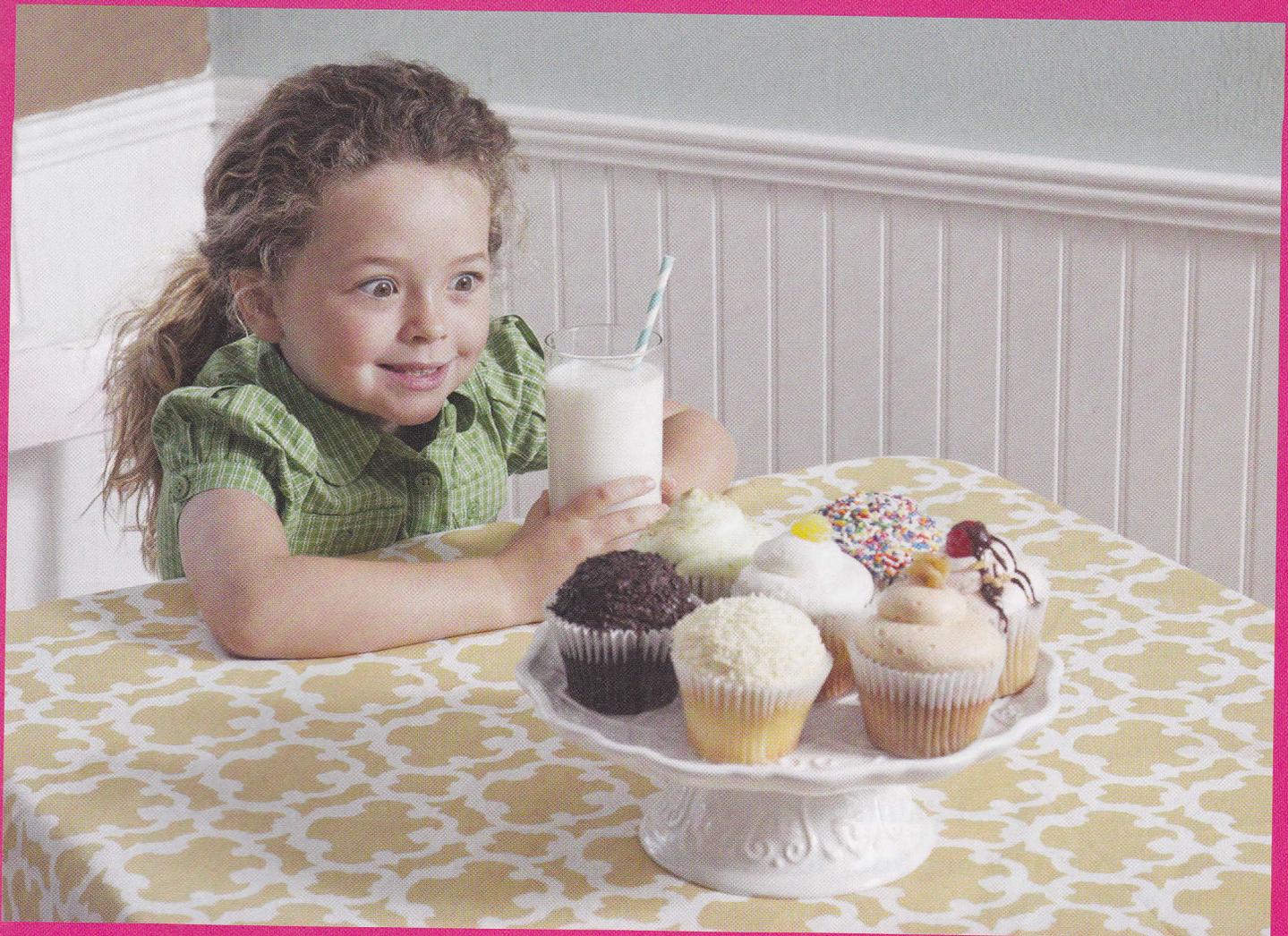


BIOTEMPO!



BIO MARMOTS

Pauline (qui va bientôt être maman, d'ailleurs) a fait le tour des préparations pour nourrissons et de suite. En sachant, bien entendu, que c'est le lait de maman, qui est idéal, et le mieux adapté.

Mais bon, on n'a parfois pas le choix.

