

# 51 erreurs concernant l'alimentation dans l'enfance

V. Boggio\*, laboratoire de physiologie, faculté de médecine de Dijon, université de Bourgogne  
Article publié avec l'autorisation du *Journal faxé de pédiatrie*, édité par Compliance

Les spécialistes sont quasi unanimes : les enfants mangent mal ; les repas sont déséquilibrés ; les carences nutritionnelles sont fréquentes ; les risques sur la santé à l'âge adulte sont graves ; les parents sont désarmés ; il faut programmer d'urgence des campagnes d'information et d'éducation. C'est indiscutable... dans de nombreux pays d'Afrique. Et pourtant c'est au sujet de l'alimentation des enfants français que fleurissent de tels propos alarmistes. La notion d'erreur alimentaire est ambiguë. D'où cette libre contribution.

1 *Sous-estimer la confiance d'une mère envers celui (celle) qu'elle appelle mon (ma) pédiatre.* Il (elle) justifie cette confiance par sa compétence en pédiatrie et doit aussi la justifier par sa pertinence en puériculture.

2 *Oublier que la presse française est libre.* N'importe quel quidam (professeur, docteur, diététicien, nutritionniste, journaliste) peut écrire n'importe quoi à condition de ne faire de tort à personne.

3 *Aller dans le sens du poil, du vent ou de la mode quand on n'a pas d'idée.* A moins d'en faire une stratégie commerciale pour fidéliser sa clientèle.

4 *Sous-estimer l'influence des grands-mères dans la conduite de l'alimentation des enfants.* Les connaissances et les produits ont évolué depuis qu'elles ont nourri leurs propres enfants.

5 *Ignorer que les enfants des hauts plateaux andins, des rizières vietnamiennes et de la côte groenlandaise naissent et croissent comme les enfants des campagnes et des villes françaises, avec des consommations alimentaires très différentes, liées à l'écologie, l'économie et la sociologie.*

6 *Ignorer quelques dates clefs de l'histoire :* 1863, Pasteur met au point la pasteurisation ; 1875, Nestlé fabrique la première farine lactée. Les productions intellectuelles de Bernard de Clairvaux, Bossuet et Eiffel n'ont pas bénéficié de la production agroalimentaire de la fin du 20<sup>e</sup> siècle. Ils ont été nourris au sein.

7 *Décourager une femme (normale) d'allaiter son enfant (normal) aussi longtemps qu'elle le désire (un an ou plus).* Cent milliards d'*Homo sapiens sapiens* ont été allaités avant lui sans que leurs mères dussent se cacher.

8 *Laisser entendre qu'une mamelle nourricière ne peut plus être un objet érotique.*

9 *Autoriser une macrobiote ou une végétalienne à allaiter son enfant.* Il courrait le risque d'un syndrome neuroanémique grave par carence en vitamine B12.

10 *Contester que les besoins énergétiques de nourrissons ou d'enfants de même âge et de même poids varient du simple au double.* Widdowson l'a montré dès 1947.

11 *Obliger un nourrisson à finir son biberon.* C'est la satiété, plus que l'appétit,

qui règle la prise alimentaire.

12 *Prescrire un lait hypoallergénique à un enfant de érémites sans justification solide.* Ça coûte cher.

13 *Interdire l'eau du robinet pour la préparation des biberons, sauf si un arrêté municipal indique que l'eau n'est pas potable ou que la concentration de nitrates dépasse 50 mg/l.* La consommation des carottes, qui peuvent en contenir 2000 mg/kg, n'est pas réglementée.

14 *Mettre de l'eau de Javel dans une bouteille d'eau minérale vide.* Bonjour les dégâts liés à la préparation hâtive d'un biberon nocturne !

15 *Conserver plus de trois jours au réfrigérateur une brique ouverte d'un lait stérilisé.* Les contaminations bactériennes sont rapides.

16 *Croire que les laits de suite sont plus riches (?) que les laits pour nourrissons (alias laits 1<sup>er</sup> âge).* On peut utiliser ces derniers aussi longtemps qu'on le v(p)eut.

17 *Prescrire une cuillerée de farine dans le biberon du soir à un nourrisson de deux mois pour que ses parents puis-*

\* Père de famille.

sent dormir. Le cycle de longue durée de sommeil nocturne apparaît vers trois mois, avec ou sans farine.

**18 Prescrire un jus de fruit à 10 heures.** Tous les laits pour nourrissons contiennent cinq fois plus de vitamine C qu'il n'en faut pour éviter le scorbut.

**19 Oublier que le bavoir** constitue le traitement le plus simple des régurgitations rares et isolées.

**20 Changer de lait quand les selles changent.** La fréquence et la couleur des selles d'un nourrisson ne sont pas (encore) réglementées.

**21 Différencier laits 2<sup>e</sup> âge et laits de croissance.** Ils répondent tous à la composition des laits de suite définie par l'arrêté du 11 janvier 1994 paru au *Journal Officiel de la République française* du 15 février 1994.

**22 Réveiller le pharmacien de garde** parce qu'on a épuisé le Babylait 2<sup>®</sup> alors que la voisine aurait volontiers prêté son Bébélact 2<sup>®</sup>. L'appétit et le tube digestif de bébé n'auraient pas décelé de différence.

