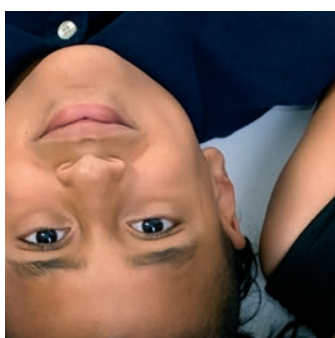
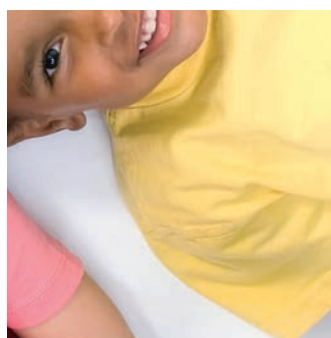
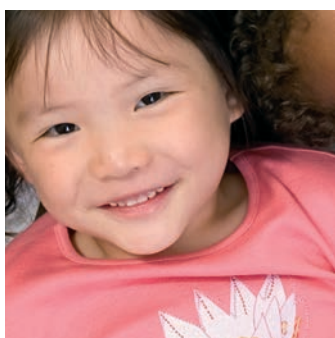
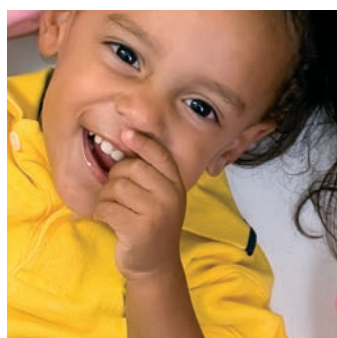
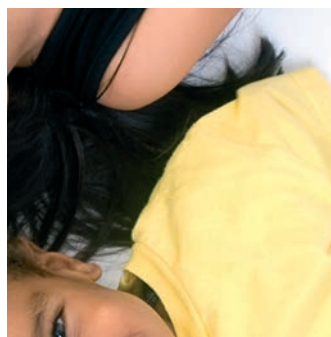
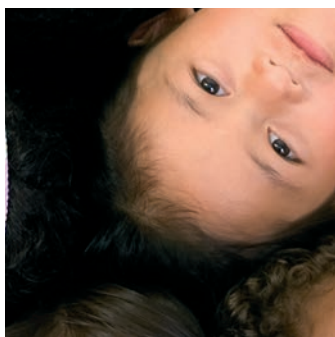


# EN BONNE SANTÉ ET FORTS



Guide d'alimentation  
pour les mères, les enfants  
et les adolescents

DR. GEORGES D. PAMPLONA-ROGER



## Chapitre 1

**Avant la conception** ..... p. 10

Prévoir la grossesse .....	12
Folates et vitamines B <sub>12</sub> avant la conception ..	14
Régime préconceptionnel – 1 .....	16
Régime préconceptionnel – 2 .....	18
Aliments pour la femme bientôt enceinte ....	20

## Chapitre 2

**La grossesse** ..... p. 22

Grossesse, énergie et macronutriments .....	24
De bonnes graisses	
pour les femmes enceintes .....	26
Oméga-3 et gestation .....	28
De l'oméga-3 végétal à l'oméga-3 animal ....	30
L'équilibre oméga-6/oméga-3 .....	32
Vitamines et minéraux importants	
pendant la grossesse	
1. Folates et vitamine B <sub>6</sub> .....	34
2. Iode .....	36
3. Fer et zinc .....	38
4. Calcium, sélénium, vitamines A et D ...	40
L'absorption du fer .....	42
Aliments à augmenter pendant la grossesse ...	44
Grossesse et graines de lin .....	46
Aliments à limiter ou à éviter	
durant la grossesse .....	48
Prévenir les infections alimentaires .....	50
Viande et grossesse .....	52
Salaisons :	
Danger pour les femmes enceintes ! .....	54
Poisson et grossesse .....	56
Quel poisson et en quelle quantité ? .....	58
Le mercure, face cachée du poisson .....	60
Suppléments de fer .....	62
Suppléments nutritionnels prénataux .....	64
Suppléments d'huile de poisson .....	66
Autres suppléments pendant la grossesse ....	68
Nutriments importants	
pour la femme enceinte végétarienne ....	70
Le végétarisme, un régime sain	
pour les femmes enceintes .....	72
Menu-type pour femmes	
enceintes végétariennes .....	74
Grossesse à l'adolescence .....	76
Troubles fréquents de la grossesse – 1 .....	78
Troubles fréquents de la grossesse – 2 .....	80
Troubles fréquents de la grossesse – 3 .....	82
Plantes médicinales et grossesse .....	84
Mode de vie de la femme enceinte .....	86
La caféine, pas si innocente que cela ! .....	88
Influences prénatales .....	90
Origines fœtales des maladies de l'adulte ....	92
Prévention des malformations congénitales ..	94

## Chapitre 3

**Allaitement** ..... p. 96

Composition du lait maternel .....	98
Caractéristiques de l'allaitement maternel. . .	100
Quand allaiter et quand ne pas le faire ? ....	102
Allaitement maternel exclusif .....	104
Allaitement réussi .....	106
Pour commencer l'allaitement maternel ....	108
Avantages de l'allaitement maternel :	
– Pour le nourrisson – 1 .....	110
– Pour le nourrisson – 2 .....	112
– Pour la mère .....	114
Cas d'allaitement particuliers :	
– Dus à la situation du nourrisson .....	116
– Dus à la situation de la mère .....	118
Dépasser les difficultés de l'allaitement :	
– Dues à la situation du nourrisson ....	120
– Dues à la situation de la mère .....	122
Alimentation du bébé avec du lait tiré – 1 ...	124
Alimentation du bébé avec du lait tiré – 2 ...	126
Suppléments pour nourrissons .....	128
Alimentation du nourrisson	
par une préparation et au biberon .....	130
Préparation au soja pour nourrissons .....	132
Suppléments ajoutés aux	
préparations pour nourrissons .....	134
Mode de vie de la mère qui allaite .....	136
L'alimentation de la mère qui allaite .....	138
Coût énergétique de l'allaitement .....	140
Besoins en nutriments	
des mères qui allaitent .....	142
La graisse dans l'alimentation	
de la mère qui allaite .....	144
Nutrition maternelle et qualité du lait .....	146
Aliments conseillés à la mère qui allaite ....	148
Produits à limiter	
ou à éviter pendant la lactation .....	150
Régime végétarien et allaitement maternel ..	152
Objectifs diététiques	
pour les végétariennes qui allaitent ....	154
Vitamine B <sub>12</sub> et allaitement maternel .....	156
Suppléments pour les mères qui allaitent ...	158
Galactagogues .....	160
Médicaments et allaitement maternel .....	162

## Chapitre 4

### Alimentation complémentaire . . . p. 164

Le sevrage . . . . .	166
Types de sevrage . . . . .	168
Allaitement maternel prolongé . . . . .	170
Prêt pour de nouveaux aliments. . . . .	172
Plans de tétées pour nourrissons et petits enfants. . . . .	174
Aliments complémentaires – 1 . . . . .	176
Aliments complémentaires – 2 . . . . .	178
Introduction d'aliments complémentaires . . . . .	180
Premiers aliments et développement cérébral . . . . .	182
Premiers aliments complémentaires :	
1. Céréales et fruits . . . . .	184
2. Légumes . . . . .	186
3. Légumineuses, oléagineux et graines . . . . .	188
Aliments de sevrage internationalement populaires . . . . .	190
Céréales et légumineuses fermentées . . . . .	192
Céréales germées . . . . .	194
Aliments complémentaires riches en protéines . . . . .	196
Nutriment à prendre pendant l'alimentation complémentaire :	
1. Hydrates de carbone, protéines, graisses et eau . . . . .	198
2. Vitamines, fibres et suppléments . . . . .	200
Prendre du zinc pendant l'alimentation complémentaire . . . . .	202
Prendre du zinc pendant l'alimentation complémentaire . . . . .	204
Préparer le repas du bébé . . . . .	206
Premières recettes pour bébés :	
1. Céréales et fruits . . . . .	208
2. Légumes . . . . .	210
Aliments et produits à limiter ou éviter . . . . .	212
La viande comme aliment complémentaire. . . . .	214
Le lait de vache comme aliment complémentaire . . . . .	216
Aliments d'origine animale dans les pays en développement . . . . .	218
Régime végétarien pour bébés . . . . .	220
Le bébé végétalien. . . . .	222
Règles à suivre pour les bébés végétariens . . . . .	224
Aliments complémentaires pour bébés malades. . . . .	226
Prévention de l'anémie due à une déficience en fer . . . . .	228
Prévention de la diarrhée . . . . .	230
Mode de vie prévenant les allergies . . . . .	232
Aliments prévenant l'allergie . . . . .	234
L'allergie alimentaire . . . . .	236
Vivre avec une allergie alimentaire . . . . .	238
Aliments allergéniques pour bébés. . . . .	240
Inculquer de bonnes habitudes alimentaires . . . . .	242
Styles alimentaires parentaux. . . . .	244

