



Dr Sandra
Brancato
Pédiatre



Catherine
Bourron-Normand
Diététicienne spécialisée
en pédiatrie

ENQUÊTE NUTRI-BÉBÉ

Les nouveaux enseignements



1. Allaitement maternel :

un allongement de la durée encourageant

L'étude Nutri-Bébé 2022 montre qu'entre 0 et 3 mois, **54 % des bébés sont allaités**. Si la durée moyenne de l'allaitement est de 3,8 mois, il est encore possible de progresser et de prolonger cette pratique, comme le recommande l'OMS, jusqu'à 6 mois, puis en complément de la diversification alimentaire.

2. L'importance du lait de croissance

Dès 12 mois, le lait de croissance, souvent introduit trop tôt, devient important pour **éviter les carences en fer et en acides gras**, insuffisants dans le lait de vache. Recommandé jusqu'à 3 ans, le lait de croissance complète une alimentation diversifiée. Les préparations infantiles, riches en fer et en matières grasses végétales, sont une alternative adaptée jusqu'à 3 ans.

3. L'importance des lipides pour les enfants

Une alimentation équilibrée doit inclure des lipides pour répondre aux besoins énergétiques de l'enfant. Par exemple, un enfant d'1 an a besoin d'environ 50 g de lipides par jour.

Varier les sources de lipides est essentiel. Les huiles de colza, de noix et d'olive, et les poissons gras (sardine, maquereau) sont recommandés. Les produits laitiers, les noix, les noisettes et les amandes (en poudre ou en pulpee) constituent de bonnes sources. Les laits infantiles apportent également des acides gras essentiels (AGE).

4. Protéines : besoins et risques d'excès chez l'enfant

Attention : un apport excessif de protéines peut surcharger les reins immatures de l'enfant. **Entre 30 % et 50 % des enfants consomment trois fois trop de protéines par rapport aux apports recommandés**, avec un risque de surpoids à l'âge adulte.

Les produits laitiers courants ne sont pas toujours adaptés aux besoins des jeunes enfants. Les laits infantiles sont préférables :

- taux de protéines plus faible ;
- conformes aux exigences de qualité strictes ;
- possibilité d'être mélangés à des compotes ou des soupes.

5. Glucides : attention aux idées reçues

Les principaux glucides chez l'enfant de moins de 6 mois viennent du lactose du lait maternel ou infantile. Entre 6 et 36 mois, la source des glucides sera notamment les fruits. Or, **beaucoup de parents pensent qu'un jus de fruit pressé équivaut à une portion de vitamines alors qu'il apporte surtout du sucre**, presque autant qu'un soda. Les fibres sont souvent oubliées bien qu'essentielles pour réguler la glycémie et le transit.

6. Diversification alimentaire : un parcours équilibré

La diversification débute généralement entre 4 et 6 mois avec les légumes, puis les fruits, suivis de la viande, du poisson et de l'œuf. **Il est crucial d'introduire les allergènes en petite quantité et régulièrement**. Les petits morceaux fondants peuvent être donnés vers 8 mois. La diversification tardive, surtout après 6 mois, peut entraîner des carences en fer, car les réserves du bébé s'épuisent.

7. Fait maison pour les enfants : le goût du partage

Le fait maison séduit de plus en plus de parents. **Les intérêts sont multiples :**

- On maîtrise mieux sel, sucres et graisses, tout en préservant le goût des aliments grâce aux herbes et épices et à la cuisson vapeur ;
- Cuisiner en famille crée des souvenirs joyeux et habitue les enfants (dès 6 mois) à goûter de tout.
- Quand les parents mangent équilibré, les enfants suivent naturellement.

8. Vitamine D : pour tous les enfants, même sous le soleil

Dès la naissance, la vitamine D est indispensable à la minéralisation osseuse et pour éviter le rachitisme. Le soleil ne suffit pas, surtout en hiver, et les aliments (lait maternel, lait de vache) en contiennent trop peu. Aussi, une supplémentation quotidienne (400 à 800 unités/jour) jusqu'à 18 ans, même avec des laits infantiles enrichis, est nécessaire.

Référence :

Étude Nutri-Bébé / Ipsos pour le Secteur Français des Aliments de l'Enfance : Enquête sur les pratiques alimentaires et apports nutritionnels des bébés français de moins de 3 ans. 2022.



Aliments
de l'enfance
0-3 ans

Fiche réalisée à la suite du webinaire du Dr Sandra Brancato et de Catherine Bourron-Normand en collaboration avec la SFAE

Pour en savoir plus,
retrouvez plus d'informations
sur www.nutrition-bebe.fr