Année 6 - n° 54 - Mars 2018

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

COLIQUES DU NOURRISSON

CAUSES & TRAITEMENTS

+ SAINS ET + FORTS EN 10 ÉTAPES

UN AMI À... 4 PATTES

LA RELATION PRIVILÉGIÉE ANIMAL&ENFANT

Allaitement maternel

Les clefs d'une tétée parfaite

Sommaire

Mars 2018

BÉBÉ

QUESTION
Quelle relation entre le sommeil et la prise de poids.

ÉCOLE DE PARENTS
Comment lui changer la couche ?

COLIQUES DU NOURRISSON
Comment l'aider à moins souffrir.

UN AMI À 4 PATTES
Les avantages d'avoir un animal quand on a un enfant.

+ SAIN ET + FORT
Comment améliorer les habitudes alimentaires de la famille.

LA CRÈCHE
Tous ses avantages.

YAOURT
Y'a bon!

TEST
Quelle est votre définition du bonheur ?

HOROSCOPE
Les prédictions du mois de mars.

Bébé

Ce mois-ci, nous vous expliquons les moyens les plus efficaces pour lutter contre les coliques du nourrisson, mais aussi, étape par étape, comment changer sa couche ou comment lui donner le sein.

Prise de poids et sommeil

Les enfants de moins de cinq ans qui dorment peu ont tendance à prendre du poids car le manque de sommeil provoque un déséquilibre des hormones qui régulent l'appétit.

1 *Quelle relation existe-t-il exactement entre poids et sommeil ?*

Le lien de cause à effet entre manque de sommeil et risque accru d'obésité réside principalement dans les mauvaises habitudes concernant le coucher et les repas : en effet, les enfants qui se couchent tard se nourrissent, en général, aussi très mal. Il faut donc absolument corriger ces habitudes car c'est pendant la phase de sommeil justement que les hormones qui contrôlent la croissance et l'appétit se mettent en activité. D'où les risques de déséquilibre en cas de manque de sommeil.

2 *Quels sont les autres problèmes liés au manque de sommeil ?*

Chez les enfants comme chez les adultes, dormir moins d'heures que nécessaire diminue la capacité de concentration. Mais en plus d'affecter les performances scolaires, le manque de sommeil a aussi des conséquences sur la santé, dans la mesure où l'enfant, plus irritable, tombe aussi plus facilement malade car ses défenses sont plus faibles. Il est donc essentiel que les enfants respectent un horaire de sommeil régulier et bénéficient d'une alimentation équilibrée.

3 *Les petits français dorment-ils correctement ?*

Dans de nombreux cas, non. On estime que 43% des enfants ne dorment pas les 12 heures recommandées. Pour éviter cela, il est important d'inculquer aux enfants de bonnes habitudes de sommeil. Pour pouvoir se reposer le nombre d'heures recommandées, les enfants doivent se coucher entre 19h30 et 20h30. Il est également essentiel d'éviter l'abus de télévision et de jeux vidéo, qui peuvent interférer dans la qualité du sommeil.

BABYBJÖRN®

Libérez-vous et découvrez la nouvelle version du Porte-bébé One

www.babybjorn.fr

Changer la couche

Voici un pas-à-pas pour vous aider à changer la couche de bébé, afin que cette tâche soit simple comme bonjour, même pour les parents les moins experts !

1 LES PRÉPARATIFS

Préparez à portée de main tout ce dont vous aurez besoin pour changer la couche. De cette manière, vous n'aurez pas à vous déplacer et ne laisserez jamais bébé tout seul. Enlevez-lui son body et remontez-le en haut de sa poitrine.

2 ENLEVEZ LA COUCHE SALE

Séparez les adhésifs latéraux de la couche sale puis abaissez le devant de la couche, en frottant ses fesses avec s'il a fait caca pour en enlever une partie, puis laissez les fesses de bébé reposer sur la couche pliée en deux.

3 NETTOYEZ-LUI LES FESSES

Nettoyez les parties intimes et les fesses de bébé avec de l'eau et un coton ou un gant, en allant bien dans les plis, toujours d'avant en arrière pour éviter d'apporter des germes, surtout chez les petites filles. Séchez ses fesses et mettez-lui de la crème.

4 PLACEZ LA COUCHE PROPRE

Soulevez bébé par les chevilles. Glissez sous ses fesses, au niveau des reins, une couche propre, bien dépliée. Les scratchs adhésifs doivent être au niveau de son nombril. Centrez parfaitement la couche sous les fesses.

5 METTEZ LA COUCHE PROPRE

Dernière étape de l'opération délicate « je change la couche ». Passez la partie avant de la couche entre les jambes de bébé. Assurez-vous que l'avant de la couche est à la même hauteur que l'arrière avant de coller les adhésifs. La couche doit être bien lisse.

Coliques : un problème de « famille »

Elles affectent au moins un bébé sur dix et se résolvent généralement avec le temps. Cependant, les crises de pleurs inconsolables associées aux coliques peuvent devenir un véritable tourment pour les parents.

