



INFORMATION DESTINÉE AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

# LES 1000 JOURS

## DÉTERMINANTS POUR UN BON CAPITAL SANTÉ

### Les principaux points à retenir

- Les 1000 premiers jours qui vont **de la conception à la fin de la deuxième année de vie** représentent une période très particulière, au cours de laquelle l'enfant **se développe d'une manière incroyablement rapide**.
- **L'alimentation au cours des 1000 premiers jours** influence considérablement la santé future.<sup>1, 2, 3</sup>



Les nourrissons, pendant leur premier mois de vie, ont besoin d'un apport énergétique par kilogramme 3,3 fois plus élevé que les adultes pour pouvoir soutenir leur croissance très rapide.<sup>9, 10</sup>



Le fer a un impact positif sur la croissance du cerveau des nourrissons.<sup>11-13</sup>



Les oligosaccharides du lait humain (HMOs) agissent favorablement sur l'équilibre du microbiote intestinal.<sup>5, 14</sup>

- **Le lait maternel** contient **tous les composants importants** dont un enfant a besoin pour construire un bon capital santé.
- Chez Nutricia Milupa, nous avons conscience de l'importance de l'alimentation durant les 1000 premiers jours. Voilà pourquoi nous nous engageons depuis **40 ans déjà dans la recherche sur le lait maternel**. C'est cette expertise que nous voulons mettre à profit pour vous soutenir dans votre travail quotidien.

# LES BASES POUR UN AVENIR EN BONNE SANTÉ

## PRÉVENTION ET SUIVI DURANT LES 1000 PREMIERS JOURS

**Chère sage-femme,**

en tant que professionnelle de santé, vous accompagnez, tant sur le plan physique que psychologique, les futurs et nouveaux pères et mères pendant les semaines qui entourent la naissance. Les parents vous sollicitent sur des sujets toujours plus variés et pendant un laps de temps toujours plus long. Une fois que vous les avez aidés à passer avec succès le cap des premières semaines et qu'ils se sentent plus confiants dans les soins à donner à leur enfant, il arrive souvent que de nouvelles questions se posent, notamment en ce qui concerne le bon développement de l'enfant.

**Au cours des 1000 premiers jours de la vie d'un enfant, période allant du début de la grossesse à la fin de la 2<sup>e</sup> année de vie, l'alimentation, en particulier le lait maternel, joue un rôle très important dans sa santé future.**<sup>1, 2, 3</sup>

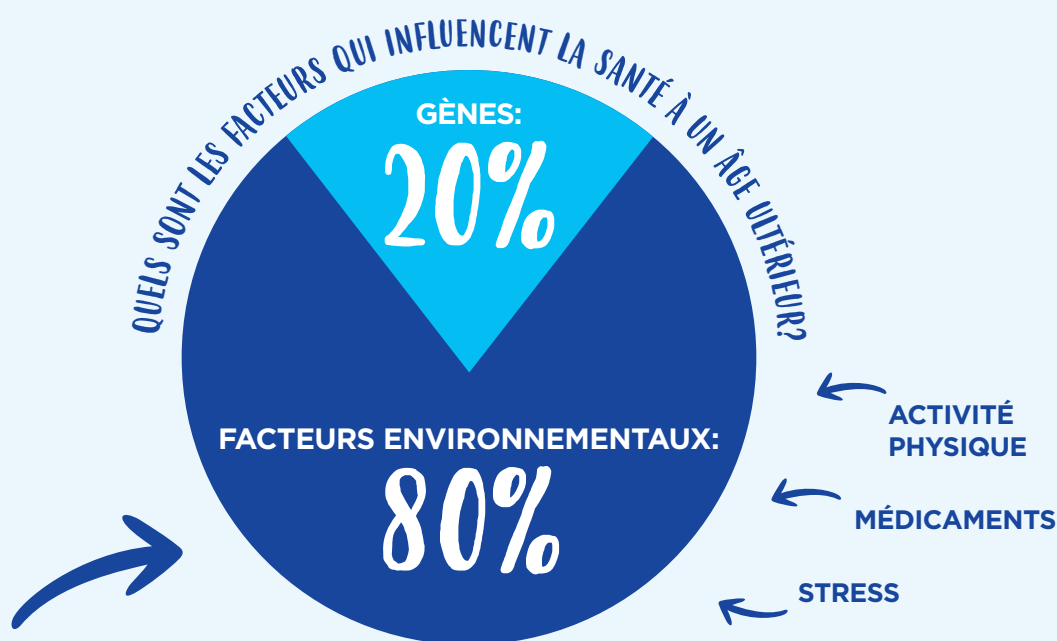
Nutricia Milupa est un expert dans le domaine de la nutrition de la petite enfance durant les 1000 premiers jours. Plus de 500 scientifiques s'engagent depuis 40 ans dans la recherche sur le lait maternel. Cette expertise, nous proposons de la mettre à votre service pour vous aider dans votre travail quotidien.



