

- Entre les populations de jeunes les plus grands et les plus petits, il y a parfois 20 cm selon les pays.
- Une vaste étude, réalisée pendant 35 ans, pointe l'importance de l'alimentation.

## Bien manger, mais aussi bouger et dormir pour bien grandir

Entretien Laurence Dardenne

**P**rofesseur de diététique à la Haute École Léonard De Vinci, Serge Pieters détaille les divers facteurs indispensables à une bonne croissance.

### Comment réagissez-vous à cette étude ?

L'Organisation mondiale de la santé a édicté des courbes de croissance et de corpulence pour les enfants au niveau mondial jusqu'à l'âge de 5 ans. On sait, par expérience, que les enfants allaités auront tendance à mieux suivre cette courbe que ceux qui ne sont pas nourris au lait maternel. Par rapport aux résultats de l'étude, j'aurais tendance à quelque peu contredire cette affirmation selon laquelle il n'y a pas de différences entre les enfants jusqu'à l'âge de 5 ans. On sait en effet que si des besoins en énergie et en protéines ne sont pas couverts au cours de la petite enfance, l'enfant aura plus de difficulté à bien se développer et suivre sa courbe de croissance correcte.

### À quoi faut-il être particulièrement attentif au cours de la croissance ?

Il y a plusieurs pics de croissance, dont deux principaux : le premier, de la naissance à 1 an et demi - 2 ans et ensuite au moment de l'adolescence. Pendant ces deux pics, tous les besoins nutritionnels liés à la croissance doivent être particulièrement bien couverts. Si, pendant ces périodes, les enfants et les jeunes n'ont pas une alimentation correcte, avec un déficit protéino-énergétique et pauvre en micronutriments, on risque des cassures dans la courbe de croissance. Ce sont donc deux phases particulièrement importantes.

### La diversité alimentaire est cruciale...

En effet. Pour bien grandir, une alimentation essentiellement basée sur un équilibre alimentaire est indispensable. Il faut clairement manger des protéines pour construire la masse musculaire et stimuler la croissance. Pour cela, il faut aussi de l'énergie et donc un apport en féculents, en matières grasses. De même qu'il faut veiller à un apport suffisant en vitamines et minéraux. Une alimentation variée et équilibrée reste la meilleure base pour bien grandir. À ce propos, on constate souvent que, dans des situations plus précaires, certaines familles ont tendance à avoir une alimentation très monotone, qui n'est peut-être pas suffisamment orientée vers

des produits de qualité. Avec une tartine au chocolat matin, midi et soir, on ne peut clairement pas grandir correctement.

### La crise sanitaire actuelle pourrait-elle avoir un impact sur la croissance ?

Oui, absolument. Il n'est pas exclu qu'aujourd'hui, avec le confinement et les difficultés financières, certains enfants n'aient pas nécessairement une alimentation assez variée et qu'ils se tournent trop souvent et trop facilement vers du grignotage et non vers des produits de qualité (protéines, féculents complets, fruits, légumes) pour une alimentation diversifiée. On pourrait de ce fait observer cet impact du confinement d'ici quelques années.

### La grande taille de nos voisins néerlandais pourrait-elle s'expliquer par une consommation importante de produits laitiers ?

Oui. On sait en effet que leur consommation de protéines laitières est importante. Une hypothèse est que, dans le lait, il y a des facteurs favorisant la croissance. Ils pourraient, sur un modèle génétique donné, un peu plus booster la croissance chez les Néerlandais. Par rapport aux protéines de viande, il y a dans le lait des facteurs de croissance que le veau va utiliser pour pouvoir se développer. Certains émettent l'hypothèse que, si l'on boit

beaucoup de lait, on va absorber les mêmes facteurs de croissance qui vont permettre de bien grandir. Cela dit, il faut savoir que si l'on consomme des laits UHT, pasteurisés ou stérilisés, la présence de ces facteurs de croissance s'avère beaucoup plus faible. Il ne faut donc pas craindre qu'en donnant un verre de lait à votre enfant, il devienne aussi fort qu'un veau...