**23 Commencer le lait de suite dès le début de la diversification** alimentaire. Les laits de suite sont prévus pour « constituer le principal élément liquide d'une alimentation progressivement diversifiée » (arrêté précédemment cité) ; il aurait été préférable d'écrire : « constituer progressivement l'élément liquide d'une alimentation principalement diversifiée ».

**24 Croire qu'un enfant qui mange déjà à la cuiller,** qui est déjà à quatre repas, qui mange déjà des légumes... est promis à un avenir intellectuel plus brillant que les autres. Les performances psychomotrices de ses parents ne sont pas plus indicatives sur son avenir que la date des éruptions dentaires.

**25 Saupoudrer d'un peu de farine** chacun des biberons de la journée. La farine est destinée à faire des bouillies dans le cadre de la diversification alimentaire.

**26 Mélanger dans un biberon du lait,** des légumes et du sel pour que le nourrisson découvre de nouveaux goûts. Les goûts de quoi ?

**27 Utiliser une farine sans gluten** pour

les bouillies d'un nourrisson qui suce des croûtons de pain. A moins que ce ne soit du pain de riz.

**28 Sacraliser la date de quatre mois** comme date virage de l'alimentation humaine. Dans l'arrêté de 1978, « aliment lacté diététique pour nourrissons de plus de quatre mois » signifiait à ne pas donner avant quatre mois et non pas à donner dès quatre mois.

**29 Confondre le tube digestif d'un nourrisson de quatre mois avec un tube à essais.** Il n'est pas nécessaire, dès la première semaine de la diversification, d'essayer tous les légumes du marché.

**30 Négliger l'intérêt des laits de suite.** Ils préviennent l'anémie ferriprive comme la vitamine D prévient le rachitisme.

**31 Demander au boucher une petite escalope.** Une petite escalope de boucher pèse... 80 g. Mieux vaut prélever sur sa propre part. Les apports protéiques sont toujours suffisants.

**32 Confondre le carnet de santé avec un cahier de prescription diététique.** Détailler plutôt diagnostics, traitements et hospitalisations.

**33 Faire réchauffer au micro-ondes** un fond de biberon sans réduire la durée habituelle de chauffage. Brûlure œsophagienne assurée.

**34 Faire chauffer par principe le lait du matin.** Les enfants qui le boivent à température ambiante ne peuvent pas se brûler la face antérieure des cuisses.

**35 Conseiller systématiquement le lait demi-écrémé.** Il contient deux fois moins d'acide linoléique.

**36 Affirmer que les enfants français mangent mal.** Mal est un terme de morale, pas d'alimentation.

**37 Oublier qu'un dessert d'enfant** peut être constitué de bonbons ou de chocolat. Sinon, quand en consommera-t-il ?

**38 Interdire certains aliments entre dix-huit mois et trois ans.** Il faut tout essayer à cet âge, car la néophobie qui apparaît ensuite limite les nouvelles expériences.

**39 Prescrire une supplémentation fluorée systématique** aux enfants de Thoisy-le-Désert (à côté de Thoisy-la-Berchère). La teneur en fluor des eaux de distribution publique y est supérieure à 0,5 mg/l.

**40 Coucher un enfant avec un biberon d'eau sucrée dans son lit.** Bonjour la dentition !

**41 Prêcher que les aliments préférés des enfants** sont les plus « mauvais » pour leur santé (et inversement). A moins d'être le gourou d'une secte ascétique.

**42 S'inquiéter des « calories vides » chez un gros mangeur.** C'est chez les petits mangeurs que les apports élevés en saccharose risquent de limiter les apports vitaminiques et minéraux.

**43 Contribuer à faire du petit déjeuner des enfants d'âge scolaire** un « problème de santé publique ».

**44 Cautionner l'institution de casse-croûte** et de goûter à l'école maternelle. Et demander ensuite à l'école primaire de faire de l'« éducation nutritionnelle » pour lutter contre les grignotages.

**45 Crier haro sur la restauration scolaire.** C'est le seul lieu de restauration hors foyer où la qualité nutritionnelle des repas est réglementée et contrôlée.

**46 Laisser dans les salles d'attente fréquentées par les jeunes filles** des magazines où figurent les mots « minceur » et « maigrir ». Mettre plutôt une reproduction d'un Rubens.

**47 Donner des conseils alimentaires à une jeune gymnaste** pour l'empêcher de prendre du poids à la demande de son entraîneur. « Le métier d'éducateur, qui est un métier d'amour, est envahi de sadiques légers » (citation très approximative d'Emmanuel Mounier).

**48 Faire fi des interdits alimentaires religieux.** Il n'est pas astucieux de choisir le vendredi saint pour proposer l'« amélioré de Pâques ».

**49 Tenir à l'écart les pères** lorsqu'on parle d'alimentation infantile. La compétence en puériculture n'est pas un caractère sexuel secondaire (utopie de mai 1968).

**50 Mépriser les enfants du Soudan** en évoquant les problèmes nutritionnels des enfants français.

**51 Négliger de solliciter Aline Grossiord** (39310 Les Moussières) si on dispose d'un emploi de diététicienne : elle a exploité la troisième enquête nationale sur l'alimentation du nourrisson français. □