

Bien dans son assiette

Plan National Nutrition Santé: quel défi!

Le Plan National Nutrition Santé pour la Belgique (PNNS - B) a été élaboré sur la base des recommandations de l'Union Européenne (UE) et de l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.) dans le but d'améliorer la santé nutritionnelle.

> Marie-Josée Mozin,
Présidente du Club européen des diététiciens de l'enfance (1)

Différents acteurs de la santé et l'industrie agro-alimentaire ont été consultés. La méthode proposée vise à améliorer les habitudes alimentaires en tenant compte des données les plus récentes, mais aussi à stimuler l'activité physique (www.pnns.be). Et tout ceci, afin de relever plusieurs défis, tant chez les nourrissons que chez les enfants et les adolescents.

Augmenter l'allaitement maternel

Les experts poursuivent la promotion de l'allaitement maternel exclusif dont les avantages sont multiples et dont le rôle en terme de prévention de nombre de maladies est incontestable. L'objectif est de maintenir l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. En Belgique, si 65 à 77 % des nourrissons bénéficient de l'allaitement maternel durant la première semaine de vie, seulement 25 % d'entre eux sont encore allaités à 3 mois. Les raisons sont davantage liées à la durée limitée des congés accordés aux jeunes mamans qu'à un manque d'information. La reprise du travail rend la poursuite de l'allaitement difficile mais pas impossible. Les aménagements horaires sont bien nécessaires.

Le Comité Fédéral pour l'Allaitement maternel (CFAM) est chargé du développement de l'implémentation et du suivi de la politique nationale en matière d'allaitement. Des recommandations devraient être publiées durant la première moitié de l'année 2007.

Enrayer la progression de l'obésité

Il s'agit ici de rééquilibrer les apports alimentaires et de corriger des situations de carence spécifique à certaines tranches d'âge. Parmi les objectifs nutritionnels, l'augmentation de la consommation de fruits et légumes est un défi commun à tous les pays européens. Les enquêtes épidémiologiques montrent que la consommation spontanée atteint péniblement la moitié des quantités recommandées. Une sensibilisation devra être envisagée dès le plus jeune âge et les parents devront être conseillés au moment de faire face aux périodes classiques de refus sélectifs des jeunes enfants.

Modifier les habitudes des ados

Une initiative intéressante a été menée dans vingt-cinq écoles de l'Etat du Mississippi (Etats-Unis). Afin d'augmenter l'intérêt des ados pour les légumes et les fruits frais, il a été procédé à une distribution gratuite de ces aliments durant la journée scolaire. Les étudiants ont choisi spontanément une plus grande variété de fruits et légumes et, chez les plus jeunes (11 à 15 ans), une consommation accrue par rapport aux habitudes précédentes. Cette correction des habitudes amène à une diminution des apports de glucides simples et une augmentation de la teneur en fibres alimentaires efficaces, dont on connaît aujourd'hui le rôle préventif vis-à-vis de l'obésité. ■

(1) Site: www.cede-ntrition.org