

- ✓ L'équilibre intestinal est un état de bien-être et d'absence de troubles gastro-intestinaux <sup>(1)</sup>
- ✓ Il est déterminé par de nombreux facteurs, et en grande partie par le microbiote intestinal
- ✓ Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter notre infographie sur l'importance de l'équilibre intestinal pour la santé de l'enfant

## L'équilibre intestinal des enfants: influence des facteurs liés à l'alimentation et au mode de vie

### L'allaitement maternel

0-6 mois

Le lait maternel contient des éléments bénéfiques pour le microbiote intestinal, comme les oligosaccharides du lait maternel, qui stimulent la croissance de certaines bactéries du microbiote intestinal comme *Bifidobacterium* et *Lactobacillus* <sup>(2)</sup>



- L'allaitement maternel exclusif doit être encouragé pendant au moins **4 mois** <sup>(3)</sup>
- L'allaitement maternel exclusif ou prédominant est un objectif souhaitable pendant environ **6 mois** <sup>(3)</sup>

(1) Bischoff SC. 'Gut health': a new objective in medicine? *BMC Med.* 2011;9:24. doi:10.1186/1741-7015-9-24

(2) Goulet O. Potential role of the intestinal microbiota in programming health and disease. *Nutr Rev.* 2015;73 Suppl 1:32-40. doi:10.1093/nutrit/nuv039

(3) Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017;64(1):119-132. doi:10.1097/MPG.0000000000001454

6 mois - 2 ans

## L'alimentation diversifiée

Vers l'âge de 6 mois, les besoins en énergie et en nutriments d'un nourrisson commencent à dépasser ce qui est fourni par le lait maternel, et des aliments complémentaires sont nécessaires <sup>(3,4)</sup>.

L'introduction d'aliments solides parallèlement au lait maternel ou aux formules lactées favorise la maturation gastro-intestinale, qui est influencée par le type d'aliments ingérés : exposition aux aliments solides, transition d'un régime riche en graisses, à base de lait maternel ou de formules infantiles, à un régime riche en glucides <sup>(3)</sup>



Si possible, l'allaitement maternel peut être poursuivi jusqu'à l'âge de **2 ans** <sup>(3)</sup>

L'alimentation diversifiée peut débuter après **4 mois** et au plus tard à **6 mois**, en introduisant de petites quantités d'aliments, à augmenter progressivement au fur et à mesure que l'enfant grandit.

La fréquence des repas doit également augmenter avec l'âge de l'enfant :

**2-3 repas/jour** pour les nourrissons de 6-8 mois

**3-4 repas/jour** pour les enfants de 9 à 23 mois

1 ou 2 collations supplémentaires selon les besoins <sup>(4)</sup>



(3) Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017;64(1):119-132. doi:10.1097/MPG.0000000000001454

(4) WHO, Infant and young child feeding, factsheet. (2020). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/in\[1\]fant-and-young-child-feedin](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/in[1]fant-and-young-child-feedin). Accessed June 23, 2021.

# Diversité alimentaire et hydratation saine pour un bon équilibre intestinal chez l'enfant

La diversité de l'alimentation contribue à l'apprentissage alimentaire, au développement sensoriel des enfants et des adolescents et à la satisfaction des parents. Pour favoriser une croissance optimale et améliorer le développement cognitif des enfants, leur alimentation doit comporter le maximum de variété d'aliments sains, équilibrés et riches en macro (glucides, lipides, protides) et en micronutriments (sels minéraux, vitamines et oligoéléments). Cela réduit le risque de devenir obèse ou en surpoids et de développer des maladies non transmissibles au cours de la vie <sup>(5)</sup>

## Pour préserver et enrichir la diversité de l'alimentation des enfants :



Augmenter la consommation de fruits et légumes afin de garantir un apport suffisant de fibres alimentaires <sup>(5)</sup>



Réduire l'apport total en graisses en évitant les graisses saturées et les acides gras trans, ainsi que la consommation de sucres à absorption rapide et sel <sup>(5)</sup>

Les repas combinant fibres et ferments dans la même assiette sont des options idéales pour promouvoir un bon équilibre intestinal chez les enfants.



## Pourquoi pas un bol sain, savoureux et coloré au petit-déjeuner ?

- Des céréales complètes pour de l'énergie qui dure longtemps et des fibres
- Des fruits pour les vitamines et les minéraux
- Des noix et des graines pour les antioxydants, les graisses poly-insaturées et les vitamines liposolubles (A, E, K)
- Du yaourt nature pour les protéines, le calcium, le phosphore, la vitamine B12 et les bactéries vivantes

## Importance du maintien d'une hydratation suffisante chez l'enfant :

Les études suggèrent que la majorité des enfants ne boivent pas suffisamment, en particulier à l'école <sup>(6)</sup>. Il convient donc d'assurer un équilibre physiologique et l'acquisition d'habitudes de consommation suffisante d'eau par les mesures suivantes :



Dans le monde, un enfant sur quatre boit moins d'un verre d'eau par jour <sup>(7)</sup>

- Offrir régulièrement de l'eau aux enfants tout au long de la journée sans attendre qu'ils signalent leur soif
- Associer l'hydratation à des "moments" comme le réveil, le petit-déjeuner, les pauses du matin et de l'après-midi
- Rendre l'eau accessible aux enfants à tout moment en utilisant des contenants adaptés à leur âge

+2 ans

(5) WHO. Regional Office for the Eastern Mediterranean. Healthy diet. (2019). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/325828>

(6) Bottin JH, Morin C, Guelinckx I, Perrier ET. Hydration in children: what do we know and why does it matter? *Ann Nutr Metab.* 2019;74 Suppl 3:11-18. doi:10.1159/000500340