## Chapitre 5

### L'enfance . . . . . p. 246

Énergie et suppléments pour enfants . . . . .	248
Protéines pour enfants . . . . .	250
Fibres pour enfants . . . . .	252
L'enfant végétarien. . . . .	254
Nutriment intéressants pour les enfants végétariens . . . . .	256
Protéines et croissance des enfants végétariens . . . . .	258
Manger des légumes . . . . .	260
Céréales, oléagineux et autres graines . . . . .	262
Produits au soja pour enfants . . . . .	264
Du lait de soja pour les enfants ? . . . . .	266
Lait végétal pour enfants . . . . .	268
Jus de fruits pour enfants . . . . .	270
Collations pour enfants . . . . .	272
Nourriture saine et rapide pour enfants . . . . .	274
Menus sains pour enfants. . . . .	276
Régime alimentaire et rendement scolaire . . . . .	278
Éduquer l'appétit . . . . .	280
Boissons à limiter ou éviter. . . . .	282
Aliments et produits à limiter ou à éviter – 1 . . . . .	284
Aliments et produits à limiter ou éviter – 2. . . . .	286
Bonnes raisons pour une enfance sans viande . . . . .	288
La viande et le cancer infantile. . . . .	290
Prévention alimentaire de quelques maladies . . . . .	292
Constipation et vomissements . . . . .	294
La diarrhée . . . . .	296
L'obésité infantile. . . . .	298
Prévention de l'obésité infantile . . . . .	300
Intolérance alimentaire . . . . .	302
Intolérance au lactose. . . . .	304
Alimentation et hyperactivité . . . . .	306
Prévention en vue de la vie d'adulte . . . . .	308

## Chapitre 6

### L'adolescence. . . . . p. 310

Rendement physique et intellectuel. . . . .	312
Goûters sains pour adolescents . . . . .	314
Boissons à éviter pendant l'adolescence . . . . .	316
L'adolescent végétarien . . . . .	318
Anorexie et boulimie . . . . .	320

Au lecteur . . . . .	6
Introduction . . . . .	8
Épilogue . . . . .	322
Tableaux des nutriments . . . . .	324
Unités, sigles et abréviations . . . . .	328
Index de maladies . . . . .	330
Index alphabétique . . . . .	331



# Avant la conception

Avant de concevoir un enfant, il vaut la peine d'effectuer quelques changements dans son alimentation pour préparer la future grossesse.

Une grossesse planifiée comporte un moment merveilleux où l'imagination vole, où les rêves s'accroissent dans l'esprit. Il commence au moment où l'on envisage une possibilité de grossesse et va jusqu'à la conception biologique. Ce prélude à la conception constitue une excellente occasion pour la future mère d'introduire des changements dans son alimentation et son mode de vie qui soient bénéfiques à sa santé. Une grossesse

et un allaitement réussis se préparent avant la conception. Idéalement, les changements préconceptionnels devraient commencer deux ans avant la grossesse (voir « Préconceptionnel », p. 12).

Il est généralement entendu qu'une fois enceinte, la femme doit modifier son alimentation et à son mode de vie. Cependant, la femme qui est actuellement en train de décider si elle veut avoir un enfant a mangé durant les mois, l'année et les années précédentes, sa grossesse, aura aussi un impact sur le développement de son enfant. Si l'alimentation antérieure n'est pas vraiment aussi importante pour le bien-être du fœtus, elle est en âge de procréer doit être prise en compte. La conception peut arriver à n'importe quel moment, celles qui envisagent une future grossesse devraient donc essayer de suivre un régime alimentaire sain au moment de la conception d'une condition nutritionnelle optimale pour le développement du fœtus.

Les influences externes négatives (alimentation, tabac, alcool ou drogues) exercées sur une femme à n'importe quel moment de sa vie, même avant la conception, peuvent avoir de graves conséquences sur sa descendance.

## Données chiffrées préconceptionnelles

400.000	Nombre moyen d'ovules non arrivés à maturité dormant dans les deux ovaires d'une jeune fille pubère.
400	Nombre moyen d'ovules mûrs libérés par les deux ovaires durant la période reproductive d'une femme.
46	Nombre de chromosomes dans chaque cellule du corps (sauf les ovules et les spermatozoïdes).
23	Nombre de chromosomes dans une cellule reproductrice.
14g	Poids moyen d'un ovaire.

## Des ovules pour la vie entière

Bien que merveilleusement protégés, les ovules emmagasinés dans les ovaires dès avant la naissance sont exposés durant la vie entière de la femme à des facteurs externes (alimentation inappropriée, déficiences nutritives, fumée de tabac, alcool, drogues, polluants chimiques, certains médicaments ou encore rayons X). Comme les ovules ne se renouvellent pas, un ovule abîmé par de tels facteurs externes pourrait être libéré et fécondé, ce qui entraînerait éventuellement la naissance d'un enfant avec des anomalies.

# ALIMENTS POUR LA FEMME BIENTÔT ENCEINTE

Sensibiliser au régime alimentaire préalable à la grossesse exige quelques petits efforts qui seront largement récompensés.

- conduisant à la formation et au développement d'un embryon.
- **Régime** : Contrôle de la quantité et variété des aliments, généralement dans un but spécifique.
  - **Mode de vie** : Ensemble des habitudes et attitudes déterminant la santé personnelle.
  - **Ovulation** : Libération d'un ovule de l'ovaire, généralement à la moitié du cycle menstruel.
  - **Ovule** : Cellule reproductrice féminine libérée des ovaires.
  - **Périsconceptionnel** : Ce qui entoure le moment de la conception.
  - **Préconceptionnel** : Ce qui précède le moment de la conception.

## Mots-clés

Acide folique	14	Malformations congénitales	14
Alimentation	16	Père	12
Aliments à limiter	20	Poids	16
Aliments pour chaque jour	20	Protéines	19
Folate(s)	14	Soins préconceptionnels	13
Graisse trans	17	Stérilité	17
Graisses	18	Suppléments	19
Ligne du temps	12	Vitamine B <sub>12</sub>	14

Le projet de donner la vie doit s'accompagner d'une alimentation saine de la part des deux parents.

SAINS ET FORTS • 1 • Avant la conception

- (1) Utérus
  - (2) Trompe
  - (3) Ovaire
  - (4) Vagin
  - (5) Fimbria (f)
  - (6) Follicule (e)
  - (7) Ovulation
  - (8) Ovule
  - (9) Couche gélatineuse
  - (10) Noyau de l'ovule
- l'information dans les chromosomes et les gènes.

# RÉGIME PRÉCONCEPTIONNEL – 1

Ni obésité ni restriction diététique ne conviennent au début de la grossesse.

Attendre que le test de grossesse soit positif pour effectuer des changements favorables à la santé dans son alimentation et son mode de vie vaut mieux que rien, mais il est alors peut-être trop tard pour garantir les meilleurs résultats quant à la santé du futur bébé. Aussitôt que la femme en âge de conception envisage la possibilité d'être enceinte, elle doit procéder à quelques changements dans son alimentation et son mode de vie pour le bien de son futur enfant.

Une vaste étude réalisée à l'Université de Stanford (Californie, États-Unis) a prouvé une fois de plus qu'un régime riche en fruits, légumes et céréales, léger en viande, complété par l'usage de suppléments vitaminiques avant la grossesse, réduit de 50% le risque de malformations congénitales.<sup>a</sup>

**Commencer la grossesse avec un poids convenable**  
On doit encourager les femmes souhaitant une grossesse à la commencer avec un IMC (indice de masse corporelle) inférieur à 30, idéalement situé entre 19 et 25.

## IMPORTANT PRÉCONCE

Une femme ne plusieurs sem... conséquent, l... en train de su... de la grossesse

Durant ces p... ignore enco... à l'état d'ent... aux déséqui... Son systèm... se développ... de vie intra... convenable... le sang de... Durant ce... de l'emb... et nutriti... maternelle... pour le...

## ATTEN

L'obésité ou des... Les fe... devra... du pe... peut... de co... Il es... (IM... au... • S...

20

## ALIMENTS POUR LA FEMME BIENTÔT ENCEINTE

Sensibiliser au régime alimentaire préalable à la grossesse exige quelques petits efforts qui seront largement récompensés.

### ALIMENTS À LIMITER OU À ÉVITER AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE

- **Poisson** : Éviter la moindre quantité de poisson fortement contaminé au mercure, comme le thon rouge, le requin, l'espadon, etc. (voir p. 58). Le méthylmercure (forme organique du mercure présente dans le poisson) s'accumule dans le sang au cours du temps. Réduire significativement son taux peut prendre plus d'un an, même en suivant un régime approprié.
  - Si l'on mange du poisson, limiter sa consommation à 340 g (environ 12 onces) d'une espèce modérément ou peu contaminée au mercure, comme le thon clair en boîte et les sardines (voir p. 61).
- **Viande** : Si l'on mange de la viande, choisir les morceaux maigres ou de la chair d'oiseau sans la peau ; éviter les charcuteries, salaisons et autres viandes préparées industriellement.
  - Éviter les viandes grillées au barbecue contenant une forte dose de mutagènes (substances modifiant l'ADN).
  - Éviter la viande et le poisson crus ou insuffisamment cuits pouvant contenir des bactéries, virus ou parasites (voir p. 51).

