

# Le sevrage nocturne du biberon

## Jusqu'à quel âge garder le biberon de nuit ?

### De la naissance à 6 mois

Selon l'OMS et l'UNICEF, **le lait** (maternel ou artificiel) **doit être proposé à la demande, jour et nuit.**

- Un nourrisson de moins de 6 mois prend en moyenne **8 à 12 tétées ou biberons par 24 heures.**
- Les réveils nocturnes pour boire sont physiologiques et nécessaires.

👉 Avant 6 mois, **aucun sevrage nocturne n'est recommandé.** Le mieux est de suivre le rythme unique de votre bébé.

---

### De 6 à 12 mois

À ce jour, il n'existe **aucun consensus international** précis sur l'âge auquel les bébés n'auraient plus besoin de lait la nuit. On parle davantage de constatations que de règles strictes.

- Avec la diversification alimentaire, beaucoup d'enfants commencent à **espacer naturellement les biberons de nuit.**
- En moyenne, ils ont besoin de **500 à 800 ml de lait par 24 heures.**
- La majorité réduit progressivement ses boires nocturnes si les apports en journée sont suffisants.
- Certains peuvent réclamer de nouveau un biberon lors de **pics de croissance, maladies ou acquisitions motrices.**

### Points de vigilance :

- **Santé bucco-dentaire** : dès l'apparition des premières dents (vers 6–12 mois), il est recommandé de **dissocier le biberon de l'endormissement.**
- **Développement oro-moteur** : orthophonistes et dentistes conseillent de commencer à **remplacer le biberon par un verre ou une tasse à paille.**
- **Importance du lait** : avant 12 mois, la diversification **ne remplace pas le lait.** On ne supprime pas un biberon pour donner une purée ou un yaourt.

⚠️ L'une des causes principales de maintien des biberons de nuit est une **diminution trop rapide des apports la journée** :

- Biberons moins fréquents à la maison ou en crèche.
- Remplacement d'une tétée par un laitage (pas équivalent avant 12 mois).
- Appétit perturbé par la fatigue, les maladies ou les grandes étapes de développement.

👉 En résumé : avant 12 mois, **il n'est pas conseillé de supprimer les biberons nocturnes.** En cas de doute, un rendez-vous avec une diététicienne pédiatrique peut aider à vérifier l'équilibre des apports.

## 🌙 Après 12 mois

Toujours pas de consensus, mais la plupart des spécialistes s'accordent sur quelques constats :

- La majorité des enfants en bonne santé **n'a plus besoin de lait artificiel la nuit**.
- Le lait peut être proposé au petit-déjeuner et au dîner, **intégrés dans les repas**.
- On peut aussi remplacer une partie du lait par **des produits laitiers adaptés** comme des yaourts, du fromage, etc.

### Recommandations des autorités de santé (AAP, NHS, Santé Canada, HAS)

- **2 à 3 prises de produits laitiers par jour**, dans le cadre de **4-5 repas** (3 principaux + 2 collations).
- Besoin moyen : 300 à 500 ml de produits laitiers par jour selon l'OMS.

### Points clés après 12 mois :

- Limiter l'usage du biberon, surtout la nuit, pour réduire **le risque de caries et de surpoids**.
- Favoriser **le sevrage du contenant** entre 12 et 18 mois (idéalement avant 12 mois).
- Observer **le comportement de l'enfant** : s'il demande plusieurs biberons mais les boit à peine avant de se rendormir, il s'agit probablement d'une habitude d'endormissement plutôt que d'un besoin nutritionnel.

👉 Dans ce dernier cas, proposez d'abord d'autres moyens de réconfort : bercement, câlins, petite chanson, massage... puis éventuellement un peu d'eau, et du lait seulement si nécessaire.

## 🍼 Et si on donne du lait maternel au biberon ?

Le lait maternel reste adapté et bénéfique bien après 12 mois (apports nutritionnels, anticorps, DHA, etc.). L'OMS recommande d'allaiter à la demande, jour et nuit, jusqu'à 2 ans et plus.

Mais attention : ce n'est pas le lait qui pose problème, **c'est le contenant**.

### Au sein

- Le lait est dirigé directement au fond de la gorge → il ne stagne pas sur les dents.
- Il contient des substances protectrices (lactoferrine, anticorps) qui freinent les bactéries cariogènes.
- Les tétées nocturnes restent donc normales et bénéfiques pendant toute la durée de l'allaitement.

