



ssn Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**L'alimentation durant la première année de vie**



**sge** Schweizerische Gesellschaft  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Elaboré par la Société Suisse de Nutrition SSN  
pour le compte de Promotion Santé Suisse

Avec la collaboration professionnelle des expert(e)s de: Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique (SSGO), Association suisse des consultations parents-enfants, Fédération suisse des sages-femmes, Société Suisse de Pédiatrie, Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire, Association suisse des consultantes en lactation (ASCL), Promotion allaitement maternel Suisse, UNICEF Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, aha! Centre d'Allergie Suisse

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- Allaiter
- Alimentation au biberon
- Diversification alimentaire
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Alimentation végétarienne et végétalienne
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Importance de l'alimentation pendant l'enfance



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Apport énergétique et nutritionnel nécessaire à la croissance et au développement
- Impact sur la santé (jusqu'à l'âge adulte)
- Développement du goût
- Impact sur les préférences, les habitudes et les attitudes vis-à-vis de l'alimentation
- Impact sur le comportement alimentaire
- Interaction sociale

# Contenu

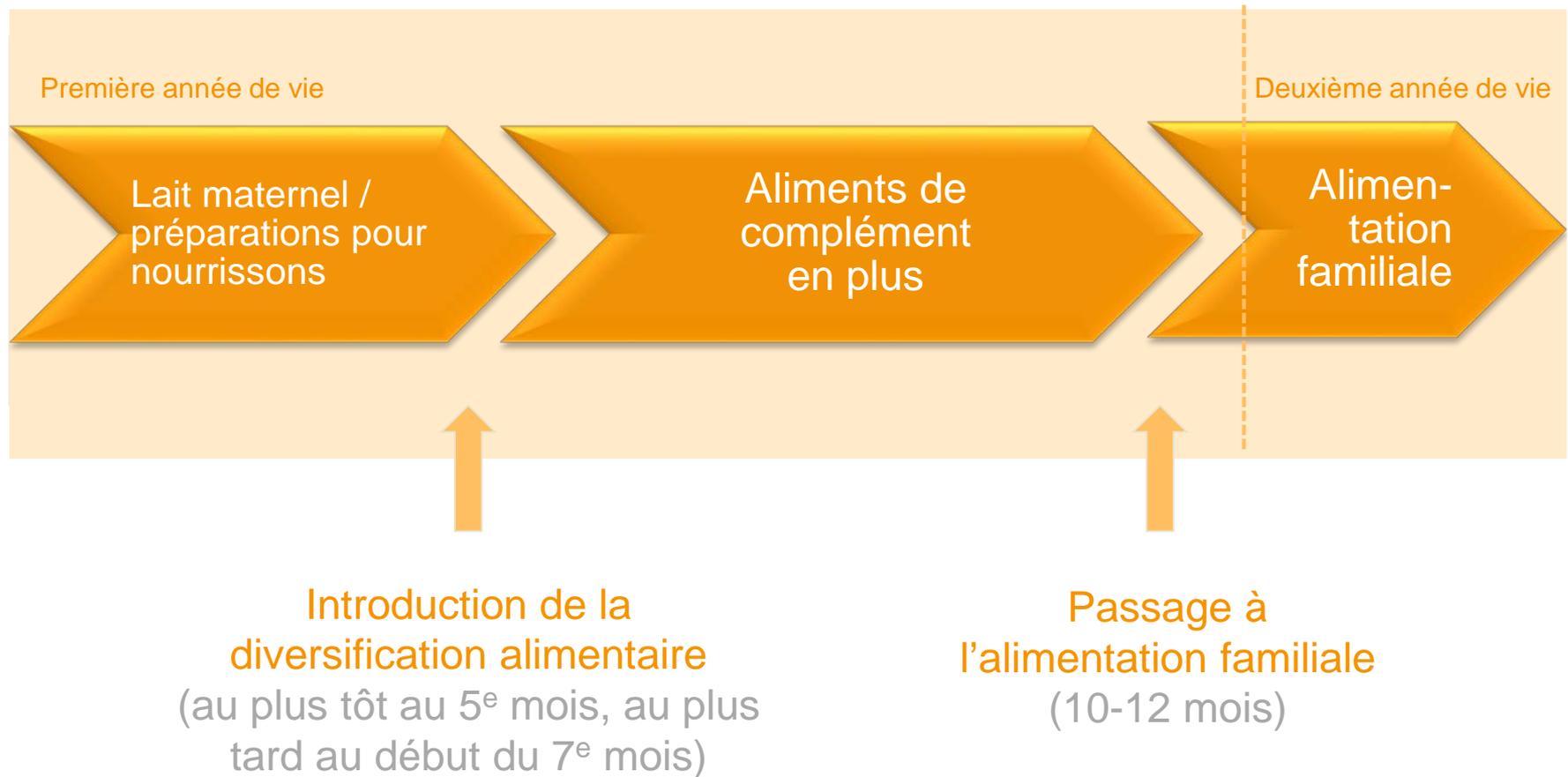


- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- Allaiter
- Alimentation au biberon
- Diversification alimentaire
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Alimentation végétarienne et végétalienne
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Apport nutritionnel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Une alimentation équilibrée et variée apporte presque tous les nutriments en quantités suffisantes
- Supplémentations généralement recommandées
  - Vitamine K chez les nouveaux-nés
  - 10 µg de vitamine D\* par jour
- Concernant l'iode et le fluor
  - Pas de supplémentation générale recommandée
  - Dentifrice pour enfants au fluor dès la première dent de lait
  - La couverture des besoins en iode de la mère influe sur la teneur en iode du lait maternel



# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- **Allaiter**
- Alimentation au biberon
- Diversification alimentaire
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Alimentation végétarienne et végétalienne
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

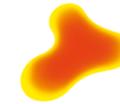
# Allaiter



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- L'allaitement a beaucoup d'avantages pour la mère et l'enfant
- L'allaitement mixte vaut également la peine

