

L'ALIMENTATION DU NOURRISSON

Professeur Patrick TOUNIAN

Pédiatre nutritionniste - Hôpitaux Armand Trousseau – Paris

Introduction

La prescription de l'alimentation du nourrisson est vraiment le quotidien de tous les médecins, qu'ils soient généralistes ou pédiatres. Beaucoup d'idées circulent sur les modalités de ces prescriptions, et on va essayer de donner les grandes lignes de l'alimentation du nourrisson.

Les laits infantiles > Quel lait choisir ?

Une question qui est très régulièrement posée, c'est : « quel lait choisir ? »

Il faut savoir déjà que tous les laits 1er âge, 2ème âge se valent et la plupart des allégations qui sont proposées par les industriels, n'ont pas été démontrées.

À l'exception de 5 groupes de laits.

Tout d'abord **les laits pré-épaissis** que l'on appelle aussi AR ou confort qui sont indiqués chez les nourrissons ayant des régurgitations, on sait que ça les diminue.

Deuxièmement, **les laits appauvris en lactose** qui sont indiqués chez les nourrissons qui viennent d'avoir une diarrhée aiguë sévère et uniquement dans les situations où c'est sévère, dans les autres majoritaires ils ne sont pas utiles.

Les laits HA (hypoallergéniques) qui sont indiqués pour prévenir l'apparition de manifestations allergiques chez les enfants à risque, c'est-à-dire ceux ayant des antécédents familiaux de manifestations allergiques, à donner jusqu'au 6ème mois, jusqu'à la diversification.

Les hydrolysats poussés, qui sont indiqués en cas d'allergie avérée aux protéines du lait de vache.

Et puis on mettra de côté **les laits avec probiotique ou prébiotique**, pour la plupart, il n'a pas été formellement démontré qu'ils ont un intérêt, mais certains d'entre eux et uniquement ceux pour lesquels des études sérieuses ont été réalisées, revendiquent une indication particulière comme la prévention des gastro-entérites ou la plus grande rapidité de l'acquisition de la tolérance aux protéines du lait de vache, et seuls ces laits pour lesquels des études sérieuses ont été réalisées peuvent être prescrits dans les indications que propose l'industriel.

L'ALIMENTATION DU NOURRISSON

Les laits infantiles > Les laits de croissance ont-ils un intérêt ?

Les laits de croissance ont-ils un intérêt nutritionnel ou sont-ils un pur produit commercial ?

La réponse est très claire, *les laits de croissance sont indispensables pour assurer les apports en fer absorbable du nourrisson lorsqu'il a arrêté le lait 2ème âge.*

En effet, le fer absorbable n'est apporté que par les laits de croissance ou la viande, et pour un biberon de 250 ml de lait de croissance, il faudrait que l'enfant ingurgite l'équivalent de 100 g de viande pour avoir les mêmes apports en fer, et donc il faudrait continuer ces laits de croissance jusqu'à temps que l'enfant soit capable d'ingurgiter ces 100 g de viande par jour, bien sûr en 2 repas.

Quant au prix qui est souvent un argument avancé contre les laits de croissance, il faut savoir que c'est le moyen le moins onéreux pour donner à l'enfant du fer absorbable : il revient à peu près à 0,5 euros par mg de fer absorbable lorsque c'est du lait de croissance, alors qu'il faudrait 1 à 2 euros pour l'équivalent sous forme de viande. Et puis qu'en est-il des lentilles et des épinards qui sont effectivement des végétaux très riches en fer, mais du fer qui n'est quasiment pas absorbable ? En effet, pour 1 mg de fer il faut soit 330 ml de lait de croissance ou 1,250 kg de lentilles ou 2 kg d'épinards, je crois que le plus simple c'est quand même d'utiliser le lait de croissance.

La diversification de l'alimentation > Age et modalités

L'âge de la diversification de l'alimentation a beaucoup changé et il y a quelques années on disait qu'il fallait diversifier au mieux à 6 mois, en repoussant au-delà de l'âge de 1 an voire de 3 ans, l'introduction du poisson, de l'œuf, des fruits à coque de l'arachide et des fruits exotiques chez les enfants ayant des antécédents familiaux d'allergies.

Les travaux les plus récents montrent qu'on avait tort et les choses maintenant sont très claires, tous les nourrissons, qu'ils aient ou pas des antécédents familiaux d'allergies, doivent être diversifiés entre 4 et 6 mois révolus.

