Portée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la notion des « 1 000 jours » fait l'objet d'un manifeste
élaboré
par l'association Le Grand Forum des Tout-petits
.

Les 1 000 premiers jours, de la conception de l'enfant à ses 2 ans, ont une influence importante sur la santé future et contribuent avec d'autres éléments à la résistance à développer des maladies chroniques. L'alimentation des futurs parents et de l'enfant et l'hygiène de vie jouant un rôle majeur durant cette période.

Aujourd'hui, les pédiatres de l'AFPA souhaitent sensibiliser les familles et partager leurs recommandations.

Une notion initiée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Le concept des « 1 000 jours » a été mis sur le devant de la scène par l'OMS, il y

a quelques années, afin de ralentir l'augmentation des maladies chroniques non transmissibles (+17% attendu dans les 10 ans à venir). Ces maladies chroniques sont principalement les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète et constituent des enjeux majeurs de santé publique. Selon l'OMS, l'alimentation, le mode de vie et l'environnement des premières années de l'enfant constituent des facteurs de risque ou de résistance à développer plus tard ces maladies
.

En janvier 2015, l'association Le Grand Forum des Tout-petits a publié un manifeste rédigé en collaboration avec 13 sociétés savantes, dont l'AFPA. Son objectif : proposer 5 recommandations appuyant les réflexions sur la Stratégie Nationale de Santé.

De bonnes habitudes alimentaires et une bonne hygiène de vie dès le plus jeune âge

POUR PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES DE L'ADULTE

Il est maintenant reconnu que la période des 1 000 jours, de la conception de l'enfant à ses 2 ans, est une période d'importance critique et de grande vulnérabilité. Des études scientifiques récentes montrent de plus en plus précisément que certaines maladies chroniques non transmissibles peuvent aussi prendre racine pendant cette période. Le stress nutritionnel (carences, famines, surnutrition), les toxiques environnementaux (perturbateurs endocriniens), le mode de vie (activité physique, sommeil), le stress psychosocial, les états inflammatoires et infectieux et les troubles métaboliques ont dès cette période, tout autant que par la suite, des effets à long terme sur la santé de l'enfant et de l'adulte en devenir, et parfois même sur les générations suivantes.
Le développement de l'enfant lors des 1 000 premiers jours représente une période à considérer pour le risque métabolique à long terme.

LE RÔLE MAJEUR DE LA NUTRITION, DES HABITUDES DE VIE ET DE L'ENVIRONNEMENT DE L'ENFANT

La manière dont l'enfant s'alimente, vit et se dépense a donc un impact sur son capital santé futur.

L'alimentation est un facteur clé au cours des 1 000 jours, que ce soit celle des parents avant la conception, celle de la mère pendant la grossesse ou celle de l'enfant. Si elle contribue de façon majeure à la croissance et au bon développement du nourrisson, elle est également une période d'apprentissage et de construction des préférences alimentaires du futur adulte . Il est donc important de garantir la qualité nutritionnelle de l'alimentation et de favoriser l'éveil sensoriel de l'enfant en le familiarisant avec une grande diversité de goûts et de textures, pour une alimentation future variée et équilibrée .

L'activité physique doit aussi être encouragée. Dès l'âge de 2 à 3 ans, les enfants sont susceptibles de développer leur masse grasse. L'activité motrice régulière banale encouragée chez l'enfant peut en limiter l'augmentation et améliorer la masse maigre. Le suivi régulier des courbes de croissance permettra notamment de repérer une accentuation de la prise de poids avant qu'elle ne soit repérable par les parents.

L'environnement de l'enfant imprime une empreinte durable sur l'expression de ses gènes pouvant influer sur sa santé future de façon favorable ou défavorable. Les 1 000 premiers jours sont une période de vulnérabilité mais offrent une fenêtre d'opportunités à saisir en termes de prévention précoce pour rendre l'organisme plus résistant aux facteurs induisant les maladies

chroniques telles que l'obésité, véritable fléau de notre société moderne.

Prendre en compte les recommandations des pédiatres

Il existe un décalage entre les recommandations et la réalité des pratiques. Avant la conception et durant la grossesse,
la prévention apportée aux parents en matière d'alimentation est suivie de façon insuffisante.
À la naissance,
l'allaitement maternel est recommandé pendant ses 6 premiers mois. Or le taux d'allaitement maternel exclusif (sans association avec des formules lactées) reste trop faible et sa durée trop courte.
Au moment de la diversification alimentaire
, les graisses et le sodium pourtant nécessaires sont souvent consommés de façon excessive alors que les apports de lipides, d'acides gras essentiels, de certaines vitamines, et de fer sont souvent insuffisants. Enfin,
après l'âge de 1 an
, les parents considèrent, à tort, que l'enfant peut manger comme un adulte. Cela se traduit par une aggravation de ces excès et de ces insuffisances et par un mauvais comportement alimentaire (ex. 29% des enfants mangent devant un écran - SFAE 2013)...

