

Vivre BIO *Vivre* **N°53**
BIO
Nature & Bien-être

Astuces simples
pour améliorer
l'isolation thermique

Probiotiques, kefirs...
Cet hiver, misez
sur les aliments fermentés

Menu de repas de Noël

La bardane
Vos cheveux adorent !

Dossier du mois
MAMAN & BÉBÉ BIO

- SOINS BIO POUR MAMAN ET BÉBÉ
- LES ABEILLES AU SECOURS DE NOS PETITES TÊTES BLONDES !
- LA LISTE DE NOËL
- QUELLE ALIMENTATION POUR MAMAN ET SON BÉBÉ ?



Rutacado,
le coffret spécial Noël Bio



Anciela, la pépinière des initiatives écologiques et solidaires



Yuman, changez le monde en mangeant

Novembre - Décembre 2017

ISSN : 4.80 € / LUX : 4.80 € / SUISSE : 6.50 CHF / ALLEMAGNE 5.80 € / MAROC : 4.80 MAD

L 11677 - 53 - F. 4,20 € - RD



Quelle alimentation pour maman et son bébé ?

Tout comme les femmes enceintes, les mamans qui allaitent ont tout intérêt à manger à leur faim afin d'être en mesure d'avoir du lait en quantité suffisante. Ainsi, outre les trois repas quotidiens, une nouvelle maman devrait prendre quelques collations en privilégiant des aliments sains et bénéfiques et en évitant tout ce qui pourrait nuire à bébé.

Les indispensables

Légumes et graisses insaturées

Les protéines, le fer et les vitamines sont les nutriments clés de l'alimentation d'une femme enceinte ou allaitante d'où la nécessité d'adopter un régime alimentaire équilibré. L'hiver nous offrant une multitude de légumes aux innombrables bienfaits, vous n'aurez que l'embaras du choix. Profitez également de cette période pour faire le plein de vitamine C en consommant des agrumes (et leurs jus) et du brocoli. Les graisses insaturées sont, elles aussi, très importantes dans le cadre d'une alimentation saine pour les femmes allaitantes et les futures mamans. Les huiles de tournesol et de maïs sont particulièrement bénéfiques car elles apportent les acides gras essentiels à la constitution du système nerveux de bébé.

A éviter

Une maman allaitante doit faire très attention à ce qu'elle consomme et dont des éléments se retrouveront inévitablement dans son lait.

La règle est simple : on évite tout ce

Conseils pratiques

- Il est déconseillé de suivre un régime restrictif
- Mise sur des collations saines en plus des trois repas quotidiens : fruits, céréales, produits laitiers... variez les plaisirs et les bienfaits !
- Les mamans végétariennes devraient opter pour un supplément en vitamine B12. Si vous êtes végétarienne ou végétalienne, nous vous recommandons vivement de vous tourner vers un médecin afin d'éviter les carences dont les conséquences peuvent être graves
- Les liquides sont vos amis : eau, jus de fruits, smoothies... il est très important de vous hydrater convenablement tout au long de la journée. Toutefois, l'idée reçue selon laquelle boire des liquides en grande quantité augmenterait la production de lait n'a aucun fondement scientifique.

qui peut nuire à la santé de la maman et celle de bébé. Pas de tabac (la nicotine passe sans obstacle dans le lait maternel), de caféine (café, thé et sodas et cola) ni d'alcool

Quand vient le temps de la diversification alimentaire

Arrivé l'âge de 6 mois, voire un peu plus tôt dans certains cas, bébé ne se contentera plus de boire du lait et réclamera à manger (en donnant des signes de faim même après plusieurs tétées) ! Il sera alors temps d'introduire, progressivement, des aliments solides. Pour ce faire, misez sur les fruits et légumes, mais également sur le poisson riche en fer ou encore le tofu. La règle est simple : pas de mélange au début, donnez à votre loulou le temps de s'habituer aux nouvelles saveurs. Privilégiez les purées lisses pour commencer avant de passer aux aliments écrasés à la fourchette puis à ceux hachés finement.

Du bio pour votre bébé et vous

Nous vous recommandons, tout naturellement, d'opter pour les aliments d'origine bio afin d'éviter les résidus de pesticides et autres produits chimiques qui risquent de se retrouver dans le lait pour bébé.



BÉBÉ : Comment en finir avec les carences en Oméga-3 et DHA ?

Le rapport de l'ANSES (sept. 2015) confirme que 99,3% des enfants à 1 an ont déjà des apports en **DHA**¹ et en **Oméga-3** inférieurs aux recommandations nutritionnelles.

Il faut donner du gras à Bébé !

Les chercheurs expliquent ces carences par la «lipophobie» qui conduit les parents à ne pas mettre de «gras» de l'assiette de Bébé. Cette peur du gras prive Bébé de **DHA** et d'**Oméga-3** au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides. Un déficit préjudiciable à sa santé future car le **DHA** est un nutriment essentiel au bon développement de son cerveau, de sa rétine et de ses neurones.