### Au biberon (même avec du lait maternel)

- Le lait reste plus longtemps en bouche, surtout si l'enfant s'endort en tétant → risque de caries précoces (caries du biberon).
- La succion est moins optimale, ce qui peut freiner le développement oro-moteur.
- Les recommandations (AAP, NHS, HAS) sont de limiter puis arrêter le biberon nocturne après 12-18 mois, et de proposer le lait dans une tasse ou une paille.

⚠️ En bref, c'est le biberon, pas le lait, qui pose problème : passé 12 mois, privilégiez le sein ou la tasse adaptée.

## Pourquoi mon enfant réclame encore des biberons la nuit après 12 mois ?

Au-delà d'un an, un enfant en bonne santé n'a généralement plus besoin de lait la nuit sur le plan nutritionnel. Pourtant, beaucoup continuent à réclamer des biberons. Souvent, ce n'est pas lié à une véritable faim, mais à des habitudes ou petits déséquilibres.

Voici les causes les plus fréquentes :

### Manque d'hydratation en journée

Si l'enfant ne reçoit pas assez d'eau pendant les repas ou entre ceux-ci, il peut se réveiller la nuit simplement parce qu'il a soif.

👉 Astuce : **proposez régulièrement de l'eau** (dans une tasse ou un verre à paille) durant les repas diversifiés et au cours de la journée.

### Quota de lait réduit trop vite ou repas insuffisants

Si la quantité de lait donnée en journée diminue brutalement, ou si les repas solides manquent de variété ou de richesse, l'enfant cherche à compenser la nuit.

👉 Astuce : en cas de doute, faites le point avec une diététicienne pédiatrique pour **ajuster l'équilibre alimentaire**. Consultez aussi votre pédiatre si vous suspectez un trouble ou une pathologie.

### Association biberon-sommeil

Un enfant qui s'endort systématiquement avec un biberon (le soir ou à la sieste) associe le lait et la succion à l'endormissement. Au moindre micro-réveil nocturne, il réclame donc un biberon pour se rendormir. La succion (sein, tétine, biberon) est en effet très apaisante.

👉 Astuce : commencez par **dissocier le biberon du moment du coucher** : donnez-le un peu plus tôt dans la routine du soir, puis instaurez un rituel d'endormissement (histoire, câlin, chanson). Cela suffit parfois à réduire, voire stopper, les biberons nocturnes.

### Ajout de céréales dans le biberon

Donner des céréales en poudre dans le biberon peut sembler rassasiant, mais en réalité cela peut provoquer de l'inconfort digestif, accentuer la soif ou le besoin d'élimination (faire pipi/caca) et donc multiplier les réveils nocturnes.

👉 Astuce : sauf indication médicale spécifique, **évittez d'ajouter des céréales dans le biberon**. Prférez une alimentation diversifiée, riche et équilibrée adaptée à son âge.

## Comment dissocier en douceur le biberon de l'endormissement ?

Dès l'âge de 6 mois, à l'apparition des premières dents de lait ou encore à la mise en place d'un repas du soir diversifié, (toujours pas de recos officielles très claires...) les experts recommandent de **dissocier les prises de biberon de lait artificiel du coucher**.

Les raisons sont multiples : **faciliter la digestion, préserver l'équilibre alimentaire**, mais surtout conserver une **bonne santé bucco-dentaire**. En effet, si le lait artificiel reste au contact des dents pendant une longue période, cela crée un **environnement propice à la survenue des caries**. Les dents de lait sont particulièrement vulnérables à ce risque. Ce phénomène est souvent appelé « carie du biberon ».

### Les prérequis

Avant de débuter cette transition, assurez-vous que toutes les conditions préalables sont réunies :

- votre enfant est en bonne santé et sa courbe de poids est bonne ;
- votre enfant ne présente pas de troubles de l'alimentation et son équilibre alimentaire est bon (faire le point avec un(e) diététicien(ne) pédiatrique en amont si besoin).

### Les étapes pour une transition en douceur

Si vous êtes certains que ces biberons d'endormissement ne viennent pas répondre à un réel besoin nutritif, mais correspondent bien à une habitude d'endormissement, alors voici mes quelques astuces pour amorcer cette transition en douceur :

1

**Ajouter de nouvelles associations au sommeil** : les premiers jours, en plus du biberon, venez ajouter de nouveaux éléments tels que des bercements, une musique douce, un 'shuuu' avec votre bouche, des caresses dans le dos ou pour les plus grands, une lecture avec le coparent par exemple.

