

- ✓ L'équilibre intestinal est un état de bien-être et d'absence de troubles gastro-intestinaux ⁽¹⁾
- ✓ 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* ⁽²⁾



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

L'alimentation diversifiée

6 mois - 2 ans

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 ^(3,4). 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 ⁽³⁾



- Si possible, l'allaitement maternel peut être poursuivi jusqu'à l'âge de **2 ans** ⁽³⁾
- 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 ⁽⁴⁾



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

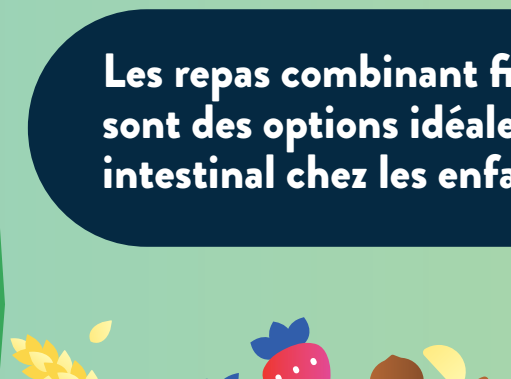
La diversité de l'alimentation contribue à l'apprentissage alimentaire, au développement sensoriel des enfants et des adolescents et à la satisfaction des parents. Pour favoriser une croissance optimale et améliorer le développement cognitif des enfants, leur alimentation doit comporter le maximum de variétés d'aliments sains, équilibrés et riches en macro (glucides, lipides, protéines) 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 ⁽⁵⁾

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 ⁽⁵⁾
- 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 ⁽⁵⁾

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 ⁽⁶⁾. 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 ⁽⁷⁾

- 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

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 la relation au sein de la famille, l'alimentation de l'enfant et ses comportements alimentaires peuvent influencer le microbiote intestinal ⁽⁸⁾

4 approches

pour développer des habitudes alimentaires saines chez l'enfant et favoriser un développement intestinal optimal ⁽⁹⁾

- ✓ 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 ⁽¹⁰⁾



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

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'ils sont répétés durant les premières années de la vie, peut induire des altérations temporaires et parfois persistantes du microbiote intestinal ⁽¹¹⁾



Des tests appropriés pour diagnostiquer si les infections sont virales ou bactériennes aident à optimiser le choix et le dosage des antibiotiques ⁽¹²⁾

IPP

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



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

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 environ **25 %** des visites en gastro-entérologie pédiatrique ⁽¹⁴⁾

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 ⁽¹⁴⁾



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