

esprit bébé

LE MAGAZINE PARENTAL HYBRIDE : CONSEIL & LIFESTYLE

#26

ALLAITER OU NE PAS ALLAITER?

MAMAN
ET FUTURE MAMAN
CONSOMMEZ DES HUILES
PLUS SOUVENT!

PAROLES DE PAPAS
BÉBÉ PLEURE ALORS
JE DORS AU SALON !

DIY

FABRIQUER
UN SAC-CABAS
PERSONNALISÉ

**NOUVEAU
CAHIER
FAMILLE**

*esprit
famille*

TEST
PRÊTE
POUR ÊTRE
MAMAN?

APPRENDRE
À COMMUNIQUER
SANS VIOLENCE

INTERVIEW
DU MAGICIEN
PETER PAN

DIVORCE OU DÉPART
D'UN PARENT ?
COMMENT LE LUI
EXPLIQUER ?

MON ENFANT
N'A PAS CONFIANCE
EN LUI-MÊME...

Mars - Avril 2016

L 11611 - 26 - F : 3,50 € - RD





CONSOMMEZ DES HUILES PLUS SOUVENT

Aujourd'hui, on sait que les huiles sont un allié santé majeur, notamment pour la femme et l'enfant. L'enfant a besoin d'une certaine quantité de gras pour que son cerveau fonctionne correctement et les huiles fournissent ce bon gras dont on a tous besoin. Chez la femme, les troubles de l'humeur sont souvent dus à des carences alimentaires. Les huiles d'olive, de lin ou de noix permettent d'y remédier. Enquête.

J'ai envie de crèmes et de beurre !

C'est la bête noire des mamans ! L'envie de sucre, de beurre, de viennoiseries, etc. Les enfants en demandent au goûter, et quand le soleil se fait rare, on a de plus en plus envie de gras...

Il faut savoir que l'envie de gras en hiver est très saine, c'est la qualité de ce gras qui compte. Des études ont démontré que les personnes qui ont consommé du bon gras durant leur enfance (fruits secs ou huiles d'olive, de noix, etc.) ne sont pas touchées par l'obésité. Alors que les personnes privées de gras à une époque où celui-ci avait mauvaise presse vont être plus exposées à l'obésité. Alors, l'essentiel est de bien choisir vos sources de gras...

Mais les huiles, ça fait grossir ?

Non. C'est une idée reçue. Elle est née avec la fin des années 1970, quand la guerre du gras a été déclarée. Les recommandations de santé publique pleuvent alors.

Ceci dure jusqu'au début des années 2000 où les Américains commencent à prendre conscience de l'erreur monumentale qui consiste à « alléger ». Des études affirment que la suppression du gras a été la cause de la plus grande crise sanitaire aux États-Unis : l'obésité.

En effet, l'obésité serait en partie liée à une carence de bon gras, notamment dans la petite enfance.

Il faut savoir que, de façon générale, le surpoids est lié à la présence de toxines non éliminées, notamment du mauvais gras, ou du gras industriel. Si l'on consomme des huiles vierges première pression à froid tous les jours, on a moins de risques d'être en surpoids. Par contre, beau-

coup de personnes se privent de gras, mangent peu et sont quand même en surpoids. Pour perdre les kilos en trop, il est donc recommandé de consommer plus souvent des huiles, vous serez rassasié plus vite et aurez beaucoup moins envie de manger. ■

Une étude récente confirme le rôle majeur des oméga-3 dans le développement du fœtus

Une nouvelle recherche de l'Université de Grenade présentée dans le Journal of Functional Foods, suggère que la supplémentation de la mère en acide docosahexaénoïque (DHA), un acide gras oméga-3 polyinsaturé, permet d'améliorer le métabolisme du fer du fœtus. Le célèbre acide gras oméga-3 présent dans les poissons gras, les graines de lin ou les noix, améliore les réserves en fer avant la naissance et contribue à prévenir de futures carences postnatales, ainsi que leurs conséquences sur le développement cognitif de l'enfant. Une raison de plus pour consommer plus souvent des huiles riches en oméga-3 comme l'huile de lin, de noix ou de cameline quand on est enceinte.

Sources: DHA supplementation: A nutritional strategy to improve prenatal Fe homeostasis and prevent birth outcomes related with Fe-deficiency. Journal of Functional Foods. Volume 19, Part A, December 2015, Pages 385-393.



HUILE VIERGE DE LIN EMILE NOËL Huile de grande qualité, naturellement riche en oméga-3, contribue à booster la défense immunitaire et le bon métabolisme.



