

TERRITOIRES NUTRITION

Le journal des collectivités
qui s'activent pour
le bien-être des habitants

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Les 1000 premiers jours : une fenêtre d'opportunités pour agir en nutrition



La période des 1000 premiers jours, de la conception, jusqu'aux 2 ans de l'enfant, constitue une fenêtre d'opportunités pour agir sur la santé future. Le concept de la « Developmental Origin of Health and Disease » (DOHaD)¹ a mis en évidence l'impact des facteurs environnementaux dans la programmation fœtale. Parmi ceux-ci, un grand nombre sont en lien avec la nutrition : l'activité physique, la sédentarité, l'alimentation, la présence de toxiques dans l'environnement ou la situation de précarité.

Le Programme National Nutrition Santé 4 a des objectifs qui ciblent particulièrement cette période sensible :

OBJECTIF 10

Accompagner les femmes avant, pendant et après leur grossesse, et durant l'allaitement maternel

OBJECTIF 11

Promouvoir auprès des parents de jeunes enfants les modes d'alimentation et d'activité physique favorables à la santé.

Au travers de leurs compétences (santé, petite enfance, urbanisme, sports et loisirs, ...), les collectivités ont le pouvoir d'agir pour contribuer à renforcer les opportunités pendant cette période des 1000 premiers jours.



1. Charles MA, Delpierre C, Bréant B. Origine développementale de la santé et des maladies (DOHaD), environnement et épigénétique. Med Sci (Paris) 2016; 32(1): pp.15-20. doi:<https://doi.org/10.1051/medsci/20163201004>

Les 1000 premiers jours et la nutrition: des repères pour agir

FEMMES ENCEINTES ET POST-PARTUM

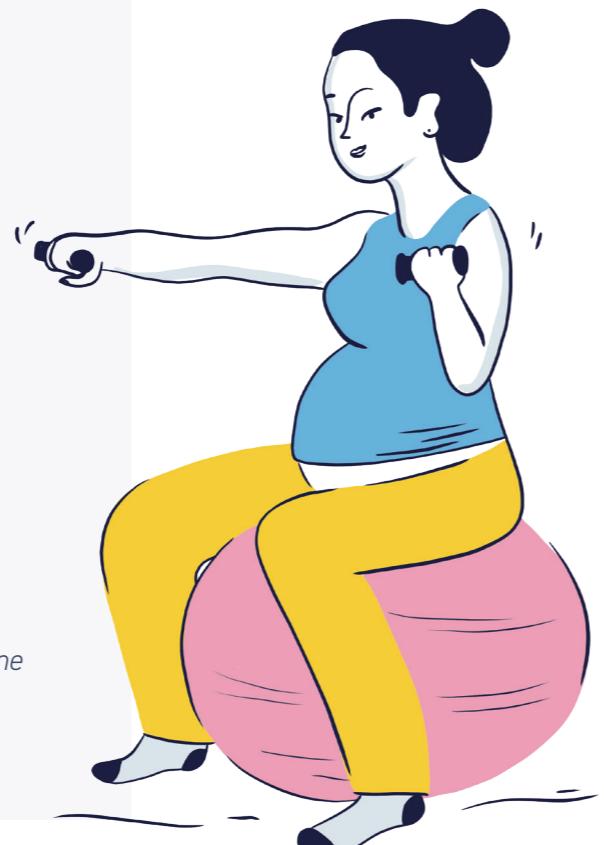
Recommandations sur l'activité physique:

La Haute Autorité de Santé promeut la prescription de l'activité physique et sportive non seulement pendant la grossesse mais aussi après².

La pratique doit être régulière, répartie sur 3 jours par semaine pour un total de 2 h 30 à 3h. Elle doit être d'intensité modérée, adaptée à l'état de santé, à la condition physique et à l'évolution de la grossesse.

Les effets bénéfiques ? Une réduction du risque de pré-éclampsie, d'hypertension artérielle gestationnelle, de dépression prénatale et de macrosomie (poids de naissance supérieur à 4kg). Attention, contrairement à ce que l'on peut croire, il n'y a pas d'augmentation du risque d'événements défavorables (prématurité, faible poids à la naissance, fausse couche et mortalité périnatale).

UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE
Au moins 30 minutes
par jour



Les bénéfices de l'activité physique pendant la grossesse

- Maintien ou amélioration de la condition physique de la femme enceinte
- Prévention d'une prise de poids excessive pendant la grossesse et aide à la perte de poids en post-partum
- Prévention possible du diabète gestационnel
- Prévention de l'hypertension gestationnelle
- Prévention de la pré-éclampsie
- Réduction des poids excessifs à la naissance
- Diminution (sans prévention) des douleurs lombaires et pelviennes lors de la grossesse
- Diminution du risque d'incontinence urinaire lors de la grossesse et en post-partum
- Diminution possible du temps du travail (pendant l'accouchement)
- Diminution possible du recours nécessaire à la césarienne
- Prévention et amélioration des symptômes dépressifs du post-partum

RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION³:

Le PNNS (Programme national nutrition santé) révise actuellement les recommandations à destination des femmes enceintes et allaitantes (actualisation prévue fin 2024).

