

Consultation Nutrition

37

NUTRITION DE L'ENFANCE

On vous avait pourtant prévenus !!

Les chiens ne faisant pas des chats, toutes vos mauvaises habitudes alimentaires sont pompées par vos enfants, comme s'ils étaient des éponges. Quelle responsabilité !

Attachez vos ceintures pour ce voyage dans l'enfer nutritionnel...

Les bébés mangent devant la TV

Comment feraient-ils autrement ? Sachant que la TV s'invite au dîner des Français et que c'est sans doute la raison pour laquelle la tendance pour les aliments « mous » va croissant... parce que le craquant, croustillant nous empêche d'entendre. Une étude aux résultats navrants a été publiée à l'automne par le Syndicat Français des Aliments de l'Enfance (SFAE). Réalisée sur une base d'enquête faite par TNS Sofres auprès de 1188 mères d'enfants ayant entre 15 jours et 3 ans, hors familles précaires. (§ détails de l'échantillon).

Horrer : déjà 15 % des bébés de quinze jours à trois mois mangent devant un écran, proportion qui va augmenter rapidement pour atteindre 29 % des enfants de 0 à 3 ans qui mangent devant un écran.



Flickr/oxtopus - DR

Nous, nutritionnistes, et maintenant vous tous, médecins et praticiens de santé, savons l'effet délétère d'un écran lumineux et souvent criard, sur l'attention portée à ce que l'on mange, sur la perturbation durable et dangereuse dans la perception de satiété, et plus globalement, du plaisir de la consommation.

Ainsi, superposer le plaisir du petit film ou des images ludiques et colorées avec une surconsommation induit fatallement une habitude et un plaisir à consommer trop. Puis, la confusion entre le ressenti du « manger trop » comme étant celui du plaisir procuré par l'écran implique une imprégnation durable de l'obésité ou du surpoids comme un état de plaisir et de bien-être.

Voici comment vous parviendrez à imprégner les plus petits, au plaisir du surpoids ou de l'obésité.



@veSilvio-fotolia.com - DR

Revenons au début : l'allaitement maternel

Etes-vous de ceux qui en font la promotion ?

Ou faites-vous comme la grande majorité des praticiens qui n'aborde **JAMAIS** la question ?

Or, une future maman, mais aussi, un futur papa, ont besoin d'être guidés et informés bien avant que la question ne se pose. En effet, il est probable que les choix d'allaiter ou non, même s'ils sont souvent déterminés par la maman, sont décidés très en amont de la grossesse, parfois même,

avant celle-ci.

Il est donc important d'informer l'environnement des futurs parents pour lesquels toute influence notamment médicale ou nutritionnelle peut être décisive. N'oubliez pas que la seule période où un adulte peut modifier son comportement nutritionnel même contre ses goûts propres est la grossesse, avec comme objectif le « bien-être de l'enfant ».

Consultation Nutrition

37

46 % des mères donnent le sein à leur bébé lorsque celui-ci a entre 15 jours et 3 mois. Elles ne sont plus que 16 % à allaiter lorsque l'enfant a entre 8 et 11 mois, ce qui reste très en deçà des moyennes de nos voisins nordiques...

Le lait maternel a le goût de ce que la maman a mangé, raison pour laquelle le piment ou les saveurs régionales fortes sont appréciés si tôt des petits.... les bébés longuement allaités sont moins néophobes. Alors, si vous ne souhaitez pas faire la promotion de la nutrition pédiatrique en recommandant l'allaitement maternel, faites-le au moins pour la perpétuation du patrimoine culinaire et gustatif français !

Des habitudes alimentaires qui se resserrent

Il est vrai que les recommandations de nutrition pédiatriques sont passées par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel : après avoir recommandé « tout sauf le sein », le lait Guigoz, puis les laits en poudre à la vanilline, puis une diversification la plus précoce possible, puis des sardines à l'huile écrasées dans le biberon pour les vitamines et contre le rachitisme.... On a fini par interdire toute diversification jusqu'à un âge (trop) avancé, pour ensuite refaire marche arrière.... à qui se vouer !? Néanmoins, voici où en sont les bébés français : parallèlement à l'étude citée plus avant, les habitudes

alimentaires ont fortement évolué. Les premiers repas complets des bébés, sans biberon de lait, sont proposés plus tardivement, en moyenne à 10 mois, soit deux mois plus tard qu'en 2005, date d'une précédente étude comparable du SFAE. Les morceaux tardent aussi à faire leur entrée dans les menus des bébés, à 12 mois en moyenne. Or, rester avec des textures finement moulinées entrave l'ouverture de la palette alimentaire, et limite le champ alimentaire du futur enfant, et de l'adulte, durablement. C'est donc un impact très important pour la santé future.



