

L'importance de la viande dans le cadre d'une alimentation saine pour les enfants et les jeunes

De plus en plus de problèmes de poids

Selon le 4^e rapport sur la nutrition en Suisse, la consommation journalière de graisse par personne est de 125 g, alors qu'elle devrait se limiter à 70 grammes selon les recommandations. Dans notre société, les enfants et les jeunes présentent de plus en plus une tendance au surpoids. Environ 20% des enfants âgés de 6 à 12 ans sont touchés par ce problème et 4% d'entre eux souffrent même d'obésité. Ces problèmes occasionnent des effets à long terme sur la santé: diabète mellitus de type 2 ou hypertension. Les spécialistes de la nutrition prônent la sensibilisation à une alimentation réfléchie. Un plan alimentaire optimal serait pour eux le moyen de renverser la tendance.

Recommandations pour une alimentation optimale

Une bonne alimentation commence dès la naissance. Le lait maternel est l'alimentation optimale, car il a un effet préventif contre l'excès de poids en fonction de la durée de l'allaitement. L'OMS recommande de donner uniquement le sein durant les 6 premiers mois, puis de poursuivre l'allaitement en combinaison avec d'autres aliments jusqu'à l'âge de 2 ans. Ce complément alimentaire – une purée de légumes, de pommes de terre et de viande p. ex. – contient également de la viande en petite quantité.

Pour les petits enfants, les écoliers et les adolescents, les recommandations suisses sont celles du Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) de Dortmund. Cet institut observe, dans le cadre d'une étude à long terme, l'alimentation et le comportement alimentaire des enfants ainsi que leur croissance. Les enseignements tirés de cette étude ont permis au FKE de recommander un régime optimal nommé Optimix (illustration 1). La composition de ce régime est basée sur les connaissances scientifiques actuelles sur la bonne alimentation des enfants et des jeunes et tient également compte des aspects pratiques.



Critères de ces recommandations

- La couverture des besoins en énergie et en nutriments
- Les aspects préventifs contre les maladies influencées par l'alimentation
- Un choix d'aliments usuels et d'un prix raisonnable
- Les habitudes quotidiennes en matière de repas et la composition des repas
- La prise en compte des préférences et des goûts des enfants

De telles recommandations sont particulièrement importantes pour les parents, parce que c'est au cours de ses premières années de vie que l'enfant « apprend » les habitudes alimentaires qu'il conservera le plus souvent jusqu'à l'âge adulte.

