

NOUVELLES RECOMMANDATIONS 2019 ANSES

L'ANSES (Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) vient de publier ses nouvelles recommandations sur l'alimentation des enfants de moins de 3 ans.

Edumiam vous fait un récapitulatif.

ALLAITEMENT / LAITS INFANTILES / AUTRES LAITS

L'ANSES rappelle "les bienfaits de l'allaitement"...

L'allaitement est le moyen idéal d'apporter aux nourrissons tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et se développer en bonne santé.

Elle indique d'ailleurs le « *lien entre la durée de l'allaitement et une alimentation plus saine et diversifiée à l'âge de 2 ans* » ; l'alimentation de la mère, tant enceinte qu'au cours de l'allaitement, aurait un impact direct sur la construction des préférences alimentaires de l'enfant. Il faut donc en profiter pour manger équilibré dès cette période !

...**Sans bannir pour autant le lait infantile**, dont la composition est spécifiquement formulée pour couvrir les besoins des nourrissons.

L'ANSES éclaire le sujet des autres laits et formule des points de vigilance

- Les « **laits végétaux** ou **boissons végétales** »
 - **Eviter** avant 6 mois les laits avec des protéines de soja.
 - **Ne pas remplacer** les préparations infantiles classiques avant à minima les 12 mois de l'enfant par des boissons dites végétales (« laits végétaux » ou « jus/boissons végétales »)
- Les **laits de vache** ou d'**autres mammifères** ne répondent pas aux besoins des jeunes enfants.
 - Le lait de vache en particulier est trop riche en protéines et ne contient pas de fer. Ils ne doivent pas non plus remplacer le lait maternel ou les préparations infantiles classiques avant à minima les 12 mois de l'enfant.
 - Il est même recommandé de continuer le lait infantile jusqu'à 3 ans.

NOUVELLES RECOMMANDATIONS 2019 ANSES

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Ces recommandations s'appliquent pour les enfants nés à terme

Quel aliment et quelle texture à quel âge ?

- L'ANSES recommande de commencer la diversification alimentaire entre **4 et 6 mois** : **pas avant 4 mois, car les capacités motrices ne sont pas suffisamment acquises, et pas après 6 mois car les besoins nutritionnels ne sont plus couverts par le lait.**

En s'appuyant sur des études scientifiques, l'ANSES montre qu'il faut habituer les jeunes enfants le plus tôt possible aux **aliments allergènes majeurs** (« *produits laitiers, oeufs et arachides* »), même en cas d'antécédents familiaux.

Le gluten peut également être introduit au début de la diversification en petites doses (éviter les "charges" = consommation en une prise d'une grande quantité), sans risque de développer un coeliaque ou diabète de type 1.

- Il est également important que l'enfant **découvre une grande variété d'aliments très tôt (jusqu'à ses 18-24 mois)**, tant qu'il n'a pas vraiment de préférence alimentaire et qu'il se constitue sa "cartographie gustative". Pensez également aux aliments que vous-même n'aimez pas ! S'il refuse, ne vous découragez pas car « *huit expositions peuvent être nécessaires pour qu'un aliment initialement refusé soit accepté* ».
- Il est désormais conseillé d'introduire des textures ou « **aliments non lisses** » à partir **de 8 mois et avant ses 10 mois** – le passage des purées lisses aux purées grumeleuses et petits morceaux mous correspondant à une "étape essentielle au développement des capacités orales de l'enfant et à l'acceptation des aliments de textures plus complexes".
En France, la présence de morceaux n'est majoritaire qu'à partir de 12 mois et l'alimentation lisse reste encore très présente jusqu'à 1 an.

L'importance du cadre du repas

- "47% des enfants de 2 ans regardent la TV aux repas".
Pourtant, l'environnement dans lequel un jeune enfant prend son repas joue un rôle clé dans son éducation au goût.
Privilégiez une ambiance calme et ne le "détournez" pas de son repas, cela risque de fausser sa sensation interne de satiété ; au contraire, parlez-lui de ce qu'il mange, encouragez-le, incitez-le à goûter ou encore prenez vos repas avec lui.

NOUVELLES RECOMMANDATIONS 2019 ANSES

Les faits marquants

- **Les enfants de moins d'un an ne consomment pas suffisamment de lipides (matières grasses) et de fer.**
 - **Les lipides sont particulièrement importants** pour le développement du cerveau alors qu'une **carence en fer** peut rendre les enfants plus susceptibles aux virus (enfants souvent malades, fatigués, irritables, etc).
 - **Il est recommandé de continuer le lait maternel ou infantile** (riche en lipides et en fer) et d'incorporer des matières grasses dans les petits plats maison mais également "*dans les pots du commerce lorsqu'ils ne contiennent pas de matières grasses ajoutées*".
- **Par contre ils consomment trop de sodium et trop de sucre.**
 - 1 enfant sur 4 est consommateur de sodas et chez les 12-18 mois, 1 sur 2 est consommateur de jus de fruits du commerce".
Pas la peine de rajouter du sel dans vos purées et soyez toujours vigilants aux quantités et types de sucres que vous donnez.

INTRODUIRE UNE GRANDE VARIÉTÉ D'ALIMENTS NE SIGNIFIE PAS INTRODUIRE TOUT ET N'IMPORTE QUOI : QUELQUES POINTS DE VIGILANCE...

À EVITER

- Les aliments dits « **riches en sucres** » : confiseries, gâteaux, jus de fruits, soda...;
 - "*il est nécessaire de limiter leur consommation afin de favoriser des habitudes alimentaires saines à l'âge adulte*".

A savoir ! Attention désormais les jus de fruits faits maison sont catégorisés comme boissons sucrées. Il est plus intéressant de donner un fruit (en compote ou morceaux selon l'âge) qu'un jus de fruit pressé. Ce-dernier aura en effet une haute teneur en sucre (*pectine*) car il contient beaucoup plus de fruits.

NOUVELLES RECOMMANDATIONS 2019 ANSES

- Les « **petits aliments cylindriques ou sphériques qui résistent à l'écrasement** » type raisin secs, cacahuètes, noisettes, amandes... ou autre en forme de boule qui peut mener à une fausse route/ étouffement (ex : mie de pain ou brioche, etc.).
 - On est donc vigilant au moment de l'apéritif des adultes !
- Le **café** et autres boissons **à base de caféine ou d'édulcorants, et le thé**
- **Les édulcorants**
- **Certains poissons** : l'espadon, le marlin, le siki, le requin et la lamproie.

À LIMITER

- Les **produits à base de soja** (car ils sont exposés aux phytoestrogènes) et de chocolat (contribution importante à l'exposition des enfants au nickel).
- Le **poisson**
 - La consommation de poisson doit **se limiter à 2 fois par semaine**.
 - La consommation de poissons **sauvages** : thon, loup, bonite, brochet

À INTERDIRE

Afin de réduire le risque micro-biologique, il convient d'appliquer les mesures d'hygiène générales et d'éviter la consommation de certains aliments par les enfants de 0 à 3 ans.

- Pas de miel avant 1 an
- Pas de poisson fumé et de charcuterie
- Pas de viandes et poisson crus ou peu cuits
- Pas d'oeuf cru
- Pas de crustacé décortiqués vendus cuits et nécessitant une conservation au froid
- Pas de lait cru et fromage à base de lait cru (sauf les pâtes pressées cuites comme le gruyère ou le comté)