doctissimo.fr - DR

Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

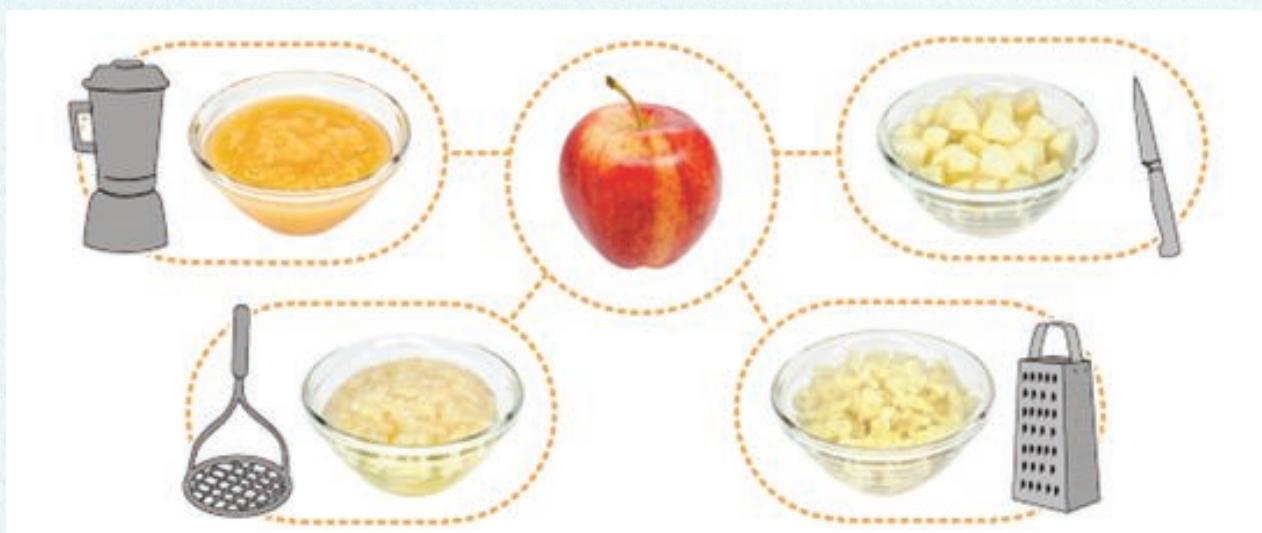
	1 ^{er} MOIS	2 ^e MOIS	3 ^e MOIS	4 ^e MOIS	5 ^e MOIS	6 ^e MOIS	7 ^e MOIS	8 ^e MOIS	9 ^e MOIS	10 ^e MOIS	11 ^e MOIS	12 ^e MOIS	2 ^e ANNÉE	3 ^e ANNÉE
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel exclusif ou							
	Lait 1 ^{er} âge exclusif	Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge					Lait 2 ^e âge ≥ 500ml/j						Lait 2 ^e âge ou de croissance	
Produits laitiers		Yahourt						ou fromage -> Fromage blanc nature						
Fruits		Tous : très murs					ou cuits, mixés, texture homogène lisse -> crus, écrasés							en morceaux, à croquer
Légumes		Tous : purée, lisse						petits morceaux						
Pomme de terre		Purée,					lisse	petits morceaux						
Légumes secs														15-18 mois : en purée
Farines infantiles (céréales)			Sans gluten						Avec gluten					
Pain, produits céréaliers										Pain, pâtes, semoule, riz				
Viandes, poissons		Tous					10g/j (2cc)	Hachés : 20g/j (4cc)			30g/j (6cc)			
Oeuf							1/4 (dur)	1/3 (dur)			1/2			
M.G. ajoutées								Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou noisette de beurre au repas)						
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur.								Eau pure					
Sel														Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table
Produits sucrés										Sans urgence, à limiter				

Consultation Nutrition

37

Selon le Dr Bocquet¹, « les enfants qui ne commencent l'alimentation grossièrement mixée qu'à partir de 10 mois sont plus difficiles et refusent d'élargir leur palette alimentaire », alors qu'il aurait pu avoir des morceaux dès 9 mois...

Or, ne pas être en contact avec une grande variété alimentaire à l'enfance induit un choix restreint et une banalité alimentaire à l'âge adulte... Ce qui va dans le sens opposé de celui de l'équilibre nutritionnel.



www.aboutkidshealth.ca - DR

Le bébé, un adulte qui s'ignore

Et après avoir trop longtemps « bénifié » leur petit, les parents vont soudainement le « lâcher » dans les menus familiaux, sans plus aucune précaution nutritionnelle, et ceci dès que l'enfant commence à marcher. Il devient alors « autonome » et mangera comme les autres. Quelle erreur ! Pourtant, il va et vient, a son iPad ou son Iphone.... vit sa vie. Il peut donc manger comme tout le monde !

