

Conséquences d'une bonne alimentation sur la vie future

Pendant des siècles les bébés n'avaient pour alimentation que le lait de leur mère. Au fil des années, de nouvelles technologies se sont mises en place. Désormais il est possible de nourrir bébé avec des laits spécialement adaptés, puis des céréales infantiles ou des petits pots quand bébé grandit. Mais quelles sont les différences entre ces deux alimentations ?

Au XIX^{ème} siècle, la mortalité infantile était nettement supérieure chez les bébés nourris au biberon par rapport à ceux nourris au sein. Aujourd'hui cette différence sociale sur la mortalité n'existe plus. Cependant on constate une plus forte prévalence des gastro-infections chez les nourrissons nourris au biberon exclusivement (15.7%) que ceux nourris au sein exclusivement (2.9%).

L'allaitement maternel reste une solution idéale pour l'alimentation du nourrisson, à condition que la mère ait une alimentation équilibrée et ne souffre pas de carence, de malnutrition ou encore de sous-nutrition. Parfois le lait maternel peut ne pas être complet. Le fluor fait souvent défaut ainsi que la vitamine D (surtout si l'allaitement a lieu en hiver, puisque que la présence du soleil aide à la synthèse de la vitamine D, ou s'il n'y a pas eu de complémentation durant la grossesse), il est donc parfois utile de compléter l'alimentation de la mère allaitante.

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté dans les premiers mois de la vie du nourrisson, puisqu'il contient tous les nutriments essentiels à la protection du bébé contre de possibles infections. L'alimentation maternelle présente des effets différents sur la santé du futur enfant, par rapport à une alimentation au biberon. On constate, en effet :

-
Une diminution de la prévalence des infections

-
Une diminution du risque de maladie de Crohn

Une diminution de l'apparition des diabètes de type 1 et 2.

Un allaitement au sein permet au jeune enfant d'acquérir un plus large éventail de saveurs alimentaire, lors d'une alimentation diversifiée. Cela s'explique par le fait que le lait maternel contient plus de saveurs que dans un lait infantile, où l'arôme vanilline est trop présent. Or l'équilibre alimentaire se construit sur la variété, et l'appréciation de nouveaux aliments est très importante pour le jeune.

Des études montrent que des enfants sous allaitement maternel pendant plus de 6 mois présentent un risque d'apparition de surpoids diminué de 30% et un risque d'obésité diminué de 40%. A l'âge de deux on constate que le poids d'un enfant nourri au sein est moindre que celui d'un enfant nourri au biberon. Les laits infantiles sont plus riches en protéines que les laits maternels. Une hypothèse avancée par des chercheurs est la suivante : cette consommation supérieure de protéines serait-elle une cause du risque ultérieur d'obésité de l'enfant ? Cependant un régime élevé en protéines entraîne un IMC plus élevé à 2 ans.

Pour s'y retrouver, il est conseillé d'imposer aux nourrissons une alimentation lactée stricte pendant 4 mois minimum, puis de ne donner que des fruits et légumes jusqu'à au moins 6 mois (en évitant les fruits à risque comme les fruits exotique ou les fruits secs oléagineux). On attendra 1 an pour introduire la viande, les œufs et le poisson. Il faut tout du moins remarquer que cette diversification alimentaire pourra varier dans le temps, en fonction du développement du nourrisson et de sa satiété. Si vous avez les moindres doutes, parlez en à votre pédiatre ainsi qu'à votre diététicien nutritionniste.

Pour faire le point et avoir des idées de recettes et menu pour bébé vos pouvez obtenir des informations sur le guides des parents du programme nutrition santé :

- puisque beaucoup de questions se posent aux jeunes parents quant à l'alimentation de leur bébé, consultez le guide du PNNS pour les parents 0-3 ans

- un site pour maîtriser l'alimentation de votre bébé et pour donner des idées de recettes aux parents : www.123boutchou.com

Petite note : il faut vous assurer que l'eau que vous additionnée au lait infantile en poudre est potable. En cas de doute, faites la bouillir.

Source : le magazine « nutrition & endocrinologie » n°34, janvier-février 2008