

# Cap sur la rentrée, en forme !

À la rentrée, le défi pour les familles est de retrouver un rythme équilibré entre école, activités et moments de repos. Bouger chaque jour, avoir un coucher et des repas réguliers, limiter les écrans : autant d'habitudes qui soutiennent une bonne hygiène de vie.

**L'alimentation joue aussi un rôle clé** pour accompagner la croissance des enfants et des adolescents. Au-delà de la composition des repas, **l'équilibre alimentaire se construit dans la durée** en intégrant, jour après jour, des habitudes saines et durables pour toute la famille. Parmi ces repères, les produits laitiers tiennent une place importante grâce à leur apport en calcium et en protéines, essentiels à la croissance des enfants et des adolescents.

**Les produits laitiers sont la principale source de calcium dans l'alimentation des Français<sup>1</sup>. Et pourtant, malgré leur importance, les apports calciques des jeunes restent largement insuffisants.**

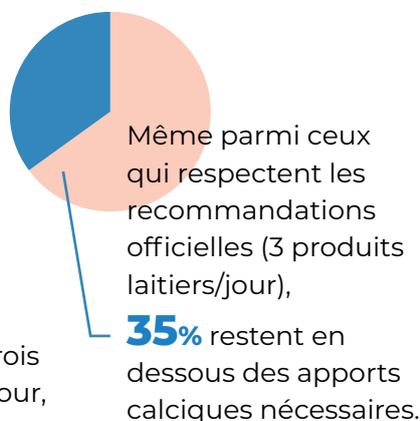
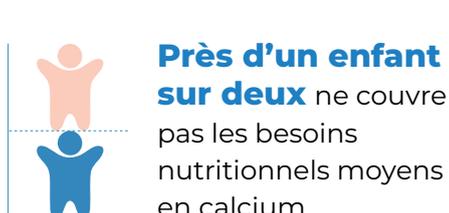
C'est ce que révèle une nouvelle étude<sup>2</sup> de C-Ways analysée par le Cerin (Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles).

## ● Les produits laitiers, un pilier pour la croissance osseuse

**Riches en calcium, en protéines de qualité et sources de nombreux micro-nutriments** (phosphore, potassium, iode, zinc, vitamines A, B et D), les produits laitiers jouent un rôle central dans l'équilibre nutritionnel des enfants et des adolescents. Au-delà de son rôle dans **la solidité des os et des dents**, le calcium intervient également dans des fonctions essentielles comme la transmission nerveuse, la **mémoire** ou encore la **concentration**.

## ● Un enfant sur deux ne couvre pas ses besoins en calcium

Selon les données de l'enquête<sup>2</sup> :



« Ces chiffres sont **préoccupants** : ils révèlent **une carence invisible, qui à terme peut compromettre le développement osseux** », alerte Manon Javalet, diététicienne. « **Il est essentiel de sensibiliser les parents à l'importance d'un apport suffisant en calcium dès le plus jeune âge** ».

Face à ce constat, le Cerin appelle à promouvoir une alimentation équilibrée, dans laquelle les produits laitiers ont toute leur place, en particulier pendant la croissance. Mieux informer les familles sur leurs bienfaits est une étape clé pour prévenir les carences et préserver la santé osseuse des jeunes générations.

## ◦ Quelques idées reçues sur l'alimentation : démêler le vrai du faux



*Les épinards sont une excellente source de calcium.*

### FAUX

Bien qu'ils contiennent du calcium, les épinards ont une absorption réduite en raison de leur teneur en facteurs limitants (oxalates). Il en est de même pour la plupart des légumes sources de calcium présentant des oxalates et phytates, seules quelques exceptions, comme le chou kale, se distinguent par une bonne biodisponibilité.



*« Le lactose facilite l'absorption du calcium laitier. »*

### VRAI

Le calcium laitier est hautement biodisponible du fait de la présence de lactose et de protéines. Les produits laitiers constituent ainsi l'une des meilleures sources alimentaires de calcium.



*« L'alimentation végétarienne est recommandée pour les enfants et adolescents. »*

### FAUX

Une alimentation végétarienne (sans viande ni poisson, mais avec œufs et avec produits laitiers) peut exposer à des risques de carences, notamment en fer et en acides gras essentiels (DHA). Si c'est un choix, il est recommandé de se faire accompagner par un médecin ou un diététicien.



**Pour bien grandir, un enfant doit bénéficier d'une alimentation qui couvre l'ensemble de ses besoins nutritionnels, véritables piliers de la croissance. Les apports en calcium, en fer et en énergie doivent être assurés chaque jour. Se préoccuper de l'équilibre alimentaire est une très bonne chose, à condition d'éviter les restrictions ou les excès. Tout est une question de mesure : transmettre des repères simples, plutôt qu'imposer des règles strictes, permet à l'enfant de développer une relation positive avec son alimentation. »** conclut Manon Javalet, diététicienne.