Le Haut Conseil de la Santé Publique préconise la protection des femmes qui souhaitent allaiter en prenant en compte les inégalités sociales. Si des contaminants environnementaux peuvent se retrouver dans le lait maternel, ils sont aussi présents dans les laits artificiels ou dans l'eau utilisée. Il convient donc de soutenir les bénéfices de l'allaitement maternel en faisant face aux freins existants : injonctions contradictoires, lobbying industriel...

Parmi les mesures proposées, il est préconisé de renforcer l'information à destination des parents et la formation des professionnels de santé.

En ligne l'intégralité du rapport du Haut Conseil de la Santé Publique relatif à l'allaitement maternel (2024) : https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcsp20240612_lallaitemtmaternal.pdf



LA SUPPLÉMENTATION EN VITAMINES

La supplémentation en folates (vitamine B9) est recommandée dès le désir de grossesse et pendant les 3 premiers mois de grossesse, en prévention des malformations du tube neural.



PAS D'ALCOOL

La consommation d'alcool pendant la grossesse est responsable de troubles tels que le syndrome d'alcoolisation fœtale, qui touche 1 enfant sur 1000 naissances. Or selon les estimations, 12% des femmes consomment de l'alcool durant la grossesse⁴. Toute consommation d'alcool dès que la femme envisage une grossesse, pendant la grossesse ou pendant l'allaitement est à éviter, quel que soit le type de boisson.



ATTENTION AUX CONTAMINANTS CHIMIQUES

L'exposition aux contaminants chimiques est également à prendre en compte, notamment les métaux lourds qui peuvent avoir des conséquences importantes sur le développement du fœtus. Des précautions sont à prendre concernant la consommation de poissons chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 3 ans. Il convient de limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages (comme la lotte, le bar, la dorade, le thon...) et éviter celle d'espadon, marlin, siki, requin et lamproie. De même la consommation de certains poissons d'eau douce est à limiter (anguilles, barbeaux, brèmes, carpes, silures)⁵.



LES RISQUES DE LISTÉRIOSE ET TOXOPLASMOSE

La consommation d'aliments dont les modes de fabrication ne sont pas adaptés aux femmes enceintes (fromages au lait cru) ou dont la préparation n'est pas appropriée (aliments mal lavés ou insuffisamment cuits) peut entraîner des contaminations microbiologiques comme la listériose et la toxoplasmose.

QUELQUES CHIFFRES

23 216

naissances en Bourgogne-Franche-Comté en 2023.

75 %

des femmes initient un allaitement maternel (enquête nationale périnatale, 2021) et seulement 1 femme sur 3 poursuit un allaitement exclusif à 2 mois.

Seulement

25 %

des femmes bénéficient d'une supplémentation en vitamine B9 avant la grossesse ou au 1^{er} trimestre de grossesse⁶.

Moins de 50 %

des femmes enceintes atteignent les recommandations en matière d'alimentation concernant les fruits et légumes, les aliments complets et les produits de la mer.

À l'âge de 1 an

33 %

des enfants ne consomment ni beurre ni matière grasse ajoutée pourtant essentiels au développement (résultats de l'étude Epifane 2021).



3. Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les femmes enceintes et allaitantes. Paris: Haut conseil de la santé publique, 2022, 35 p. <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1165> 4. Inserm. Réduction des dommages associés à la consommation d'alcool. Montrouge: EDP Sciences, 2021, 723 p. (Expertise collective). https://www.ipubl.inserm.fr/bitstream/handle/10608/10900/expcol_2021_Alcool.pdf 5. Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif aux recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du PNNS. Maisons-Alfort: Anses, 2013, 7 p. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012sa0202.pdf> 6. Kadawathagedara M, Kersuzan C, Wagner S, et al. Adéquation des consommations alimentaires des femmes enceintes de l'étude ELFE aux recommandations du Programme national nutrition santé. Cahiers de Nutrition et de Diététique 2017; 52(2): pp. 78-88. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2016.12.001>

CHEZ LES TOUT-PETITS

Les comportements alimentaires établis durant la période des 1000 premiers jours peuvent prédire le comportement alimentaire jusqu'au début de l'âge adulte (Nicklaus et al. 2004).

Il existe en France un système national d'étude de l'alimentation des enfants durant les premiers mois : il s'agit de l'enquête Épidémiologie en France de l'alimentation et de l'état nutritionnel des enfants pendant leur première année de vie (Epifane).

Le second volet de l'enquête a été réalisé en 2021-2022 auprès de plus de 3500 duos mère-enfant. Les résultats ont souligné l'importance de promouvoir l'allaitement maternel et d'encourager sa poursuite jusqu'aux 6 mois de l'enfant. Ils ont également montré qu'à l'âge de 12 mois, seulement :

38 %

des enfants consomment des œufs de façon régulière ;

67 %

consomment des matières grasses ajoutées ;

33 %

ont commencé à consommer des légumes secs.

Epifane 2021 a montré que 74 % des enfants âgés de 12 mois consomment des produits sucrés. Les efforts sont à poursuivre pour promouvoir les recommandations nutritionnelles.