Pour chaque étape dans le parcours des 1 000 jours, des recommandations sont formulées mais, faute d'information, elles sont insuffisamment respectées :

AVANT LA CONCEPTION ET PENDANT LA GROSSESSE

- Prendre en compte l'importance de l'alimentation du père et de la mère
- Veiller à un apport en folates (vitamine B9) suffisant ou le cas échéant, recourir à une supplémentation
- Limiter l'impact du tabac, de l'alcool, du stress, des polluants environnementaux
- Éviter la prise de poids excessive et les grandes variations de poids
- Prévenir les carences en fer, en acides gras oméga 3 à longue chaîne (DHA), en vitamine D, en iode
- Avoir une alimentation variée riche en fruits et légumes

PENDANT L'ALLAITEMENT

- Accompagner le choix et la mise en place de l'allaitement et encourager son maintien dans la durée, idéalement exclusif jusqu'à 6 mois, puis partiel (association avec des formules lactées spécifiques)
- Veiller à apporter une nutrition précoce adaptée, notamment grâce à du lait maternel enrichi pour les populations à risques (bébés prématurés par exemple)

- Suivre la régularité des courbes de croissance

- Limiter l'impact du tabac, de l'alcool, du stress, des polluants
- Sensibiliser à la qualité et la diversité de l'alimentation de la femme allaitante

LORS DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

- Introduire la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois
- Maintenir l'allaitement ou a minima 500 ml/j de lait infantile
- Prévenir les allergies et l'intolérance au gluten, en l'introduisant progressivement entre 4 et 7 mois, et si possible en parallèle de l'allaitement

- Veiller à couvrir les besoins spécifiques en certains nutriments dont fer et acides gras essentiels (notamment en oméga 3)
- Stimuler l'apprentissage du goût et des textures
- Privilégier une alimentation saine qui tient compte de la sensibilité accrue aux toxiques

CHEZ L'ENFANT EN BAS ÂGE

- Maintenir un apport lacté spécifique (500 ml/j) jusqu'à 3 ans
- Développer l'acquisition des bonnes habitudes alimentaires
- Adapter l'alimentation en sel, sucres, sans excès, en privilégiant les graisses insaturées
- Veiller à la consommation de fruits et de légumes
- Veiller à éviter un excès de protéines

- Veiller au risque de carences en nutriments : fer, oméga 3, iode, vitamine D

- Encourager l'enfant à pratiquer une activité physique régulière

La période des 1 000 premiers jours est importante pour la santé future de l'enfant et se révèle donc stratégique en termes de prévention nutritionnelle. C'est pour cela que les familles doivent être informées et sensibilisées aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière dès la conception et la petite enfance. Les pédiatres doivent ainsi être en mesure de les renseigner sur les gestes à adopter au quotidien et sur les bonnes habitudes à prendre. En effet, même s'il n'est jamais trop tard pour prévenir, il vaut mieux agir tôt que tard.

Pour découvrir le manifeste : http://www.legrandforumdestoutpetits.fr/documents/24837/0/Manifeste+pour+les+1000+premiers+jours+de+vie+b%C3%A9b%C3%A9.pdf/805c1a36-57f6-4e8b-b74f-102fae5fb6aa

À propos de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA)

L'AFPA est une association nationale regroupant plus de 1 500 pédiatres ayant un mode d'exercice à prédominance libérale (cabinets de ville et maternités privées). Bon nombre d'entre eux exercent aussi une activité publique hospitalière ou communautaire (crèches, Protection Maternelle Infantile -PMI-, maisons et établissements d'enfants à caractère sanitaire -MECS-, structures de prise en charge des handicaps, médecine scolaire, etc.).

Ses différentes missions visent à développer les actions de formation continue, à élaborer une réflexion sur les programmes et les moyens de cette formation, à promouvoir la recherche médicale dans le domaine de la pédiatrie ambulatoire, et à réaliser des actions et des programmes de pédiatrie humanitaire. En recherche, les pédiatres de l'AFPA sont impliqués dans des protocoles portant sur l'élaboration des examens systématiques, la création ou l'étalonnage outils de bilan, l'évaluation de la dépression du nourrisson, de la latéralité...

Elle est intégrée au Conseil National Professionnel de Pédiatrie (CNPP) à côté de la Société Française de Pédiatrie (SFP) et des syndicats de pédiatres. Elle entretient d'étroites relations avec les sociétés homologues européennes au sein de l'ECPCP (European Confederation of Primary Care Pediatricians) et nord-africaines. Elle est reconnue par le Ministère de la Santé, la HAS (Haute Autorité de Santé) et la CNAM (Caisse Nationale d'Assurance Maladie), qui sollicitent ses experts sur les thématiques de la pédiatrie en ville.

Dans les domaines de la promotion de la santé et de la prévention, il est important de souligner la forte implication de l'AFPA dans les différents plans santé nationaux comme le PNNS (Programme National Nutrition Santé) et sa collaboration active avec l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé).

Enfin, l'AFPA intervient également dans la formation des pédiatres comme maîtres de stage permettant d'accueillir des internes de pédiatrie en formulation dans les cabinets libéraux.

Sa présidente est le Dr Nathalie Gelbert.

Sites Internet : www.afpa.org - www.mpedia.fr - Twitter : @PediatresAfpa