



Peurs Alimentaires : Quelles conséquences sur la santé de nos enfants ?

Décalage entre la réalité et la perception des consommateurs, les peurs des parents vis-à-vis de certains produits alimentaires (lait, viande, OGM, sucre...) a des origines diffusent et dans bons nombres de cas finissent par nuire à leurs enfants plutôt que de les préserver de potentiels risques...

Le lait, avant tout un aliment essentiel

Infections à répétition, otites, bronchites, asthme, allergies, eczéma...seraient dues à la consommation de lait ? Cette croyance entretenue par des communautés de pensée dénuées de toute légitimité scientifique fait aujourd'hui du lait, comme l'observent certains pédiatres en consultation, l'objet numéro un des peurs alimentaires de bon nombre de parents. Certains (rarement heureusement chez les jeunes nourrissons) vont jusqu'à le proscrire pour attribuer la meilleure santé de leur enfant à cette abstinence. Cette peur alimentaire est largement injustifiée voire phantasmatique. Il existe certes des allergies alimentaires au lait, authentiques, mais dont le diagnostic revient en premier lieu au pédiatre.

Pour les enfants privés de lait pour ces « mauvaises raisons », c'est un risque de carence en calcium qui survient. Un risque qui de fait, n'est pas facilement objectivable au présent et ne se traduit par rien de visible. Pourtant l'os de l'enfant se minéralise mal et ce n'est que plusieurs années voire plusieurs décennies plus tard que la catastrophe prendra toute son ampleur : fractures faciles notamment chez les femmes après la ménopause, mais aussi fractures de fatigue chez l'homme sportif.

Chez le jeune nourrisson (l'actualité récente l'a mis en exergue), certains parents, persuadés que le lait est néfaste pour la santé de leur enfant vont vers des substituts totalement inadaptés à base de végétaux : lait d'amande, lait de riz, lait de noisette, lait de soja. A ce stade de la vie, les carences sont graves voire irrémédiables puisque ce type d'aliment est totalement inadapté. En témoigne à un niveau indirect, un nourrisson de parent végétalien, mort faute de n'avoir pas reçu les nutriments nécessaires à son développement alors qu'allaité depuis la naissance par une mère elle même gravement carencée. Faut-il le rappeler ? Consommer du lait toute sa vie est nécessaire. Un adulte a besoin d'un gramme par jour de calcium, ce qui est beaucoup en regard de ce qu'apporte un petit verre de lait (soit 180 mg). Cela montre la nécessité d'en consommer très régulièrement, à tout âge et sous toutes ses formes.

Viande, acide gras saturés : une représentation adultomorphe

La viande amène du gras à l'organisme, ce qui peut chez certains adultes être nocif. Dans un autre champ et toujours chez l'adulte, sa forte consommation a été mise en cause dans certains cas de cancers du colon, en raison du fer qui s'y trouve. Pour autant, chez l'enfant, la viande est le seul aliment qui permet d'apporter du fer de manière absorbable en dehors des laits infantiles. Or, les laits de croissance sont bien souvent arrêtés dès deux, trois ans. Ces enfants, s'ils ne mangent pas par ailleurs suffisamment de viande seront carencés en fer. La consommation quotidienne de viande leur est donc recommandable. En pratique, les laits de croissance devraient être donnés jusqu'à ce que l'enfant soit capable de manger environ 100 g de viande par jour. La viande, qui n'a aucune toxicité

chez l'enfant, ne doit donc pas faire peur ! Bien au contraire, celle-ci est indispensable pour éviter toute carence en fer.

L'huile de palme fait également l'objet d'une peur alimentaire parfaitement injustifiée chez l'enfant. Presque aussi riche que le beurre en acides gras saturés, elle se solidifie comme lui à température ambiante. Dans les procédés industriels de fabrication de divers aliments, à la place du beurre, banni en son temps, les solutions reposent sur les acides gras partiellement hydrogénés ou acides gras trans ou l'huile de palme. En raison de leur caractère plus toxique sur le cholestérol que les acides gras saturés, les acides gras trans ont quasiment été retirés des procédés de fabrication. Le beurre et les acides gras trans bannis, l'huile de palme, moins onéreuse que le beurre, est devenue une matière grasse privilégiée dans l'industrie agroalimentaire. L'acide gras majoritaire contenu dans l'huile de palme est l'acide palmitique, acide gras qui représente plus de 23 % des acides gras du lait maternel. La nature se serait-elle trompée à ce point pour inclure un acide gras nocif dans le lait des mères ? La vérité est qu'on détruit des forêts d'Indonésie et de Malaisie pour y planter, rentabilité oblige, des palmiers à huile... Non-sens écologique ne touchant a priori qu'un nombre assez restreint de personnes. L'argument sanitaire est donc préféré, laissant croire que l'huile de palme est un véritable poison. Si cette affirmation n'est pas sans fondement, elle n'est valable que pour certains adultes en présence de facteurs de risque cardiovasculaires. En aucun cas pour les enfants.

OGM, pesticides, BIO... peur de l'inconnu?

Aujourd'hui, aucun élément scientifique objectif ne permet de donner la moindre inquiétude sur les conséquences des OGM chez l'enfant. Le sujet, certes encore faiblement matérialisé au niveau médical et livré aux nombreux questionnements du public, justifie sans doute la peur qui l'entoure. Des centaines de mamans ne se sont-elles pas précipitées pour donner des capsules d'iodes à leurs enfants lors du récent passage du « nuage radioactif » sur la France alors que les rayonnements étaient inférieurs à ceux que chaque être humain émet chaque jour ?

Réaction en chaîne. Peur des pesticides. Ruade sur le bio... Même si comme le savent certainement beaucoup de parents, la nourriture infantile en Europe est soumise à une réglementation très stricte, dont notamment un contrôle du contenu en pesticides. Il n'y a donc quasiment aucune différence entre les produits infantiles bio et non bio. Enfin, c'est certainement se tromper que de penser qu'un produit nommé bio est dénué de tout pesticide. Les aliments bio peuvent contenir des pesticides naturels. La différence entre les pesticides naturels et artificiels ? Les premiers ne sont pas toxiques pour la nature, mais le sont potentiellement pour l'homme.

Le sucre : phantasmagique pêché originel.

L'être humain naît avec une appétence innée pour le goût sucré. Un plaisir qui plus tard et dans notre culture judéo-chrétienne n'est pas forcément recommandable. En dehors de cela, les arguments scientifiques justifiant cette peur maniaque du sucre chez l'enfant manquent totalement. De même, le fait que le goût sucré puisse donner une addiction n'est absolument pas prouvé. Le sucre contient du fructose contrairement aux sucres lents. Et si ce dernier peut induire certaines pathologies chez l'adulte (hypertriglycéridémie, augmentation de l'acide urique, résistance à l'insuline), elles ne doivent pas être extrapolées à l'enfant. Le propos est ici, comme pour d'autres aliments, de respecter un équilibre et d'éviter les excès, tout en ne sombrant pas dans des peurs injustifiées.

Contact Presse :

BV CONSEIL – Alexandra Deleuze

Tél : 01 42 68 83 40 – alexandra.deleuze@bvconseil.com

www.bvconseil.com