Cela arrive toujours plus ou moins en même temps : le trouble se produit en début de soirée et bébé commence à pleurer désespérément, sans réconfort. Il tremble, rougit, se cambre, fléchit et étire ses petites jambes... Rien ne semble le soulager et cela dure plusieurs heures. Enfin, vaincu par la fatigue, bébé se calme et s'endort. La scène se répète plusieurs jours par semaine voire, dans certains cas, tous les jours. Cependant, bébé est en parfaite santé, mange et grandit bien. Les fameuses coliques infantiles sont un problème très commun, affectant au moins 10% des bébés entre le premier et le quatrième mois. Il s'agit d'un trouble bénin, qui n'a aucune conséquence grave sur la santé de l'enfant, qui disparaît spontanément au fil du temps, mais qui affecte le bien-être et la paix de toute la famille. Les parents veulent apaiser, soulager et consoler leur bébé mais ils n'y parviennent pas, se sentant frustrés et impuissants, en plus de perdre des heures de sommeil à cause des pleurs nocturnes de bébé.

Les causes, POUR L'HEURE, SEULEMENT DES HYPOTHÈSES

On délivre le diagnostic de « coliques du nourrisson » sur la base des pleurs du bébé, qui est en bonne santé et qui grandit normalement, mais qui présente des crises inconsolables pendant au moins 3 heures par jour, et au-moins 3 jours par semaine. Le nom « coliques du nourrisson » signifie que le bébé souffre de douleurs au ventre dues à la présence de gaz intestinaux qu'il n'arrive pas à éliminer. La tension, les mouvements des jambes, le fait que, pendant les crises, son ventre soit tendu et que, parfois, bébé puisse arrêter de pleurer après avoir relâché un peu d'air de son ventre, fait penser que le problème vient bien des gaz, et qu'il peut être lié à l'immaturité de son système digestif. Cependant, pour le moment, il n'y a pas de certitude absolue sur le mécanisme responsable, seulement des hypothèses...

À la recherche du meilleur traitement

Étant donné qu'à ce jour il y a encore beaucoup d'incertitudes sur les causes des crises de pleurs du bébé, il est difficile de disposer d'un traitement efficace pour résoudre définitivement le problème. Il existe différentes options, qui peuvent fonctionner dans certains cas et dans d'autres, non. On conseille aux parents de bien observer si la situation s'améliore, sans oublier que les coliques disparaîtront avec le temps, sans laisser de séquelles.

Différents facteurs entrent probablement en jeu. L'intestin et le système nerveux sont étroitement liés et les premiers mois coïncident avec une phase importante du développement du système nerveux de l'enfant. Le fait que les crises de larmes aient tendance à se manifester, surtout en fin d'après-midi, pourrait dépendre de l'accumulation de stimuli sensoriels que bébé a reçus au cours de la journée : en d'autres termes, une manifestation de fatigue et de surcharge. Certains spécialistes pensent que la composition de la flore intestinale est une autre cause possible : une hypothèse fascinante minutieusement étudiée. Le trouble pourrait être lié à une altération de la composition de la flore bactérienne du système digestif, de sorte que les symptômes pourraient être atténués en corrigeant cette altération.

Comment agir SI BÉBÉ PREND LE BIBERON

Si vous allaitez, évitez les régimes drastiques, suivez votre bon sens et la modération. Par exemple, vous pouvez retirer le lait de vache et ses dérivés pendant quelques jours et observer si les crises de pleurs diminuent. Vous devez manger sainement et de manière équilibrée et il est évident que vous ne pouvez pas le faire si vous excluez certains aliments de votre alimentation. De plus, les réactions des enfants aux aliments pris par la mère varient grandement en fonction du métabolisme de la femme et celui de l'enfant, de sorte qu'une règle générale ne peut être déterminée.
Dans le cas des bébés nourris au biberon, vous pouvez essayer de changer de marque. En cas de suspicion d'allergie aux protéines de lait de vache, une formule hydrolysée dont les protéines sont fragmentées, peut être utilisée. Le système immunitaire du bébé ne les reconnaît pas et ne déclenche aucune réaction. Cependant, il faut noter que le lait hydrolysé est plus cher et a un goût moins agréable.

Faites qu'il ne sente que votre amour à chaque instant.

Le choix N°1 des maternités*

Partenaire de SOS Préma & bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby
Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressente que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers* Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers
aimerdormir&jouer

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

Stop AU STRESS DES PARENTS

Avoir un bébé qui souffre de coliques est une expérience difficile pour toute la famille. Les parents sont fatigués et culpabilisent parce qu'ils ne peuvent pas réconforter leur bébé. Un cercle vicieux se crée alors : les parents sont sous tension et attendent avec angoisse et inquiétude le moment où leur bébé commence habituellement à pleurer. Bébé, lui, perçoit ce stress, s'énerve, se sent mal et pleure.
La première chose que vous devez faire est vous calmer et penser que ce qui se passe est un phénomène habituel qui, bien sûr, ne dépend pas de votre capacité à vous occuper de votre enfant et que cela se résoudra spontanément avec le temps. Si vous êtes calmes, la fréquence et l'intensité des crises diminuent.

