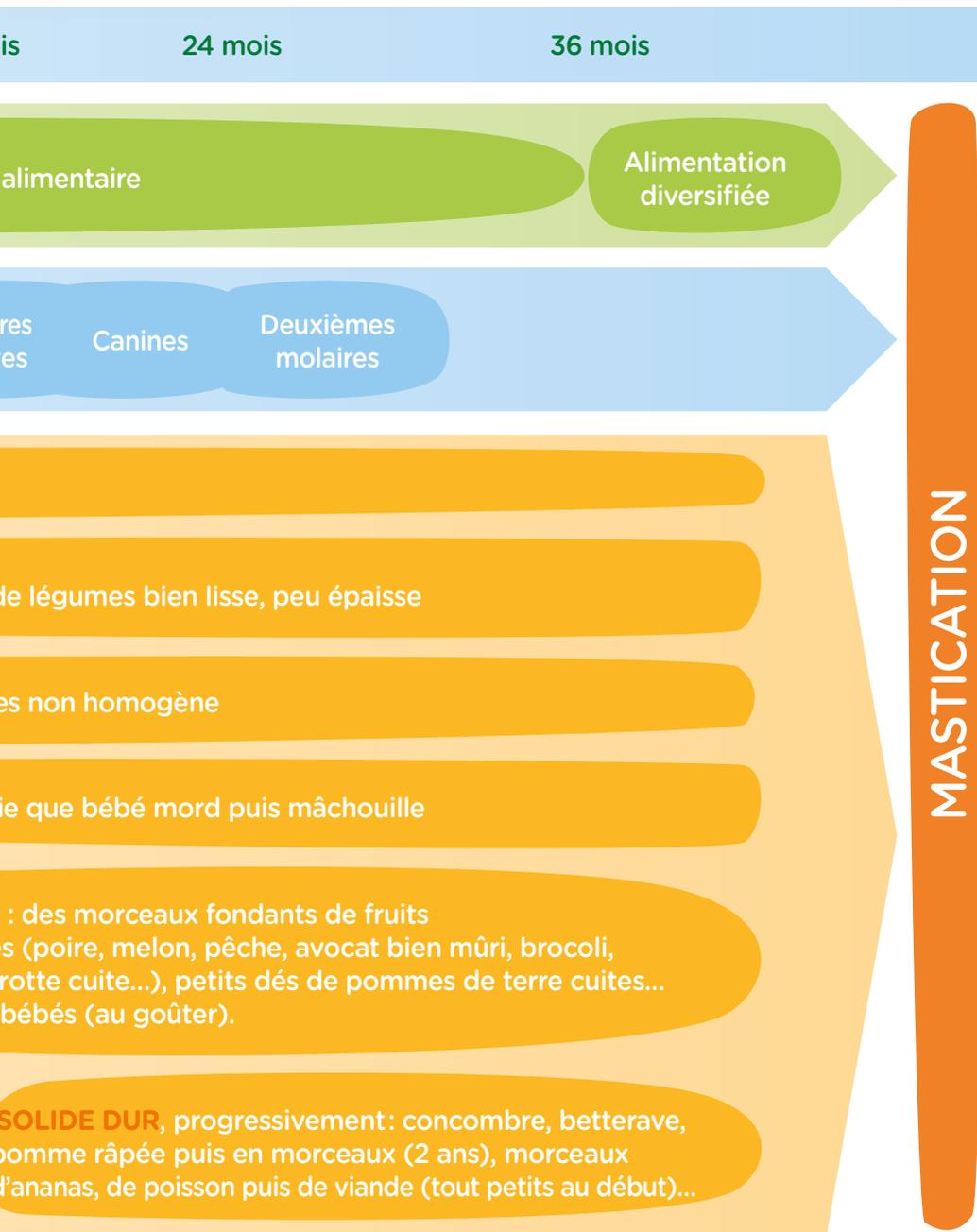
Âge en mois	Réflexes/ Acquisition	Type d'aliments qui peuvent être mangés	Exemples d'aliments
0-6	<b>Succion</b> <b>Déglutition</b>	Liquides	Lait maternel
4-7	Prémices des premiers mouvements de <b>mastication</b> Augmentation de la force de <b>succion</b> Réflexe nauséeux du milieu au tiers postérieur de la langue	Purées	Légumes (ex. carotte) ou fruits (ex. banane) en purée ; pommes de terre écrasées; céréales sans gluten (ex. riz); viande bien cuite
7-12	Vide la cuillère avec ses lèvres Mord et mâche Mouvements latéraux de la langue et des aliments entre les dents	Aliments écrasés ou coupés en petits morceaux et aliments à manger avec les doigts	Viande hachée bien cuite; légumes et fruits cuits écrasés; légumes et fruits crus coupés en petits morceaux (ex. banane, melon, tomate); céréales (ex. blé, avoine) et pain
12-24	Mouvements de mastication rotatifs Stabilité de la mâchoire	Aliments courants	