ENJEUX EN MATIÈRE DE NUTRITION PENDANT LES 1000 PREMIERS JOURS



AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE

- Apport adéquat en folates
- Alimentation variée et équilibrée
- Au moins 30 minutes d'activité physique modérée



PREMIERS MOIS

- Allaitement maternel à privilégier, jusqu'à 6 mois
- Alimentation variée et équilibrée
- Reprise de l'activité physique 6 semaines après l'accouchement (après avis médical)



DIVERSIFICATION

- Introduction des aliments dès 4/6 mois
- Maintien d'un apport lacté suffisant
- Variation des saveurs et des textures



JEUNE ENFANT

- Apport lacté jusqu'à 3 ans
- Education au goût, plaisir de manger
- Encourager l'enfant à se dépenser (3 heures par jour chez les moins de 5 ans)



Comment agir?

Les collectivités peuvent agir à différents niveaux pour offrir aux futurs jeunes parents ou jeunes enfants un environnement favorable. Ces actions peuvent s'échelonner dans les différents domaines des collectivités actives du PNNS, répertoriées et illustrées dans le tableau ci-dessous :

EXEMPLES D'ACTIONS DES VILLES OU DÉPARTEMENTS ACTIFS DU PNNS

Information / communication

- Organiser des actions de sensibilisation lors de la Semaine mondiale de l'Allaitement Maternel
- Mettre à disposition le livret « Pas à pas votre enfant mange comme un grand » auprès des parents (par exemple à la mairie au moment de la déclaration de naissance ou à la Protection maternelle et infantile)
- Proposer la brochure « Je pense bébé, je pense B9 » dans les centres de santé municipaux
- Communiquer sur les actions d'éducation pour la santé (alimentation et activité physique) via les bulletins d'information municipaux
- Orienter les futurs et jeunes parents vers les réseaux de périnatalité (ex. consultations d'allaitement)

Éducation pour la santé

- Mettre en place des cycles d'ateliers sur l'alimentation à destination des futurs et jeunes parents, en lien avec les centres sociaux
- Réserver des créneaux spécifiques pour les femmes enceintes ou pour les bébé-nageurs dans les piscines
- Organiser des ateliers de soutien à l'allaitement maternel par les services de Protection maternelle et infantile
- Proposer des actions gym-poussettes en lien avec les maisons de santé pluridisciplinaires
- Accueillir des animaux de la ferme (fermes pédagogiques) dans les établissements d'accueil du jeune enfant ou dans les relais petite enfance

Formation

- Axer le plan de formation des agents sur les besoins des tout-petits en matière d'alimentation auprès du personnel des structures d'accueil de jeunes enfants ou assistants maternels
- Former les agents des services sportifs à la mise en œuvre d'activité physique adaptée aux femmes enceintes ou en post-partum

Offre alimentaire

- Distribuer des paniers de légumes locaux et issus de l'agriculture biologique aux femmes enceintes, en tenant compte de leur revenu
- Travailler sur les menus en restauration collective des établissements d'accueil du jeune enfant (aliments et textures adaptés)

Offre d'activité physique et sportive ou d'activité physique adaptée

- Soutenir les associations sportives qui proposent des activités pour les femmes enceintes ou en post-partum
- Adapter les locaux des associations sportives afin de favoriser l'offre de « baby-sports »
- Proposer des « chèques découverte », en association avec les clubs, pour encourager les enfants à tester différentes disciplines

Aménagement du territoire

- Adapter des lieux de promenade accessibles
- Installer des bancs d'allaitement dans les parcs
- Aménager des aires de jeux pour les enfants

Mobilités actives

- Proposer des vélos équipés de siège bébé
- Aménager des locaux à poussettes dans les lieux publics
- Organiser des prêts de poussette

Quelques initiatives inspirantes

LUTTE CONTRE LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET VALORISATION DE LÉGUMES BIO ET LOCAUX

Dans une dynamique de lutte contre les perturbateurs endocriniens, la ville de Strasbourg propose depuis novembre 2022 le dispositif «Ordonnance verte». Il s'adresse à quelque 1500 femmes enceintes ou en parcours de PMA habitant la ville, particulièrement les quartiers les plus fragiles, via repérage par les professionnels de santé. Il propose, à travers deux ateliers de sensibilisation, d'informer sur les perturbateurs endocriniens (où sont-ils présents ? quel est leur impact sur la santé ?) et d'accompagner à un changement d'habitudes pour limiter l'exposition à ceux-ci. Il permet aussi de bénéficier d'un panier de légumes bio et locaux par semaine, pour une durée modulable en fonction des revenus.

Un dispositif similaire est conduit par le Grand Angoulême: il s'agit du «panier jeunes pousses». Pour une somme de 20€, les futures mamans bénéficient pendant 6 mois de 24 paniers de légumes bio et locaux et d'ateliers santé et cuisine.

De telles actions sont également en cours de déploiement comme à la commune de Terres-De-Haute-Charente.

LES P'TITS ATELIERS NUTRITIFS

La Mutualité Sociale Agricole (MSA) propose des cycles de 3 ateliers, en distanciel, ouverts à tous les parents d'enfants de 0 à 3 ans. Ces ateliers sont animés par des diététiciens et abordent notamment l'équilibre alimentaire, la diversification, le décryptage des étiquettes.

