

# Sécurité alimentaire pour les enfants de plus d'un an

## Renseignements généraux

Les jeunes enfants grandissent et se développent rapidement. En raison de la croissance du cerveau et du corps, et des changements qui se produisent pendant l'enfance, les enfants courent un risque plus élevé de développer des effets secondaires de certains aliments ou ingrédients alimentaires.

Voici une liste de problèmes courants liés à la sécurité alimentaire et de mesures que vous pouvez prendre pour réduire le risque encouru.



### Étape par étape

#### Mercurure

Le mercure est un métal qui pénètre dans l'environnement à partir de déchets agricoles et industriels. Les poissons absorbent le mercure et nos corps peuvent l'absorber à leur tour quand nous mangeons du poisson. Trop de mercure affecte le cerveau et les nerfs. Le mercure affecte les enfants plus que les adultes, car leur cerveau et leur corps sont encore en pleine croissance.

Le poisson est un aliment sain. Santé Canada recommande de consommer au moins deux portions de poisson par semaine. Le poisson contient de nombreux éléments nutritifs, comme les protéines nécessaires aux muscles et les acides gras oméga-3 nécessaires à la croissance du cerveau et des yeux.

En limitant sa consommation de poissons contenant des niveaux plus élevés de mercure, votre enfant peut continuer à obtenir les avantages que représentent les poissons pour la santé, sans courir de risque. Les poissons riches en mercure comprennent :

- ▮ le thon frais et congelé;
- ▮ le requin;

- | l'espadon;
- | le marlin;
- | l'hoplostète orange;
- | le rouvet.

Limitez la consommation de poissons riches en mercure aux quantités suivantes :

- | de 1 à 4 ans : 75 grammes par mois (1 portion du Guide alimentaire canadien)
- | de 5 à 11 ans : 125 grammes par mois (1,5 portion du Guide alimentaire canadien)

Le thon blanc entier en conserve est plus riche en mercure que le thon pâle en conserve. Suivez les instructions suivantes pour limiter la consommation de thon blanc en conserve :

- | de 1 à 4 ans : 75 grammes par semaine (1 portion du Guide alimentaire canadien)
- | de 5 à 11 ans : 150 grammes par semaine (2 portions du Guide alimentaire canadien)

## Édulcorants de synthèse

Les édulcorants de synthèse sont ajoutés aux aliments et aux boissons pour rendre leur goût plus sucré sans y ajouter de calories. Ils sont présents dans de nombreux produits, dont le yogourt, le pudding, les biscuits, les céréales de déjeuner, les tartinades de fruits, les sirops, les desserts, la gomme à mâcher, les boissons gazeuses, les laits aromatisés et d'autres boissons.

Les aliments et les boissons qui contiennent des édulcorants de synthèse peuvent parfois remplacer des choix alimentaires plus sains. Les édulcorants de synthèse ne sont pas recommandés aux enfants de moins de deux ans.

Les édulcorants de synthèse suivants peuvent être consommés par les enfants de plus de deux ans en quantité limitée :

- | l'acésulfame de potassium;
- | l'aspartame;

- | le néotame;
- | le sucralose;
- | les alcools glucidiques (par exemple, le sorbitol, le maltitol, le mannitol, le xylitol, l'érythritol);
- | les glycosides de stéviol;
- | la thaumatine.

Si votre enfant consomme régulièrement des aliments ou des boissons contenant des édulcorants de synthèse, communiquez avec votre diététiste ou un autre fournisseur de soins de santé pour savoir si les quantités qu'il consomme le mettent en danger. Certains édulcorants de synthèse peuvent causer des effets secondaires tels que la diarrhée, des gaz et des ballonnements.

Le cyclamate et la saccharine sont des édulcorants de synthèse utilisés dans les édulcorants de table. Leur consommation n'est pas sûre pour tous les enfants. Consultez l'étiquette pour obtenir des renseignements de sécurité ou parlez à un pharmacien pour savoir si ces produits ne représentent aucun danger pour votre enfant.

## Caféine

La caféine est un stimulant. Elle augmente le rythme cardiaque et la vivacité, ce qui risque d'empêcher les enfants de dormir et de se concentrer. La caféine peut aussi causer des maux d'estomac et des maux de tête.

De nombreux types de sodas, de cafés, de thés, de chocolats et d'aliments à base de chocolat, et de boissons énergisantes contiennent de la caféine (voir ci-dessous).

Santé Canada a établi des niveaux de consommation sécuritaire de la caféine pour les enfants. Ces niveaux sont :

- | de 4 à 6 ans : 45 mg/jour
- | de 7 à 9 ans : 62,5 mg/jour
- | de 10 à 12 ans : 85 mg/jour
- | 13 ans et plus : 2,5 mg par kg de poids corporel et par jour.

- i Par exemple, 125 mg/jour est la limite supérieure de consommation de caféine pour un adolescent qui pèse 50 kg (110 lb) ( $50 \text{ kg} \times 2,5 \text{ mg/kg} = 125\text{mg}$ ).

Pour de plus amples renseignements sur la caféine et les quantités présentes dans les aliments et les boissons, consultez nos Ressources supplémentaires.

