

Nutritional content of infant commercial weaning foods in the UK. (Arch Dis Child, 2013)

[Nutritional content of infant commercial weaning foods in the UK. García AL, Raza S, Parrett A, Wright CM. Arch Dis Child. 2013 Sep 9. doi: 10.1136/archdischild-2012-303386.](#)

Des chercheurs britanniques viennent de montrer que l'apport nutritif des aliments industriels pour bébés serait inférieur à celui des « petits plats » maison.

Compote pomme-banane, velouté de petit pois carotte ou même paëlla version bébé... Les jeunes parents ont aujourd'hui tellement l'embarras du choix devant les rayons de nourriture infantile qu'il est parfois difficile de choisir le petit pot le plus adapté et le plus savoureux pour leur nourrisson. Des chercheurs britanniques vont leur faciliter la vie en publiant une étude comparative sur plus de 450 produits montrant que, nutritionnellement, rien ne vaut les plats « faits maison ». Même si l'on s'en doutait, cette large enquête, publiée dans les *Archives of disease in childhood* a le mérite d'avoir passé à la loupe la composition nutritionnelle d'un large éventail d'aliments sucrés ou salés pour nourrisson vendus dans le commerce en Grande-Bretagne.

462 produits sucrés ou salés comparés au « fait maison »

Réalisée à partir des informations nutritionnelles des fabricants sur internet et sur les étiquettes, cette étude a comparé en 2010 et 2011 les caractéristiques nutritionnelles des aliments industriels (y compris certains produits bio) par rapport à celles du lait maternel, du lait maternisé ou à des repas réalisés à la maison à partir de produits naturels comme une compote de pomme ou une purée de pomme de terre/poulet. Leur comparaison portait sur l'apport énergétique, les protéines, les glucides, les matières grasses, le sucre, le sel, le fer ou encore le calcium, pour une portion de 100g. Cette équipe de l'Université de Glasgow a donc passé à la loupe 462 produits, parmi lesquels 364 étaient des produits prêts à l'emploi comme des petits pots de bébé et 45 étaient des amuse-gueules secs, tels que des biscottes. Près de la moitié (44%) des produits testés étaient destinés à des bébés de 4 mois ou plus et 65% étaient des aliments « sucrés ».

Pour les aliments salés, seul l'apport en fer est correct

Les résultats de cette étude sont sans appel. Pour recevoir la même quantité de nutriments, les bébés devraient manger deux fois plus en quantité d'aliment industriel que de nourriture cuisinée à la maison, sauf en ce qui concerne la teneur en fer. Dans le détail, sur le plan nutritif, ces chercheurs ont constaté par exemple que 100gr de petits pots salés équivaut à 50g d'alimentation maison, notamment en ce qui concerne les protéines.

Par ailleurs, cette étude révèle que la majorité des produits testés a finalement un contenu énergétique similaire au lait maternel. Dans cette analyse, 100g de petit pot industriel contiendrait 282kj contre 283kj dans le lait maternel et 281kj dans le lait en poudre. L'étude conclut donc que, bien que similaire au lait maternel, de nombreux aliments dits de sevrage (proposés dès 4 mois) vendus dans le commerce, ne remplissent finalement pas l'objectif recherché, à savoir celui d'apporter au bébé des nutriments supplémentaires. Or, entre 6 et 12 mois, les spécialistes expliquent que l'introduction des aliments solides ou « de sevrage » est nécessaire, car plus denses énergétiquement que le lait maternel.

Les petits pots dessert un peu trop sucrés

Au rayon sucré, les auteurs de cette étude ont tout d'abord eu l'embarras du choix puisqu'ils ont constaté que 65% des produits industriels analysés étaient des aliments sucrés. Les auteurs précisent que le goût inné des bébés pour le « doux » explique sûrement pourquoi le rayon sucré dès 4 mois est si important.

En ce qui concerne la densité nutritionnelle, les aliments industriels font quasiment match nul avec les compotes maison, même si les niveaux de protéines semblent légèrement plus faibles. En revanche, les taux de sucre étaient plus importants dans les desserts pour bébé vendus dans le commerce.

Trop de produits estampillés dès 4 mois

Pour les plus jeunes, les auteurs rappellent qu'à 4 mois les besoins nutritionnels d'un bébé sont amplement satisfaits par le lait maternel ou en poudre. Helen Messenger, un porte-parole de Cow & Gate, une marque dont les produits ont été analysés dans l'étude a déclaré : « Nous recommandons que nos aliments pour bébés soient utilisés dans le cadre d'un régime mixte, qui comprend des aliments faits maison ainsi que du lait maternel ou maternisé, qui demeure la plus importante source de nutrition pour les nourrissons de moins de 12 mois. »