

## Symposium pédiatrie et nutrition

Les comportements alimentaires particuliers  
chez l'enfant et l'adolescent

Comment assurer la couverture de leurs  
besoins nutritionnels ?

## Sommaire

**Les comportements alimentaires particuliers chez l'enfant et l'adolescent - Comment assurer la couverture de leurs besoins nutritionnels ? – p2**

**3 questions à Pascale Hebel, Directrice au CREDOC – p4**

**3 questions au Professeur Patrick Tounian, Chef du service de nutrition et gastroentérologie pédiatriques à l'Hôpital Trousseau – p5**

**3 questions au Professeur Xavier Bigard, Directeur médical à l'Union Cycliste Internationale – p7**

## Les comportements alimentaires particuliers chez l'enfant et l'adolescent

### Comment assurer la couverture de leurs besoins nutritionnels ?

- *La consommation de lait a diminué de 21% en 13 ans avec le recul de la prise quotidienne du petit déjeuner chez l'enfant et l'adolescent*
  - *Les enfants pratiquent de moins en moins d'activités physiques et sportives*
- *De nouveaux risques de déficits nutritionnels apparaissent avec le suivi de régimes alimentaires d'éviction*

**Paris, le 20 juin 2019.** À l'occasion du Congrès Annuel de la Société de Pédiatrie qui a lieu du 19 au 21 Juin 2019, le Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière (CNIEL) revient sur l'évolution des comportements alimentaires et des nouvelles tendances chez l'enfant et l'adolescent en France d'après les études du Crédoc sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CCAF). Ces études réalisées, tous les 3 ans, ont démontré une modification des comportements alimentaires chez les enfants et les adolescents.

Chez les jeunes enfants qui consomment essentiellement le lait au petit déjeuner, les données sont particulièrement préoccupantes. En effet, entre 2010 et 2016, la consommation est passée de 237 ml/jour à 202 chez les 3 à 5 ans et de 211 ml/jour à 181 chez les 6-8 ans. Avec pour conséquence, une diminution des apports en calcium : le nombre d'enfants en dessous du BNM (besoin nutritionnel moyen) en calcium est en augmentation et est passé, sur 6 ans, de 4% à 20% chez les 3 à 5 ans et de 20% à 37% chez les 6-8 ans.

Pour rappel, les besoins nutritionnels moyens en calcium sont de 385 mg/j pour les 1-3 ans, 539 mg/j pour les 4-6 ans et 693 mg/j pour les 7-9 ans. Pour information, un verre de lait équivaut à un apport en calcium de 170 mg, un yaourt à 160 mg et une part de 20 g de fromage à 126 mg.

Cette baisse de consommation observée depuis 2010 peut s'expliquer par l'augmentation du nombre de petits déjeuners sautés au cours de la semaine, par la baisse de la quantité de lait prise au petit déjeuner pour ceux qui en prennent mais aussi par un désengagement des parents, les enfants se préparant eux-mêmes le petit déjeuner. En effet, chez les enfants le lait est principalement consommé au petit déjeuner et peu lors du goûter. La diminution de la consommation de lait n'est pas compensée par d'autres produits laitiers ou aliments consommés à un autre repas.

Cette baisse est particulièrement préoccupante car elle atteint les jeunes enfants en croissance à un âge où les besoins en calcium augmentent et où se construisent les habitudes alimentaires.

Parallèlement à la diminution de la consommation du lait chez les enfants, d'autres tendances apparaissent comme la baisse continue de la diversité alimentaire liée à des évolutions générationnelles avec la diminution de la consommation de fruits et de légumes (45% des enfants de 3 à 17 ans consomment moins de deux portions de fruits et légumes par jour), de produits carnés (régime d'éviction) et une augmentation de la consommation de pizzas, sandwiches...

L'alimentation doit être d'autant plus équilibrée quand l'enfant ou l'adolescent pratique un sport et de surcroît fait de la compétition. Les apports caloriques et protéiques chez les sportifs et notamment les enfants et adolescents, et ceci quelle que soit leur discipline, sont essentiels.