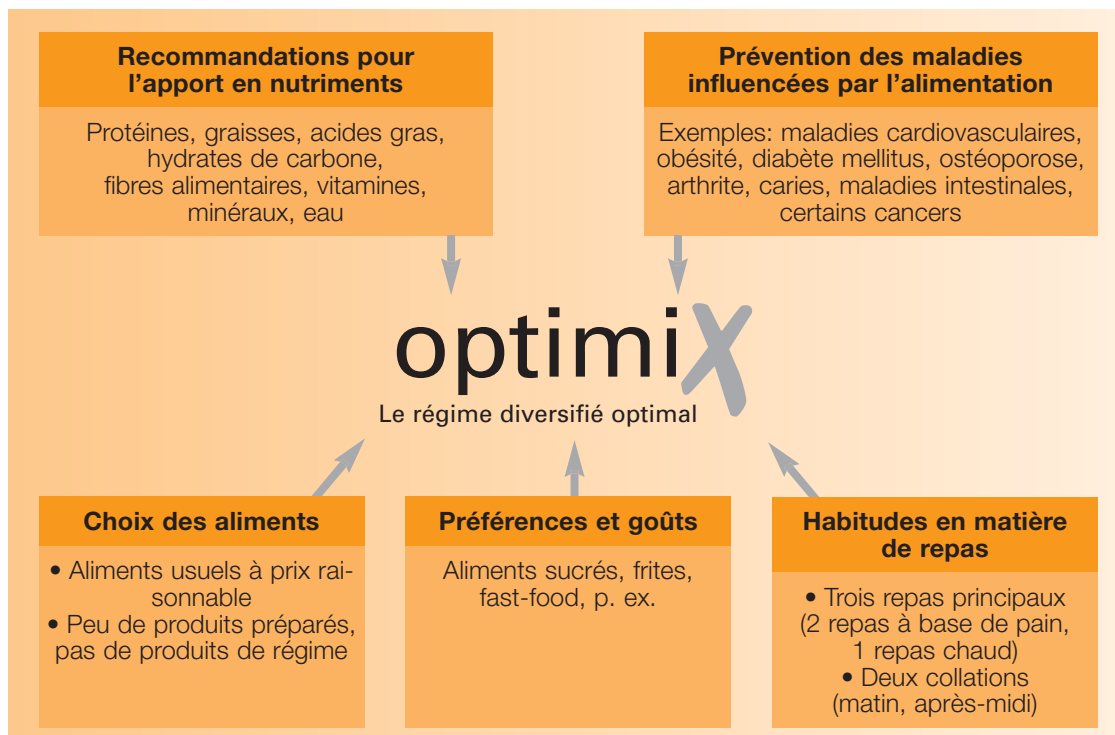


Illustration 1, source: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

Trois règles simples régissent le choix des aliments

- En abondance: aliments végétaux et boissons
- Avec modération: aliments d'origine animale
- En quantité réduite: aliments riches en graisses et sucreries

Les recommandations détaillées pour le choix des aliments sont aujourd'hui généralement présentées sous la forme d'une pyramide alimentaire.

Les quantités

Les données relatives aux quantités recommandées par tranche d'âge dans le cadre du régime différencié optimal (illustration 2) sont bien entendu des valeurs moyennes pour les catégories d'âge données. Ce sont évidemment aussi des valeurs indicatives qui ne doivent pas nécessairement être respectées à la lettre chaque jour. En effet, chaque enfant mange différemment. L'important est de maintenir l'équilibre entre les différents groupes d'aliments.

Quantités recommandées selon l'âge dans le régime différencié optimal								
Age (années)		1	2-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
Energie	kcal/jour	950	1100	1450	1800	2150	2200/2700	2500/3100
Aliments recommandés						f / g	f / g	
(≥ 90% de l'énergie totale)								
En abondance								
Boissons	ml/jour	600	700	800	900	1000	1200/1300	1400/1500
Pain, céréales	g/jour	80	120	170	200	250	250/300	280/350
Pommes de terre ¹	g/jour	80	100	130	150	180	200/250	230/280
Légumes	g/jour	120	150	200	220	250	260/300	300/350
Fruits	g/jour	120	150	200	220	250	260/300	300/350
Avec modération								
Lait, produits laitiers ²	ml(g)/jour	300	330	350	400	420	425/450	450/500
Viande, charcuterie	g/jour	30	35	40	50	60	65/75	75/85
Œufs	nbre/semaine	1-2	1-2	2	2	2-3	2-3/2-3	2-3/2-3
Poisson	g/semaine	50	70	100	150	180	200/200	200/200
En quantité réduite								
Huile, margarine, beurre	g/jour	15	20	25	30	35	35/40	40/45
Aliments tolérés								
(≤ 10% de l'énergie totale)								
Aliments riches en sucre	g/jour	25	30	40	50	60	60/75	70/85
Aliments riches en graisse	g/jour	5	5	10	10	15	15/20	15/20

¹ ou pâtes, riz et céréales
² 100 ml de lait correspondent à 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle

Illustration 2, source: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

Les quantités journalières pour la viande et la charcuterie sont vraiment très petites. Dans la pratique, la consommation de ces aliments se fait en quantités plus grandes, mais elle est moins fréquente (2 à 3 fois par semaine).

Avec ou sans viande?

Le comportement alimentaire des enfants et des jeunes peut être décisif pour le reste de leur vie. Mais il est également capital pour leur santé actuelle. Par exemple, si environ un tiers des filles de 15 à 18 ans ne mangent pas de viande, cela signifie qu'elles se passent d'une source de fer essentielle, alors que l'absorption de fer dans ce groupe est déjà inférieure à la quantité recommandée.

