



## **L'asbl Viasano lance une nouvelle campagne auprès des parents d'enfants à partir de 18 mois. « Bien manger c'est pour la vie ! »**

*Bruxelles –2017. Les bonnes habitudes s'acquièrent dès le plus jeune âge ! Dans sa prochaine campagne, Viasano cible l'alimentation des plus de 18 mois.*

*Objectif: sensibiliser les parents aux besoins spécifiques de cet âge et à l'importance de l'environnement familial.*

*La campagne « Bien manger c'est pour la vie » est mise à disposition des villes et communes du réseau Viasano depuis septembre.*

### **De mauvaises habitudes alimentaires dès le plus jeune âge**

Selon la dernière enquête de consommation alimentaire\*, un tiers des apports énergétiques moyens provient dès 3 ans des aliments du sommet de la pyramide ou « groupe des occasionnels », produits qui ne sont pas nécessaires à un régime équilibré et qu'il est recommandé de consommer « avec modération ». L'enquête n'étudie pas la consommation alimentaire des moins de 3 ans mais il est à craindre que ces mauvaises habitudes alimentaires aient débuté avant cet âge.

### **Une nouvelle cible pour Viasano : les familles d'enfants à partir de 18 mois**

Pour déterminer la cible de la nouvelle campagne, Viasano a réalisé une enquête sur les habitudes alimentaires des enfants dans une quinzaine de milieux d'accueil de la petite enfance dans des villes belges du réseau Viasano et auprès de parents d'enfants hospitalisés ou en consultation à l'HUDERF à Bruxelles.

Les résultats montrent que les « mauvaises » habitudes alimentaires de l'enfant s'installent entre 1 et 3 ans lorsque l'enfant apprend à manger « comme un grand ». On note par exemple les difficultés à consommer des légumes, les excès de sucreries ou de boissons sucrées, etc. De plus, peu de parents connaissent les besoins spécifiques de l'enfant à cet âge en ce qui concerne notamment les matières grasses, les protéines et le sel.

*« La campagne Viasano s'est centrée sur l'alimentation des enfants de 18 mois. A cet âge les parents n'hésitent plus à faire manger leur ordinaire à leur enfant et ils reçoivent moins de conseils d'ordre alimentaire car les rendez-vous médicaux de suivi systématique s'espacent » explique Le Dr Corinne Delaet, pédiatre et chef de l'Unité de Nutrition et Métabolisme de l'Hudorf.*

### **Bien manger c'est pour la vie !**

La campagne Viasano délivre 2 messages forts.

#### **A 18 mois, l'enfant a des besoins spécifiques qu'il ne faut pas oublier quand il mange**

« **comme un grand** », des matières grasses de bonne qualité en suffisance, un apport limité en protéines qui sont apportées à la fois par le lait, les produits laitiers et la viande et enfin , l'alimentation du tout-petit ne doit pas être salée car avant 2 ans, son système rénal n'est pas mature.



**L'acquisition de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge dépend de l'environnement familial.** Y a-t-il des fruits à la maison ? Est-ce que les légumes font partie du menu quotidien ? Quelle est la boisson à table ? A-t-on l'habitude de prendre un petit-déjeuner ?

\* De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacq T, Ost C & Teppers E. Résumé des résultats.2014-2015. Dans: Tafforeau J (éd.) Enquête de consommation alimentaire. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

Pour sensibiliser les parents à l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires, Viasano a réalisé divers outils.

- Un poster et une brochure d'information : « Bien manger, c'est pour la vie »,
- Un test 'tous à table' qui explore les habitudes alimentaires familiales et les connaissances sur l'alimentation du tout-petit,
- Une infographie sur la journée alimentaire recommandée à 18 mois,
- Un set de table pour sensibiliser sur le taux de sucres dans les boissons, les assimilant à des friandises,
- Des cartes d'éveil sur les fruits et les légumes,
- 2 outils pour un repas tartine équilibré à chaque âge dès 2.5 ans.

Dans les villes Viasano , des actions de sensibilisation sont organisées : distribution des outils dans les crèches, conférence sur l'alimentation du tout-petit, ateliers autour des habitudes alimentaires familiales, ateliers du goût etc.

Pour télécharger les outils, cliquez [ici](#).

---

#### A propos du programme Viasano

Viasano est un programme de prévention de l'obésité et du surpoids des enfants qui aide les familles à changer de manière durable leur style de vie grâce à la mobilisation des acteurs locaux dans les villes et communes. Le programme se base sur des recommandations scientifiques officielles et encourage une alimentation équilibrée et conviviale ainsi qu'une activité physique quotidienne.

Dans les villes et communes Viasano, le bourgmestre et le collège s'engagent à agir sur l'environnement des familles afin de faciliter les choix sains. Un chef de projet est désigné pour mettre en place le programme sur le terrain. Le chef de projet local est accompagné par la coordination nationale. Un comité d'experts indépendant et pluridisciplinaire valide la stratégie du programme et ses outils. Viasano s'appuie pour son fonctionnement sur un partenariat public-privé, défini par une [charte](#).

Pour plus d'information [www.viasano.be](http://www.viasano.be)

Suivez-nous sur Facebook/[viasano](https://www.facebook.com/viasano) ou Twitter [@ViasanoASBL\\_VZW](https://twitter.com/ViasanoASBL_VZW)

Contact presse : Sarah Van Staey

[Sarah@comprendo.be](mailto:Sarah@comprendo.be)

0479 89 15 38