Une bonne solution, LE « TRAITEMENT » PAR L'AMOUR

Essayer de réconforter bébé en essayant différentes choses est un moyen de transmettre de l'amour, des soins et de la protection. Cela vous permet également de vous sentir moins impuissant. Il est important de répondre aux pleurs de bébé, qui est une demande d'aide, à travers des gestes d'attention et de réconfort, bien qu'ils ne puissent pas résoudre le problème par eux-mêmes. L'enfant doit sentir que ses parents sont attentifs et toujours réceptifs à ses demandes. Que pouvez-vous faire concrètement ? D'abord, vous pouvez essayer de réconforter bébé quand il commence à pleurer. Abaissez les lumières, évitez les bruits forts, réduisez le niveau des stimuli sensoriels, prenez-le dans vos bras, bercez-le doucement et massez-lui le ventre avec une légère pression. Une autre solution consiste à tenir bébé sur le ventre. Le « bruit blanc » peut aussi être utile, tout comme le son « chuuuuut », le bourdonnement d'un appareil électronique, le bruit du moteur de la voiture en mouvement... Normalement, le contact peau à peau avec sa maman et la possibilité de prendre le sein agissent comme un mécanisme de réconfort, même si bébé n'a pas faim.

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**

› JE DÉCOUVRE

Un ami à 4

pattes

Tous les enfants veulent un animal de compagnie. Mais, avant de céder à ce désir, vous devez évaluer ce que cela implique, puis prendre votre décision.

Si cela ne s'est pas encore produit, sachez que ce n'est qu'une question de temps. Tôt ou tard, la demande arrive sans relâche : « Maman, tu m'achètes un chien ? », « Papa, je veux un petit chat ». Il semble que cette demande fasse partie de la croissance de l'enfant. Et c'est précisément de cela qu'il s'agit ! En y réfléchissant bien, toutes les histoires ont un animal en tant que personnage principal. Depuis toujours, les animaux fascinent et attirent tellement les enfants que le fait de vouloir un animal de compagnie est tout à fait normal.

AVOIR UN ANIMAL : POUR OU CONTRE ?

Il faut bien y réfléchir, voire même très bien, tout en sachant que les enfants alternent des moments de crise avec des ouvertures soudaines au monde et des regards d'affection avec des gestes de répulsion. Un chiot n'est pas un jouet qu'on aime un jour et qu'on laisse de côté le lendemain parce qu'on en a assez. Un chien, un chat, un lapin ou tout autre animal a besoin de respect, de soin et d'affection, jour après jour.

COMMENT AGIR CORRECTEMENT ?

Il y a un moyen de savoir si la demande de l'enfant est née d'un désir réel. S'il veut un animal domestique, faites-le attendre. Un petit frère ou une petite sœur s'attend des mois, alors il peut en être de même avec un animal. Cela ne prend que quelques semaines, suffisamment de temps pour qu'il vous montre qu'il le veut vraiment et pour lui expliquer comment se comporter avec. Cependant, ces explications ne peuvent être données qu'à un enfant de 5 ans ou plus, lorsque celui-ci commence à avoir une bonne maîtrise de soi et une empathie concrète. Avant cet âge, c'est un peu tôt.

4 BONNES RAISONS D'AVOIR UN ANIMAL

La science le dit assez souvent : grandir avec un animal nous rend meilleur. Cela :

1. **Développe la capacité d'empathie.** L'animal est un être différent que l'enfant voit comme similaire à lui. Grandir avec l'animal permet à l'enfant d'élargir ses compétences de communication.

2. **Rend l'enfant plus responsable.** Un animal de compagnie nécessite des soins constants. Bien que sous la supervision de maman et papa, l'idée de prendre soin d'un animal de compagnie et de le prendre en charge lui apprend à ne pas toujours avoir l'attention sur lui.

3. **Réduit le stress.** La présence d'un animal aide l'enfant à affronter des périodes difficiles, comme l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, un changement d'école, un déménagement… Le fait de choyer l'animal diminue la tension artérielle et le stress émotionnel. Il existe même la thérapie animale, appelée *pet-therapy*.

4. **Améliore l'organisation.** Un animal rend l'enfant plus diligent et l'aide même à améliorer les résultats à l'école.

Chien de race ou croisé ?

Cela n'a pas d'importance. Avant d'adopter un chien ou un chat, il est nécessaire de consulter un vétérinaire comportemental, un consultant de race féline ou un éducateur animalier. Cet expert sert à identifier l'animal le plus proche des caractéristiques et du style de vie de votre famille. Si vous choisissez un chien de race, vous devez savoir que bien que l'animal soit racé, cela ne signifie pas qu'il y a moins de risque pour l'enfant. Si vous préférez un chien abandonné, ne dites pas à l'enfant que « vous l'avez sauvé ». Même si ce n'est que par compassion, il pourrait céder à tous ses caprices. L'animal doit être respecté, mais aussi éduqué, tout comme les humains.

3 questions à un expert

Mon enfant est convaincu : puis-je lui acheter un chien ?

Oui, tant que le souhait est partagé par toute la famille. Le chien est un animal qui nécessite des sacrifices, et vous ne pouvez pas penser en adopter un et déléguer ses soins à d'autres membres de la famille. Cependant, il y a chiens et chiens. Vous aimez les Labradors ? Attention, un chiot de cette race deviendra vite un gros animal. Aurez-vous assez d'espace à la maison ?

Quelle est la race la plus appropriée ?

Si l'enfant a moins de 6 ans, vous pouvez opter pour un petit chien qui peut être porté, comme un Maltais ou un Pinscher, par exemple. Cependant, ce n'est pas parce qu'ils sont petits qu'ils sont nécessairement inoffensifs. Tout dépend de la façon dont votre enfant le traite. Après 6 ans, vous pouvez envisager d'adopter un Golden Retriever ou un Border Collie, par exemple.

