

Petit-déjeuner et dix-heures pour les enfants Privilégier la qualité à la quantité

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition

Le choix des aliments pour le petit-déjeuner et les dix-heures influence sur les capacités cognitives des enfants durant la journée. Certains nutriments jouent un rôle déterminant dans le métabolisme cérébral, raison pour laquelle les valeurs nutritives des aliments consommés le matin sont d'une importance primordiale. Le lait et les produits laitiers constituent la base de la pyramide alimentaire du petit-déjeuner.



Le lait est l'aliment de base du petit-déjeuner des enfants.

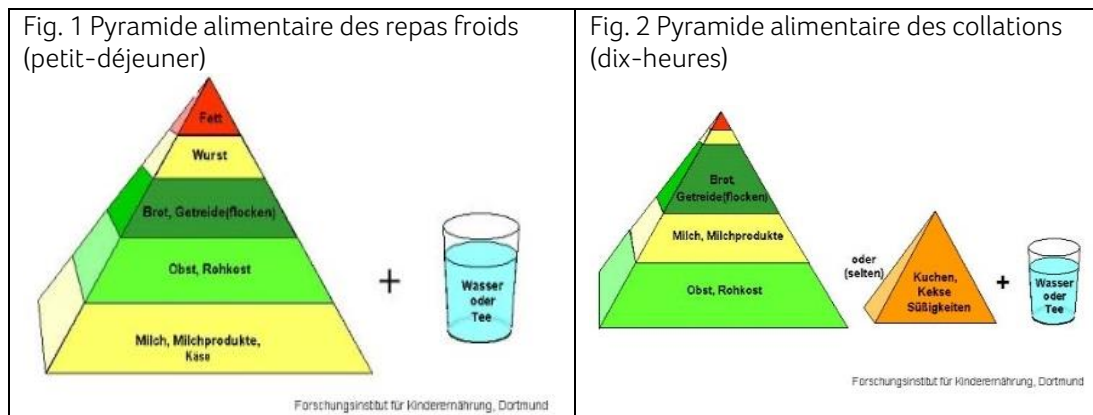
La définition de l'alimentation idéale d'un enfant se fonde en premier lieu sur les valeurs de référence (DACH) pour les apports nutritionnels en glucides, en protéines, en lipides, en vitamines, en minéraux et en eau. Sur la base de celles-ci, on formule des recommandations pour le choix concret d'aliments devant fournir suffisamment d'énergie et de nutriments à l'enfant afin de favoriser sa croissance et de maintenir ses capacités physiques et intellectuelles. L'institut de recherche sur l'alimentation infantile de Dortmund (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) s'est appuyé sur ces informations pour émettre des recommandations quant à la composition optimale des repas principaux et des collations pour les enfants.

La pyramide alimentaire des repas du matin

En Suisse, le petit-déjeuner et les dix-heures font partie des repas froids. En termes de quantité, leurs composantes les plus importantes sont le lait et les produits laitiers, accompagnés de fruits ou de légumes crus et de flocons d'avoine (par exemple en muesli) ou d'une tartine. Exemples de petit-déjeuner: muesli composé de yogourt, de fruits et de flocons d'avoine; petit pain complet avec beurre et confiture ou miel, un verre de lait (évent. aromatisé) accompagné d'un fruit de saison et d'une tisane.



Les dix-heures sont principalement composés de fruits ou de légumes crus, de pain ou de flocons de céréales et d'une portion de lait ou d'un produit laitier (yogourt).



Source: institut de recherche sur l'alimentation infantile de Dortmund (FKE)

Nutriments du petit-déjeuner et performances intellectuelles

L'approvisionnement en nutriments influe sur les fonctions cérébrales et les capacités cognitives de l'enfant. Le profil nutritionnel d'un repas dépend des aliments choisis, c'est pourquoi celui du petit-déjeuner est principalement déterminé par les valeurs nutritives du lait. Les nutriments tels que glucides, lipides, protéines, vitamine B, iode et eau contribuent au bon fonctionnement du cerveau. Le lait en contient les quantités suivantes: eau 87,3 g, glucides 4,6 g, lipides 3,9 g, protéines 3,2 g, vitamine B 0,32 mg et iode 10 µg. Ils peuvent avoir un effet sur les fonctions cérébrales à court terme, à savoir peu après l'ingestion des aliments, ou à long terme.

Source directe d'énergie

Les glucides, pour lesquels le temps de transit intestinal est plus court que pour d'autres macronutriments, sont une source directe d'énergie. Après avoir passé le tube digestif, ils sont rapidement assimilés et à la disposition de l'organisme. Dans des circonstances normales, les besoins énergétiques du cerveau sont entièrement couverts par le glucose, ce qui explique pourquoi les glucides sont si importants à la mémorisation et à la concentration matinales. Le lactose, c'est-à-dire le glucide présent dans le lait, est considéré comme une source d'énergie rapidement disponible chez les personnes en bonne santé.

Conservation des fonctions cérébrales

Les lipides, qui contribuent à la constitution de la myéline et des membranes cellulaires des neurones, ont des effets plus durables. Certains acides gras insaturés sont indispensables à la conservation des fonctions cérébrales de l'enfant.

Quant aux protéines, elles agissent sur le fonctionnement du cerveau de différentes manières, notamment par le biais des acides aminés qui contribuent à la constitution de certains neurotransmetteurs ou de leurs précurseurs.

