



# la fiche conseil

## l'alimentation du nourrisson



**De sa conception à l'âge de deux ans, les 1000 premiers jours de l'enfant sont une période clé en matière d'alimentation.**

### Comment le corps réagit

Jusqu'à l'âge de quatre à six mois, l'alimentation du nourrisson doit rester exclusivement lactée. On ne rappellera en outre jamais assez l'effet protecteur de l'allaitement maternel contre le surpoids, les allergies et les maladies chroniques. Sans oublier la diminution du risque ultérieur de surpoids que dispense un allaitement à long terme.

Pour différentes raisons qui appartiennent aux parents, l'allaitement ne peut pas toujours se faire. Or la composition du lait de vache – voire d'autres mammifères – ne répond pas aux besoins nutritionnels spécifiques des nourrissons : ces laits ne doivent en aucun cas leur être donnés. On optera alors pour un produit de substitution du lait maternel, connu sous l'appellation de « préparation pour nourrisson » ou « aliment lacté pour nourrisson ». En bref, ces laits infantiles répondent à des besoins nutritionnels adaptés à l'âge de l'enfant : de la naissance à l'âge de six mois, votre pharmacien vous conseillera un lait de départ ou préparation pour nourrisson. Enfin de l'âge d'un an à trois ans, en parallèle avec une alimentation diversifiée, on optera pour un lait de suite.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Vous devez ou souhaitez nourrir votre bébé avec un produit de substitution du lait maternel ? Demandez à votre pharmacien de vous conseiller une préparation adaptée aux besoins de votre tout-petit.
- Besoins en fer, minéraux, protéines, vitamines... Votre enfant grandit et ses besoins nutritionnels évoluent : demandez conseil à votre pharmacien.
- Si l'un des deux parents du nourrisson souffre d'allergie, l'enfant y est prédisposé. Pour y parer, en cas d'allaitement partiel ou au biberon uniquement, on peut opter pour un lait HA (hypoallergénique) durant la première année.
- Une consommation quotidienne de 500 ml de lait est nécessaire aux besoins de l'enfant jusqu'à l'âge de trois ans. Si dès l'âge d'un an, le lait de vache convient, il reste préférable de donner à l'enfant du lait entier ou, mieux, un lait junior – proposé en pharmacie – à même de couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant en fer, vitamine D, acides gras essentiels...

### Le conseil plus

Jusqu'à l'âge d'un an, la composition du lait de vache ne répond pas aux besoins nutritionnels du bébé et augmente fortement les risques d'obésité, de problèmes rénaux et d'anémie par rapport au lait maternel. Fruits de la recherche et soumises à une réglementation stricte, les préparations pour nourrissons ont une composition proche du lait maternel en termes d'énergie et de nutriments. Ils sont le plus souvent enrichis en vitamines, fibres alimentaires et graisses de lait et assurent un développement sain de l'enfant. Le choix se fera en fonction des besoins de l'enfant voire des recommandations du pédiatre.

**Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !**

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

