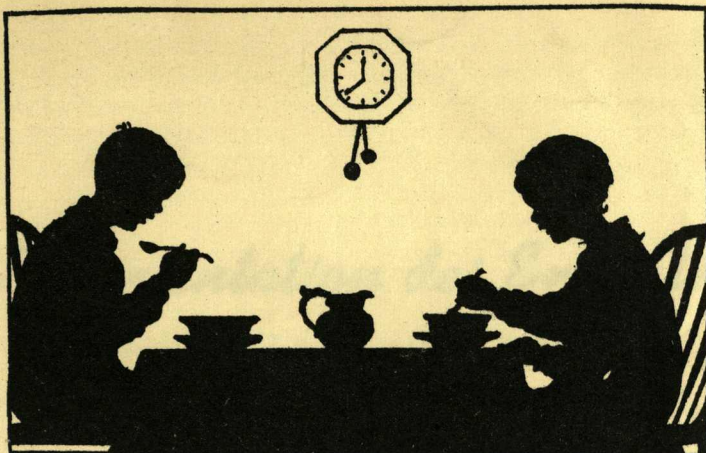


613.2
642



L'alimentation des Enfants

•
**Un moyen de défense contre
la tuberculose**
•

MINISTÈRE de la SANTÉ

ET DU

BIEN-ÊTRE SOCIAL

QUÉBEC

La lutte contre la tuberculose

Voici quelques directives qui, dans cette lutte, sont, à mon sens, indispensables:.....

.....
et surtout, je l'ai dit et je le répèterai sans me lasser, **diriger tous les efforts vers la protection de l'enfance.**

**Le Professeur Émile Sergent, de Paris,
dans sa première leçon sur la tuberculose,
donnée à Québec, le 15 septembre 1924.**

L'alimentation des Enfants

Un moyen de défense contre la tuberculose

L'ALIMENTATION est un facteur de santé si important qu'il doit être considéré en premier lieu dans un programme de défense contre la tuberculose. Le professeur Sergent, dans ses leçons sur la tuberculose ne se lassait jamais de répéter qu'il fallait, pour lutter efficacement contre ce fléau, diriger tous les efforts vers la protection de l'enfance.

Mais cette protection ne consiste pas seulement à éloigner l'enfant des foyers de contagion, à l'entourer d'une surveillance si étroite qu'il ne puisse plus se mêler à la vie commune. Le point capital n'est-il pas plutôt l'édification d'un être robuste, plein de résistance et de vie ? On ne fait pas un enfant de cette trempe simplement avec de l'air et du soleil ; il faut y ajouter des aliments capables de fournir à son corps tous les éléments qui entrent dans la composition de ses os et de sa chair, toutes les substances nécessaires au maintien de l'équilibre entre toutes les fonctions de ses organes.

Cette oeuvre commence bien avant la conception, mais c'est surtout à partir de ce moment que la mère doit songer à sa responsabilité. Son enfant sera tel qu'elle l'aura constitué. Dans son sein, l'être en formation ne peut compter, pour croître et se développer, que sur les éléments fournis par l'organisme maternel. N'est-il pas logique de

conclure que la femme enceinte est tenue de surveiller son alimentation, afin que sa nourriture contienne toutes les substances nécessaires au maintien de sa propre santé et, en plus, à la croissance et au développement normal de son bébé ? Certes, et comme conséquence, l'enfant qui n'aura manqué de rien naîtra robuste, plein de vie et capable d'opposer plus de résistance aux maux qui le guettent dès son arrivée en ce monde.

La mère saine nourrira son bébé, complétant ainsi l'oeuvre qu'elle a si bien commencée. Le lait maternel est sans contredit l'aliment idéal. Cependant, il arrive parfois que la maman ne peut pas allaiter son enfant. Ces cas sont en réalité bien rares et il ne faudrait jamais recourir aux substituts du lait maternel sans une raison vraiment sérieuse. En effet, tout autre mode d'alimentation nécessite le choix judicieux d'une nourriture saine et appropriée, le maintien constant de ces qualités et le dosage minutieux des quantités. L'une quelconque de ces conditions peut manquer à un moment donné et provoquer des désordres graves qui vont souvent jusqu'à causer la mort de l'enfant.

