

L'introduction des aliments

Guide pratique à l'attention des parents



Le contenu de ce document ne peut être copié ou reproduit sans l'autorisation du Regroupement pour la Trisomie 21.

Rédaction: Michelle Bélisle-Cotnoir, ergothérapeute, et l'équipe du RT21

Graphisme: Justine Boeuf

Création du guide : August 2025



1A-3250 boulevard Saint-Joseph Est, Montréal, QC H1Y 3G2
514-850-0666
info@trisomie.qc.ca
trisomie.qc.ca

Numéro d'enregistrement de l'organisme : 119008902RR0001

Suivez-nous sur les médias sociaux



@trisomie



@trisomie21qc



@trisomieqc

Sommaire

Introduction	4
Les bonnes pratiques à retenir	5
Le déroulement des repas	6
La posture	6
Introduction des solides	8
Adaptation des ustensiles et des verres	9
Ce qu'il faut savoir	10
Ressources et bibliographie	11



Introduction

Les personnes ayant une trisomie 21 présentent une probabilité accrue (30 à 80%) de rencontrer des défis alimentaires.

Ces difficultés peuvent être influencées par plusieurs facteurs, tels que de l'hyperréactivité ou de l'hyporéactivité sensorielle, des difficultés orales motrices ou des rigidités cognitives face aux nouveaux aliments.

L'hypotonie musculaire, souvent observée chez les personnes avec une trisomie 21, peut également affecter les mécanismes liés à l'alimentation. La trisomie 21 est une condition dans laquelle on observe généralement soit une amélioration, soit un plateau des compétences alimentaires, mais rarement une régression.



Les bonnes pratiques à retenir

Nous vous invitons d'abord à faire particulièrement attention aux signes de fausses routes, c'est-à-dire le passage de liquides ou d'aliments dans les voies respiratoires, que nous appelons aspiration. **Ce phénomène fait partie de la dysphagie, un terme médical désignant des difficultés à avaler.**

Voici quelques indications de présence d'aspiration :

- Une toux allant jusqu'à 30 min après un repas
- Une voix mouillée comme lorsque nous avons un chat dans la gorge ou un rhume. Cela peut s'entendre même dans les gazouillis de bébé.

Il est très important de consulter un médecin si vous avez des préoccupations en ce sens. **À noter que les fausses routes peuvent aussi être responsables d'autres problématiques de santé comme la pneumonie.**

La sécurité doit toujours être la priorité. Lors de l'introduction des textures, restez à l'affût des signes de fausse route. Cela vous guidera à savoir si la texture est sécuritaire ou non pour l'enfant.

Le déroulement des repas

- **Favorisez le plaisir.** Ne jamais forcer un enfant à manger. Rappelez-vous que jusqu'à l'âge de 1 an, le lait maternisé répond majoritairement aux besoins nutritifs de l'enfant. Cette période est donc parfaite pour explorer sans avoir la pression de manger.
- **Priorisez la routine (heures, place assise, assiette, ustensiles, aliments, etc.)**
- La constance, les règles et la façon de faire entre les parents et le milieu de garde doivent être les mêmes.

La posture

- Il est primordial d'avoir une bonne posture. Nous vous invitons à consulter **le document de référence de l'hôpital Ste-Justine à ce sujet.**
- Assurez-vous que votre enfant a une bonne posture par lui-même ou avec aide. Si votre enfant ne tient pas la posture assise à 6 mois, comme c'est souvent le cas pour les enfants ayant une trisomie 21, il est possible d'offrir une compensation en ajustant la chaise haute. Débutez avec une chaise haute **avec appui, incliné.** Une fois que le tonus est suffisant, passez à une chaise haute plus droite (modèle évolutif comme Tripp Trapp, par exemple).

Introduction des solides

- La période idéale pour débiter l'exploration des différentes textures en bouche est vers 6 mois. **À moins de contre indication médicale, vous pouvez débiter à 6 mois.**
- Il est recommandé de ne pas attendre trop longtemps avant d'introduire des textures plus variées que la purée lisse, afin de favoriser le développement des capacités orales et alimentaires de l'enfant.
- L'exploration avec les mains est nécessaire. Laissez votre enfant manipuler et jouer avec la nourriture.
- Il est possible et tout à fait normal de rester plusieurs mois au même stade de texture. L'introduction se fera lentement mais sûrement. Comparez votre enfant uniquement à lui-même. S'il semble stagner au même stade, cela peut être un signe qu'il faudrait consulter. L'important est d'observer une progression, même si celle-ci est lente.
- Sachez que l'étape de la mastication est difficile chez les personnes ayant une trisomie 21.



Adaptation des ustensiles et des verres

- Les ustensiles à gros manche sont plus faciles à manipuler.
- Priorisez des cuillères larges et plates, peu profondes.



- Nous vous invitons fortement à lire le document **Les principes de la présentation de la cuillère à l'alimentation**, rédigé par l'hôpital Sainte-Justine. Il est important d'utiliser les bons principes pour donner les aliments à la cuillère pour éviter les étouffements et favoriser les acquisitions oromotrices pour l'alimentation. Par exemple, lorsque vous nourrissez votre enfant en mettant la cuillère dans sa bouche, comme il est important de maximiser la participation de celui-ci, évitez de relever la cuillère vers le haut pour que la nourriture se déverse dans sa bouche, sans effort de sa part pour aller chercher la nourriture avec sa langue. **Visionner cette vidéo pour mieux comprendre cet exemple.**
- Boire à la paille favorise un bon positionnement de la tête et diminue les risques d'étouffement. La paille est aussi un bon moyen pour favoriser le tonus musculaire de la bouche. L'introduction de la paille peut se faire dès 6 mois.
- Éviter les gobelets à bec puisqu'il encourage la carie en gardant les liquides plus longtemps en bouche et encourage des mouvements immatures pour boire.
- Il est recommandé de délaisser le biberon à partir d'un an pour s'assurer que les habiletés à la mastication et au langage se développent. Si vous souhaitez poursuivre avec le biberon, nous vous encourageons à varier les modes d'alimentation et non pas seulement le biberon. Le sevrage du biberon peut être une étape difficile, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide.
- **Boire de l'eau est essentiel pour la santé. Assurez-vous que l'enfant en consomme suffisamment chaque jour.**