*« Les besoins en protéines des jeunes sportifs sont supérieurs à ceux des non-sportifs. Le maintien d'apports protéiques suffisants, aussi bien en quantité qu'en qualité est justifié non seulement par les besoins liés à l'exercice mais aussi par les besoins liés à la croissance. Il faudra veiller aux apports protéiques pendant les 3 principaux repas, mais aussi, comme chez l'adulte, envisager un apport spécifique en récupération des séances d'entraînement ou des compétitions. À cette fin, un apport de 10-15 g de protéines est conseillé, en privilégiant des protéines rapides, riches en acides aminés essentiels et en leucine. Ces apports devront reposer sur des aliments constitués »* détaille le Professeur Xavier Bigard, Médecin du sport et Professeur agrégé du Val de Grâce, Physiologiste de l'exercice, biologiste musculaire et nutritionniste

De plus en plus d'adolescents sont tentés de suivre des régimes d'exclusion comme le végétalisme qui conduit inéluctablement à des carences nutritionnelles dont les enfants et les adolescents subiront les conséquences durant tout le restant de leur existence. Comme l'explique le Professeur Patrick Tounian, Chef du service de nutrition et gastroentérologie pédiatriques à l'Hôpital Trousseau (Paris 12<sup>e</sup>), *« Les carences nutritionnelles à craindre sont celles en fer, calcium, vitamine D, vitamine B12 et DHA (un acide gras semi-essentiel). Les conséquences sont principalement neurologiques (retard intellectuel, troubles psychiatriques, séquelles neurologiques) et osseuses (augmentation du risque de fracture) »*.

Les nouveaux comportements alimentaires comme la baisse de la consommation de lait au petit déjeuner ou encore les régimes d'exclusions, peuvent avoir des conséquences non négligeables sur la santé, entraînant par exemple des déficits importants en minéraux et vitamines. Une mauvaise alimentation est facteur de maladies nutritionnelles (cardiovasculaires, diabète, cancer...), il est donc important d'avoir une alimentation responsable et équilibrée associée à une activité physique quotidienne.

# 3 questions à Pascale Hebel - CREDOC

## Les tendances de consommation alimentaire chez les enfants



### BIOGRAPHIE

*Pascale HÉBEL est Directrice du pôle Consommation et Entreprises du CRÉDOC. Elle est spécialiste de l'évolution des modes de consommation et de l'analyse des comportements. Elle pilote à la fois des missions de marketing opérationnel, d'anticipation stratégique, elle dirige des programmes d'évaluation quantitative mais aussi les grands systèmes d'enquêtes quantitatives. Toute son expérience professionnelle (13 ans) s'est construite dans le domaine des études et de la recherche. Elle a débuté au CRÉDOC.*

*Elle a ensuite participé au développement d'outils d'évaluation des performances du mix du marketing, lorsqu'elle était consultante senior « Models et analyses » chez AC Nielsen. Elle a ensuite dirigé le pôle « Marketing et consommation » au BIPE jusqu'en 2004. Elle est ingénieur agronome (INA-PG 85) et docteur en mathématiques appliquées et spécialisée en modélisation statistique.*

### Comment évolue le contenu de l'assiette des enfants ?

En dix ans, la consommation alimentaire des enfants est de moins en moins diversifiée. Ils consomment notamment moins de légumes, de viandes de boucherie, de produits laitiers. Ils consomment de plus en plus de produits plus faciles à préparer comme des pâtes ou des produits tout prêts comme des compotes, des pizzas et des sandwiches.

### Est-ce une conséquence de la crise économique ?

En effet, la crise économique de 2008 a conduit les familles à orienter l'alimentation vers des produits moins coûteux comme les pâtes, les pommes de terre et à réduire la consommation de viande. On constate aussi, que les modes de vie des familles évoluent. Les temps passés dans les trajets domicile-travail ou devant les écrans augmentent et conduisent certaines familles à faire sauter le petit-déjeuner, à faire des dîners avec seulement une composante au lieu de 3. Une grande partie du lait est consommé au petit-déjeuner (70% des volumes bus par les enfants de 3 à 17 ans), quand on a moins de petit-déjeuners, on a moins de lait bu.

