

# BIEN NOURRIR SON BEBE

## TABLE DES MATIERES

### EN GUISE D'APERITIF

#### - introduction

#### - comment utiliser ce livre

#### - les 15 règles d'or

Les traditions familiales se perdent;

Bien nourrir votre enfant, ce n'est pas seulement une question scientifique, mais aussi et surtout une occasion d'échanges et de plaisir;

Bien nourrir bébé commence avant la grossesse;

Bien nourrir son enfant, c'est aussi bien se nourrir soi-même;

C'est vous qui achetez les aliments;

C'est vous qui établissez les menus et préparez les repas;

De bonnes habitudes pour la vie;

Chaque enfant est différent;

L'enfant n'est pas un adulte en miniature;

N'essayez pas d'être parfaite;

Ne confondez pas "bien nourrir" son enfant et le "mettre au régime";

Bien nourrir son enfant ne signifie pas limiter les matières grasses et le cholestérol;

Aucun aliment n'est mauvais en soi;

Bien nourrir son enfant améliore sa santé;

Les erreurs fréquentes sont faciles à combattre;

### LES BASES DE LA NUTRITION

#### - Développement de l'enfant et alimentation

#### - L'enfant n'est pas un adulte en miniature

Succion, déglutition, mastication

Pendant la grossesse

Après la naissance

Maturation des fonctions digestives

Estomac

Pancréas

Foie

Intestin

Colon

Immaturité de certaines fonctions

Rein

Equilibre de l'eau

Globules rouges

Système de défense contre les infections

Certains aliments gênent l'absorption de nutriments

#### - Comment le goût vient-il aux enfants ?

Le goût est-il un plaisir si simple

Le fœtus se régale  
 Dès la naissance, votre bébé exprime ses préférences  
 Entre 2 et 3 ans, les enfants savent ce qu'ils veulent  
 Respectez les préférences alimentaires de votre enfant

### - **Aliments et nutriments : l'équilibre alimentaire**

Les apports journaliers recommandés (AJR) et les apports nutritionnels conseillés (ANC)

Les besoins en énergie

Ce que votre enfant trouvera dans les aliments

les protéides

les glucides

les lipides

les fibres alimentaires

les vitamines

l'eau, les sels minéraux et les oligo-éléments

les phytonutriments

Les aliments : la pyramide alimentaire

L'enfant est-il capable d'équilibrer ses besoins tout seul

Les enquêtes alimentaires

## **ALLAITEMENT MATERNEL**

### - **Allaitement**

#### - **vous souhaitez allaiter : tous les conseils pratiques**

- informez-vous dès que possible
- la taille des seins
- mettez bébé au sein le plus tôt possible
- le rythme des tétées
- horaires fixes ou allaitement à la demande
- n'allaiter pas l'œil sur la pendule
- Devez-vous donner une tétée la nuit ?
- Combien de temps allaiter
- Compléter le sein avec un biberon

#### - **En pratique comment vous y prendre**

- la position
- l'entretien des seins
- que pouvez-vous manger
- ce n'est pas si facile : les petits ennuis
  - les crevasses
  - l'engorgement
  - le mal au dos
  - les mamelons en dedans
  - si vous n'avez pas assez de lait
  - le baby blues
  - si votre bébé a la jaunisse
  - bébé tête mal

- si vous devez tirer votre lait
- que faire s'ils sont deux ?
- l'allaitement va-t-il abîmer vos seins ?
- vie quotidienne et allaitement
- comment reprendre votre activité professionnelle ?
- Et le père, quelle est sa place dans l'allaitement ?

- **Vous hésitez, vous vous posez des questions sur l'intérêt réel d'allaiter**
- **Les contre-indications**

### **- Quand et comment sevrer votre bébé ?**

- Quand devez-vous débiter ?
- Comment vous y prendre ?

## **BIBERONS, TETINES ET LAIT ARTIFICIEL**

### **- COMMENT CHOISIR VOTRE MATERIEL**

- le choix des biberons : un large éventail
- le choix des tétines : un casse-tête
- stériliser le matériel : oui ou non ?

