

# Cacahuètes et Développement de la santé des enfants B24 (de la naissance à 24 mois)

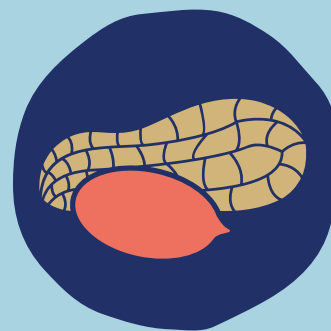
Les premières années de la vie d'un enfant ne sont pas seulement les plus magiques, elles peuvent aussi être les plus déterminantes en matière d'alimentation.

Les « *Dietary Guidelines for Americans [Directives diététiques pour les américains] 2020-2025* » indiquent que pendant la période B24 (de la naissance à 24 mois), les enfants gagnent en moyenne 4 à 6 livres (1,8 à 2,7 kg) et 2 à 3 pouces (5 à 7,5 cm) par an.<sup>1</sup> Il est donc important de stimuler cette croissance de manière nutritive.

« L'American Academy of Pediatrics » [Académie américaine de pédiatrie] recommande aux parents d'introduire des aliments complémentaires dans l'alimentation de leur bébé vers l'âge de 6 mois, ce qui peut être un moment idéal pour intégrer des cacahuètes.<sup>2</sup> L'introduction précoce de cacahuètes comme aliment complémentaire peut également contribuer à **réduire le risque d'allergies aux cacahuètes**.



## Que peuvent apporter les cacahuètes ?



Les *Dietary Guidelines for Americans [Directives diététiques pour les américains] 2020-2025* soulignent que les cacahuètes et autres fruits à coque sont « **des sources importantes de fer, de zinc, de protéines, de choline et d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne,** »<sup>3</sup> qui contribuent toutes à un développement sain.

## Premiers pas en vue d'une vie saine

Chez les enfants, les cacahuètes et le beurre de cacahuète apportent trois bienfaits nutritionnels.

1

### Ils favorisent un développement sain du cerveau et du corps.

Les **acides gras polyinsaturés** (souvent appelés "bonnes graisses") sont essentielles au développement rapide du cerveau qui se produit au cours des deux premières années de la vie d'un enfant.<sup>3</sup>

La **choline** favorise la concentration et contribue à la production de neurotransmetteurs dans le cerveau.

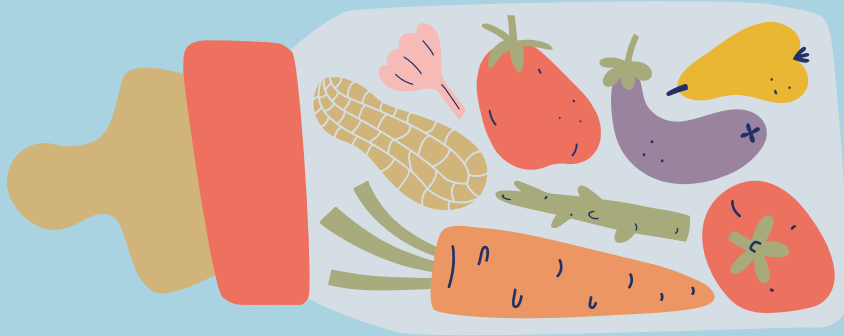
Le **cuivre** favorise également la concentration et, tout comme les acides gras polyinsaturés, il aide l'organisme à produire des neurones.

L'**arginine** favorise une croissance en bonne santé. L'apport en arginine issue de sources alimentaires est associée à une vitesse de croissance et à une croissance linéaire plus élevée<sup>4</sup> – et les cacahuètes contiennent plus d'arginine que n'importe quel autre aliment.

## 2 Ils favorisent des habitudes alimentaires saines.

Des études montrent que le régime alimentaire d'un bébé peut influencer la façon dont il s'alimente en grandissant, pouvant ainsi affecter sa santé.<sup>5</sup> Voilà pourquoi il est important d'introduire très tôt des aliments sains chez les enfants.

