

Quelque soit le mode d'alimentation choisi pour votre enfant, l'important est de vivre sereinement ces moments à deux

Un lait pour chaque âge

Les moments de tendresse, d'amour et d'attention que vous allez partager avec votre bébé vont lui permettre de se développer, de s'éveiller et de s'épanouir harmonieusement, à son propre rythme. L'alimentation de votre bébé, dès sa naissance est essentielle à sa croissance et contribue à sa bonne santé de demain.

La première année de votre bébé est déterminante pour son développement et réclame une attention toute particulière.

L'allaitement maternel, la nature fait si bien les choses

Le lait maternel est l'aliment le plus approprié aux besoins de votre bébé pendant sa première année. Cependant, si vous avez décidé de sevrer votre bébé, si vous avez choisi de le nourrir au biberon pour diverses raisons, ou encore dans des cas plus rares, si l'allaitement n'est pas possible voire déconseillé, votre médecin vous prescrira un lait spécifique qui assurera la meilleure croissance à votre enfant.

Aujourd'hui les laits infantiles répondent à une législation très stricte et sont conformes aux dernières recommandations des experts en nutrition infantile. Tous les laits 1^{er} et 2^{ème} âge apportent les nutriments essentiels pour permettre à votre bébé de poursuivre une croissance harmonieuse.

Quel lait pour quel enfant ?

Les laits adaptés pour bébés existent dans une gamme assez large pour répondre aux besoins individuels de chaque enfant. Le pédiatre prescrit le lait, adapté à l'âge et à l'état de santé de l'enfant.

• **De 0 à 6 mois** : « lait pour nourrissons » ou « lait première âge » Un grand choix de laits en poudre est disponible pour répondre aux besoins et aux situations particulières du nourrisson. Les laits peuvent être enrichis en acides gras essentiels et en probiotiques. Tous les nutriments, vitamines et minéraux doivent y être présents de façon à combler la totalité des besoins du nourrisson.



• **De 6 à 12-24 mois** : « laits de suite » ou « lait deuxième âge » : ils couvrent les besoins des nourrissons à partir de 6 mois, après l'introduction d'aliments solides. La valeur énergétique des laits de suite est comparable à celle des laits premiers âge, mais leur composition est différente. Pendant les premiers mois et les premières années, il est recommandé de limiter la quantité

totale de protéines afin de protéger les reins et le risque de surpoids. En ce qui concerne la composition lipidique, il faut veiller à ce que la quantité d'acide linoléique soit suffisante. Celle-ci est indispensable au bon développement du cerveau.

• **À partir de 1 an** : Même si l'enfant consomme du fromage et des laitages et que les repas sont préparés avec du lait de vache, il est recommandé de lui donner du lait de croissance au petit déjeuner et au goûter. Il fournit les nutriments nécessaires durant cette période de croissance rapide et aide à renforcer le système immunitaire.

Les laits pour nourrissons ont été constamment améliorés au plan de leurs qualités nutritionnelles grâce à une recherche scientifique active. Les modifications de composition ont été de pair avec une meilleure connaissance des nutriments du lait maternel et de leurs rôles. Sans jamais égaler le lait maternel, les laits pour nourrissons assurent une croissance et un développement très satisfaisants.

Nathalie Evrard

Votre médecin et votre pharmacien sont vos meilleurs conseillers pour vous aider à choisir le lait adapté à votre enfant.

Le saviez-vous ?

Durant sa 1^{ère} année, votre bébé va multiplier son poids par 3, sa taille va augmenter de 25 cm et son cerveau qui prend 2g par jour atteindra alors presque le poids d'un cerveau d'adulte.

Les trois clés de la nutrition raisonnée pour des enfants en pleine santé

Dès le plus jeune âge, la qualité et la diversité de l'alimentation proposée à nos enfants sera déterminante pour leur épanouissement et leur capital santé dans la vie. Si les anciennes évidences fondées sur le « bon sens » corroborent cette vérité, les récentes données de la science, de la médecine et de la nutrition le confirment aujourd'hui. 85% des parents sont convaincus que ce que nous donnons à manger à nos enfants, influe sur leur santé et va déterminer en grande partie leur « devenir ». Mais comment se repérer dans une cacophonie d'informations nutritionnelles, parfois contradictoires ? Quels sont les bons choix, les priorités à considérer ?

