

Cet article est traduit avec la permission des auteurs et de la rédaction de la revue de Altroconsumo, Test Salute n°82, octobre 2009. Traduit par Juanita Jauer Steichen.

LAITS DE CROISSANCE

Ils ne sont pas tous des laits

Ils se présentent comme des produits nécessaires pour le développement des enfants entre 1 et 3 ans. Mais ils ne le sont pas, et, en outre, ils sont plus chers et ils contiennent trop de sucres.

COUP D'OEIL SUR LES CONSEILS D'INTERNET

L'Internet pullule de conseils pour les nouvelles mères. Remèdes de grand-mère, petites astuces à ne pas manquer, solutions à tout problème. Le seul hic, c'est qu'il s'agit souvent de propositions sans aucun fondement. Sur beaucoup de blogs et de sites dédiés à l'alimentation du bébé, l'un des conseils récurrents est de diluer le lait de vache pour le rendre plus digeste, par exemple, ou, en alternative, d'utiliser du lait partiellement écrémé : il y n'a aucune raison de faire cela car les gras qui y sont contenus sont essentiels pour le développement. Il y en a d'autres, en revanche, qui proposent de passer directement au lait de vache après seulement 6 mois : là, il est encore tôt et l'appareil digestif de l'enfant pourrait ne pas être prêt à l'assimiler.

A partir de l'âge d'un an révolu, l'enfant est prêt à s'alimenter presque comme les « grands ».

Farine de riz, amidon de pomme de terre, huile de poisson, saccharose, voilà seulement quelques-uns des ingrédients qui peuvent être présents dans les prétendus laits de croissance, nommés aussi « laits » 3^e âge, un aliment industriel à tout égard, qui cependant se présente comme une alternative valide, sinon meilleure, au lait de vache pour les enfants âgés d'un an, après la phase du sevrage, et jusqu'à trois ans.

Mais si dans un verre de lait de vache nous trouvons seulement du lait, un lait de croissance 3^e âge ne contient que 50% de lait : le reste est « autre ». Et, en dépit des déclarations des fabricants sur l'authenticité du produit et sur le bien-être des petits consommateurs, presque aucun constituant de ces composants « autres » n'est nécessaire au bon développement de l'enfant. Ainsi, les substances rajoutées pour rendre ces aliments meilleurs par rapport au lait de vache se sont révélées inutiles ou vraiment tout à fait inappropriées, selon l'analyse de laboratoire.

A partir de l'âge d'un an, l'appareil digestif de l'enfant est développé et prêt à démarrer une alimentation presque semblable à celle de l'adulte, composée d'un régime sain et varié d'aliments proposés graduellement. Malgré ceci, les aliments pour enfants sont très utilisés par les parents, parce que rapides et pratiques à préparer, même s'ils ne présentent pas d'avantages nutritionnels en comparaison aux aliments préparés à la maison. En outre, ces produits pèsent beaucoup plus lourds sur le budget familial par rapport au lait de vache. Un litre de lait frais de haute qualité a un prix moyen de 1,44 € au litre, tandis qu'un litre de lait

entier frais coûte 1,26 €. Ceux qui choisissent un lait de croissance pour leur enfant doivent déboursier plus du double : le prix moyen, pour les produits que nous avons pris en considération, est d'environ 3 € le litre, avec un pic de 5,1 € pour le lait de croissance Plasmon et 4,40 € pour le produit équivalent de Sterilfarma. Les fabricants conseillant une dose de 500 ml par jour, cela entraîne une dépense mensuelle de 45 €.

La consommation de sucres rajoutés peut altérer les habitudes alimentaires des enfants

13 produits sous examen

Dans notre analyse, nous avons pris en considération 13 produits en vente soit dans les magasins de grande distribution soit dans les pharmacies. Nous avons en particulier tâché de souligner les différences de ces laits en comparaison au lait de vache (auquel ils s'opposent comme alternatives) : les résultats révèlent qu'il s'agit de produits assez dilués, même si améliorés dans leur formulation par rapport au passé. Quelques-uns seulement sont jugés bons en ce qui concerne l'analyse nutritionnelle mais ceci ne justifie pas leur utilisation, de toute façon.

Beaucoup de confusion

Les laits de croissance appartiennent à la catégorie des « denrées alimentaires destinés à une alimentation particulière », mais du point de vue législatif, ils ne sont pas soumis à des normes spécifiques. Cette liberté ample accordée aux producteurs influe sur beaucoup d'aspects, premièrement concernant la composition, qui est très différente d'un lait à un autre. Ils se composent d'une base de 40-60 % de lait en poudre partiellement ou totalement écrémé auquel se rajoutent de l'eau et d'autres constituants. Voyons lesquels.

