

# Bébé bien dans son assiette

**Une nourriture saine, variée et adaptée aux besoins de bébé est essentielle à sa santé future. Eclairages.** Eileen Guhl

Le volume d'une cerise, celui d'un abricot... La taille de l'estomac du bébé à deux jours ou deux semaines de vie donne le ton. On l'aura compris, en construction, le système digestif du tout-petit a des besoins nutritionnels spécifiques. «Le système digestif du nouveau-né met quelques mois à atteindre sa pleine maturité» explique Madeleine Riedo, infirmière en pédiatrie formée en nutrition et conseillère en nutrition chez Milupa SA. «Par ailleurs, sa flore intestinale joue également un rôle important: durant les premiers mois, elle est colonisée par de «bonnes bactéries», à même, notamment, d'influencer la digestion et le bien-être du bébé, de soutenir son système immunitaire et de prévenir les infections.» Et de préciser que si quelques bactéries sont déjà présentes à la naissance, cette colonisation – favorisée principalement par l'allaitement maternel – se poursuit en fonction de l'alimentation du nourrisson.

Accompagnés le plus souvent de pleurs, ballonnements, coliques, rejets, selles molles ou dures figurent parmi les troubles les plus fréquents observés chez le tout-petit. «Durant cette phase de construction, ces troubles sont normaux. Il faut avoir un peu de patience. Aux parents qui nourrissent leur bébé avec un lait infantile, je recommande entre autres de respecter les indications de préparation afin de faciliter la digestion.»

## Une influence prédominante

La santé future d'un individu est influencée à plus de 80 % par des facteurs environnementaux et à moins de 20 % par son bagage génétique.

## «Le système digestif du nouveau-né met quelques mois à atteindre sa pleine maturité.»

Madeleine Riedo

À la lumière de ce constat, on comprend mieux l'impact d'une bonne nutrition sur la santé future de l'enfant comme sur la prévention des maladies dites de civilisation. «De la conception à l'âge de deux ans – les 1000 premiers jours de vie –, l'alimentation de la

mère aussi bien que celle du nourrisson et de l'enfant ont une influence prédominante sur le développement de maladies non transmissibles telles que l'obésité, le diabète de type 2, l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires», explique Madeleine Riedo. Des études récentes soulignent par ailleurs que durant les premières années de vie, la nutrition exerce un effet sur le développement des fonctions du cerveau de l'enfant: «Beaucoup plus encore que chez l'adulte, les vitamines A, C et D, l'iode, le fer ou encore les acides gras en particulier, sont essentiels à son développement.»

## Le choix du lait

«Le lait maternel a cette capacité incroyable de s'adapter au fur et à mesure des besoins de l'enfant qui grandit! Il contient des nutriments qui facilitent la digestion et par conséquent évitent en partie les désagréments digestifs du tout-petit» s'exclame Madeleine Riedo avant de se réjouir des progrès constants en matière de composition des laits infantiles, issus d'une transformation du lait de vache. Tel quel, ce dernier n'est en effet pas adapté aux besoins nutritionnels d'un bébé. «Les recherches que nos laboratoires mènent depuis 40 ans sur le lait maternel nous permettent de développer des laits infantiles sur ce modèle.»

Laits aux fibres prébiotiques GOS/FOS, laits fermentés qui facilitent la digestion et préviennent la formation de gaz et de ballonnements, laits hypoallergéniques, bouillies lactées... Votre pharmacien pharmacieplus et son équipe sont là pour vous conseiller.

## A l'écoute des besoins de l'enfant

Pour cette spécialiste, outre l'alimentation lactée – lait maternel ou lait pour nourrissons – une alimentation variée et adaptée aux besoins nutritionnels de l'enfant s'impose\*: «Dès l'âge de cinq ou six mois, on va introduire un tout petit repas à la cuillère, sans sucre et sans sel, en purée très fine. Légume, fruit ou céréale... L'enfant développe dès ce moment-là des préférences gustatives qu'il conservera toute sa vie. Lorsqu'une maman m'appelle pour savoir avec quel repas solide commencer, je lui conseille de proposer tout d'abord un légume au goût peu prononcé comme la courgette ou la carotte par exemple. Chaque enfant est un individu à part entière et le parent va apprendre à respecter ses besoins, comprendre ce qu'il peut bien digérer ou non.»

\*A lire: «Petit guide de la diversification alimentaire», Milupa.



Plus d'informations sur ce thème:  
[www.pharmacieplus.ch/santeplus](http://www.pharmacieplus.ch/santeplus)