

Si une tendance au surpoids se dessine entre 1 an et 2 ans (voir la courbe de corpulence ou de l'indice de masse corporelle dans le carnet de santé) :

- **Favoriser l'activité physique** : petites balades à pied (éviter de toujours porter votre enfant),
- Veillez à **ne pas donner** trop souvent **des aliments gras et sucrés** à vos enfants : en dessert, privilégier les fruits
- En **collation, préférer le pain** ou quelques **biscuits nature** (type petit-beurre), **les laitages, les fruits**.
- **Donner des quantités proportionnées à l'âge** de votre enfant. S'il a beaucoup d'appétit, lui donner un peu de féculents avec ses légumes. Ne pas le faire manger trop rapidement.
- N'hésitez pas à en **parler aux professionnels de santé** pour vous aider à trouver des solutions adaptées.

Pour en savoir plus :

Diversification alimentaire (plaquette éditée par l'association Lait Tendre).

www.lait-tendre.com

www.autourdelenfant.org

Promouvoir un allaitement maternel

(revue Prescrire n° 297 /juillet 2008 : pages 510-520)

Programme National Nutrition et Santé :

sur le site www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr

(analysé dans : revue Prescrire n° 287 /septembre 2007 : pages 704-707).

Accroissement de l'excès pondéral chez les enfants et les adolescents en Europe

(revue Prescrire n° 276 /octobre 2006 : page 709).

Rédacteurs : Sophie Viennet, diététicienne et l'équipe Lait Tendre

LAIT TENDRE
Association
d'aide à l'allaitement



ALLAITEMENT,
NUTRITION
ET OBÉSITÉ

03 85 32 59 19



Association Lait-Tendre : Siège Social : 71700 Tournus 03 85 32 59 19

www.lait-tendre.com

Action réalisée avec le financement du groupement régional de santé publique de Bourgogne

ALLAITEMENT, NUTRITION ET OBÉSITÉ

L'obésité et le surpoids ont beaucoup progressé chez les enfants des pays occidentaux : dans l'Union Européenne, **on estime à plus de 14 millions le nombre d'enfants en surpoids** (dont 3 millions d'enfants obèses).

En France, **la lutte contre l'obésité est un des objectifs prioritaires du Programme National Nutrition Santé (PNNS)**, chez les enfants comme chez les adultes. Un des objectifs spécifiques du PNNS est aussi d'augmenter le pourcentage de femmes allaitant leur enfant à la naissance d'ici 2010.

En effet, l'allaitement maternel contribue à limiter les risques de surpoids, tant chez l'enfant que chez la maman :

- **L'allaitement semble entraîner une perte de poids accélérée.** Les femmes qui allaitent 2 mois et demi perdent en moyenne un peu plus de poids que celles qui n'allaitent que quelques jours.

- Il semble aussi que plus l'allaitement dure longtemps, moins l'enfant a de risque de développer un surpoids. **Le risque d'obésité est multiplié par 1,3 en cas d'allaitement artificiel.**

Ce rôle de protection de l'allaitement maternel contre le surpoids semble lié à plusieurs facteurs :

- La composition du **lait maternel s'adapte** constamment **aux besoins physiologiques du nourrisson**, au fur et à mesure de son développement, au fil des semaines, et aussi au cours de la tétée.

L'allaitement maternel au cours des 6 premiers mois de vie est parfaitement adapté aux besoins en graisse et apporte peu de protéines.

- **Les nourrissons au sein régulent** probablement **mieux les quantités de lait qu'ils ingèrent** que ceux nourris aux biberons. Dans cette dernière situation, les mères se réfèrent plus aux quantités bues et sollicitent plus leurs enfants.

- L'effet protecteur du lait maternel est peut-être aussi dû à un ensemble de comportements de la maman : le plus souvent, **une maman qui allaite est très sensible à l'effet bénéfique de l'alimentation sur la santé de son enfant**, et elle modifie ses comportements alimentaires en privilégiant la diversité. Elle agira de même lors de la diversification de l'alimentation de l'enfant ce qui va influencer les relations ultérieures de l'enfant vis-à-vis de l'alimentation.

- **L'enfant nourri au sein goûte à un ensemble très riche de sensations liées aux aliments consommés par sa mère.** Cela peut donc contribuer à une plus grande ouverture ultérieure de l'enfant vis-à-vis de la nouveauté et des saveurs, et diminuer le risque de surpoids.

D'où les recommandations de l'OMS :

Privilégier l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois (ce qui veut dire : ne pas débuter la diversification alimentaire avant 6 mois révolus), Puis poursuivre l'allaitement maternel après le début de la diversification, aussi longtemps que chacun le souhaite.

Recommandations lors de la diversification :

- **Démarrer la diversification** après l'âge de 6 mois **en introduisant les fruits et les légumes** (voir notre fiche allaitement et diversification alimentaire) ;

- Limiter les apports en sucre dans les aliments : **éviter de rajouter du sucre** dans les préparations à base de fruits, yaourts, petits suisses, etc. ;

- **Limiter les boissons sucrées** : les biberons d'eau agrémentés de sirop, de soda sont déconseillés. La meilleure boisson est l'eau ;

- **Limiter les farines infantiles ;**

- **Limiter les apports en aliments gras** : charcuteries, poissons panés, frites, etc. ;

- **Introduire la viande, le poisson et les œufs progressivement, en même temps que la quantité de lait consommée diminue.** Attention aux quantités ! La portion journalière recommandée à 1 an est de 30 g ! Un excès de protéines pourrait favoriser l'excès de poids ; c'est pourquoi il est déconseillé d'introduire le lait animal avant l'âge de 1 an, voire 3 ans.

- Éviter de calquer les portions du petit sur «les grands» frères et sœurs ; **les portions doivent toujours être en rapport avec l'âge de l'enfant.**

- **Utiliser des modes de cuisson sans ajout de matières grasses** : à la vapeur ou à l'eau, notamment.

- **Ne pas forcer l'enfant à finir son repas** pour lui laisser assurer sa propre régulation.

