BON À SAVOIR

Guide d’achat: laits maternisés

Qu’est-ce qu’un lait maternisé?

Quand une mère ne peut ou ne veut pas allaiter, le lait maternisé devient incontournable. Il s’agit d’une préparation à base de lait de vache avec des concentrations de protéines et de graisses diminuées, différents sels minéraux, huiles végétales, oligo-éléments et vitamines. Elle se présente sous la forme d’une poudre qu’il faut diluer dans de l’eau.

Comment choisir un lait maternisé?

? Age du bébé

Dans les rayons, les laits maternisés sont divisés en deux ou trois catégories. Les laits 1er âge sont prévus pour les nourrissons de 0 à 4 ou 6 mois, quand l’alimentation reste essentiellement lactée. Les poudres 2ème âge sont conçues pour les bébés qui commencent à manger des purées. Les 3ème âge sont à réserver aux enfants à partir de 9 ou 12 mois.

? Bio

Comme pour presque tous les aliments, il en existe des versions biologiques. La réglementation des laits maternisés est cependant déjà très stricte. Certains experts ne voient alors pas dans le bio d’autre avantage que celui du respect de l’environnement. Dans notre dernier test (3/2017) , les produits bios n’étaient cependant pas plus chers et contenaient, en moyenne, moins de substances problématiques.

? Protéines

Une proportion trop importante de protéines augmente le risque d’obésité de l’enfant qui grandit. Le lait d’une mère contient environ 1 g de protéines par 100 ml alors que celui de vache en a trois fois plus (3.5 g/100 ml). Dans les préparations, ce taux doit donc être diminué pour s’approcher de celui du lait maternel.

? Oméga 3 et 6

Pour réduire le risque d’obésité, les graisses contenues dans les préparations pour nourrissons devraient avoir un rapport d’oméga 6/oméga 3 le plus proche possible de

1.

? Taux de sodium

Les bébés ne doivent pas absorber trop de sel car il peut perturber ses fonctions rénales. Si l'on utilise de l'eau en bouteille, attention aussi à choisir une marque qui n'a pas une proportion de sodium trop élevée.

Les substances problématiques

Comme souvent, il est difficile de savoir quel produit est le meilleur en se fiant uniquement aux indications inscrites sur l'emballage. Les laits maternisés peuvent, en effet, contenir plusieurs substances problématiques qui ne sont décelables qu'en laboratoire. Il est donc utile de se référer aux tests de magazines de consommateurs.

? 3-MCPD

Ce contaminant apparaît quand des matières grasses sont chauffées à des températures élevées. Au-delà d'une certaine dose journalière, il est suspecté de devenir cancérigène. Dans notre dernier test, la portion quotidienne conseillée des dix poudres testées dépassaient cette limite.

? Glycidol

Comme le 3-MCPD, le Glycidol se forme quand des matières grasses sont chauffées, durant le processus de raffinage des huiles végétales par exemple. Ce contaminant a des effets cancérigènes et mutagènes.

? Perchlorate et Chlorate

Ces substances proviennent en général des nettoyants utilisés sur les machines de production. A doses élevées, elles peuvent empêcher l'absorption de l'iode par la thyroïde. Or, une production d'hormones thyroïdiennes suffisante est nécessaire au développement des enfants. Le chlorate peut également endommager les globules rouges.

? Toxines fongiques

Les aflatoxines sont des toxines produites par des moisissures. Elles sont considérées comme un facteur de risque cancérigène. Dans notre dernier test, aucune préparation n'en contenait.

Conseils et précautions

? Changement de marque

Les différents laits infantiles ont des proportions de nutriments quelques peu

différentes. Un changement est alors susceptible de provoquer des troubles digestifs durant quelques jours. Si cela ne s’arrange pas, il faut alors revenir à la préparation initiale.

? Laits spéciaux

Il existe différentes laits spéciaux: anti-reflux, hypoallergénique, confort, etc. Il n’est cependant pas recommandé de choisir une de ces préparations sans l’avis d’un pédiatre.