



Nutrition ENFANTS

Vitamines D, K, fluor...
des suppléments pris
dès le plus jeune âge.

► NOS CONSULTANTS



ANGÉLIQUE HOULBERT¹
diététicienne-nutritionniste



Pr PATRICK TOUNIAN²
professeur de pédiatrie,
chef du service de l'unité
de nutrition pédiatrique
de l'hôpital Trousseau à Paris

Les compléments alimentaires

c'est utile pour les enfants ?

DE PLUS EN PLUS DE GÉLULES, PILULES ET SIROPS CHARGÉS DE VITAMINES ET MINÉRAUX LEUR SONT DESTINÉS. **ONT-ILS BESOIN DE CES COUPS DE POUCE POUR GRANDIR ?** NOS EXPERTS FONT LE POINT SUR LA QUESTION.

Zoom sur la réglementation
Seuls les compléments alimentaires destinés aux enfants de plus de 3 ans sont autorisés et doivent recevoir un avis favorable des autorités avant d'être commercialisés. L'étiquetage doit clairement les cibler et les allégations se rapportant à leur santé et leur développement sont strictement réglementées.
Source: Syndicat national des compléments alimentaires (www.synadiet.fr)

Nos enfants touchés à leur tour par la folie des compléments alimentaires ? Il faut le croire ! Fin 2007 déjà, la très officielle étude Inca 2³ révélait qu'un enfant sur dix en prenait au moins une fois par an, en moyenne pendant deux mois et demi. Depuis, on assiste au développement constant de ces compléments destinés aux plus jeunes.

L'objectif: compenser les supposés déficits alimentaires, tantôt pour favoriser la croissance, tantôt pour renforcer les défenses immunitaires, tantôt pour donner du tonus ou améliorer la concentration et la mémoire. Et rassurer des parents désarmés face au fossé qui sépare les recommandations

officielles en matière de nutrition et les habitudes alimentaires de leurs progénitures.

SEULE LA VITAMINE D EST PRESCRITE SYSTÉMATIQUEMENT

« À l'heure actuelle, il existe une supplémentation officielle, destinée à prévenir certaines carences, expose le Pr Patrick Tounian, chef du service de l'unité de nutrition pédiatrique de l'hôpital Trousseau à Paris. Ainsi, la vitamine D, nécessaire à l'absorption et à la fixation du calcium, est systématiquement prescrite par le pédiatre ou le médecin traitant: une dose chaque jour de 0 à 18 mois, de 1 000 à 1 200 unités chez les enfants allaités et de 600 à 800 unités chez ceux nourris au lait artificiel, 2 doses en novembre

et en février de 100 000 unités chez les enfants de 18 mois à 5 ans, puis de 10 à 18 ans. »

Selon le profil de l'enfant, le médecin peut prescrire du fluor, cet oligoélément qui se fixe sur l'émail des dents et prévient l'apparition des caries. « Cette supplémentation ne s'impose qu'en cas de risque carieux, précise le pédiatre. C'est-à-dire chez les petits qui s'endorment en prenant leur biberon, ceux qui ont tendance à manger toute la journée, ceux qui ont une mauvaise hygiène dentaire ou ceux dont les parents, frères ou sœurs ont une tendance aux caries. » Enfin, la vitamine K, nécessaire à la coagulation du sang, est prescrite aux bébés nourris au sein. « En dehors de ces suppléments, aucun complément alimentaire n'est nécessaire, assure

Le surdosage en vitamines peut nuire à leur santé

Patrick Tounian. *Une alimentation variée et équilibrée suffit à apporter les nutriments indispensables à l'organisme.* »

LE MODE ALIMENTAIRE PEUT GÉNÉRER DES DÉFICIENCES

Et c'est là le problème ! Car certains estiment que les enfants ne s'alimentent pas de façon équilibrée et souffrent par conséquent de carences en vitamines, minéraux et acides gras essentiels comme leurs aînés, "épinglés" par l'étude Suvimax il y a quelques années.

