



Faits d'Alimentation



Directives pour une alimentation complémentaire appropriée pour les enfants allaités, âgés de 6 à 24 mois

Notes aux communicateurs

- ◆ ***Une alimentation complémentaire appropriée encourage la croissance et empêche la malnutrition chronique chez les enfants de 6 à 24 mois.*** La période de l'alimentation complémentaire est une période où d'autres aliments ou liquides sont fournis de pair avec le lait maternel. Généralement, les taux de malnutrition atteignent un maximum à cette époque et les conséquences persistent pendant toute la vie. La malnutrition chronique peut rarement être changée par la suite au moment de l'enfance et de l'adolescence. Une alimentation inadéquate des petites filles affecte souvent leurs réserves de nutriments et comporte des conséquences ultérieures sur la santé reproductive, entraînant un risque de mortalité maternelle.
- ◆ ***Une alimentation complémentaire appropriée suppose une combinaison de pratiques maintenant les apports de lait maternel et améliorant parallèlement la quantité et la qualité des aliments que les enfants consomment.*** La période de 6 à 11 mois est une époque particulièrement vulnérable parce que le jeune enfant est juste en train d'apprendre à manger et doit recevoir des aliments peu consistants, préparés tout spécialement. Il faut lui donner à manger souvent et avec patience. Il faut faire attention à ce que ces aliments complètent et non remplacent le lait maternel. Pour les nourrissons plus âgés et les enfants qui commencent à marcher, le lait maternel continue à être une source importante d'énergie, de protéines et de micronutriments. Par conséquent, il faut continuer à allaiter jusqu'à l'âge de 24 mois et au-delà.
- ◆ ***Améliorer l'alimentation complémentaire suppose une combinaison de stratégies.*** L'apport en énergie peut être augmenté en donnant plus souvent le sein, en augmentant la taille des portions alimentaires, en donnant à manger plus souvent aux enfants et/ou en fournissant des aliments plus riches en énergie. L'apport en micronutriments peut être augmenté grâce à un régime alimentaire diversifié qui comprend des fruits, des légumes et des produits d'animaux, en utilisant des aliments fortifiés et/ou en donnant des suppléments. Il est également important de choisir des combinaisons alimentaires qui renforcent l'absorption en micronutriments.
- ◆ ***Les programmes d'amélioration de l'alimentation complémentaire doivent faire des évaluations locales.*** Ces évaluations détermineront la priorité qu'il faut accorder à chacune des pratiques mentionnées aux pages suivantes. Les études locales devraient identifier les bonnes pratiques et les régimes alimentaires locaux qu'il faut soutenir, tester les options pour améliorer le régime alimentaire traditionnel et les pratiques alimentaires connexes et identifier les publics cibles et les stratégies efficaces en vue de les atteindre.

Pratiques recommandées pour les

- ✓ ***Continuer l'allaitement fréquent, sur demande, y compris la nuit pour les nourrissons***
- ✓ ***Introduire des aliments complémentaires à l'âge de six mois environ***
- ✓ ***Augmenter la quantité de nourriture au fur et à mesure que l'enfant grandit, tout en maintenant un allaitement fréquent***
 - Fournir aux nourrissons âgés de 6 à 8 mois *environ* 280 kcal par jour à partir des aliments complémentaires.
 - Fournir aux nourrissons âgés de 9 à 11 mois *environ* 450 kcal par jour à partir des aliments complémentaires.
 - Fournir aux enfants âgés de 12 à 24 mois *environ* 750 kcal par jour à partir des aliments complémentaires.
 - Une recherche locale est nécessaire pour déterminer la meilleure combinaison d'aliments et de pratiques pour arriver à ces niveaux d'apport en énergie.
- ✓ ***Accroître la fréquence d'alimentation au fur et à mesure que l'enfant grandit, en utilisant une combinaison de repas et de goûters***
 - Donner 2 à 3 repas complémentaires par jour aux nourrissons âgés de 6 à 8 mois.
 - Donner 3 à 4 repas complémentaires par jour aux nourrissons âgés de 9 à 11 mois.
 - Donner 4 à 5 repas complémentaires par jour aux enfants âgés de 12 à 24 mois.
- ✓ ***Augmenter progressivement la consistance alimentaire et la variété au fur et à mesure que le nourrisson grandit, en adaptant le régime alimentaire à ses besoins et capacités***
 - Donner à manger des aliments écrasés et semi-solides (ramollis par du lait maternel si possible) aux nourrissons, en commençant à l'âge de 6 mois environ.
 - Donner des combinaisons riches en énergie d'aliments peu consistants aux nourrissons de 6 à 11 mois.
 - Introduire des «aliments-doigts» (des goûters que les enfants peuvent manger tout seuls) à l'âge de 8 mois environ.
 - Faire la transition et passer au régime alimentaire de la famille à l'âge de 12 mois environ.

enfants allaités, âgés de 6 à 24 mois

- ✓ ***Diversifier le régime alimentaire pour améliorer la qualité et l'apport en micronutriments***
 - Donner tous les jours des fruits et des légumes riches en vitamine A.
 - Donner tous les jours ou aussi souvent que possible de la viande, du poulet ou du poisson, si c'est faisable et acceptable.
 - Utiliser des aliments fortifiés, s'ils sont disponibles, par exemple du sel iodé, du sucre avec de la vitamine A, de la farine avec autres produits de base fortifiés du fer.
 - Donner des suppléments de vitamines et de minéraux lorsque des produits d'animaux et/ou des aliments fortifiés ne sont pas disponibles.