Pour découvrir d'autres projets à destination des futurs ou jeunes parents ou des jeunes enfants conduits par des collectivités, rendez-vous sur le site national du réseau d'acteurs du PNNS:

➡ <https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/>



ASSOCIATION ALIM'MATER : PROGRAMME «9 MOIS À CROQUER»

L'alimentation dès la grossesse (et même avant) est essentielle pour la santé de la mère et de l'enfant. Une alimentation variée de type «méditerranéen» riche en fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses, faible en sucres et peu transformée permet notamment de réduire le risque de diabète gestationnel pour la mère mais également de poids de naissance élevé chez l'enfant. Le développement d'actions de conseil alimentaire dès la grossesse a été identifiée par l'OMS comme une des six actions clés pour mettre fin à l'épidémie d'obésité infantile, dont la prévalence augmente en France et touche plus fortement les familles les plus vulnérables.

Dans ce contexte, l'association Alim'Mater a pour mission d'agir pour une meilleure santé et alimentation de chaque famille, notamment les plus vulnérables, dès la grossesse. Alim'Mater fédère les professionnels de la nutrition et de la périnatalité autour des enjeux de l'alimentation et de l'activité physique pendant la période des 1000 premiers jours, allant de la grossesse aux deux ans de l'enfant. L'association porte notamment le programme «9 mois à croquer» qui accompagne chaque future maman à bien manger pendant les 1000 repas de sa grossesse, sans augmenter son budget.

«9 mois à croquer» combine une application mobile et un atelier en ligne ou en présentiel (gratuit).

Ce programme a été co-construit par des sages-femmes et des diététiciennes, prenant en compte les besoins exprimés de près de 300 femmes enceintes.

L'application «9 mois à croquer» propose des conseils alimentaires personnalisés qui évoluent au fil de la grossesse, avec des vidéos enregistrées par des diététiciennes de l'association spécialisées dans l'accompagnement des femmes enceintes.

L'appli «9 mois à croquer» c'est aussi :

- plus de **100 recettes pratiques**, du quotidien, et garanties 100% adaptées à la grossesse
- les **réponses à toutes les questions** que les femmes enceintes se posent sur l'alimentation:

«Je ne mange pas de viande. Est-ce que je vais manquer de protéines ?»
«Je mange souvent du sucré. Est-ce que je vais avoir du diabète gestationnel ?»
«J'ai des nausées. Comment les diminuer ?»

- plus de **2000 aliments avec la réponse**: «Je peux ?» ou «Je peux pas ?», mais surtout des explications et des informations sur le mode de consommation de l'aliment.

Les femmes enceintes qui le souhaitent peuvent s'inscrire à l'atelier gratuit, en ligne, «Bien manger enceinte sans augmenter mon budget». Les ateliers ont lieu en soirée ou sur la pause déjeuner et sont animés par une diététicienne de l'association. L'inscription se fait via l'application !»

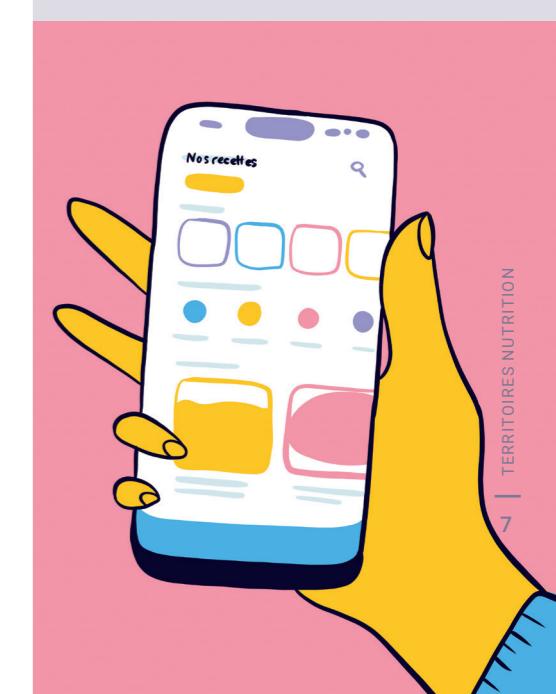
LES FORMATEURS RÉFÉRENÇÉS «PNNS 1000 PREMIERS JOURS»

Le site du Réseau National Nutrition Santé répertorie les formateurs qui ont suivi une formation spécifique délivrée par le CNAM-ISTNA dans le cadre du PNNS. Certains sont spécialisés dans la thématique 1000 premiers jours :

➡ <https://urlz.fr/sGtc>



«Je ne mange pas de viande. Est-ce que je vais manquer de protéines ?»



Pour télécharger l'application, il suffit de cliquer sur le lien suivant: https://linktr.ee/9_mois_a_croquer

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'association Alim'Mater, nous vous invitons à nous suivre sur LinkedIn ou Instagram, ou à nous contacter à l'adresse mail suivante: clemia.bianchi@9moisacroquer.fr

Nous mettons à disposition de nos membres professionnels: des fiches pratiques, une bibliothèque d'articles scientifiques, un groupe WhatsApp pour poser des questions. Nous organisons également une dizaine de webinaires chaque année sur l'alimentation et l'activité physique pendant les 1000 premiers jours.