- **Lait et produits lactés non pasteurisés**. Éviter certaines variétés de brie, feta, camembert ou roquefort qui peuvent être contaminées par une bactérie provoquant l'avortement, la *Listeria monocytogenes*.
- **Œufs crus** (présents par exemple dans la mayonnaise) ou peu cuits. À éviter car ils peuvent provoquer un empoisonnement par la salmonelle.
- **Nourriture rapide** ou autres malbouffes. À supprimer car elles sont pleines de graisses saturées ou *trans*. C'est le cas de certains hamburgers et fritures commerciales (frites, poulet, rondelles d'oignons, etc., voir p. 151).
- **Hydrates de carbone raffinés**. Pain blanc, biscuits à la farine blanche, beignets, gâteaux et autres pâtisseries industrielles, pauvres en vitamines B, fer et fibres, sont à réduire fortement.
- **Sucreries**, caramels et rafraîchissements sucrés (boissons gazeuses) sont de même à éviter.
- **Réduire les conservateurs, colorants et autres additifs**, surtout présents dans les aliments élaborés industriellement.

## Aliments à consommer quotidiennement pendant la période préconceptionnelle

En prenant ces aliments chaque jour, une jeune femme est prête pour la conception.

### 1 RATION DE SALADE VERTE

Ce plat peut comprendre de la laitue, de la mâche, de l'avocat, et d'autres légumes verts comme l'épinard, le brocoli et les asperges (tendres, le brocoli et les épinards peuvent se manger crus, à condition d'être toujours bien lavés). Une telle salade apporte une bonne quantité des folates nécessaires à prévenir les défauts du tube neural chez l'embryon pendant les premières semaines de la grossesse.



### 3 FRUITS ET 2 LÉGUMES

Prendre au moins 3 fruits ou rations de fruits par jour (dont une d'agrumes) et deux légumes de couleurs vives (tomates, poivrons ou carottes).

Les fruits et légumes représentent la meilleure source d'antioxydants alimentaires, lesquels contribuent à protéger les ovules des altérations génétiques.

Avant et pendant la grossesse, consommer de préférence des fruits et légumes biologiques (organiques).



de protéines animales sont moins fertiles. Le fait de consommer 5% du total de l'énergie en protéines végétales au lieu de protéines animales réduit de plus de 50% le risque de souffrir de stérilité pour cause ovulatoire.

Ce qui signifie dans la pratique que remplacer chaque jour 125 g (4,4 onces) de filet ou milanais de viande par le même poids de protéines végétales à base de soja réduit d'environ 50% le risque de souffrir de stérilité d'origine ovulatoire (ces deux portions contiennent chacune 25 g de protéines, ce qui correspond aux 5% de l'énergie totale fournie par un régime de 2.000 calories).

b. Smedts HP, Rakshandehroo M, Verkleij-Hagoort AC, de Vries JH, Ottenkamp J, Steegers EA, Steegers-Theunissen RP. Maternal intake of fat, riboflavin and nicotinamide and the risk of having offspring with congenital heart defects. *Eur J Nutr*. 2008 Oct;47(7):357-65. Epub 2008 Sep 8. PubMed PMID: 18779918.  
c. Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. Protein intake and ovulatory infertility. *Am J Obstet Gynecol*. 2008 Feb;198(2):e10-e17. PubMed PMID: 18226626.

Prendre des protéines végétales au lieu de viande augmente la fertilité féminine.





# La grossesse

*L'alimentation durant la grossesse affecte sûrement la croissance, le développement intellectuel et la future santé de l'enfant.*

Outre l'hérédité, l'action de l'environnement et autres déterminants sanitaires, c'est

l'alimentation qui influe le plus sur la santé d'un enfant ou d'un adulte. On peut dire la même chose d'une femme enceinte : son alimentation et l'état nutritionnel qui en résulte seront le facteur déterminant de son propre bien-être comme de la santé de son futur enfant.

Par conséquent, cette période

constitue  
pour  
un m  
l'allait  
nutriti  
Rarem  
autan  
la gro

maternelle exercera un impact sur le bébé au moment de la naissance, mais aussi durant tout le reste de sa vie. Beaucoup de maladies chroniques des adultes (obésité, diabète, hypertension) trouvent leur origine dans l'alimentation maternelle à l'étape foetale.

Une alimentation nutritive et bien équilibrée représente peut-être le meilleur cadeau que l'on puisse faire au futur bébé. L'idéal est évidemment d'adopter une alimentation et un mode de vie sains avant la conception (voir p. 16). Mais si cela n'a pas été le cas, le début de la grossesse reste encore un moment opportun pour mettre en pratique des changements sains dans l'alimentation.



## Données chiffrées sur la grossesse

280 jours (= 40 semaines)	Durée normale de la gestation.
9 mm (3/8")	Longueur de l'embryon à 4 semaines de gestation.
30 g	Quantité de calcium transférée de la mère au fœtus pendant la grossesse.
11 à 16 kg (25 à 35 livres)	Prise de poids moyenne pendant la grossesse.
1,3 g	Quantité supplémentaire d'acides gras essentiels polyinsaturés d'origine végétale quotidiennement nécessaire pendant la grossesse.
3 g	Quantité supplémentaire de fibres quotidiennement nécessaire pendant la grossesse.
25 g	Quantité supplémentaire de protéines quotidiennement nécessaire pendant la grossesse.
45 g	Quantité supplémentaire d'hydrates de carbone quotidiennement nécessaire pendant la grossesse.

## Règles diététiques favorisant la conversion d'oméga-3 végétal en oméga-3 animal

Autant il est certain que le poisson contribue à emmagasiner des oméga-3 à longue chaîne EPA et DHA chez la femme enceinte, autant l'est aussi le fait qu'il ne peut en constituer ni la principale ni l'unique source, la contamination du poisson par le mercure obligeant à limiter sa consommation (voir p. 57).

La conversion d'oméga-3 végétal en oméga-3 animal à longue chaîne étant nécessaire et inévitable aussi bien pour ceux qui mangent du poisson que pour ceux qui s'en abstiennent, tous doivent suivre les règles suivantes qui rendent cette conversion plus efficace :

1. MAINTENIR UN RAPPORT ADÉQUAT ENTRE OMÉGA-6 ET OMÉGA-3 (VOIR P. 32)

2. SUPPRIMER LA GRAISSE « TRANS »

La graisse trans interfère et ralentit la conversion d'oméga-3 végétal ALA en oméga-3 animaux EPA et DHA. Beaucoup d'aliments préparés industriellement, de graisses végétales partiellement hydrogénées, margarines, brioches ou pâtes industrielles, nourriture rapide, frites et autres fritures commerciales, sont les sources habituelles de graisse « trans » (voir p. 151).



Principales sources de graisse mono-insaturée : huile d'olive (77%), huile de colza (58%), avocat, olive, amande, noisette, pistache, arachide ou cacahuète, noix de cajou, noix de macadamia.



3. LIMITER LA CONSOMMATION DE GRAISSES SATURÉES

La viande, particulièrement les charcuteries et les

5. AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FLAVONOÏDES

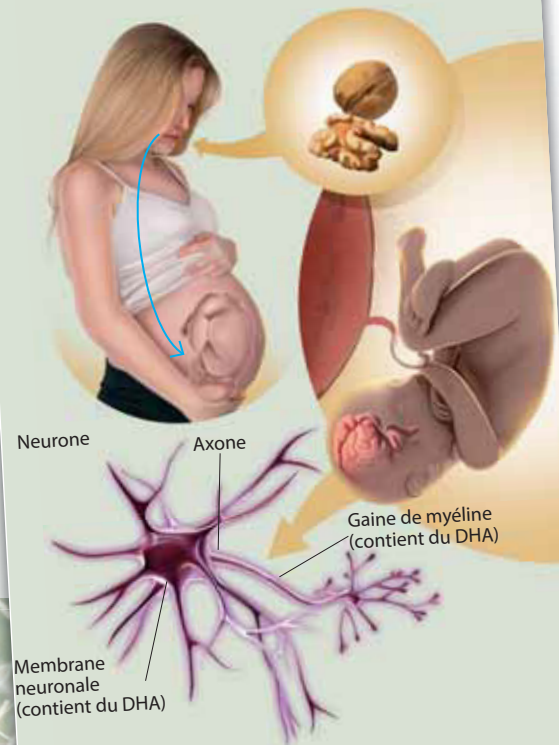
Les fruits et les légumes de couleur vive constituent la principale source de flavonoïdes.

Une alimentation complète dès cette étape est la meilleure attitude à adopter pour prévenir un accouchement prématuré et éviter les problèmes de développement du nouveau-né.

