

Menu en règle pour la première année

L'alimentation des bébés a largement évolué. Notamment en ce qui concerne la valeur attribuée au lait maternel, l'alimentation des enfants à risque en matière d'allergies, mais aussi la promotion des produits. Résumé des principales modifications.

L'OMS recommande de nourrir les nouveau-nés exclusivement au sein durant les six premiers mois. En Suisse, on a établi en 1982 un «Code de conduite des fabricants concernant la commercialisation des substituts du lait maternel» (basé sur le code international de l'OMS) pour promouvoir l'allaitement. Il a été révisé récemment pour la troisième fois et signé par tous les fabricants d'aliments pour bébés. Cette révision tient compte notamment de la limitation de la publicité concernant les préparations pour nourrissons fixée désormais à l'article 11a de l'Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODAIU) ainsi que de l'Ordonnance révisée du DFI sur les aliments spéciaux. L'objectif étant de ne pas éveiller l'impression que les laits infantiles sont aussi bons voire meilleurs que le lait maternel. L'emballage des laits de départ ne peut comporter aucune représentation de bébés et doit rappeler l'importance de l'allaitement au cours des six premiers mois tout en recommandant le recours à des conseils spécialisés.

Modifications importantes concernant la promotion des laits de départ

Les adaptations légales concernant la publicité des laits de départ ne sont pas sans conséquences pour les droguistes. Or, la portée de ces modifications est méconnue de bien des intéressés. L'art. 11a de l'ODAIU et l'art. 17 de l'Ordonnance sur les aliments spéciaux, en particulier, sont déterminants. Ainsi, la remise d'échantillons de lait de départ gratuits n'est plus autorisée. Les sachets-portions sont exclusivement réservés à la vente et ne peuvent plus être considérés comme des «échantillons». Ces dispositions concernent également les fabricants, qui ne peuvent fournir d'échantillon à la demande d'une maman que contre un émolument équivalent au prix d'achat, par exemple sous forme de timbres-poste. Certains fabricants comme Nestlé et Milupa ne produisent plus de sachets-portions pour les laits de départ. La marque Bimbosan propose les préparations pour nourrissons selon la méthode par blocs et propose les laits de départ en combinaison avec les laits de suite; cette combinaison est alors considérée comme une préparation de suite. Dans ce cas, tout échantillon ne pourra être remis que sous forme combinée d'un lait de départ et d'un complément pour biberon (généralement, l'emballage comporte la mention «aliment d'appoint»).

L'interdiction de distribuer des échantillons gratuits n'est que l'une des nouvelles dispositions légales. Ainsi, comme le relève **Beat Hodler**, directeur de la Fédération des Industries Alimentaires Suisses «Toute réduction de prix est interdite pour les laits de départ. Ceci pour ne pas inciter à l'achat (il n'existe toutefois pas de prix indicatif, qui constituerait une enfreinte à la loi sur les cartels). Il faut donc éviter les mentions telles que «action», «prix action», ou «prix bas». Pourtant, dans de nombreuses drogueries, on trouve encore fréquemment des étiquettes avec la mention «action», «prix bas permanent» ou «prix bas». En règle générale, toute action est interdite, notamment aussi les cadeaux ou les rabais multipack («trois pour deux»). Il est également recommandé de s'assurer que les cartes de fidélité et les tampons ne portent pas sur des préparations pour nourrissons. Elles ne doivent pas non plus être exposées en vitrine. Attention: toutes ces dispositions s'appliquent également à la promotion par internet ou par courriel. De même, il est interdit de faire de la publicité pour les laits de départ dans les médias.

Ces restrictions ne sont pas toujours bien accueillies dans la branche. Au contraire: «Les réactions de certains droguistes s'avèrent très critiques», affirme Beat Hodler. Pourtant ces lignes directrices ne peuvent être remises en question. Elles sont entrées en vigueur et doivent être respectées par tous. Leur application est contrôlée par le chimiste cantonal. Et cette instance n'est pas inactive. L'automne passé, dans le canton d'Argovie, par exemple, neuf commerces sur dix ont été incriminés pour publicité de préparations pour nourrissons. Quatorze plaintes ont été déposées. Six échoppes avaient notamment placé une pancarte avec la mention «prix bas permanent», quatre utilisaient des autocollants avec l'indication «action» ou «prix réduit».

