

Les bénéfiques du lait de croissance ou lait 3^{ème} âge une étude menée par l'INSERM* réaffirme son rôle significatif pour répondre aux besoins nutritionnels en fer de bébé à partir de 2 ans

Dans les premiers mois de sa vie, l'alimentation du bébé est exclusivement lactée grâce à l'allaitement maternel ou au lait infantile lorsque la maman ne peut ou ne souhaite pas allaiter. À 1 an, l'alimentation est complètement diversifiée mais l'enfant doit encore idéalement consommer 2 biberons de lait infantile par jour car il aborde une période de croissance intense qui nécessite des apports très spécifiques pour éviter les carences, notamment en fer.

L'étude de l'INSERM confirme l'intérêt des laits infantiles enrichis en fer pour prévenir la carence en fer

En France, la prévention de la carence en fer repose sur la recommandation d'une consommation systématique et prolongée d'aliments lactés pour enfants en bas âge, plus communément appelés, « laits de croissance », enrichis afin d'atteindre les besoins nutritionnels moyens quotidiens recommandés, soit 5mg¹ de 1 à 3 ans.

Des chercheurs de l'équipe EPOPé (Equipe d'Epidémiologie Obstétricale Périnatale et Pédiatrique) du Centre de Recherche en Epidémiologie et Statistique (Inserm, Université de Paris UMR 1153) ont étudié l'association entre une alimentation avec ou sans lait de croissance et la survenue de carence en fer chez 561 nourrissons âgés de 2 ans². Ces enfants ne présentaient pas de pathologie affectant spécifiquement le métabolisme du fer.

Pour chacun, un prélèvement sanguin a été effectué permettant la mesure du taux de ferritine, marqueur qui permet d'évaluer le stock de fer. 7 % de l'effectif présentait une carence en fer. Une analyse des carnets de recueil alimentaire remplis par les parents a également permis de calculer les apports nutritionnels issus de l'alimentation.

Les apports en fer issus de l'alimentation, lorsqu'on ne prenait pas en compte le lait de croissance étaient inférieurs aux recommandations nutritionnelles pour 63 % des nourrissons. Lorsqu'on tenait compte des apports issus du lait de croissance dans l'alimentation, 45 % d'entre eux atteignaient les besoins recommandés. La consommation de laits infantiles enrichis en fer était donc associée à des réserves en fer plus élevées dans le sang.

Les conclusions de l'étude ont montré que l'utilisation prolongée de laits enrichis en fer est associée à des réserves en fer élevées à 24 mois et que ces laits constituent un moyen simple et efficace pour atteindre les recommandations nutritionnelles en fer. La facilitation de leur accès aux populations à risque de carence en fer est donc souhaitable.

Cette prévention est d'autant plus importante que lorsque la carence en fer touche les enfants les plus jeunes elle est fortement suspectée de provoquer des effets neurocognitifs néfastes comme une diminution des capacités d'apprentissage et de mémoire ou une atteinte neurosensorielle visuelle ou auditive.

Le lait de croissance : un aliment spécifiquement adapté aux besoins des grands bébés

La diversification de l'alimentation ne doit pas faire oublier que l'enfant, jusqu'à l'âge de 3 ans, a des besoins nutritionnels nécessitant une alimentation spécifique. Il traverse alors l'une des plus fortes périodes de croissance de sa vie.

Intégrer le lait de croissance à une **alimentation diversifiée, c'est apporter à son enfant** :

- **Environ 25 fois plus de fer** que dans le lait de vache, aidant ainsi son organisme à mieux se défendre.
- **La juste dose en protéines** : le lait de vache apporte souvent une quantité trop importante de protéines ce qui peut représenter un facteur ultérieur de surpoids et d'obésité à l'âge adulte.
- **Plus d'acides gras essentiels que le lait de vache** dont les oméga-3 et les oméga-6, indispensables au bon fonctionnement des cellules du cerveau de l'enfant.
- **Des vitamines et des minéraux** fondamentales au développement de l'organisme chez le jeune enfant : pour une croissance idéale des os et des tissus, un développement neuronal capital pour assurer de bonnes fonctions cognitives, un bon fonctionnement du système immunitaire, une bonne santé dentaire....

Avant 3 ans : attention aux laits animaux et végétaux !

L'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) rappelle régulièrement que le profil nutritionnel du lait de vache n'est pas adapté aux tout-petits pour lesquels il faut recourir à des laits spécifiquement conçus en fonction de leur âge. Ceci est également valable pour les laits d'autres animaux (chèvre, brebis, jument), ainsi que pour les jus végétaux (amande, noisette, avoine, riz, châtaigne, etc.), qui sont à éviter avant 3 ans. En effet, trop maigres, pas assez caloriques et pauvres en calcium, fer, zinc, etc. – ils ne permettent pas d'apporter au bébé tout ce dont il a besoin.

* L'INSERM: <https://www.inserm.fr> et pour en savoir plus sur l'étude : <https://urlz.fr/eGND>

Contacts presse

Clémence Rémy c.remy@ljcom.net / 06.15.05.34.75

Anne-Laure Brisseau : al.brisseau@ljcom.net / 01 45 03 50 36

¹ Selon l'European Food Safety Authority – Dietary references values for nutrients, 2017

² Anne-Sylvia Sacri & al ; Young children formula consumption and iron deficiency at 24 months in the general population: a national-level study ; Clinical Nutrition; Mai 06 2020 ; <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.04.041>