## VITAMINES ET MINÉRAUX IMPORTANTS PENDANT LA GROSSESSE

### 3. FER ET ZINC

### Alimenter le cerveau du fœtus



Le lin, les noix, le soja, le chia et autres graines, ainsi que les légumes verts à feuilles sont les principales sources alimentaires d'acide gras oméga-3 alpha linoléique (ALA), précurseur des acides gras EPA (eicosapentaénoïque) et DHA (docosahexaénoïque). EPA et DHA sont des composés structuraux des membranes des cellules du corps, en particulier des neurones. La gaine de myéline qui recouvre l'axone neuronal est composée d'EPA et de DHA.

## ALIMENTS À AUGMENTER PENDANT LA GROSSESSE

Certains aliments sont particulièrement bénéfiques aux femmes enceintes.

**Être raisonnable**

La grossesse est le moment où la future mère, soutenue par le futur père, doit se comporter avec prudence et bon sens en matière de santé.

Ne pas assumer les lois de la santé durant cette période de la vie entraîne souvent des conséquences durables pour la descendance. Grossesse signifie responsabilité.

**Quelques définitions**

- **Grossesse ou gestation** : Période située entre la conception et l'accouchement.
- **Grossesse planifiée** : Grossesse voulue. Quand la grossesse n'est pas planifiée ou arrive accidentellement, les risques pour la santé de la mère et du bébé sont généralement plus grands.
- **Fer héminique** : Fer qui se trouve dans la viande et le poisson. Le fer non héminique est celui contenu dans les aliments végétaux et les œufs.
- **Malformation congénitale** : Défaut physique du bébé présent à la naissance, indépendamment d'un facteur causal génétique ou d'événements prénatals non génétiques.
- **Omnivore** : Qui mange toutes sortes d'aliments.
- **Térogène** : (congénitales).
- **Végétarien/ve** : produits carnés éventuellement des œufs.
- **Végétalien/ve** : d'origine végétale.

Certaines substances chimiques peuvent arriver au fœtus et menacer son développement cérébral..



## LA CAFÉINE, PAS SI INNOCENTE QUE CELA !

Le café, le thé (vert ou noir), le maté et les boissons au cola contiennent

**Dîner/Souper**

Le dernier repas de la journée doit être pris au moins deux heures avant le coucher, pour éviter les troubles du sommeil.

Une ration de salade de légumes crus assaisonnés d'une cuillère d'huile de lin ou de chia, de jus de citron et d'une cuillère de germe de blé.  
• Apport d'acide alpha-linolénique, fibres, fer, folates, vitamines B et E.



Une tasse de riz intégral avec de la viande végétale, du tofu ou un œuf bien cuit.  
• Source de protéines et de fibres.



Un avocat (ou son équivalent en guacamole) sur du pain grillé.  
• Riche en bonnes graisses (acide oléique), fer et folates.

**Mots-clés**

Acides gras .....	27	Envies .....	91	Intolérance .....	91
Acidité .....	78	EPA et DHA .....	27	Iode .....	91
Alcool .....	95	Femme végétarienne .....	73	Lin (g) .....	91
Aliments (à augmenter) ..	44	enceinte .....	73	Magnésium .....	91
Aliments (à limiter) .....	88	Fer .....	38	Maladie .....	91
Avortement .....	81	Fer (absorption) .....	42	(origine) .....	91
Bonnes graisses .....	26	Fer (suppléments) .....	62	Malformation .....	91
Caféine et café .....	88	Fibres .....	25	congénitale .....	91
Calcium .....	40	Folates(s) et acide folique ..	34	Malformation .....	91
Calories .....	24	Graisses .....	25	Médecin .....	91
Constipation .....	79	Grossesse (troubles) .....	78	Mode de .....	91
Crampes .....	83	Grossesse précoce .....	76	Nausées .....	91
Dentaires (troubles) .....	78	(adolescence) .....	76	Oméga-3 .....	91
DHA (suppléments) .....	69	Huile de poisson .....	66	Oméga-3 (d'origine) ..	91
Diabète .....	79	Hydrates de carbone .....	24	Oméga-6 .....	91
Énergie .....	34	Influences prénatales .....	90		

**Quelques sources alimentaires de fer**

Le fer est abondamment réparti dans des aliments d'origine végétale et animale, mais il est plus difficile à absorber. Le tableau suivant montre que beaucoup d'aliments végétaux contiennent plus de fer qu'une ration de viande ou de poisson.

Aliment	Poids	Ration moyenne	Contenu en fer par ration
Graines de soja bouillies	172 g	1 tasse	8,84 mg
Lentilles bouillies	198 g	1 tasse	6,59 mg
Épinards cuits et égouttés	180 g	1 tasse	6,43 mg
Farine intégrale de blé	120 g	1 tasse	4,66 mg
Raisins secs sans pépins	145 g	1 tasse	2,73 mg
Champignons cuits	156 g	1 tasse	2,71 mg
Graines de courge grillées	28,35 g	1 once	2,29 mg
Viande de bœuf grillée ou rôtie	85 g	3 onces	2,21 mg
Blanc de poulet grillé ou rôti	172 g	1 blanc	1,78 mg
Œuf cuit dur	50 g	1 grand œuf	0,87 mg
Lait demi-écrémé	244 g	1 tasse	0,07 mg



La viande et le poisson constituent de bonnes sources de fer, bien que non indispensables pour en obtenir un bon taux. Les aliments végétaux riches en fer, combinés au même repas avec des fruits ou des jus frais apportant des vitamines C, contribuent à améliorer significativement le taux de fer.

**(facultatif)**

Après la grossesse, la capacité de l'estomac se réduit, ce qui peut exiger de plus petits repas ou en-cas suggérés ici, sont tout aussi nutritifs et adaptés aux femmes enceintes qu'une prise. Prenez-en un ou deux par jour, en respectant le conseil nutritionnel d'un professionnel.

**GOÛTER (COLLATION) « B »**

2 carottes.  
• Riches en bêta-carotène (provitamine A) et fibres.

Une poignée d'amandes, pistaches, noisettes ou noix de cajou avec des raisins secs.  
• Source de bonnes graisses et de minéraux.

Biscuits complets.  
• Source d'hydrates de carbone et de fibres végétales.

Un verre de lait de soja enrichi au calcium.  
• Source de protéines, calcium et oméga-3 végétal.

Une pomme.  
• Riche en fibres solubles et antioxydants ; source de fer.

Un verre de jus de légumes.  
• Source de protéines, minéraux et d'acides alpha-linoléniques oméga-3.

6 pruneaux, figues ou dattes sèches.  
• Source de bons sucres, de fer et de fibres.

Une banane.  
• Source de bon sucre, vitamine B<sub>6</sub> et fibres.

**Suppléments**

Se rappeler de prendre chaque jour ces suppléments (voir p. 65) :

- Acide folique : 400 µg par jour jusqu'à la fin du troisième mois de la grossesse.
- Vitamine B<sub>12</sub> : 100 µg par jour ou 2.000 µg par semaine jusqu'à la fin de la grossesse ou de l'allaitement maternel.
- Iode : 200 µg par jour jusqu'à la fin de la grossesse de l'allaitement maternel.



# Allaitement

Pour un bébé, il n'existe pas  
de cadeau plus précieux  
que le lait de sa mère.



L'allaitement crée un lien  
affectif entre la mère et le  
bébé, ce qui représente  
une expérience unique  
et inoubliable.

## RÉGIME VÉGÉTARIEN ET ALLAITEMENT MATERNEL

Un régime végétarien bien planifié couvre facilement les besoins nutritifs  
des mères qui allaitent et présente des avantages pour le bébé.

Quant on parle d'allaitement, on pense en premier lieu à l'allaitement maternel mené à bien à travers l'acte physiologique de nourrir au sein. Mais ce chapitre présente aussi d'autres formes d'allaitement non maternel pour l'alimentation des bébés, tels que l'allaitement indirect avec du lait tiré (voir p. 124) et l'allaitement artificiel basé sur une préparation lactée (p. 130).

L'allaitement, principale manière d'alimenter un nourrisson, associe très intimement la mère à son bébé affamé dans une relation d'amour. La mère

Dans les sociétés m, l'empressement à sur le lien émotionnel. Pour l'éviter, la femme devrait s'inspirer d'oublier sa mort, elle y parvient, le par la demande et la satisfaction prouve d'une pr plus qu'un cert l'allaitement m partagée de pla

### Données chiffrées sur l'allaitement

6 mois	Durée optimale de l'allaitement maternel exclusif.
10 à 20 ml	Capacité de l'estomac d'un nouveau-né.
12 g	Quantité de graisse accumulée quotidiennement p
20 minutes	Durée de digestion du lait maternel chez le nourris
724 ml	Volume quotidien moyen de lait produit après le p



### Rôle du père dans l'allaitement

L'engagement du père dans l'allaitement du bébé est un facteur de bien-être pour toute la famille. De par la biologie, la mère se trouve physiquement et émotionnellement très liée au bébé. Mais le père doit aussi développer un lien profond avec le nouvel enfant. Voici quelques tâches simples qui renforcent l'union entre le père et son bébé et rendent en même temps l'allaitement plus agréable pour la mère :



Apporter un soutien  
émotionnel à la mère en lui  
prodiguant amour et soins.



