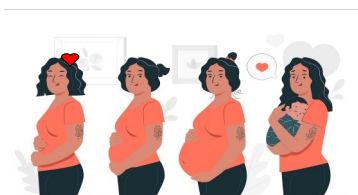


## LES 1000 PREMIERS JOURS: QU'EST-CE QUE C'EST ? ET POURQUOI ILS SONT IMPORTANTS



Les 1000 premiers jours sont la période entre la conception et les deux ans de vie de l'enfant et représentent la période la plus importante pour influencer positivement son futur état de santé, en intervenant avec la prévention primaire sur les maladies non transmissibles (par exemple, maladies cardiovasculaires, cancers, maladies respiratoires chroniques, obésité, diabète de type 2).

Déjà avant la naissance, en effet, à côté de la composante génétique, sur laquelle on ne peut pas faire grand-chose à l'heure actuelle, il y a l'influence des facteurs environnementaux et épigénétiques, y compris la nutrition et l'activité physique de la mère, qui sont impliqués dans le développement cérébral, immunitaire et métabolique de l'enfant.

Il est donc d'une importance fondamentale d'adopter et/ou de maintenir des modes de vie corrects, qui pourront ensuite être transmis à l'enfant pour qu'il grandisse bien.

Image: storyset su Freepik

## SI VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS :

### RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES SITES OFFICIELS

[www.ifmed.org](http://www.ifmed.org)

<https://thousanddays.org/>



### PAR:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dipartimento di Prevenzione - ASUFC

tel. 0432553218

e-mail: [segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it](mailto:segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it)

images: Freepik.com

## L'ALIMENTATION PENDANT L'ALLAITEMENT



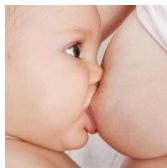
*Pendant l'allaitement, la femme doit accorder une grande attention à son alimentation, poussée par un objectif très important : la santé de son enfant. C'est l'occasion d'adopter ou de maintenir une alimentation saine dans le contexte familial.*

Dipartimento di Prevenzione ASUFC  
S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Les bienfaits de l'allaitement maternel pour la mère et l'enfant sont bien documentés : l'OMS recommande, dans tous les cas où il n'existe pas de situations d'impossibilité,

### **l'allaitement exclusif au sein pendant les 6 premiers mois de la vie de l'enfant,**

car il a été démontré que les nourrissons allaités présentent un risque plus faible d'infections respiratoires et gastro-intestinales et de développer un surpoids ou une obésité à l'âge adulte, tandis que les mères qui allaitent présentent une protection accrue contre le cancer du sein.



Le lait maternel a une composition inimitable, qui change non seulement en fonction de l'âge de l'enfant, mais aussi à l'intérieur de la même tétée, pour s'adapter aux besoins nutritionnels du nouveau-né ; il contient non seulement des nutriments (protéines, graisses et glucides), mais également des cellules immunitaires, des hormones et une flore bactérienne, nécessaires à la bonne croissance de l'enfant.

### **La composition du lait est influencée par l'alimentation maternelle;**

il sera donc important de continuer à suivre une alimentation saine, inspire aux principes du régime méditerranéen et sans interdictions particulières à l'exception de la consommation de boissons alcoolisées et de la limitation de la caféine, comme pendant la grossesse. Il convient également de rappeler la nécessité de s'abstenir de fumer.



L'allaitement **favorise également la perte de poids pendant la grossesse**, car la production de lait est un processus qui implique une dépense calorique importante. On pourra donc **maintenir l'augmentation d'environ 500 kcal/jour** (par rapport à avant la grossesse) qui avait été ajoutée au 3ème trimestre de grossesse **pour les 6 premiers mois d'allaitement exclusif**, en suivant par exemple ces indications :

\* augmenter la portion de glucides de préférence entiers tels que le pain, les pâtes, les céréales de petit-déjeuner, la polenta, les pommes de terre, en les distribuant entre le petit-déjeuner et le dîner (augmentation d'environ 20-30 g par repas et par jour) et manger quotidiennement des fruits et légumes

\* prendre une source de protéines au déjeuner et au dîner, en prenant soin de préférer les légumineuses, les petits poissons, la viande blanche, les oeufs et les produits laitiers maigres, et introduire une source de protéines supplémentaire, par exemple au petit-déjeuner ou dans l'une des collations (comme un verre de lait ou un yaourt blanc)



\* pour garantir un apport correct en acides gras oméga-3, il faut favoriser la consommation poisson bleu de petite taille pour au moins 1-2 portions par semaine



\* consommer une petite portion de fruits secs huileux (noix, noisettes, amandes... non salées) tous les jours (environ 15 g) ou une portion plus grande plusieurs fois à la semaine.

Pour compenser les pertes dues à la production de lait, **la consommation d'eau** devra être augmentée d'au moins **10 verres par jour**, par rapport aux 6 à 8 verres d'eau chez les femmes en âge de procréer.



Enfin, il faut démystifier les croyances qui tournent autour de l'allaitement telles que :

- *“Boire de la bière ou du lait de vache augmente la production de lait”*



rappelons que **l'alcool doit être totalement exclu du régime alimentaire d'une mère qui allaite.**

- *“Les aliments savoureux comme l'oignon, l'ail, les asperges, les épices ou les légumes de la famille des choux augmentent les coliques chez le nourrisson.”*

compatible avec les principes du **régime méditerranéen**, il est plutôt recommandé de consommer **tous les aliments qui sont typiques de la cuisine de leur culture d'appartenance**, pour habituer l'enfant dès l'allaitement à apprécier un large éventail de goûts, en le facilitant dans l'introduction des aliments solides dans la phase d'alimentation complémentaire et, par la suite, pendant la croissance

- *“après 6 mois, le lait ne sert plus parce qu'il devient de l'eau”*

WHO recommande que le lait maternel reste le **choix prioritaire même après le début de l'alimentation complémentaire**, jusqu'à deux ans et au-delà, et en tout cas aussi longtemps que la mère et le bébé le souhaitent.