

L'alimentation durant les 1000 premiers jours de l'enfant : une place primordiale !

Allongement du congé paternité, environnement de bébé, sommeil... Les 1000 premiers jours de l'enfant sont aujourd'hui au cœur des débats de notre société. Et pour cause ! À cette période, bébé vit des étapes de développement extraordinaires mais aussi, et surtout, déterminantes pour son avenir.

Le Secteur Français des Aliments de l'Enfance a à cœur de mettre en lumière la place primordiale de l'alimentation pendant cette période décisive - et ce, jusqu'aux 3 ans de l'enfant - pour lui permettre de grandir en bonne santé. C'est pourquoi elle renouvellera en 2022 son enquête Nutri-Bébé afin de dresser une image actualisée des comportements et consommations alimentaires des 0-3 ans en France. L'édition précédente de 2013, avait déjà permis de montrer l'importance d'une alimentation adaptée aux besoins des tout-petits.

À l'aube de cette nouvelle édition, le Secteur Français des Aliments de l'Enfance rappelle les grands principes de l'alimentation des bébés, pilier essentiel de leur développement lors de leurs 1000 premiers jours de vie comme l'indique l'OMS depuis 2010¹, et montre l'importance d'une alimentation adaptée à leurs besoins.

1000 premiers jours de l'enfant : kézaco ?

La période des 1000 premiers jours de l'enfant s'étend de la conception aux 2 ans de l'enfant. Elle est une fenêtre de vulnérabilités pour le bébé mais également un moment d'opportunités, pour les futurs et jeunes parents, de proposer au fœtus puis au bébé un environnement favorable à son développement.

En septembre 2020, la commission dédiée aux 1000 premiers jours de l'enfant remettait au Gouvernement son [rapport](#). Présidée par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik et regroupant 18 experts, cette commission avait pour mission de formuler des propositions concrètes pour faire de cette cause une politique publique globale. Suivant ce mouvement, Santé Publique France propose aujourd'hui le site 1000-premiers-jours.fr ainsi qu'une application destinée aux parents.

Mais quelle est la place de l'alimentation au cœur de ces 1000 premiers jours ? Une place essentielle qui consolide les bases d'une bonne santé pour la vie.

Son lait : un aliment essentiel du tout premier jour de vie à 3 ans

Dès le 1^{er} jour de vie de bébé, le lait est l'aliment essentiel. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois, puis en complément d'une alimentation diversifiée, jusqu'à 2 ans. Le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel. Toutefois, si la jeune maman ne peut pas ou ne souhaite pas allaiter, le lait infantile répond aux besoins de bébé dès sa naissance, et sa fabrication est encadrée par une réglementation européenne stricte.

Pourquoi ? De sa naissance jusqu'au début de sa diversification (4/6 mois), il couvre tous les besoins nutritionnels nécessaires à son bon développement : du fer et des acides gras essentiels, la juste dose de protéines, des vitamines et des minéraux.

Mais qu'en est-il après 1 an ? Doit-on continuer à donner des biberons de lait infantile à bébé ou peut-on lui donner le même lait que le reste de la famille ? Les pédiatres recommandent de privilégier la consommation d'un lait 3^{ème} âge aussi appelé lait de croissance, jusqu'aux 3 ans de l'enfant.

¹ Stratégie mondiale pour la santé de la femme et de l'enfant, publié par l'OMS en 2010

En moyenne, 500ml de lait de croissance – répartis en 1 ou 2 biberons – suffisent à couvrir :

- 80% des besoins en calcium
- 65% des besoins en fer
- 40% des besoins en lipides

A l'inverse, le lait de vache n'est pas totalement adapté aux enfants de moins de trois ans, puisqu'il contient notamment plus de protéines et de sodium et moins de fer et d'acides gras essentiels que le lait de croissance. Pas plus que les autres laits animaux (chèvre, brebis, jument) qui peuvent entraîner des déséquilibres nutritionnels. Enfin, les jus végétaux (amande, noisette, avoine, riz, châtaigne, etc.) sont à proscrire car ils peuvent entraîner des carences.

