

Votre Bébé

Votre enfant

2 € 80
seulement

SANTÉ
Les troubles
liés aux
poussées
dentaires

Mon bébé
à la tête plate

Mode
Tendance
tropicale
Imprimés fleuris
et liberty

**Des vacances pour
«toute» la famille**

ÉDUCATION
Le top des tablettes
et applis

Éveil
Au grand air
pour éveiller
bébé

Déco
La forêt
enchantée

NUTRITION
Recettes
pour cuisine
à quatre mains

Puériculture
En voiture avec
bébé : attention
à la sécurité
Les indispensables
au sommeil de bébé

L 15239 - 47 - F - 2,80 € - RD



NOUVEAU



Ma première huile...



Oméga 3, DHA... Stop aux déficits !

Bébé a besoin de (bon) gras dans chacun de ses repas pour bien grandir. Cela est d'autant plus vrai au moment de la diversification alimentaire, où **ses apports en Oméga 3 et en DHA chutent**, puisqu'il commence à manger autre chose que du lait maternel (ou infantile), sans pour autant consommer d'aliments riches en Oméga 3 et en DHA comme les noix ou le poisson.

Quelle huile pour Bébé ?

Toutes les huiles ne se valent pas. Il faut les varier et les mélanger en proportion adaptée pour apporter à Bébé la **Vitamine E** dont ses cellules ont besoin, les **Oméga 3 & 6** essentiels à sa croissance, et suffisamment de **DHA***, un nutriment indispensable au bon développement de son cerveau, son cœur et son système nerveux.

Pour simplifier la vie des parents, nos experts ont associé 6 huiles complémentaires pour couvrir précisément les besoins spécifiques de Bébé (ANC Bébé, source : ANSES 2011).

Un mélange adapté à ses besoins.

Cette huile, 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 à couvrir notamment **95% de ses besoins en Oméga 3, 50% en DHA et 98% 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. 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).



Nos Engagements Qualité

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

Composition : Tournesol Oléique 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 les besoins de Bébé.

QUINTESENS

Exclusivement en magasins Bio et sites spécialisés.

Plus d'info : www.quintesens-bio.com



LE GOÛT DES BONNES CHOSES

Étape importante dans la vie de bébé, la diversification alimentaire doit être faite selon certaines règles, surtout lorsque l'on choisit de le nourrir avec de bons petits plats faits maison.

Séverine Germain-
Guérault

A lors que bébé semble éprouver un plaisir sans nom à déguster son lait, vous devez déjà penser à lui faire découvrir l'univers des aliments. Périodes de transition pleine de découvertes pour bébé et moments attendus par tous les parents, ces premiers repas se doivent d'être variés, équilibrés et surtout composés d'aliments adaptés à son âge.

Bien commencer

Nourri depuis sa naissance au sein ou au biberon, bébé pourrait avoir un sens du goût très limité. Cela serait sans compter sur la magie qui s'opère lors des échanges intra-utérins. En effet, bien à l'abri dans le ventre de maman, bébé apprécie durant tous les derniers mois de la grossesse les mille et une sucreries et

autres gourmandises que cette dernière prend plaisir à déguster. Si le lait, maternel ou non, couvre la totalité des besoins d'un petit bout durant les premiers mois de sa vie, arrive le moment où celui-ci n'est plus suffisant. Idéalement, la diversification alimentaire doit se faire entre 4 et 6 mois. Mais si l'alimentation au biberon ou l'allaitement peut débiter dès 4 mois, elle ne doit en aucun cas commencer avant, bébé n'ayant ni la capacité à digérer correctement les aliments ni la motricité bucco-linguale adaptée à la déglutition.