Quintessens : la seule huile adaptée à ses besoins !²

L'huile Bébé Quintessens est non seulement une source naturelle de **DHA**¹ mais **bien plus encore** ! Conçu par des nutritionnistes, ce mélange unique de 6 huiles complémentaires garantit à Bébé des apports optimisés en **Vitamine E** pour protéger ses cellules, en **Oméga-3 et Oméga-6** essentiels à sa croissance, et bien-sûr en **DHA**¹ pour son cerveau et son système nerveux. Une cuillère à café dans chacun de ses repas couvre 50% de ses besoins en DHA, 98% de ses besoins en Vitamine E et 95% de ses besoins en Oméga-3. **Aucune autre huile n'en fait autant pour la santé de votre Bébé !**

¹Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : EFSA 2012).

²Source ANSES - ANC lipides 2011 Bébé 4-36 mois.

En vente en magasins Bio et sites spécialisés



N°1
DES VENTES
EN FRANCE



Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas suffisants pour la santé de Bébé, ils ne contiennent ni Oméga-3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour satisfaire ses besoins.



Fabriqué en FRANCE



GAMME COMPLÈTE D'HUILES SANTÉ

[MAMAN]

Grossesse & allaitement

[ENFANT] 3 à 9 ans +

[FIT-ACTIFS] Ado & adulte

[50 +] après 50 ans

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

PURÉE DE COURGE BUTTERNUT AU CABILLAUD (DÈS 6 MOIS)

Préparation 15 minutes

Ingrédients pour 2 à 3 portions selon l'âge

- 200 g de courge butternut
- 20 g de filet de cabillaud
- 5 cl de lait que vous utilisez habituellement pour bébé
- 1 cuil à café d'huile « Bébé Quintesens Bio »
- 1 pincée de vanille en poudre



Préparation

1. **Cuisez** à la vapeur pendant 15 minutes la courge butternut lavée, détaillée en dés et le morceau de cabillaud.
2. **Mixez** la préparation avec le lait, l'huile « Bébé Quintesens Bio » et la vanille jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.

PURÉE DE PATATE DOUCE AUX OLIVES NOIRES, ŒUF MOLLET (DÈS 12 MOIS)

Préparation 15 minutes

Ingrédients pour 1 portion

- 100 g de patate douce
- 5 cl de lait que vous utilisez habituellement pour bébé
- 1 cuil à soupe d'huile « Bébé Quintesens Bio »
- 1 olive noire dénoyautée
- 1 œuf extra-frais



Préparation

1. **Détaillez** en lamelles la patate douce lavée et brossée, **cuisez-la** à la vapeur pendant 20 minutes. **Ecrasez-la** avec une fourchette.
2. **Ajoutez** le lait, l'huile « Bébé Quintesens Bio » et l'olive noire dénoyautée. **Mixez** le tout, **incorporez** un peu de liquide si nécessaire.
3. **Cuisez** l'œuf pendant 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante et salée. **Passez-le** ensuite à l'eau froide, **écaillez-le**. **Déposez-le** coupé en deux sur la purée servie dans une coupelle.

TARTARE DE COQUILLES SAINT-JACQUES

Ingrédients (pour 4 personnes)

250 gr de coquilles Saint-Jacques sans corail
1 bouquet de ciboulette
d'hiver
1 échalote
1 avocat
1 c à s d'huile vierge d'argan

BIOPARTENAIRE® Émile Noël
Un petit pot de tomates séchées
Le jus d'1 citron
Le jus d'1/2 orange Sel, poivre, tabasco

Préparation : 20 minutes



Préparation

1. **Hacher** grossièrement au couteau la chair des coquilles Saint-Jacques.
2. **Ajouter** dans un bol la ciboulette et l'échalote hachée, le jus du citron et de la demi orange, deux traits de tabasco, une cuillère à café d'huile vierge d'argan BIOPARTENAIRE® Émile Noël et le sel.
3. **Conserver** au frais.
4. Dans un second bol, **couper** l'avocat en petits morceaux, **ajouter** 100 gr de tomates séchées coupées en très petits cubes, puis une cuillère à soupe d'huile vierge d'argan BIOPARTENAIRE® Émile Noël.
5. **Poivrer** de deux tours de moulin.
6. Avec cette préparation, **garnir** la moitié inférieure d'un cercle à pâtisserie posé sur une assiette, puis recouvrir avec les coquilles Saint-Jacques assaisonnées.
7. **Décorer** de segments d'orange pelés à vif et de ciboulette. 8. **Conserver** les assiettes au frais et **décercler** au moment de servir.



HYGIÈNE ET SOINS POUR BÉBÉS COSLYS

Bébé et sa maman apprécieront à coup sûr cette gamme nourrissante, protectrice et adoucissante. De l'abricot bio, un parfum 100% d'origine naturelle, aucun allergène ni huiles essentielles, rien de tel pour chouchouter la peau fragile de bébé en toute sécurité.