Répondre à ces questions légitimes des parents que nous sommes est l'une des priorités pour le Scientific Institute for Intelligent Nutrition. Le S.I.I.N. souhaite partager avec vous les données fiables et pratiques pour mieux nourrir nos enfants aujourd'hui et leur offrir une vie orientée vers une santé épanouie demain.

Ce que nous savions déjà ...

L'équilibre alimentaire a été à l'honneur ces dernières années. Les progrès dans les domaines de la diététique ont permis de déterminer les grandes règles des rapports et de l'équilibre entre les trois groupes de nutriments : les protéines (protides) les sucres (glucides) et les graisses (lipides).

Bien que les grands messages suggérant de réduire les excès de graisses et de sucres aient été bien perçus, beaucoup reste encore à faire, particulièrement chez l'enfant et l'adolescent. Depuis les années 1970, le développement d'aliments trop gras et trop sucrés n'ont cessé de séduire les plus jeunes à grand renforts de spots publicitaires télévisés. L'une des conséquences en est le développement rapide du surpoids et de l'obésité chez les plus jeunes.

Ce que nous avons appris et qui révolutionne notre approche de la nutrition ...

Au-delà des calories, de l'équilibre classique des protéines, glucides et lipides, les plus récents travaux de nutrition nous ont révélé de fabuleux « scoops » qui débouchent sur trois clés de nutrition raisonnée qui, si elles sont appliquées aujourd'hui, peuvent changer la santé de nos enfants dès demain : **la qualité pour préserver une santé durable pour l'homme et la planète, le nouvel équilibre des lipides, plus de végétaux en quantité et en variété.**

Une des clés de la nutrition raisonnée : la qualité pour préserver une santé durable pour l'homme et la planète

Chez les enfants plus encore que chez les adultes, il est important que notre assiette ne soit pas en même temps source de pollution ou de toxiques. Leur organisme est plus sensible et plus vulnérable aux contaminants dans nos assiettes (métaux lourds, mercure, bisphénols, pesticides, phtalates...)

Concernant les fruits et légumes, la notion de bénéfices/risques doit aujourd'hui être bien évaluée : lorsque l'on conseille de manger plus de légumes nous attendons des effets favorables sur la santé et un minimum de risque. Aujourd'hui nous avons la certitude que la consommation de fruits et de légumes est favorable à la santé. Même issus de l'agriculture habituelle, utilisant des pesticides et des engrais, l'augmentation de la consommation des fruits et légumes reste une recommandation favorable plutôt que de ne pas en consommer. Toutefois, il est légitime de se préoccuper du cumul des résidus de pesticides et d'agents phytosanitaires dans les produits végétaux auxquels nous sommes exposés actuellement en Europe. Il est essentiel de s'orienter vers une réduction du ris-

que afin d'augmenter le bénéfice/risque. Les modes de production bio, même si ils n'augmentent pas la quantité de vitamines ou de minéraux contenus dans les fruits et légumes, les céréales et les légumes secs, ont l'immense avantage de contenir moins de contaminants par rapport aux autres modes modernes de production. Cet avantage majeur est tout à fait important pour la santé des plus jeunes tout comme la santé des jeunes mamans ou des femmes enceintes.

Dr. Olivier Caudron

En pratique :

l'institut S.I.I.N. recommande pour l'alimentation des enfants

1. Veiller à un lavage et un épluchage soigneux des fruits et légumes non bio
2. A chaque fois que cela est possible optez pour l'achat de produits bio frais
3. En cas d'achat de petits pots, privilégier les petits pots issus de l'agriculture biologique
4. Si les produits bio sont « tachés », ne pas les conserver ou les évider soigneusement
5. Eviter la consommation de poissons prédateurs plus d'une fois par semaine (thon, espadon, dorade...)
6. Eviter les modes de cuisson agressive à haute température et privilégier les modes de cuisson à basse température (Moins de 180°C)

Nous vous exposerons les deux autres clés de la nutrition raisonnée dans nos prochains numéros.

Info : Retrouvez l'ensemble des actualités, recommandations et conseils de l'institut S.I.I.N. sur le site : <http://www.SIIN-nutrition.com>

