

28 avril 2010

<http://coream-ch.e-monsite.com/>

Ces laits qui n'en sont pas...

Certaines préparations végétales sont parfois données comme substituts au lait de mère, sans en présenter les garanties liées à la législation européenne sur les "préparations pour nourrissons".

Ces préparations végétales ne sont pas sans risque lorsqu'elles sont utilisées pour des très jeunes enfants. Le cas d'Eliana Diskins, petite Australienne de cinq mois décédée de malnutrition sévère provoquée par une alimentation exclusive au "lait" de riz (avril 2003), témoigne de l'importance de la question pour la santé des nourrissons.

Or certaines boissons végétales fabriquées à partir de graines ou de céréales sont improprement dénommées « laits végétaux» (amande, noisette, avoine, châtaigne, soja).

La confusion est de faire croire aux consommateurs qu'ils sont équivalents (même couleur, même dénomination) alors que leurs apports nutritionnels sont très différents. Outre le risque allergique lié à l'introduction trop précoce de ce type d'alimentation, ces « laits » ne répondent pas aux besoins nutritionnels spécifiques du nourrisson.

L'alimentation du nourrisson est exclusivement lactée au moins jusqu'à cinq mois, le lait représentant l'essentiel de l'apport énergétique, protéique et calcique. Toute substitution non conforme et non adaptée à ses besoins peut entraîner des carences, notamment en calcium et en acides gras essentiels.

Le lait de châtaigne est très pauvre en lipides : 0,3 g/100 ml contre 3,5 pour le lait de femme. Ces préparations sont très sucrées : 14,9 g/100 ml pour l'amande, 22,7 pour la châtaigne, contre 7,5 g/100 ml pour le lait de femme. Par ailleurs, l'amande et la châtaigne, du fait du risque allergique, ne doivent pas être introduits dans l'alimentation du nourrisson avant l'âge de un an.

On trouve de plus en plus, dans des magasins diététiques, ces « laits» de châtaigne, amande, riz, avoine, noisette ou soja, sous forme de poudre ou de liquide.

Le meilleur lait pour le petit de l'homme est le lait de sa mère, car il répond à ses besoins nutritionnels spécifiques. Les progrès considérables de l'industrie agro-alimentaire ont permis de s'approcher de plus en plus du lait de référence, le lait de femme, à partir du lait de vache. Tous les aliments destinés à l'enfant doivent obéir à un certain nombre de

dispositions réglementaires européennes qui sont l'objet d'arrêtés (arrêté du 11 janvier 1994 modifiant ceux du 1er juillet 1976 et du 30 mars 1978) Les préparations pour nourrissons ont un taux de protéines abaissé par rapport au lait de vache (1,5-2,1 contre 3,5) et sont enrichies en acides gras essentiels, notamment en acide alpha-linolénique, nécessaire à la croissance cérébrale ; elles sont aussi supplémentées en vitamine D et en fer.

Par rapport au lait de mère, ces « laits végétaux » sont trop sucrés, carencés en acides gras essentiels et en calcium, et contiennent des protéines de moins bonne qualité. Le lait de châtaigne est quinze fois trop pauvre en lipides, de même que le lait de riz, par ailleurs très pauvre en calcium. Outre le risque allergique, ces laits ne répondent pas aux besoins nutritionnels du nourrisson et ne sont pas conformes à la réglementation 91/321/CE. Leur utilisation en alimentation infantile est déconseillée et dangereuse, à risque de carences en acides gras essentiels, en calcium et en vitamines.

## LE SOJA

Le soja est la légumineuse la plus riche en protéines : 9,2 g/100 ml. Son aminogramme est différent du lait de mère, insuffisant en méthionine, L-carnitine, cystine et taurine. Il contient des phytates, qui diminuent la biodisponibilité du calcium, du fer, du zinc, du cuivre et du manganèse. Les préparations infantiles à base de soja (PIPS, il en existe plusieurs marques) doivent être distinguées des produits industriels à base de soja. Ces derniers sont obtenus à partir de jus de soja (tonyu) ou de broyage de graines additionnées d'eau puis centrifugées et filtrées. Ils ne sont pas adaptés aux besoins du nourrisson, car ils sont trop riches en protéines, pauvres en lipides et ont une teneur en acides gras essentiels, en calcium, fer, zinc et phytates non précisée.

Les PIPS sont enrichies en méthionine, carnitine, fer, calcium et zinc et ont un taux de protéines abaissé à 1,7- 1,9 g/100 ml. C'est la raison pour laquelle elles sont adaptées aux besoins nutritionnels du nourrisson et ont été recommandées par le Comité de nutrition de l'ESPGHAN en 1991 et 1996. Elles contiennent des phyto-oestrogènes (dont la plus connue est l'isoflavone) qui n'a jamais montré d'effets délétère sur la santé de l'homme, mais pour lesquelles le recul est insuffisant pour évaluer les répercussions éventuelles sur la fertilité. Ne sont recommandées que les préparations pour nourrisson à taux d'isoflavone abaissé.

LS (d'après A. Elbez « Des « laits » qui n'en sont pas » Maisons-Alfort, et service de médecine néonatale, CHI, Créteil, Médecine et enfance février 2006.) <http://coream-ch.e-monsite.com/>