

Votre Bébé

N°48

Votre enfant

2 € 80
seulement

SANTÉ
Coliques :
comment
soulager bébé

Grippe : faut-il
vacciner bébé ?

Les bonnes
lunettes pour
mon enfant

Mode
Drôles de bêtes
Cap sur les rayures

L'indispensable
faire-part

**Les aliments
essentiels pour
une croissance
harmonieuse**

Nutrition
Les produits bio

ÉDUCATION
Faire de l'hygiène
un jeu d'enfant

Puériculture
La poussette idéale
Choisir son siège auto

L 15239 - 48 - F: 2,80 € - RD



LES PRODUITS NATURELS AU «BIO» FIXE

Tout est bon dans le bio... et il a tout bon. Respectueux de l'environnement et plus savoureux en bouche, le bio est propice à la diversification alimentaire de bébé.

Bettina Maitrot

« Biotiful » nouvelle ! Les goûts et les couleurs changent, les modes aussi. Plus question aujourd'hui d'appartenir le bio à une quelconque tendance hippie ou bobo. Moins cher et donc plus accessible aux petits budgets, il s'est désormais démocratisé... même pour bébé. De quoi ravir les parents souvent déboussolés au moment d'entamer la diversification alimentaire de leur enfant.

Apprécier les bonnes choses

Pas facile d'éveiller ses enfants au goût. Vais-je y arriver ? Dois-je cuisiner ou privilégier

les petits pots ?... sans oublier l'interrogation récurrente : suis-je une bonne mère ? Sans aucun doute, oui. Il suffit simplement de respecter quelques règles de base. Alors, pas de panique !

La construction du goût commence au niveau intra-utérin chez l'enfant. Mais c'est entre 4 et 10 mois que bébé « s'ouvre » aux découvertes, disposé à essayer ce qu'il n'a jamais goûté. C'est le moment d'entamer la diversification alimentaire et de passer du lait maternisé aux légumes et fruits mixés. Alors, surtout, variez les plaisirs ! Plus la variété des aliments est importante dès le début de la diversification alimentaire, plus la réaction ultérieure est positive face à ces

Au menu de votre bébé

Une semaine tout bio

Pour régaler bébé chaque jour de la semaine, une série de petits plats tous plus succulents les uns que les autres. Les légumes

incontournables comme Mademoiselle Carotte confrontent les follement originaux Mésieurs Pinais et Topinambour, sans trop de pommes de terre et d'eau de cuisson diluées. Sans oublier la délicieuse touche du chef croûte : une pincée d'arbrants secs, une touche de menthe, une pointe de jus de clémentine.

Semulster Good Good, 7 petits plats, 20 € environ.

Matières grasses

Un mélange de 6 huiles pour apporter à bébé tous les besoins en matières grasses dont il a besoin.

N'oublions pas que le gras représente sa première source d'énergie et sa principale source d'acides gras essentiels et de vitamine E.

Quibusens, Mélange 6 Huiles, 3,95 € environ

la bouteille de 25 cl.



Oh purée des galets

Équilibrée et équilibrée, cette nouvelle purée composée de légumes 100% naturels se présente sous la forme de galet. Facile à préparer, les parents peuvent composer à volonté en mélangeant plusieurs de ces galets colorés. Les recettes ont été élaborées avec l'aide d'un pédiatre et d'experts en nutrition. En bouillie ou avec morceaux. *Yoofit, Purée bio, de 2,2 à 4,25 € environ.*

Le fruit à l'honneur

Ella's Kitchen débarque en France et amène dans ses valises

les fèves gourmandes de yaourt aux céréales et fruits bio sans morceaux, pour exceller les papilles des 6 mois. Pratiques à emporter, elles se composent d'un mariage inédit de fruit et de riz complet, idéales pour aborder la diversification alimentaire. Banane ou mangue, à vous de faire votre choix. *Ella's Kitchen, baby mango ou baby banane, 1,49 € environ.*



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 cuillerée 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.

Exclusivement en magasins Bio et sites spécialisés.

QUINTESENS

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





préservation de l'environnement, cause pour laquelle le monde s'avère de plus en plus sensible, le bio plaît pour son côté retour aux sources, en phase avec la nature. Cerise sur la gâteau, une kyrielle de magasins spécialisés naissent petit à petit, et parfois juste en bas

de chez vous. Alors, pourquoi s'en priver ? On compte à ce jour bon nombre de marques propices à l'innovation et à l'élargissement de leurs gammes de produits bio, de l'huile aux petits plats. Labellisés AB (Agriculture Biologique), tous assurent posséder des

saveurs authentiques et goûteuses. Mais que valent-ils vraiment ? Pour la société Good Goût, tout repose sur le développement durable. Des ingrédients 100% bio, zéro produit chimique utilisé pour leur culture, 2 fois moins de poids de déchets ménagers qu'un pot en plastique, 2 fois moins d'énergie pour stériliser un sachet souple qu'un pot en plastique et des étuis 100% recyclés et recyclables. «Les produits bio sont réputés pour leur goût et leur meilleur équilibre nutritionnel. Le label AB garantit en effet l'absence totale d'utilisation de produits chimiques et d'OGM par les agriculteurs, ainsi que des animaux élevés en plein air et nourris avec des produits adaptés à leur régime alimentaire naturel, assure le groupe. Un peu comme si vous aviez cueilli et cuisiné les légumes de votre potager, sauf qu'on l'a fait à votre place. Tout en faisant du bien à la planète».

