

## **Santé publique France accompagne les parents pour prendre en main les nouvelles recommandations sur la diversification alimentaire des tout-petits**

**Santé publique France dévoile aujourd'hui les nouvelles recommandations sur la diversification alimentaire pour les enfants de 4 mois à 3 ans. Afin d'accompagner au mieux les futurs et nouveaux parents ainsi que les professionnels de santé et de la petite enfance et permettre une bonne appropriation de ces nouvelles recommandations alimentaires, Santé publique France propose, à travers une campagne d'information, des outils pratiques et des contenus pédagogiques et accessibles au plus grand nombre.**

### **L'alimentation, un enjeu fort de santé dès le plus jeune âge**

La diversification alimentaire est une étape fondatrice de la vie de l'enfant. En effet, les pratiques éducatives des parents, des proches et plus largement de l'entourage social vont contribuer à l'acceptation par l'enfant de nouveaux aliments pendant la période de diversification et vont avoir une influence sur sa manière de s'alimenter sur le long terme<sup>1,2</sup>. L'écoute et l'observation de l'enfant pour adapter l'alimentation à son évolution sont primordiales.

### **Les nouvelles recommandations**

Dans le cadre du PNNS<sup>1</sup>, Santé publique France élabore, à partir des travaux de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et du Haut Conseil de la santé publique (HCSP), les recommandations nationales sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité basées sur des données scientifiques. Elles ont pour objectif d'aider les Français à modifier leurs habitudes alimentaires pour leur santé et à adopter un mode de vie plus actif.

En 2021, Santé publique France a formulé avec l'appui de professionnels de santé et de la petite enfance, les recommandations alimentaires pour les parents d'enfants âgés de moins de 3 ans. Elles ont fait l'objet de plusieurs études auprès de parents et de professionnels de la santé, afin de s'assurer de leur compréhension et accessibilité :

- Possibilité d'introduire tous les groupes d'aliments, y compris les aliments réputés allergènes, dès le début de la diversification, c'est-à-dire entre 4 et 6 mois
- Introduire de nouvelles textures à partir de 6-8 mois (environ 2 mois après le début de la diversification)
- Ne pas hésiter à proposer un aliment jusqu'à 10 fois, un bébé peut avoir besoin de temps pour l'apprécier
- Ajouter systématiquement des matières grasses dans les préparations maison ou dans celles du commerce qui n'en contiennent pas
- Introduire les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée
- Faire confiance à l'appétit de l'enfant et être attentif aux signes de rassasiement
- Ne pas forcer un enfant à manger
- Être attentif à l'environnement du repas, en évitant notamment la présence d'écrans

### **De nouveaux outils pour mieux s'approprier les recommandations**

Du 6 septembre au 11 octobre, Santé publique France s'adresse aux futurs et nouveaux parents ainsi qu'aux professionnels notamment de santé et de la petite enfance, afin de faire connaître ces nouvelles recommandations au plus grand nombre.

<sup>1</sup> Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Hall Moran V. Dietary guidelines for children under 2 years of age in the context of nurturing care. *Matern Child Nutr.* 2019;15.

<sup>2</sup> Haut Conseil de la santé publique (HCSP). Avis du 30 juin 2020 relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et 3-17 ans.

- *Pour les professionnels de santé et de la petite enfance*

Etant au plus proche des familles dans cette période de diversification alimentaire qui peut susciter beaucoup de questions, les professionnels de santé et de la petite enfance sont des interlocuteurs privilégiés pour relayer les recommandations auprès des parents et adapter les conseils à chaque enfant, chaque situation. C'est pourquoi, Santé publique France met à leur disposition tous les contenus utiles, facilement accessibles depuis l'espace Recommandations – [Ressources Pros du site mangerbouger.fr](#), ainsi qu'un résumé des nouvelles recommandations pour accompagner et conseiller les parents.

Tous les professionnels peuvent également commander en nombre la brochure « *Pas à pas, votre enfant mange comme un grand. Le petit guide de la diversification alimentaire* », afin de la remettre aux parents au cours de leurs échanges sur le sujet.

- *Pour les parents*



Cette campagne d'information s'appuie sur le quotidien de Romy, Sacha, Gaby et Andréa, 4 bébés à différentes étapes de la diversification. Découvrez les [4 films sur Youtube](#). Ils seront également diffusés sur Facebook, Instagram, Pinterest et Snapchat. Par ailleurs, [6 tutoriels](#) thématiques seront également mis à la disposition des parents.

La brochure « *Pas à pas, votre enfant mange comme un grand. Le petit guide de la diversification alimentaire.* » est [disponible à la commande](#) et téléchargeable sur le site [mangerbouger.fr](#).

Des recettes évolutives selon l'âge de l'enfant sont proposées afin de permettre de préparer un seul repas pour toute la famille.

Découvrez tous les outils de la diversification alimentaire sur le site dans [l'espace dédié](#)

*Santé publique France contribue à instaurer des environnements favorables à une alimentation saine à tous les âges. Pour cela, l'agence formule des recommandations concrètes et a déployé le système d'information nutritionnelle complémentaire sur les produits (le Nutri-Score) en soutenant sa mise en place ; elle mène par ailleurs des actions de plaidoyer en faveur d'un encadrement du marketing alimentaire et soutient également certaines mesures réglementaires. Cette campagne s'inscrit de façon plus globale dans la contribution de Santé publique France à promouvoir des environnements favorables à la santé de l'enfant dès la grossesse et jusqu'à ses deux ans, période dite des « 1000 premiers jours »*

## Contacts presse

Santé publique France - [presse@santepubliquefrance.fr](mailto:presse@santepubliquefrance.fr)

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 – Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

Charlène Charbuy : 01 41 79 68 64

Retrouvez-nous sur