☒ Trop de sucres.

Dans le lait de vache, le seul sucre présent est le lactose, tandis que dans les laits de croissance sont rajoutés saccharose, glucose, fructose et sucre de malte, non pour répondre à un besoin réel de l'enfant, mais probablement pour les rendre plus savoureux et appétissants, avec la conséquence d'altérer les habitudes alimentaires du petit. Les risques connexes à une consommation excessive de sucreries ne doivent pas être oubliés. Selon l'évaluation globale, cinq produits se trouvent recalés.

☒ Matières grasses, ou lipides.

L'analyse des matières grasses montre une amélioration pour ces composants importants pour le bon fonctionnement de l'organisme. Dans le lait de vache, se trouvent surtout des graisses saturées, tandis que les laits de croissance affichent l'addition de graisses polyinsaturées : une note de mérite, étant donné leur rôle fondamental dans la composition de la structure des cellules et des membranes cellulaires, mais de toute façon inutile puisque les oméga-3 et 6 sont présents dans beaucoup d'aliments.

☒ Sels minéraux. Situation médiocre pour l'un des rajouts avancé comme un point fort. À l'exception de l'iode et du fer, qui sont effectivement carencés dans la population, les autres servent à attirer les parents, anxieux de donner le meilleur à leurs enfants. Une attention spéciale doit être portée sur la relation entre le calcium et le phosphore, le deuxième étant

au service du premier pour une absorption correcte de la part de l'organisme. En général, plus de la moitié des laits de croissance analysés avaient des résultats inférieurs ou médiocres en comparaison avec le lait de vache.

☒ Vitamines. Un rajout qui n'est pas nuisible, mais inutile et parfois exagéré. Comme dans le cas des sels minéraux, un rajout publicisé pour donner une plus grande crédibilité au produit.

☒ Glucides. Absents dans le lait de vache, ils servent à augmenter le sentiment de satiété, ce qui finit par compromettre l'appétit de l'enfant pour d'autres aliments et apporte, en outre, un nombre de calories élevé par rapport au lait de vache.

☒ Additifs. Il s'agit presque toujours de lécithine de soja, utilisée comme émulsifiant, et d'arômes pour sucrer et rendre le produit le plus savoureux.

Ne pas exagérer

À l'analyse des informations imprimées sur l'étiquette, tous les laits sont aux normes légales (mais aucune étiquette ne comporte les renseignements simplifiés qui seront obligatoires à partir de 2010). Elles exagèrent cependant sur les doses conseillées : la quantité de 500 ml par jour est supérieure aux recommandations de l'OMS, qui propose entre 200 et 400 ml par jour pour la tranche d'âge entre 1 et 3 ans. L'indication est critiquable en particulier pour le lait Humana, vendu en brique de 470 ml, simplement, à notre avis, pour pousser à la consommation. Puis, pour les laits Milte et Coop, on constate quelques problèmes de lisibilité.

En conclusion, si l'enfant est en bonne santé, l'utilisation des laits de croissance est inutile et chère. Le lait maternel ou le lait de vache suffisent pour répondre à ses besoins nutritionnels, après l'âge d'un an et accompagné d'un régime équilibré.

SERGIO CONTI NIBALI

Pédiatre et responsable du Groupe de travail sur l'allaitement maternel de l'ACP - *Associazione Culturale Pediatri*

« Le lait maternel est irremplaçable »

« Les produits alternatifs ne devraient pas être utilisés, sauf en cas de nécessité réelle »

« Pour un enfant, boire au biberon est parfois plus un rite de passage qu'un besoin nutritionnel »

Est-ce que vous croyez opportun de conseiller la consommation des laits de croissance pour les enfants de 1 à 3 ans?

Il y n'a aucun motif, du point de vue nutritionnel, pour conseiller les laits de croissance à la place du lait de vache. Beaucoup de gens les utilisent parce qu'ils pensent qu'ils ont un goût meilleur, parce qu'ils l'ont lu sur le web ou parce qu'ils ont des amis qui les ont déjà essayés, mais il s'agit seulement d'une opération commerciale. Ces laits n'ont pas de bénéfices particuliers. Après le premier an de vie, si la maman n'allaite pas, le lait de vache convient très bien et, en plus, il est beaucoup moins cher.

Jusqu'à quand est-il conseillé d'allaiter ?

Il est conseillé d'allaiter exclusivement pendant au moins les premiers 6 mois et ensuite, aussi longtemps que la maman et l'enfant le désirent et que les conditions extérieures le permettent, étant donné que beaucoup d'autres facteurs entrent en jeu. Le lait de la mère est supérieur sur le plan nutritionnel à tout autre lait à n'importe quel âge de l'enfant, à tel point que l'OMS conseille d'allaiter jusqu'à l'âge de deux ans et au-delà, si la mère et l'enfant le souhaitent. Autour des 6 mois de l'enfant, d'autres aliments peuvent être introduits graduellement. Et, si la femme ne veut plus allaiter, après l'âge d'un an, elle peut passer aux laits adaptés ou au lait de vache.