Selon le toxicologue Gérard Pascal, «les traces de pesticides observées dans les petits pots et autres produits destinés aux 0-3 ans doivent être jusqu'à 5.000 fois moins élevées que dans l'alimentation courante. De même pour les nitrates !». Alors, même si le risque zéro n'existe pas, le bio pour bébé, c'est la garantie de lui servir des aliments 100% issus de l'agriculture biologique et de lui faire découvrir... le vrai goût des aliments !

L'avis de l'expert

Lene Sialelli,
responsable marketing de
Quintessens

Peut-on faire tout bio avec un bébé ?

C'est recommandé et fortement conseillé. Une pomme subit 25 traitements phytosanitaires. Avant de la moudre et de la donner à bébé, il faut donc idéalement retirer la peau. On perd alors de nombreuses vitamines. D'un point de vue santé, mais aussi d'un point de vue nutritionnel (richesse en polyphénols, en nutriments...), et enfin d'un point de vue gustatif, le bio ne présente que des avantages pour bébé. Il permet aussi de redécouvrir une diversité alimentaire disparue en conventionnel. Sur l'huile, par exemple,

il existe une diversité formidable que l'on ne trouve pas en conventionnel. Quels types de produits bio sont à privilégier ?

Absolument tous les produits doivent être privilégiés en bio. Mais s'il faut prioriser les aliments, nous suggérons de suivre les recommandations des naturopathes et autres éducateurs de santé. Les corps gras représentent la première source d'énergie de bébé. Ils sont aussi sa première source de nutriments tels que les oméga 3, les oméga 6, la vitamine E et le DHA, indispensables à son développement cérébral et moteur. Toutes les cellules de l'organisme de bébé sont constituées d'un film de lipides. On comprend mieux l'importance de consommer de bonnes graisses dès le plus

jeune âge. S'il ne devait y avoir qu'un seul ingrédient bio dans la cuisine d'une maman, ce serait donc sans conteste, et malgré les idées reçues, l'huile ! Ensuite, il faut privilégier les légumes, les fruits, les laitages, les pâtes, la viande...

Où peut-on trouver les produits ?

Si la grande distribution commence à proposer un choix de produits bio de plus en plus large, elle est encore très loin de la diversité et de la qualité que nous pouvons trouver dans tous les magasins bio spécialisés. Les principales chaînes sont Naturalia, Biocoop, L'Eau Vive, Natureo, La Vie Claire... mais il existe également de très nombreux magasins indépendants.

Sensibilisation école



Fabriquée en France, cette petite veilleuse en forme de maison, qui a été conçue à partir de carton recyclé, fonctionne à l'énergie solaire. Le jour, elle se recharge à la lumière ; la nuit, elle fait office de veilleuse décorative (jusqu'à 20 heures d'autonomie). Un 1^{er} pas pour découvrir de manière ludique les énergies renouvelables.

Happy Zoé, veilleur Casagami, 9,60 € environ.



Goûters sans huile de palme

Ces Goûters fourrés sont élaborés avec de la farine de blé complet ou de la farine d'épeautre, du sucre de canne roux, et de la vanille bourbon biologique. Si le fourrage est réalisé à base de véritable chocolat, les matières grasses biologiques (beurre, huile de tournesol et huile de coprah) entrant dans leurs compositions sont, quant à elles, non hydrogénées.

Jardin Bio, Goûters fourrés, 2,99 €.

À la chasse aux poux

Pour éradiquer les poux et les lentes, et ainsi les sensations désagréables de démangeaisons sur le haut de la nuque et le derrière des oreilles, Phytosun arôms propose une solution naturelle à base d'huiles essentielles et d'huiles végétales 100% pures et naturelles. Sans insecticides, elle respecte le cuir chevelu tout en garantissant une efficacité rapide. Cette lotion anti-poux & lentes ne se contente pas de tuer efficacement les parasites en 15 minutes seulement, enrichie en huile essentielle d'ylang-ylang, elle aide aussi à calmer les irritations du cuir chevelu liées au grattage.

Phytosun arôms, Lotion Anti Poux & Lentes, 11,70 € environ.



Petit dej' douceur

Les stars du petit déj', ce sont elles ! Les Star O'Miel Vitabio remplissent le bol d'une pluie d'étoiles... filantes ! Difficile de résister à leur recette savoureuse de blé d'orge, de riz et d'avoine, le tout enrobé de miel. Présentées dans un format Doypack refermables, ces céréales bio vont ravir les enfants mais aussi les mamans.

Vitabio, Céréales Star O'Miel, 3,64 € environ le paquet de 150 g.



VOIR LA VIE en vert



Huile spécial enfant

Un enfant a des besoins nutritionnels différents de ceux d'un adulte. Par ailleurs, les études soulignent l'importance des corps gras sur la constitution des membranes cellulaires en plein développement entre 3 et 9 ans. Une consommation inadaptée de corps gras favorise les déficits nutritionnels et le risque de surpoids chez l'enfant. Pour simplifier la vie des parents et contribuer à l'équilibre alimentaire de leur enfant, les experts de chez Quinteseans (nutritionnistes et naturopathes) ont sélectionné et associé, en proportion adaptée, 5 huiles de grande qualité.

Quinteseans, Mélange 5 bulles, 5,50 € la bouteille de 25 cl.

Déguisement certifié bio

Namaki Cosmetics propose une gamme complète de kits de maquillage de déguisement formulé à partir de produits naturels, hypoallergéniques et certifiés bio. Ce maquillage à l'eau respecte les peaux fragiles tout en préservant l'environnement. Si les

enfants vont immédiatement les adorer, ils conviennent aussi à toute la famille qui s'amusera tout autant !

Namaki Cosmetics, maquillage kit 8 couleurs, 29,90 € environ, kit 3 couleurs, 9,90 € environ.