Recherches et actions en Bourgogne-Franche-Comté

NUTRI'TIMES PETITE ENFANCE

Promotion Santé BFC met en œuvre avec l'Agence Régionale de Santé des temps d'échanges de pratiques à destination des professionnels sur les territoires. Nommés « Nutri'times », ils ont pour objectif d'appuyer la mise en place d'actions efficaces pour promouvoir les recommandations nutritionnelles.

3 séances hebdomadaires d'une durée de 2h30 sont proposées :

Les Nutri'times sont déclinés en fonction des besoins identifiés par les animateurs des Contrats Locaux de Santé (petite enfance, précarité...). En 2023, 8 sessions de nutri'times petite enfance se sont déroulées dans la région et ont permis d'accompagner des projets.

SÉANCE 1

Définition de repères autour de la santé et de la nutrition.
Échanges autour des concepts.

SÉANCE 2

Posture éducative, pistes d'actions et stratégies d'interventions efficaces.

SÉANCE 3

Découverte et expérimentation de ressources pédagogiques

Pour en savoir +

Écouter le podcast « Activité physique avant et après la grossesse » dans le chapitre « Ressources sur la thématique »

GYM POUSETTE

Le Projet Gym Pousette développé par l'ASEPT FC/B propose des activités adaptées au sein des Maisons de Santé Pluridisciplinaires (MSP), en collaboration avec la FeMaSCo BFC. Il s'adresse aux femmes en post-partum et se décline en séances d'activités physiques combinées à des ateliers d'accompagnement. Il vise plus particulièrement à prévenir la dépression et favoriser un comportement actif.



ZOOM SUR LA FORMATION « ACTIVITÉ PHYSIQUE, GROSSESSE ET POST-PARTUM » PROPOSÉE PAR LE COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

Cette formation, d'une durée d'une journée, s'adresse aux éducateurs sportifs, enseignants en activités physiques adaptées, masseurs kinésithérapeutes et sages-femmes. L'objectif est d'accompagner au mieux les femmes enceintes et jeunes mamans dans la pratique d'activité physique. Elle aborde :

- les modifications anatomiques et physiologiques pendant la grossesse
- les recommandations d'activité physique
- les bénéfices de la pratique pour la maman, le fœtus et le nouveau-né
- les contre-indications à la pratique d'activité physique pendant et après la grossesse
- la construction d'un cycle d'activités adaptées
- la pratique d'exercices spécifiques

Pour en savoir +

Rendez-vous sur le site internet du CROS BFC <https://www.cros-bfc.fr/>



ACTIONS CONDUITES PAR LE MULTI-ACCUEIL DES BOURROCHES

Florence Vervoux est directrice du multi-accueil les Bourroches à Dijon et éducatrice de jeunes enfants. Elle a souhaité mettre en place une session de Nutri'time avec son équipe, dans le but de créer de la cohésion autour de l'alimentation :

« Depuis ces temps d'échanges de pratique, il y a beaucoup plus de communication sur l'alimentation entre les membres de l'équipe. Nutri'time a conforté, selon les professionnelles, certaines idées comme de ne pas forcer un enfant. Cela a permis d'en parler. Des personnes ont dit leur gêne quand un enfant ne mange pas. Nutri'time a libéré la parole dans l'équipe sur la posture éducative. Mais il y a encore du travail ! Les petits, on avait tendance à les laisser à la purée pendant trop longtemps. Maintenant, on passe plus facilement et plus tôt aux morceaux mous. On fait des expériences dans ce sens et on se rend compte que ça marche. On sent un plaisir des enfants pour les morceaux ! Cela a permis aux professionnelles de questionner les familles sur la diversification et du coup on avance plus vite dans le sens du rythme de l'enfant.

Il y a eu la mise en place des plateaux-repas, pour faire suite à Nutri'time. Un plateau-repas est servi avec tous les

aliments de l'entrée au dessert. Avant, c'est l'adulte qui maîtrisait le repas. Chaque plat était présenté l'un après l'autre. Quand le professionnel sert l'entrée par exemple, il peut être amené à presser l'enfant à manger. Avec le plateau-repas, ce qu'on observe, c'est qu'un enfant qui commence à manger son yaourt, ça ne veut pas dire qu'il ne mangera pas le reste du repas. L'enfant goûte davantage de tout, dans l'ordre qui lui fait plaisir [...]. On observe chez l'enfant des manières différentes de manger. Cela évite le chantage de la part de l'adulte « si tu ne manges pas ça, tu n'auras pas ça ! »