Une étude a montré que le fait **d'associer des légumes aux goûts préférés de l'enfant, comme le beurre de cacahuète, augmentait considérablement la consommation de légumes chez les enfants.**<sup>6</sup>



### Sources:

- 1 The growing child: 2-year-olds. [n.d.]. Extrait le 13 avril 2021 de <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-growing-child-2yearolds>
- 2 Pediatrics, A.A.o. Infant Food and Feeding. 2021; Disponible de: <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>.
- 3 USDA. Dietary Guidelines for Americans. 2020; Disponible de: [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf).
- 4 van Vught, A.J.A.H., et al., Dietary arginine and linear growth: the Copenhagen School Child Intervention Study. British Journal of Nutrition, 2013. 109(6): p. 1031-1039.2. Kennedy D. O. [2016].
- 5 Alvarez-Pitti, J., A. de Blas, and E. Lurbe, Innovations in Infant Feeding: Future Challenges and Opportunities in Obesity and Cardiometabolic Disease. Nutrients, 2020. 12(11).
- 6 Johnston, C.A., et al., Increasing vegetable intake in Mexican-American youth: a randomized controlled trial. J Am Diet Assoc, 2011. 111(5): p. 716-20.
- 7 Kumar, S. and A.S. Kelly, Review of Childhood Obesity: From Epidemiology, Etiology, and Comorbidities to Clinical Assessment and Treatment. Mayo Clin Proc, 2017. 92(2): p. 251-265.
- 8 Prevention, C.f.D.C.a. Childhood Obesity Facts. 2021; Disponible de: <https://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html#Prevalence>.
- 9 Johnston, C.A., et al., Weight loss in overweight Mexican American children: a randomized, controlled trial. Pediatrics [Pédiatrie], 2007. 120(6): p. e1450-7.
- 10 Lilly, L.N., et al., The Effect of Added Peanut Butter on the Glycemic Response to a High-Glycemic Index Meal: A Pilot Study. J Am Coll Nutr, 2018: p. 1-7.
- 11 Luu, H.N., et al., Prospective evaluation of the association of nut/peanut consumption with total and cause-specific mortality. JAMA Intern Med, 2015. 175(5): p. 755-66.
- 12 Liu, X., et al., Changes in nut consumption influence long-term weight change in US men and women. BMJ Nutrition, Prevention & Health, 2019: p. bmjnph-2019-000034.
- 13 Aghayan, M., et al., Association of nuts and unhealthy snacks with subclinical atherosclerosis among children and adolescents with overweight and obesity. Nutrition & Metabolism, 2019. 16(1): p. 23.

## 3 Ils protègent contre les problèmes de santé.

Aujourd'hui, 1 enfant sur 3 est en surpoids ou obèse, et 1 sur 5 est obèse.<sup>7,8</sup> Cette situation peut engendrer un risque plus élevé de maladies chroniques comme l'asthme, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète de type 2 et les maladies cardiaques qui apparaîtront plus tard dans la vie.<sup>5,8</sup>

**La consommation régulière de cacahuètes et de beurre de cacahuète est associée à une meilleure gestion du poids, à une meilleure santé cardiaque et à un risque plus faible de diabète à l'âge adulte.**<sup>9-12</sup>

De plus, grâce à la diversité des vitamines et des minéraux présents dans les cacahuètes, il y a de fortes chances qu'elles puissent nous protéger contre d'autres maladies en vieillissant. Dans une étude réalisée en 2019, des enfants de 6 ans qui remplaçaient des collations sucrées par des cacahuètes présentaient un risque de signes précoces d'athérosclérose inférieur de 59 % à celui des enfants qui ne les remplaçaient pas.<sup>13</sup>



Pour plus de renseignements sur la prévention des allergies aux cacahuètes et sur la manière d'introduire des aliments à base de cacahuètes dans l'alimentation de votre enfant, consultez le site [peanutallergies.org](https://peanutallergies.org)

Pour bénéficier d'une portion quotidienne de recherches sur les cacahuètes, les recettes et autres informations, veuillez suivre « The Peanut Institute » sur Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn et Pinterest.