PARCE QUE BÉBÉ MÉRITE CE QU'IL Y A DE MIEUX

Nestlé est l'un des pionniers de l'alimentation naturelle pour bébé la gamme NatureNes, lancée dès 2000. Comme que la marque vient d'ailleurs de 11 nouveaux produits dont les biberons de fruits et légumes BIO. Ici tout les ingrédients sont rigoureusement sélectionnés et cuits doucement afin d'en préserver les goûts. Leur texture lisse est adaptée aux plus petits bébés. Recettes sans sucres ni sel ajoutés, sans conservateur et sans colorant.

DU NOUVEAU POUR RÉUSSIR SON ALLAITEMENT ET ÊTRE ÉPANOUIE

Du nouveau pour réussir son allaitement et être épanouie : CALMOSINE Allaitement. Développée avec le soutien de sages-femmes, cette formule naturelle aide les mamans à avoir du lait mais aussi à récupérer de la fatigue et à ne pas craquer nerveusement. Recommandée dès les premiers jours de l'allaitement ou lorsque la maman allaitante a besoin d'un regain de confiance et de vitalité. Ultra-pratique en dosettes, agréable à boire pure ou diluée dans un grand volume d'eau (2 fois par jour). En vente en pharmacie.

14,90 €. www.laudavie.com



DE PETITS ANGES PROTECTEURS POUR TOUTE LA FAMILLE

Ballot-Flurin propose des bonbons aussi bons que bienfaiteurs, surtout en hiver. Formulés à base de propolis noire et de miel, selon une recette ancestrale ayant largement prouvé son efficacité, ils adoucissent la gorge en cas de froid. Ingrédients 100% bio • Sucre de canne non raffiné • Fabrication artisanale limitée à 2500 unités/mois



MON HUILE SPÉCIAL GROSSESSE ET ALLAITEMENT !

Pour en finir avec vos carences et pour garantir à Bébé les nutriments nécessaires à son bon développement, les experts en nutrition de Quintesens ont élaboré le seul mélange d'huiles capable de couvrir vos besoins et d'apporter à Bébé la juste proportion d'Oméga-3 (et surtout du DHA pour son cerveau !), ainsi que de la Vitamine E pour protéger ses cellules en plein développement. Et cerise sur le gâteau, ce mélange contient même de la bourrache pour contribuer à prévenir les vergetures ! Une huile complète et sur-mesure pour une cuisine saine et savoureuse au quotidien. Mélange d'huiles Bio « Maman » Quintesens 50 cl. PVC : 8,99€ TTC

En vente en magasins Bio et sites internet spécialisés. Infos et conseils : www.quintesens-bio.com



JOUR APRÈS JOUR, LA CRÈME ERYCARE® PRÉVIENT ET SOULAGE L'ERYTHEME FESSIER DE BÉBÉ !

Découvrez l'action 3-en-1 de la Crème réparatrice pour le change Erycare® de Tidoo® : elle apaise, régénère et protège la peau fragile de bébé. Grâce à sa haute teneur en acides mono-insaturés, oméga-6 et en vitamine-E, issus de l'Huile de Colza et d'Argan bio, Erycare® favorise la régénération de l'épiderme et contribue à la disparition des rougeurs. L'Oxyde de zinc non nano et la Cire d'abeille bio contenus dans la formule vont former une barrière isolante et préserver le siège de l'exposition directe au milieu extérieur. Enfin le Calendula bio va venir adoucir et apaiser les irritations. Formulée à partir d'ingrédients 100% naturels. Testée sous contrôle dermatologique. Crème réparatrice pour le change Erycare® : 7,90€

L'HUILE DE POISSON POUR LE BIEN-ÊTRE DE NOS ENFANTS

L'huile de poisson contenue dans les capsules huileuses d'Equi-Nutri est stable et riche en acides gras essentiels d'oméga 3 et plus spécifiquement en DHA associée à la Vit. A, Vit D3. La formule est particulièrement recommandée pour les enfants qui sont en pleine croissance et en développement intellectuel : elle protège des troubles de la mémoire, préserve les capacités de concentration, soutient l'immunité et renforce la trame osseuse. Elle permet également à l'enfant de mieux gérer le stress à l'école et/ou pendant la période d'examen. La DHA favorise l'acuité visuelle et ralentit la fatigue oculaire pour les enfants qui passent beaucoup de temps devant l'ordinateur et/ou la télévision. NB : Les apports en DHA sont importants dès le début de la grossesse, tout au long de la grossesse et pendant les 3 premiers mois d'allaitement. La future maman, vit une grossesse plus sereine tout en assurant le développement du cerveau et des yeux du fœtus et de son futur enfant. Enfin la DHA aide à réduire les périodes de baby blues. En vente dans les points de vente bio - capsules mâchables - goût Tutti Frutti