ÇA SE BOIT



**Le lait maternel favorise l'attachement
maman-bébé. L'OMS estime
que c'est l'aliment idéal
des nourrissons jusqu'à 6 mois.**

Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux nourrissons, aux bébés et aux enfants en bas âge. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne désirez pas allaiter, votre pédiatre ou diététicien vous conseillera des laits adaptés.

Quelques conseils.

LE LAIT MATERNEL

C'est le plus approprié pour bébé, on le sait, car, côté nutriments, il lui apporte exactement ce dont il a besoin. Il est très digeste et permet de diminuer les risques d'infections ORL, gastro-intestinales, allergies, et obésité.

De plus, bébé ne risque pas de s'en lasser puisqu'il offre différentes variétés de goûts, grâce à l'alimentation équilibrée de la maman. Pour la maman, le fait d'allaiter présente des avantages considérables : faciliter la perte de poids après la grossesse, diminuer les pertes sanguines et les risques d'ostéoporose, de cancer des ovaires, du sein, ainsi que des symptômes de préménopause.

QUEL AUTRE LAIT ?

Ni le nourrisson, ni le bébé, ni l'enfant en bas âge n'est un adulte en miniature. Il est un être en pleine croissance qui a des besoins nutritionnels très spécifiques pour une croissance staturo-pondérale harmonieuse et un développement optimal de ses organes et de leurs fonctions.

C'est même dans la première année que les besoins nutritionnels sont les plus élevés de la vie (*proportionnellement à son poids*) puisqu'un bébé triple son poids de naissance et voit sa taille augmenter de 50% en l'espace d'un an.

Tenant compte justement de son petit poids corporel et du faible volume de son estomac, il est important que le lait de remplacement ait une composition nutritionnelle très précise, afin de se rapprocher le plus possible de celle du lait maternel.

UNE DIRECTIVE EUROPÉENNE

Pour être commercialisées, ces préparations pour nourrissons et de suite doivent répondre notamment à une Directive Européenne qui réglemente la composition nutritionnelle (*quantitative et qualitative*) de ces produits.

Les dénominations spécifiques présentes sur l'emballage d'un lait infantile signifient que leur composition respecte les normes législatives.

COMME DU PETIT LAIT, SI ON LE CHOISIT BIEN!

QUEL LAIT À QUEL ÂGE ?

| « LAIT OU PRÉPARATION POUR NOURRISSONS », pour l'alimentation particulière des nourrissons, depuis la naissance jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois, répondant à aux besoins nutritionnels de ces nourrissons jusqu'à l'introduction d'une alimentation complémentaire appropriée.

| « LAIT OU PRÉPARATION DE SUITE » qui complète la diversification alimentaire (lorsque l'enfant mange un à deux repas à la cuillère) de +/- 6 mois à 12 à 18 mois,

| « LAIT DE CROISSANCE », non légiféré, mais soumis à des critères de choix par l'ONE, permet de couvrir les besoins nutritionnels de 12 à 18 mois jusqu'à l'âge de 3 ans. Les critères étant de contenir maximum 2 g de protéines / 100ml de lait reconstitué, pas de saccharose et pas d'arôme, comme la vanille.

PAS DE LAIT DE VACHE ! POURQUOI ?

Le lait de vache (*et d'autres mammifères*) n'est absolument pas adapté aux besoins des petits. Il est, en effet, plus riche en énergie que le lait maternel, beaucoup trop riche en protéines (*ce qui prédispose au surpoids et à l'obésité*), et la qualité des protéines est moins bonne. Il est un peu moins riche en lipides (*substrat énergétique et pour la constitution des membranes lipidiques*), mais surtout la qualité des graisses est loin d'être à la hauteur. **Un bon rapport omega6/omega3 est essentiel** pour réduire le risque de maladies liées aux réponses allergiques et inflammatoires.

Le DHA est un acide gras indispensable pour le bon développement visuel, cognitif et à une maturation neurosensorielle optimale, surtout lors de cette période périnatale où la croissance du cerveau est très rapide. D'autres acides gras manquent encore pour la santé de la peau.

Le lait de vache n'est pas assez riche non plus en glucides, dont le lactose. Il est trop riche en sodium. Le rapport Calcium/phosphore n'est pas optimal et le fer et la vitamine D sont presque absents.



