



Prévention de l'étouffement chez le nourrisson et le jeune enfant

Le nourrisson découvre le monde avec ses 5 sens. Porter des objets à la bouche est un geste fréquent qui perdure au-delà de la première année de vie; c'est par la bouche que le bébé apprend et différencie les textures, formes et goûts. Cette habitude n'est pas sans risques et fait appel à la vigilance des parents. Voici quelques précautions à prendre concernant les aliments qui représentent un risque potentiel d'étouffement.



Crudités

Tout ce qui est croquant, par exemple: carottes, brocolis, céleris, choux-fleurs, etc.

Avant 24 mois : les cuire jusqu'à tendreté; une texture facilement écrasable entre les gencives.

À partir de 2 ans: les blanchir avant de les servir et retirer les filaments des pois mange-tout et haricots. Céleri cuit coupé en dés.

À partir de 4 ans: Offrir crus. **Exception :** poivron cru peut être présenté vers 18 mois.



Mention spéciale: On peut offrir le **concombre** pelé et coupé en lanières **vers 12 mois**, lorsque bébé mange des textures variées sans difficulté.
Vers 4 ans avec la pelure.

Fruits durs

Pommes, prunes, pêches, nectarines, abricots, etc.

Avant 12 mois : les servir râpés ou enlever la pelure et les faire cuire jusqu'à tendreté.

De 12 mois à 2 ans: les servir râpés ou enlever la pelure et les couper en minces tranches non cuites.

Exception : la nectarine et l'**abricot** mûr peuvent être offerts pelés et tranchés mince vers 12 mois.

Entre 2 et 4 ans: on peut offrir la pomme entière sans la pelure.

Vers 4 ans: on peut offrir les autres fruits durs sans pelure coupés en quartiers ou entiers à croquer.

Mention spéciale-PELURE de pomme: vers 4 ans et lorsque l'enfant maîtrise bien la mastication de la pomme entière pelée, on peut tenter de l'offrir entière avec la pelure. L'intérêt de l'enfant pour la pelure ne sera peut-être pas au rendez-vous!

Mention spéciale-PELURE des autres fruits durs: Pour les autres fruits durs, on peut présenter la pelure à partir de 18-24 mois; le fruit est cuit sauf pour la nectarine et l'abricot.

Légumes feuillus

Épinards, choux, laitues etc.

Jusqu'à 4 ans: hacher et intégrer les légumes feuillus dans des recettes à cuire.

Vers 4 ans: les salades peuvent être offertes.

Mention spéciale: On peut présenter la **laitue Iceberg** en lanières lorsque bébé gère bien le concombre, vers 12 mois.



Légumes

Asperges: offrir très bien cuites pour ramollir les filaments.

Pois verts: lorsque bébé maîtrise la pince, les offrir cuits et écrasés. Vers 2 ans, les offrir cuits vapeur non coupés.



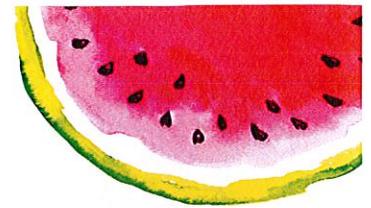
Carambole

On peut l'offrir à 2 ans en tranches minces sans les noyaux.

Fruits à noyaux

Prunes, pêches, nectarines, abricots, etc.

Jusqu'à 4 ans: retirer les noyaux avant d'offrir le fruit.



Fruits à pépins

Gros raisins, melons d'eau (pépins noirs), pommes, poires et agrumes, etc.

Jusqu'à 4 ans: retirer les pépins avant d'offrir le fruit.

Fruits séchés

Jusqu'à 4 ans : les réhydrater, les couper finement et les intégrer dans des recettes (muffins).

Mention spéciale: les raisins secs et canneberges séchées peuvent être offerts vers 18 mois selon la dentition et les habiletés de mastication.

Fraise

Vers 9 mois: congelée et dégelée.

Mention spéciale: Si la fraise est fraîche, il faut la piquer jusqu'à l'âge de 12 mois.

Mais

En épis : très bien cuit vers 9 mois.

En grains : très bien cuit intégré dans une recette vers 12 mois.

Raisins/tomates cerises/cerises

Jusqu'à 4 ans : les couper 4 ou en 2 sur le sens de la longueur.

Bleuets

À 6 mois: cuits, intégrés dans des recettes ou en compote.

Vers 9 mois: lorsque bébé maîtrise la pince, les offrir écrasés.

À 2 ans: entiers très murs.



Ananas

Avant 12 mois: on l'offre haché étant donné sa texture très fibreuse.