### A-t-on d'autres explications à ces modifications de l'alimentation ?

L'évolution des assiettes des enfants est aussi liée à l'attention portée par les parents à des considérations écologiques et de prévention santé. Les valeurs évoluent rapidement avec le changement climatique et les pratiques alimentaires s'adaptent à de nouvelles croyances. Les baisses de consommation de produits animaux s'accroissent avec ces mouvements.

# 3 questions au Professeur Patrick Tounian

## Les carences nutritionnelles chez les enfants et adolescents végétaliens



### BIOGRAPHIE

*Chef du service de nutrition et gastroentérologie pédiatriques à l'Hôpital Trousseau (Paris 12<sup>e</sup>), le Professeur Patrick Tounian dirige depuis 15 ans les formations universitaires « Obésité de l'enfant et de l'adolescent » et « Nutrition de l'enfant et de l'adolescent » à la Faculté de Médecine Sorbonne Université. Il est également président de l'Association des Pédiatres de Langue Française et auteur de nombreux livres et publications scientifiques sur la nutrition et l'obésité de l'enfant et de l'adolescent.*

### **Quelles sont les motivations des enfants et adolescents pour le végétalisme ?**

Les deux principales motivations des enfants et adolescents pour ne plus manger de produits d'origine animale sont la volonté de ne pas faire de mal aux animaux et des considérations environnementales.

Les reportages sur les abattoirs, la visibilité des anti-spécistes, la promotion d'un repas végétarien à l'école ou la prise de position de certaines stars sont parmi les principales causes de cet engouement de la jeunesse pour le végétalisme. Si la préservation du bien-être animal est un sentiment louable, l'intérêt d'une alimentation végétalienne sur la protection de l'environnement ne repose sur aucune base scientifique solide.

### **Quels sont les risques d'une alimentation végétalienne chez l'enfant et l'adolescent ?**

Une alimentation strictement végétalienne conduit inéluctablement à des carences nutritionnelles dont les enfants et adolescents subiront les conséquences durant tout le restant de leur existence.

Les carences nutritionnelles à craindre sont celles en fer, calcium, vitamine D, vitamine B12 et DHA (un acide gras semi-essentiel). Les conséquences sont principalement neurologiques (retard intellectuel, troubles psychiatriques, séquelles neurologiques) et osseuses (augmentation du risque de fracture).

**Que faire pour éviter ces carences nutritionnelles ?**

La prescription de compléments nutritionnels (fer, calcium, vitamine D, vitamine B12, DHA, selon les cas) et un suivi biologique sont indispensables pour prévenir la survenue de carences nutritionnelles.

Des mesures institutionnelles seraient également nécessaires pour informer le grand public du danger du végétalisme médicalement non surveillé chez l'enfant et l'adolescent et interdire sa promotion dans les établissements scolaires.

# 3 questions au Professeur Xavier Bigard

## Les implications de la pratique sportive sur les besoins énergétiques



### BIOGRAPHIE

*Directeur médical à l'Union Cycliste Internationale, intervenant PPRN, le Professeur Xavier Bigard est médecin du sport, Professeur agrégé du Val de Grâce, Physiologiste de l'exercice, biologiste musculaire et nutritionniste. Il est aussi conseiller scientifique à l'Agence française de lutte contre le dopage et préside la Société française de médecine de l'exercice et du sport.*

### **La couverture des dépenses énergétiques liées au sport, pose-t-elle un problème chez l'enfant et l'adolescent ?**

C'est là une question importante, sans que ce soit un problème pour autant. On peut se trouver face à deux situations différentes pour lesquelles les contrôles du poids, de la composition corporelle et de la croissance staturo-pondérale prennent une importance toute particulière,

- la pratique d'une activité sportive chez des enfants/adolescents en surpoids, ce qui avec un contrôle des apports alimentaires, permettra de corriger au long terme la composition corporelle. Sa surveillance au long cours est donc d'importance.
- l'activité sportive est de type compétitif, assortie à une recherche de performance. Dans ce cas, les contrôles de la composition corporelle et de marqueurs de la croissance font pleinement partie du suivi nutritionnel. La dépense énergétique liée au sport est proportionnellement plus importante chez les enfants que chez les adultes, et on ne peut pas transposer toutes les recommandations d'apport énergétique des adultes aux enfants. Des tables de recommandations d'apport calorique existent pour les enfants, en fonction de leur pratique sportive, mais tout le monde s'accorde pour considérer qu'il est beaucoup plus important de suivre l'évolution de marqueurs de croissance et de maturation staturo-pondérale. Ce suivi est d'une importance fondamentale, surtout chez les enfants engagés dans des sports à composante esthétique, comme un rapport récent de l'Académie nationale de médecine l'a rappelé.

