



FICHE CONSEILS

# CHOISIR UN LAIT INFANTILE EN PHARMACIE

De nombreux laits infantiles sont disponibles sur le marché et cette diversité peut porter à confusion pour les consommateurs. Le rôle du pharmacien est clé pour pouvoir conseiller au mieux le type de lait adapté à la situation de bébé et accompagner les parents au quotidien en réduisant leurs doutes.

01



## Connaître les bases sur les besoins nutritionnels du nourrisson

- Les besoins nutritionnels du nourrisson doivent couvrir les dépenses énergétiques. Celles-ci concernent le métabolisme de base, la croissance, le fonctionnement cellulaire, la régulation thermique.
- Pour le nourrisson, l'apport calorique se fait le biais des protéines, des glucides et des lipides.
- La vitamine D est aussi un élément important, essentiel pour la minéralisation osseuse et la prévention du rachitisme. Les deux premières années de l'enfant, l'apport en vitamines D doit être particulièrement important.

Un bon équilibre alimentaire pour bébé correspond à environ 10-20% de protéines, 30-35% en lipides et 50-55% en glucides de l'apport total en énergie.

02



## Avoir des notions sur le lait maternel

- L'OMS recommande un allaitement maternel exclusif pendant 4-6 mois, le lait maternel étant l'aliment le plus adapté aux besoins du nourrisson. Néanmoins, dans certains cas, pour des raisons médicales ou personnelles, cet allaitement doit être complété ou remplacé par la prise de laits infantiles vendus notamment en pharmacie.
- Connaître la composition principale du lait maternel : il contient 3 fois moins de protéines et 6 fois moins de caséine que le lait de vache, cette dernière étant beaucoup plus digeste que celle contenue dans le lait de vache.
- En matière de glucides, le lait maternel contient par ailleurs du lactose et des oligosaccharides (en contraste le lait de vache ne contient que du lactose). Ces oligosaccharides sont essentiels, car ils aident à la mise en place de l'écosystème bactérien et à la protection contre les infections.
- Insuffisance de lait, engorgements et érosions et crevasses constituent les principaux freins à l'allaitement maternel.

03



## Donner des conseils adaptés sur la préparation des biberons

- Les biberons en verre sont plus adaptés les premiers mois, et peuvent être stérilisés ou lavés dans le lave-vaisselle à 65°C. Les biberons en plastique sont plus pratiques à partir du moment où bébé manipule déjà son biberon pour limiter la casse.
- La tétine en caoutchouc est plus souple et plus adaptée aux bébés qui ont des troubles de déglutition. La tétine en silicone est plus dure et inodore.
- Rappeler aux parents les règles d'hygiène : il convient de bien se laver les mains avant de préparer le biberon. La boîte de lait, une fois entamée, doit être conservée dans un endroit frais et sec. Pour le nettoyage, laver le biberon dans de l'eau contenant du liquide vaisselle avec un écouvillon, rincer à l'eau claire et laisser sécher à l'air libre. Le biberon peut être lavé au lave-vaisselle à 65°C, en enlevant bien tétines en caoutchouc. La stérilisation du biberon est conseillée pour les tous jeunes nourrissons âgés de quelques semaines.

04



## Connaître les différents types de laits infantiles

- Pour les bébés jusqu'à 4 à 6 mois, on parle de laits pour nourrissons (lait "1er âge") puis jusqu'à un an de lait de suite ("deuxième âge"), même si dans les faits, la composition varie peu (la différence concerne principalement le contenu lipidique abaissé par rapport au lait pour les plus jeunes). Enfin, les laits pour enfants en bas âge (laits de croissance) conviennent entre 1 et 3 ans.
- Pour les bébés souffrant de reflux gastro-œsophagien, un épaississant peut être ajouté au lait, qui réduit de manière significative la fréquence des régurgitations.
- Pour les bébés souffrant d'allergies à certaines protéines du lait de vache présentes dans les préparations (la caséine et la  $\beta$ -macroglobuline), on conseillera alors des préparations hypoallergéniques.

05



## S'informer avec des sources fiables

- Le Collège National des Sage-femmes : <https://www.cnsf.asso.fr/?s=allaitement>
- Page de l'OMS sur l'allaitement : <https://www.who.int/topics/breastfeeding/fr/>

# QUIZ

**01**

L'allergie aux protéines de laits de vache (APVL) touche :

- A. 2 à 3 % des nourrissons
- B. 10 % des nourrissons
- C. 15 à 20 % des nourrissons

**02**

Un nourrisson prend un biberon :

- A. Toutes les 2 heures en moyenne
- B. Toutes les 3 heures en moyenne
- C. Toutes les 5 heures en moyenne

**03**

L'apport recommandé en vitamines E pour les femmes allaitantes est de :

- A. 8 mg par jour
- B. 10 mg par jour
- C. 12 mg par jour

**04**

La galactosémie congénitale est la seule contre-indication à l'allaitement maternel chez l'enfant :

- A. VRAI
- B. FAUX

**05**

Les érosions et les crevasses au cours de l'allaitement maternel surviennent dans :

- A. 10 % des cas
- B. 20 % des cas
- C. 30 % des cas

## RÉPONSES

01. Réponse A - 02. Réponse B - 03. Réponse C  
04. Réponse A - 05. Réponse B