

## Communiqué de presse

Novembre 2020

### 5 questions, 5 réponses – Philips, paroles de sage-femme sur la diversification alimentaire

**Zurich** – Pour la troisième édition de Paroles de sage-femme, nous aimerions aborder le thème de la diversification alimentaire. Une alimentation saine est indispensable au bon développement de l'enfant. Si le lait maternel suffit amplement au cours des premiers mois de sa vie, la diversification alimentaire doit intervenir au plus tard à partir du sixième mois. Mais comment les parents peuvent-ils savoir que leur bébé est prêt pour sa première purée? Notre sage-femme Heidrun Straehler répond à toutes les questions de notre [communauté Instagram Philips Avent](#). À l'avenir, vous aurez le plaisir de recevoir de précieuses réponses de la part de notre sage-femme Heidrun sur d'autres sujets relatifs à la grossesse et aux bébés.

#### 1. Quand puis-je commencer avec la diversification alimentaire?

*Heidrun:* «Il n'y a plus aujourd'hui de règle d'or concernant le moment idéal pour passer à la [diversification alimentaire](#). On recommande en général de ne pas commencer avant l'âge de 16 semaines, mais de ne pas dépasser l'âge de six mois. De nos jours, notre référence, c'est le développement de l'enfant: arrive-t-il à se tenir assis si on l'aide? Mime-t-il des signes de mastication? Essaie-t-il d'attraper la nourriture?»

#### 2. Quels ingrédients utiliser pour préparer sa première purée?

*Heidrun:* «Il est conseillé de commencer avec des légumes tels que le panais, le potiron ou la patate douce, car ils ont un goût légèrement plus sucré. À l'étape suivante, vous intégrerez les pommes de terre.»

#### 3. Vaut-il mieux commencer la diversification alimentaire le midi ou le soir?

*Heidrun:* «On recommande de débiter la diversification alimentaire dans le cadre des repas du midi, car dès lors que l'enfant se met à manger autre chose que du lait, il risque d'avoir des problèmes digestifs. S'il avale ses premières bouchées de purée à midi, les éventuelles douleurs qu'il ressentira ne perturberont pas son sommeil la nuit.»

#### 4. À partir de quand peut-on donner de l'eau et de la tisane aux bébés?

*Heidrun:* «Tant qu'un bébé n'est nourri qu'au lait maternel ou au substitut de lait maternel, il n'a pas besoin d'eau ou de tisane en plus. Lui en donner peut même être dangereux, car ses reins ne sont pas encore entièrement formés. Même en cas de fortes chaleurs, il faut simplement allaiter l'enfant ou lui donner le biberon plus souvent. À partir du moment où l'enfant mange des aliments solides, on peut les accompagner d'eau ou de tisane.»



## 5. Comment fonctionne le baby led weaning (BLW)? À quoi faut-il veiller?

*Heidrun:* «Le baby led weaning consiste en l'alimentation autonome du nourrisson, c'est-à-dire la diversification alimentaire menée par l'enfant. On ne lui donne pas de purée, il mange uniquement ce qu'il est capable de porter lui-même à sa bouche. C'est ainsi une découverte ludique de la nourriture. Quel goût et quelle consistance les aliments ont-ils? Attention, comme le bébé mange très peu au début, il faut continuer en parallèle de l'allaiter ou de lui donner le biberon. Des fruits tendres et des bâtonnets de légumes bien cuits sont parfaits pour commencer.»

### Informations complémentaires à l'attention des médias:

Philips GmbH Market DACH

Svenja Eggert

E-mail: [svenja.eggert@philips.com](mailto:svenja.eggert@philips.com)

### **Über Royal Philips**

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) est une entreprise technologique leader dans le domaine des technologies de la santé. Avec son siège aux Pays-Bas, elle a pour principale mission d'améliorer la santé des personnes au travers de solutions et services appropriés autour du Continuum de Santé: Mode de vie sain, Prévention, Diagnostic, Traitement et Soins à domicile. Philips utilise des technologies de pointe et s'appuie sur les retours des professionnels de la santé et des consommateurs pour concevoir des solutions intégrées. L'entreprise est leader dans les domaines de l'imagerie diagnostique, de la thérapie guidée par imagerie, des systèmes de surveillance des patients et de l'informatique clinique, ainsi que des produits de santé grand public et des soins à domicile. Philips emploie près de 81'000 employés dans plus de 100 pays et a réalisé en 2019 un chiffre d'affaires de 19,5 milliards d'euros. En savoir plus sur Philips: [www.philips.ch/fr/](http://www.philips.ch/fr/)