Pour toutes ces raisons, il est indispensable de donner des laits spécifiques pour nourrissons et bébés en tous les cas jusqu'à 3 ans.

LES JUS VÉGÉTAUX, UNE BONNE ALTERNATIVE POUR BÉBÉ ?

Les « laits » dits « végétaux » sont des « Jus végétaux » en réalité, faits à base de céréales : avoine, épeautre, riz, millet, sarrasin,... de légumineuses : soja ou encore d'oléagineux : amande, noisette, châtaigne,... Ceux-ci ne sont absolument pas adaptés à nos jolies têtes blondes, jusqu'à leurs 3 ans, car ils ne correspondent en rien à la composition nutritionnelle du lait maternel ou des laits adaptés.

De plus, ils exposent les enfants à certains allergènes puissants comme les arachides et les fruits à coque. Plus tard vers 3 ans, ils peuvent représenter une bonne alternative aux laits animaux, si nécessaire, à condition d'être enrichis en calcium.

COMMENT BIEN CHOISIR SON LAIT ADAPTÉ ?

VOICI QUELQUES MARQUES DE LAITS POUR NOURRISSONS « 1 », DE SUITES « 2 », DE CROISSANCE « 3 » BIOLOGIQUES.

Certains de ces laits sont de « deuxième intention » parce qu'ils ont des points faibles en terme de composition nutritionnelle, à savoir : la qualité des protéines moins bonne que celle du lait maternel, pas d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne ajoutés, glucides non à 100 % représentés par le lactose, présence non-systématique de pré et probiotiques.

Certains laits sont à indications spécifiques, par exemple en cas du reflux gastro oesophagien, de l'épaissis pour les bébés trop gloutons, de l'hypo allergénique, etc.



ALLERGIES AUX PROTÉINES DE LAIT DE VACHE

Seul votre pédiatre ou allergologue pourra déterminer avec certitude que votre nourrisson, bébé ou enfant en bas âge présente une allergie au lait de vache.

Une prise de sang est souvent nécessaire, pour déterminer les marqueurs IgE (pas les IgG), et ajouter à cela l'examen clinique, le test cutané.

CHÈVRE OU SOJA ?

Il existe 95% d'allergies croisées entre les protéines du lait de vache et celles de chèvre et de brebis. Si une allergie avérée aux protéines de lait de vache est diagnostiquée, il est donc opportun de donner du lait de chèvre.

Les allergies croisées entre le lait de vache et le lait de soja ne sont « que » de 30 %.

Eviter malgré tout de donner du lait de soja avant 6 mois, d'autant plus qu'il n'existe plus de préparations pour nourrissons ou de suite au soja. Ne pas donner du jus de soja pour adulte.



HIPP

- Bio Combiotik 1 (lait de première intention car respecte les critères de l'ONE) — Hipp 2 Bio Combiotik
- Hipp croissance

HOLLE

- Holle 1 (seconde intention) — Holle 2 lait de suite
- Holle 3 lait de suite — Holle 4 lait de croissance
- Holle 2, lait de suite de chèvre

PHYSIOLAC

- Bio 1 (seconde intention) — Bio 2 — Bio croissance

PRÉMIBIO

- Prémilait 1 (seconde intention) — Prémilait 1 formule lactofermentée : Premidigest (seconde intention) — Prémilait 2 au bifidus — Prémilait 2 formule lactofermentée — Prémilait 3, lait de croissance — Prémilait confort 1 (indications spécifiques) formule épaissie à la fécule de pomme de terre (tétine à débit adapté) — Prémilait confort 2 (indications spécifiques)
- Prémichèvre 1 (seconde intention) — Prémichèvre 2
- Prémichèvre 3, lait de croissance — (Premiriz) 1, 2 ou 3

EVERNAT

- Evernat 1 (seconde intention) — Evernat 2 — Evernat 3

BIOBIM

- Lac 1 (seconde intention) — Lac 2 — Lac 3 (indications spécifiques)

BABY BIO

- (Priméa 1) — Optima 1 (seconde intention) — Optima
- Lunéa 1 Confort → indication spécifique, formule épaissie (avec amidon de maïs), — Lunéa 2 Confort → indication spécifique, formule épaissie (avec amidon de maïs), — (Capréa) Croissance au lait de chèvre

