

la newsletter

de l'Observatoire du pain



Les besoins énergétiques des enfants : quelques points de repère

édito

Le surpoids et l'obésité infantiles sont devenus au cours des 30 dernières années un enjeu majeur de santé publique. Touchant près d'un enfant sur cinq (soit plus d'un million), ils conduisent beaucoup de jeunes patients dans nos cabinets, mais souvent trop tard. Si cette tendance se poursuit, la France devrait atteindre d'ici 2020 le niveau américain où près d'un enfant sur trois est touché. Nous devons nous mobiliser pour lutter contre cette pathologie du XXI^e siècle en renforçant la prévention et l'éducation nutritionnelle. C'est un véritable enjeu de société : 20 % des enfants d'ouvriers/d'employés sont en surpoids contre 12 % chez les enfants de cadres. Ce troisième numéro propose quelques repères qui nous aideront à mieux répondre aux problèmes de nos jeunes patients. Je remercie le Professeur Christophe Dupont qui a contribué à la rédaction de cette newsletter et dont l'expertise nous a été précieuse. Bonne lecture.

Dr Marlène Galantier
Médecin nutritionniste,
Médecin Conseil de
l'Observatoire du pain

L'enfance et l'adolescence sont des périodes de développement physiologique pendant lesquelles l'alimentation doit être surveillée et adaptée aux besoins spécifiques de chacun. L'évolution des quantités et la variété des aliments permettent à l'enfant de faciliter

le développement des organes, du squelette, des muscles, et du cerveau et d'établir des réserves énergétiques essentielles en période de croissance. Chaque enfant a des besoins énergétiques spécifiques mais un pic est relevé chez tous au moment de la puberté.

Pour faire face à ces changements et éviter les carences ou les excès, facteurs de nombreuses pathologies à l'âge adulte (ex : obésité, hypertension artérielle, diabète de type 2, problèmes articulaires, ostéoporose...), l'enfant ou l'adolescent doit adopter une alimentation intégrant chaque catégorie de nutriments avec une attention particulière pour le fer, le calcium et les glucides complexes. La dimension psychologique influe sur leurs comportements alimentaires, particulièrement à l'adolescence. Le stress et les bouleversements émotionnels, parfois à l'origine de troubles de l'alimentation comme l'anorexie et la boulimie sont également à surveiller.

Apport énergétique moyen (kcal/j)*

Âge (ans)	Garçon	Fille
2-3	1 075 à 1 290	980 à 1 220
6-9	1 650 à 2 220	1 500 à 2 055
10	1 745 à 2 675	1 670 à 2 500
12	1 890 à 3 100	1 815 à 2 870
15	2 320 à 3 630	2 030 à 3 180

*Chouraqui J.P, Besoins énergétiques de l'enfant et de l'adolescent normal. In : Tounian P, ed L'obésité de l'enfant. Paris: John Libbey Eurotext 2006: p.4.

Quelle consommation de pain pour les enfants ?

Rééquilibrer la consommation de glucides

L'étude INCA¹ montre que la consommation glucidique des enfants se caractérise par **un déséquilibre dans la répartition des apports de glucides simples et glucides complexes.**

Leur alimentation évolue à l'inverse des recommandations des autorités de santé qui encouragent à augmenter la consommation de glucides en **favorisant les aliments**

sources d'amidon et en réduisant de 25 % les glucides simples.

Les résultats de l'étude sur la consommation de pain des Français² confirment ce constat. Elle relève, en effet, une faible consommation quotidienne de pain chez les enfants interrogés de moins de 16 ans (111 g) nettement inférieure aux apports nutritionnels conseillés (120 g entre 3 et 5 ans, 180 g entre 6 et 8 ans et 220 g entre 9 et 11 ans).

Chiffres clés

Consommation de pain des enfants²

- > Quantité moyenne **111 g** de pain/jour (1/2 baguette)
- > Quantité moyenne de pain consommée/prise **59 g**
- > Enfants consommants du pain au goûter **32 %**

Prévalence d'enfants 6-9 ans en surpoids et obèses³

- > En Europe **12-19 %**
- > En Amérique du Nord **+ de 30 %**

- > 1/3 de baguette + 4 carrés de chocolat **225 kcal** **5 % de lipides**

- > 3 biscuits fourrés au chocolat **313,5 kcal** **13,2 % de lipides**

Actualité de l'Observatoire du pain

Aider les parents et les enfants à acquérir les bons repères de nutrition est souvent un exercice complexe et long. L'Observatoire du pain vous propose **des outils pédagogiques pour vous aider dans l'accompagnement de vos patients.** Auto-calcul de l'IMC ou tests de connaissances sur le pain... le site Internet de l'Observatoire du pain met à votre disposition différents modules d'information. **Tout savoir sur les règles de bases de la nutrition en 30 secondes** est maintenant possible grâce aux **interviews des médecins conseil de l'Observatoire du pain.** N'hésitez pas à les partager avec vos patients !