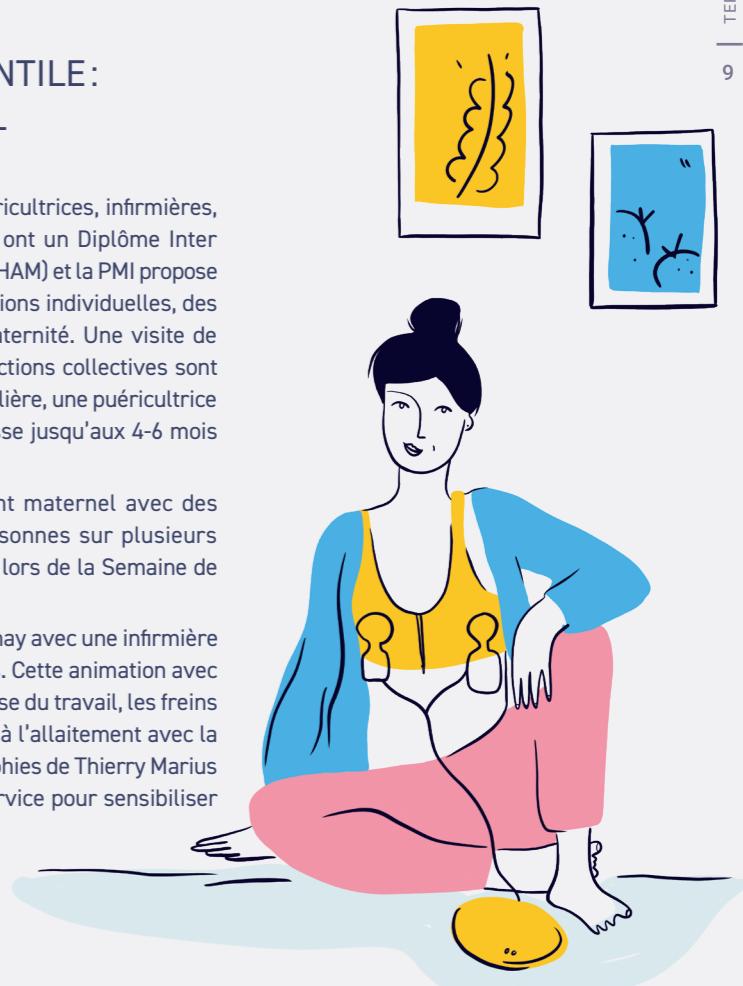
Dans un autre cadre, on voudrait essayer de proposer des « ateliers cuisine » avec les parents en l'étendant aux légumes et aux fruits. Montrer aux parents qu'on peut faire de la cuisine avec son enfant en faisant autre chose que des frites ! On l'a fait une fois avec du potimarron. Car la cuisine, ça marche auprès des parents. »

LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE : LES ACTIONS MENÉES PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA NIÈVRE

L'Équipe de la PMI 58 est constituée de 26 professionnels (puéricultrices, infirmières, sages-femmes et médecins). Plusieurs membres de l'équipe ont un Diplôme Inter Universitaire de Lactation Humaine et Allaitement Maternel (DIULHAM) et la PMI propose des consultations d'allaitement maternel. En plus des consultations individuelles, des visites de prévention précoces sont réalisées autour de la maternité. Une visite de naissance est également proposée à toutes les femmes. Des actions collectives sont conduites à destination des parents et des enfants. De façon régulière, une puéricultrice et une sage-femme animent un groupe de parole de la grossesse jusqu'aux 4-6 mois de l'enfant.

L'équipe œuvre à la promotion et au soutien de l'allaitement maternel avec des ateliers de préparation à l'allaitement en groupe de 5-6 personnes sur plusieurs séances. Également, des actions sont proposées chaque année lors de la Semaine de l'allaitement maternel en octobre.

En 2023, une action s'est déroulée dans la salle des fêtes de Tannay avec une infirmière de Clamecy, une puéricultrice de Corbigny et des sages-femmes. Cette animation avec plusieurs stands abordait la physiologie de l'allaitement, la reprise du travail, les freins et leviers à l'allaitement, une démonstration de matériel d'aide à l'allaitement avec la participation d'une kinésithérapeute... L'exposition des photographies de Thierry Marius sur l'allaitement maternel est un outil souvent utilisé par le service pour sensibiliser les publics.



PRÉFÉRENCES ET COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES: ENJEU DES 1000 PREMIERS JOURS

Par Sandrine Monnery-Patris & Sophie Nicklaus

Centre des Sciences Du Goût et de L'Alimentation, CNRS, INRAE, Institut Agro, Université de Bourgogne, Dijon

Les premières années de la vie constituent une étape fondamentale dans la formation des préférences et des comportements alimentaires. C'est une période de bouleversements et de vulnérabilités marquée par des transitions alimentaires majeures (alimentation in utero, puis lactée, puis diversification) qui jouent un rôle déterminant sur les comportements alimentaires ultérieurs jusqu'à la vie adulte (Nicklaus et al, 2005). Nos études ont montré que la variété des expositions sensorielles précoces via le lait maternel impactait favorablement l'acceptation des aliments nouveaux lors de la diversification aux ~5-6 mois de l'enfant (Wagner et al, 2019), ou encore que la variété de légumes proposés lors des premières expériences de diversification, avait un effet facilitateur sur l'acceptation d'un nouveau légume jusqu'aux 6 ans de l'enfant (Maier-Nöth et al, 2016). Les premiers mois de la vie sont décrits comme « l'âge d'or des papilles », propices aux apprentissages et à l'ouverture du répertoire alimentaire.