Comment dois-je me comporter quand ils jouent ?

L'interaction entre le chien et l'enfant nécessite la surveillance d'un adulte, surtout au début, lorsque l'animal arrive à la maison. Observez le jeu et apprenez à votre enfant à respecter son nouvel ami.

QUAND UN BÉBÉ ARRIVE ET QU'IL Y A DÉJÀ UN CHIEN À LA MAISON

Cela commence à partir de la grossesse. Consulter le vétérinaire avant l'accouchement vous aidera à savoir quelles précautions prendre.

• ASTUCE NUMÉRO 1 : « marquer le territoire ». Mettez le berceau et la poussette dans la pièce, afin que l'animal commence à comprendre qu'il y aura des changements à la maison. Si vous ne voulez pas que le chien entre dans la chambre de bébé, habituez-le dès le début à rester à l'écart : « Ici, tu ne peux pas entrer ! ».

• UNE FOIS QUE BÉBÉ EST NÉ, lorsque vous êtes à la maternité, le père peut faire sentir au chien les bodys utilisés par le bébé pour qu'il se familiarise avec son nouveau compagnon de jeu. Faites de même avec ses premiers cris, que vous pouvez enregistrer avec votre mobile, pour les diffuser devant l'animal avant que bébé ne rentre à la maison.

QUE PEUT FAIRE L'ENFANT POUR L'ANIMAL ?

• **Jusqu'à 4 ans, l'enfant est encore un peu trop petit pour s'occuper d'un animal.** Votre présence à tout moment dans la relation est essentielle, vous ne devez donc pas attribuer de responsabilité à l'enfant car il n'est pas préparé d'un point de vue psychologique.

• **À partir de 5 ans, que ce soit un chien, un chat, une tortue ou un hamster, laissez-le prendre soin de lui,** le nourrir ou lui donner à boire, sans pour autant qu'il en soit totalement responsable.

• **Hygiène personnelle.** Tant à la maison qu'à l'extérieur, l'enfant ne doit jamais s'occuper des selles de son compagnon de jeu car ils pourraient être un moyen de propagation d'infections, même si l'animal est vacciné.

• **À l'air libre.** Aller au parc avec le chien est l'une des plus belles expériences pour un enfant. Il veut le tenir en laisse ? Vous le laisserez faire dès qu'il sera en âge de la faire, c'est-à-dire dès 6 ans. Et ne faites pas de concessions, comme le laisser seul avec d'autres chiens.

Qui a dit que le plaisir du palais ne pouvait aller de pair avec les besoins de santé ? Découvrez comment manger de manière équilibrée et savoureuse.

+ sains et + forts en 9 étapes

Il n'est jamais trop tard pour commencer à éduquer le goût et, grâce à votre enfant, vous connaissez parfaitement les règles de base de l'alimentation : vous adapter à sa faim et à sa satiété, lui fournir une alimentation variée, éviter l'ajout de sucre et de sel, réduire l'apport en protéines et respecter ses goûts, sans le forcer. Que peuvent faire les parents pour améliorer les habitudes alimentaires de leur enfant et continuer à lui donner le bon exemple ? Voici les règles d'or.

1 ON NE LAISSE PAS LES FRUITS POUR LA FIN

Tout le monde le sait, consommer deux ou trois portions de fruits chaque jour est une sorte d'assurance santé. Hydratants, pauvres en calories et riches en fibres, minéraux, vitamines et antioxydants, les fruits méritent une place d'honneur sur le menu. Cependant, ils sont presque toujours servis en dernier, presque par obligation, et parfois même après les desserts sucrés, précisément lorsque l'appétit touche à sa fin. Alors pourquoi ne pas changer les règles et essayer de les déguster en premier, comme apéritif ? Quelques dés de poire servis avec des copeaux de parmesan sont une collation saine, tout comme des quartiers d'orange au fenouil, ou des salades de fruits et légumes, pleines de couleurs et de saveurs !

2 VOUS MANGEZ TROP ? UTILISEZ DES ASSIETTES PLUS PETITES

Une étude publiée dans le journal de l'*Association for Consumer Research* a confirmé l'hypothèse que d'autres études avaient déjà lancée : la taille des assiettes a son importance. Il a été prouvé qu'une astuce simple mais efficace pour manger moins tout en satisfaisant l'appétit est d'utiliser des assiettes plus petites. Le moment est donc venu de faire le tour des magasins à la recherche d'une belle vaisselle pleine de couleur, qui devra remplir une condition : avoir un diamètre plus petit que celles que vous utilisez habituellement. De cette façon, le cerveau et l'estomac sont « trompés » : en voyant l'assiette vide, cela crée un sentiment de plénitude, vous incitant à manger un peu moins.

3 VOUS EXAGÉREZ AVEC LES CONDIMENTS ? PENSEZ AUX ÉPICES

La nature met à notre disposition un grand nombre d'épices et d'herbes aromatiques qui non seulement nous procurent des sensations agréables, mais réalisent également différentes actions saines pour notre organisme. La plupart de ces aromates regorgent de propriétés digestives et détox mais, plus important encore, une cuisine basée sur l'utilisation d'épices permet d'utiliser moins de sel et d'éviter l'excès de graisses dans l'assaisonnement, ce qui aide à préparer des plats moins caloriques et plus digestes.

