



Communiqué de presse

L'utilisation des boissons végétales chez le nourrisson est une **MALTRAITANCE NUTRITIONNELLE !**

Avec la peur non fondée du lait et les diagnostics abusifs d'allergie au lait, certains parents se posent la question de l'utilisation des « **laits végétaux** » chez leurs nourrissons voire même les alimentent exclusivement avec ces produits en remplacement des préparations pour nourrissons. Or ces soi-disant « **laits** » qu'il faudrait plutôt appeler « **boissons** » ne sont **absolument pas indiqués chez l'enfant en bas âge voire même dangereux**. En effet, ces boissons à base d'amande, de noisette ou encore de châtaigne ont une composition qui n'est absolument **pas conforme aux recommandations européennes** et entraînent des **carences majeures qui peuvent être fatales**.

La période de la naissance à 1 an est caractérisée par une phase de croissance rapide et particulièrement importante. En moyenne, le poids de naissance est multiplié par 3, la taille croît de près de 50% et le poids du cerveau passe de 300 - 400 g à plus d'1 kg à l'âge d'un an, soit une croissance cérébrale de l'ordre de 2 g/j. **Le nourrisson nécessite donc une alimentation adéquate et spécifique**, lui permettant de couvrir ces besoins nutritionnels et d'assurer une croissance staturo-pondérale et un développement optimaux. Ces besoins spécifiques sont couverts par **l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois** complété par des aliments autres que le lait à partir de la diversification alimentaire. Chez l'enfant non allaité, l'utilisation des **préparations pour nourrissons jusqu'à 4 à 6 mois** puis des **préparations de suite** en association avec les aliments autres que le lait permet aussi de les couvrir. **Ce n'est pas le cas des boissons végétales qui ont un apport énergétique et lipidique insuffisant, des apports protéiques et une teneur en calcium inadaptés.**



Chez le nourrisson, toute insuffisance d'apport en énergie, protéines, lipides, minéraux, vitamines ou oligo-éléments aura des **répercussions sur la croissance et le développement cérébral** qui seront d'autant plus sévères que l'insuffisance d'apport est précoce, importante et prolongée. Plusieurs cas de **malnutrition** ont déjà été décrits chez des nourrissons alimentés exclusivement par ces boissons végétales en vogue avec des **complications graves allant jusqu'au décès**. En cas de leur utilisation non exclusive dans l'alimentation, les conséquences vont dépendre des quantités consommées et des compensations éventuelles par les autres aliments. Cependant, cette utilisation partielle peut entraîner un **ralentissement de la croissance**, et des **carences** en fer, en calcium ou en vitamines.

Donc, non, les laits végétaux ne sont pas bons pour la santé des nourrissons de moins d'un an !

Dr Beatrice Dubern

Nutrition et gastroentérologie pédiatriques, hôpital Trousseau, Paris



Vous souhaitez être mis en relation avec un expert en nutrition clinique ou obtenir plus d'information sur la SFNEP ?

Votre contact :

Aurore Jouval
contact@sfnep.org