### **- COMMENT PREPARER LE BIBERON**

- lavez-vous les mains
- remplissez le biberon avec l'eau
- faut-il chauffer le biberon ?
- comment conserver les biberons ?

### **- COMMENT DONNER LE BIBERON ?**

- installez-vous confortablement
- calculez les rations

### **- LES LAITS INFANTILES**

- quel lait allez-vous choisir ?
- comprendre les étiquettes
- quels produits sont à la disposition de votre bébé ?
  - Préparations pour nourrissons ou laits 1<sup>er</sup> âge
  - Préparations de suite ou laits 2<sup>ème</sup> âge et laits de croissance
  - Laits pour prématurés
  - Laits à protéines partiellement hydrolysées ou laits hypoallergéniques (HA)
  - Laits anti-reflux ou laits AR ou laits "confort"
  - Laits acidifiés ou laits fermentés (enrichis en ferments lactiques)
  - Laits acidifiés ou laits fermentés (enrichis en ferments lactiques)
  - Préparations pour nourrissons à base de protéines de soja
  - Laits sans lactose
  - Laits sans protéines de lait de vache
  - Laits issus de l'agriculture biologique ou laits "bio" (AB)
  - Laits cashers
  - Le lait de chèvre
  - Les laits végétaux

- Comment choisit votre pédiatre
- Les adjonctions : vitamines, fluor
- tableau synoptiques des laits pour nourrissons

## LA DIVERSIFICATION

Quand devez-vous la débiter ?

Priorité au lait

Attention aux allergies

Sachez reconnaître quand votre enfant est capable d'accepter d'autres aliments

En pratique

Légumes frais, petits pots ou plats préparés

Agissez progressivement et en douceur

Bébé recrache les aliments solides ou a des nausées

Pensez à la texture : du paradoxe de l'omnivore au syndrome du mixeur

La congélation : préparez les purées pour plusieurs jours

Apprenez-lui à mâcher et à déglutir

Jouez sur la présentation et les odeurs

Des petits jeux pour l'aider à manger de tout

La diversification accompagne la socialisation

Comment apprendre à bébé à manger tout seul

Respectez les capacités de votre bébé

Les risques d'une diversification mal conduite

Sa première vaisselle

Les enquêtes alimentaires

Tableau synoptique des âges d'introduction

## LES 4 REPAS

- le petit déjeuner

- le déjeuner

- le goûter

- le dîner

## LES NOURRIR AUTREMENT

**- Faut-il manger bio ?**

les grandes règles

un cahier des charges et une obligation de moyens

des questions en suspens

la mode du bio concerne aussi les laits infantiles et les petits pots

**- l'alimentation casher**

**- le végétarisme**

ne confondez pas végétarisme et végétalisme

un mode de vie

pensez aux protéines végétales

pourquoi l'enfant devient-il végétarien ?

régime végétarien avant 6 mois

régime végétarien de 6 à 12 mois

régime végétarien de 1 à 3 ans

- **les repas à la crèche**
  - si votre bébé a moins de 9 mois
  - si votre bébé a plus de 9 mois
- **au restaurant**
  - bébé a moins de 9 mois
  - après 9 mois
  - les fast-food

## LES SOUCIS QUOTIDIENS

### Introduction aux soucis quotidiens

#### **Votre enfant ne mange rien ou comment éviter "la cuillère pour maman, la cuillère pour papa" (anorexie de l'enfant)**

- Le cercle infernal
- Pourquoi ?
- Une méthode toujours efficace
- Méfiez-vous des mythes
  - L'équilibre alimentaire
  - La croissance n'est pas régulière
  - Chaque enfant est différent
  - Le lait
  - Les légumes
  - Les protéines
  - Quatre repas par jour
  - Bien se tenir à table
- Les causes du manque d'appétit
- Que devez-vous faire en pratique ?
- Comment le nourrisson devient-il anorexique ?
  - L'ouverture des hostilités: le résultat d'une erreur
  - Le conflit s'installe
  - Un conflit dont l'enfant sort toujours vainqueur
- Comment éviter le piège de l'anorexie ?
  - Proposez sans imposer
  - Un peu d'imagination
  - Ne forcez jamais l'enfant à manger
- Les 10 règles d'or