# Avantages de l'allaitement pour l'enfant



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Composition nutritionnelle idéale du lait maternel
- Permet une multitude d'expériences sensorielles
- Protection grâce aux anticorps présents dans le lait maternel
- Réduction du risque de diarrhée, d'otite et de surpoids ultérieur
- Stimulation du développement des muscles du visage et de la bouche ainsi que de la mâchoire
- Renforcement du lien mère-enfant



# Avantages de l'allaitement pour la mère



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Accélération de l'involution utérine
- Réduction du risque de cancer du sein
- Favorise la perte de poids
- Economique
- Le lait maternel est disponible à tout moment, à la bonne température et n'importe où
- Renforcement du lien mère-enfant



# Facteurs ayant un impact sur le lait maternel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- La quantité et la composition du lait maternel s'adaptent aux besoins évolutifs du nourrisson
- L'alimentation de la mère influe sur
  - la composition (teneur en iode, par exemple);
  - le goût;
  - la teneur en substances indésirables (alcool, nicotine ou substances toxiques, par exemple).

# Durée de l'allaitement

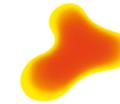


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Idéalement, allaitement exclusif pendant quatre à six mois
- Introduction de la diversification alimentaire au plus tôt au 5<sup>e</sup> mois de vie et au plus tard au début du 7<sup>e</sup> mois
- Poursuivre l'allaitement pendant l'introduction de la diversification alimentaire
- L'allaitement peut durer aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent



# Informations complémentaires



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



[www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)



[www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- Allaiter
- **Alimentation au biberon**
- Diversification alimentaire
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Alimentation végétarienne et végétalienne
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Alimentation au biberon



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Les contre-indications sont rares concernant l'allaitement
  - Certaines maladies génétiques de l'enfant (galactosémie classique, par exemple)
  - Prise de certains médicaments par la mère
  - Infection de la mère par le VIH
- Le recours aux préparations pour nourrissons permet également de donner une alimentation adaptée aux besoins de l'enfant et de tisser un lien étroit entre la mère et l'enfant

# Préparations pour nourrissons comme substituts du lait maternel



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Préparations pour nourrissons
- Préparations de suite
- Préparations pour nourrissons présentant des besoins particuliers