## Boissons énergisantes

Les boissons énergisantes sont des boissons commercialisées qui visent à augmenter l'énergie et la vivacité. Elles sont proposées aux côtés d'autres boissons au magasin et peuvent être confondues avec les boissons pour sportifs ou les sodas.

Les boissons énergisantes contiennent généralement plus de caféine que ce qui est recommandé pour les enfants de moins de 18 ans. Les boissons énergisantes contiennent souvent de grandes quantités de sucre ou d'édulcorants artificiels. D'autres ingrédients, tels que des vitamines B, de la taurine - un acide aminé - et des stimulants à base de plantes, comme le guarana, sont communs.

Santé Canada recommande que tous les enfants évitent la consommation de boissons énergisantes.

## Sodium (sel)

Le sodium (sel) est utilisé pour améliorer le goût des aliments et agit comme un agent de conservation. La plupart des enfants consomment trop de sodium. Consommer trop de sodium durant l'enfance peut accroître le risque d'hypertension artérielle et de maladies cardiaques à l'âge adulte. Pour réduire la quantité de sodium dans l'alimentation de votre enfant :

- i Préparez ses repas en utilisant des aliments frais, sans sel ajouté.
- i Recherchez des options faibles en sodium au moment de choisir des aliments emballés. Consultez le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette. Comparez les produits et choisissez les aliments avec la plus faible teneur en sodium.
- i Réduisez l'ajout de sel à la cuisson et son utilisation à table.

Pour de plus amples renseignements sur la façon de réduire la consommation de sodium et d'utiliser le [Tableau des faits alimentaires](#),

---

consultez nos Ressources supplémentaires.

## Vitamine A

La vitamine A est utilisée par notre corps pour la vue et le système immunitaire. Elle est également nécessaire pour avoir la peau et les os en bonne santé. Si quelqu'un consomme trop de vitamine A, il risque de souffrir de douleurs musculaires et des os, et de problèmes de la peau et du foie.

Les multivitamines que prennent beaucoup d'enfants contiennent des quantités élevées de vitamine A. Si vous faites prendre des multivitamines à votre enfant, vérifiez-en l'étiquette nutritionnelle. Choisissez les multivitamines les plus faibles en vitamine A.

L'apport quotidien de vitamine A recommandé pour les enfants est :

- | de 1 à 3 ans : 300 équivalents rétinol (ER)
- | de 4 à 6 ans : 400 RE
- | de 9 à 13 ans : 600 RE
- | de 14 à 18 ans (garçons) : 900 RE
- | de 14 à 18 ans (filles) : 700 RE

Si vous craignez que votre enfant ne consomme trop de vitamine A, [parlez-en à un diététiste](#).

## Graines de lin et huile de lin

Les graines de lin possèdent des composés naturels, appelés lignanes, qui, s'ils sont consommés en grandes quantités, peuvent affecter les hormones. Cependant, les graines de lin peuvent être consommées par les enfants dans les quantités généralement présentes dans les aliments.

L'huile de lin ne contient pas de lignanes. Sa consommation est également sans danger pour les enfants si elle se fait dans les quantités généralement présentes dans les aliments.

## Risque d'étouffement

Les enfants de moins de 4 ans courent un risque élevé d'étouffement, car ils apprennent encore à mâcher et à avaler la nourriture.

Les aliments les plus susceptibles de provoquer un étouffement comprennent :

- | les légumes crus
- | les noix et les graines
- | les saucisses entières
- | les bonbons durs, les pastilles contre la toux et la gomme à mâcher
- | les raisins secs et les autres fruits secs
- | les raisins entiers
- | le poisson avec des arêtes
- | le maïs soufflé
- | les beurres de graines ou de noix tartinés en couche épaisse ou servis sur une cuillère

Lorsque vous offrez à votre enfant un aliment à la texture nouvelle :

- | Coupez en quarts et dans le sens de la longueur les articles ronds, comme les raisins et les saucisses.
- | Étalez finement les beurres de graines ou de noix sur le pain ou les craquelins.
- | Râpez finement les légumes crus.
- | Surveillez toujours votre enfant quand il mange.
- | Assurez-vous que votre enfant ne met pas trop de nourriture dans sa bouche au même moment.

Suivez une formation en secourisme pour savoir que faire si votre enfant s'étouffe.



### **Pour aller plus loin**

- | [HealthLinkBC File n° 68m Saine alimentation : Lignes directrices pour manger du poisson à teneur élevée en mercure.](#)

| [HealthLinkBC File n° 109 Les boissons énergisantes](#)

Des fiches d'information sur les services de diététique sont disponibles par courrier (appelez le 8-1-1) ou [en ligne](#).

- | [Sécurité alimentaire pour les enfants de plus d'un an - Prévenir l'intoxication alimentaire](#)
- | [Recommandations pour une saine alimentation pauvre en sodium \(sel\)](#)
- | [Des choix d'aliments à faible teneur en sodium \(sel\)](#)
- | [Ressources alimentaires sur l'alimentation pauvre en sodium \(sel\)](#)

[Santé Canada – Aliments et nutrition : la caféine dans les aliments.](#)

[Santé Canada - Votre santé et vous : la caféine.](#)

[Santé Canada - Le tableau de la valeur nutritive.](#)

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.

