

Alimentation de mon bébé non adaptée : que devrais-je savoir ?

Le site du Docteur Alain MILLIOT

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.a.milliot

 Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

De nombreuses boissons sont substituées aux laits infantiles. Elles ne couvrent pas les besoins des nourrissons et entraînent des carences graves pour la santé et le développement de l'enfant.

Quelle différence y a-t-il entre le lait, les préparations infantiles, les jus végétaux et les autres laits ?

Le lait : la réglementation européenne définit le lait comme « le produit provenant de la traite d'une ou de plusieurs vaches ». En France, selon la réglementation en vigueur, tout lait provenant d'autres animaux doit porter la mention « lait de... » et préciser l'animal dont il est issu (lait de brebis, lait d'ânesse...).

Les préparations infantiles : elles sont constituées à partir de lait de vache; celui-ci ne convient pas aux enfants avant 3 ans. Il est modifié pour constituer les préparations infantiles, dont la composition est ainsi adaptée aux besoins des nourrissons.

Les boissons d'origine végétale : seules sont autorisées les appellations « lait de coco » et « lait d'amande ». Les autres produits doivent être appelés « boisson » ou « jus ».

Quels sont les besoins d'un nourrisson ?

Au cours de sa première année, l'enfant connaît une croissance très forte : son poids est multiplié par 3, il grandit d'environ 50 % par rapport à sa taille de naissance et son cerveau, qui pèse 300 à 400 g à la naissance, pèse plus de 1 kg à un an.

Il a besoin d'une alimentation adaptée pour accompagner sa croissance et lui permettre de se développer, avec des quantités de lipides, de calories, de vitamines et de micronutriments bien précises.

Les normes de composition des préparations pour nourrissons et préparations de suite ont été fixées en fonction de ces besoins.

Quelle est l'alimentation la mieux adaptée pour mon bébé ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux mamans d'allaiter leur bébé au cours des six premiers mois de sa vie.

Si elles ne peuvent pas ou choisissent de ne pas le faire, l'OMS préconise l'utilisation des laits infantiles 1^{er} âge (maintenant appelés préparations pour nourrissons), puis des laits 2^{ème} âge (maintenant appelés préparations de suite) à partir de 4 mois.

Quelle est la composition d'une préparation infantile ?

L'Union Européenne fixe le cadre réglementaire de la fabrication des préparations infantiles. Elles sont élaborées selon des normes strictes fixées à la suite de l'analyse du lait maternel, pour en être le plus proche possible. La réglementation impose également une forte traçabilité ; la provenance des laits est extrêmement contrôlée. Les préparations infantiles ne doivent pas contenir de substances néfastes ni pesticides (réglementation CE).

Pourquoi les préparations infantiles sont-elles adaptées à l'alimentation des bébés ?

La composition des préparations infantiles se rapproche au plus près de celle du lait maternel. Elles assurent l'ensemble des besoins nutritionnels des nourrissons avant un an et procurent les quantités nécessaires de fer, de graisses, de vitamines ou encore de minéraux, qui permettent aux bébés de bien se développer.

Pourquoi les jus végétaux et les laits d'origines végétales ou non bovines ne sont-ils pas adaptés aux besoins des bébés ?

Les jus végétaux et les autres laits contiennent très peu de calories (38 pour 100 ml pour le soja, par exemple, contre 67 pour le lait 1^{er} âge), trop peu de fer (il n'y en a pas du tout dans le jus de riz), de calcium, de lipides et de vitamines. Ils contiennent en revanche trop de sel.

Leur utilisation entraîne chez le nourrisson une insuffisance d'apports en énergie, en protéines, en acides

aminés, en lipides, en minéraux, en vitamines et en oligo-éléments.

Quelles peuvent être les conséquences d'une alimentation non adaptée pour mon bébé ?

Des complications sévères ont été identifiées, notamment des risques :

- D'anémie (manque de fer pour lequel on doit parfois procéder à des transfusions)
- De carences en protéines et en zinc qui engendrent des problèmes cutanés majeurs
- De carences en vitamines D et en calcium qui peuvent aboutir à des convulsions.
- De carences en acides gras essentiels ou le fer qui peuvent provoquer des anomalies du développement cérébral de l'enfant.

D'une manière générale, chez un nourrisson, tout déficit d'apport essentiel a des conséquences graves ; il peut se retrouver en état de malnutrition, avec des complications pouvant aller jusqu'au décès.

De la naissance à 3 ans, un enfant a des besoins spécifiques en matière d'alimentation. Celle-ci doit être adaptée pour lui permettre de se développer dans de bonnes conditions. Les boissons autres que le lait maternel ou les laits infantiles ne présentent aucun intérêt et présentent un réel danger pour le développement de l'enfant. Votre pédiatre ou médecin généraliste suivant votre enfant peut vous renseigner en cas de question. Vous pouvez également vous reporter au dossier de l'OMS consacré à ce sujet :

http://www.who.int/topics/infant_nutrition/fr/index.html