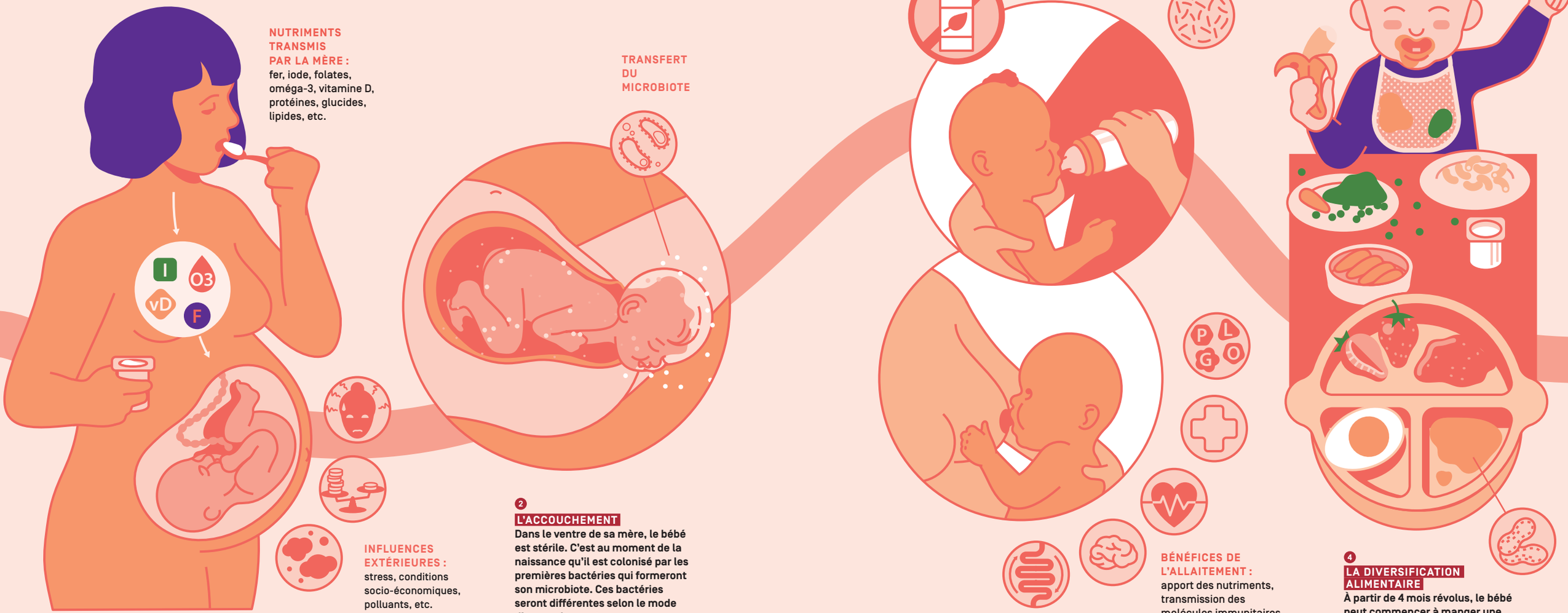
L'alimentation au fil des 1 000 premiers jours

Alimentation maternelle pendant la grossesse, naissance, allaitement ou préparation infantile, diversification… Toutes ces étapes clés des 1 000 premiers jours de vie ont des effets durables sur la santé à long terme.



NUTRIMENTS TRANSMIS PAR LA MÈRE :
fer, iode, folates, oméga-3, vitamine D, protéines, glucides, lipides, etc.

INFLUENCES EXTÉRIEURES :
stress, conditions socio-économiques, polluants, etc.

TRANSFERT DU MICROBIOTE

APPORTS DES « LAITS » INFANTILES :
nutriments et, selon les formulations, pré- ou probiotiques.

BÉNÉFICES DE L'ALLAITEMENT :
apport des nutriments, transmission des molécules immunitaires, soutien du microbiote, apprentissage du goût, rôle métabolique, support du développement cérébral.

1 L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE

La mère apporte à son bébé tous les nutriments nécessaires via le cordon ombilical. D'où l'importance de privilégier une alimentation équilibrée et de surveiller ses apports en vitamine D, fer, oméga 3, iode… C'est dans le ventre de sa mère que les goûts du bébé commencent à se former. À partir du dernier trimestre de la grossesse, il peut déjà goûter à tout ! L'environnement de la mère compte aussi : stress, environnement, polluants, conditions socio-économiques…

2 L'ACCOUCHEMENT

Dans le ventre de sa mère, le bébé est stérile. C'est au moment de la naissance qu'il est colonisé par les premières bactéries qui formeront son microbiote. Ces bactéries seront différentes selon le mode d'accouchement :
• bactéries issues des microbiotes vaginaux et fécaux de la mère lors d'un accouchement par voie basse ;
• bactéries du microbiote cutané de la mère et du personnel soignant lors d'une césarienne.

3 L'ALIMENTATION LACTÉE

Durant au moins ses 4 premiers mois, le bébé se nourrit exclusivement de lait, soit celui de sa mère qui contient de nombreuses molécules contribuant à l'immunité, au microbiote et aux fonctions métaboliques, soit des préparations infantiles qui tentent de reproduire le lait maternel avec les nutriments nécessaires. Certaines peuvent être enrichies en prébiotiques. Attention, lait de vache et « jus végétaux » sont proscrits.

4 LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

À partir de 4 mois révolus, le bébé peut commencer à manger une diversité d'aliments, d'abord en purée puis dès 8 mois avec des morceaux. Pour éviter de développer des allergies, il est conseillé d'introduire les allergènes majeurs entre 4 et 6 mois révolus. Les préparations maison doivent comprendre des matières grasses, mais pas d'ajout de sucre. Manger en compagnie et sans écran, c'est aussi important ! Voir toutes les recommandations officielles p. 33.