Accomplir  
les tâches ménagères.



Assumer certains soins  
(tenir le bébé dans ses bras,  
le baigner, changer ses  
couches, etc.). Le père devrait  
embrasser affectueusement  
son bébé, peau contre peau,  
au moins une fois par jour,  
établissant ainsi un lien étroit  
avec lui.



S'occuper des enfants plus  
âgés de la famille

### Principales déclarations internationales à propos de l'allaitement maternel

- **Convention internationale des droits de l'enfant** (1989). L'article 24 de cette convention reconnaît le rôle important de l'allaitement maternel dans l'accomplissement du droit de l'enfant à profiter du meilleur niveau possible de santé.<sup>a</sup>
- **Déclaration Innocenti** (1990) sur la protection, la promotion et l'encouragement de l'allaitement maternel, patronnée par l'OMS et l'UNICEF (Fonds des Nations Unies pour l'enfance), co-patronnée par la United States Agency for International Development (Agence des États-Unis pour le développement international) et la Swedish International Development Authority (Agence suédoise de développement international).<sup>b</sup> On y déclare que toutes les femmes devraient pouvoir allaiter exclusivement leurs enfants et que tous les nourrissons devraient être exclusivement alimentés au sein dès leur naissance, jusqu'à ce qu'ils soient âgés de six mois.
- **Convention sur la protection de la maternité**, adoptée en 2000 par l'OIT (Organisation internationale du travail). Elle garantit à la femme qui travaille le droit à une ou plusieurs interruptions quotidiennes (ou à une réduction de son temps de travail) pour allaiter son enfant (voir p. 118).<sup>c</sup>
- **Stratégie mondiale** pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant, unanimement adoptée par tous les États membres de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) durant la 55<sup>e</sup> Assemblée mondiale de la santé (mai 2002).<sup>d</sup>

a. United Nations General Assembly, Convention on the Rights of the Child, New York, 1989.  
b. <http://www2.ohchr.org/english/law/crc.htm>  
c. [http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_24807.html](http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24807.html)  
d. WHO, Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, WHO, Geneva, 2002. Descargar en: [https://www.who.int/child\\_adolscnt\\_health/topics/prevention\\_care/child/nutrition/global/es/index.html](https://www.who.int/child_adolscnt_health/topics/prevention_care/child/nutrition/global/es/index.html)





# ALIMENTATION DU BÉBÉ AVEC DU LAIT TIRÉ – 1

*Alimenter un bébé avec du lait tiré rend l'allaitement artificiel flexible, tout en conservant les avantages du lait maternel.*

Recommencer à travailler ne devrait pas représenter un inconvénient pour continuer à allaiter. L'alimentation au lait tiré est une aide appréciable.

L'alimentation au lait tiré, aussi appelée allaitement indirect, peut se faire à la tasse, à la cuillère, au compte-gouttes, à la seringue ou au biberon. C'est une meilleure alternative à l'allaitement direct que les préparations pour nourrissons car le lait tiré est du lait maternel avec tous ses nutriments et anticorps.

## AVANTAGES DE L'ALIMENTATION AU LAIT MATERNEL TIRÉ

- Ce système permet de continuer à alimenter le nourrisson avec du lait maternel dans des circonstances où la mère manque d'intimité ou se sent mal à l'aise d'allaiter en public.
- Il permet à la mère de sortir pour un court déplacement sans s'inquiéter de ce que son bébé pourrait avoir faim.
- Il permet au père (ou à tout autre soignant) d'alimenter le bébé à la tasse, à la cuillère, au compte-gouttes ou à la seringue. Le biberon n'est pas la meilleure option puisqu'après l'avoir utilisé, le nourrisson se montre réticent à reprendre le sein.
- Il permet de rendre plus facilement compatible l'allaitement maternel avec le travail ou les tâches de la mère.
- Il permet d'alimenter au lait maternel des bébés qui ne s'accrochent pas bien au sein ou qui sont incapables de bien sucer. C'est le cas :
  - Des bébés prématurés.
  - Des bébés affligés de malformations (bec de lièvre, fissure palatine, etc.).

## Étapes de l'extraction du lait maternel et usage

### 1. Préparation



### 2. Extraction



Envoi à une banque de lait.

### 3. Conservation



Le lait récemment tiré peut être directement donné au bébé. Si on ne le réfrigère ni ne le congèle, utiliser le lait dans les six ou huit heures suivant l'extraction.

Le lait tiré par les mères V positives peut être soumis à un traitement par la chaleur.

## Signes de bonne saisie du sein

- La bouche du bébé est complètement ouverte.
- La bouche du bébé couvre tout le mamelon ainsi qu'une bonne partie de la zone obscure qui l'entoure, appelée aréole.
- Les lèvres du bébé s'évasent vers l'extérieur, sans se plier ou se tourner vers l'intérieur de la bouche.
- Le menton et/ou le nez du bébé sont en contact avec la peau du sein.
- On n'entend aucun son de succion.



correcte de  
saisie du sein.

Bonne saisie.



Mauvaise saisie.

## Positions courantes pour l'allaitement

**Position classique dite du berceau**  
Position facilitant une bonne saisie du sein.



**Bébé sous le bras ou position en « ballon de rugby »**  
Bonne position pour prématurés ou après une césarienne.



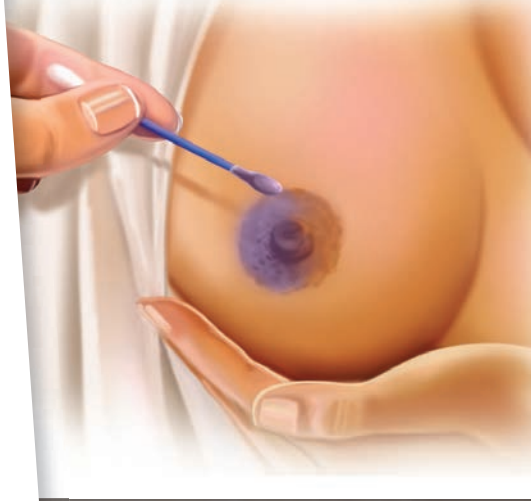
**Bébé assis**  
Bonne position pour les bébés affligés de reflux œsophagique.



**Bébé couché**  
Bonne position après une césarienne ou quand le plancher du bassin (périnée) est douloureux suite à l'accouchement.



L'allaitement non seulement est bénéfique pour le bébé, mais favorise aussi la santé de la mère.



Le lait maternel est le meilleur aliment pour un bébé : en plus de l'alimenter, il le protège de diverses maladies.

# Alimentation complémentaire

Il s'agit d'un moment clé de la vie qui permet de donner aux enfants le goût des aliments sains, comme les céréales et les fruits.

SAINS ET FORTS · 4 · Alimentation complémentaire 165

**L'âge le plus vulnérable**  
La période de transition allant de l'allaitement maternel ou artificiel à la nourriture familiale semi-solide ou solide constitue le moment le plus critique dans la vie d'un enfant. Celle-ci mérite par conséquent la plus grande attention.

## PREMIERS ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

### 1. CÉRÉALES ET FRUITS

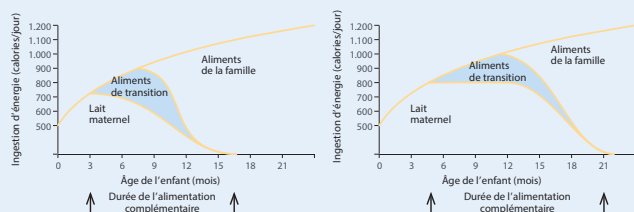
#### Quelques définitions

- **Alimentation complémentaire** : Selon l'OMS, c'est « le processus qui commence quand le lait maternel en soi n'est plus suffisant à lui seul pour satisfaire les besoins nutritifs des nourrissons ; par conséquent, d'autres aliments et liquides sont nécessaires en plus du lait maternel ».
- **Aliments complémentaires** : Tous les aliments solides, semi-solides et liquides différents du lait maternel ou de la préparation lactée utilisés lors du sevrage.
- **Bébé** : Terme utilisé dans ce livre comme synonyme de nourrisson âgé de six à douze mois.
- **Beikost** : Tout aliment autre que le lait maternel et les préparations lactées pour nourrissons, utilisé pendant le sevrage.
- **Biodisponibilité** : Fraction d'un nutriment qui est absorbée et assimilée.
- **Sevrage** : Introduction d'aliments semi-solides ou solides dans le régime d'un bébé qui boit seulement du lait maternel ou une préparation lactée.
- **Oléagineux** : Noix, amandes, noisettes, cacahuètes (arachides) et autres graines contenant de l'huile.
- **Oligo-élément** : Minéral nécessaire en très petites quantités mais jouant un rôle vital pour la santé. Le fer et le zinc sont les oligo-éléments les plus importants pour les nourrissons et les enfants.

