

Guide sur l'alimentation des nourrissons destiné aux parents

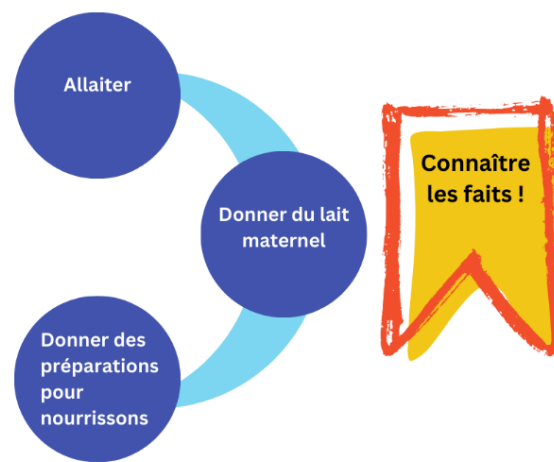
Des tonnes d'informations sur l'alimentation des nourrissons sont offertes aux familles, et il peut parfois s'avérer difficile de déterminer ce qui est vrai. Voici quelques conseils pour s'y retrouver!

Les informations que vous entendez ou lisez ne sont pas toutes attestées et factuelles. Vos décisions quant à l'alimentation de votre nourrisson devraient s'appuyer sur des **sources crédibles d'information**. Recherchez les motifs potentiels derrière les informations proposées. Soyez à l'affût de commanditaires pouvant tirer profit du fait que le public soit guidé par certaines indications. À titre d'exemple : Les entreprises qui souhaitent vous vendre quelque chose proposent souvent des informations pouvant s'avérer tendancieuses, dans le but d'amener les gens à acheter leurs produits.



Tentez de vérifier la source des informations. Les recommandations provenant d'organisations reconnues, d'universités et de professionnels de la santé sont plus susceptibles d'être attestées que celles sur des sites Web commerciaux, des sites tentant de susciter la controverse, ou des sites où une célébrité fait la promotion d'un produit ou d'une cause.

Consultez les données probantes derrière une affirmation. Les informations avérées par de nombreux experts en la matière sont généralement dignes de confiance. Vérifiez également à quand remonte la dernière mise à jour de ces indications. Les recommandations qui n'ont pas été mises à jour ou vérifiées depuis plusieurs années pourraient n'être plus fiables, même si elles l'ont déjà été dans le passé.



Que disent les experts de la santé sur l'alimentation des nourrissons?

L'Organisation mondiale de la Santé, l'UNICEF et Santé Canada

recommandent que les bébés soient allaités exclusivement de la naissance à 6 mois et de continuer l'allaitement jusqu'à 2 ans ou plus avec l'introduction d'aliments complémentaires adéquats.



Y a-t-il des raisons médicales qui justifient le fait de ne pas allaiter?



Il existe certaines maladies et traitements où l'allaitement n'est pas recommandé. Une [liste](#) de ces situations se trouve sur le site Web du Comité canadien pour l'allaitement.

En quoi les préparations pour nourrissons sont-elles différentes du lait maternel?

Le lait maternel est produit exclusivement pour répondre aux besoins des bébés humains. Il contient les bons ingrédients en quantité adéquate et est facilement absorbé par le métabolisme du bébé. Il procure une excellente nutrition ainsi qu'une protection immunitaire. La composition du lait maternel varie au cours de chaque tétée, d'un boire à l'autre, et au fil du temps, à mesure que le bébé grandit.



Les préparations commerciales pour nourrissons peuvent fournir une nutrition adéquate permettant au bébé de grandir et de se développer. Les ingrédients des préparations figurent sur l'emballage. Les protéines dans ces produits viennent souvent du lait de vache ou du soya. Les fabricants ajoutent parfois certains ingrédients comme des nucléotides, des prébiotiques et des probiotiques pour que les préparations pour nourrissons s'apparentent davantage au lait maternel. Cependant, le lait maternel renferme de nombreux composants que l'on ne retrouve pas dans les préparations commerciales pour nourrissons et qui ne peuvent être reproduits en laboratoire. Toutes les préparations pour nourrissons affichent une date de péremption et ne devraient jamais être utilisées au-delà de celle-ci. Ces produits font également l'objet d'alertes et de rappels.

En quoi une marque de préparations pour nourrissons est-elle différente d'une autre?



Toutes les marques de préparations pour nourrissons en vente au Canada doivent obligatoirement satisfaire à des [exigences réglementaires en matière de teneur nutritive](#) établies par Santé Canada. Ces préparations commerciales sont offertes en poudre, en liquide concentré et en formule prête à servir. La

teneur nutritive, quant à elle, demeure la même. Certaines préparations pour nourrissons contiennent des ingrédients supplémentaires; les études sur les bienfaits de ces additifs ne sont toutefois pas concluantes.

Pour donner un complément alimentaire à mon bébé, est-il préférable d'obtenir du lait de donneuses plutôt que d'avoir recours aux préparations pour nourrissons?

Les recherches démontrent que le lait pasteurisé de donneuses donne de meilleurs résultats en matière de santé que le recours aux préparations pour nourrissons. Le lait pasteurisé de donneuses est disponible auprès de banques de lait maternel pour les bébés prématurés ou malades et vulnérables. [La Human Milk Banking Association of North America](#) (en anglais seulement) établit les normes internationales applicables au lait pasteurisé de donneuses et certifie les banques de lait sans but lucratif au Canada et aux États-Unis. Le Canada compte actuellement 4 banques de lait maternel situées à Vancouver, à Calgary, à Toronto et à Montréal.



Santé Canada met en garde contre l'utilisation de lait maternel provenant de source privée, de programmes de partage de lait et d'Internet. Le lait humain de ces sources pourrait être dangereux et engendrer des problèmes de santé chez le bébé qui le boit. Le dépistage inadéquat de l'état de santé de la donneuse, le traitement non sécuritaire du lait et la conservation inappropriée du produit peuvent être néfastes pour le bébé. Pour en apprendre davantage, consultez le [site Web de Santé Canada](#).

Où puis-je en apprendre davantage sur les rappels de préparations pour nourrissons?

Santé Canada publie les rappels de produits, y compris les rappels de préparations pour nourrissons. Le lien à suivre est le : <https://recalls-rappels.canada.ca/fr>.