(7) Iglesia I, Guelinckx I, De Miguel-Etayo PM, et al. Total fluid intake of children and adolescents: cross-sectional surveys in 13 countries worldwide. *Eur J Nutr.* 2015;54 Suppl 2(Suppl 2):57-67. doi:10.1007/s00394-015-0946-6

# L'environnement, la famille et le comportement des enfants peuvent également influencer leur santé intestinale

## L'environnement familial et psychosocial

Des recherches récentes suggèrent que certaines compositions du microbiote intestinal sont associées à des comportements spécifiques au cours du développement de l'enfant. Les résultats suggèrent que les relations au sein de la famille, l'alimentation de l'enfant et ses comportements alimentaires peuvent influencer le microbiote intestinal<sup>(8)</sup>

### 4 approches

**pour développer des habitudes alimentaires saines chez l'enfant et favoriser un développement intestinal optimal<sup>(9)</sup>**

- ✓ **La parentalité bienveillante au moment des repas**  
(comme le fait d'éviter les restrictions, promouvoir les choix alimentaires indépendants et laisser l'enfant limiter ses portions)
- ✓ **Partager le même repas et les mêmes aliments**
- ✓ **Un environnement alimentaire sain à la maison**
- ✓ **Le plaisir de s'alimenter**

### Les modèles familiaux

**Les enfants apprennent par mimétisme dans un environnement familial paisible. Les parents et les adultes sont des modèles importants<sup>(10)</sup>**



**Les enfants dont les parents boivent de l'eau sont 38 % plus susceptibles de boire de l'eau**



**Les enfants issus de foyers où des sodas sont souvent consommés sont 3 fois plus susceptibles que les autres enfants de boire des sodas**

(8) Flannery JE, Stagaman K, Burns AR, et al. Gut feelings begin in childhood: the gut metagenome correlates with early environment, caregiving, and behavior. *mBio*. 2020;11(1):e02780-19. Published 2020 Jan 21. doi:10.1128/mBio.02780-19

(9) Haines J, Haycraft E, Lytle L, et al. Nurturing children's healthy eating: position statement. *Appetite*. 2019;137:124-133. doi:10.1016/j.appet.2019.02.007

(10) NHC Dr Emma Derbyshire Report: "Drink as I do" The influence of parents' drink choices on children. 2016. NHC\_Drink-as-I-do-report\_Final.pdf (naturalhydrationcouncil.org.uk). Accessed June 23, 2021.

# Médication

Lorsque les enfants tombent malades, des antibiotiques ou des IPP (Inhibiteurs de la Pompe à Protons) peuvent être prescrits dans certaines situations. Malheureusement, ces traitements peuvent avoir un impact sur le microbiote intestinal et la santé des intestins

## Antibiotiques

Ils sont prescrits pour tuer les bactéries nocives, mais ils affectent aussi les bactéries bénéfiques

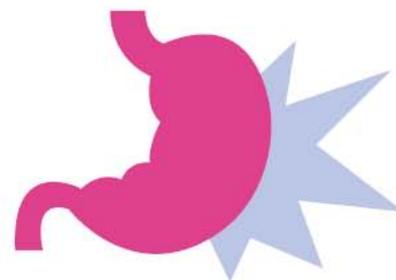


Les traitements antibiotiques, surtout s'il sont répétés durant les premières années de la vie, peut induire des altérations temporaires et parfois persistantes du microbiote intestinal <sup>(11)</sup>



Des tests appropriés pour diagnostiquer si les infections sont virales ou bactériennes peuvent aider à optimiser le choix et le dosage des antibiotiques <sup>(12)</sup>

## IPP



Des études ont montré que les IPP sont associés à des risques plus élevés d'infection respiratoires et gastro-intestinales <sup>(13)</sup>

(11) Gibson MK, Crofts TS, Dantas G. Antibiotics and the developing infant gut microbiota and resistome. *Curr Opin Microbiol.* 2015;27:51-56. doi:10.1016/j.mib.2015.07.007

(12) Le Saux N. Antimicrobial stewardship in daily practice: managing an important resource. *Paediatr Child Health.* 2014;19(5):261-270. doi:10.1093/pch/19.5.261

(13) De Bruyne P, Ito S. Toxicity of long-term use of proton pump inhibitors in children. *Arch Dis Child.* 2018;103(1):78-82. doi:10.1136/archdischild-2017-314026

# Constipation

La constipation et le tabou des toilettes sont des problèmes courants de l'enfance. Jusqu'à **30 %** des enfants dans le monde souffrent de constipation, ce qui représente jusqu'à **25 %** des visites en gastro-entérologie pédiatrique <sup>(14)</sup>

## Constipation : l'éducation et le régime alimentaire jouent un rôle

**15%** 

des enfants souffrant de difficultés chroniques de défécation peuvent être aidés par la **démystification** et l'**apprentissage de la propreté** <sup>(14)</sup>



Une **alimentation équilibrée** comprenant des fibres, des céréales complètes, des fruits et légumes, et un apport hydrique suffisant aide les enfants à évacuer confortablement des selles de consistance suffisamment molle pour éviter l'**impaction fécale** et, ainsi, la **constipation** <sup>(14)</sup>

(14) Nurko S, Zimmerman LA. Evaluation and treatment of constipation in children and adolescents. *Am Fam Physician*. 2014;90(2):82-90.



Pour en savoir plus sur le yaourt, consultez le site : [www.yogurtinnutrition.com](http://www.yogurtinnutrition.com)



@YaourtNutrition



@yogurt\_in\_nutrition

aussi sur :