#### Mots-clés

Acide phytique .....	205	Introduction de nouveaux aliments .....	181
Aliments allergéniques .....	240	Habitudes alimentaires .....	242
Aliments à éviter .....	212	Lait de vache .....	216
Aliments complémentaires .....	176	Légumes .....	186
Aliments d'Afrique .....	193	Légumineuses .....	188
Aliments d'Amérique latine .....	191	Modes d'alimentations .....	244
Aliments d'Asie .....	191	Nouveaux aliments .....	198
Aliments d'origine animale .....	218	Oléagineux et graines .....	188
Allaitement prolongé .....	170	Pays en développement .....	218
Allergie, prévention .....	232	Préparation de la nourriture .....	206
Allergie alimentaire .....	236	Prises conseillées par jour .....	177
Anémie, prévention .....	228	Protéines, aliments riches en .....	196
Apprendre à manger .....	243	Recettes pour les malades .....	208
Calendrier des nouveaux aliments .....	181	Régime	
Céréales .....	184	pour les malades .....	226
Céréales fermentées .....	192	Sevrage .....	168
Cerveau, développement .....	182	Sevrage dans le monde .....	190
Diarrhée, prévention .....	230	Sevrage guidé par le bébé .....	168
Étouffement .....	202	Tempère .....	127
Fer .....	192	Végétalien .....	220
Fermentés, aliments .....	184	Végétarien, régime .....	214
Fruits .....	194	Viande .....	204
Germe .....	194	Zinc .....	204

Énergie apportée par le lait maternel en fonction de l'âge d'introduction de l'alimentation complémentaire



#### Introduction précoce de l'alimentation complémentaire (vers 3 mois)

L'introduction hâtive d'aliments complémentaires entraîne l'amenouement de la production du lait maternel à partir du troisième mois. D'où l'impossibilité de maintenir l'allaitement maternel jusqu'à douze mois.

#### Introduction de l'alimentation complémentaire au moment opportun (vers 6 mois)

Quand l'alimentation complémentaire est introduite au sixième mois, la production du lait maternel se maintient au-delà de douze mois, ce qui apporte des avantages supplémentaires à la mère comme à l'enfant.



## PREMIERS ALIMENTS ET DÉVELOPPEMENT CÉRÉBRAL

Les aliments, pris très jeune, favorisent le développement intellectuel.

**Les fruits et les légumes améliorent l'intelligence**  
Consommer beaucoup de fruits, légumes et aliments faits maison entre 6 et 12 mois entraînera fort probablement un coefficient intellectuel plus élevé pendant l'enfance.

Les aliments reçus durant l'allaitement et l'enfance exercent une profonde influence sur le développement intellectuel. Les aliments particulièrement recommandés sont ceux qui sont riches en fer. Par conséquent, les progrès de l'enfant parviennent à un niveau plus élevé.

### À RÉGIME COEFFICIENT

L'Université de la Colombie-Britannique a mené une étude existant entre l'âge de 6 à 12 mois et les neuropsychologiques des modèles.

- Le régime alimentaire des enfants consomme plus d'aliments faits maison et par conséquent, les progrès de l'enfant parviennent à un niveau plus élevé.
- Le mode de vie des adultes, caractérisé par une alimentation riche en produits industriels, a un impact négatif sur le développement intellectuel de l'enfant.

Les recherches ont démontré que le régime suivi par un être humain durant l'allaitement, alors que le cerveau se développe rapidement, agit sur la structure cérébrale et le développement cognitif.



**Jus d'agrumes**  
Donner deux cuillerées de jus d'un agrume après chaque bouchée de céréales pour favoriser l'absorption du fer.

légumineuses).

**Céréales et fruits**  
Les céréales peuvent être mélangées avec de la banane, de la mangue ou d'autres fruits écrasés ou passés au mixeur.



## LE SEVRAGE

Un changement majeur dans la nutrition du bébé.

**LES PREMIERS ALIMENTS APRÈS LE LAIT MATERNEL OU DE PRÉPARATION**  
Toute mère qui allaite se demande : Que vais-je donner à mon bébé quand mon lait sera épuisé ? La mère ou le père qui alimentent leur bébé avec une préparation lactée s'interrogent aussi : Et après, que fait-on ?

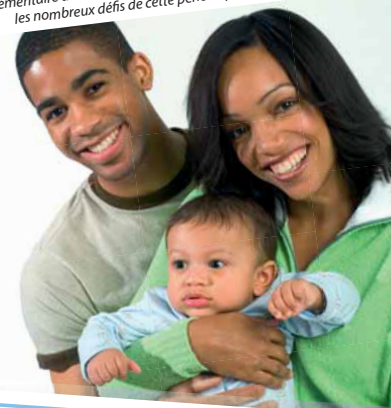
Bien sûr, ces questions sont pertinentes, puisqu'il n'existe aucun autre aliment au monde propre aux bébés qui soit aussi nutritif ni aussi adéquat que le lait.

### Le sevrage doit être planifié

Les parents, et en particulier les mères qui allaitent, doivent faire des plans en vue de l'événement crucial du développement d'un enfant : le sevrage. Qu'ils lisent de la documentation à ce propos ainsi que sur l'alimentation complémentaire du bébé et y réfléchissent afin de résoudre les nombreux défis de cette période passionnante.

**Le lait maternel n'est pas éternel**  
La production de lait maternel arrivera plus ou moins rapidement à son terme. Le nourrisson sera alors confronté à la nécessité de passer à d'autres aliments différents du lait maternel ou de la préparation lactée.

Le sevrage consiste à introduire graduellement de nouveaux aliments complémentaires dans le régime du bébé. Sevrer ne devrait pas donc pas rompre l'allaitement mais plutôt le combiner avec d'autres aliments complémentaires pendant une période de plusieurs mois. Les documents historiques révèlent que le sevrage existait dans l'antiquité en moyenne entre un an et deux ans. Il se célébrait traditionnellement par une fête familiale. Dans de nombreuses cultures, le sevrage cessait de sevrage commençait habituellement à la première dent, c'est-à-dire à l'âge d'environ six mois. Pendant le sevrage, le lait maternel devrait couvrir les besoins énergétiques du bébé. L'ensemble des besoins énergétiques complémentaires doit être couvert par les aliments complémentaires.



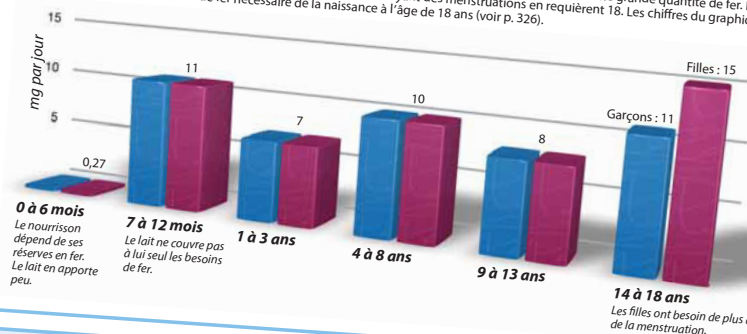
## PREMIERS ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

### 3. LÉGUMINEUSES, OLÉAGINEUX ET GRAINES

Il existe une grande variété d'aliments qui facilitent le bon développement des enfants.

### Quantité journalière recommandée (QJR) de fer (mg par jour)

Les nourrissons âgés de 7 à 12 mois et les adolescents (surtout les jeunes filles) ont besoin d'absorber une grande quantité de fer. Les adultes ont besoin de 8 mg de fer par jour tandis que les femmes ayant des menstruations en requièrent 18. Les chiffres du graphique montrent l'évolution de la QJR de fer nécessaire de la naissance à l'âge de 18 ans (voir p. 326).



### Quantité de fer contenue dans certains aliments complémentaires



Apprendre à manger sainement favorise le développement psychomoteur et la maturité d'un enfant.

SAINS ET FORTS • 5 • *L'enfance* 247

Un régime végétarien, même dépourvu de lait et d'œufs, peut satisfaire les besoins en protéines d'un enfant, à condition de toujours respecter les exigences suivantes :

- Les céréales (avoine, maïs, blé, etc.), les tubercules (pommes de terre, manioc, igname, etc.), les fruits déshydratés (raisins secs, pruneaux, figues, dattes) et les oléagineux (noix, amandes, pignons, etc.), constituent de bonnes sources de calories.

- Les fèves et les produits au soja sont, avec les autres légumineuses, les céréales et les oléagineux,

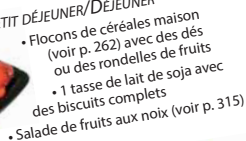
*Ils devraient faire partie d'un repas ou d'un goûter au lieu d'être bus par petites gorgées tout au long de la journée.*

- **Enrichissement** : Processus par lequel on ajoute des nutriments à un aliment pour compenser le fait qu'il a subi des pertes pendant le traitement industriel. La différence entre l'enrichissement et la fortification des aliments est essentiellement théorique. Dans la pratique, on utilise les deux termes comme synonymes.

