

# ? ? ? ? ? ? **Les mythes: crédibles?** ?

**Chronique rédigée par Stéphanie Ledoux, diététiste  
Service de diététique - CHU HSJ**

Qui n'a pas déjà entendu dire qu'une banane vaut un steak ou que le pamplemousse fait maigrir ? Ces affirmations sont souvent des croyances transmises de génération en génération. Elles proviennent de sources multiples et elles sont propagées de bouche à oreille. Ce sont des allégations déformées, incomplètes ou sans aucun fondement. Démystifier les mythes? Tel sera le propos de cette chronique.

**Donner des bananes, des pommes, des céréales de riz ou des carottes à un jeune nourrisson entraîne de la constipation ?**



La banane, la pomme, la céréale de riz et la carotte sont des aliments qui font partie de l'alimentation normale du nourrisson. Ils n'occasionnent aucun problème s'ils ne sont pas consommés en quantité excessive. Et c'est ce que l'on évite en offrant au bébé une alimentation équilibrée et variée. Pour prévenir ou combattre la constipation, il faut inclure au menu du nourrisson: orge, avoine, pruneaux, poires, courges, pois verts et s'assurer qu'il boit suffisamment de liquide (lait, eau).

**L'introduction précoce des aliments solides et/ou la consommation de céréales avant le coucher permet une meilleure nuit de sommeil au bébé ?.**



L'introduction précoce d'aliments n'influence pas la durée du sommeil du bébé. Il est même déconseillé de donner des aliments solides avant l'âge de 4 à 6 mois, car le bébé n'est pas prêt à les avaler. Il ne produit pas assez de salive et sa coordination neuromusculaire est peu développée. Aussi, ses appareils digestif et immunitaire ne sont pas encore assez matures pour supporter une quantité importante d'aliments. Plus on les introduit tôt, plus le tube digestif peut s'irriter et le bébé peut devenir sensible à certains aliments causant ainsi des intolérances ou des allergies. Pour ce qui est des céréales au coucher, celles-ci n'aident pas plus le bébé à faire toutes ses nuits. Certains bébés font leurs nuits à partir de l'âge de 3 mois, d'autres à 6 mois ou même à 1 an. En fait, la durée du sommeil ne dépend pas de l'alimentation, mais plutôt du tempérament, de la maturité, de l'âge et même de l'environnement de l'enfant.



## Donner un biberon de jus à un jeune enfant est une façon efficace de le calmer ?

Les jus de fruits permettent de varier l'alimentation de l'enfant et sont une source de vitamine C. Il est toutefois important de limiter la consommation de jus à 60-90 mL (2-3 oz) par jour pour ne pas qu'ils nuisent à l'alimentation de l'enfant et pour réduire le risque de développer des caries. Il est donc souhaitable de ne pas récompenser ou calmer un enfant par des jus sucrés. Il faut plutôt lui offrir de l'eau, si soif il y a. Ne laissez surtout pas dormir un enfant avec son biberon de lait ou de jus, car les sucres de ces boissons se transforment en acide et causent la carie dentaire (syndrome du biberon).

## Quand le poids du bébé a doublé, c'est le temps de passer aux aliments solides ?

Un bébé qui a doublé son poids de naissance et qui semble toujours affamé est un signal pour introduire les aliments solides. Si l'enfant boit beaucoup au sein ou au biberon (apport de lait qui dépasse 1 L / jour) et qu'il a toujours faim, on peut lui offrir des céréales. Cela se produit généralement vers l'âge de 4 à 6 mois, mais certains bébés ont un grand appétit un peu plus tôt ou plus tard. Il faut donc s'adapter à cette situation et offrir les aliments solides en fonction des besoins plutôt que de l'âge. Il est important de ne pas diminuer la quantité de lait pour un certain temps, car il demeure l'aliment de base pendant la première année de vie de l'enfant. Les aliments solides sont un **complément** à ce dernier. Ils fournissent des éléments nutritifs (zinc, fer, protéines, énergie) que le lait ne peut plus offrir.



## Les légumineuses, les choux, le brocoli ainsi que les oignons et l'ail sont défendus durant la période d'allaitement ?