Quelle est l'importance nutritionnelle de la viande dans l'alimentation des enfants et des jeunes?

Pour les enfants et les jeunes, tout comme pour les adultes, la viande est un aliment d'une grande qualité nutritionnelle. Elle présente une teneur élevée en protéines et contient tous les acides aminés essentiels, du fer facilement résorbable, du zinc et des vitamines A et B (B₁₂ en particulier).

Fer

Le fer a une importance capitale pour le développement neurologique chez les enfants en bas âge. Les nourrissons souffrant d'une carence en fer présentent un moins bon développement psychomoteur. Chez les enfants et les jeunes, la viande et la charcuterie assurent environ un cinquième de l'apport en fer. L'important, c'est la biodisponibilité du fer, qui est la meilleure sous la forme de fer héminique dans la viande (15 à 35%).

En outre, la viande peut améliorer la disponibilité du fer provenant d'aliments d'origine végétale.

Zinc

Une carence en zinc entraîne un manque d'appétit, un manque de résistance face aux infections et des troubles de guérison des blessures. Dans les cas graves, cela peut même conduire à des troubles de la croissance et à des inflammations de l'intestin. Les sources principales de zinc sont la viande, les produits laitiers et le poisson. Pour le zinc aussi, la biodisponibilité est un facteur décisif. Chez les personnes en bonne santé, la résorption du zinc issu de la viande de bœuf est 3 à 4 fois plus importante que celle du zinc provenant des céréales.

Vitamine B₁₂

L'homme ne peut faire le plein de vitamine B₁₂ qu'à travers la consommation d'aliments d'origine animale. Un régime végétalien provoque une carence en vitamine B₁₂, qui ne se verra éventuellement que bien des années plus tard. Les nourrissons et les enfants de mères végétaliennes sont particulièrement exposés. En effet, «in utero», ils n'ont pas reçu la quantité nécessaire de vitamine B₁₂, le lait maternel ne leur en a pas apporté suffisamment non plus après leur naissance et ils reçoivent rarement un apport en aliments d'origine animale. Cela peut causer de graves troubles du développement neurologique, pouvant éventuellement s'accompagner plus tard d'un handicap.

Des graisses cachées dans la viande?

Les viandes recommandées dans Optimix sont généralement pauvres en graisse. La viande et la charcuterie représentent 24% de l'apport quotidien de matières grasses. C'est surtout la charcuterie qui est en cause, puisque l'apport de graisse peut atteindre 40%, tandis que la viande maigre contient moins de 10% de matières grasses. L'idée que la graisse de la viande se compose principalement d'acides gras saturés s'est révélée fautive. La part des acides oléique, stéarique et linoléique peut représenter jusqu'à 60% de la phase de graisse dans la viande. Ce sont souvent les modes de cuisson, les accompagnements et les sauces qui rendent un repas gras.

Un enfant peut-il suivre un régime végétarien, c'est-à-dire sans viande?

Un régime incluant le lait, les produits laitiers et les œufs ne présente aucun problème pour les enfants. Mais de bonnes connaissances en matière de nutrition et un choix éclairé des aliments sont indispensables pour établir un régime sans viande équilibré.

Par contre, le végétalisme présente de gros risques pour les enfants. Des études systématiques réalisées sur des enfants nourris de la sorte montrent une diminution nette du poids et de la taille moyens et un apport en vitamine D et en fer inférieur à celui des enfants ayant une alimentation «classique».

La viande a une grande importance dans l'alimentation des enfants en raison de ses énormes qualités nutritionnelles. Une consommation raisonnable de viande maigre (2 à 3 fois 120 à 150 g par semaine) dans le cadre d'un régime varié conforme au concept Optimix est à recommander pour les enfants et les jeunes.

Informations complémentaires

www.fke-do.de (allemand/anglais)

www.sge-ssn.ch

www.nutrinet.ch

Patronage:

Viande Suisse

Proviande

Case postale 8162

3001 Berne

Responsable:

Viande Information, M^{me} Regula Kennel, Dr^{ing}.

Téléphone 031 309 41 41

E-mail: regula.kennel@proviande.ch