Que l'enfant soit nourri au sein ou au biberon, le lait seul ne peut pas répondre indéfiniment aux besoins de son organisme. Il faut introduire dans son régime, à certaines époques, au cours de la première année, d'autres aliments qui fourniront des substances que le lait, s'il n'en est pas tout à fait dépourvu, ne contient pas en quantités suffisantes. Mentionnons en particulier, le fer, les vitamines "C" et "D". C'est pourquoi, de nos jours, la plupart des spécialistes en puériculture prescrivent aux nourrissons, vers la fin du premier mois, de l'huile de foie de morue ou une autre source des vitamines "A" et "D"; du jus d'orange ou de tomates passées au tamis fin, comme sources de vitamine "C"; et parfois, un peu plus tard, du jaune d'oeuf. Il ne faut pas non plus retarder trop longtemps l'introduction des céréales, des purées de légumes, etc., parce qu'en plus d'augmenter le nombre de calories et la quantité de certains éléments importants, ces aliments habituent l'enfant au goût de mets variés.

La première année est la plus importante de la vie. En effet, chez nous, sur 1000 enfants nés vivants, 80 à 100 ne vivent pas jusqu'à leur premier anniversaire. Ce n'est pas tout. Parmi les bébés qui survivent, un grand nombre ont, à la fin de cette première année, une santé

compromise pour le restant de leurs jours et encore, ces jours sont-ils comptés pour plusieurs. Les statistiques fournies par notre Division de la Démographie établissent que 15% de notre mortalité générale se répartit dans le groupe d'âge de 1 à 19 ans.

Si donc nous voulons diminuer le nombre trop élevé de ces jeunes victimes, donner aux survivants une constitution robuste et les douer d'une plus grande résistance contre les maladies, il nous faut entourer ces petits êtres d'une surveillance des plus attentive et leur procurer tous les soins nécessaires à leur état.

Pères et mères, comprenez bien toute votre responsabilité, ne cherchez pas à vous leurrer, ne reculez pas même devant les sacrifices, ne vous fiez pas trop à vos faibles connaissances. Faites suivre votre enfant par un médecin éclairé et conscient de son devoir.

Après son premier anniversaire, l'enfant prend peu à peu les habitudes alimentaires des autres membres de la famille. Cependant, si les besoins physiologiques de tout organisme humain sont les mêmes, il faut encore, jusqu'à l'âge adulte, prêter une attention particulière à l'enfant, afin que l'ensemble des aliments consommés chaque jour fournissent toutes les substances nécessaires à sa croissance, en quantités suffisantes, car l'insuffisance de certains éléments amoindrit le pouvoir de résistance et prépare souvent un terrain propice à l'éclosion des maladies, surtout de la tuberculose. Vous trouverez plus loin des renseignements généraux sur ces éléments essentiels.

Il est bien entendu que les habitudes de vie ont une grande influence sur l'état de santé et le degré de résistance; aussi ne faut-il pas négliger la mise en pratique de toutes les règles d'hygiène dans notre manière de vivre.

L'enfant malade demande naturellement une attention immédiate et suivie. Je ne parle pas des maladies aiguës car, dans ces cas, il n'est pas concevable que des parents intéressés négligent d'appeler un médecin dès les débuts. Je veux plutôt parler de ces états où l'enfant est toujours fatigué, généralement maigre, pâle et sans entrain. Ces

enfants sont en réalité des malades. Leur croissance n'est pas normale et leur développement retarde. Méfiez-vous de ces conditions. Elles sont l'indice d'un état morbide qui constitue un terrain propice à l'écllosion de la tuberculose. Si, malgré tout, il échappe à cette terrible maladie, cet enfant restera toute sa vie dans un état d'infériorité physique plus ou moins marquée. Certains de ces états sont dus à des troubles organiques ou fonctionnels, à des infections; d'autres sont uniquement la conséquence directe d'une alimentation défectueuse ou d'habitudes de vie contraires aux lois de l'hygiène. Consultez votre médecin. Il découvrira la cause et, selon le cas, il prescrira le traitement voulu, ou bien vous donnera des conseils appropriés pour corriger les erreurs de vie ou d'alimentation.



Les aliments de chaque jour



Il n'est pas nécessaire de pousser le souci d'une bonne alimentation jusqu'à peser et mesurer les aliments quotidiens. Il suffit de varier les menus. Cependant, afin de ne pas risquer d'être à court des éléments essentiels dont il est fait mention plus loin, les experts en Nutrition suggèrent de faire entrer, dans l'alimentation quotidienne, chacune des catégories d'aliments qui suivent.

1. — LAIT

Le lait est un aliment qui convient à tous les âges de la vie. Aux enfants jusqu'à l'âge adulte, aux femmes enceintes ou allaitantes, il est indispensable, car, sans la consommation de 3 ou 4 grands verres de lait par jour, il est à peu près impossible de pourvoir à leur besoin de calcium. L'insuffisance de calcium a pour conséquence la décalcification de l'organisme qui met ce dernier en état d'infériorité physique. La carie dentaire est un signe sensible de cette insuffisance et l'on constate presque toujours, en pareil cas, les erreurs d'alimentation suivantes: trop peu de lait et pas assez de vitamine "D".

Les protéines du lait sont excellentes pour la réparation et la formation des tissus. Riche en vitamines "A" et "B complexe", le lait est plutôt pauvre en fer et en vitamine "C"; à l'état naturel, sa teneur en vitamine "D" est insuffisante.

Qu'on le prenne en breuvage, mélangé ou cuit avec les aliments, peu importe. On peut même remplacer une partie de la quantité désirable par du fromage de lait entier. Et même, si on n'a pas les moyens d'acheter la quantité voulue de lait entier, il vaudrait encore mieux compléter avec du lait écrémé plutôt que de n'en pas donner assez.

2. — LÉGUMES

a) Feuilles vertes et légumes à pigments jaunes devraient entrer dans le menu quotidien.

Les feuilles vertes sont d'excellentes sources de fer et de calcium. Elles sont aussi généralement très riches en vitamines "A", "C" et "E".

Les légumes à pigments jaunes (carottes, courges, navets jaunes,

etc.) sont très riches en vitamine "A" et fournissent des sels minéraux variés. Ils peuvent être mélangés aux feuilles vertes et mangés crus en salades.

Aux tout jeunes enfants (moins d'un an), feuilles vertes et légumes à pigments jaunes sont servis cuits et tamisés; aux plus âgés ainsi qu'aux adultes, il serait bon de faire manger crues l'une ou l'autre de ces variétés au moins 3 ou 4 fois par semaine.

b) Pommes de terre: en outre qu'elles fournissent beaucoup de calories, elles contiennent de la vitamine "C" ainsi que des sels minéraux susceptibles d'aider beaucoup au maintien de l'alcalinité du sang. Cependant, comme on ne consomme pas généralement l'eau de cuisson, il est mieux de les faire cuire au four ou bouillir avec la pelure, afin de conserver toute leur valeur nutritive.

c) Autres légumes: de composition variable, tous contiennent cependant différents sels minéraux nécessaires à l'organisme et des vitamines. On devrait en servir un ou deux représentants chaque jour.

Il ne faut pas oublier que la cuisson trop prolongée peut diminuer leur teneur en vitamines et que les sels minéraux se dissolvent dans l'eau. En conséquence, ne les faites cuire que le temps nécessaire pour les attendrir et, si vous les faites cuire dans l'eau, consommez cette eau sous une forme quelconque (soupes, sauces, etc.).

3. — FRUITS

Il serait désirable de consommer au moins deux variétés de fruits tous les jours.

a) Les agrumes sont particulièrement riches en vitamine "C". Le jus d'orange et le jus de tomate sont à peu près les seules formes naturelles sous lesquelles on puisse donner aux tout jeunes enfants une dose suffisante de vitamine "C".

b) Autres fruits, de préférence à l'état frais quoique, bien préparés, les fruits secs et les fruits en conserves aient encore une grande valeur nutritive. Ils nous fournissent une variété de sels minéraux et des vitamines.

L'usage quotidien des fruits procure une sensation de bien-être que l'on ne connaît généralement pas sans leur consommation.

4. — OEUFS

Un oeuf par jour, au moins trois ou quatre par semaine, car c'est un aliment précieux. Il fournit des protéines excellentes pour la croissance et la réparation des tissus, du calcium pour les os et les dents et du fer pour le sang. Il est aussi considéré comme une bonne source de toutes les vitamines sauf la vitamine "C".

Le jaune d'oeuf peut être donné à l'enfant très jeune, comme source de fer. Cependant, il faut être prudent quand on introduit cet aliment dans la diète du nourrisson, car les protéines de l'oeuf causent parfois des troubles assez sérieux. Il vaut donc mieux consulter le médecin avant d'en commencer l'usage.

5. — VIANDES

Une portion par jour. Il ne faut pas exagérer l'usage de la viande. Le muscle, c'est-à-dire le maigre de viande, ne contribue guère à autre chose qu'à la réparation et à la formation des tissus. Les enfants peuvent donc en prendre plus que les adultes en proportion de leur poids, parce qu'ils ont à former des tissus nouveaux. Il en est de même pour les femmes enceintes et pour celles qui allaitent.

Les organes (foie, rognons, etc.) sont plus riches en sels minéraux et en vitamines que le muscle. Cependant, il ne faut pas en abuser à cause de leur haute teneur en graisses et des poisons qu'ils contiennent généralement.

6. — POISSON

Il peut remplacer en tout ou en partie, de temps à autre, la ration de viande quotidienne. La chair de poisson est équivalente à celles des animaux terrestres pour la croissance et l'entretien des tissus. Quand elle est bien apprêtée, la chair de poisson est généralement plus facile à digérer que la viande. Les poissons de mer fournissent aussi de l'iode et quelques-uns de la vitamine "D".

7. — CÉRÉALES

Elles sont, avec les aliments sucrés, des sources d'énergie pour le travail ou le jeu. Bien plus, si les grains ne sont pas blutés à l'extrême, les céréales contiennent le germe et une partie du son. Elles sont alors un aliment qui ajoutera, au reste de l'alimentation, du fer et d'autres minéraux ainsi que de la vitamine "B". Cette dernière, vous le savez déjà, est nécessaire pour le bon fonctionnement du tube digestif.

De plus, le son, la charpente des légumes et celle des fruits sont constitués par une substance qui ne se digère pratiquement pas. On l'appelle cellulose. Elle forme une masse qui excite les mouvements normaux de l'intestin. L'usage des céréales de grains complets, des légumes et des fruits est donc un excellent moyen de combattre la constipation.

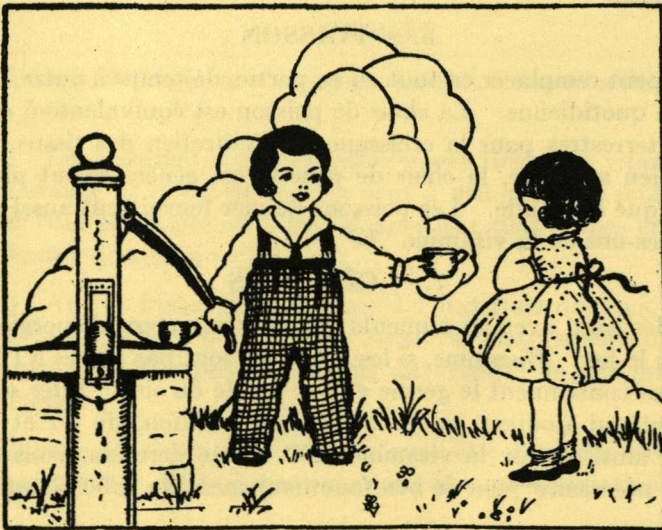
Les céréales doivent être servies bien cuites (au bain-marie une couple d'heures). Pour les jeunes enfants, il faut les tamiser, car le son, trop rugueux, pourrait irriter l'intestin sensible des tout petits.

8. — AUTRES ALIMENTS

Si les aliments déjà énumérés n'ont pas satisfait pleinement l'appétit, on pourra en ajouter d'autres au goût de chacun. Les desserts sucrés, dont les enfants sont si friands, ne doivent pas cependant prendre la place des aliments protecteurs: le lait, les légumes, les fruits, les oeufs, la viande.

Les graisses: il en faut, dans l'alimentation, une certaine quantité, mais on ne doit pas oublier que l'abus des substances grasses engendre bien souvent des troubles du foie et de la digestion.

L'eau: il n'est pas excessif d'en boire une pinte par jour. Il ne faut pas oublier que les tout jeunes bébés en ont besoin, en proportion de leur poids, d'une plus grande quantité que les enfants plus âgés et les adultes.



Les principales substances nécessaires au corps humain

Il faut surveiller attentivement la présence de ces substances dans l'alimentation:

LES PROTÉINES

Les protéines servent à la formation de tous les tissus de l'organisme ainsi qu'à leur réparation.

Sources de provenance animale: maigre de viande, chair de poisson, lait et fromage de lait entier ou écrémé, oeufs, organes des animaux, mollusques, etc.

Sources de provenance végétale: la plupart des légumes et surtout les pois et les fèves; les céréales et les noix.

LE CALCIUM ou LA CHAUX

La chaux est indispensable à la formation ainsi qu'à la conservation des os et des dents.

Sources: Lait et fromage de lait entier ou écrémé, céréales de grains complets, feuilles vertes, légumes verts, légumes secs, carottes, autres légumes et certains fruits.

LE FER

Le fer est nécessaire pour la régénération des globules rouges, car il en est l'élément principal. Le nombre de globules rouges et leur teneur en fer constituent la richesse du sang. Un sang riche favorise la nutrition générale et assure une meilleure santé.

Sources: Jaune d'oeuf, feuilles vertes, céréales de grains complets, pois, fèves, fruits secs, tomates, viandes rouges, foie, mélasse et autres sources.

L'IODE

L'iode entre dans la composition d'un liquide sécrété par la glande thyroïde. Cette sécrétion exerce une influence favorable sur la croissance et joue un rôle important dans la nutrition générale. L'insuffisance d'iode dans l'alimentation cause l'hypertrophie de la glande et ce trouble est désigné sous le nom de **GOITRE SIMPLE**.

Sources: Dans les régions éloignées de la mer, le sol ne contenant pas d'iode, les produits alimentaires qu'il fournit en sont dépourvus. Dans ces régions, il faut avoir recours aux aliments venant de la mer (poissons, mollusques), ou encore faire usage de **sel de table iodé**.

AUTRES SELS MINÉRAUX

D'autres sels minéraux sont aussi nécessaires. Ils entrent dans la composition des cellules ou des liquides qui les baignent. La prédominance des uns ou des autres joue un rôle sur la fixité relative des réactions du plasma sanguin et des humeurs (acidité et alcalinité). On trouve ces minéraux dans les fruits et les légumes.

LES VITAMINES

Toutes favorisent la croissance et concourent au maintien de la santé et de la vigueur. En outre de ces propriétés communes à toutes les vitamines, chacune d'elles remplit quelque fonction particulière distincte.

“A”

Cette vitamine augmente le pouvoir de résistance contre les infections, surtout celles des voies respiratoires supérieures, en conservant intacts les tissus épithéliaux (muqueuses) qui sont la première barrière s'opposant à l'invasion des microbes dans l'organisme.

Sources: Huile de foie de morue, lait, beurre, crème, fromage, oeufs, organes, feuilles vertes, légumes à pigments jaunes, etc.

“B” COMPLEXE

Ce terme, **B COMPLEXE**, désigne plusieurs facteurs de santé dont trois sont reconnus comme indispensables à l'homme.

“B₁” (chlorure de thiamine)

Ce facteur prévient certaines lésions du système nerveux et contribue à maintenir l'équilibre des fonctions de ce système. Il augmente l'appétit en aidant la digestion, renforce les contractions des muscles de l'intestin, favorisant ainsi l'évacuation régulière des déchets. Il est aussi nécessaire au métabolisme de l'énergie.

Sources: Germe de blé, fèves et autres légumes, lait, huîtres, arachides, maigre de viande et organes.

“B₂” (riboflavine)

Substance nécessaire à la nutrition ainsi qu'à la croissance.

Sources: Lait, foie, rognons, maigre de viande, oeufs, certains légumes et en particulier les feuilles vertes.

“PP” (acide nicotinique)

Facteur antipellagreu, prévient la pellagre et certains autres troubles moins sérieux de la peau.

Sources: Germe de blé, foie, maigre de viande, arachides, certains légumes, entre autres: tomates et feuilles vertes.

“C”

La vitamine “C” protège contre le scorbut. Elle joue un rôle dans la prévention de la pyorrhée alvéolaire. Elle est aussi nécessaire à la formation et à la conservation des os et des dents.

Sources: Les agrumes ou fruits citrins (oranges, citrons, pamplemousses), quelques fruits et certains légumes entre autres: les tomates, les feuilles vertes, les pommes de terre et quantité d'autres.

“D”

La vitamine “D” prévient le rachitisme, en favorisant la bonne utilisation des sels de chaux et de phosphore. C’est donc un facteur indispensable à la formation et à la conservation des os et des dents.

Sources: Les aliments en sont pratiquement dépourvus, sauf les poissons de mer, le jaune d’oeuf, le lait dont la teneur est cependant très variable. Durant l’été, les bains de soleil constituent un bon moyen d’approvisionnement de vitamine D mais, du mois d’octobre au mois de juin, il faut recourir à d’autres sources: huile de foie de morue ou huile de foie de certains autres poissons de mer, les rayons ultra-violetts produits par des lampes spéciales, préparations pharmaceutiques diverses, aliments irradiés, etc.

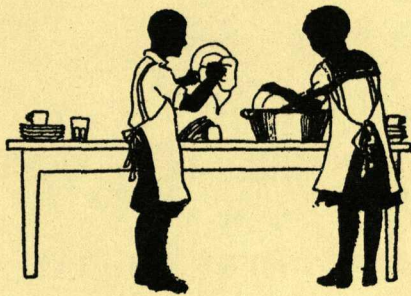
“E”

La vitamine “E” exerce une influence assez marquée sur les fonctions de reproduction et de lactation.

Sources: Germe de blé; laitue et cresson; les grains entiers du blé, du maïs et de l’avoine; fèves; pois; maigre de viande; lait; jaune d’oeuf, etc.

L’EAU

L’eau entre dans la composition des cellules du corps humain et des liquides qui baignent ces cellules. Les deux tiers du poids d’un individu normal sont constitués d’eau. En circulant dans toutes les parties du corps, l’eau entraîne les substances alimentaires, absorbées au niveau de l’intestin, pour les déposer partout où il en est besoin; en retour, elle prend les déchets, pour en débarrasser l’organisme, en les déversant au niveau des émonctoires. En effet, l’eau éliminée par ces organes (reins, peau et poumons), entraîne au dehors des déchets. Pour conserver normales ces deux fonctions (distribution et élimination,) il faut donc remplacer l’eau que l’on perd.



*Le Conseil Canadien du Bien-Être Social
a gracieusement autorisé la publication
des dessins qui apparaissent dans cette
brochure.*

BNQ



C 000 359 516

PROVINCE de QUÉBEC



MINISTÈRE de la SANTÉ
et du
BIEN-ÊTRE SOCIAL

Division de la Nutrition,
Hygiène maternelle
et infantile.

Février 1941