### Quels sont les autres facteurs qui contribuent à la croissance ?

Si les protéines de viande vont aider à la synthèse musculaire, il ne faut pas oublier le besoin d'activité physique. Un enfant qui ne bouge pas ne va pas développer sa masse musculaire. Pour bien grandir, l'activité physique régulière est indispensable afin de bien métaboliser les protéines et l'énergie. Enfin, il y a un autre paramètre dont il faut tenir compte et qui peut être altéré chez les jeunes, en l'occurrence la quantité et la qualité du sommeil. N'oublions pas que c'est la nuit que l'hormone de croissance s'avère très efficace pour aider à grandir.



D.R.

**Serge Pieters**

Professeur de diététique

## L'Europe veut multiplier par 25 l'éolien offshore

■ Selon la Commission européenne, il faut investir 800 milliards d'euros d'ici à 2050 pour booster les capacités éoliennes en mer.

**L**a Commission européenne a placé la barre haut. Selon elle, il sera nécessaire de développer massivement les capacités éoliennes en mer si l'Europe veut atteindre la neutralité carbone en 2050.

L'Europe compte aujourd'hui 12 GW de capacités éoliennes offshore. Selon la Commission, il faudra monter à 60 GW en 2030, et à 300 GW en 2050. Pour cela, un solide changement de cap est nécessaire. À politique inchangée, on arriverait péniblement à 90 GW en 2050...

Selon l'exécutif européen, ce changement de cap pourrait être bénéfique d'un point de vue industriel. En effet, l'Europe est le leader mondial du secteur, aussi bien en tant que fournisseur que client. Ainsi, l'industrie européenne emploie-t-elle aujourd'hui 62 000 personnes dans le secteur éolien offshore. En outre, l'Europe est le premier marché du monde avec 42 % des capacités mondiales installées, devant le Royaume-Uni et la Chine.

**Selon la Commission, l'UE dispose du plus grand espace maritime du monde. En outre, elle jouit de bassins variés, ce qui lui confère une position unique.**

D'après la Commission toujours, l'UE dispose du plus grand espace maritime du monde. En outre, elle jouit de bassins variés, ce qui lui confère une position unique pour développer les capacités éoliennes offshore. Grâce à ses eaux peu profondes, la mer du Nord offre un potentiel très intéressant.

### Des connexions hybrides

Que faut-il faire pour libérer ce potentiel ? L'exécutif européen demande à chaque État disposant d'une côte de cartographier les endroits pouvant potentiellement accueillir des éoliennes. En tenant compte de la coexistence possible avec la pêche, l'aquaculture, le tourisme...

Risque-t-on de remplir les mers d'éoliennes pour atteindre cet ambitieux objectif ? Selon la Commission, l'atteinte de l'objectif 2030 nécessitera d'occuper moins de 3 % de l'espace maritime européen, ce qui est compatible avec la stratégie européenne sur la biodiversité. Outre ce travail de cartographie, des investissements massifs seront indispensables. Les projections réalisées évoquent un montant de 800 milliards d'euros d'ici à 2050, dont la majorité doit provenir du secteur privé.

Au niveau des fonds publics, la Commission rappelle que le plan de relance européen prévoit 672,5 milliards d'euros pour la reprise, dont 37 % au bénéfice de la transition énergétique.

La majeure partie des investissements servira à transporter l'électricité des mers vers le Vieux Continent. À ce propos, la Commission recommande d'investir dans des connexions hybrides. Il s'agit de lignes permettant d'envoyer l'électricité produite en mer vers plusieurs pays, tout en permettant à ces pays de s'échanger de l'électricité. Le gestionnaire de réseau Elia est impliqué dans un tel projet reliant un parc éolien dans la mer Baltique à l'Allemagne et au Danemark.

Laurent Lambrecht