# Préparations pour nourrissons



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Au cours des six premiers mois, seules les préparations pour nourrissons conviennent
- Leur composition est régie par la loi
- Mentions variables selon le fabricant (1<sup>er</sup> âge, 0, 1)

# Préparations de suite



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Ne conviennent pas aux nourrissons de moins de sept mois
- A partir de sept mois: préparations de suite ou poursuite des préparations pour nourrissons
- Les préparations de suite portent souvent la mention 2 ou 3

# Préparations pour nourrissons présentant des besoins particuliers



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Préparations pour nourrissons hypoallergéniques
    - La diminution du risque d'allergie n'est pas scientifiquement établie
    - Ne font pas non plus l'objet de recommandations pour les nourrissons présentant un risque d'allergie
  - Préparations spéciales pour nourrissons présentant une allergie aux protéines du lait de vache, des troubles gastro-intestinaux ou des problèmes de reflux
  - Préparations pour nourrissons à base de soja
    - Ne préviennent pas les allergies, les vomissements, les coliques, les cris
    - D'éventuels risques pour la santé ne peuvent être exclus
    - Utilisation indiquée seulement dans de rares cas (certaines maladies, par exemple)
- ➔ Consulter le/la pédiatre

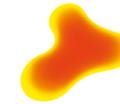
# Préparations pour nourrissons inappropriées



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Préparations pour nourrissons à base de soja
- Préparations pour nourrissons avec saccharose ajouté
- Lait d'animaux et mélanges à base de ce lait
- Boissons à base de riz, d'avoine, d'amande et de soja et mélanges à base de ces boissons

# Eau pour la confection des préparations pour nourrissons



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Eau du robinet fraîche et propre
  - Laisser s'écouler l'eau du robinet jusqu'à l'obtention d'eau froide
  - Porter l'eau du robinet à la température de dégustation
  - Tester la température (poignet, thermomètre de cuisine)
  - Important: robinet d'eau propre et pas de filtre à eau
- Faire bouillir l'eau du robinet est généralement inutile en Suisse. Exception rare: contamination bactérienne
- Eau minérale\* nécessaire seulement dans des cas exceptionnels (plomb, nitrate)

\*Seule l'eau minérale non gazeuse faiblement minéralisée convient

# Elaboration des préparations pour nourrissons



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Respecter les règles d'hygiène
- Toujours préparées au dernier moment
- Suivre les instructions concernant le dosage de la poudre de lait
- La fréquence et les quantités de consommation varient d'un enfant à l'autre

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- Allaiter
- Alimentation au biberon
- **Diversification alimentaire**
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Alimentation végétarienne et végétalienne
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Diversification alimentaire



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

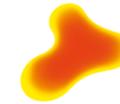
- Introduction au plus tôt au 5<sup>e</sup> mois et au plus tard au début du 7<sup>e</sup> mois
- Le moment d'introduction dépend du développement individuel de l'enfant
- Signes de maturité typiques
  - L'enfant peut se tenir assis et tenir sa tête
  - L'enfant s'intéresse à ce que d'autres personnes mangent
  - L'enfant met tout seul des choses dans sa bouche
  - L'enfant ouvre spontanément la bouche

# Purée ou morceaux à grignoter?



- Discussion actuelle sur la diversification menée par l'enfant («baby-led weaning») ou DME
- L'impact de la DME sur le comportement alimentaire, l'apport énergétique et nutritionnel, le poids corporel, etc. requiert d'autres études
- Avis définitif sur le concept de DME pas encore possible
- Bilan pour la pratique
  - Les purées et les morceaux à grignoter ne sont pas incompatibles
  - En les combinant, on profite des avantages des deux concepts

# Purées: les préparer soi-même ou les acheter?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Avantages des purées prêtes à l'emploi	Avantages des purées préparées soi-même
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vite prêtes</li><li>▪ Pratiques en déplacement</li><li>▪ Fabrication préservant les substances nutritives</li><li>▪ La teneur en nitrate et en substances toxiques ainsi que la qualité sanitaire sont contrôlées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Possibilité de varier davantage</li><li>▪ Palette de goûts plus large ⇒ favorise l'acceptation des aliments</li><li>▪ Possibilité d'influer sur l'origine des aliments (régionale, saisonnière ou Bio, par exemple)</li><li>▪ Possibilité d'éviter le sucre, le sel et les arômes</li><li>▪ Economique</li></ul>