- **Fortification** : Processus par lequel on ajoute des vitamines et minéraux aux aliments, indépendamment du fait que ces nutriments y soient déjà présents ou non.
- **Lait** : En l'absence de spécification, l'usage du terme « lait » se réfère à la sécrétion des glandes mammaires des mammifères. Dans la plupart des cas, cela sous-entend qu'il s'agit du lait de vache.
- **Laits** : Il s'agit des laits végétaux.
- **Laits végétaux** : Boissons nutritives de couleur blanche ou blanchâtre obtenues à partir d'oléagineux, de graines ou de tubercules (lait d'amande, de soja, etc.).
- **Collation** : Repas léger et rapide, pris généralement entre les repas principaux, comme le goûter.
- **Sensibilité alimentaire** : Réaction désagréable à certains aliments, d'origine inconnue, se manifestant par des aigreurs d'estomac, des nausées et des douleurs ou gonflements abdominaux.

Collations et plats végétariens bien combinés.

PETIT DÉJEUNER/DÉJEUNER



- Fer à cheval végétal (voir p. 275)
- Pois chiches aux oléagineux (voir p. 250)
- Pain complet grillé avec une omelette (voir p. 315)
- Milk-shake à la mangue, banane ou autre fruit (voir p. 273)



- Patate douce écrasée (voir p. 187)
- Tofu rôti accompagné de légumes (voir p. 265)
- Une portion de fruits frais

**COLLATIONS**

- « Nachos » (galettes de maïs croquantes) au « guacamole » (voir p. 315) et/ou
- Purée de pomme au sésame (voir p. 209)



- Muesli mouillé de jus d'orange (voir p. 262)
- Pain grillé à la crème d'amande avec mélasse ou miel
- 1 portion de fruits frais



- Salade de légumes crus
- Riz à la viande de soja
- Pommes de terre rôties ou en purée, accompagnées d'épinards
- 1 poignée de pruneaux, raisins secs ou figues sèches



- Soupe de légumes verts
- Hamburger de soja (voir p. 265)  
avec bâtonnets de carottes
- 1 portion de fruits frais

**COLLATIONS**

- Sandwich de pommes (voir p. 274) et/ou
- Fraises (ou autres fruits de saison) au lait ou au yogourt de soja (voir p. 314)



Remarques

taines familles, le repas de midi (déjeuner/dîner, selon le pays) est le principal repas de la journée ; dans d'autres, le repas de midi est le plus copieux (estoupe). Les menus présentés ici sont composés de manière à ce que ce soit le repas de midi qui soit le plus copieux. Les menus sont présentés ici sous la forme d'un repas de midi, ou l'inverse, selon les habitudes alimentaires familiales. Les menus sont présentés ici sous la forme d'un repas de midi, ou l'inverse, selon les habitudes alimentaires familiales. Les menus sont présentés ici sous la forme d'un repas de midi, ou l'inverse, selon les habitudes alimentaires familiales.



## L'aversion pour certains aliments peut être vaincue

D'après certaines recherches, beaucoup d'enfants héritent du goût pour la viande tandis qu'ils ont besoin d'apprendre à aimer les fruits et légumes (voir p. 280). En les abordant intelligemment, les aliments repoussés peuvent finir par plaire. Enseigner à l'enfant les avantages des fruits et légumes pour la santé. Montrer de l'enthousiasme en les cultivant, les achetant ou les mangeant peut contribuer à ce qu'ils soient mieux acceptés.



**Faciliter les légumes.** Ajouter aux légumes quelque chose que l'enfant aime. Par exemple du fromage fondu au chou-fleur ou du beurre d'arachides (cacahuètes) aux carottes.

**Preuve de créativité pour que le résultat soit amusant.** Les aliments en général, mais particulièrement ceux qui sont rejetés, devraient être présentés à table sous un jour attrayant, combinant formes diverses et couleurs vives. Décorer un plat avec des légumes de couleurs vives (maïs, tomates-cerises, bâtonnets de carottes, etc.)

**Couper les légumes en leur donnant des formes artistiques.**

**Servir les légumes accompagnés d'une sauce.** Les enfants aiment y tremper les morceaux de légumes.

**Stimuler les sens.** Permettre que l'enfant explore les aliments rejetés au moyen de tous ses sens : regarder, toucher, odorat et goût.

**L'aliment cru.** Les légumes cuits ou crus, surtout verts, sont souvent rejetés, mais les mêmes aliments, crus (à condition d'être lavés) ou cuits à la vapeur, peuvent être acceptés. Une autre option est de les cuire au four, sur le gril, ou de les frire.

**Meilleurs crus**  
Les légumes crus sont souvent mieux acceptés que les légumes cuits ou bouillis. D'habitude, les légumes crus, cuits, grillés, rôtis ou frits.



Le surplus de poids est considéré comme de bonne santé.

## L'OBÉSITÉ INFANTILE

Une véritable épidémie moderne dont les conséquences durent toute la vie.



Une mauvaise alimentation durant l'enfance peut condamner une personne à souffrir de graves maladies lors de sa vie adulte.



## ÉNERGIE ET SUPPLÉMENTS POUR ENFANTS

Satisfaire les besoins d'énergie est la première exigence nutritionnelle des enfants.

Les enfants ont besoin d'un plus grand apport en énergie que les adultes parce qu'ils en dépendent de plus en plus. Les besoins d'énergie sont calculés en additionnant l'énergie nécessaire pour conserver la taille et la composition du corps et développer le degré d'activité.

### Demande d'énergie pour la croissance

Si l'alimentation de l'enfant ne lui apporte pas assez d'énergie, sa croissance ralentira ou s'arrêtera.

Pendant les trois premiers mois de la vie, la consommation d'énergie représente environ 35% des besoins énergétiques totaux. Entre trois et six mois, la demande d'énergie nécessaire à la croissance décroît jusqu'à 17% des besoins énergétiques totaux. À six mois, elle tombe à 6% puis à 2% à un an, niveau où elle se maintiendra jusqu'à l'adolescence. À partir d'environ deux ans, le corps ne consacre pratiquement plus d'énergie à la croissance.

Les enfants ont besoin d'énergie pour accomplir leurs activités physiques et pour grandir.





# L'adolescence

Une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte.

Les enfants croissent à un rythme relativement constant. Mais leur vitesse de croissance augmente soudainement entre 10 et 15 ans et y atteint d'ailleurs son summum, si l'on excepte la première année de vie. Chez les filles, le pic de croissance de l'adolescence démarre d'habitude 18 à 24 mois plus tôt que chez les garçons.

La croissance physique de l'adolescent requiert un approvisionnement supplémentaire de nutriments, d'autant plus qu'elle s'accompagne de changements émotionnels et culturels qui influent généralement sur le comportement alimentaire. La combinaison de besoins nutritifs accrus et d'un changement de mode d'alimentation renforce la tension alors présente chez les adolescents, chez les parents et/ou chez ceux qui s'en occupent. Par conséquent, les adultes impliqués dans des affaires alimentaires d'adolescents ont besoin d'encore plus de sensibilité et de connaissances en nutrition que de coutume.

## AVANTAGES DES REPAS PRIS À LA MAISON

Bien que les adolescents aient besoin de s'émanciper progressivement de la cellule familiale, les repas en famille devraient être maintenus aussi longtemps que possible, pour le moins une fois par jour. Les parents qui parviennent à préparer des repas familiaux nutritifs et agréables pour leurs filles

et garçons adolescents leur octroient un grand privilège dont ils bénéficieraient toute leur vie. Selon une recherche réalisée à l'Université de l'Illinois (États-Unis),\* les adolescents qui partagent trois repas hebdomadaires (ou plus) avec leurs parents jouissent d'une protection significative contre le surpoids et les troubles du comportement alimentaire tels que l'anorexie.

## Données chiffrées sur l'adolescence

Pourcentage du poids final de l'adulte gagné pendant l'adolescence  
Pourcentage de la taille de l'adulte gagné pendant l'adolescence  
Pourcentage de la masse corporelle pour les adolescents

a. Hammons AJ, Flegal BM. Is the frequency of shared family meals related to the weight of children and adolescents? *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2001;155(10):1111-1116. PMID: 11550000

**Les repas en famille sont préventifs**  
Par rapport aux adolescents qui mangent généralement hors de chez eux, ceux qui prennent régulièrement part aux repas familiaux ont moins de probabilités de souffrir de surpoids, de troubles du comportement alimentaire ou de prendre des drogues.

## Quelques définitions

- **Adolescence** : Période du développement humain qui va du début de la puberté à l'âge adulte.
- **Trouble du comportement alimentaire** : Maladie anormale, caractérisée par une ingestion insuffisante ou excessive d'aliments associée à une détérioration de la santé physique et mentale. L'anorexie mentale et la boulimie sont les troubles les plus communs.
- **Repas de famille** : Occasion heureuse où les membres de la famille partagent des aliments, des idées et un bien-être émotionnel.
- **Puberté** : Période où les glandes sexuelles commencent à fonctionner, au cours de laquelle apparaissent les caractères sexuels secondaires (mue de la voix chez les garçons, seins chez les filles, etc.).
- **Gôûter** : Petite quantité d'aliments prise entre les repas habituels.