4 VOUS AIMEZ LE SUCRÉ ? C'EST MIEUX, SI C'EST FAIT MAISON

Un petit dessert à la fin du repas vous met de bonne humeur, mais, pour ne pas nuire à votre ligne, le dessert doit être « spécial » : riche en saveur, mais pauvre en calories. Un rêve impossible ? Pas du tout !

Il suffit de réduire les matières grasses et d'utiliser la bonne quantité de sucre. Les gâteaux faits maison donnent beaucoup de liberté dans les quantités et les ingrédients : yaourt, fromage cottage, vanille, cannelle, gingembre, amandes, noix, miel et fruits peuvent être la base d'une recette rapide et originale.

5 VOUS TERMINEZ VOTRE ASSIETTE TROP VITE ? APPRENEZ À MANGER PLUS LENTEMENT

En raison de la vie frénétique d'aujourd'hui, le temps des repas a été réduit. Des chercheurs de la *Texas Christian University* ont démontré que prendre le temps de manger influence positivement les calories consommées. Les raisons sont de natures différentes : d'une part, en allongeant les temps de repas, vous offrez à votre corps la possibilité de mieux percevoir le sentiment de satiété et, d'autre part, vous pouvez concentrer votre attention sur ce que vous mangez, avec la conséquence de mieux apprécier et d'être plus conscients de la nourriture que vous consommez. Prenez le temps de vous asseoir, d'observer la couleur et l'apparence de ce que vous allez manger et de savourer les arômes, comme c'est le cas avec un bon vin. Cela deviendra une expérience sensorielle complète, qui vous permettra non seulement d'apprécier pleinement la nourriture, mais aussi d'éviter les ballonnements inutiles.

6 COMMENCEZ AVEC LES LÉGUMES

Tous les nutritionnistes vous diront que les légumes sont des aliments très précieux pour la santé. Les principales autorités de la santé du monde telles que la

FAO (*Food and Agriculture Organization*), l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et la *Food and Nutrition Board of the National Academy of Sciences*, recommandent une consommation élevée de ces aliments et conseillent d'en manger au moins trois portions par jour (en plus des deux portions de fruits) pour aider l'organisme à être dans les meilleures conditions. Cependant, les fruits et légumes sont souvent relégués à un rôle mineur dans nos menus, comme accompagnement ou garniture dans de nombreux cas. Réévaluer leur importance nutritionnelle signifie également redécouvrir la saveur et la richesse des couleurs et des textures que les légumes peuvent offrir. Et le meilleur moyen de le faire est de commencer les repas avec une bonne assiette de crudités ou avec une bonne salade verte. Il s'agit d'une habitude à effet immédiat pour contrôler le poids. Les légumes ne contiennent pratiquement pas de graisse et sont pauvres en sucre. En outre, ils rassasient avec très peu de calories, et le fait de les consommer en entrée stimule immédiatement la sensation de satiété, en aidant à contrôler l'appétit pendant le reste du repas.

La Redoute

Prenez la vie du **beau** côté !

Maternité

Bébé

Puériculture

Chambre

7 CHOISISSEZ LES BONS INGRÉDIENTS POUR VARIER

Une cuisine saine est une cuisine ennuyeuse ? Bien sûr que non ! Au contraire, précisément, une alimentation variée, qui rend les assises si agréables, est aussi le meilleur secret pour une alimentation saine. Elle a un double avantage : d'une part, elle garantit la consommation de tout ce dont le corps a besoin et, d'autre part, elle empêche l'accumulation de substances nocives, que nous obtiendrions en mangeant toujours les mêmes aliments. En outre, un aspect important associé à la variété dans l'alimentation est la capacité à nous protéger contre les intolérances. Le fait d'exposer l'intestin à un stress continu en raison de l'introduction de ces mêmes substances a un effet d'affaiblissement, au point de permettre l'apparition d'intolérances (ce n'est pas par hasard que des intolérances apparaissent soudainement aux aliments consommés les plus fréquemment). Nombreux sont les ingrédients bons et naturels qui se prêtent à des préparations les plus variées : épeautre, orge, avoine, millet et quinoa ne sont que quelques-unes des « alternatives céréalières » qui peuvent être utilisées comme base pour préparer de savoureuses entrées, pour remplacer les pâtes ou le riz, combiné avec des légumes de saison, ou en plats uniques accompagnés de poisson. Vous pouvez également alterner viande rouge et viande blanche, les fromages et les légumineuses qui, bien sûr, en termes de biodiversité, sont sans égal : les haricots, les lentilles, les pois chiches...

8 LES MEILLEURES SAUCES POUR RÉDUIRE LES CALORIES

La mayonnaise, la sauce tartare ou la sauce cocktail, si faciles à utiliser car souvent achetées déjà préparées, ne sont pas les meilleures options pour pimenter les aliments. Il existe un autre aliment qui mérite d'être redécouvert comme ingrédient de base de sauces denses et savoureuses : le yaourt. Grâce à son onctuosité naturelle, il est parfait pour préparer des sauces et des condiments qui, avec un peu plus de 10 kcal par cuillère à café, n'ont rien à envier aux sauces les plus grasses et les plus populaires. Regardez le fameux tzatziki grec !