Nous vous invitons à compléter cette lecture en lisant le guide :
10 stratégies pour favoriser le bon déroulement des repas avec votre tout-petit de l'hôpital Sainte-Justine.



Ce qu'il faut savoir

Un bébé qui ne met pas ses jouets dans sa bouche est à risque de développer des difficultés d'alimentation. Encourager doucement votre bébé à explorer avec sa bouche différentes textures de jeu. S'il refuse toujours, ce serait bien de consulter une ergothérapeute.

Si vous êtes préoccupé, consultez votre médecin, qui pourra vous référer à une équipe spécialisée. Ces professionnels pourront identifier les problématiques, telles que respiration par la bouche, faiblesse de la langue, difficultés sensorielles, troubles de déglutition (dysphagie), perte salivaire ou encore constipation. Les nutritionnistes et ergothérapeutes sont des ressources précieuses pour vous accompagner.

Avant votre rendez-vous, documentez les difficultés de votre enfant pour aider les spécialistes à mieux vous guider. Nous vous recommandons de commencer par le réseau public de santé. Toutefois, si vous souhaitez une prise en charge rapide, des professionnels du secteur privé sont également disponibles. Au RT21, nous offrons à nos membres des rencontres avec une ergothérapeute à prix réduit. Contactez-nous pour en savoir plus.

Ressources et bibliographie

American Academy of Pediatrics. (2022, 18 avril). **Health Supervision for Children and Adolescents With Down Syndrome**. Clinical report.

Les principes d'une bonne posture assise à l'alimentation

CHU Sainte-Justine. (2015).

https://www.chusj.org/getmedia/de15600d-3398-489f-ba38-64312bd55697/depliant_F-1940-1_CRME_bonne-posture-alimentation_FR.pdf.aspx?ext=.pdf

Trucs et astuces pour adapter la texture des aliments : Les principes d'une bonne posture assise à l'alimentation

CHU Sainte-Justine. (2013).

https://www.chusj.org/getmedia/27b9f824-2cb7-4db0-a23f-359ce88a0f9a/depliant_F-1938_CRME_trucs-astuces-texture-aliments_FR.pdf.aspx?ext=.pdf

10 stratégies pour favoriser le bon déroulement des repas avec votre tout-petit

CHU Sainte-Justine.

https://www.chusj.org/getmedia/8a00a62a-a5c9-4d66-b74a-d5153f826292/depliant_F-1941_CRME_10-strategies-bon-deroulement-des-repas_FR.pdf.aspx?ext=.pdf

La modulation sensorielle

SOS Prof. (n.d.). <https://sosprof.ca/sens-dessus-dessous-modulation-sensorielle/>

Exploring Feeding Behavior in Autism a parent's guide (en anglais seulement)

ECHO Autism. (2014). <https://echoautism.org/wp-content/uploads/2020/08/Exploring-Feeding-Behavior.pdf>

Broccoli Boot Camp: Basic Training for Parents of Selective Eaters (en anglais seulement)

McGreevy, M. (2010). *Broccoli Boot Camp: Basic Training for Parents of Selective Eaters*. New Harbinger Publications. [Broccoli Boot Camp: Basic Training for Parents of Selective Eaters](#)

Food Chaining: The Proven 6-Step Plan to Stop Picky Eating, Solve Feeding Problems, and Expand Your Child's Diet.

Jernigan, J., & McMahon, B. (2014). *Food Chaining: The Proven 6-Step Plan to Stop Picky Eating, Solve Feeding Problems, and Expand Your Child's Diet*. Zero to Three. [Food Chaining: The Proven 6-Step Plan to Stop Picky Eating, Solve Feeding Problems, and Expand Your Child's Diet](#) (en anglais seulement)

Helping Your Child with Extreme Picky Eating: A Step-by-Step Guide for Overcoming Selective Eating, Food Aversion, and Feeding Disorders (en anglais seulement)

Roberts, M. (2015). *Helping Your Child with Extreme Picky Eating: A Step-by-Step Guide for Overcoming Selective Eating, Food Aversion, and Feeding Disorders*. American Psychological Association. [Helping Your Child with Extreme Picky Eating: A Step-by-Step Guide for Overcoming Selective Eating, Food Aversion, and Feeding Disorders](#)

Down Easy: A Cookbook for Those with Swallowing Difficulties (en anglais seulement)

Ducker, P. (2011). *Down Easy: A Cookbook for Those with Swallowing Difficulties*. Highwater Press. [Down Easy: A cookbook for those with swallowing difficulties](#)

Soft Foods for Easier Eating Cookbook: Easy-to-Follow Recipes for People Who Have Chewing and Swallowing Problems (en anglais seulement)

Anderson, M. (2008). *Soft Foods for Easier Eating Cookbook: Easy-to-Follow Recipes for People Who Have Chewing and Swallowing Problems*. Demos Health. [Soft Foods for Easier Eating Cookbook: Easy-to-Follow Recipes for People Who Have Chewing and Swallowing Problems](#)

