



**UN TOUT PETIT A DES BESOINS EN LIPIDES  
BIEN SPÉCIFIQUES :**  
**LES ACIDES GRAS ESSENTIELS  
SONT INDISPENSABLES POUR LE BON DÉVELOPPEMENT DU JEUNE ENFANT**

**Les jeunes enfants de plus de 18 mois ne consomment pas assez de lipides.** En effet, selon l'étude TNS-Sofrès/ SFAE/ Fantino<sup>1</sup>, on constate **un déficit d'apport en lipides et de ce fait en apports d'acides gras essentiels (AGE)**, notamment en oméga 3, acide alpha linoléique, **chez les jeunes enfants de plus de 18 mois qui passent trop vite à une alimentation non spécifiquement adaptée à leurs besoins particuliers.**

Pour donner une alimentation équilibrée à l'enfant, il est important d'apporter la bonne quantité et qualité de lipides. **Jusqu'à 1 an, ses besoins en AGE sont globalement couverts par les laits infantiles, à raison d'environ 500 ml/jour.** Leur composition est en effet spécifiquement élaborée pour assurer un apport lipidique adapté en quantité et en qualité (en oméga 6, acide linoléique et en oméga 3, alpha linoléique). Les petits pots ou petits plats pour bébé contenant des lipides, soigneusement élaborés par des nutritionnistes, ont eux aussi l'avantage d'apporter la juste quantité de lipides conformément à la réglementation.

L'étude TNS-Sofrès/SFAE/Fantino montre que plus la contribution des aliments spécifiquement destinés aux bébés à l'apport énergétique total (AET) est importante, plus l'apport en AGE correspond aux besoins des jeunes enfants.

Cependant, après l'âge de 18 mois, l'écart se creuse et ce sont les enfants qui bénéficient encore d'un apport significatif en aliments infantiles spécifiques qui ont des apports en oméga 3 atteignant ou dépassant la recommandation minimale de 0,4% de l'apport énergétique total (AET).

Les lipides jouent un rôle capital dans la croissance et le développement des tout-petits.

**Pas de « lipidophobie » ou de « régime maigre » avant l'âge de 3 ans !** Même par souci diététique, il n'est pas recommandé de supprimer l'apport lipidique de l'alimentation d'un enfant. En effet, ses besoins sont largement supérieurs à ceux d'un adulte, soit 35 à 45% de ses apports nutritionnels, alors qu'il ne sont que de 30 à 35% pour un adulte (source ANC 2001).

Les graisses alimentent les cellules en énergie grâce à leur richesse en calories et transportent les vitamines liposolubles A, D, E et K.

<sup>1</sup> « Etude TNS-SOFRES 2005 / UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE - Pr M. FANTINO POUR LE SYNDICAT FRANÇAIS DES ALIMENTS DE L'ENFANCE - Volet « Consommation »

« L'enfant a un métabolisme très différent de celui de l'adulte. Ses besoins nutritionnels sont dès lors bien particuliers. Les lipides sont utiles pour nourrir son cerveau », nous précise Catherine Romain, pédiatre. « Le lait de croissance apporte la juste quantité en acides gras essentiels, mais aussi en fer et protéines. Il contribue ainsi, en complément d'une alimentation diversifiée, à répondre aux besoins nutritionnels du jeune enfant jusqu'à ses 3 ans », ajoute-t-elle.

**Certains Acides Gras sont dits Essentiels parce qu'ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme, leur apport est donc d'autant plus indispensable.** Ils servent au développement du cerveau, du système nerveux et de la rétine. Ils interviennent dans le développement de l'acuité de la vision et la faculté d'éveil.

### **Les lipides : où les trouver et en quelle quantité ?**

Les lipides se trouvent généralement dans les matières grasses végétales comme les huiles, la margarine et dans les matières grasses animales comme le beurre ou la crème. La viande, le poisson, les oléagineux, le lait entier et les fromages sont également sources de matières grasses.

Pour exemple, une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile (colza, olive...) par plat suffit. Varier les huiles dans la cuisine familiale et **les ajouter crues**, au moment de servir.

Les petits pots ou petits plats pour bébé ont l'avantage d'apporter la juste quantité de lipides alors que les plats tout prêts non spécifiques bébés ne sont pas adaptés à leurs besoins.

### **La juste quantité des aliments spécifiques pour bébé, une garantie de sécurité**

**Les aliments pour bébé contribuent à une diversité des apports lipidiques**, et participent à la couverture des besoins de bébé en respectant au mieux « la règle des 3 tiers » : acides gras polyinsaturés, acides gras monosaturés et acides gras saturés. Ils sont donc une alternative intéressante, car adaptée, pour les parents.

**SYNDICAT FRANÇAIS DES ALIMENTS DE L'ENFANCE**  
**194, rue de Rivoli - 75001 Paris - Fax : 01 42 61 95 34**  
[www.alimentsenfance.com](http://www.alimentsenfance.com)



**Contacts presse : Laurence Jacquillat & Corinne Schiele**  
16, rue de l'Arcade - 75008 Paris – Tél : 01 45 03 89 96 - [c.schiele@ljcom.net](mailto:c.schiele@ljcom.net)