

Comment nourrir le jeune enfant

Dès les premières semaines de vie, la nutrition joue un rôle dans la santé future de l'enfant et de l'adulte. L'Académie nationale de médecine, dans un rapport* récent, fait le point sur ce que devrait être, dans l'idéal, l'alimentation des tout-petits.

Entre 0 et 3 ans, le poids d'un enfant est multiplié par 4, sa masse osseuse par 4, sa taille par 2... Pour assurer la croissance, le développement cérébral, la minéralisation osseuse, on connaît aujourd'hui les besoins du tout-petit. Il lui faut des protéines (celles du lait, les autres étant moins efficaces au tout jeune âge), beaucoup de lipides et d'acides gras essentiels (pour le développement du système nerveux et du cerveau), des glucides (pour l'énergie), du calcium, du phosphore et du magnésium... L'absence de certains nutriments – ou au contraire la consommation d'aliments inadaptés à l'état de maturation de l'organisme – retentit sur le développement et peut entraîner des maladies à plus ou moins long terme.

C'est pourquoi le lait maternel est le premier choix recommandé. Par son contenu en protéines, en lipides et en minéraux, il permet à lui seul de

couvrir les besoins jusqu'à l'âge de 6 mois. Plusieurs études mentionnent ses effets protecteurs vis-à-vis des infections digestives et respiratoires, de certaines allergies, du diabète, de l'obésité. Il pourrait aussi diminuer le risque de maladie cardiovasculaire à l'âge adulte. En France, 60 % des femmes allaitent leur enfant à la sortie de la maternité, mais elles ne sont plus que 15 % à continuer 6 semaines après. En Suède, Suisse, Canada ou Royaume-Uni, au moins 65 % des enfants de plus de 4 mois sont encore allaités au sein. Pour l'Académie de médecine, les professionnels de santé devraient promouvoir l'allaitement maternel et « *le congé postnatal devrait être prolongé au moins jusqu'à 4 mois et à 6 mois si la mère allaite complètement* », estime l'Académie.

Le lait de vache entier à partir de 1 an

En cas de refus ou d'impossibilité d'allaiter, les formules pour nourrissons à base de lait de vache – adaptées aux besoins et correspondant aux recommandations françaises et européennes – sont évidemment utilisables jusqu'à l'âge de un an. A partir de cet âge,

le lait de vache entier peut être consommé. Les laits de croissance ont la faveur de beaucoup de pédiatres, mais il n'existe pas de directive européenne à leur propos.

Les laits hypoallergéniques (HA) et les formules au soja n'ont pas leur place dans l'alimentation du nourrisson normal. Les premiers sont prescrits par précaution chez certains enfants de familles à risques d'allergie. Et les formules au soja aussi peuvent avoir des inconvénients sur le plan nutritionnel.

Il est préconisé de commencer la diversification alimentaire vers l'âge de 5 mois (6 mois en cas d'allaitement prolongé). Une diversification trop précoce avant l'âge de 4 mois révolus risque d'entraîner des apports insuffisants en énergie, calcium, acides gras essentiels et protéines. Elle accroît aussi le risque d'allergie. L'usage des jus de fruits n'a aucune justification. Par contre, l'apport de matières grasses ne doit pas être arbitrairement restreint lors de la première année.

■ Nutrinews hebdo

* Rapport de l'Académie nationale de médecine, le 24 février 2009.