Découvrez les sur www.observatoiredupain.fr

DU PAIN À CHAQUE REPAS ! Pour votre équilibre alimentaire



Du pain à chaque repas pour accroître la consommation de glucides complexes

>> Le pain au petit déjeuner : l'aliment pilier de la journée

Au petit déjeuner, l'enfant doit consommer un produit céréalier pour casser le jeûne de la nuit. Le pain permet à l'enfant, grâce à ses effets rassasiants, de tenir jusqu'au déjeuner sans grignoter. Jeannine Louis Sylvestre, chercheur en nutrition humaine, a démontré lors d'une enquête scientifique⁴ menée auprès des 7-12 ans que les enfants qui ont mangé des tartines de pain le matin ont moins faim après 11 heures et mangent moins à midi.

Le pain permet aussi de proposer des petits déjeuners différents favorisant la diversité alimentaire et donc un meilleur équilibre nutritionnel.

>> Le pain au déjeuner et au dîner : un aliment structurant

Au déjeuner et au dîner, les quantités doivent être adaptées à la constitution du repas et plus particulièrement à l'apport en féculents. La consommation de pain vient compléter le repas et renforcer l'apport en glucides complexes.

>> Le pain au goûter : la garantie d'un régime alimentaire équilibré

Le goûter à base de pain, riche en amidon, pauvre en lipides et saccharose, permet de réguler l'équilibre alimentaire quotidien de l'enfant et donc sa courbe de poids. Son effet satiétogène freine par ailleurs le grignotage d'aliments riches en matière grasse et sucres rapides (cf. chiffres clés).

Consommer « Du pain à chaque repas ! » structure l'alimentation des enfants, dès l'âge de 3 ans, grâce à ses effets rassasiants et répond à leurs besoins énergétiques tout au long de la journée.

Oui, on peut manger équilibré à la cantine !

Les recommandations nutritionnelles des autorités de santé ont franchi les portes des restaurants scolaires grâce à la circulaire de 2001⁵ relative à la composition des repas et à la sécurité alimentaire des aliments. De plus en plus nombreux à suivre ces repères (composition des menus, besoins nutritionnels des enfants – en fonction de leur âge – et conditions de restauration), les restaurants scolaires s'attachent à développer sur la semaine des menus équilibrés et proposent une diversité nécessaire pour respecter l'équilibre alimentaire de l'enfant.

Rappelons que l'équilibre nutritionnel d'un enfant ne dépend pas d'un seul repas par jour mais de tous les repas de la semaine. **Les repas pris au restaurant scolaire ne représentent qu'environ 4 des 14 repas principaux de la semaine.** Ce chiffre diminue à l'adolescence ; les restaurants scolaires sont alors délaissés au profit des sandwicheries ou fast-food qui proposent des déjeuners à haute densité énergétique, facteurs de surpoids lorsqu'ils sont consommés en excès. Les parents doivent veiller à adapter les menus pris à la maison afin que l'enfant consomme chaque catégorie d'aliments sur la semaine.

Comment maintenir une alimentation équilibrée ?

Réduire la densité énergétique de l'alimentation permet de lutter contre l'obésité. Les aliments à haute densité énergétique (chips, fritures, crèmes desserts...) mettent en échec les systèmes de régulation de l'appétit en raison de la rapidité d'ingestion des calories.

Les menus proposés aux enfants doivent donc **intégrer équitablement des aliments à haute et à moindre densité énergétique pour maintenir une alimentation équilibrée.** Les aliments à haute densité énergétique doivent être limités pour les enfants atteints de surpoids ou d'obésité.

Pr Christophe Dupont, Pédiatre, Chef de service de néonatalogie à l'hôpital Saint Vincent de Paul (Paris)

1. Enquête INCA, Enquête Individuelle et Nationale sur les Consommations Alimentaires, 1999
2. Étude TNS Sofres initiée par l'Observatoire du pain - La consommation de pain des Français
3. Charles MA. Épidémiologie de l'obésité infantile. In: Tounian P, ed L'obésité de l'enfant. Paris: John Libbey Eurotext 2006;p.65.
4. Étude comparative des aspects métaboliques et comportementaux, Jeannine Louis Sylvestre et al.
5. Circulaire interministérielle du 28 juin 2001 relative à la composition des repas servis en restaurant scolaire et à la sécurité des aliments.