Ces aliments ne sont pas interdits lors de l'allaitement. Il est à noter que tous les aliments donnent un peu de leur saveur au lait maternel. Toutefois, ce fait ne signifie pas que les bébés n'apprécient pas ces variations de goût ou réagissent négativement à des saveurs particulières. Par exemple, les nourrissons présentant des allergies ou atteints d'une maladie génétique reçoivent des préparations lactées commerciales à l'odeur et au goût très caractéristiques qu'ils boivent sans difficulté (sans manifester de rejet). Par ailleurs, les mères allaitantes d'ethnies différentes et dont l'alimentation de base inclue les légumineuses, l'ail, les oignons, les épices,... n'éliminent pas ces aliments de leur menu. Leurs bébés s'en portent très bien.

Bref, ces conseils qui étaient en vigueur il y a quelques années ne sont plus de mise aujourd'hui.

## L'allaitement mixte empêche les montées laiteuses ?



La pratique de l'allaitement mixte, c'est-à-dire allaiter l'enfant quand on est à la maison et donner des préparations lactées pour nourrisson quand on est au travail, ne nuit pas aux montées de lait. Le corps s'adapte à tous les changements. Ainsi, au travail, la mère peut ressentir un peu d'inconfort, mais comme le bébé n'est pas là pour téter, les seins produisent moins de lait. Au retour à la maison, plus l'enfant tète, plus la production de lait augmente.

## L'introduction des aliments solides se fait plus facilement s'ils sont d'abord ajoutés au biberon ?

Le passage des aliments liquides aux aliments plus consistants devient possible entre l'âge de 4 à 6 mois: le réflexe de succion est moins fort, la sécrétion de salive est plus grande, le contrôle de la tête est meilleur, le système digestif et le système immunitaire ont atteint une maturité suffisante. L'ajout d'aliments au biberon procure une nouvelle texture à l'enfant, mais retarde l'apprentissage d'autres modes d'alimentation. De plus, il y a un risque d'étouffement lors de l'aspiration des aliments ou des liquides épais par la tétine du biberon. Il est préférable d'offrir de petites quantités d'aliments solides à la cuillère. Il faut débiter par une purée claire qui sera épaissie à mesure que le bébé s'habitue à manger. Offrir l'aliment à la cuillère lui permet d'apprendre à utiliser ses mâchoires et à mastiquer.

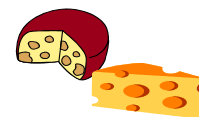
## Il ne faut pas manger de poisson durant la grossesse et/ou pendant l'allaitement ?

La femme enceinte ou qui allaite peut consommer du poisson. C'est un aliment sain qui procure des protéines, du fer, des acides gras, des vitamines du groupe B, du magnésium, du phosphore et du calcium. Il est cependant préférable de consommer des poissons de mer (morue, sole, flétan, aiglefin, saumon, thon en conserve (se limiter à un repas par mois de thon frais ou congelé),...) et d'éviter certains poissons d'eau douce (brochet, doré, barbotte, etc.) ou ceux pêchés près des égouts municipaux ou industriels. Ces derniers peuvent avoir été contaminés par divers polluants dont les BPC et le mercure. Chez une femme allaitante, la consommation de poissons de mer augmente la quantité d'acides gras essentiels dans le lait maternel ce qui semble avoir un effet bénéfique sur le développement de la vision chez le bébé.



## Les fromages fermentés sont trop lourds pour les jeunes enfants ?

Beaucoup pensent que le Roquefort ou le Gruyère sont moins adaptés à l'alimentation des jeunes



enfants que le fromage frais et le yogourt, car ils seraient plus difficiles à digérer. Or, ce n'est pas le cas. Les fromages fermentés sont plus faciles à digérer que les fromages frais en raison de l'action des bactéries et des moisissures. Toutefois, la consistance et le goût de ces aliments peuvent ne pas convenir aux enfants. Il est donc préférable d'offrir les fromages fermentés après les fromages frais alors que l'enfant aura déjà goûté à une variété d'aliments.

Les mythes seront toujours présents. Une prise de décision éclairée suppose que l'on se questionne quant à leur validité et que l'on connaisse leurs conséquences. La croissance et le développement harmonieux du tout-petit ne justifient-ils pas cette saine curiosité ?