- ✓ ***Pratiquer l'alimentation active***
 - Donner à manger directement aux jeunes enfants et aider ceux plus âgés qui se nourrissent eux-mêmes.
 - Offrir des aliments favoris et encourager les enfants à manger s'ils perdent l'intérêt ou ont moins d'appétit.
 - Si les enfants refusent un grand nombre d'aliments, essayer d'autres goûts, combinaisons alimentaires, consistances et méthodes d'encouragement.
 - Parler aux enfants pendant qu'ils mangent.
 - Leur donner à manger lentement et avec patience et garder à un minimum les distractions pendant les repas.
 - Ne pas forcer les enfants à manger.

- ✓ ***Pratiquer une alimentation fréquente et active pendant et après une maladie***
 - Pendant la maladie, donner plus de liquides en allaitant plus souvent et encourager avec patience l'enfant à manger des aliments favoris.
 - Après la maladie, allaiter et donner des aliments plus souvent que d'habitude et encourager les enfants à manger davantage lors de chaque repas ou goûter.

- ✓ ***Pratiquer une bonne hygiène et une bonne manutention des aliments***
 - Laver les mains des enfants et des personnes qui s'occupent des enfants avant la préparation de la nourriture et les repas.
 - Servir immédiatement la nourriture après la préparation.
 - Utiliser des ustensiles propres pour préparer et servir à manger.
 - Servir les enfants en utilisant des tasses et bols propres et ne jamais utiliser des biberons.

Conseils de soutien aux personnes qui s'occupent des enfants et aux familles

- Vérifier que les calendriers de vaccinations des enfants sont achevés à l'âge d'un an.
- Utiliser la TRO pour réhydrater les enfants pendant les épisodes diarrhéiques.
- Donner tous les jours des suppléments liquides de fer (12,5 mg/jour) aux nourrissons de 6 mois à 1 an si l'on ne donne pas de suppléments quotidiens de vitamines et de minéraux. S'il existe une prévalence élevée d'anémie (40 pour cent ou plus), continuer la supplémentation jusqu'à l'âge de 24 mois. Pour les bébés qui sont nés avec un poids insuffisant, commencer la supplémentation à 3 mois.
- Donner deux fois par an des suppléments de vitamine A à dose élevée, après l'âge de 6 mois (100 000 IU pour les nourrissons et 200 000 IU pour les enfants de 12 mois et au-delà) dans les zones où existe une avitaminose A.
- Consulter les services de santé appropriés en cas de fièvre, diarrhée, infections respiratoires, paludisme, ankylostome et autres infections.
- Encourager le développement psychosocial des enfants en leur fournissant des occasions d'exploration et d'autonomie.
- Vérifier une bonne nutrition maternelle et un état adéquat en micronutriments pour améliorer la santé des femmes et soutenir l'allaitement maternel optimal.
- Donner aux mères un supplément de vitamine A à dose élevée (200 000 IU) immédiatement après l'accouchement ou dans les 8 semaines post-partum maximum dans les zones où existe une avitaminose A.
- Pratiquer la planification familiale qui n'interfère pas avec l'allaitement maternel, pour espacer les naissances et permettre à la mère de récupérer.
- Utiliser des condoms, régulièrement et correctement, pour prévenir la transmission du VIH.

Références

Brown KH, Dewey KG, Allen LH. *Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries : A Review Of Current Scientific Knowledge*. OMS/UNICEF, à paraître, 1997.

Dickin K, Griffiths M, Piwoz E. *Planifier par le dialogue : Un guide sur les méthodes consultatives de recherche pour améliorer la nutrition du jeune enfant*. Washington DC : Académie pour le développement de l'éducation, 1997.

Nestel P, Alnwick D. *Iron/Multi-Micronutrient Supplements for Young Children: Summary and conclusions of a consultation held at UNICEF, Copenhagen, Denmark, August 19-20, 1996*. OMNI, 1997.



Le présent numéro de Faits d'alimentation est une publication conjointe du Projet LINKAGES (Programme d'allaitement maternel, d'alimentation complémentaire et de nutrition maternelle) et du Projet SARA (Soutien pour l'analyse et la recherche en Afrique). LINKAGES reçoit un soutien de G/HPN/HN, de Global et de l'Agence des Etats-Unis pour le développement international (USAID), aux termes de l'Accord coopératif No. HRN-A-00-97-00007-00 et SARA est financé par le Bureau Afrique de l'USAID, aux termes du Contrat No. AOT-0483-C-00-2178-00. LINKAGES et SARA sont tous deux administrés par l'Académie pour le développement de l'éducation.



Novembre 1997