TÉANE HUILE APAISANTE ANTIVERGETURES 100% maman 100% d'actifs naturels, sans parabènes, sans alcool, sans phenoxyethanol, sans huiles minérales et sans colorants.



HUILE D'ARGAN BIO 100% PURE FLEURANCE NATURE Huile 100% pure et extraite à froid. Non raffinée, non désodorisée, sans parfum, Certifiée Bio et attestée équitable.

Spécial Huiles bio



CUVÉE MISTRAL AOP HAUTE PROVENCE



La cuvée mistral est une huile d'olive de très grande qualité du domaine Salvator. Tout au long de la fructification, quelques arbres sont sélectionnés pour produire une huile exceptionnelle. 10 €

Les huiles sont votre allié santé. Elles apportent au corps le bon gras dont il a besoin. Consommer régulièrement des huiles alimentaires de bonne qualité permet même de prévenir l'obésité chez les enfants. Mais les huiles ont un autre usage, elles sont la base de la cosmétique ! Une peau n'est bien nourrie qu'avec des huiles de qualité. Notre sélection shopping pour vous.



Un enfant n'est pas un adulte en miniature. Il est nécessaire de lui apporter une alimentation adaptée à ses besoins nutritionnels spécifiques, et cela compte aussi et surtout pour les matières grasses. Les lipides sont les principaux constituants de ses cellules en plein développement. Une consommation adaptée de matières grasses réduira les risques de pathologies telles que l'obésité, et favorisera le bon développement cérébral de l'enfant, ainsi qu'une croissance saine. Mais entre lipophobie (peur du gras) et idées reçues, comment faire le meilleur choix pour sa santé ?

L'huile Enfants Quintesens Bio a été conçue par des nutritionnistes à partir des besoins spécifiques de l'enfant (Apports Nutritionnels Conseillés de 3-9 ans, source : ANSES 2011). 1 cuillère à soupe par repas suffit à lui garantir la juste proportion de nutriments essentiels (Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et surtout DHA, l'Oméga-3 du cerveau) pour bien grandir. Aucune autre huile n'en fait autant pour votre enfant. 5,70 €





Donnez-lui l'essentiel...

80% des bébés carencés en Oméga-3 et en DHA* !

Pour bien grandir, Bébé a besoin de bon gras dans chacun de ses repas. Or, l'étude Nutri-Bébé 2014 a de nouveau confirmé que 80% des bébés étaient carencés en matières grasses.

Les chercheurs expliquent ce phénomène par la « lipophobie » qui conduit les parents à supprimer le « gras » dans l'assiette de leurs enfants.

Cette peur du gras prive Bébé d'Oméga-3 et de DHA **au moment où il en a plus besoin** pour se construire des fondations solides.

Quelle huile pour Bébé ?

En termes d'apports nutritionnels, toutes les huiles ne se valent pas. Il faut bien les sélectionner et **les mélanger en proportion adaptée** pour apporter à Bébé la Vitamine E dont ses cellules ont besoin, les Oméga-3 et -6 essentiels à sa croissance, et suffisamment de DHA, ce nutriment indispensable au bon développement de ses neurones, de sa rétine et de son système nerveux.

Pour en finir avec les déficits, nos experts santé ont associé 6 huiles complémentaires pour **couvrir précisément les besoins spécifiques** de Bébé jusqu'à 3 ans (ANC Bébé, source : ANSES 2011).

Un mélange adapté à ses besoins.

Cette huile Bio, 100% naturelle, garantit à Bébé 5 nutriments indispensables à sa croissance : Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et surtout DHA.

Une cuillère par purée suffit par exemple à couvrir **95%** de ses besoins en Oméga-3 ; **50%** des ses besoins en DHA ; **98%** de ses besoins en Vitamine E.

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre bébé !

*Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue très spécifique, que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études cliniques ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : validation EFSA 2012).

QUINTESENS



4 Engagements Qualité

- 🌱 Développée par des nutritionnistes
- 🌱 1^{ère} pression à froid
- 🌱 Certifiée Bio par Ecocert
- 🌱 Production en France

Composition :

Tournesol Diélique Bio, Colza Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile Marine désodorisée riche en DHA.

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas des matières grasses suffisantes pour la santé de Bébé. Elles ne contiennent ni Oméga 3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour couvrir ses besoins.

Infos et conseils sur www.quintesens-bio.com ou au **04 13 57 03 92**