En grandissant, le rapport des enfants avec les aliments se complique en raison de l'émergence vers 18 mois d'une phase typique de néophobie alimentaire (Nicklaus & Monnery-Patris, 2024; Rigal & Monnery-Patris, 2021), se traduisant par une réticence à goûter des aliments non-familiers. Ce comportement a pour conséquence une difficulté à subvenir aux besoins d'omnivore devant consommer une large variété d'aliments. S'instaurent alors fréquemment, lors des repas, des relations conflictuelles, la majorité des parents se préoccupant de la qualité nutritionnelle des repas de leur enfant. Nos recherches ont permis de montrer l'effet contre-productif de certaines pratiques éducatives « autoritaires » (forcer, gronder, faire du chantage) et

« permissives » (ne proposer que des aliments déjà appréciés) sur le comportement de l'enfant. Ces pratiques vont en effet renforcer le rejet des aliments pour lesquels l'enfant a été forcé, et restreindre le répertoire alimentaire aux seuls aliments déjà acceptés de l'enfant, d'autant plus si ces pratiques sont adoptées par les deux parents (Philippe et al, 2021).

Tout ce que nous aimons manger, nous l'avons appris. Cet apprentissage débute très tôt dans la vie du mangeur, et repose sur la réitération des essais (reproposer un aliment a priori non apprécié sans forcer), la facilitation sociale (partager des repas), l'adoption de pratiques « démocratiques » (expliquer sans forcer, respecter les sensations de l'enfant), mais aussi sur le plaisir de manger, pilier des comportements de l'enfant.

Pour faciliter la diffusion de ces connaissances vers le plus grand nombre, nous avons collaboré avec Santé publique France pour le développement et l'évaluation des recommandations de santé publique sur l'alimentation des enfants de moins de 3 ans. Ces recommandations sont facilement accessibles (<https://www.mangerbouger.fr/content/show/1500/file/Brochure-SPF-Mangerbougerfr.pdf>). Nos travaux ont montré qu'elles permettaient d'augmenter le niveau de connaissance des parents, ainsi que leur confiance en leurs connaissances (De Rosso et al, 2022). Nous conduisons actuellement un essai contrôlé randomisé pour évaluer l'effet des modalités de diffusion de ces recommandations (brochure seule vs. brochure + application smartphone) sur les comportements de nourrissage parentaux; les comportements alimentaires et le statut pondéral de l'enfant à 3 ans (Rierz-Navarro et al., 2024).

BIBLIOGRAPHIE

- Maier-Nöth, A., Schaal, B., Leathwood, P., & Issanchou, S. (2016). The lasting influences of early food-related variety experience: a longitudinal study of vegetable acceptance from 5 months to 6 years in two populations. *PLoS one*, 11(3), e0151356.
- Nicklaus, S., Boggio, V., Chabanet, C., & Issanchou, S. (2005). A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life. *Appetite*, 44(3), 289-297.
- Nicklaus, S., & Monnery-Patris, S. (2024). Comment la néophobie alimentaire affecte-t-elle l'alimentation de l'enfant? Origine, développement et conséquences pratiques pour les parents et les éducateurs. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*.
- Philippe, K., Chabanet, C., Issanchou, S., & Monnery-Patris, S. (2021). Are food parenting practices gendered? Impact of mothers' and fathers' practices on their child's eating behaviors. *Appetite*, 166, 105433.
- Rigal, N., & Monnery-Patris, S. (2021). Les enfants difficiles à table: Conceptualisation et évolution. *Enfances Psy*, 90(2), 50-57.
- Wagner, S., Issanchou, S., Chabanet, C., Lange, C., Schaal, B., & Monnery-Patris, S. (2019). Weanling infants prefer the odors of green vegetables, cheese, and fish when their mothers consumed these foods during pregnancy and/or lactation. *Chemical senses*, 44(4), 257-265.
- Sofia De Rosso, Pauline Ducrot, Claire Chabanet, Sophie Nicklaus, Camille Schwartz (2022-02-24). Increasing Parental Knowledge About Child Feeding: Evaluation of the Effect of Public Health Policy Communication Media in France. *Frontiers in Public Health*, 10, 782620, <https://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2022.782620>
- Camille Riera-Navarro, Camille Schwartz, Pauline Ducrot, Laurence Noirot, Corinne Delamaire, Edith Sales-Wuillemin, Denis S Semama, Sandrine Lioret, Sophie Nicklaus. A web-based and mobile randomized controlled trial providing complementary feeding guidelines to first-time parents in France to promote responsive parental feeding practices, healthy children's eating behaviour and optimal body mass index: the NutrienT trial. *BMC Public Health* in press

Ressources sur la thématique



OUTILS & LECTURES

Supports institutionnels de Santé Publique France

Santé Publique France a réalisé plusieurs supports pour promouvoir la nutrition pendant la période des mille premiers jours auprès du public.

- Le guide de l'allaitement maternel (actualisé en 2023),
- Le petit guide de la diversification alimentaire,
- Mémo La diversification alimentaire de votre enfant jusqu'à 3 ans,
- Je pense bébé je pense B9 (affiche et dépliant).

L'ensemble des ressources est disponible sur le site

<https://www.mangerbouger.fr/ressources-pros>

Site internet et application 1000 premiers jours

Site internet de référence pour les parents et futurs parents, de la grossesse aux deux ans de l'enfant. Le site propose des articles, des conseils, des vidéos,...