# REPÈRES D'INTRODUCTION DES TEXTURES



# TURES DE 0 À 36 MOIS



# LES BONS RÉFLEXES LORS

Blédina partage avec vous les bons réflexes à adopter pour accompagner les parents dans l'évolution des

Pour les enfants de 6 mois ou plus...

Quand les parents préparent à manger et qu'ils souhaitent leur donner:

- Des noix entières ou des graines, **les réduire en poudre**
- Des viandes, poissons, **retirer soigneusement les os et les arêtes** avant de les hacher
- Les fruits et légumes durs (carottes, céleri, pommes...), **les donner d'abord en purée, puis progressivement en morceaux fondants.**



Pour les plus grands enfants qui ont déjà des molaires

- Les fruits secs, **les réhydrater et les couper en petits morceaux.**
- Les aliments ronds/sphériques comme le raisin, les tomates cerises, mirabelles..., **les couper en quartiers et retirer les noyaux des fruits quand il y en a.**

**! QUEL QUE SOIT L'ÂGE, NE PAS DONNER**

d'olives, de maïs soufflé, de chewing-gums, de bonbons (dur ou gélifiés), de saucisses, d'haricots filandreux...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tous les parents peuvent se former aux gestes de premiers secours !

# DES REPAS...

lors des repas  
textures

Les parents peuvent  
retrouver tous ces conseils  
sur le site [bledina.com](https://bledina.com)

## Installation de l'enfant...

- Assis idéalement dans une chaise haute ou à table, **le dos bien droit.**
- Ne pas le laisser marcher, courir (voire se coucher) lorsqu'il mange.
- Ne pas donner à manger dans la voiture.
- **Consacrer un vrai temps** au moment du repas, éviter les distractions telles que les écrans.
- Le repas se déroule dans une **ambiance calme.**

## ... durant les repas

- Surveiller l'enfant et s'asseoir avec lui.
- **Surveiller les enfants plus âgés** pouvant donner des aliments inadaptés et donc potentiellement dangereux pour le cadet.
- Encourager l'enfant à **manger lentement** et à bien « mastiquer ».
- Laisser le temps à l'enfant d'avaler entre chaque cuillerée ou avant de boire.
- **Ne pas forcer l'enfant** à manger.
- Veiller à ce que l'enfant n'ait pas trop de nourriture dans la bouche.
- Donner des textures de plus en plus complexes, toujours adaptées aux capacités et au développement de l'enfant.
- Apprendre à l'enfant à ne pas parler (et rire) la bouche pleine ; mais **une fois la bouche vide, place aux échanges !**



# EXEMPLES D'ÉVOLUTION DE TEXTURES\*

Texture lisse



4/6  
MOIS

Texture grumeleuse



6  
MOIS

Quignon de pain



7/8  
MOIS

Petits morceaux fondants



8  
MOIS

Biscuits infantiles



10  
MOIS

Petits morceaux de - en - fondants



12/18  
MOIS

\* Toujours sous la surveillance d'un adulte et pour les biscuits, pour savoir si l'enfant est prêt, il est indispensable de se référer aux indications mentionnées au dos des emballages.

**AVIS IMPORTANT :** Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson: il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une formule infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du corps médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