### **On relève l'importance des apports protéiques chez les adultes sportifs, mais qu'en est-il chez les enfants ?**

On insiste en effet beaucoup ces dernières années, sur l'importance des apports protéiques chez les sportifs, et ce quelle que soit leur discipline. Ces règles doivent aussi s'appliquer aux enfants et adolescents sportifs. Les besoins en protéines des jeunes sportifs sont supérieurs à ceux des non-sportifs ; le maintien d'apports protéiques suffisants, aussi bien en quantité qu'en qualité est justifié non seulement par les besoins liés à l'exercice mais aussi par les besoins liés à la croissance. Il faudra veiller aux apports protéiques pendant les 3 principaux repas, mais aussi, comme chez l'adulte, envisager un apport spécifique en récupération des séances d'entraînement ou des compétitions. A cette fin, un apport de 10-15 g de protéines est conseillé, en privilégiant des protéines rapides, riches en acides aminés essentiels et en leucine. Ces apports devront reposer sur des aliments constitués, et non pas sur des compléments alimentaires. On interdira en effet toute consommation de compléments alimentaires chez les enfants et adolescents, pour des raisons nutritionnelles et de lutte contre le dopage. Ce point est fondamental, et une information appropriée doit être diffusée auprès des encadrants, des entraîneurs et des parents.

### **La couverture des besoins en micronutriments pose-t-elle un problème chez les enfants ?**

Les sociétés savantes internationales s'accordent pour conclure qu'une alimentation variée, diversifiée et équilibrée suffit à couvrir les besoins en micronutriments, y compris chez les jeunes sportifs. Ce constat est assez solide, mais le statut de 2 minéraux mérite cependant une attention particulière. Il s'agit du fer et du calcium. Le statut martial doit régulièrement être vérifié, notamment chez les adolescentes sportives ; on doit contrôler les apports (15 mg/j chez les filles), et régulièrement vérifier la ferritine plasmatique. Les recommandations d'apport en calcium ne diffèrent pas de celles d'enfants et d'adolescents non-sportifs, et peuvent être estimées à 1300 mg/j. On sait cependant que ces recommandations ne sont que rarement atteintes. On doit par ailleurs régulièrement contrôler le statut de la vitamine D, cette vitamine jouant non seulement un rôle sur la santé osseuse, mais aussi sur les performances musculaires.

## A propos du CNIEL

Le CNIEL - Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière – regroupe l'ensemble des acteurs de la filière laitière française : producteurs, industriels – privés et coopératives. Le CNIEL est l'Interprofession où se partagent les diagnostics et se construisent les actions collectives de la filière laitière française dans l'intérêt de tous ses acteurs. Le CNIEL élabore une expertise scientifique qui permet de renforcer la compétitivité des acteurs de la filière, de défendre l'image du lait et des produits laitiers, et de mettre en avant les atouts de la filière, en France comme à l'export.

Salle de presse de la filière laitière : [www.presse.filiere-laitiere.fr/](http://www.presse.filiere-laitiere.fr/)

## Contacts presse CNIEL

Florence Portejoie – CNIEL  
 fportejoie@fp2com.fr

Marion Gautier-Falret – agence Publicis Consultants  
 marion.gautier-falret@conseil.publicis.fr

Barbara Joly – agence Publicis Consultants  
 barbara.joly@publicisconsultants.com

# **AVEC L'EUROPE, ON S'Y (RE)MET**

Le contenu de ce symposium représente le point de vue des auteurs uniquement et relève de leurs responsabilités exclusives. La Commission européenne décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.



*Campagne financée  
avec le concours de  
l'Union Européenne*

