

DIETETIQUE DU NOURRISSON

1. Constipation

Un nourrisson ne fait pas forcément des selles tous les jours. Il ne faut donc pas s'inquiéter trop vite: la constipation est souvent source d'angoisse chez les parents mais elle ne nécessite ni explorations ni traitement lorsque l'enfant ne présente aucun symptôme (généralement des maux de ventre).

En cas de constipation, un apport de Magnésium peut s'avérer efficace. L'utilisation d'une **eau minérale riche en magnésium pour la préparation des biberons** est souvent recommandée. L'eau minérale *Vittel Hépar* (France) est une eau fortement minéralisée et particulièrement riche en magnésium (110 mg/L).

En Suisse, il n'existe pas d'eau minérale aussi riche en magnésium que le Vittel Hépar. En comparaison, l'eau minérale *Contrex* en contient 84 mg/L, et *Evian* 24 mg/L.

En raison de l'immaturation des fonctions d'excrétion rénale chez le nourrisson, la consommation excessive d'eau très minéralisée peut toutefois conduire à une surcharge minérale, notamment en magnésium avec un risque d'hypermagnésémie.

Il convient donc d'insister sur les points suivants:

- ne jamais dépasser 3 biberons par jour
- utilisation pendant une durée limitée (quelques jours)

L'utilisation de jus de fruits (orange, pruneaux) ne doit pas avoir lieu avant l'âge de 4 mois. Un changement de lait peut parfois s'avérer efficace.

L'**augmentation des apports hydriques** n'est indiquée qu'en cas de mauvaise hydratation. L'augmentation de la consommation d'eau chez un enfant dont les apports hydriques sont suffisants n'aura aucune conséquence sur la consistance des selles.

Lorsque les mesures diététiques se révèlent insuffisantes, le recours à des laxatifs lubrifiants ou osmotiques devient nécessaire.