Les vitamines B₆ et B₁₂ ainsi que l'interaction avec l'acide folique jouent un rôle significatif dans la formation de neurotransmetteurs. Diverses études ont établi un lien étroit entre un apport suffisant en vitamine B₁₂ et l'amélioration des capacités cognitives, et ce, dès l'enfance. Le premier repas lacté du matin, un muesli par exemple, fournit la combinaison idéale de vitamines B et permet de commencer la journée scolaire dans les meilleures conditions.

L'iode est nécessaire à la sécrétion des hormones thyroïdiennes. Celles-ci sont essentielles à la croissance et au développement du cerveau. En Suisse, le lait contribue à couvrir les besoins en iode. Des études récentes montrent que chez l'enfant en âge de scolarité, même en cas de faible carence en iode, une hausse des apports en iode peut entraîner une nette amélioration des capacités cognitives.

Privilégier la qualité à la quantité

De manière générale, et particulièrement au petit-déjeuner, la qualité doit l'emporter sur la quantité. Une étude de l'Université de Munich a établi qu'un apport énergétique élevé au petit-déjeuner était souvent lié à une ingestion accrue d'énergie durant la journée, ce qui augmente le risque de surpoids. La consommation excessive de calories le matin entrave en outre les capacités intellectuelles, l'organisme étant occupé à digérer.

Consommation de liquide et performances intellectuelles

Selon diverses études, les enfants et les écoliers ne boivent souvent pas assez. Une étude de l'Université de Paderborn, en Allemagne, a montré que 20 à 30% des élèves interrogés quittaient la maison le matin sans avoir bu ni mangé. Près d'un quart des enfants ne buvaient rien ou que rarement durant les heures passées à l'école. Un tel comportement peut rapidement engendrer un déficit hydrique et avoir un effet négatif sur les performances. Lorsque la masse hydrique corporelle diminue, l'organisme puise de l'eau dans le sang et les tissus. Le cerveau et les muscles reçoivent alors moins d'oxygène et de nutriments, ce qui nuit aux performances physiques et intellectuelles. La sensation de soif, que les enfants ont tendance à oublier ou à refouler lorsqu'ils sont occupés par autre chose, signale que le processus de déshydratation a déjà commencé.

Pour les enfants de 4 à 12 ans, on recommande une consommation minimale de liquide de quatre à cinq verres par jour (1 verre = 2dl). Pour le petit-déjeuner, les tisanes non sucrées conviennent parfaitement. Le lait n'a pas pour vocation principale de désaltérer. Il joue cependant un rôle important dans l'hydratation des enfants. Un verre de lait au petit-déjeuner couvre déjà près d'un quart du besoin quotidien (minimal) en liquide.

Les dix-heures

Les dix-heures permettent de refaire le plein de liquide et de nutriments nécessaires à maintenir les capacités intellectuelles et physiques jusqu'à midi. Si on fait l'impasse sur cette collation, il existe le risque d'un excès d'apport énergétique à midi qui peut entraîner une baisse de performance postprandiale l'après-midi. Pour les enfants ne voulant ou ne pouvant pas déjeuner,



les dix-heures devraient correspondre au profil nutritionnel du petit-déjeuner. Il est recommandé que ces enfants consomment un verre de lait à la place du petit-déjeuner. Celui-ci leur fournira une première dose de liquide et de nutriments pour commencer la journée.

Études

Des études publiées par le passé ont établi qu'il existait un lien entre la consommation d'aliments complexes et les performances intellectuelles. Dans une étude transversale menée auprès d'adultes, les auteurs se sont penchés sur l'influence des produits laitiers sur la santé mentale. Lors de l'évaluation des résultats, on a observé qu'une consommation accrue de produits laitiers favorisait les performances cognitives.

Synthèse

Pour le petit-déjeuner et les dix-heures des enfants en âge scolaire, ce n'est pas la quantité des aliments consommés qui prime, mais la qualité. Grâce à leur profil nutritionnel, le lait et les produits laitiers, qui sont des aliments de qualité, permettent de répondre aux besoins du cerveau dès le matin. Ils fournissent des glucides directement disponibles pour un apport rapide en énergie et contiennent également divers nutriments nécessaires à la conservation des fonctions cérébrales sur le long terme.

Bibliographie

Reinehr Th., et al., Pädiatrische Ernährungsmedizin Schattauer GmbH, Stuttgart, 2012
Kersting M., et al., Kinderernährung Aktuell, Fachbuchreihe der Ernährungsumschau, 2009
Biesalski H.K., et al., Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag, 2010
Schusdziarra V., et al., Beziehung zwischen Frühstückskalorien, täglicher Energieaufnahme und Lebensmittelverzehr, Aktuelle Ernährungsmedizin 2011
Heseker H., et al., Trinken und Leistungsfähigkeit in der Schule, Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung und Sportmedizinisches Institut Universität Paderborn, 2002
Gille D., Potenzial der Milchprodukte als Brainfood, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2012
D_A_CH (DGE, ÖGE, SGE, SVE) (Hg), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1.Auflage
Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt, 2008

Auteurs

Elisabeth Bühler-Astfalk, diététicienne-nutritionniste
Buehrer Human Nutrition, Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen
Téléphone 052 659 22 69, elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, mars 2015