## À PROPOS DU CERIN

Le Cerin, (Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles) est le département santé du Cniel (Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière). Sa mission est de délivrer aux professionnels de santé et du secteur social, une information nutritionnelle scientifique, sur les liens entre l'alimentation, le lait et les produits laitiers et la santé. Pour plus d'information : [www.cerin.org](http://www.cerin.org)

Contacts Presse : Agence Burson

Alexandra Fredj - [Alexandra.fredj@bursonglobal.com](mailto:Alexandra.fredj@bursonglobal.com)

Rivély Monampassi - [Rively.monampassi@bursonglobal.com](mailto:Rively.monampassi@bursonglobal.com)

# L'alimentation de l'enfant de 4 à 10 ans au fil de la journée

## Chaque jour, bouger sans compter !

Saisir chaque occasion pour bouger au quotidien :

- **Se déplacer à pied**, en trottinette ou en vélo,
- **Prendre les escaliers** plutôt que l'ascenseur,
- **Participer aux activités de la maison** (courses, rangement, bricolage...),
- **Profiter du plein air** le week-end pour se balader et jouer !
- **Trouver une activité sportive qui lui plaira.**



L'enfant a aussi besoin de temps calmes dans la journée.

Les écrans ne sont pas des « temps calmes » et sont à limiter autant que possible.

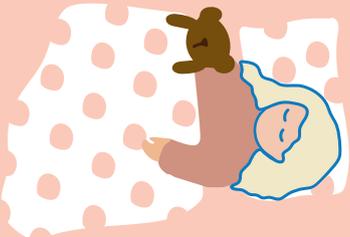
## Un sommeil suffisant et de qualité !

La durée de sommeil évolue avec l'âge et varie d'un jour à l'autre selon l'activité de la journée.

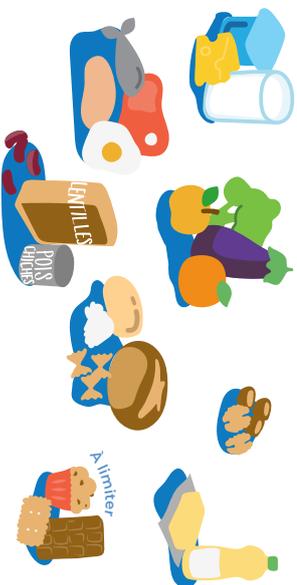
- **Veiller à la régularité de l'heure du coucher** en privilégiant un coucher tôt plutôt qu'un lever tardif.
- Accompanyer ou encourager l'enfant à lire le soir.
- Éviter la présence d'un écran dans sa chambre.

Temps de sommeil recommandé par jour :

- enfant 4-5 ans : 10h à 13h
- enfant 6-10 ans : 9h à 11h



## Quels aliments ?



Dans l'idéal, les repas se composent de :

### 1 PETIT DÉJEUNER

- Une boisson
- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Un fruit

#### EXEMPLE

Un bol de lait chocolaté, 2 tartines de pain beurré, une poire.

### 1 DÉJEUNER

- Viande, poisson ou œuf
- Légumes
- Matière grasse
- Fécule/légumes secs et/ou du pain
- Un produit laitier
- Un fruit

### 1 GOUTER

Choisir 1 ou 2 aliments parmi :

- Un fruit
- Un produit laitier
- Un produit céréalier

#### EXEMPLES

- Un verre de lait + une clémentine
- Un morceau de pain complet + du fromage
- Une compote + un pain au lait avec un carré de chocolat
- Un yaourt + une poignée de noix

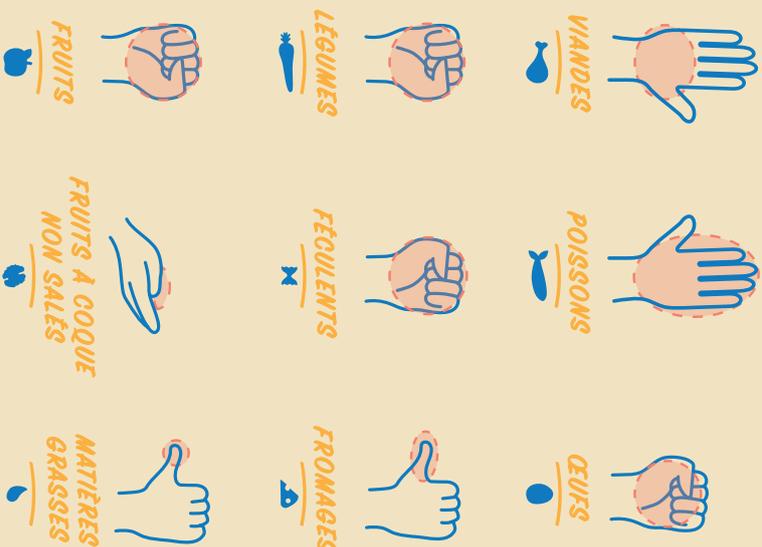
### 1 DÎNER

Viande, poisson ou œuf si l'enfant mange une petite portion au déjeuner

- Légumes
- Matière grasse
- Fécule/légumes secs et/ou du pain
- Un produit laitier et un fruit si l'enfant n'en prend pas au goûter.
- Un yaourt + une poignée de noix

## Et en quelle portion ?

Le repère :  
la main de l'enfant



Avant 6 ans : sous forme de poudre dans les préparations culinaires

Varier : beurre, huile de colza, de noix et d'olive...

Proposer de l'eau au cours de la journée



Ces informations sont données à titre indicatif et sont à adapter en fonction des besoins et de l'appétit de chacun.