

# Comment bien nourrir son enfant de la naissance à 3 ans sans trop dépenser

LE MONDE | 17.02.09 | 15h56 • Mis à jour le 17.02.09 | 17h23

**O**uel lait donner à son bébé ? A quel âge diversifier sa nourriture ? Les questions des parents sur l'alimentation de leurs enfants de 0 à 3 ans sont très souvent abordées lors des consultations chez les pédiatres.

L'enjeu est important car, *"au cours de la première année de vie, le poids du bébé triple, la taille augmente de 50 % et la masse du cerveau croît de 2 grammes par jour"*, a rappelé, jeudi 5 février, le docteur Dominique Darmaun, membre du comité de nutrition de la Société française de pédiatrie, lors d'une conférence de l'Institut français de la nutrition. Jusqu'à 3 ans, le jeune enfant ne doit pas manger comme un adulte.

L'allaitement maternel est plus que jamais préconisé. *"La supériorité du lait maternel sur les préparations lactées est admise par tous"*, souligne Dominique Turck (hôpital Jeanne-de-Flandre, à Lille). L'allaitement contribue à réduire les risques d'allergie, les risques d'infection (gastro-intestinales, les otites, etc.), participerait à une moindre prévalence du surpoids et de l'obésité et serait associé à un bénéfice sur le plan cognitif.

La diversification est recommandée au plus tard à 6 mois et pas avant 4 mois. *"Diversifier trop tôt peut être dangereux et n'a aucun intérêt nutritionnel"*, résume Jean-Pierre Chouraqui (CHU de Grenoble). Il est préférable de commencer par les légumes, puis les fruits, et les céréales infantiles.

Entre 1 et 3 ans, l'apport en protéines animales (viande, poisson, oeuf) doit augmenter progressivement, de 5 grammes à 6 mois à 30 grammes à 2 ans. Il faut donc éviter la viande le soir si l'enfant en a mangé à midi. Le lait et les produits lactés doivent rester la base de l'alimentation, les apports en lipides doivent être limités et les aliments proposés peu salés et peu sucrés. *"Lorsque le jeune enfant abandonne les aliments spécifiques pour bébés, il consomme trop de protéines, son alimentation est trop salée, il manque de fer et de certaines vitamines"*, énumère le docteur Alain Bocquet, membre de l'Association française de pédiatrie ambulatoire.

Les laits industriels n'ont cessé de s'améliorer depuis une vingtaine d'années. Le lait premier âge est recommandé jusqu'à la diversification et le lait de suite ou deuxième âge convient aux enfants de 6 mois à 1 an. Après, jusqu'à l'âge de 3 ans, il est préconisé d'utiliser le lait de croissance (500 millilitres par jour), sans passer au lait de vache trop tôt, afin, notamment, de réduire les risques d'allergie. Mais il n'est pas facile de s'y retrouver parmi les quelque cent préparations pour nourrissons et les quelque quatre-vingts préparations de suite. Laits au soja, laits hypoallergéniques, laits pour lutter contre le reflux gastro-oesophagien, etc., leur efficacité n'est pas toujours prouvée.

## UN MANQUE DE LISIBILITÉ

*"Quelle formule recommander, et sur quelle base ?, s'interroge Jacques Ghisolfi (Hôpital d'enfants, à Toulouse). Face au renouvellement incessant des marques et des produits, les médecins et les parents sont en manque de lisibilité." Le comité de nutrition a d'ailleurs adressé un message aux industriels sur le risque de cacophonie autour de ces produits. Certains médecins proposent une pause, réclament que l'amélioration de la santé de l'enfant, et non l'argument commercial, soit le seul moteur promotionnel, et que la culture de l'allaitement maternel soit développée. "La plupart des nourrissons et enfants français en bas âge disposent d'apports nutritionnels adéquats", rappelle Marc Fantino (CHU de Dijon).*

Selon le Syndicat français des aliments de l'enfance (SFAE), les ventes des aliments spécifiques pour bébés seraient en diminution. "Dans un contexte de baisse régulière du pouvoir d'achat et de crise financière, nous alertons l'opinion et les pouvoirs publics sur les risques qu'il y a à substituer l'alimentation spécifique pour bébé par une alimentation pour adulte, lance le SFAE. *Deux biberons par jour de lait de croissance pour un enfant de 1 à 3 ans ont un surcoût moyen de 40 centimes d'euro par jour. Or ce lait apporte 25 fois plus de fer, 6 fois plus d'acides gras essentiels et moins de protéines*", affirme M. Bocquet.

Quant aux petits pots industriels, ils sont souvent fades et onéreux. Rien ne vaut les petits pots "faits maison", à condition de ne pas trop sucrer ni trop saler. Un plat préparé pour bébé coûte environ 10 à 11 euros le kilogramme alors qu'en préparant soi-même une purée de carotte, le prix tombe à environ 1 euro. *"Tout cela sans forcer à finir l'assiette et en faisant découvrir les saveurs aux enfants"*, précise M. Bocquet.

Sur le web : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr); [www.sfpediatrie.com](http://www.sfpediatrie.com)

**Pascale Santi**