# LES 1000 PREMIERS JOURS

DE LA CONCEPTION À LA FIN DE LA DEUXIÈME ANNÉE

LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX ONT PLUS D'IMPACT SUR LA SANTÉ FUTURE DE L'ENFANT QUE LES GÈNES.<sup>4</sup>



## PARTICULIÈREMENT IMPORTANTE: L'ALIMENTATION

Elle joue un rôle déterminant durant les 1000 premiers jours et exerce une grande influence sur la croissance physique, le développement cognitif ainsi que sur la constitution d'un microbiote intestinal équilibré.<sup>5-7</sup>



### CROISSANCE

Le poids de naissance d'un nourrisson double en moyenne au cours des six premiers mois de sa vie.<sup>8</sup> Pour soutenir cette croissance rapide, les nourrissons ont notamment des besoins énergétiques spécifiques par kilogramme de poids corporel, besoins 3,3 fois plus élevés que chez les adultes.<sup>9,10</sup>



### DÉVELOPPEMENT COGNITIF

Le fer tout comme un apport augmenté en acide docosahexaénoïque (DHA) durant les périodes intra-utérine et postnatale peuvent exercer une influence positive sur le développement cérébral.<sup>11-13</sup>

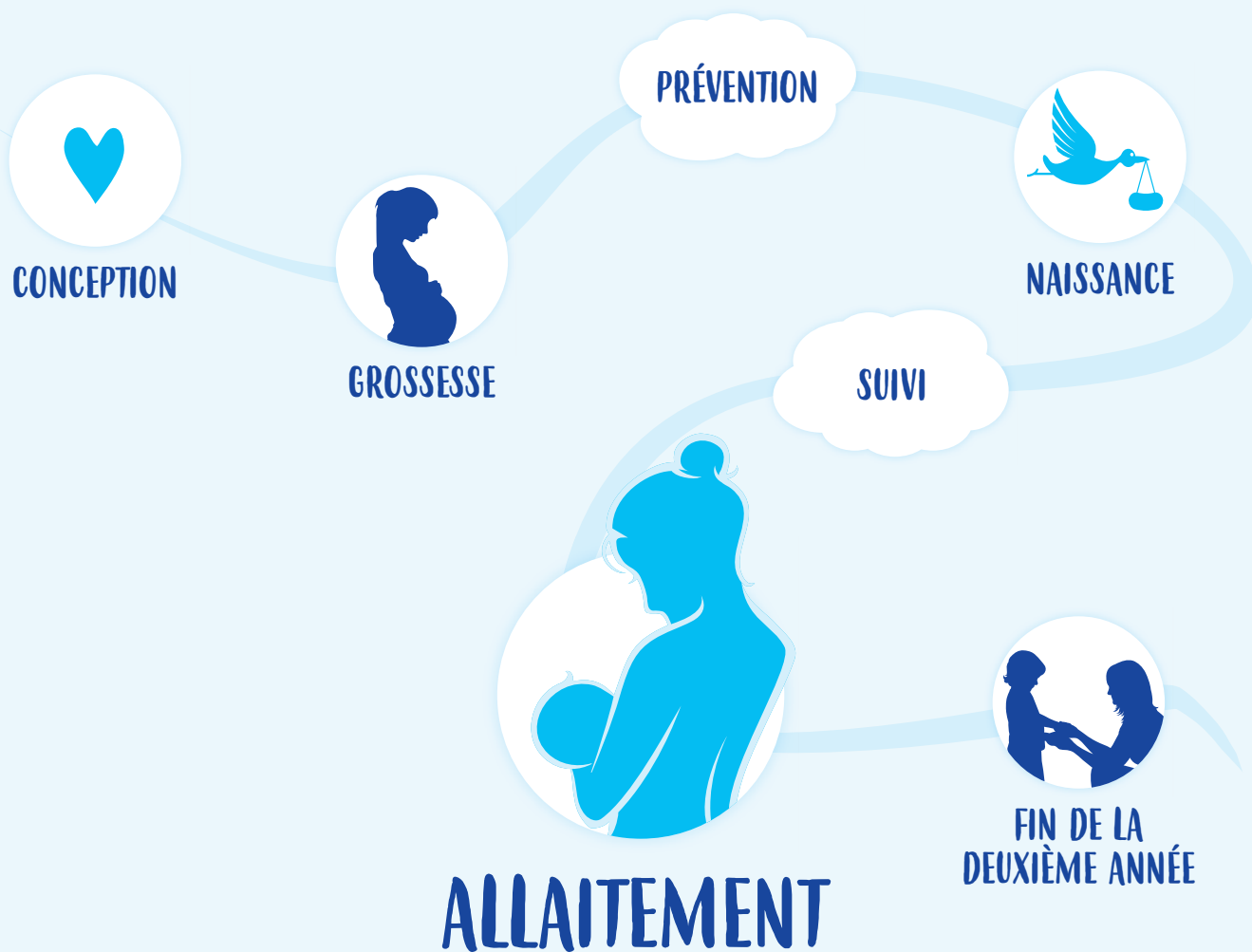


### MICROBIOTE INTESTINAL

Les oligosaccharides du lait humain (HMOs) et les bactéries présents dans le lait maternel influencent favorablement le développement du microbiote intestinal. Un microbiote intestinal équilibré exerce à son tour une action positive sur le système immunitaire.<sup>14-16</sup>

# L'ALIMENTATION DURANT LES 1000 PREMIERS JOURS

UN FACTEUR DÉTERMINANT POUR UN DÉVELOPPEMENT EN BONNE SANTÉ



Pour vous, professionnelle de santé, cela va de soi:  
l'allaitement offre le meilleur départ dans la vie.

## Bénéfices pour l'enfant:

- **Les anticorps** présents dans le lait maternel peuvent protéger contre les infections gastro-intestinales et respiratoires.<sup>17</sup>
- L'allaitement peut **prévenir les maladies** qui ne surviennent que bien plus tard, par ex. le diabète de type 2 et les allergies.<sup>18-21</sup>