Si l'enfant refuse ou s'il est intolérant au lait, quelles sont les alternatives ?

Les enfants ont une grande capacité d'auto-régulation et de suivre l'exemple des parents. S'ils ont des carences, pour exemple, en protéines d'origine animale, ils les prendront ailleurs en mangeant plus de fromage ou de yaourt. Dans le cas d'intolérance et d'allergies, on peut recourir au lait de soja ou à un hydrolisat de protéines qui, en morcelant les protéines, ne crée pas de problème. Ces laits ne sont pas, cependant, comparables au lait maternel.

Naturels ? Pas vraiment. En parcourant la liste des ingrédients, les laits de croissance semblent bien peu naturels.

Consommation idéale

Quelques laits indiquent une dose journalière conseillée de 500 ml.

Pour l'OMS, elle est de 200-400 ml pour la tranche des 1-3 ans.

Émulsionnant

L'emploi d'additifs comme la lécithine de soja sont nécessaires pour rendre le produit homogène.

Vanilline ou vanille

Couvre les odeurs et rend le lait plus savoureux et apprécié des petits.

Amidon de pomme de terre. Il augmente la sensation de satiété, avec un haut apport calorique.

Saccharose

Un des additifs les plus critiquables. Il donne un goût doux en induisant des comportements alimentaires erronés chez les enfants. Rejeté par l'OMS.

Extrait de pomme. Pas nuisible, mais inusuel. Il est utilisé pour sucrer le lait industriel.

INSERER TABLEAU COMPARATIF DES LAITS DE CROISSANCE

VITAMINES ET SELS MINERAUX

VITAMINES ET SELS MINERAUX	Fonction dans l'organisme	Sources principales
Vitamine A	Vision, différenciation cellulaire, croissance, reproduction, intégrité du système immunitaire	Rétinol : viande, poisson gras, œufs, lait entier, beurre
Vitamine D	Absorption de calcium et phosphore ; minéralisation du squelette	Poissons gras, foie, fromages, œufs
Vitamine C	Antioxydant, favorise la formation de collagène et l'absorption de fer, aide la défense cellulaire	Agrumes, kiwi, piments, tomates, fraises, légumes
Vitamine E	Facteur de protection des membranes biologiques par ses propriétés antioxydantes	Huiles végétales, noix, amandes, produits complets, œufs, céréales

Calcium	Formation des tissus osseux, acheminement de messages nerveux et hormonaux, détermination de la contraction musculaire	Lait et dérivés, légumes frais à feuilles vertes, certaines eaux riches en minéraux
Phosphore	Développement et formation d'os et dents et transformation des nutriments en énergie	Viande, lait, fromages, poisson, œufs, légumes
Magnésium	Essentiel pour beaucoup de procès métaboliques (transport membranaire des muscles et nerfs), et pour l'activité enzymatique	Légumes, céréales intégrales, fruits secs, légumes à feuilles vertes, bananes, cacao
Zinc	Activité enzymatique ; métabolisme de protéines, acides nucléiques et hormones thyroïdiennes ; nécessaire au système immunitaire	Viande, œufs, fruits de mer
Iode	Activité hormonale thyroïdienne	Poissons de mer, crustacés, fruits de mer, sel iodé
Potassium	Indispensable pour la pression osmotique et artérielle, la transmission nerveuse et le contrôle musculaire	Céréales, fruits, salades, légumes, viande



QUE FAIRE

Allaiter, ça fait du bien à tous

Les bénéfices dérivant de l'allaitement au sein et reconnus scientifiquement sont multiples, aussi bien pour l'enfant que pour la mère.

Avantages pour l'enfant : le lait maternel protège de la diarrhée et des infections aiguës des voies respiratoires, il stimule le système immunitaire, il favorise le développement neurologique. L'enfant allaité au sein est, en outre, le plus protégé des tumeurs, en particulier de la leucémie et du lymphosarcome, de la pneumonie, de l'asthme, des allergies, du diabète et des infections gastro-intestinales.

Avantages pour la mère : l'allaitement au sein renforce le lien avec l'enfant, il facilite la récupération physique après l'accouchement, il diminue le risque de dépression post-partum. Il réduit le risque de cancer du sein avant la ménopause. Quelques études ont avancé l'hypothèse, en outre, que le lait maternel puisse contribuer à réduire le risque de cancer des ovaires et d'ostéoporose aussi.