

Les pratiques d'alimentation des jeunes enfants à travers le monde



Numéro 13, décembre 2009

Par Sophie Nicklaus, chercheur à l'INRA

Que mangent les bébés à travers le monde ? Pour poursuivre notre voyage alimentaire initié dans la lettre n°11¹, nous nous pencherons ici sur le contenu des assiettes (ou des biberons...) des nourrissons dans différentes cultures.

En guise de mise en bouche, nous évoquerons cette pratique du peuple Gadsup en Nouvelle-Guinée. Lorsque l'enfant atteint deux mois, le frère de son père place des petits morceaux de nourriture de sa production dans sa bouche et dit « Nous te donnons ces aliments de nos jardins pour que tu désires ces aliments, et que tu travailles dur pour les faire pousser ». L'objectif des pratiques précoces d'alimentation de l'enfant consiste naturellement à l'habituer aux aliments de sa culture... Ces aliments étant assez variables à travers le monde, on comprend dès lors que la palette d'aliments présentés d'un pays à l'autre est vaste et parfois surprenante.

¹ Monnery-Patris, Sandrine. Culture et alimentation : petit tour d'assiette à travers les continents. Lettre OPALINE n°11, mars 2009.

Sous nos latitudes, au-delà de la période d'allaitement, il semble presque évident de nourrir son enfant à l'aide de lait en boîte, de petits pots ou de céréales préparées de façon industrielle, mais il n'en est pas de même dans tous les pays du monde. Petit tour d'horizon des aliments mis dans la bouche des bébés du monde.

L'alimentation lactée



Les recommandations actuelles de l'Organisation Mondiale de la Santé sont universelles et consistent à allaiter l'enfant au sein, de manière exclusive, pendant au moins 6 mois, en mettant l'enfant au sein le plus tôt possible après la naissance. La mise au sein précoce de l'enfant est mise en œuvre assez largement en France, et notamment dans les maternités dijonnaises ! Dans d'autres pays cependant, certaines croyances traditionnelles laissent supposer que le colostrum est mauvais, voire dangereux ; ainsi les mères attendent la production de lait mature pour allaiter leur enfant. Au Vietnam, par exemple, où la quasi-totalité des mères allaitent leur enfant, une enquête conduite en 1994 montre que seulement 18% des femmes commencent à allaiter dans l'heure qui suit l'accouchement, 59% dans les 12 heures qui suivent, et 11% après 2 jours ou plus. Ce phénomène concerne aussi bien les femmes des zones urbaines que des zones rurales. De même, en Thaïlande, 38% des enfants ne reçoivent pas de colostrum. Au Vietnam cependant, cette initiation « tardive » de l'allaitement n'empêche pas que 80% des enfants soient allaités au moins un an.

Les taux d'allaitement et les durées moyennes d'allaitement sont également variables, même d'une culture occidentalisée à une autre. Avant le démarrage d'Opaline, en 2004, notre collègue Andrea Maier avait mené dans le cadre de sa thèse² une enquête en comparant une

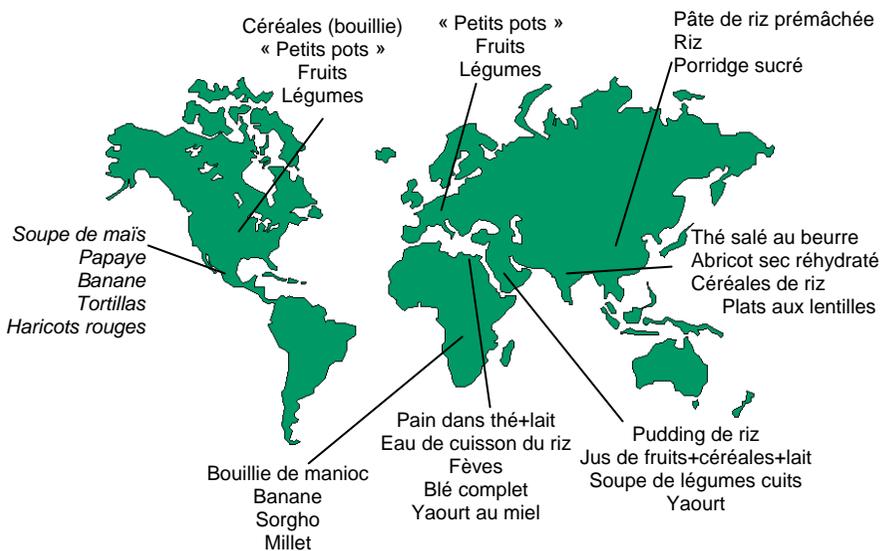
² Maier, A. (2007). Influence des pratiques d'allaitement et de diversification sur l'acceptation de saveurs nouvelles chez le jeune enfant : variabilité intra- et inter-régionale. Doctorat, Ecole Doctorale Sciences de la Vie et de la Santé mention Science de l'Alimentation - Université de Bourgogne, Dijon (FRA).