Selon Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste, plusieurs éléments laissent suspecter des déficiences chez les plus jeunes : « D'abord, en devenant transformée et raffinée, notre alimentation s'appauvrit en vitamines et minéraux. Ensuite, les enfants ont souvent plus d'attirance pour les produits peu intéressants sur le plan nutritionnel (sucreries, pizzas, céréales raffinées...) que pour les aliments naturellement riches en micronutriments (fruits et légumes, poissons gras, céréales complètes...). Enfin, ils sont de plus en plus soumis au stress, qui génère des manques, notamment en magnésium. »

Une analyse que ne partage pas Patrick Tounian, qui estime que seuls les enfants soumis à des régimes "farfelus", comme ceux végétarien (sans chair animale), végétalien (sans produit animal) ou sans produits laitiers, peuvent souffrir de carences nutritionnelles dommageables.

LA COMPLÉMENTATION AVEC AVIS MÉDICAL

La question divise ! De son côté, la diététicienne pense qu'il peut être intéressant de donner des compléments alimentaires aux enfants, mais en les sélectionnant. « De la levure de bière ou des probiotiques à tout âge pour renforcer la flore intestinale, et de la vitamine D3 dès l'âge de 3 ans à la place de la cuillerée d'huile de foie de morue. On peut aussi donner certains compléments à base de vitamines et de minéraux ou de plantes quand l'enfant paraît fatigué, peine à se concentrer ou à dormir, attrape tous les virus... Mais il faut les choisir bios, sans additifs chimiques, ni édulcorants de synthèse. »

Le Pr Tounian recommande, lui, la plus grande prudence, et de consulter si on a des doutes concernant des carences éventuelles : « Il faut impérativement demander un avis médical avant de supplémenter un enfant. Certains surdosages, notamment en

LA MAISON DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Selon le Pr Patrick Tounian, ce sont 4 piliers et 1 toit. Avec ça, l'enfant est à l'abri !

- **Pilier 1, le fer :** du lait de croissance jusqu'à ce que l'enfant puisse consommer 100 g de viande (quelle qu'elle soit) par jour, répartis sur les deux repas principaux, soit vers 6 ans.
- **Pilier 2, le calcium :** 2 à 3 produits laitiers (yaourt, lait, fromage, fromage blanc...) par jour.
- **Pilier 3, les acides gras essentiels :** du poisson 1 à 2 fois par semaine. À défaut, des huiles de colza, noix ou soja.
- **Pilier 4, les fibres, vitamine C et minéraux :** 1 à 2 fruits ou légumes par jour, en variant..
- **Le toit, le plaisir :** féculents, sucreries, chocolat... au moins 1 fois par jour quelque chose qu'il aime.

vitamines A et D, peuvent avoir de graves conséquences sur sa santé. Prendre des gélules, ce n'est pas anodin, et à vouloir trop bien faire, on peut obtenir des effets inverses ! » ●

Caroline Henry

1- Auteure de *La meilleure façon de manger pour les enfants*, 18 €, éd. Thierry Souccar
2- Auteur de *Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans*, 34,50 €, éd. Masson. 3- Menée par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa devenue Anses).

Les coups de cœur de la diététicienne

1. **Des comprimés de vitamine D3, pour favoriser la croissance** « Elle est extraite de l'huile de foie de morue, sans en avoir le goût ! Un comprimé à croquer tous les matins, d'octobre à mars. » Vitamine D3 Vit'All+, 12,95 € la boîte de 100 comprimés.
2. **Un sirop multivitamines et calcium, pour la vitalité** « Un concentré fruité sans conservateurs, ni édulcorants de synthèse. Aux changements de saison, en quantité adaptée à l'âge. » Floradix Kindervital Salus chez Naturalia, 11,39 € le flacon de 250 ml.
3. **Des sachets de probiotiques, pour équilibrer la flore intestinale** « Une cure à chaque changement de saison. À prendre avant les repas pour une meilleure efficacité. » Lactibiane Enfant Pileje, 11,80 € les 10 sachets de 1 g.