## Bénéfices pour la mère:

- Le contact peau à peau précoce fait du bien à la mère et à l'enfant: il favorise **l'interaction mère-enfant**.<sup>22</sup>
- L'allaitement peut **réduire** le risque de cancer du sein et des ovaires<sup>23</sup> et **les maladies cardiovasculaires**.<sup>24</sup>



## CE QU'UN ENFANT MANGE DURANT LES 1000 PREMIERS JOURS ET LA MANIÈRE DONT IL VIT INFLUENCENT SA VIE ULTÉRIEURE.

UNE INITIATIVE DE



**1.** Gluckman P, et al. 2010. *Genome Medicine* 2:14. **2.** Lillycrop KA, 2011. *Proc Nutr Soc* 70:64-72. **3.** Koletzko B, et al. 2014. *Ann Nutr Metab* 64:187-196. **4.** Tarry-Adkins JL, Ozanne SE, 2011. *Am J Clin Nutr.* Dec;94 (6 Suppl): 1765S-1771S. **5.** Furness JB, et al. 1999. *Am J Physiol*, 277(5Pt 1):G922-8. **6.** Hooper et al. 2001, *Science* 291:881-84. **7.** Godfrey et al. 2007. *Pediatr Res.* 61:5R-10R. **8.** SGP Wachstumskurven Paediatrica 2011. Vol. 22, Nr. 1. **9.** DACH-Referenzwerte 2015. Bezüglich der Nährstoffzufuhr, DGE, ÖGE, SGE. **10.** EFSA Journal 2014. 12(7):3760. **11.** Wachs TD, et al. 2014. *Ann NY Acad Sci* 1308:89-106. **12.** Carlson S, 2009. *Am J Clin Nutr* 89(suppl):678S-84S. **13.** Willatts P, 1998. *Lancet* 352:688-91. **14.** Wopereis H, et al. 2014. *Pediatr Allergy Immunol.* 25:428-438. **15.** Menella, et al. 2001. *Pediatrics* 107:88. **16.** Hausner H, et al. 2010. *Clin Nutr.* 29(1):141-8. doi: 10.1016/j.clnu.2009.11.007. Epub 2009 Dec 4. **17.** Kramer MS, et al. 2001. *JAMA* 285:4. **18.** Arenz S, et al. 2004. *Int J Obesity* 28:1247-256. **19.** Agostoni C, et al. 2009. *J Pediatr Gastroent and Nutr* 49:112-25. **20.** Darnton-Hill I, et al. 2004. *Public Health Nutr* 7(1A):101-21. **21.** Koletzko B, et al. 2009. *Am J Clin Nutr* 89:1836-45. **22.** Moore, et al. 2007. doi/10.1002/14651858.CD003519.pub4/information. **23.** Stuebe AM, Schwarz EB, 2009. *J Perinatology*, 30:155-162. **24.** Schwarz EB, et al. 2009. *Obstet Gynecol* 113(5):974-82.