# Introduction de la diversification alimentaire



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Commencer par un seul aliment
- Un légume ou un fruit, par exemple, en purée ou en morceaux à grignoter
- Introduire les nouveaux légumes ou les nouveaux fruits à quelques jours d'intervalle
- Lait maternel ou préparation pour nourrisson pour rassasier

# Constitution progressive du premier repas diversifié



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Légume  
+ Huile de colza

Légume  
+ Huile de colza  
+ Pommes de  
terre\*

Légume  
+ Huile de colza  
+ Pommes de  
terre\*  
+ Viande

- Huile de colza → acides gras oméga 3
- Au plus tard à partir du 7<sup>e</sup> mois: viande → fer
- Préparation sans sel, bouillon, épices, arômes, sucre, miel ou autres édulcorants

\*Ou un autre féculent

# Elargissement du menu



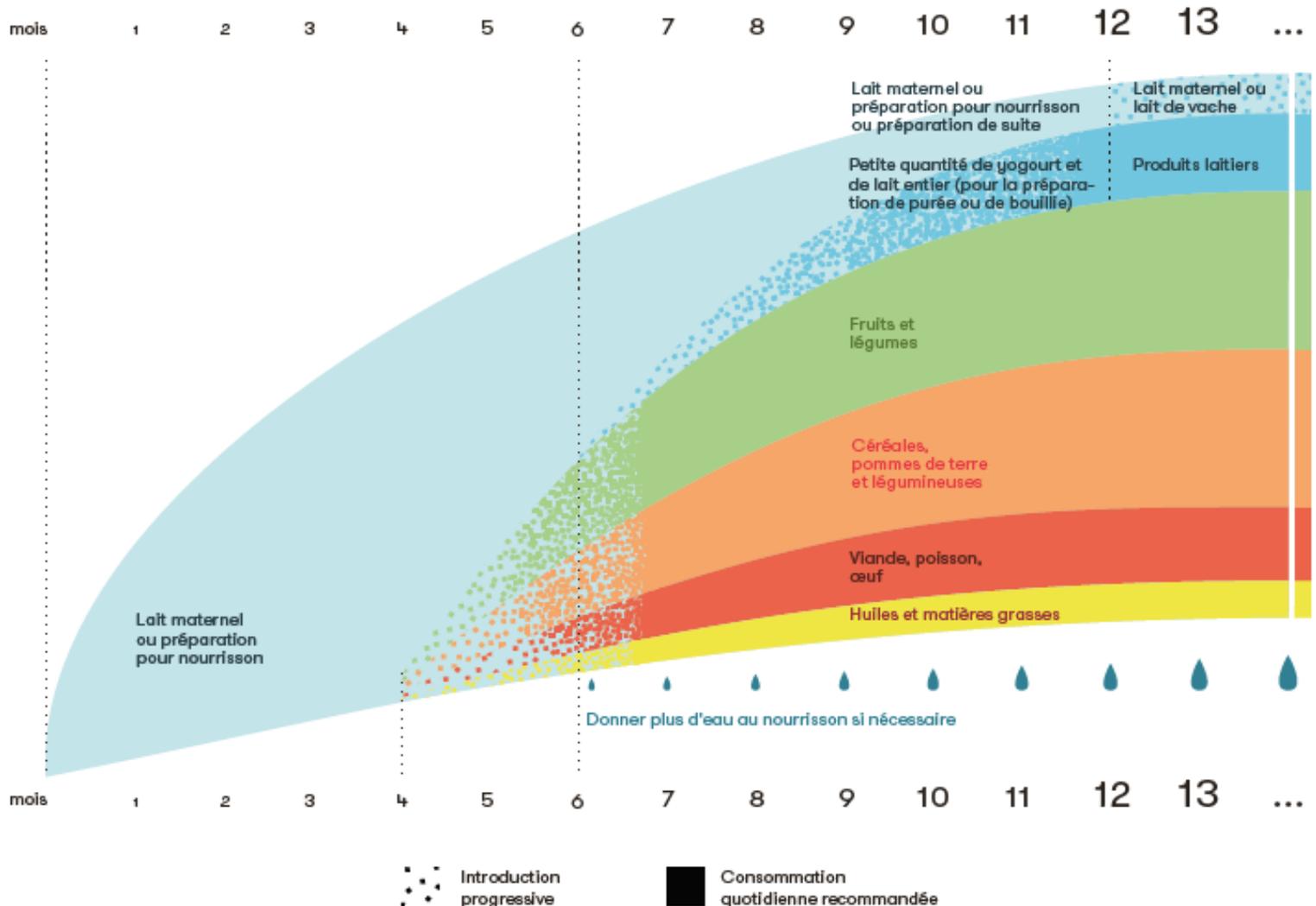
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Au cours des semaines et mois à venir, il convient de varier et de compléter progressivement les aliments proposés
- La variété permet un bon apport nutritionnel et une multitude d'expériences gustatives
- Eviter certains aliments (poisson, œuf ou céleri, par exemple) ou les introduire plus tard ne protège pas contre les allergies
- Différer l'introduction du gluten est inutile