Changement progressif

Qui dit début d'une alimentation de «grand» ne dit pas pour autant arrêt du lait infantile ou maternel. En effet, votre gastronome en culotte courte a encore de gros besoins en calcium notamment que seul le lait est à même de combler. C'est pourquoi il est important de continuer à lui donner, en plus des repas solides, 3 biberons. Après une première découverte gustative avec l'introduction de la farine sans gluten dans 1 ou 2 biberons, bébé peut enfin faire vibrer ses papilles au rythme des fruits et légumes qui lui sont proposés. D'abord proposés en purée et compote liquide, ils sont ensuite présentés moulinés, râpés, en petits morceaux et enfin entiers... mais là bébé sera déjà grand. Les saveurs du verger et du potager intégrées, c'est au tour de la viande de faire son entrée dans le circuit alimentaire de bébé. Si bébé devient carnivore aux alentours de 8 mois, il doit attendre d'avoir soufflé sa 1^{ère} bougie pour découvrir les merveilles de la mer.

À la découverte des saveurs

Étape pleine de surprise pour bébé, la diversification doit se faire de préférence aliment par aliment pour que bébé s'habitue plus facilement à ces nouvelles saveurs. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas le goût des aliments qui perturbe le plus bébé mais la texture de ces derniers. En effet, sa déglutition n'étant pas encore véritablement au point, il est important de lui proposer des fruits et légumes mixés. Pour accentuer l'onctuosité des purées, vous pouvez mélanger cette dernière à un peu de lait infantile ou d'eau minérale. Au bout de quelques mois (vers 8 mois), il accepte sans difficulté les purées moulinées. Si bébé semble apprécier l'ensemble des aliments qui lui est présenté, il se peut qu'il y en ait un qu'il rechigne à avaler. Inutile de le forcer, vous risquez de le rendre totalement réfractaire à ce dernier. Attendez quelques jours puis proposez-lui à nouveau l'aliment en question éventuellement accompagné d'un autre. Que vous choisissiez de mixer vous-même vos fruits et légumes ou que vous optiez pour les petits pots, vous ne devez ajouter ni sel ni sucre.

Fait maison

Face aux polémiques liés aux plats préparés industriels, de plus en plus de mamans choisissent de nourrir exclusivement ou en partie leur enfant avec des plats faits maison. Une solution non dénuée d'avantages. Si les purées et compotes faites maison sont



L'avis de l'expert

Léne Sialélli, responsable marketing Quintesens

Pourquoi bébé a-t-il besoin d'huile dans son alimentation ?
Les matières grasses sont la première source d'énergie de bébé, devant les protéines et les glucides. Entre 6 mois et 3 ans, bébé continue de se construire, il a donc besoin d'énergie. On estime ainsi qu'il a besoin de 3 fois plus de matières grasses qu'un adulte en proportion de son poids corporel. Plus important encore, certaines huiles apportent à bébé des nutriments-clés tels que les oméga 3, les oméga 6, la vitamine E mais aussi le DHA, un oméga 3 marin très important pour les neurones et le système nerveux. Priver bébé de (bon) gras revient donc à le priver de nutriments essentiels avec des conséquences sur sa croissance et sur sa santé future (obésité, retard d'éveil, concentration, vision...). La nature ne s'y trompe pas puisque le lait maternel, aliment de référence, est naturellement riche en graisses,

et surtout en oméga 3 et en DHA. Malheureusement, au moment de la diversification alimentaire, bébé a des apports qui chutent en oméga 3 et en DHA, car il ne consomme plus ou moins de lait maternel (ou infantile), sans pour autant consommer des aliments riches en oméga 3 ou en DHA tels que les noix (jugées allergènes) ou le poisson. Le risque de déficit est important. Mais toutes les matières grasses ne se valent pas, et contrairement aux idées reçues, l'huile d'olive est loin d'être pertinente pour bébé, puisqu'elle ne contient pas d'oméga 3 et très peu d'oméga 6, les acides gras essentiels les plus importants pour bébé.

Quelles sont les particularités du mélange 6 huiles de Quintesens ?
Il s'agit du premier mélange d'huiles conçu par des nutritionnistes à partir des besoins spécifiques de bébé. Pour assurer à bébé des apports nutritionnels optimisés en oméga 3, 6, 9, DHA et vitamine E, il a fallu associer 5 huiles végétales

de très grande qualité et de l'huile de poisson désodorisée. L'ajout exclusif d'huile marine permet d'apporter à bébé du DHA, l'oméga 3 majoritairement impliqué dans le développement du cerveau, du cœur et de la rétine. En termes de qualité, il s'agit d'un mélange d'huiles de 1^{ère} pression à froid, 100% naturel et certifié bio par Ecocert. Cette huile pour bébé est produite en France chez un buillier bio traditionnel.