9 MOINS DE PAIN, DE BEURRE ET DE SEL

La salière, le beurre et le pain font la joie de la table, mais sont-ils nécessaires ? Commencer à éliminer toutes les tentations est une étape importante pour savourer son repas et, en même temps, maintenir l'équilibre nutritionnel. Grignoter du pain en attendant le premier plat peut augmenter le contenu calorique de 300 kcal, ce qui équivaut à 500 kcal si le pain est accompagné d'un peu de beurre et de sel.

Je prépare la naissance de

MON BÉBÉ

J'ouvre mon livret

BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret **"Maternité & Bébé"**
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ **10%** DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.

*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

La crèche l'aide à GRANDIR

C'est à la fois un grand terrain de jeu pour les enfants, mais aussi une école pour les parents, à qui elle permet parfois de rectifier certains modèles éducatifs.

À la crèche, l'enfant découvre qu'il existe un monde en dehors de sa famille et rompt ainsi le lien exclusif avec ses parents. Il apprend à se socialiser avec d'autres enfants et d'autres adultes en se comportant et en communiquant différemment. C'est aussi l'endroit où il va pouvoir tester ses points forts et ses points faibles, où il fait ses premières expériences et où il apprend à se connaître. C'est également une excellente école pour les parents qui vont devoir surmonter leurs craintes et leur sentiment de culpabilité lié à la première séparation et qui vont devoir faire face à leurs aspirations pour leur enfant, mais aussi aux difficultés et aux frustrations qu'engendre inévitablement la crèche ou l'école.

La séparation ? Pas de problème !

POUR L'ENFANT

• **Parents, soyez tranquilles,** même s'il s'agit très probablement de la première séparation, votre enfant a acquis tous les outils cognitifs et émotionnels nécessaires pour faire face à cet évènement.

• **Naturellement, un accompagnement adapté est nécessaire.** Papa et maman doivent le rassurer sur deux points : il va vivre une expérience très agréable et eux viendront le chercher bientôt.

• **La prévision est quelque chose de très important pour l'enfant :** s'il arrive à imaginer le déroulement de sa journée, il affrontera beaucoup plus sereinement la situation. Le contexte doit également être très accueillant : il est indispensable, dans les premiers jours, de s'adapter aux besoins de l'enfant.

POUR LES PARENTS

• **Le moment de la séparation est déterminant et révélateur pour les parents :** il leur donne la possibilité de réfléchir sur leur relation avec leur enfant et sur leur façon de réagir dans certaines situations. Ils sont souvent surpris de la capacité de leur enfant à affronter cet évènement.

• **La crèche est également l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui vont s'occuper de leur enfant** et à qui ils vont devoir apprendre à faire confiance.

L'importance de la période d'adaptation

Elle permet de rassurer l'enfant, mais aussi les parents qui sont souvent très inquiets. L'entrée à la crèche est un moment délicat qui nécessite une certaine préparation, notamment la rencontre avec les éducateurs afin qu'ils puissent se faire une première idée de l'enfant, de son caractère, de ses goûts. Bien sûr, l'idéal est que papa ou maman soit présent les premiers jours, au-moins une demi-heure. Ne vous inquiétez pas si votre enfant pleure lorsqu'il arrive à la crèche, ce type de réaction ne signifie pas forcément qu'il se sent mal, c'est simplement une façon de dire qu'il a envie de rester avec maman et papa.

Les expériences extraordinaires : La 1ère carotte.

- Les bébés découvrent les aliments avec leur bouche mais aussi avec leur nez et leurs doigts, avec tous leurs sens en fait.

→ C'est pourquoi Blédina apporte le plus grand soin à ses produits pour restituer au mieux les goûts, les couleurs et les odeurs des ingrédients d'origine.

ingrédients 100 % d'origine naturelle

blédina

essayer c'est GRANDIR

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

Quel bonheur de se faire des copains !

POUR L'ENFANT

• **La crèche permet à l'enfant de dépasser le stade de l'égocentrisme des premières années :** il apprend à s'ouvrir sur le monde en étant confronté aux autres. D'abord vis-à-vis des adultes (les éducateurs) qui, n'ayant pas l'implication émotionnelle de la famille, se comportent d'une autre façon et posent de nouvelles règles et limites à l'enfant ; mais également vis-à-vis des autres enfants avec lesquels il se mesure.

• **Un enfant qui obtient tout ce qu'il veut n'est heureux qu'en apparence,** car en réalité il n'a pas les moyens de faire face à la frustration (lorsqu'il faut partager ou si un autre enfant lui prend son jouet). Si l'enfant expérimente ce genre de situation à la crèche, où un adulte pourra le guider dans la discussion, alors il apprendra les stratégies de la négociation et les règles de communication.

• **Au contact d'autres enfants et adultes, l'enfant apprend aussi à affiner ses moyens d'expression.** À la crèche, il doit faire des efforts pour se faire comprendre et pour comprendre ses pairs ou les éducateurs. Enfin, il ne tarde pas à comprendre que les autres enfants ont des personnalités différentes de la sienne ; il tisse alors souvent des liens d'amitié avec ceux qui partagent les mêmes centres d'intérêt.