population dijonnaise à une population de la ville de Aalen, en Allemagne. En France, juste après l'accouchement, l'allaitement concernait 65% des mères, et 90% d'entre elles en Allemagne. Les durées d'allaitement reflètent les mêmes disparités : en France, la durée moyenne avoisinait les 2 mois, alors qu'en Allemagne, cette durée atteignait 5,5 mois. Comme les durées de congés maternité sont presque équivalentes en France (16 semaines) et en Allemagne (14 semaines), on peut penser dans ce cas que la différence de durée d'allaitement est probablement liée à un effet culturel (il faut noter également que le taux de travail des mères en Allemagne est inférieur à celui de la France). Dans d'autres cas, comme au Danemark où 99% des enfants de 8 jours sont allaités et où les durées d'allaitement sont importantes (8 mois en moyenne), les politiques sociales peuvent aussi être invoquées, puisque dans ce pays le congé maternité dure 28 semaines dès le premier enfant.

Les aliments consommés à travers le monde au début de la diversification

La carte (page suivante) des aliments utilisés au début de la diversification alimentaire révèle des similarités : la plupart des premiers aliments de diversification sont préparés à base de céréales, de fruits et de légumes. Mais elle montre aussi des différences qui reflètent la diversité des aliments disponibles selon les zones géographiques. Par exemple, la céréale utilisée en Asie est le riz, alors que le maïs est utilisé au Mexique, le sorgho au Zaïre et le blé complet en Egypte.





Carte des aliments introduits dès le début de la diversification

Au Vietnam,³ 27% des enfants de 3 mois ont déjà reçu des aliments autres que du lait, souvent des aliments à base de riz. En Thaïlande, dans une zone rurale, 81% des enfants de 6 semaines ont reçu un aliment, également à base de riz. A neuf mois, tous les enfants thaïs ont reçu des protéines animales (viande, poisson ou œuf), alors que de manière très contrastée, au Bangladesh, seulement 5% des enfants de 12 mois en ont reçu.

Plus proche de nous, l'enquête comparative entre Dijon et Aalen avait aussi révélé des différences importantes dans la conduite de la diversification. A 4 mois, la diversification alimentaire avait déjà commencé pour 65% des enfants Dijonnais, contre 20% à Aalen. Avant cet âge, environ 50% des enfants avaient déjà goûté d'autres aliments que du lait, en France plutôt des aliments « sur le bout du doigt », en

³ Truong, S. A., Ngo, T. T., Knodel, J., Le, H., & Tran, T. T. (1995). Infant feeding practices in Vietnam. *Asia-Pacific Population Journal*, **10**, 3-22.

Allemagne, plutôt des tisanes. Au cours du premier mois de diversification, les mères d'Aalen donnaient à leur enfant en moyenne trois légumes différents, et les mères dijonnaises six. De plus, ces dernières changeaient beaucoup plus fréquemment de légumes, alors qu'en Allemagne, le même légume pouvait être donné pendant plus d'une semaine.

Si les aliments varient d'une culture à l'autre, la manière dont ils sont offerts à l'enfant est assez souvent similaire, et largement guidée par les capacités de mastication et de déglutition de l'enfant. Ainsi, les premiers aliments sont souvent offerts sous forme de bouillie ou de purée relativement liquide, offrant ainsi une continuité de consistance avec le lait. Dans plusieurs cultures, même les plus « civilisées », les aliments sont parfois simplement prémâchés pour l'enfant.

Lors d'un récent congrès en Angleterre⁴, une approche différente de la diversification alimentaire était présentée : le « Baby-led weaning » ou « diversification conduite par l'enfant »⁵. Dans cette approche, c'est l'enfant qui, assis à la table familiale, se nourrit lui-même, sans cuillère, sans purée, en sélectionnant ce qui l'attire parmi les aliments qui circulent sous son nez. Les auteurs de cette approche reconnaissent qu'en deçà de 6-8 mois, l'enfant avait du mal à avaler quelque chose, mais finissait par devenir un mangeur aguerri et autonome, pourvu que ses parents aient la patience de nettoyer la cuisine du sol au plafond pendant quelques mois...

Dans tous les cas, les pratiques d'alimentation du jeune enfant tendent vers le même but : habituer l'enfant aux aliments typiques de la culture dans laquelle il est né et où il vivra. En cela, au-delà des recommandations nutritionnelles importantes qui visent à éviter les aliments allergènes ou trop salés, l'intuition maternelle est sans doute un très bon guide pour savoir ce qui peut convenir ou non à l'enfant dès les premières découvertes alimentaires.

