

## PRATIQUES ALIMENTAIRES DU TOUT-PETIT

# LE SFAE DÉVOILE LES PREMIERS RÉSULTATS DE L'ÉTUDE NUTRI-BÉBÉ 2022

Lancée en 1981 et conduite tous les 8 ans par le Secteur Français des Aliments de l'Enfance (SFAE), l'étude Nutri-Bébé procure une photographie fine et unique des pratiques et consommations alimentaires en France des enfants de moins de 3 ans ainsi que leurs évolutions.



### Que retenir de cette édition ?

Les résultats du volet "Pratiques alimentaires" de cette 6<sup>ème</sup> édition<sup>1</sup> révèlent qu'il existe toujours des écarts entre les recommandations officielles sur l'alimentation et les pratiques des parents illustrés par :

- 1 • Une baisse du taux d'allaitement depuis l'édition 2013 malgré les recommandations de l'OMS (même si on observe un allongement de la durée d'allaitement pour les mères qui ont fait le choix d'allaiter).
- 2 • Un lait de vache introduit trop tôt compte tenu des besoins en nutriments des jeunes enfants et de l'importance de maintenir le lait de croissance jusqu'à 3 ans, notamment pour garantir l'apport en fer.

Par ailleurs, on note une présence trop forte des écrans, en particulier au moment des repas alors que l'usage de celui-ci doit être très limité avant 3 ans, et toujours accompagné.

Quant aux sources d'influence des parents, un point positif ressort avec le pédiatre considéré comme une boussole indispensable par les parents notamment lors de la 1<sup>ère</sup> année de bébé.

### Un taux d'allaitement en baisse et un lait de vache introduit trop tôt malgré les recommandations officielles

Alors que l'OMS recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois, puis en complément d'une alimentation diversifiée jusqu'à 2 ans, l'étude révèle un taux d'allaitement en baisse : **55 % des enfants sont allaités ou ont été allaités** tandis que 62 % l'étaient en 2013. Cependant, il est à noter que les mères ayant allaité ont poursuivi cette pratique plus longtemps que celles l'ayant fait en 2013. Cela peut s'expliquer par un changement ou un ajustement d'activité professionnelle (comme le fait de télétravailler), ayant pu permettre aux mères allaitantes de mieux concilier activité professionnelle et allaitement.

Par ailleurs, lorsque les mères ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter, on constate que les âges de passage entre les différentes catégories de laits infantiles respectent bien les préconisations officielles. Néanmoins, les données révèlent également qu'une part importante de bébés consomment du lait de vache non spécifique trop tôt : 1/4 des bébés de l'enquête entre 1 et 2 ans et presque 50 % après 2 ans. Un pourcentage trop élevé lorsque l'on sait que ce type de lait (principalement le demi-écrémé) ne contient pas assez de nutriments essentiels au bébé. Le SFAE rappelle qu'**après 1 an, les pédiatres recommandent de privilégier la consommation d'un lait 3<sup>ème</sup> âge aussi appelé lait de croissance, et ce jusqu'aux trois ans de l'enfant.**

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



## Des apports en "bon gras" encore trop en deçà des besoins des bébés

Le volet sur les pratiques alimentaires montre que 12 % des parents déclarent supprimer certains aliments de leur alimentation et 60 % d'entre eux suppriment aussi ces aliments de la diète de leur enfant : parmi eux, le "gras".

Ces données déclaratives doivent encore être confirmées par l'analyse du volet "Apports alimentaires" en 2023, cependant ils laissent à penser que – comme en 2013 – les tout-petits ne consomment pas assez de lipides. Pourtant, les matières grasses sont un allié indispensable pour le développement des bébés, notamment de leur cerveau, et il est donc primordial que leur alimentation en contienne et d'être également vigilant sur les apports en acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6), souvent peu présents dans leur alimentation



## Des tout-petits qui mangent de plus en plus devant les écrans

Autre révélation de cette édition, **les tout-petits sont trop exposés aux écrans**, et la place de ceux-ci ne cessent de croître, **notamment au moment du repas** : 49 % des enfants ont eu accès à un écran au cours des 7 derniers jours et ce, en moyenne 4 jours dans la semaine. C'est lors du petit-déjeuner que l'écran est le plus présent (**42 % des enfants prennent occasionnellement leur petit déjeuner devant un écran**). Les méfaits des écrans chez les tout-petits sont par ailleurs bien connus : ils n'apportent aucun bénéfice pour le développement et le langage des bébés car ils ne présentent aucune interactivité. Avant 3 ans, les temps d'écran doivent être très limités et regardés accompagnés dans un cadre éducatif et non en substitution d'un repas en famille.

## Le pédiatre : une boussole indispensable pour les parents de jeunes enfants

Point positif de l'étude, **la place importante des professionnels de santé comme sources d'influence sur les choix des parents lorsqu'il s'agit de l'alimentation** de leur tout-petit, et notamment du pédiatre.

Ainsi, ce dernier occupe une place majeure dans les sources citées par les mères notamment des tout-petits âgés de 0 à 18 mois et pour les mères primipares (**52 % des mères primipares citent le pédiatre comme 1<sup>ère</sup> source d'influence alors que 57 % des multipares évoquent d'abord leur instinct**) avant que l'instinct et l'entourage deviennent également des sources d'influence importantes.

## Le SFAE : garant de l'alimentation des tout-petits

Le Secteur Français des Aliments de l'Enfance est une organisation professionnelle qui regroupe des acteurs du marché français des aliments pour nourrissons et enfants en bas âge (0 à 3 ans). Il a pour mission l'accompagnement, le conseil et l'information sur l'alimentation spécifique des tout-petits. À cette fin, il mène une politique de sécurité exigeante pour améliorer, en lien avec les parties prenantes, les standards de qualité et de sécurité. Il encourage également une alimentation spécifique aux besoins particuliers du bébé.

Face aux résultats de cette 6<sup>ème</sup> édition, le Secteur Français des Aliments de l'Enfance rappelle que les tout-petits ne sont pas des mini-adultes et qu'ils ont des besoins spécifiques nécessitant une alimentation adaptée, et ce, jusqu'à 36 mois. Les petits pots, petits plats, assiettes, gourdes, surgelés, etc. à base de légumes, viandes, poissons ou fruits et les céréales et laitages infantiles permettent, dès le début de la diversification alimentaire, de varier les plaisirs en toute sécurité et d'apporter à bébé tout ce dont il a besoin pour bien grandir en assurant notamment des apports suffisants en protéines, lipides, vitamines et minéraux, tout en limitant notamment leur teneur en sel. Ils s'adaptent également à l'évolution des capacités de mastication de l'enfant, de la purée extra-lisse aux morceaux, et constituent des produits adaptés, équilibrés et gourmands dès 4/6 mois pour le bébé.