Fini le lait de croissance dont la composition est pourtant bien plus adaptée aux besoins des petits que le lait de vache, même écrémé. Il manque au lait de vache des acides gras essentiels, une teneur et composition ad hoc en protéines et acides aminés, un contenu en vitamines et minéraux plus adéquat.... Nous conseillons le lait de croissance tout le temps que l'enfant ne consomme pas correctement ses quantités de viande / oeuf ou poisson... Soit environ 3 ans révolus, 4 ans pour les petits becs capricieux.

Finies les précautions vis-à-vis des allergènes,

gluten, arachides et autres fruits de mer. Pourtant, s'il est une « fenêtre » de diversification qu'il ne faut absolument pas louper chez un enfant à terrain sensible (9 mois), certaines règles fondamentales doivent être suivies : pas de gluten avant 6 mois, donc pas de « quignon de pain » avant cette date, ni farine ni bouillie, pas de fruits secs oléagineux au moins la 1^e année....

En particulier, les arachides qu'il faut éviter car elles provoquent des étouffements. Or, les produits d'apéritif sont mis à portée de bébé sur la table basse du salon et le risque est immense : ces aliments trop salés, parfois pimentés, de forme dangereuse, présentent bien plus de risques pour la santé que leur seule allergénicité !

Néanmoins, n'oublions pas que le bébé français a des besoins différents des vôtres pendant au moins les dix huit premières années de leur vie. Et même les 25 premières si on considère la constitution du capital calcique. Respectez-les !

Consultation Nutrition

37

Des informations nutritionnelles précises

L'Observatoire de la qualité nutritionnelle des aliments (Ciqual-Oqali) alimente et gère une base de données sur la composition nutritionnelle des aliments. Ces données sont accessibles par internet sur le site Ciqual :

www.ansespro.fr/TableCIQUAL/index.htm

Dans cette base bien connue des Nutritionnistes sont répertoriées les teneurs en calories, lipides, glucides, protéines, vitamines et minéraux de plus de 1 400 aliments représentatifs de ceux consommés par les Français.



BabyBio
Lait de croissance



Nestlé
P'tite Boisson



Blédina
Purée de brocolis



SuperU
Préparation de fruit pour bébé



Blédina
Assiette pour bébé

Cette base de données va être complétée avec les aliments destinés aux enfants de 0 à 3 ans. La table du Ciqual donnera donc des informations nutritionnelles complètes sur les laits infantiles, les petits pots salés, sucrés, les soupes, les desserts lactés, les céréales instantanées aromatisées ou non, les biscuits, les boissons aux fruits, aux plantes, ...

Par ailleurs, la 3^e édition de l'étude INCA² a été lancée en février dernier et intégrera pour la première fois les enfants de 0 à 3 ans.

Exposition alimentaire des nourrissons aux substances chimiques

Les nourrissons et enfants en bas âge sont particulièrement sensibles aux substances chimiques auxquelles ils sont exposés. Caractériser l'exposition de ces populations à ces substances est fondamental pour évaluer les risques associés. En particulier, ceci permet de proposer les mesures de gestion les plus adaptées pour ces populations.

Dans cet objectif, l'Anses a mené une étude de

l'alimentation totale (EAT) infantile, afin d'évaluer l'exposition alimentaire des enfants de moins de 3 ans à différentes substances sensibles en matière de santé publique. Cette étude fait suite à l'étude nationale de surveillance des expositions alimentaires aux substances chimiques (EAT 2), dont les résultats ont été publiés en juin 2011 et qui n'incluait pas ces populations sensibles.

Sources :

¹Etude Nutri-Bébé SFAE 2013

²Etude individuelle nationale des consommations alimentaires, dont l'objectif est d'améliorer les connaissances sur l'alimentation et l'état nutritionnel de la population en France.

Bibliographie

Résultats de l'étude Nutri-Bébé SFAE 2013, Comportements alimentaires et apports nutritionnels chez les 0 à 3 ans
Diversification alimenraire : www.mangerbouger.fr

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

Crédit photographique : www.aboutkidshealth.ca - allocreche.fr - Blédina - doctissimo.fr - Flickr/oxtopus - Fotolia - Innovadatabase - INPES - Nestlé - NutriMarketing - SuperU - Vitagermine - DR