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>

Podcast « Activité physique avant et après la grossesse »

Dans cet épisode des chroniques du PNNS en Bourgogne-Franche-Comté, 3 invitées présentent des actions développées à destination des femmes enceintes et les jeunes mamans en région Bourgogne-Franche-Comté: Clémentine Deshayes et Blandine Mulin du dispositif spécifique régional en périnatalité de Franche-Comté (dsrp-fc). Christine Bouiller de l'ASEPT (dispositif Gym Poussette)

<https://urlz.fr/snTR>

Module d'autoformation Pass'Santé Pro – L'alimentation chez le jeune enfant

Ce mini-module de 15 minutes, réalisé par Promotion Santé BFC et l'IRTESS de Bourgogne, avec le soutien de la Direction Régionale de l'Économie, de l'Emploi, du Travail et des Solidarités (DREETS BFC) s'articule autour d'un cas pratique et propose des pistes de réflexion et des exemples de stratégies d'actions.

<https://www.pass-santepro.org/modules-pedagogiques>

Guide « Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant la grossesse et après l'accouchement »

Le ministère des Sports a conçu ce guide pratique destiné aux femmes et à leur entourage. Il contient des conseils sur les activités possibles aux différents stades de la grossesse et après l'accouchement, avec des exercices et mouvements simples et adaptés selon les sensations, les envies, les besoins de chacune.

<https://www.sports.gouv.fr/sites/default/files/2023-04/guide-je-peux-pratiquer-des-activites-physiques-et-sportives-pendant-ma-grossesse-et-apres-l'accouchement-5840.pdf>

Guide « Nutrition et petite enfance »

Ce guide, fruit d'une collaboration entre Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine et CARALIM, répond aux besoins des professionnels de la petite enfance. Il offre des conseils pratiques et des ressources pour promouvoir une alimentation équilibrée et des comportements alimentaires sains chez les jeunes enfants. En s'appuyant sur des expertises locales et des retours d'expérience du terrain, ce guide vise à soutenir les professionnels et les parents dans l'éducation nutritionnelle des enfants dès leur plus jeune âge.

<https://irepsna.org/formations/nutrition-et-petite-enfance-un-guide-pour-les-professionnel-les/>

Vidéos du colloque « Bien naître... bien s'alimenter »

Le 25 mai 2024, l'Union Régionale des Professionnels de Santé Médecin Libéral de Bourgogne-Franche-Comté a organisé le second colloque dédié à la santé environnementale à Beaune. L'ensemble des présentations de la journée sont disponibles en replay sur le site internet de l'URPS :

<https://urlz.fr/sGBY>

Brochures du programme « Bons gestes et bonne assiette »

Le programme « Bons gestes et bonne assiette » est porté par la Fédération française des Banques Alimentaires. Il s'adresse aux personnes accompagnées par le réseau, notamment les femmes enceintes ou les familles monoparentales. En plus des cycles d'ateliers sur l'alimentation et l'activité physique, divers supports d'information ont été créés, que l'on retrouve sur le site du Réseau d'acteurs du PNNS:

<https://urlz.fr/sGC7>

L'espace de travail virtuel Nutrition et Petite Enfance du Grand Chalon

Le service Santé Handicap du Grand Chalon, dans le cadre de son groupe de travail nutrition, a mis en place un Padlet (espace de travail virtuel) qui permet de répertorier et partager des ressources à destination des professionnels en nutrition pendant la petite enfance :

<https://urlz.fr/snTE>





TERRITOIRES NUTRITION

12

Notre collection:

1. Promotion de la santé et nutrition:
le kit anti couacs pour les pros (2020)
2. 6 clés pour booster la santé de votre entreprise (2020)
3. Territoires Nutrition (numéros 1 à 4)

Ces guides proposent des repères théoriques, présentent des exemples d'actions et des outils pour aider les élus, les professionnels et entreprises à développer des actions favorables à la santé en matière de nutrition.



Retrouvez la collection complète sur le site internet du Réseau Régional d'Appui à la Prévention et à la Promotion de la Santé :

<https://rrapps-bfc.org/thematiques/nutrition>



Ont participé à la rédaction de ce numéro:

Maurine Masrouby, Romain François, Samira Guédichi-Beaudouin, Anaïs Mammes, Marion Defaut et Audrey Remond-Assifaoui (Promotion Santé BFC) et Laetitia Leuci et Emilie Guillemin (ARS BFC).

Merci aux partenaires de leurs contribution et relecture:

Sophie Nicklaus (INRAE), Sandrine Monnery Patris (INRAE), Anne Monin (Conseil Départemental de la Nièvre), Clélia Bianchi (Alim'mater), Florence Vervoux (multi-accueil des Bourroches), Clémentine Deshayes (DRSP de Franche-Comté), Christine Bouiller (ASEPT FC-B), Sigolène Murat (Grand Chalon) et Marie-Lise Thiollet (Réseau régional Sport Santé).

Mise en page et illustrations:
Annelyse Bournand, www.annelyse.fr

Impression : janvier 2025