2

**Proposer le biberon en début de rituel**, avant même de changer la couche ou de fermer des volets par exemple. Vous pouvez le proposer au salon ou dans la chambre, avec la lumière. Après le biberon, tentez de coucher votre enfant en utilisant les associations ajoutées précédemment.

3

**Avancer l'horaire du dernier biberon** : progressivement, venez avancer l'horaire du biberon afin qu'il réintègre un temps de prise alimentaire (avant ou après le repas diversifié par exemple, sur un moment d'éveil et non plus de repos).

4

**Apporter de la progressivité** : s'il râle ou s'agite, rassurez-le et favorisez le contact physique. S'il pleure ou que cela semble trop difficile pour lui, félicitez-le d'avoir essayé et donnez-lui un biberon. Retentez le coucher suivant. Vous pouvez également lui proposer un biberon d'eau ou en faible quantité s'il a déjà pris un biberon en début de rituel ou peu de temps avant.

## Comment dissocier en douceur le biberon pendant la nuit ?

Méthode 1

### Réduire progressivement la quantité du biberon

Pour accompagner votre enfant vers des nuits plus paisibles, la première méthode consiste à diminuer peu à peu la quantité de lait proposée au biberon

1

**Introduire une nouvelle aide au sommeil** : les premières nuits, pendant les biberons, venez ajouter une nouvelle source de réconfort tels que des bercements, une comptine, un doux 'shuuu' avec votre bouche ou encore quelques caresses dans le dos par exemple.

Bien-sûr, si vous avez en amont dissocié le biberon de l'endormissement, servez-vous des nouvelles aides au sommeil introduites pour la nuit.

2

**Observer la quantité habituelle bue par votre enfant** : notez la quantité habituelle de chaque biberon nocturne. Observez si votre enfant boit peu de lait avant de se détacher du biberon, ou s'il les termine assez souvent.

Cette information vous permettra de mieux comprendre ses besoins et de décider du rythme de réduction des quantités de lait, en fonction de ses besoins.

3

**Réduire la quantité des biberons** : Il est souvent plus facile de commencer par le premier biberon de la nuit, car le sommeil est plus profond. Vous pouvez diminuer le biberon de 20 à 30 ml (et pas juste le nombre de dosette) tous les deux ou trois jours, en expliquant par exemple : *"Tu bois ton biberon pendant que je te chante deux chansons, puis on fera un câlin pour se rendormir."*

Après ce biberon plus petit, proposez immédiatement l'aide au sommeil que vous avez choisie, afin que votre enfant associe ce moment à un apaisement complet. S'il semble encore en demande, une petite gorgée d'eau peut suffire.

4

**Accompagner la réaction de votre enfant** : soyez attentif aux réactions de votre enfant et ajustez le rythme de réduction si nécessaire. Si votre enfant montre des signes d'agitation ou s'agace après le biberon, rassurez-le avec douceur et câlinez-le autant que nécessaire. Par contre, s'il pleure ou semble angoissé, félicitez-le pour ses efforts, laissez-le terminer son lait et réessayez la nuit suivante.

L'objectif n'est pas de lui refuser catégoriquement le biberon du jour au lendemain, ce qui pourrait provoquer de l'anxiété et transformer les nuits en moments difficiles pour toute la famille.

5

**Supprimer totalement le biberon qui a été réduit** : dès lors que votre enfant parvient à s'endormir facilement avec la nouvelle aide au sommeil après un biberon plus petit (par exemple 30 ou 60ml), vous pouvez essayer de ne plus proposer le biberon, même réduit. À la place, misez d'abord sur cette nouvelle source de réconfort pour l'aider à s'apaiser.

## Espacer progressivement les biberons nocturnes

La seconde approche consiste à allonger petit à petit le temps entre deux biberons. Ici encore, on commence par instaurer une aide au sommeil alternative pour que l'enfant dispose d'un nouveau repère rassurant avant d'espacer chaque prise de lait.

1

**Introduire une nouvelle aide au sommeil** : les premières nuits, pendant les biberons, venez ajouter une nouvelle source de réconfort tels que des bercements, une comptine, un doux 'shuuu' avec votre bouche ou encore quelques caresses dans le dos par exemple.

