



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE et santé de l'enfant

L'alimentation du jeune enfant est caractérisée par une première période exclusivement lactée (lait maternel ou infantile), pendant 4 à 6 mois. Suit une période de diversification, pendant laquelle d'autres groupes alimentaires sont introduits progressivement, en complément du lait. Les recommandations actuelles sont de débiter cette diversification, étape importante dans la vie de l'enfant, entre ses 4 et 6 mois.

Des études précédentes ont exploré les effets sur la santé (allergies, IMC¹, neurodéveloppement) de l'âge d'introduction des aliments, la diversité des aliments proposés et l'introduction des allergènes majeurs.

Cependant, peu d'entre elles ont pris en compte l'aspect sensoriel de l'alimentation (introduction des morceaux notamment), ni les interrelations entre le respect des recommandations alimentaires et les caractéristiques familiales.

De plus, ces études nécessitent une confirmation sur un plus grand nombre d'individus, ce que permet le projet InfaDiet, reposant sur deux cohortes françaises d'enfants.



QUELS ÉLÉMENTS étudie-t-on pour décrire l'alimentation des jeunes enfants ?

- > La durée de l'allaitement,
- > l'âge de la diversification,
- > l'introduction des différents groupes d'aliments dont certains groupes spécifiques :

Les boissons sucrées et jus de fruits

Le lait de vache

Les allergènes alimentaires

- > l'introduction des morceaux.

QUI suit les pratiques alimentaires recommandées ?

Le suivi des recommandations par les parents (allaitement long et initiation de la diversification à la bonne période) est **associé à** :

- > un âge de la mère plus élevé,
- > un plus haut niveau d'études,
- > un retour tardif au travail,
- > une famille issue de l'immigration,
- > la présence d'enfants plus âgés,
- > un revenu faible,
- > un arrêt du tabagisme avant la grossesse,
- > la participation de la mère à des séances de préparation à la naissance.

Il est important de considérer cette interrelation entre caractéristiques familiales et pratiques alimentaires lors de l'étude de l'influence des pratiques alimentaires sur la santé de l'enfant.



LIENS AVEC LES ALLERGIES

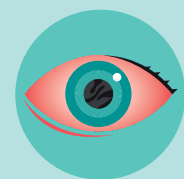
Une introduction tardive des aliments allergènes (2 allergènes ou plus introduits après 10 mois) est associée à plus d'allergies alimentaires et de rhinoconjonctivites.

Ces résultats soutiennent l'application des recommandations les plus récentes pour prévenir les allergies (i.e. toutes les familles d'aliments peuvent être introduites dès le début de la diversification, y compris les allergènes).

Introduction tardive des allergènes



PLUS d'allergies alimentaires

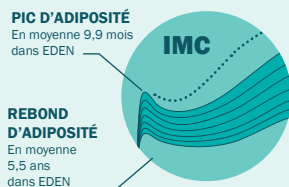


PLUS de rhinoconjonctivites



QUEL CONSTAT dans les précédentes études ?

- > Plus le rebond d'adiposité est précoce, plus le risque d'obésité à l'âge adulte est élevé.
- > Un pic d'adiposité plus important et plus tardif semble associé à des paramètres de croissance plus favorables.



LIENS AVEC LA CROISSANCE ET L'IMC



ALLAITEMENT LONG (> 6 mois)

L'allaitement est lié à un IMC plus faible chez le nourrisson dans sa première année.



IMC PLUS FAIBLE jusqu'à 1 an



CHEZ LES FILLES

Pic et rebond d'adiposité légèrement plus tardifs



DIVERSIFICATION PRÉCOCE

Une diversification initiée avant les 4 mois de l'enfant est associée à un IMC plus élevé.



PAS DE LIEN avec le risque de surpoids à 7,5 ans



CHEZ LES GARÇONS

Rebond d'adiposité plus précoce



LIENS AVEC LE NEURODÉVELOPPEMENT



L'introduction d'aliments en morceaux après 10 mois est liée à de **plus faibles scores de neurodéveloppement** entre 1 et 3,5 ans, par rapport une introduction précoce (avant 8 mois).

La **quantité de macronutriments** (protéines, glucides, lipides) ingérés à 1 an **n'est pas associée** aux scores de neurodéveloppement des enfants jusqu'à 5-6 ans.



- > **Le régime alimentaire est un déterminant modifiable de la croissance précoce.**
- > **Ces résultats offrent des pistes pour la prévention de l'obésité.**

NOTES

1. Indice de masse corporelle
3. Étude de cohorte généraliste menée en France sur les déterminants pré- et postnatals précoces du développement psychomoteur et de la santé de l'enfant
4. Étude longitudinale française depuis l'enfance

Ces résultats sont issus du projet de recherche collaboratif InfaDiet, qui étudie l'influence de l'alimentation du nourrisson (allaitement, laits infantiles, diversification, aliments bio) sur la santé de l'enfant quelques années plus tard.



Retrouvez d'autres fiches de résultats et les publications scientifiques sur cress-umr1153.fr/fr/project/infadiet/



Deux cohortes de naissances françaises, EDEN³ et ELFE⁴



Mise en évidence d'associations, mais pas nécessairement de liens de cause à effet



Avancées pertinentes pour faire progresser les recommandations nutritionnelles

CONTACT

Blandine de Lauzon-Guillain
Coordinatrice du projet
blandine.delauzon@inserm.fr

