

# Communiqué

## 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.

## 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

