

La consommation de fruits secs pendant l'enfance

Auteur : *Amaia Bernal*

Traduction : *Réseau Canopé*

La consommation de fruits secs a provoqué de nombreuses controverses ces dernières années.

Parmi les adultes, il n'est pas difficile d'en trouver qui vous assure ne pas consommer de fruits secs car ils se «surveillent».

Ce mythe se fonde sur l'idée que les fruits secs sont des aliments riches en graisses et, à priori, il semble logique de penser que «si je mange du gras, je stocke le gras».

En outre, en ce qui concerne les enfants, la raison de la polémique chez les parents est généralement l'allergie aux fruits secs, et la peur d'exposer trop tôt les enfants à cet aliment.

Les fruits secs occupent une place importante dans l'alimentation méditerranéenne, qui avec l'huile d'olive extra vierge, apportent les bonnes graisses qui caractérisent ce modèle diététique.

De nombreuses études ont prouvé que **toutes les graisses ne sont pas équivalentes**, et que **leurs effets sur la santé peuvent être radicalement différents**.

En ce qui concerne les fruits secs, on a prouvé leurs effets positifs sur la prévention des maladies cardiovasculaires, même si la plupart des gens continuent de craindre qu'ils ne les fassent grossir.

C'est pour cette raison que les parents attentifs à l'alimentation de leurs enfants ne sont pas tout-à-fait rassurés sur le fait de leur donner des fruits secs.

Les données relatives à la consommation provenant du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de l'Environnement (Magrama), indiquent que, malgré la hausse générale de la consommation ces dernières années, dans les familles avec enfants, la consommation moyenne de fruits secs diminue clairement¹.

Ce qui montre que l'on ne donne pas cet aliment aux plus jeunes. Y a-t-il des raisons pour ne pas donner de fruits secs aux enfants en âge d'aller à l'école?

La prise de poids: Dans une importante étude réalisée aux Etats Unis durant laquelle on a remplacé les petits déjeuners type « snack » chez 1000 adultes et 6000 enfants par une collation avec la même quantité des kilocalories consommées habituellement mais composée de fruits secs, on a pu voir que le poids restait stable et parfois diminuait chez certains sujets².

Ce phénomène a été attribué au fait que les fruits secs, comparés aux gâteaux, sucreries, etc..., procurent une plus grande satiété, et décalent la prise des autres aliments tout au long de la journée.

On a pu constater un effet similaire dans une autre étude de Sabaté et al. de 2003, dans laquelle on complétait l'alimentation avec de petites quantités de fruits secs sans supprimer les en-cas.

Les individus qui avaient un poids normal ou un poids faible sont restés stables, alors que les personnes en surpoids l'ont vu diminuer.

Par conséquent, la consommation de fruits secs ne semble pas être la cause de la prise de poids, et de plus, elle semble jouer un rôle important dans la diminution des mauvaises graisses et des sucres, ce qui se traduit par une amélioration de la qualité de l'alimentation.

L' allergie aux fruits secs : l'allergie aux fruits secs, surtout aux cacahouètes, est très fréquente chez les enfants, et de plus, elle augmente depuis ces dernières années.

C'est pourquoi on étudie davantage les facteurs induisant le risque d'en souffrir.

D'après une étude récente, les enfants ne souffrant pas d'autres allergies alimentaires ni d'eczéma, doivent introduire les fruits secs dès le début de l'alimentation complémentaire⁴; ils pourront ainsi réduire le risque de développer une allergie.

Les enfants qui présentent des facteurs de risque devraient retarder leur introduction en fonction de leur gravité.

Bien qu'il faille prendre en compte les facteurs de risque, il faut tenir compte également des facteurs protecteurs face à cette allergie.

Dans d'autres études, comme l'étude suédoise FARMFLORA, on a pu voir comment les enfants qui vivaient dans des villages (plus près de la nature), qui avaient été allaités plus longtemps au lait maternel exclusivement, et pour lesquels on avait introduit précocement l'œuf et le poisson, avaient moins de probabilités de souffrir d'allergies alimentaires⁵.

On a pu observer que seulement 4% des enfants élevés à la campagne présentaient des allergies alimentaires, contre 27% en ville.

Donc, lorsque la mère ou le père souffrent d'une allergie aux fruits secs, que l'enfant souffre d'une allergie alimentaire ou d'eczéma, le report de l'introduction des fruits secs est justifié, mais cela ne l'est pas dans tous les autres cas.

De toute façon, à l'âge scolaire, tous les enfants (non allergiques) peuvent manger tous les groupes d'aliments, y compris les fruits secs et les graines.

Une bonne manière d'introduire les fruits secs dans l'alimentation des enfants est de montrer l'exemple en tant que parent.

Comme le confirment dans leur étude Sotos Prieto et al.⁶, un des facteurs déterminant quant à la consommation de cet aliment pour les enfants de 3 à 5 ans, c'est la fréquence à laquelle les parents le consomment.

En considérant que l'augmentation de l'obésité et de la sédentarité infantile prédisposent nos enfants à un plus grand risque de maladies métaboliques⁷, et en considérant que les fruits secs agissent comme des protecteurs cardio-vasculaires⁸, les raisons ne manquent pas pour leur offrir cet aliment sain.

Bibliographie

1. V. J Martín. *Consumo de frutos secos en España: un análisis de los perfiles de la demanda. Distribución y Consumo*, 2017.
2. C. D. Rhem, A. Drewnowski. *Replacing American snacks with tree nuts increases consumption of key nutrients among US children and adults: results of an NHANES modeling study*. Nutrition Journal, 2017.
3. J. Sabaté. *Nut consumption and body weight*. Am J Clin Nutr, 2003.
4. A. Kusari, A. Han, L. Eichenfield. *Recent advances in understanding and preventing peanut and tree nut hypersensitivity*. Faculty Rev, 2018.
5. K. Jonsson, M. Barman, H. K. Brekke, B. Hesselmar, S. Johansen, A.S. Sandberg. *Late introduction of fish and eggs is associated with increased risk of allergy development – results from the FARMFLORA birth cohort*. Food Nutr Res, 2017.
6. M. Sotos-Prieto, G. Santos- Beneit, S. Pocock, J. Redondo, V. Fuster, J.L. Peñalvo. *Parental and self-reported dietary and physical activity habits in pre-school children and their socioeconomic determinants*. Public Health Nutr, 2015.
7. R. J. Kim, L. Wang, S. Worley and D. Leonard. *Nut consumption and metabolic syndrome in US adolescents*. Public Health Nutr, 2018.
8. S. Bel-Serrat, T. Mouratidou, C. Börnhorst, J. Peplies, S. De Henauw, S. Marild. *Food consumption and cardiovascular risk factors in European children: the IDEFICS study*. Pediatr Obes, 2013.