Qu'apporte-t-elle à bébé ?
Nos experts-santé ont voulu concevoir un véritable "tout-en-un" rassurant et pratique pour les mamans. L'huile Quintesens bébé est la seule huile capable de lui apporter les 5 nutriments-clés dont il a besoin pour bien se construire : oméga 3, 6, 9, vitamine E et aussi le précieux DHA. Une seule cuillerée par purée suffit notamment à couvrir 95% des besoins de bébé en oméga 3, 98% de ses besoins en vitamine E et 50% de ses besoins en DHA ! De la manière la plus simple et

naturelle qui soit. Ces nutriments agissent sur le bon fonctionnement cellulaire et contribuent au bon développement du cerveau, du système nerveux, du cœur, de la rétine et même des tissus de bébé. Aucune autre huile n'en fait autant pour bébé.

Comment doit-elle être utilisée (crue, cuite...) ?

La richesse en oméga 9 de ce mélange d'huiles, grâce au tournesol oléique, permet une bonne résistance à la cuisson. Nous recommandons néanmoins aux mamans de privilégier les utilisations à froid, en cours de cuisson ou en cuissons douces, afin de conserver toutes les propriétés de cette huile d'exception. Elle est idéale pour toutes les préparations et notamment les purées, sur des pâtes, sur un poisson, dans les smoothies, en papillotes, pour les mijotés de légumes... Son parfum délicat permet en outre de ne pas masquer le goût des aliments que bébé découvre en pleine période de diversification.

Pour des repas savoureux et équilibrés



Ultra-riche

En associant 6 huiles complémentaires dans des proportions adaptées (huile de tournesol oléique bio, huile de colza bio, huile de tournesol bio, huile de lin vierge bio et huile marine désodorisée), cette huile répond parfaitement aux besoins spécifiques de bébé entre 4 et 36 mois.

Quintesens, huile bébé, 5,95 € environ la bouteille de 25 cl.

Tout pour bébé

Bouillies, laits infantiles, petits pots, gourdes de purées de fruits, biscottes, biscuits... Holle baby food fabrique des aliments bio pour bébé en qualité Demeter. Fondée en 1933, l'entreprise Holle a toujours

banni de ses produits les additifs et conservateurs chimiques.

Holle baby food.

Le multifonctions



Avec ses 2 bols de cuisson vapeur (à utiliser également comme chauffe-biberon ou petit pot) et un mixeur séparé, Petit Gourmet Nep simplifie le quotidien des mamans

et permet de cuire, mixer des textures adaptées à chaque tranche d'âge, réchauffer, préparer plusieurs repas, du salé/sucré en même temps.

Petit Terraillon Neo, Petit gourmet, 130 € environ.

Varié les plaisirs

Tomates, semoule, cabillaud, touche de basilic ou légumes façon basquaise, touche de fines herbes, ces 2 nouvelles recettes se composent de légumes délicatement assaisonnés.

Blédina, les Idées de Maman, à partir de 2,79 € environ le lot de 2 bols.



On n'oublie pas le lait !

Parce que la nourriture solide ne couvre pas tous les besoins de bébé, le biberon doit encore faire partie de son alimentation au moins jusqu'à son 3^{ème} anniversaire.



Sachant que les apports moyens en fibre sont insuffisants, les laboratoires Gallia ont développé une formule pour répondre à leurs besoins spécifiques. En effet, 2 biberons de 240 ml reconstitués à base de Gallia gest croissance couvrent 48% des

besoins journaliers en fibres des 1-3 ans. *Laboratoires Gallia, Gallia gest croissance, 16 € environ.*



l'occasion pour bébé de découvrir des textures variées et des goûts clairement identifiés puisque vous pouvez isoler les aliments, le choix du fait maison se révèle plus convivial, puisqu'il vous permet aussi de partager un repas composé avec des fruits ou des légumes identiques.