POUR LES PARENTS

• **Aujourd'hui, les enfants ont de plus en plus de valeur « sociale ».** Néanmoins, la surprotection, si elle rassure les adultes, ne rend pas toujours service à l'enfant qui ne peut pas faire ses expériences de la vie. La crèche peut alors être d'un grand secours car l'enfant vit de nouvelles expériences, dans un contexte différent, mais sans modifier la dynamique familiale, ce qui rassure énormément les parents. Le fait de voir leur enfant heureux d'aller à la garderie, de goûter de nouveaux aliments et de se faire des petits copains les rassure et peut même les aider à apprendre à surmonter leur anxiété.

Quel plaisir d'apprendre !

POUR L'ENFANT

• **Outre le fait que la crèche dispose d'un éventail d'infrastructures** beaucoup plus large que ce que l'enfant peut avoir à la maison, celui-ci se trouve immergé dans un monde d'enfants dont la façon de penser et d'agir, différentes de la sienne, constituent à eux seuls une source de stimuli.

• **Mais si, en plus, l'enfant est accompagné dans ses jeux par un éducateur attentif,** la crèche devient alors le meilleur lieu d'apprentissage : un espace où l'on apprend en jouant, où l'on développe sa concentration et où l'on acquiert les bases de l'apprentissage en vue de la maternelle.

POUR LES PARENTS

• **Si les parents s'informent des activités et des jeux que réalisent leur enfant à la crèche, ils peuvent donner un sens à ces expériences** et se les approprier en les continuant à la maison. Les éducateurs sont là pour vous aider et vous guider, même si parfois des conflits peuvent émerger, lorsque certains parents veulent coûte que coûte imposer leurs propres méthodes éducatives à la crèche.

• **Le problème est qu'aujourd'hui les enfants sont devenus une sorte d'investissement et doivent souvent se montrer à la hauteur des aspirations de leur entourage.** Cette pression peut alors nuire à l'aspect le plus agréable de la crèche puis de l'école : le plaisir d'apprendre et d'être ensemble.

Les yaourts : que des avantages !

Le yaourt est un aliment sain, nutritif et riche en ferments lactiques. Il est fortement recommandé aux femmes enceintes, pendant l'allaitement et à l'enfant, pour ses qualités nutritionnelles. Découvrez ses vertus !

BEAUCOUP DE QUALITÉS !

• **Favorisant le développement de la flore bactérienne intestinale,** le yaourt est très utile pour prévenir diarrhée et constipation, fréquentes pendant la grossesse.

• **L'acide lactique contenu dans le yaourt stimule l'action des enzymes digestives,** l'absorption des minéraux (calcium, phosphore et magnésium) et l'action des vitamines, régulant ainsi le fonctionnement de l'ensemble du système digestif. Pendant la grossesse, l'augmentation des hormones modifie le système digestif de la femme et le yaourt aide à atténuer nausées et vomissements.

• **Le yaourt contient les mêmes principes nutritionnels que le lait, mais il est plus digeste.** Les protéines, sucres et graisses se décomposent plus facilement et passent en plus grandes quantités dans le sang.

Il est excellent pour les petits

Bien que plus digeste que le lait, le yaourt présente les mêmes risques en cas d'allergie aux protéines. Il existe cependant des laits fermentés adaptés aux jeunes enfants (de 6 à 24 mois) et qui permettent de couvrir leurs besoins journaliers. Ces produits ont une faible acidité, une texture très agréable au palais, améliorent la digestion et, grâce à leurs ferments spéciaux, renforcent les défenses de l'organisme.

• **Le yaourt est riche en calcium, dont la femme enceinte a besoin pour former les os et les dents du fœtus.** La maman qui allaite a aussi besoin d'une dose supplémentaire de calcium, car elle en « donne » à son bébé à chaque tétée.

• **En plus de contenir des vitamines A, D, E et K, le yaourt est riche en vitamines du groupe B,** comme l'acide folique, qui aide à prévenir certains troubles du fœtus, comme la spina bifida.

L'IMPORTANCE DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des « habitants » naturels de nos intestins, où ils assurent un précieux rôle de protection. Un aliment probiotique contient plus de micro-organismes, en particulier des bactéries, capables d'augmenter les défenses et donc le bien-être de l'organisme. Les effets bénéfiques des probiotiques sur la santé sont multiples et étroitement liés.

• **Ils servent à rétablir l'équilibre des fonctions intestinales** et sont particulièrement efficaces dans la prévention et le traitement des diarrhées.

• **Ils aident à lutter contre de nombreuses allergies et intolérances alimentaires.** Ils protègent également l'organisme des infections en général, et sont une solution à certains troubles gênants de la peau.

Le bonheur: qu'en pensez-vous?

test

Découvrez avec ce test ce dont vous avez besoin pour vous sentir complète et en paix avec vous-même.

1. Quelle phrase vous identifie le mieux?

A > « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) – aller à la question 3.

B > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) – aller à la question 2.

2. La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?

A > Imposer de bonnes règles – aller à la question 4.

B > Y mettre beaucoup de bonne volonté – aller à la question 5.

3. Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...

A > Le désir de faire d'autres choses – aller à la question 5.

B > Le désir érotique – aller à la question 6.

4. Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...

A > Impossible de trouver le sommeil – aller à la question 7.

B > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... – aller à la question 8.

5. Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :

A > Recommencer à dire « je » et pas « maman »... – aller à la question 9.