⁴ « Development of Food Preferences and Early Feeding Behaviour », 8 septembre 2009, Conférence organisée par le département de Psychologie de l'Université de Nottingham

⁵ Rapley, G. & Murkett, T. «Baby-led Weaning», Editions Vermilion, UK, 2009.

Et que mangent les enfants Opaline de leur naissance aux débuts de la diversification alimentaire ?

Par Christine Lange, ingénieur au CNRS



Afin d'achever ce tour du monde par un retour aux sources, voici quelques premières observations de l'alimentation des enfants OPALINE au début de leur vie ; elles sont issues de l'analyse des premiers questionnaires, des carnets de suivi alimentaire ainsi que du cahier de diversification où les mères notent tous les nouveaux aliments introduits jusqu'à 15 mois.

L'alimentation lactée : lait maternel ou lait pour nourrisson ?

Une forte majorité des participantes à l'étude OPALINE (81%) a choisi d'allaiter à la naissance ce qui est bien supérieur aux données nationales extraites de l'enquête périnatale de 2003 (56.3%), et ceci en moyenne pendant presque 6 mois (durée moyenne d'allaitement maternel avec ou sans autre lait ou aliment). Par ailleurs, les enfants qui ont été allaités exclusivement (sans autre type de lait) au tout début de leur vie sont en général allaités plus longtemps que ceux qui ont reçu une alimentation dite mixte (lait maternel + lait pour nourrisson) dès la naissance. Enfin, les mères primipares, les plus jeunes, celles ayant fait des études plus courtes, ou celles exerçant une activité professionnelle à temps plein allaitent en moyenne moins longtemps leur enfant que les autres mères.

Et les premiers aliments ?

Le tout premier aliment (ou boisson) est donné aux alentours de 4 mois et demi en moyenne. Mais le processus de diversification, considéré comme étant l'introduction **régulière** d'aliments autres que le lait, débute en général plutôt aux alentours de 5 mois et demi. Comme pour la durée d'allaitement, il semble que ce début de diversification alimentaire soit lié à certaines caractéristiques de la mère : il a lieu plus tardivement chez les mères multipares, âgées de plus de 30 ans, chez celles ayant suivi des études longues, ou chez celles allaitant exclusivement leur enfant à la naissance.

Sans surprise, on observe que la plupart des mères commencent par introduire les fruits (45%) ou les légumes (44%) ; viennent ensuite les produits laitiers puis les produits céréaliers. De manière générale, l'âge d'introduction des différentes catégories d'aliments est conforme aux recommandations de santé publique mais peut varier en fonction de certaines caractéristiques du foyer. Par exemple, les fruits, les légumes et la viande sont introduits plus tardivement chez les enfants gardés à l'extérieur que chez ceux gardés par un des parents.

Le nombre d'aliments différents introduits du début de la diversification jusqu'aux 15 mois de l'enfant est très important : en moyenne 170 aliments par enfant, la plus grande variété étant observée au niveau des légumes puis des fruits. Rappelons que nous avons demandé aux mères de noter avec précision chaque aliment nouveau donné à leur enfant afin de bien différencier les aliments d'un point de vue de leur goût et texture. Ainsi une purée de carottes en petit pot, une purée de carottes faite maison et des carottes en rondelles seront considérées comme trois aliments différents d'un point de vue sensoriel. Cela peut expliquer la variété des aliments à la diversification que nous constatons.

Les cahiers de diversification ont encore beaucoup de secrets à nous dévoiler et n'ont sans doute pas fini de nous étonner⁶.

⁶ Ces premières analyses portent sur 121 cahiers de diversification.

OPALINE au fil du temps...

Finies les naissances, terminés les jeux des saveurs à 3 mois, adieu les entretiens avant la diversification et les jeux des saveurs à 6 mois...

Mais OPALINE est loin d'être terminé : aujourd'hui, il reste encore 130 enfants dans l'étude, dont une quarantaine de moins d'un an...

Au revoir aux grands de 2 ans !



Et un grand merci à chacun !

En prévision pour la nouvelle année :
un site opaline accessible sur «www.opaline-dijon.fr»

Pour nous joindre :

Suivi des mères et des bébés : Caroline Laval (03 80 68 16 37 - laival@cesg.cnrs.fr)

Aspects scientifiques et institutionnels du projet: Pascal Schlich (03 80 68 16 38 - schlich@cesg.cnrs.fr),

Sophie Nicklaus (03 80 69 35 18 - nicklaus@dijon.inra.fr)



Lettre d'OPALINE. N°13 décembre 2009