#### **Votre enfant n'aime pas**

- Votre enfant n'aime pas manger ce qui est nouveau
- Votre enfant n'aime plus le lait
  - Au moment du sevrage
  - L'enfant au biberon qui refuse le lait à 4 mois
  - L'enfant de 8 à 12 mois qui refuse le lait
  - L'enfant de plus de 1 an qui refuse le lait
- Votre enfant n'aime pas les légumes
  - Pas de panique

Faites jouer votre imagination  
 Des légumes incognito  
 Pensez aux crudités  
 Les 15 règles d'or  
 Votre enfant n'aime pas les fruits  
 Votre enfant n'aime pas la viande  
 Votre enfant n'aime pas le poisson

### **Votre enfant est allergique à des aliments**

Pourquoi certains aliments déclenchent-ils des allergies ?  
 Quels sont les symptômes ?  
 Le nourrisson  
 L'enfant plus grand  
 Quels sont les aliments en cause ?  
 Quel est le rôle des additifs ?  
 Le diagnostic d'allergie alimentaire  
 Evolution  
 Les facteurs de risque  
 Les fausses allergies alimentaires

### **Votre bébé pleure tous les soirs (les coliques des trois premiers mois)**

Qu'est-ce que c'est ?  
 Quelles sont les causes de ces coliques ?  
 Que pouvez-vous faire ?  
 Ce que vous devez éviter  
 Consultez votre pédiatre

### **Votre bébé régurgite (le RGO)**

Qu'est-ce que c'est ?  
 Faut-il faire des examens complémentaires ?  
 Le traitement  
 Les mesures hygiéno-diététiques  
 Les médicaments

### **Votre bébé est constipé**

Qu'est-ce que c'est ?  
 La constipation du bébé au sein  
 La constipation du bébé au biberon

### **Votre enfant est constipé**

Quelles sont les causes ?  
 Les causes psychologiques  
 Les causes organiques  
 Le traitement  
 Le régime alimentaire  
 L'hygiène de vie  
 Le traitement médical allopathique  
 Le traitement homéopathique

### **Votre bébé a la diarrhée**

Qu'est-ce que c'est ?

Votre bébé a moins de 4 mois

Votre bébé est âgé de 4 à 6 mois

Votre bébé a plus de 6 mois

Que faire si la diarrhée rechute lorsque vous redonnez du lait ?

### **Votre enfant a la diarrhée**

#### **Votre bébé vomit**

Qu'est-ce que c'est ?

Quelles sont les causes ?

- infections
- erreurs diététiques
- sténose du pylore
- causes chirurgicales
- causes plus rares

Ne prenez pas pour un vomissement, ce qui n'en est pas :

- régurgitations
- mérycisme

Le traitement

#### **Votre bébé est trop gros : agissez avant 3 ans**

Les deux types d'obésité chez l'enfant

L'obésité précoce

L'obésité infantile tardive

Quelles sont les causes de la surcharge pondérale ?

Sachez lire la courbe de corpulence

Le traitement

La prévention

Le régime alimentaire

#### **Votre bébé a les dents noires (caries du biberon)**

Qu'est-ce que c'est ?

Quelles sont les causes ?

Le contexte psychologique est typique

Le traitement des caries

Curatif

Préventif

#### **Votre bébé a le hoquet**

#### **Intolérance au gluten**

Qu'est-ce que c'est ?

Quelle est la cause ?

Quels sont les symptômes ?

