

L'alimentation, facteur clé des 1 000 premiers jours de vie

Dossier de rédaction de H2o
April 2026

Les 1 000 premiers jours de vie, entre la conception et les 2 ans de l'enfant, sont décisifs pour la santé. De nombreuses études montrent que l'environnement, y compris la nutrition et le mode de vie familial, influence durablement la physiologie, les comportements et la vulnérabilité face aux maladies chroniques du futur adulte. Allaitement, diversification alimentaire et constitution du microbiote représentent des étapes cruciales dans cette trajectoire de santé.

INRAE