L'alimentation hypoallergénique perd en importance

Outre les dispositions légales, les recommandations de la Société suisse de pédiatrie SSP en matière d'alimentation des enfants ont valeur de référence pour les pédiatres, les puéricultrices et les autres spécialistes, comme les droguistes. «La modification récente la plus importante concerne la prévention primaire des allergies chez les nouveau-nés et les nourrissons», dit **Christian Braegger**, président de la commission de nutrition de la SSP et pédiatre

spécialisé en gastro-entérologie et alimentation à l'hôpital pour enfants de Zurich. Jusqu'ici, on recommandait une alimentation hypoallergénique lorsque les parents ou les frères et sœurs souffraient d'allergies. Il s'agissait également d'éviter dans les premières années certains aliments, dont les œufs, le poisson, les kiwis, les cacahuètes. «Ceci n'est pas nécessaire car l'action préventive d'un régime hypoallergénique n'a pas été démontrée», relève le spécialiste. En outre, les nouveau-nés et les nourrissons qui présentent un risque d'atopie et qui ne sont pas nourris au sein, ou partiellement seulement, peuvent être nourris avec des laits partiellement hydrolysés (laits HA) durant les six premiers mois, en alternative aux laits infantiles conventionnels. Il existe des preuves scientifiques de l'effet préventif de ces produits contre les dermatites atopiques durant les six premiers mois. Passé cet âge, il n'y a guère de preuves de l'effet préventif des produits HA.

Bon à savoir: les laits HA ont un goût amer, en comparaison au lait maternel sucré. Cette amertume est due au mode de fabrication et n'est pas le signe d'une mauvaise qualité du produit.

Toujours selon le spécialiste, il n'est pas non plus nécessaire de veiller à une alimentation sans gluten au cours du premier semestre. Au contraire. «Selon les connaissances actuelles, les céréales contenant du gluten comme le blé devraient être introduites entre le cinquième et le septième mois, mais en petites quantités seulement au début. Dans l'idéal, elles seront introduites encore durant la période d'allaitement, en raison de l'effet préventif sur le développement de la maladie cœliaque», explique l'expert.

Du lait de départ au lait de suite, quelles nouveautés?

La composition des préparations pour nourrissons est réglée de manière stricte dans l'Ordonnance sur les aliments spéciaux. Une distinction est faite entre les laits de départ et les laits de suite. Les premiers sont destinés à être utilisés de la naissance jusqu'à 12 mois, les seconds (désormais) à partir du septième mois (jusqu'à trois ans). La base des laits de départ conventionnels est constituée de lait de vache. Il existe des laits de départ composés exclusivement de lactose (comme le lait maternel). D'autres sont complétés par des hydrates de carbone supplémentaires comme la maltodextrine. Autrefois, les laits de départ étaient différenciés en type A et B ou 1 et 2. Ce n'est plus le cas aujourd'hui (des termes comme «humanisé», «maternisé», «adapté» etc. ne sont plus autorisés). La SSP considère les deux variantes comme équivalentes.

Souvent, cependant, le choix se porte sur le «lait au lactose» durant les premières semaines (jusqu'à trois mois environ). Deux aspects parlent en faveur de cette option, selon **Ruth Riggenbach**, sage-femme et conseillère en allaitement à l'hôpital d'Uster (ZH): à la naissance, le système digestif du nouveau-né est

adapté au lactose, car il contient une grande quantité de lactase. De plus, les tout-petits sont prémunis contre tout risque de surdose. La SSP déconseille de compléter les laits de départ ou de suite par des compléments alimentaires liquides, car la teneur énergétique (80 à 110 kcal/100 ml) est trop élevée. Selon l'Ordonnance sur les aliments spéciaux, la valeur énergétique des laits de départ et de suite doit se situer entre 60 et 70 kcal/100 ml.

Purée indispensable dès le 7^e mois

Selon les recommandations de la SSP, les repas solides sous forme de purée doivent être introduits au plus tôt à partir du 5^e mois et au plus tard au 7^e mois. En aucun cas avant, car ils surchargeraient les reins des nourrissons. Selon Christian Braegger toujours, on peut choisir indifféremment une purée de fruits, de légumes ou de céréales. Une ration de 150 à 300 grammes de purée constitue un repas complet, il n'est donc pas nécessaire de donner encore le biberon. Bon à savoir: il est utile d'ajouter une cuillère à café d'huile pour 100 g de purée aux légumes ou aux céréales faite maison au moment de servir, afin de favoriser l'assimilation des vitamines liposolubles. Les huiles de tournesol, de colza, de maïs ou d'olive conviennent très bien. Bannir en revanche le sel. Beaucoup de parents ignorent que le bouillon et certains condiments comme l'Aromat contiennent du sel, avertit **Maria-Theresia Giroud**, puéricultrice de l'Office de la jeunesse du canton de Zurich. A partir du 6^e ou 7^e mois, la viande doit également figurer au menu une à deux fois par semaine. Donner des biscuits ou des croûtes de pain aux bébés est possible dès le moment où ils peuvent les tenir seul et les mâcher.