Les examens complémentaires

L'évolution de la maladie

Le régime sans gluten

*Colon irritable (sous réserve)*

*Phénylcétonurie (sous réserve)***ACTUALITE SANITAIRE****La sécurité alimentaire : l'affaire de tous et des controverses**

L'impact de l'alimentation sur la santé  
 Quels sont les risques actuels

**Les additifs**

A quoi servent-ils ?  
 Qui les autorise et comment ?  
 D'où viennent les additifs ?  
 L'étiquetage : pouvez-vous savoir quels additifs vous consommez ?  
 Les inconvénients des additifs  
 Pour ou contre les additifs ?  
 Quelques additifs répandus
 

- Les colorants
- Les conservateurs
- Les anti-oxydants
- les agents de texture
- Les glutamates
- Les édulcorants
- Les auxiliaires technologiques
- Les arômes
- Les additifs pour l'alimentation animale
- Notre avis

**La maladie de la vache folle**

Quelles sont les maladies humaines connues provoquées par le prion
 

- la maladie de Creutzfeldt-Jakob
- le kuru
- le nouveau variant de MCJ

 Quelques mots d'histoire  
 Les aliments à risque
 

- Le lait et les produits laitiers
- La viande
- Les aliments infantiles industriels
- La gélatine d'origine bovine

 Les médicaments

**Les OGM**

Qu'est-ce que c'est ?  
 Les Etats-Unis à la pointe des OGM  
 Quels sont les OGM autorisés en France ?

Quels sont les contrôles ?  
 Les règles d'étiquetage  
 Les avantages des OGM  
 Les risques des OGM  
     Diffusion du transgène dans l'environnement  
     Risques allergiques  
     Risques inconnus  
 Conclusion

### **Les infections d'origine alimentaire**

Qu'est-ce que c'est ?  
 L'origine des contaminations  
     Chez le producteur  
     Chez le transformateur  
     Chez le distributeur  
     Le préparateur et le consommateur  
 Les bactéries  
     Salmonelles  
     Colibacilles  
     Campylobacter  
     Shigela  
     Bacillus cereus  
     Clostridium perfringens  
     Staphylocoques  
 Les virus  
     Rotavirus  
     Calicivirus  
     Virus de l'hépatite A  
 Les parasites  
     Oxyurose  
     Trichinose  
     Anisakiase  
     Taenia  
     Toxoplasmose  
     Amibiase  
     Distomatose  
 Comment éviter ces infections ?  
 Le botulisme  
     Botulisme alimentaire  
     Botulisme du nourrisson  
 La brucellose  
 La listériose  
     Signes cliniques de l'infection  
     La listériose du nouveau-né  
     La date limite de consommation des aliments  
     Les catégories d'aliments à risque

### **Les moisissures (mycotoxines)**

Quelques exemples  
 Prévention

### **Les dioxines**

- Qu'est-ce que c'est ?
- Quels sont les risques ?
- Les normes
- Le jeune enfant est particulièrement exposé
- L'allaitement maternel
- L'avenir

### **Les métaux lourds**

- Le plomb (saturnisme)
- Le cadmium
- Le mercure
- L'aluminium

### **Les nitrates**

- Qu'est-ce que c'est ?
- D'où vient ce paradoxe
- L'eau des biberons
- La norme des nitrates dans l'eau
- Les nitrates dans la charcuterie
- La méthémoglobinémie du nourrisson

### **Le bœuf aux hormones**

### **Radio-activité et aliments**

- Des substances radioactives dans les aliments
  - La radioactivité naturelle
  - La contamination accidentelle
- La stérilisation des aliments par l'irradiation

### **Apprenez à lire les étiquettes**

- La liste des ingrédients
- L'étiquetage nutritionnel
- Les codes et les dates
  - DLUO
  - DLC
  - Lot de fabrication
  - Code barre
  - "e"
  - point vert
- Les OGM
- Les labels nationaux
  - AB
  - AOC
  - AQC
  - Label Rouge
  - Label montagne
- Les labels européens

Les formules protégées

**LE DICO**

**MENUS ET RECETTES**

**ANNEXES**

Réglementation des aliments infantiles  
Publicité pour les aliments de l'enfant  
Que faire en cas de fausses routes  
Courbes de croissance  
Bibliographie générale

**INDEX**