Après 12 mois: on l'offre en rondelles ou lanières.

Agrumes

Orange, pamplemousse, clémentine, mandarine, etc.

Jusqu'à 18-24 mois: offrir en suprême (enlever la membrane blanche).

Mention spéciale: on peut offrir une section coupée en deux (avec la membrane blanche) vers 18 mois pour les clémentines et vers 2 ans pour les autres agrumes.



Prévention de l'étouffement chez le nourrisson et le jeune enfant

Légumineuses

Pois chiches : retirer la pelure et écraser dans des recettes jusqu'à 4 ans.

Haricots rouges, blancs et autres légumineuses : lorsque bébé maîtrise la pince on peut les offrir coupés en 2 ou 3.



Saucisses

Les couper en 4 sur le sens de la longueur; on peut les offrir dès que l'enfant est capable de gérer la viande hachée.

-En DME c'est vers 8-9 mois.

-Avec l'approche traditionnelle vers 1 an.

Os/cartilage/arêtes des viandes et poissons

Jusqu'à 4 ans:

-Retirer les petits os avant de servir l'aliment (exemple : petit os du pilon du poulet).

-Retirer le cartilage sur le bout de l'os du pilon de poulet.

-Retirer les arêtes avant de servir l'aliment.

**On peut offrir les gros os tels que ceux des T-Bone et côtelettes.

Nous tenons à préciser que chaque enfant est unique. Il est possible que votre enfant soit capable de gérer des aliments dans la liste avant l'âge suggéré ou sans préparation spéciale. Vous êtes les meilleurs juges des habiletés de votre enfant. Ce document est un GUIDE.

Nachos ou pita grillé

Offrir vers 3-4 ans.

Pita frais

Offrir vers 12 mois.

Chips minces

Offrir vers 2 ans.

Mie de pain frais

Au moins jusqu'à 18 mois: faire griller le pain.

Fromage

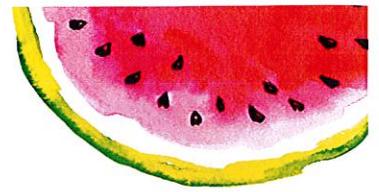
Râpé ou tranche mince et tendre.

Arachides, noix et graines

On peut les offrir broyées ou hachées finement, intégrées dans des recettes ou des compotes.

Entières: elle sont à éviter jusqu'à 4 ans

Beurres d'arachides, de noix ou graines: tartiner en mince couche au moins jusqu'à l'âge de 18 -24 mois



À éviter jusqu'à 4 ans sans alternatives

- Bonbons durs;
- Pastilles pour la toux;
- Jujubes;
- Gomme à mâcher;
- Maïs soufflé;
- Glaçons;
- Guimauves;
- Vitamines à croquer;
- Collations enfilées sur des cures-dents ou des brochettes.



Des conseils préventifs

- Créer une ambiance agréable et calme aux repas;
- Connaître et respecter les capacités de mastication et de déglutition de l'enfant;
- Offrir des aliments de forme et texture sécuritaires;
- Éviter les aliments solides durs, petits et ronds, lisses et collants;
- Ne **JAMAIS** laisser votre enfant manger seul, une supervision est requise durant l'heure du repas;
- Asseoir votre enfant confortablement dans sa chaise haute ou d'appoint, jamais penché vers l'arrière;
- Ne pas retirer ou mettre des aliments dans la bouche de votre enfant (surtout en DME);
- Ne pas laisser votre enfant marcher, courir, jouer ou sauter avec des aliments dans la bouche;
- Éviter les collations en voiture ou durant les périodes de jeux mouvementées
- Garder hors de la portée de l'enfant les aliments à risque d'étouffement;
- Limiter les distractions aux repas : télévision, jouets;
- Apprendre aux enfants plus âgés à ne pas donner d'aliments aux plus jeunes sans votre accord;
- Ne pas laisser l'enfant jouer avec de petits objets qu'il peut avaler, comme des boutons, des pièces de monnaies, des piles rondes, des billes, des bouchons de plastique, des colliers avec des petites perles, des petits Légo, etc.



Il est impossible de prévenir tous les incidents d'étouffements. On doit encourager les parents et les dispensateurs de soins à suivre une formation de premiers soins (1).

1- La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois

2- Société canadienne de pédiatrie 2012. La prévention de l'étouffement et de la suffocation chez les enfants

3- Extenso 2016. Étouffement : les précautions à prendre en ligne

Article complémentaire sur le blogue en collaboration avec Catherine St-Pierre, ergothérapeute; rédigé en octobre 2018.