

NUTRITION ENFANTS

NOS CONSULTANTS



Dr Régis Grosdidier
spécialiste en
micronutrition
et allergologue



Dr Jean Lalau-Keraly
pédiatre
endocrinologue

Pas toujours facile de dire non à toutes ses envies gourmandes!



C'est permis à partir de quel âge ?

Votre enfant veut toujours goûter ce que vous mangez. Mais, s'il a moins de sept ans, des aliments aux airs innocents pourraient pourtant lui nuire. Ouvrez l'œil.



Les frites au four

→ Deux à trois fois par mois, à partir de deux ans 80 % des enfants de deux ans succombent à l'attrait des frites! Pourquoi pas, « à condition de les cuire sur la lèche-frite du four, avec juste un filet d'huile d'olive, car ses acides gras sont neutres pour la santé », dit le Dr Régis Grosdidier. Et de les servir tout au plus deux ou trois fois par mois. On bannit en revanche les frites cuisinées en friteuse avec une huile d'arachide, de tournesol ou de palme. « Ces huiles sont très riches en acides gras saturés pro-inflammatoires qui accroissent, selon la sensibilité de l'enfant, la tendance à l'eczéma... »



Les cacahuètes

→ Attention aux fausses routes avant 5 ans!

Il y a deux raisons d'écarter les cacahuètes de la table des plus jeunes. L'allergie, d'abord. « Jusqu'à présent, la vitamine K administrée aux nouveau-nés avait comme support de l'huile d'arachide, ce qui favorisait le risque allergique, souligne le Dr Grosdidier. Le support ayant changé, l'allergie à la cacahuète devrait diminuer. » Mais le danger de fausse route perdure. Les cacahuètes représentent 50 % des accidents chez le petit enfant. « Elles sont à proscrire avant l'âge de 5 ans. Elles apportent, de plus, des acides gras pro-inflammatoires, néfastes pour les enfants souffrant d'eczéma, d'asthme ou encore d'urticaire. »

Sushis et tartares

→ De temps en temps, à partir de 7 ans Sushis, sashimis, makis... sont à la mode. « Mais ils n'apportent rien de plus sur le plan nutritionnel que du poisson ou de la viande cuite, explique le spécialiste en micronutrition. Et ils peuvent, en raison de l'immaturation digestive de l'enfant, entraîner des douleurs abdominales, une alternance de diarrhée et de constipation ou de l'urticaire. »



Les petits ne mangent pas comme les grands



Le soda

→ **Exceptionnel, à partir de deux ou trois ans**

« Le soda ne désaltère pas comme un verre d'eau en raison de la présence importante de sucre, constate le Dr Lalau-Keraly. De plus, il apporte des calories cachées et "vides", qui peuvent entraîner une prise de poids intempestive chez l'enfant. » Le soda menace aussi les dents. Alors, faut-il préférer les boissons aux édulcorants ? « Non, car elles maintiennent l'enfant dans cette appétence pour le sucre. Toutefois, elles sont quand même préférables pour l'enfant en surpoids. »



Les moules

→ **Pourquoi pas dès 18 mois**

Coquillages et crustacés sont rarement du goût des petits, mais ceux qui les apprécient peuvent les déguster dès 18 mois. « Ces aliments apportent des protéines de qualité, et des acides aminés soufrés, utiles à la croissance, explique le Dr Grosdidier. Toutefois, l'huître crue peut provoquer chez certains enfants de la diarrhée, en raison de sa richesse en soufre, qui stimule les fonctions biliaire et hépatique. » Quant aux quantités, proposez deux ou trois huîtres ou un petit bol de moules.

Le café et le thé

→ **Réservés aux grands !**

Pas de café et de thé avant l'âge de 10 ans. « Ces boissons stimulent le système nerveux, et peuvent entraîner des insomnies », rappelle le Dr Grosdidier. Elles modifient aussi la digestion. « Elles réduisent le temps de digestibilité des aliments : les protéines ne sont pas totalement digérées et passent la muqueuse intestinale, pouvant provoquer des allergies. » Une digestion plus rapide peut-elle entraîner plus vite une sensation de faim ? « Oui, confirme le médecin. Un bêmol pour le thé vert, qui ne modifie pas le temps de séjour gastrique des aliments et dont le taux de théine est plus faible. »



Ketchup, mayonnaise

→ **Seulement du "fait maison", à partir de 18 mois**

74 %¹ des petits de 31 à 36 mois en consomment. « Vous pouvez proposer la sauce tomate maison dès 18 mois, dit le Dr Grosdidier. Tout comme les purées ou concassées de tomates du commerce, riches en antioxydants. Mais pas les sauces style ketchup, napolitaine ou bolognaise, dans lesquelles on a ajouté du sucre et des huiles végétales favorisant l'inflammation. » Et la mayonnaise ? « Industrielle, elle contient des conservateurs allergisants, encore plus néfastes chez l'enfant un peu rond, car ces substances se concentrent davantage sur leur tissu adipeux. » Faites maison, un enfant peut en manger dès trois ans, sauf s'il est allergique à l'œuf.



Les bonbons

→ **Idéalement, jamais !**

87 %¹ des enfants de 31 à 36 mois mangent des bonbons. « Leur sucre industriel raffiné fait rapidement monter la glycémie et la fait redescendre aussi vite, dit le Dr Grosdidier. Ce qui peut entraîner un besoin permanent de sucre, et, à terme, favoriser l'obésité. » Mais, ajoute le Dr Grosdidier, « si vous donnez suffisamment de sucres lents à votre enfant au cours des repas, son besoin en sucres rapides est nettement diminué ». ■

1 - Syndicat français des aliments de l'enfance, juillet 2007.
2 - Auteur, avec Édith Lassiat, de À table!!! (Delville)santé (18 €).

Véronique Bertrand