«Il faut absolument veiller à n'introduire de nouveaux aliments – qu'il s'agisse de lait ou de purée – que durant la journée, afin que l'on puisse réagir rapidement et convenablement en cas d'intolérance», conseille la puéricultrice. A la fin de la première année au plus tard, l'enfant devrait manger trois à quatre purées par jour.

Des dispositions sévères suscitent des craintes

Les emballages des laits de départ, mais surtout des laits de suite, affichent souvent un grand nombre d'indications supplémentaires. Christian Braegger souligne qu'il n'existe souvent pas d'études cliniques fondées qui attestent des avantages prônés. Il souhaiterait que certaines déclarations soient mieux étayées et contrôlées. «Les prescriptions légales concernant la composition sont cependant tout à fait strictes et on ne peut donc guère commettre d'erreur», rassure l'expert.

Les droguistes doivent être au fait des modifications et des nouveautés et utiliser ces connaissances lorsqu'ils transmettent des conseils spécialisés. Les conseils pratiques sont également très demandés

dans le domaine de l'alimentation des bébés. Selon M.-T. Giroud, de nombreuses récriminations des petits sont dues à une mauvaise pratique.

Biberons: erreurs fréquentes

Préparation à la main: suivre scrupuleusement les indications (température, dosage, type d'eau, etc.)

Laisser le biberon des heures durant dans le chauffe-biberon ou à température ambiante. Le lait risque de tourner et donc de provoquer des troubles.

Fermer trop fort le biberon, ce qui crée un vacuum. Lorsque l'enfant boit, on doit voir des petites bulles d'air.

La tétine ne se remplit qu'à moitié. L'enfant avale de l'air en tête ce qui peut provoquer des ballonnements.

Oublier de secouer le biberon chauffé au micro-onde: la chaleur est mal répartie dans la bouteille et l'enfant risque de se brûler.

Utiliser trop longtemps la tétine et la bouteille: elles peuvent présenter des fissures ou des rayures, d'où un risque en matière d'hygiène.

Sandra Hallauer / trad: ls

Les nouveautés en bref

1) Laits de départ:

- Remise d'échantillons gratuits interdite (vente autorisée)
- Réductions de prix illégales, p.ex.:
 - pancartes ou autocollants indiquant un prix bas
 - cartes de fidélité
 - cadeaux à l'achat d'un tel produit
 - rabais combinés (3 pour 2)
- Publicité interdite en vitrine et dans les médias

2) Laits de suite: à partir de 6 mois seulement

- Purées: au plus tôt dès le 5^e mois, mais au plus tard au 7^e
- Allergies: alimentation hypoallergénique durant la 1^{re} année n'est plus indispensable

Aliments à proscrire

Tous les aliments ne conviennent pas aux nourrissons de moins d'un an. Il faudrait donc éviter de les mettre au menu des enfants qui n'ont pas encore soufflé leur première bougie.

Aliments interdits

Séré

Œufs crus

Lait cru

Salade

Légumineuses (petits pois, lentilles, haricots)

Huiles pressées à froid

Miel

Sel

Noix

Alcool

Edulcorants artificiel

Epices fortes

Motifs

Contient trop de protéines qui surchargent les reins.

Peuvent contenir des salmonelles.

Peut contenir des salmonelles.

Les bébés ne peuvent pas encore mâcher.

Peuvent provoquer des ballonnements.

Contiennent du peroxyde et trop de toxines qui sont du poison pour le foie des bébés.

Peut contenir des spores de botulisme qui peuvent germer dans l'intestin immature des bébés. Un processus qui aboutit à un empoisonnement qui peut être mortel.

Surcharge les reins. De toutes petites quantités, par exemple des pâtes cuites dans de l'eau salée, ne posent pas de problèmes à partir de huit mois.

Ne pas donner de noix entières, et surtout pas de cacahuètes, aux enfants avant trois ans. Ils risquent de s'étouffer si une noix glisse dans leur trachée.

C'est du poison pour les enfants.

La dose maximale est très vite dépassée chez les jeunes enfants.

Les bébés les supportent mal.

Source: Gabi Eugster: «Babyernährung gesund & richtig», Elsevier GmbH

Pour en savoir plus:

www.swiss-paediatrics.org

www.lafamily.ch

www.allaiter.ch

www.stillen.ch

www.fial.ch

www.ofsp.admin.ch

d-inside 12/2008, 1/2009

