

Les repas des tout petits à l'heure d'hiver

Le 25 octobre, c'est le retour de l'heure d'hiver pour 6 mois ! Bien qu'il fasse moins de bruit dans les conversations et les médias que son contraire (le passage à l'heure d'été), cet événement n'est pas anodin dans la vie quotidienne du tout-petit. Il peut induire des perturbations du rythme biologique et influencer sur son sommeil ou son appétit. Modifier les habitudes progressivement et respecter le temps d'adaptation de l'enfant permet une transition en douceur qui ne perturbera pas trop le rythme des journées.

Un rythme circadien sensible aux variations de la lumière

Le 25 octobre signe donc l'entrée dans la saison froide. L'adulte intègre, analyse, s'adapte... bon gré mal gré. Se lever lorsqu'il fait un peu plus nuit, est souvent compensé par une heure de jour en plus en début de soirée. Pour le tout-petit les choses sont différentes : *« les bébés sont en pleine construction de leur rythme circadien. Ils sont plus sensibles à la variation de la lumière et une heure de décalage peut avoir des répercussions sensibles. C'est la raison pour laquelle on conseille de ne pas leur faire faire la sieste dans le noir »*, explique le pédiatre Alain Bocquet. Tout doit être mis en œuvre afin de ne pas perturber ce rythme, particulièrement fragile.

Une gestion raisonnée du changement d'heure

Le nourrisson ne sera pas le plus perturbé par ce changement. Il n'est pas encore calé sur l'alternance jour / nuit et c'est encore lui qui fixe le rythme de son sommeil. Le biberon ou la tétée de 5 heures risque de remonter à 4 heures : seul point critique pour les parents... Un petit câlin matinal avant de donner le biberon sera certes un peu difficile pour papa ou maman, réveillés en plein sommeil, mais permettra de retarder le repas du matin de quelques minutes chaque jour jusqu'à ce que le bébé adopte de lui-même des horaires plus acceptables.

Lorsque l'enfant fait ses nuits, la question du réveil se pose différemment. Le problème est encore plus délicat les premiers jours lorsqu'il faut déposer l'enfant chez une nourrice ou à la crèche... une heure plus tôt par rapport au lever du soleil. Il faut donc tout mettre en œuvre pour que le changement ne soit pas brutal. Par exemple en retardant le dernier repas et le coucher d'un quart d'heure chaque jour. Le parent qui donnera le biberon ou la tétée du matin veillera à s'organiser pour consacrer un peu de temps à l'enfant au réveil avant de le nourrir. À raison de 10 à 15 minutes de décalage en laissant l'enfant jouer dans son lit ou consacrées au change du matin, l'horaire du biberon sera calé en quelques jours et les autres repas s'enchaîneront naturellement à la bonne heure.

Pas de changement majeur dans les habitudes alimentaires

Le passage à l'heure d'hiver ne doit pas s'accompagner de grands changements dans l'alimentation de l'enfant. Les aliments de l'enfance – laits infantiles, petits pots, petits plats, gourdes ou encore surgelés - apportent dans cette optique une aide précieuse. Alors que les jours se font plus courts et peuvent perturber le rythme de l'enfant, ils permettent de conjuguer la diversité des goûts qu'il apprécie le plus et la préservation de son équilibre alimentaire, tout en consacrant un peu plus de temps aux échanges et au plaisir des repas.

Le changement de saison induit parfois de nouveaux questionnements sur les proportions des différents aliments dont l'enfant aura besoin pour grandir malgré l'absence de soleil, pour conserver sa vitalité malgré la réduction des sorties en plein air et pour résister aux maladies hivernales. Tous les parents ne sont pas experts en nutrition et certains excès, *« très fréquents en protéines »* selon le Dr. Alain Bocquet et ou d'éventuelles carences, *« le plus souvent en lipides car les graisses ont mauvaise réputation »* ne sont que la traduction de leur inquiétude et de leur volonté de bien faire. Pourtant, *« en*

dehors d'une supplémentation en vitamine D qui ne sera plus apportée par le soleil, il n'est pas nécessaire de changer ou de compléter les apports alimentaires de l'enfant », précise le Dr Bocquet. Une fois encore l'offre spécifique apportée par les aliments de l'enfance constitue une garantie d'équilibre.

De la diversité en toute sérénité

Les entreprises du Secteur Français des aliments de l'Enfance (SFAE) accompagnent les parents dans l'accomplissement d'une mission chargée d'affect : bien nourrir son enfant. Elles proposent des recettes variées, gouteuses et équilibrées, quel que soit le mode de vie des parents. Pas le temps faire une purée artichauts - pommes de terre ? Difficile de peser les 30 grammes de viande – nécessaires et suffisantes – à intégrer dans la purée ? Casse-tête des repas pour tous les membres de la famille ? Questionnement sur la provenance et les modes de culture des épinards achetés au marché ? Aujourd'hui, les aliments de l'enfance, en petits pots, petits plats ou encore surgelés, sont facilement reconnaissables par le logo mis au point par le SFAE et répondent aux petits problèmes d'organisation familiale tout en assurant un parfait équilibre nutritionnel. Côté lait, le SFAE encourage l'allaitement maternel au moins jusqu'aux 6 mois de l'enfant en accord avec les recommandations de l'OMS. En effet le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins spécifiques des bébés.

Le Secteur Français des Aliments de l'Enfant : un engagement sans faille en toute saison

Au-delà de leur expertise nutritionnelle, souvent partagée avec des pédiatres, les entreprises du Secteur Français des Aliments de l'Enfance se soumettent à une réglementation qui garantit une sécurité des aliments et une qualité nutritionnelle adaptée aux spécificités physiologiques du petit enfant. Les aliments de l'enfance sont soumis à une réglementation très stricte, qui fait figure d'exception dans la législation alimentaire européenne : ils sont exempts de conservateurs, colorants, édulcorants. Les seuils de tolérance maximale aux nitrates et aux pesticides sont proches de zéro. L'intégration des avancées scientifiques et des évolutions réglementaires, ainsi que l'amélioration de l'information des consommateurs, font également partie des engagements des entreprises du SFAE.

Contacts presse

Lucie Blaise : l.blaise@ljcom.net / 01 45 03 60 14

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