B > Vous maquiller avant de préparer bébé – aller à la question 7.

6. Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...

A > Vous vous sentez un peu jalouse du

temps que votre partenaire dédie à bébé – aller à la question 8.
B > Votre partenaire est un peu jaloux du temps que vous vous dédiez à vous-même – aller à la question 9.

7. L'objectif que vous peinerez le plus à atteindre ?
A > Récupérer ligne – aller à la question 10.
B > Retrouver vos vieilles habitudes – aller à la question 11.

8. Lorsque vous avez besoin de faire une pause, votre première ressource :
A > Mettre bébé dans la poussette et sortir faire un tour – aller à la question 12.
B > Appeler les grands-parents et avoir une heure pour vous toute seule – aller à la question 10.

9. Lorsque vous avez besoin de penser, pas seulement du «ici» et «maintenant»...
A > Il vous suffit de vous isoler dans une pièce – aller à la question 11.
B > Vous devez quitter la maison, ou au moins parler avec une amie – aller à la question 12.

10. Vous avez voulu un enfant...
A > Parce que vous ne vouliez pas passer à côté de cette expérience – PROFIL B
B > Parce que vous l'avez toujours voulu ! – PROFIL A

11. L'expression « un enfant, c'est pour la vie » vous fait penser...
A > Que, pour lui, vous serez toujours sa maman – PROFIL A
B > Quoi qu'il arrive, vous ne serez jamais seule – PROFIL C

12. On vous appelle de la crèche parce que votre enfant a un peu de fièvre. Votre première pensée :
A > J'espère que ce n'est pas grave – PROFIL B
B > Ben tiens, pile aujourd'hui, avec tout ce que j'ai à faire – PROFIL C

PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de détente est un luxe. Si le fait de ne rien faire et de vous vous consacrer à vous même vous semble une utopie, c'est peut-être parce que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. **Votre mantra : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).**

PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Pas facile non plus de partir en week-end sans lui, ou de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. L'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. **Votre mantra : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).**

PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été un besoin vital pour vous. Et compte tenu des besoins d'un bébé, cela est certainement devenu un défi un peu difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. **Votre mantra : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).**

HOROSCOPE

BÉLIER
(21/03 au 20/04)

Dynamique, il adore les jeux d'aventure avec ses petits amis et a beaucoup de plaisir quand ils font un cercle pour raconter des histoires passionnantes de cow-boys et d'indiens.

Astucieux et espiègle, il fait des blagues à ses amis et aime les échanges dialectiques. Parlez beaucoup avec lui et apprenez-lui à écouter et accepter les opinions différentes.

GÉMEAUX
(21/05 au 21/06)

Il veut jouer et s'amuser en équipe. Il adore les jeux qui impliquent l'exercice physique et le mouvement, ainsi que les énigmes qui l'obligent à penser et stimulent son imagination.

Très attaché à la figure de la grand-mère, il adore les contes de fées. Il est très important de maintenir une harmonie familiale authentique pour que votre enfant soit heureux.

LION
(23/07 au 23/08)

Les alignements planétaires peuvent l'amener à être nerveux, vous allez donc devoir apprendre à gérer les colères. L'exemple que vous montrez est vital : s'il voit que vous vous disputez, il fera pareil.

Très doux et sensible, il exprime son affection et se confie à ses petits amis. Introspectif à certains moments, encouragez-le et parlez-lui beaucoup pour qu'il sente que vous le soutenez.

BALANCE
(23/09 au 22/10)

L'harmonie règne dans la famille grâce à l'influence de Vénus, planète de l'amour et planète du signe de la Balance. Votre petit ravit tout le monde par sa joie et ses beaux sourires.

Il a beaucoup d'intuition et de sagacité pour choisir ses amis. Le petit Scorpion est généralement très sélectif lorsqu'il choisit ses amis et il accorde sa confiance à peu de personnes.

SAGITTAIRE
(23/11 au 21/12)

Avec ses petits amis, il préfère les passe-temps qui le font raisonner. Sagittaire est un signe qui se distingue par son intelligence et ses compétences philosophiques.

Apprenez-lui à ne pas forcer les situations. Mieux vaut accepter les choses calmement que de résister sans succès (en cas de colère). Il se sent délicieusement bien quand vous lui faites des câlins.

VERSEAU
(21/01 au 19/02)

Encouragez son goût pour les activités artistiques qui lui permettront de profiter librement de sa créativité. L'un des animaux puissants du Verseau, l'Aigle, lui apporte inspiration, liberté et charisme.

Vous êtes complices de moments amusants. Il adore profiter de phénomènes naturels comme le bruit du vent dans les feuilles des arbres, la pluie, la chaleur des rayons du soleil...

TAUREAU
(21/04 au 20/05)

CANCER
(22/06 au 22/07)

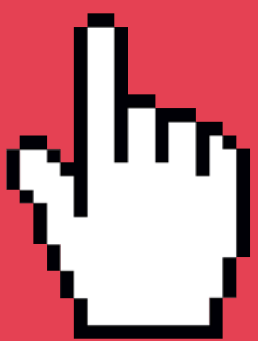
VIERGE
(24/08 au 22/09)

SCORPION
(23/10 au 22/11)

CAPRICORNE
(22/12 au 20/01)

POISSON
(20/02 au 20/03)

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !