

Table des MATIÈRES

CHAPITRE 1

L'alimentation du nourrisson et du jeune enfant

15	
L'allaitement maternel	15
Les préparations commerciales pour nourrissons	17
<i>Les PCN à base de protéines végétales</i>	17
Les coliques.....	18
L'intolérance au lactose et les allergies aux protéines de lait de vache	19
L'introduction des solides	20
<i>Quand?</i>	20
<i>Quoi?</i>	21
<i>Combien?</i>	23
<i>La diversification alimentaire menée par l'enfant</i>	24
L'alimentation de l'enfant d'âge préscolaire	25
<i>Développer de saines habitudes alimentaires</i>	25
<i>L'hydratation</i>	29
Favoriser les aliments de base	31
Les vitamines et les minéraux : que faut-il surveiller ? .	32
<i>Quelles sont les bonnes sources de fer?</i>	32
<i>Quelles sont les meilleures sources de calcium pour l'enfant selon ses besoins et son groupe d'âge ?</i>	33
<i>Devrait-on donner un supplément de vitamine D ?</i>	34
<i>Devrait-on donner une multivitamine à un enfant ?</i>	35

<i>L'alimentation végétarienne ou végétalienne est-elle adéquate pour un jeune enfant ?</i>	36
Boîte à outils : La gastroentérite	38

CHAPITRE 2

La jaunisse chez les nouveau-nés	41
Qu'est-ce qui produit une jaunisse ?	41
Qu'est-ce qui affecte la production ou la transformation de la bilirubine ?	42
Quelle est la cause la plus fréquente de jaunisse chez le nouveau-né ?	43
Existe-t-il d'autres causes qui peuvent provoquer une jaunisse prolongée ?	45
Quelles sont les pathologies pouvant provoquer une cholestase ?	46
Quelle maladie provoque la décoloration complète des selles ?	50
En conclusion	52
Lexique	53

CHAPITRE 3

Pleurs du bébé et maux de ventre	55
Les coliques	55
Le reflux gastro-œsophagien	58
L'allergie aux protéines de lait de vache	60
La dyschésie	62
La constipation	63
En conclusion	65

CHAPITRE 4

Le petit mangeur	67
La croissance	68
<i>Un aperçu de la croissance normale</i>	68
L'alimentation de l'enfant	71
<i>Goûts, préférences et autonomie</i>	71
<i>La faim, la satiété et les habitudes alimentaires</i>	72
L'alimentation difficile.....	74
<i>Les causes des troubles de l'alimentation</i>	75
<i>Quand consulter?</i>	77
Conseils aux parents	80
Des solutions simples à votre portée.....	83
<i>Intégrer des aliments riches en matières grasses</i>	83
<i>Contrer l'apport difficile en viande</i>	83
<i>Explorer d'autres solutions potentielles</i>	84
<i>Consulter des professionnels compétents</i>	84
En conclusion	86

CHAPITRE 5

Troubles digestifs liés aux allergies alimentaires	87
Les causes	87
Les symptômes et le diagnostic.....	88
Foire aux questions	91

CHAPITRE 6

Mon enfant a mal au ventre... que faire?	101
Est-ce fréquent?	101
À quel âge cela peut-il survenir?	102

Pourquoi a-t-il mal au ventre ? Quelle en est la cause ?.....	103
Est-ce dans la tête ?	104
Quand s'inquiéter ?.....	106
Un petit mot sur l'évitement et ses dangers... ..	107
Le rôle du stress, des pensées et des émotions dans la douleur	108
Que faire quand il a mal ?	110
Est-ce qu'il va guérir ?	113
L'alimentation joue-t-elle un rôle ?	114
En conclusion	116

CHAPITRE 7

La constipation	117
Les mécanismes physiologiques	119
Que faire avant de consulter ?.....	122
Les causes les plus fréquentes	123
La prise en charge et le traitement.....	125
<i>Prise en charge sans médicament</i>	125
<i>Prise en charge avec médicament</i>	126
En conclusion	130

CHAPITRE 8

La maladie cœliaque	133
Une définition.....	134
Le diagnostic	134
Les symptômes.....	135
<i>La maladie cœliaque</i>	135
<i>L'allergie au blé</i>	136
<i>La sensibilité au gluten non cœliaque</i>	137

Les maladies associées.....	139
L'apparition de la maladie cœliaque	141
Le traitement : la diète sans gluten	142
Quelques pièges	143
Les voyages et les sorties.....	144
Le dépistage des proches de l'enfant.....	145
La vie sociale et scolaire.....	146
<i>Les difficultés d'adoption d'une diète sans gluten</i>	146
<i>Le soutien des institutions gouvernementales</i>	148
<i>Les risques à long terme</i>	148

CHAPITRE 9

Maladies inflammatoires intestinales

chez l'enfant	151
Les généralités.....	151
Quelles sont les causes des MII ?	152
Les signes cliniques des MII	153
Les explorations diagnostiques.....	155
Les traitements des MII	157
<i>Le traitement nutritionnel.....</i>	157
<i>Les corticostéroïdes.....</i>	158
<i>Les aminosalicylates</i>	159
<i>Les immunosuppresseurs</i>	160
<i>Les traitements biologiques</i>	161
Les rechutes de la maladie	161
Les risques d'infection et la vaccination	162
En conclusion	164

CHAPITRE 10

Les probiotiques	165
Les sources de probiotiques	166
<i>Les yogourts et les céréales</i>	167
<i>Le lait maternisé</i>	167
Les différents contextes d'utilisation des probiotiques	168
<i>Les coliques</i>	168
<i>La diarrhée infectieuse</i>	169
<i>Les diarrhées associées à la prise d'antibiotiques</i>	169
<i>L'allergie alimentaire, l'eczéma et l'asthme</i>	170
<i>La constipation</i>	171
<i>Le syndrome de l'intestin irritable (SII)</i>	171
<i>La maladie inflammatoire intestinale</i>	172
<i>L'autisme</i>	173
La sécurité	174
En conclusion	174