

Table des matières

| | |
|---|-------|
| Liste des tableaux..... | XI |
| Avant-propos..... | XV |
| Préface de la première édition..... | XVII |
| Préface de la cinquième édition..... | XXIII |
| Chapitre 1 ▶ Besoins nutritionnels | 1 |
| Apports recommandés..... | 2 |
| Besoins énergétiques..... | 2 |
| Apports conseillés de 2 à 18 ans..... | 4 |
| Calcul du NAP (niveau d'activité physique) chez l'enfant et l'adolescent..... | 4 |
| Apports recommandés en protéines..... | 4 |
| Apport protéique recommandé de la naissance à 18 ans..... | 5 |
| Estimation des apports recommandés en acides aminés indispensables aux différents âges..... | 6 |
| Apports conseillés en eau et autres nutriments..... | 7 |
| Évaluation de la croissance: quelles courbes?..... | 11 |
| Suivi de la taille et du poids en France..... | 11 |
| Courbes de corpulence..... | 14 |
| Courbes de croissance OMS (WHO)..... | 14 |
| Rappel: les unités internationales..... | 20 |
| Calorie et joule..... | 20 |
| Milligramme et millimole (électrolytes)..... | 20 |
| Milligramme et unité internationale (vitamines)..... | 20 |
| Chapitre 2 ▶ De la naissance à 6 mois | 23 |
| Allaitement maternel au sein..... | 25 |
| Lait de femme..... | 25 |
| Adaptation de la composition du lait de femme aux besoins du nourrisson..... | 34 |

| | |
|---|-----------|
| Avantages de l'allaitement maternel..... | 37 |
| Cas où l'allaitement pourrait ne pas être recommandé..... | 41 |
| Conduite de l'allaitement maternel..... | 43 |
| Vie de la mère allaitante..... | 54 |
| Allaitement au biberon..... | 57 |
| Laits adaptés pour le nourrisson..... | 57 |
| Conduite de l'allaitement au biberon..... | 72 |
| Diversification inutile..... | 79 |
| Chapitre 3 ▶ De 4-6 mois à 1 an..... | 85 |
| Diversification..... | 85 |
| Déroulement de la diversification..... | 88 |
| Étapes liées au développement de l'enfant..... | 88 |
| Structure des repas..... | 88 |
| Progression de la diversification au cours de la première année..... | 89 |
| Évolution des pratiques d'alimentation..... | 96 |
| Préparations de suite ou « lait 2 »..... | 96 |
| Réglementation..... | 96 |
| Intérêt..... | 99 |
| Autres aliments et leur mode d'introduction..... | 100 |
| Céréales de diététique infantile..... | 100 |
| Autres céréales et aliments amylacés..... | 104 |
| Légumes et fruits..... | 106 |
| Matières grasses..... | 114 |
| Produits dérivés du lait..... | 116 |
| Viande, poisson, œufs..... | 120 |
| Recommandations générales..... | 125 |
| Éviter l'excès de protides..... | 125 |
| Éviter l'excès de sel et de sucre..... | 126 |
| Assurer un apport de lipides suffisant en quantité et en qualité..... | 126 |
| Donner le goût pour l'eau..... | 127 |
| Assurer l'apport de fer..... | 127 |
| Faire évoluer les textures de l'alimentation..... | 127 |

| | |
|--|-----|
| Chapitre 4 ▶ De 1 à 3 ans | 131 |
| Pourquoi « de 1 à 3 ans » ? | 131 |
| Recommandations des apports nutritionnels | 131 |
| Évaluation de la consommation alimentaire des enfants de 1 à 3 ans | 133 |
| Intérêt des laits pour enfants en bas âge | 134 |
| Équilibre de l'alimentation | 134 |
| Particularités de l'alimentation végétarienne | 136 |
| Particularités de l'alimentation végétalienne | 139 |
| Particularités de l'alimentation biologique | 139 |
| Consommation des jus ou « laits » végétaux | 141 |
| Intérêt des groupes d'aliments | 141 |
| Groupe 1: produits laitiers | 141 |
| Groupe 2: viandes, poissons, œufs | 142 |
| Groupe 3: légumes et fruits | 143 |
| Groupe 4: produits amylacés (ou féculents) | 144 |
| Groupe 5: matières grasses | 145 |
| Groupe 6: produits sucrés | 148 |
| Groupe 7: eau et boissons | 148 |
| Repas | 149 |
| Petit-déjeuner | 150 |
| Déjeuner | 150 |
| Goûter | 153 |
| Dîner | 153 |
| Comportement alimentaire | 153 |
| Néophobie | 154 |
| Refus sélectif de certains aliments | 154 |
| Refus des aliments en morceaux | 154 |
| Petit mangeur | 155 |
| Gros mangeur | 155 |
| Erreurs alimentaires souvent rencontrées | 156 |
| Excès d'aliments sucrés | 156 |
| Excès de sel | 156 |
| Refus de l'eau | 157 |
| Apport inadapté de produits laitiers | 157 |
| Remplacement des laits infantiles par des laits d'animaux | 158 |

| | |
|--|------------|
| Le ou les biberons de lait pendant la nuit..... | 158 |
| Apport inadapté de lipides..... | 159 |
| Chapitre 5 ▶ À propos de situations et questions particulières..... | 163 |
| Anorexies : les enfants qui ne mangent pas..... | 163 |
| Fausses anorexies..... | 163 |
| Anorexie du nourrisson..... | 164 |
| Anorexies néonatales..... | 164 |
| Anorexie commune précoce ou anorexie d'opposition..... | 164 |
| Anorexie sévère..... | 167 |
| Anorexie phobique..... | 167 |
| Autres troubles du comportement alimentaire..... | 167 |
| Préférences alimentaires et caprices..... | 167 |
| Pica..... | 167 |
| Coprophagie..... | 168 |
| Rumination – Mérycisme..... | 168 |
| Les enfants « qui mangent trop »..... | 168 |
| Obésité..... | 169 |
| Allergie alimentaire..... | 171 |
| Manifestations cliniques..... | 172 |
| Hypothèses pathogéniques..... | 172 |
| Prévention..... | 173 |
| Diarrhées..... | 174 |
| Hydratation – Réhydratation orale..... | 174 |
| Réalimentation précoce..... | 175 |
| Médications..... | 177 |
| Constipation..... | 178 |
| Définition..... | 178 |
| Physiopathologie..... | 179 |
| Étiologies..... | 179 |
| Prise en charge..... | 179 |
| Régurgitations – Reflux gastro-œsophagien..... | 180 |
| Coliques du nourrisson..... | 182 |

Annexes

| | |
|--|------------|
| Annexe 1. ▶ Appréciation de la valeur biologique des protéines..... | 189 |
| Annexe 2. ▶ Intérêt nutritionnel de l'alimentation exclusive au sein durant les six premiers mois de vie chez un enfant à terme..... | 193 |
| Annexe 3. ▶ Régulation de sécrétion lactée..... | 197 |
| Annexe 4. ▶ Synoptique de l'alimentation de la naissance jusqu'à 3 ans | 199 |
| Annexe 5. ▶ Menus adaptables à des âges différents..... | 203 |
| Annexe 6. ▶ Céréales et autres produits riches en amidon..... | 207 |
| Annexe 7. ▶ L'amidon..... | 213 |
| Index | 217 |