Le bon gras, un allié pour le développement de bébé

Si l'on nous recommande souvent, à l'âge adulte, de limiter le gras, ce conseil n'est pas à appliquer pour nos bébés ! En effet, le « bon gras » est un allié indispensable pour le développement de bébé, notamment de son cerveau, et il est primordial d'enrichir son alimentation en acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6), souvent peu présents dans son alimentation : 2 enfants de plus de 1 an sur 3 ne consomment pas assez d'oméga 3 (précisément des acide alpha-linoléique) et tous ont des apports insuffisants en DHA². On les retrouve dans le lait infantile et certains les petits pots et petits plats infantiles.

Dès 4/6 mois, la diversification alimentaire : une étape clé de l'alimentation de bébé

À partir de 4/6 mois, et toujours sur les conseils de son médecin, l'alimentation de bébé s'enrichit avec le démarrage de la diversification alimentaire. Les légumes, les fruits, les féculents mais aussi la viande, le poisson et les oeufs, c'est la découverte de nouvelles saveurs, de nouvelles textures...

Pour accompagner cette toute nouvelle étape dans son évolution, il est essentiel de lui proposer des produits adaptés. Pratiques et gourmands, les petits pots, petits plats, gourdes, en ambiant ou surgelés, spécifiques bébé à base de légumes, féculents, viandes, poissons ou fruits permettent de varier les plaisirs en toute sécurité.

Soumis à une réglementation stricte tenant compte de la fragilité et des besoins nutritionnels du tout-petit, la composition des aliments de l'enfance vendus dans le commerce est étudiée pour contribuer à répondre à leurs besoins spécifiques en protéines, lipides, vitamines et minéraux tout en limitant notamment la teneur en sel. Ils s'adaptent également à l'évolution des capacités de mastication de l'enfant, de la purée extra-lisse aux morceaux.

La réglementation sur ces produits est également très stricte sur les additifs, les nitrates, les pesticides qui sont aussi réduits que possible. Les conservateurs, édulcorants et colorants sont quant à eux totalement bannis.

En tout, ce sont plus de 150 contrôles³ qui sont réalisés de la matière première au produit fini pour garantir une sécurité et une qualité maximale dans l'assiette de bébé.

² Chouraqui et al. *Food, water, energy, and macronutrient intake of non-breastfed infants and young children (0–3 years)*. 2019.

³ Plus ou moins selon les fabricants.



Logo Alimentation du tout-petit, un symbole pour mieux choisir

Née en 2018, la norme AFNOR (NF V90-001) sur l'alimentation du tout-petit garantit que les préparations et aliments infantiles remplissent tous les critères de sécurité et de conformité nutritionnelle définis par la réglementation.

Matérialisée par un symbole apposé sur les produits, les parents peuvent désormais identifier d'un coup d'œil les aliments qui respectent cette norme ainsi que la réglementation européenne. Cette norme et donc ce logo concernent aussi bien les produits prêts à consommer que certains produits bruts destinés à la préparation d'un repas. Un repère précieux, sachant que dans les magasins, les aliments des petits peuvent être dispersés dans plusieurs rayons.

Zoom sur 2 chiffres clés de l'enquête Nutri-bébé de 2013

Malgré les besoins nutritionnels spécifiques de bébé, la dernière étude Nutri-bébé dévoilée en 2013 a fait ressortir une franche rupture de la consommation des aliments adaptés vers l'âge d'1 an :

- L'apport lacté est principalement constitué de lait de vache pour 34% des enfants de 1 an et 64% à 2 ans alors qu'il est recommandé de continuer le lait de croissance jusqu'à 3 ans
- 60% des enfants mangent la même chose que leurs parents à partir de 12-23 mois

Pourtant, à 1 an, les bébés ne sont pas des mini-adultes et il est essentiel de leur proposer une alimentation qui prenne en compte leurs besoins physiologiques et nutritionnels spécifiques ! Le Secteur Français des Aliments de l'Enfance s'engage chaque jour pour répondre à cet enjeu avec 2 maître mots : qualité et sécurité.

Fin 2022, le Secteur Français des Aliments de l'Enfance dévoilera les premiers résultats de la nouvelle édition de l'étude Nutri-bébé.

Que nous réserve-t-elle ? Quelles seront les évolutions en termes de comportements et de consommation alimentaire chez les 0-3 ans ? Quels enseignements en tirerons-nous ?

Rendez-vous en automne !

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