Bien-sûr, si vous avez en amont dissocié le biberon de l'endormissement, servez-vous des nouvelles aides au sommeil introduites pour la nuit.

2

**Noter les horaires habituelles des biberons** : même si les horaires vous semblent irréguliers, cela vous donnera une idée de son rythme : est-ce qu'il boit toujours un biberon vers 23h ou réclame toutes les 3h. Cette information vous permettra de mieux comprendre ses besoins et de décider du rythme d'espacement des biberons, en fonction de ses besoins.

3

**Proposer les nouvelles aides en première intention** : lors du premier réveil de la nuit, essayez d'abord de le réconforter sans proposer immédiatement le biberon. Vous pouvez le bercer, lui caresser le dos ou encore lui donner une petite gorgée d'eau. Si la frustration augmente, n'insistez pas : donnez le biberon et retentez au prochain réveil ou la nuit suivante. L'objectif n'est pas de créer de l'angoisse, mais de lui offrir progressivement de nouvelles ressources pour se rendormir.

Au fil des nuits, vous gagnerez 3, puis 5, puis 15 minutes avant la prise. L'enfant apprendra peu à peu à se rendormir autrement, avant même de réclamer le biberon.

4

**Accompagner la réaction de votre enfant** : soyez attentif à ses réactions. Félicitez ses progrès et adaptez le rythme. La transition se fait souvent par étapes : quelques nuits réussies, puis un retour temporaire au biberon, avant une amélioration durable. Vous pouvez choisir de commencer par espacer uniquement le premier biberon de la nuit, puis d'appliquer la même approche aux autres réveils. Mais si vous le souhaitez, il est aussi possible d'allonger progressivement l'intervalle à chaque prise de biberon au cours de la nuit.

### Est-ce une bonne idée de proposer les biberons à horaire fixe ?

On pourrait penser qu'instaurer des horaires fixes pour les biberons nocturnes aiderait à structurer les nuits. Pourtant, les jeunes enfants n'ont **pas la notion du temps** : ils ne peuvent pas comprendre qu'une tétée serait autorisée à 4 h du matin et pas avant. Fixer des heures risque donc surtout d'amener frustration et incompréhension.

Il est bien plus doux et efficace **d'espacer progressivement les prises en suivant les signaux de l'enfant** et en s'appuyant sur de nouvelles aides au sommeil.

Pour les plus grands, à partir de deux ans environ, un **réveil éducatif** peut être un bon support. L'enfant comprend alors que, lorsque le petit personnage s'allume, il peut boire son lait. Ce type de repère visuel permet d'introduire la notion d'horaires de façon concrète et adaptée à son âge.

## Pourquoi changer de contenant ? Comment faire ? Par quoi remplacer le biberon ?

De nombreuses études et recommandations internationales alertent sur les risques liés à l'utilisation du biberon au-delà de 12 à 18 mois.

Il est conseillé de favoriser **dès que possible l'utilisation d'un verre ou d'une tasse** adaptée pour le lait et les autres boissons.

### Risques liés à l'usage prolongé du biberon

- Sélectivité alimentaire et appétit réduit pour les solides.
- Surpoids lié à des prises de lait trop importantes.
- Carie du biberon, favorisées par le contact prolongé du lait avec les dents.
- Développement oro-moteur inadapté, pouvant retarder la parole et la mastication.

👉 En pratique : tout lait liquide devrait être proposé **au verre ou à la tasse (idéalement à paille sans valve)**, plutôt qu'au biberon.

### Par quoi remplacer le biberon ?

Aujourd'hui, de nombreux contenants "anti-fuite" existent, mais ils ne sont pas toujours adaptés au bon développement de la bouche et du langage.

#### Les contenants à éviter ou limiter

- Bec dur / tasses avec valve : limitent la mobilité de la langue, freinent la motricité buccale.
- Tasses 360 : parfois difficiles à utiliser, nécessitent une succion qui ne correspond pas à la progression oro-motrice souhaitée.

#### Les contenants recommandés

- Petit verre ou tasse ouverte : l'enfant apprend à fermer les lèvres et à boire sans succion, ce qui est l'objectif recherché.
- Tasse à paille sans valve : stimule les lèvres, les joues et la langue, soutenant le développement du langage.
- Aider l'enfant avec des poignées ou en présentant le verre lors des repas.

💡 L'acquisition peut débuter **vers 6 mois**, lorsque l'enfant tient assis dans sa chaise. On peut proposer un petit verre d'eau ou de lait, l'encourager à explorer, même s'il recrache ou ne boit qu'une gorgée au début.