Quant à ceux qui sont à risque allergique et bien il faut non seulement les diversifier comme les autres mais peut-être qu'il faut introduire les aliments les plus allergéniques que l'on repoussait avant, absolument entre 4 et 6 mois, pourquoi ? Parce que ça pourrait favoriser une espèce de désensibilisation naturelle et réduire le risque allergique ultérieur.

La diversification de l'alimentation > Le gluten

Le gluten, quand l'introduire dans l'alimentation ?

Là encore il y a une fenêtre, *jamais avant 4 mois mais jamais après 7 mois*, donc la fenêtre c'est entre 4 et 7 mois et pourquoi ? Parce que chez les enfants à risque de

L'ALIMENTATION DU NOURRISSON

maladie cœliaque, l'introduction trop précoce mais aussi trop tardive du gluten, pourrait augmenter le risque de survenue d'une maladie cœliaque symptomatique et donc comme on ne sait pas d'avance si l'enfant est prédisposé ou pas, pour tous les enfants il est maintenant recommandé d'avoir cette fenêtre thérapeutique pour le gluten entre 4 et 7 mois, il faut donc maintenant oublier les farines sans gluten chez l'enfant de plus de 4 mois.

La diversification de l'alimentation > Les assiettes junior

Quelques mots sur ces fameuses assiettes juniors, c'est-à-dire ces plats préparés par les industriels pour les enfants entre 1 et 3 ans. Ont-ils un intérêt nutritionnel pour notamment prévenir l'obésité comme l'allègent les industriels ?

Franchement, aucun intérêt nutritionnel, leur seul intérêt est leur praticité. Ils permettent de donner à un enfant de 1 à 3 ans, des aliments tout prêt et de leur donner le même jour une blanquette de veau et un couscous sans avoir à faire la cuisine.

Les 5 piliers d'une alimentation équilibrée

Alors si on veut résumer et répondre à la question : comment assurer des apports alimentaires équilibrés, une alimentation saine pour un nourrisson ? On peut résumer ça en 4 piliers et un toit qui les recouvre.

Le 1er pilier, c'est d'assurer *les apports en fer*, c'est-à-dire leur donner des laits infantiles puis des laits de croissance et un peu plus tard, le remplacer par de la viande 2 fois par jour.

2ème pilier : assurer *les apports en calcium*, c'est à dire donner à au moins 2, 3 repas par jour, des produits laitiers ou du lait infantile pour les plus jeunes.

3ème pilier : assurer *un bon équilibre dans les acides gras essentiels*. C'est apporté par les laits infantiles mais aussi lorsque leur consommation diminue, par du poisson, une à deux fois par semaine.

4ème et dernier pilier : proposer *une grande diversité alimentaire*, c'est-à-dire les aliments différents d'un jour sur l'autre et c'est là que s'intègrent les fameux fruits et légumes, *1 à 2 fruits et légumes par jour chez le nourrisson et le jeune enfant* sont évidemment amplement suffisants.

Une fois que ces 4 piliers sont en place et pas avant, on peut placer le toit et le toit c'est quoi ? C'est **le plaisir** !

Donc une fois que les 4 piliers ont été satisfaits, l'enfant peut prendre du plaisir comme l'adulte et manger ce qu'il souhaite et habituellement il va choisir des produits sucrés ou des autres, c'est tout à fait permis et ça entre dans une alimentation équilibrée à condition que les 4 piliers aient été satisfaits.

On retient : le toit ne peut pas tenir s'il manque un pilier.

L'ALIMENTATION DU NOURRISSON

Conclusion

Pour conclure, on s'aperçoit qu'alimenter un nourrisson ou un jeune enfant c'est simple. Il faut se souvenir de ces 4 piliers qui sont absolument essentiels, mais ne pas oublier aussi d'avoir du bon sens.

Et arrêter avec cette peur autour de l'alimentation qui est générée par beaucoup d'information que l'on reçoit de part et d'autre notamment autour du risque d'obésité et là soyons extrêmement clairs, l'obésité de l'enfant est une maladie, l'alimentation n'est qu'un moyen pour exprimer cette maladie, donc on ne risque pas de rendre un enfant obèse en l'alimentant mal.

Donc avoir du bon sens mais ne jamais oublier non plus le sens du bon, c'est-à-dire du plaisir, parce que comme l'adulte, l'enfant doit également avoir du plaisir en mangeant, c'est même une nécessité.