# Introduction des aliments



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Boissons



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- A partir du troisième repas diversifié, ajouter une boisson: eau du robinet, eau minérale faiblement minéralisée (non gazeuse), tisane aux fruits ou aux herbes non sucrée
- Jus de fruit ajouté à la bouillie de céréales (absorption du fer ↑), mais pas comme boisson
- Boissons sucrées non appropriées
- Pas de boissons contenant de la caféine ou de l'alcool

# Nombre de repas diversifiés



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Age	Nombre de repas diversifiés
Entre le 5 <sup>e</sup> mois et le début du 7 <sup>e</sup> mois	Introduction de la diversification alimentaire
Jusqu'à l'âge de 8 mois	2 à 3 repas diversifiés par jour
Entre 9 et 11 mois	3 à 4 repas diversifiés par jour
A partir de 12 mois	3 repas principaux et 1 à 2 collation(s)

# Passage à l'alimentation familiale



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Le passage à l'alimentation familiale se fait entre 10 et 12 mois
- Plus besoin de purées ou de repas spécialement préparés
- Certains aliments doivent toujours être évités

# Aliments inappropriés au cours de la première année de vie (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Aliments qui peuvent facilement être avalés de travers (fruits à coque entiers, par exemple)
- Fromage, séré, fromage frais, lait et yogourt
- Bouillie de céréales fraîches
- Sel, bouillon, épices
- Sucre, miel, sirop d'érable et autres édulcorants

# Aliments inappropriés au cours de la première année de vie (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Produits d'origine animale crus et insuffisamment cuits
- Produits d'origine animale transformés (saucisse ou jambon, par exemple)
- Viande de gibier
- Foie
- Marlin, makaire, espadon, requin

# Aliments pour enfants



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Tisanes instantanées pour bébés, biscuits pour bébés, barres de céréales, desserts pour bébés, yogourts et autres aliments pour enfants
- Recommandations
  - Comparer la liste des ingrédients et les données nutritionnelles avec des aliments traditionnels
  - Eviter les produits avec sucre ajouté, édulcorants et arômes
  - Les aliments pour enfants enrichis en vitamines et minéraux sont inutiles

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- Allaiter
- Alimentation au biberon
- Diversification alimentaire
- **Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir**
- Alimentation végétarienne et végétalienne
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Développement du goût



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Certaines préférences gustatives (le goût sucré, par exemple) sont innées
- Mais le goût est aussi un processus d'apprentissage
- Proposer une multitude d'expériences gustatives à plusieurs reprises est très important
- Autres facteurs: exemple donné par les parents, environnement familial et culturel, émotions, etc.

# Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Conseils pour les parents (et les personnes de référence)

- Proposer des repas régulièrement
- Prendre ses repas ensemble le plus souvent possible
- Consacrer du temps aux repas
- Interrompre les distractions et les autres occupations
- Créer une atmosphère agréable

# Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Conseils pour les parents et les personnes de référence

- Proposer une alimentation équilibrée et variée
- Encourager l'enfant à goûter de nouveaux aliments
- Proposer les aliments à plusieurs reprises
- Favoriser les expériences sensorielles
- Endosser son rôle de modèle
- Ne pas utiliser la nourriture pour consoler, récompenser ou punir
- Respecter les signaux de faim et de satiété de l'enfant

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- Allaiter
- Alimentation au biberon
- Diversification alimentaire
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- **Alimentation végétarienne et végétalienne**
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Alimentation végétarienne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Pas de viande (y c. la volaille), ni de poisson
- Alimentation ovo-lacto-végétarienne (incluant des œufs et des produits laitiers) possible chez les enfants. Conditions:
  - alimentation équilibrée et variée;
  - garantir l'apport en protéines et micronutriments (fer, vitamine B12, vitamine D, acides gras oméga 3, par exemple);
  - entretien avec pédiatre recommandé.

# Alimentation végétalienne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Aucun produit d'origine animale: viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers, miel
- Carence possible en énergie, protéines, oméga 3, vitamine B2, vitamine B12, vitamine D, fer, zinc, calcium, iode
- L'alimentation végétalienne est déconseillée durant l'enfance\*

\* Si une alimentation végétalienne est pratiquée pour des raisons éthiques chez un nourrisson ou un enfant, elle requiert un accompagnement et un suivi par un(e) médecin expérimenté(e) et un(e) spécialiste de l'alimentation, ainsi que des analyses sanguines. Une supplémentation en vitamine B12 doit toujours être mise en place pour éviter de graves troubles du développement. De même, il est souvent impossible de couvrir tous les besoins liés aux autres micronutriments sans supplémentation.

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- Allaiter
- Alimentation au biberon
- Diversification alimentaire
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Alimentation végétarienne et végétalienne
- **Prévention des allergies**
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Prévention des allergies (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Les mêmes recommandations alimentaires s'appliquent aux enfants présentant un risque d'allergie accru

- Inutile d'éviter certains aliments ou de les introduire plus tard (y compris le poisson, les aliments contenant du gluten, etc.)
- Si une allergie ou une intolérance est suspectée: consulter le/la pédiatre. Sans diagnostic, ne pas supprimer des aliments ou des groupes d'aliments

# Prévention des allergies (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Environnement sans tabac
- Logement: autant que possible sans polluants, sans moisissures
- Chez les enfants à risque: renoncer à l'acquisition d'un nouveau chat
- Vaccinations conformément au plan de vaccination
- Eviter le surpoids chez l'enfant

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- Allaiter
- Alimentation au biberon
- Diversification alimentaire
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Alimentation végétarienne et végétalienne
- Prévention des allergies
- **L'essentiel en un clin d'œil**
- Informations complémentaires

# L'essentiel en un clin d'œil



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Au cours des quatre à six premiers mois, lait maternel ou préparations pour nourrissons
- Introduction de la diversification alimentaire: au plus tôt au 5<sup>e</sup> mois, au plus tard au début du 7<sup>e</sup> mois
- Poursuivre l'allaitement parallèlement à l'introduction de la diversification alimentaire. L'allaitement peut durer aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent
- Tout au long de la première année de vie: 10 µg de vitamine D par jour
- Eviter les aliments ci-après
  - Sel, bouillon, épices, sucre, miel, autres édulcorants
  - Fromage, séré ainsi que lait et yogourt en grandes quantités
  - Aliments qui peuvent facilement être avalés de travers
  - Aliments d'origine animale crus ou insuffisamment cuits, viande transformée, certaines espèces de poisson contaminées, gibier, foie, bouillie de céréales fraîches

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation pendant l'enfance
- Vue d'ensemble de l'alimentation au cours de la première année de vie
- Allaiter
- Alimentation au biberon
- Diversification alimentaire
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Alimentation végétarienne et végétalienne
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- **Informations complémentaires**