Côté pratique, il est impératif de consommer les fruits et légumes rapidement après qu'ils aient été cueillis et cuits pour préserver le maximum de vitamines. Comme il n'est pas toujours facile de savoir depuis quand les fruits ou les légumes que l'on achète ont été cueillis, il peut être judicieux de se tourner vers ce que certains pédiatres appellent le «faux fait maison», à savoir les plats entièrement réalisés à la maison mais à base de fruits ou de légumes surgelés. Là encore, soyez vigilantes et optez pour des produits naturels ou spécialement adaptés aux plus jeunes pour éviter les ajouts et sel ou de sucre inutiles.

Une naissance scintillante

Planet-cards lance une nouvelle collection «verniss et paillettes», une gamme de luxe qui vous permet de personnaliser encore plus votre faire-part de naissance pour le rendre plus pétillant et tout à fait unique. Ainsi, grâce à ce nouvel outil, certaines zones de votre faire-part sont mises en valeur. Vous pouvez désormais choisir de mettre du vernis en relief afin de donner un rendu brillant ou encore de véritables paillettes pour faire scintiller vos cartes ! La nouvelle gamme «verniss et paillettes» de Planet-cards vous offre un large choix de modèles élégants et tendance pour annoncer l'arrivée de bébé !

Planet-cards, carte «verniss et paillettes», à partir de 0,85 € environ.



Maman au chaud

Une très jolie chemise de nuit de grossesse et allaitement pour les futures mamans fabriquée avec de la broderie/dentelle et du coton de qualité. Avec ses jolies finitions,

cette chemise de nuit est idéale pour être élégante pendant sa grossesse et à la maternité. *Mama Wear, chemise de nuit grossesse - allaitement, 42 € environ.*

BÉBÉ arrive...

La bonne huile !

Que vous soyez enceinte ou allaitante, vous transmettez à travers votre alimentation de quoi assurer le bon développement à votre bébé. Association unique de 5 huiles végétales biologiques et d'huile marine (désodorisée et purifiée), l'huile Quintesens «Futures Mamans» a été formulée avec l'aide de nutritionnistes et d'une naturopathe à partir des apports nutritionnels conseillés des femmes enceintes et allaitantes. Sa formule exclusive associe huile de Colza Bio (pour l'équilibre entre les oméga 3 et 6), huile de Tournesol Bio (pour sa richesse en oméga 6 et vitamine E), huile d'Olive Vierge Extra Bio (pour les oméga 9 et la gourmandise), huile de Lin Vierge Bio (la plus riche des huiles en oméga 3), huile marine désodorisée (pour l'apport en DHA, un oméga 3 marin essentiel) et huile de Bourrache Vierge Bio (riche en GLA pour préserver votre peau) pour une couverture nutritionnelle sans équivalence et des bienfaits garantis pour maman et bébé.

Quintesens, huile «Futures Mamans», 9 € environ le 50 cl.



Boire sans risque



Boire quand on attend un heureux événement c'est désormais possible avec ce délicieux vin rosé sans alcool. Ce breuvage, spécialement conçu pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent, est formulé à partir d'une sélection de vignes et de raisins de haute qualité et d'un pressurage traditionnel. De quoi passer une soirée conviviale sans nuire à la santé du futur bébé !

Vin Night Orient, rosé, 5,5 € environ.

Sécurité pour bébé

Belly Armor propose des vêtements anti-ondes pour les femmes enceintes comme ce tee-shirt qui se porte dessus ou dessous les vêtements habituels et protège le bébé tout au long de la journée. Tous les vêtements de grossesse sont en effet doublés d'un tissu



protecteur en fibres d'argent. Cette doublure a les mêmes vertus protectrices qu'une feuille d'aluminium de plus de 6 cm. Résultat : les vêtements agissent comme une véritable armure ! Bébé est protégé à 99,9% des radiations habituelles de la vie quotidienne. Bien équipées, les mamans sont rassurées !

Belly Armor, tee-shirt anti-ondes, 69 € environ.