

ÇA VIENT DE PARAITRE

Tout sur la diversification alimentaire de bébé (1)

La Société Européenne de Gastroentérologie, Hépatologie et Nutrition Pédiatrique vient de mettre à jour ses recommandations pour la diversification alimentaire chez le jeune enfant. En pratique, les points clés :

1-Quand commencer la diversification ?

- L'allaitement maternel est recommandé pendant les 4 premiers mois de façon exclusive et pendant les 6 premiers mois, de façon exclusive ou prédominante.
- L'introduction des aliments autres que le lait maternel ou infantile, devrait se faire après l'âge de 4 mois et ne devrait pas être retardée après 6 mois.

2-Quelques précisions

- L'alimentation doit comporter des aliments naturellement riches en fer, tels que des produits carnés, ou des aliments enrichis en fer.
- Le lait de vache peut être introduit en petite quantité, mais il ne doit pas représenter la boisson principale de l'enfant avant l'âge de 1 an.
- Les aliments allergènes (œuf, poisson...) peuvent être proposés dès le début de la diversification ; le gluten entre 4 et 12 mois, en quantité modérée. Quant à l'arachide chez les enfants à haut risque d'allergie à l'arachide, elle doit être introduite entre 4 et 11 mois, sous la supervision d'un médecin.
- Le sucre et le sel ne sont pas souhaitables chez le jeune enfant. **(Nutrinews)**

Tout sur la diversification alimentaire de bébé (2)

Ces nouvelles recommandations incluent aussi quelques conseils d'ordre général car la diversification est un moment privilégié pour l'apprentissage des aliments, leur goût et leur texture, la façon de les consommer, tous facteurs déterminants pour les choix alimentaires futurs :

- Ainsi les aliments proposés doivent être variés en termes de textures et de goûts ; il semble important pour l'avenir d'introduire des légumes verts au goût amer.
- L'utilisation prolongée d'aliments en purée est à éviter. L'introduction des textures doit suivre le développement de l'enfant ; par exemple l'introduction des textures grumeleuses est recommandée entre 8 et 10 mois.
- L'enfant doit être amené à manger progressivement par lui-même. A partir de 12 mois, il devrait essentiellement boire avec un verre ou une tasse d'apprentissage.
- Enfin les parents sont encouragés à nourrir leur enfant en prenant en compte ses signaux de faim et de satiété et donc en évitant d'utiliser l'alimentation comme un réconfort ou une récompense.

Fewtrell A et al J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017;64: 119–132

Produits laitiers + vitamine D = masse osseuse préservée

La célèbre étude américaine de Framingham, une étude épidémiologique d'envergure puisqu'elle suit depuis 1948 la population de cette petite ville située près de Boston, met à nouveau en évidence l'importance du tandem calcium-vitamine D pour notre santé osseuse.

Les auteurs ont évalué les relations entre la consommation de produits laitiers, la supplémentation en vitamine D et l'évolution de la masse osseuse sur 4 ans chez 872 sujets âgés de plus de 75 ans. Les résultats sont clairs : chez les sujets ayant un statut adéquat en vitamine D, la consommation de produits laitiers (lait+ yaourt+ fromage) a un effet protecteur puisqu'elle annule la perte osseuse liée à l'âge.

Ces données sont en accord avec toutes les recommandations de prise en charge de l'ostéoporose du sujet âgé aussi bien en France (Société Française de Rhumatologie/Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses, 2016) qu'aux Etats-Unis (National Osteoporosis Foundation 2016) : il faut de la vitamine D et du calcium, en privilégiant les apports alimentaires. **(Nutrinews)**

Sahni S et col J Nutr March 1, 2017. doi: 10.3945/jn.116.240390.

Le yaourt a tout bon, au Brésil aussi

Au Brésil, la consommation de yaourt est encouragée en raison de leurs atouts nutritionnels et santé mais elle est relativement faible. Pour tenter d'en comprendre les raisons, une équipe de chercheurs brésiliens s'est penchée sur le profil des mangeurs et des non mangeurs de yaourt. Pour ce faire, ils ont recruté 1305 sujets âgés de 18 à 59 ans consommateurs de yaourts (4 yaourts ou plus par semaine) qu'ils ont appariés pour l'âge, le sexe et le statut socio-économique, à 1305 sujets non consommateurs de yaourt (moins d'un par semaine). Puis ils ont comparé les 2 groupes en fonction de différents critères : anthropométriques (taille, poids, tour de taille), mode de vie, niveau d'éducation et état de santé.

Résultats : les mangeurs de yaourts sont plus actifs pendant leurs loisirs que les autres, ils boivent et fument moins, ont un niveau d'études supérieur et ont plus souvent un travail (ou sont étudiants). Il n'y a pas de différence significative pour les autres paramètres. Le yaourt a donc tout bon : reste maintenant à en favoriser la consommation par la population brésilienne. **(Nutrinews)**

Possa G et al. BMC Nutrition 2017 : 3 : 29. doi : 10.1186/s40795-017-0145-3