# Informations complémentaires (1/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Brochure «Allaiter – pour bien démarrer dans la vie»**
  - Editeur: Promotion allaitement maternel Suisse
  - Disponible en allemand, français, italien, albanais, arabe, anglais, portugais, serbo-croate, espagnol, tamil, turc, tigrinya
  - Thèmes: préparation à l'allaitement pendant la grossesse, l'allaitement au cours des premières heures et des premiers jours après la naissance, recommandations sur la fréquence et la durée de l'allaitement, positions d'allaitement, allaitement et activité professionnelle, massage du sein, difficultés lors de l'allaitement, adresses à contacter pour obtenir des conseils professionnels et bien plus encore
  - Téléchargement (gratuit) et commande (payante) sur [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

# Informations complémentaires (2/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Brochure «Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge»**
  - Editeur: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
  - Commande et téléchargement (gratuits): [www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)
- **Feuille d'information «L'alimentation du nourrisson durant la première année de vie»**
  - ainsi que d'autres feuilles d'information comme «L'alimentation des enfants», «Conseils pour un dix-heures et des goûters sains» ou «Idées de collations originales», par exemple
  - Editeur: Société Suisse de Nutrition SSN
  - Téléchargement (gratuit): [www.sge-ssn.ch/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation)

# Informations complémentaires (3/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Commission fédérale de l'alimentation, COFA (2015):  
L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie – de la  
conception au 3<sup>e</sup> anniversaire.  
[www.cofa.admin.ch](http://www.cofa.admin.ch)
- Société Suisse de Pédiatrie (2017): Recommandations pour  
l'alimentation des nourrissons. [www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)
- Société Suisse de Pédiatrie (2017): Recommandations pour  
l'alimentation des enfants âgés de 1 à 3 ans.  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

# Informations complémentaires

## (4/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### Conseils sur l'allaitement

- Association suisse des consultantes en lactation IBCLC [www.stillen.ch/fr](http://www.stillen.ch/fr)
- La Leche League Suisse [www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch)
- Promotion allaitement maternel Suisse [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

### Conseils sur tous les thèmes relatifs au nourrisson

- Fédération suisse des sages-femmes [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- Association suisse des consultations parents-enfants [www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)

# Informations complémentaires (5/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Consultation diététique**
  - Consultation donnée par des diététicien-ne-s légalement reconnu-e-s: Adresses sur [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)
- **aha! Centre d'Allergie Suisse**
  - aha!infoline: renseignements gratuits sur les allergies et les intolérances
  - Tél.: 031 359 90 50 (lundi - vendredi, 8 h 30 à 12 h 00)
  - [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

# Informations complémentaires (6/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Promotion Santé Suisse  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)
- Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent  
[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)
- Société Suisse de Pédiatrie SSP  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

# Informations complémentaires (7/7)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Autres documents et offres multilingues:

- Croix-Rouge suisse  
[www.migesplus.ch/publications](http://www.migesplus.ch/publications)
- Femmes-Tische  
[www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)
- Migesbalu  
[www.migesbalu.ch](http://www.migesbalu.ch)
- Vitalina  
<https://www.eper.ch/project-explorer/vitalina-region-baloise>
- Bien manger à petit prix  
<https://www.frc.ch/bien-manger-a-petit-prix-2/>

# Projet Miapas – une collaboration de:



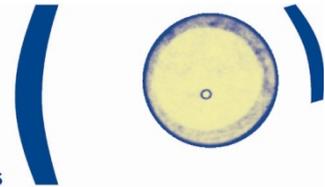
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**kinderärzte.schweiz**

Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis  
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire  
Associazione professionale dei pediatri di base

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spendreras



**gynécologie  
suisse**

Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

**SCHWEIZERISCHER FACHVERBAND  
MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG**



BSS Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC  
ASCL Association suisse des consultantes en lactation IBCLC  
ASCA Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC  
ASCMT Associazion svizra da cusvegliadras per mammas che tezzan IBCLC



**ssp sgp**

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS  
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

**dialog  
Dialogue  
Dialogo**

integration  
intégration  
integrazione

**unicef**

Schweiz Suisse Svizzera