## 🌿 Comment se détacher du biberon ?

Il n'existe pas une méthode universelle : chaque famille peut avancer à son rythme.

Voici quelques pistes :

**Introduire tôt d'autres contenants** : dès 6 mois, proposez l'eau et le lait dans une tasse ou un verre pour habituer l'enfant.

**Laissez votre enfant explorer le contenant** : proposez-lui le petit verre, même vide, pour qu'il s'y habitue. Vous pouvez par exemple l'amener au moment du bain, dans un cadre ludique et détendu.

**Prenez votre temps** : il est normal que votre bébé se frustre un peu, recrache l'eau ou ne boive que quelques gorgées au début. Ces étapes font partie de l'apprentissage.

**Créer un rituel symbolique** : beaucoup de familles choisissent le premier anniversaire pour "dire au revoir au biberon".

👉 Astuce : laissez l'enfant choisir une gourde ou une tasse à paille qui lui plaît dans un magasin, pour marquer cette étape.

### Retirer le biberon progressivement

- Déplacer la prise : d'abord dans un fauteuil, puis hors de la chambre, puis proche du repas, jusqu'à l'intégrer complètement au repas.
- Fractionner les quantités : au lieu de 200–250 ml matin et soir, proposer 3 petits verres de 150 ml dans la journée. Cela permet une répartition plus équilibrée avec les autres aliments.

## Conclusion de ce module sur le sevrage nocturne du biberon

Il n'existe **pas d'âge fixe et universel** pour arrêter totalement le lait la nuit. Chaque enfant avance à son rythme, et il est essentiel de respecter ses besoins.

Cependant, la grande majorité des enfants de **12 mois en bonne santé**, bénéficiant d'un **équilibre alimentaire suffisant en journée**, peuvent généralement se passer des biberons nocturnes.

Aujourd'hui, l'accompagnement ne consiste plus à agir directement sur la prise nocturne (comme on le recommandait autrefois en diluant progressivement les biberons) mais à travailler sur d'autres leviers :

- **Rééquilibrer les apports alimentaires en journée** pour éviter les rattrapages nocturnes.
- **Dissocier le biberon du coucher**, afin que l'endormissement ne repose pas que sur la succion.
- **Mettre en place de nouvelles aides au sommeil** (rituels, câlins, chanson, doudou).
- **Sevrer progressivement du contenant biberon**, pour soutenir un développement oro-moteur harmonieux et éviter de prolonger une succion infantile immature.

Ces ajustements, mis en place avec douceur et cohérence, permettent généralement **de réduire puis de supprimer naturellement les biberons de nuit**. Le sevrage nocturne devient alors une transition sereine, respectueuse des besoins de l'enfant et du parent.

## Les sources et ressources complémentaires

Site internet de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (ufsbd)

<https://www.ufsbd.fr/>

Recommandations de l'OMS sur l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Haut Conseil de la santé publique : Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants

PDF du 30 juin 2020 <https://www.hcsp.fr/>

Manno, Cecilia & Fox, Catherine & Eicher, Peggy & Kerwin, Marylouise. (2005). *Early Oral-Motor Interventions for Pediatric Feeding Problems: What, When and How*. Journal of Early and Intensive Behavior Intervention. 2. 10.1037/h0100310.

Burhenne M. "Why Your Toddler's Sippy Cup Should Come With a Warning Label", DDS, 2023

Sawasdivorn S, Wanthanaphuti P, Pue-arun S, Juansang S. *Situation of baby bottle use: is it suitable to recommend weaning by the age of one year?*. J Med Assoc Thai. 2008;91 Suppl 3:S128-S135.

Bably MB, Laditka SB, Paul R, Racine EF. *Age of Bottle Cessation and BMI-for-Age Percentile among Children Aged Thirty-Six Months Participating in WIC*. Child Obes. 2022;18(3):197-205. doi:10.1089/chi.2021.0119

Taylor CM, Emmett PM. *Picky eating in children: causes and consequences*. Proc Nutr Soc. 2019;78(2):161-169. doi:10.1017/S0029665118002586

Rychnovsky JD. *No-spill sippy cups*. J Pediatr Health Care. 2000;14(5):207-208

Le guide complet de l'alimentation (de 0 à 2 ans) de Stéphanie Foglietta-Dreyfuss (édition MANGO)