



## Jus végétaux, « laits à la mode », quels risques pour la santé du bébé ?

Le SFAE fait le point sur l'intérêt des laits infantiles et sur les risques liés à la consommation de laits non adaptés au jeune enfant. Jusqu'à 3 ans le bébé quadruple son poids et double sa taille de naissance. Dans cette phase de croissance « spectaculaire », le lait reste l'aliment essentiel chez le jeune enfant. Mais pas n'importe lequel...

**Conférence de presse**  
**Mardi 21 juin 2011**

Avec la participation de :

• **Professeur Jacques GHISOLFI**

Membre du Comité de Nutrition de la SFP (Société Française de Pédiatrie), Toulouse

• **Docteur Laurence PLUMEY**

Médecin nutritionniste, consultante à l'Hôpital Necker à Paris

• **Professeur Bertrand CHEVALLIER**

Chef du service de pédiatrie de l'hôpital Ambroise Paré à Boulogne,

Vice-président de la Commission nationale de la Naissance et de la Santé de l'Enfant au Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé

• **Brigitte LELIEVRE**

Responsable réglementation du SFAE



Contact presse : Corinne Schiele

16, rue de l'Arcade - 75008 Paris – Tél : 01 45 03 89 96 - [c.schiele@ljcom.net](mailto:c.schiele@ljcom.net)



**Pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant  
jusqu'à 3 ans, il est primordial de ne pas choisir  
n'importe quel « lait »**

*Pour assurer un bon développement au nourrisson et garantir la santé future de l'enfant, les jus végétaux (lait d'amande, lait de soja,...) et divers laits d'animaux (lait de chèvre, lait de brebis, lait de jument, lait d'ânesse,...) sont à éviter formellement. Pour donner toutes leurs chances aux enfants, les experts s'accordent aujourd'hui pour dire que **le meilleur choix reste le lait maternel, puis en relais de l'allaitement, le lait 2<sup>ème</sup> âge jusqu' à 10-12 mois et ensuite le lait de croissance jusqu'aux 3 ans du bébé.***

**Les jus végétaux et les laits d'animaux ne sont pas adaptés au bébé**

Dans certaines situations telles que coliques du nourrisson, reflux persistant, voire troubles du sommeil, les parents, pensant bien faire ou étant mal informés, peuvent être amenés à arrêter le lait infantile et à le remplacer par des jus végétaux ou des laits d'animaux ne répondant pas à aux besoins des nourrissons et enfants en bas âge.

Les « **jus végétaux** » sont **abusivement dénommés « laits »** et leur composition révèle d'emblée leurs points faibles :

- Une grande pauvreté en calcium, voire un déficit total,
- Une grande pauvreté en minéraux, acides gras essentiels et fer,
- Une moindre richesse en protéines (d'origine végétale),
- Une moindre richesse en calories.

Quant aux **laits d'ânesse, de jument, de chèvre ou de brebis, ils ne répondent pas aux besoins des nourrissons et enfants en bas âge**. A titre d'exemple, le lait de chèvre expose l'enfant à des carences en fer, en vitamines A, C, D, B9 et B12 et contient trop de protéines. Le lait de brebis est beaucoup trop gras et trop riche en protéines ! Enfin, le lait d'ânesse, proposé par certains éleveurs, ne présente pas de garanties suffisantes en matière de contrôle infectieux.

**Dès la diversification et jusque 3 ans, l'apport lacté reste essentiel dans l'alimentation du bébé et indispensable à son bon développement... mais pas n'importe lequel !...**

Les 3 premières années de la vie sont décisives du fait de l'accroissement staturo-pondéral et du développement cognitif et sensoriel du bébé. Pour assurer ce développement extraordinaire et garantir une bonne santé future, l'organisme du bébé a des besoins très spécifiques en fer, en calcium, en acides gras essentiels, en protéines, en vitamine D. **C'est pour répondre à ces besoins nutritionnels particuliers que les laits infantiles ont été conçus : les laits 2<sup>ème</sup> âge à partir de 6 mois jusqu'à 10-12 mois, puis les laits de croissance pour les enfants en bas âge de 1 à 3 ans.**

## **...Trop de mamans l'ignorent encore<sup>1</sup> : 500 ml de lait infantile couvrent la plupart des besoins essentiels en nutriments de l'enfant de 6 mois à 3 ans**

### **Les laits infantiles apportent :**

- Une dose adaptée de protéines, pour ne pas surcharger l'organisme,
- Des vitamines et des minéraux dont le fer,
- Des AGE, dont les oméga 3 et les oméga 6.

*« 500 ml de lait infantile apportent à l'enfant 6,6 mg de fer quotidien soit l'équivalent en fer de 200 g de viande rouge ou de 600 g de poisson, ou de 5 œufs, soit des quantités excessives qui ne conviennent pas au jeune enfant »,* explique le docteur Laurence Plumey.

**Par ailleurs, il est utile de rappeler aux mamans que, pour respecter les besoins spécifiques des tout petits, la composition nutritionnelle des laits infantiles est strictement encadrée par une réglementation** beaucoup plus exigeante que celle imposée aux « aliments courants ».

**Ainsi, les professionnels de la petite enfance plaident en faveur de ce qu'il y a de mieux pour le tout petit en recommandant d'utiliser des laits infantiles qui correspondent au mieux à leurs besoins.**



**Contact presse : Corinne Schiele**

16, rue de l'Arcade - 75008 Paris – Tél : 01 45 03 89 96 - [c.schiele@ljcom.net](mailto:c.schiele@ljcom.net)

---

<sup>1</sup> Une maman sur 4 seulement sait qu'il faut maintenir une dose de 500ml de lait infantile par jour jusqu'à 3 ans. Enquête Blédina 2009 citée dans le Panorama du Médecin N°5219 ; 4-10 avril 2011