## Mots-clés

Anorexie.....	320	pour adolescents.....	313
Athlète adolescent.....	312	Rafraîchissements.....	317
Boissons alcoolisées.....	316	Rendement physique.....	312
Boissons pour adolescents.....	317	Rendement intellectuel.....	312
Boulimie.....	320		
Gôûters.....	320		

# ANOREXIE ET BOULIMIE

Les parents et leurs remplaçants peuvent détecter des signes précoces du trouble comportemental alimentaire et renforcer leur prévention.

## GÔÛTERS SAINS POUR ADOLESCENTS

Il existe bien d'autres options que le typique et si peu adéquat hamburger-frites.

## Nachos au guacamole

Les jeunes raffoleront des nachos croustillants combinés au guacamole, une sauce mexicaine typique préparée avec de l'avocat, de l'oignon et/ou du piment, et assaisonnée de sel et jus de citron. Riches en graisses mono-insaturées saines, protéines et fer, les avocats conviennent parfaitement aux adolescents.



Les changements physiques et émotionnels de l'adolescent requièrent une attention particulière dans l'alimentation.



Trop de gôûters peuvent conduire au surpoids. Mais un ou deux gôûters sains par jour conviennent aux adolescents.

Même en prenant trois repas complets par jour, les adolescents se sentent souvent l'estomac dans les talons parce qu'ils brûlent énormément d'énergie et de nutriments. Recourir aux hamburgers et aux frites ou aux sucreries ouvre une porte béante au surpoids, au diabète et à l'excès de cholestérol. Mais il existe heureusement des alternatives de gôûters sains, à la fois capables de satisfaire la faim jusqu'au repas normal suivant, tout en apportant de l'énergie et en évitant le gain de poids.

## Fraises au yogourt

Voilà une bonne source d'antioxydants, de protéines et de calcium. Pour varier, remplacer les fraises par d'autres fruits coupés en dés et le yogourt au lait de vache par celui au soja (enrichi en calcium pour qu'il en apporte la même quantité).





# INDEX DE MALADIES

## Grossesse

Avortement (spontané), 81  
Brûlures d'estomac, 78  
Crampes dans les jambes, 83  
Candidose vaginale, 82  
Diabète gestationnel, 79  
Constipation, 79  
Infection due au *Candida albicans*, 82  
Infection vaginale mycosique, 82  
Malformations congénitales, 94  
Nausées et vomissements, 78  
Prééclampsie, 80  
Problèmes dentaires, 78  
Vaginite bactérienne, 82



## Mères qui allaitent et bébés

Allergie, 121, 234  
Allergie alimentaire, 236  
Anémie due à un manque de fer, 228  
Bébé malade, 226  
Candidose buccale, 120  
Colique, 120  
Diarrhée, 226  
Étouffement, étranglement, premiers soins, 227  
Infection due au *Candida albicans*, 120  
Jaunisse (ictère), 121  
Maladie coeliaque (coeliaquie), 178, 181, 241, 302  
Prématurés, 116  
Reflux gastro-œsophagien, 121



## Mères qui allaitent

Dépression post-partum, 118  
Implants mammaires, 119  
Ingurgitation mammaire, 123  
Jumeaux, 116  
Lait, production insuffisante, 122  
Mastite, 123  
Production de lait insuffisante, 122  
Tétons gercés ou irrités, 122



## Enfance et adolescence

Acné, 293  
Allergie, 234  
Anorexie et boulimie, 320  
Asthme, 292  
Cancer, 290  
Diabète, 292  
Diarrhée, 296  
Constipation, 294  
Hyperactivité, 306  
Intolérance alimentaire, 302  
Intolérance au lactose, 304  
Nausées et vomissements, 295  
Obésité, 298



# UNITÉS, SIGLES ET ABRÉVIATIONS

plus (centigrade).

équivalait dans cet ouvrage à kcal.

heit.

= 1.000 mg = 1.000.000 µg.

nergie du Système international d'unités 002 39 kcal.

unité d'énergie habituellement utilisée le préfixe « kilo » est généralement

pratique ; les kilocalories sont donc désignées sous le terme « calorie » ;

calorie diététique, calorie de calorie alimentaire sont synonymes.

une calorie) équivalait

ment à l'énergie nécessaire pour degré Celsius la température d'eau. 1 kcal = 4,184 kJ.

calories) ne forment pas partie du d'unités (SI). Le joule (J) est du SI.

= 1.000 g.

nergie équivalente à 1.000 J. 1 kJ =

l.

g = 0,001 mg = 0,000001 g.

ppb = partie par billion. 1 ppb = 0,001 ppm.

ppm = partie par million. 1 ppm = 1.000 ppb = 1 mg / µg.

syn. = synonyme.

## Sigles et abréviations

AAP [American Academy of Pediatrics]: Académie américaine de pédiatrie.

ADA [American Dietetic Association]: Association américaine de diététique.

ADN: acide désoxyribonucléique (DNA en anglais).

ALA [Alpha-Linolenic acid]: acide alpha-linolénique, gras polyinsaturé oméga-3, présent dans les graines et autres aliments végétaux.

ARA [Arachidonic acid]: acide arachidonique, gras, polyinsaturé à longue chaîne oméga-6, principalement présent dans la viande. Une ingestion excessive d'entraîne un effet pro-inflammatoire.

ARN: acide ribonucléique (RNA en anglais).

QJR: quantité journalière recommandée (RDA en anglais). La QJR correspond à l'ingestion alimentaire moyenne capable de satisfaire les besoins quotidiens de nutriments pour la majorité des individus (97,5%) d'un groupe de population. En l'absence de données suffisantes pour la calculer, on la remplace par l'IA.

COP: composés organiques existants (POP en anglais). Substances organiques résistantes à la dégradation



1 cuillère à soupe : environ 15 ml (15 g d'eau)



1 tasse : environ 240 ml (240 g d'eau)

# TABLEAUX DES NUTRIMENTS

## Ingestion diététique de référence (IDR) pour les vitamines et minéraux

FEMMES ADULTES

Les cellules entourées d'un cadre noir correspondent aux nutriments dont l'IDR augmente de plus de 30% grossesse ou l'allaitement.

Nutriment	IDR (QJR ou IA) pour les femmes non enceintes et qui n'allaitent pas (19-30 ans)	IDR (QJR ou IA) pour les femmes enceintes (19-50 ans)	IDR (QJR ou IA) pour les femmes qui allaitent
Vitamine A (µg/jour) [1]	700	770	1.300
Vitamine C (mg/jour)	75	85	120
Vitamine D (µg/jour) [2]	15	15	15
Vitamine E (mg/jour)	15	15	19
Vitamine K (µg/jour)	90*	90*	90*
Vitamine B <sub>1</sub> ou thiamine (mg/jour)	1,1	1,4	1,4
Vitamine B <sub>2</sub> ou riboflavine (mg/jour)	1,1	1,4	1,4
Vitamine B <sub>3</sub> ou niacine (mg/jour) [3]	14	18	1,6
Vitamine B <sub>6</sub> ou pyridoxine (mg/jour)	1,3	1,9	17
Vitamine B <sub>9</sub> ou folate (µg/jour) [4]	400	600	2,0
Vitamine B <sub>12</sub> ou cobalamine (µg/jour)	2,4	2,6	500
Acide pantothénique (mg/jour)	5*	6*	2,8
Biotine (µg/jour)	30*	30*	7*
Coline (mg/jour)	425*	450*	35*
Calcium (mg/jour)	1.000	1.000	550*
Chrome (µg/jour)	25*	25*	1.000

# INDEX ALPHABÉTIQUE

Avortement, spontané, 81

Absorption de fer, 42

Acide alpha-linolénique (ALA), 27

– sources, 145

Acide arachidonique (ARA), 27

Acide docosahexaénoïque (DHA), 27

– sources, 29

Acide eicosapentaénoïque, 27

Acide phytique, 205

Acide linoléique (LA), 27

Acides gras essentiels,

– grossesse, 26

– allaitement, 144

Acides gras insaturés, 27

Acides gras, dans le lait maternel, 155

Acné, infantile, 293

Additifs alimentaires, allergies, 241

Additifs alimentaires,

pendant la grossesse, 49

Adolescence, 310

– définition, 311

– grossesse, 76

Adultes, prévention des maladies, 308

Afrique,

– aliments fermentés, 193

– aliments allergéniques, 240

– définition, 97

– difficultés, 120

– énergie, besoins, 140

– graisses, 139, 144

– hydrates de carbone, besoins, 143

– idées vraies et fausses, 163

– médicaments, 162

– mode de vie de la mère, 136

– prise du sein, 107

– produits à limiter ou éviter, 150

– nutriments, besoins, 142

– poisson, 150

– positions pour l'allaitement, 107

– prolongé, 170

– protection contre l'obésité

infantile, 299

– protéines, besoins, 142

– quand l'éviter, 102

– régime végétarien, 152

– suppléments, 158

– types, 103

Allergie

– alimentaire, 236

– aliments allergéniques, 240

préconceptionnelle, 20

– pour le développement

intellectuel, 182

– pour le sevrage, 190

– pour mères qui allaitent, 1

– rejet des légumes, 261

Aliments à éviter,

– allaitement, 150

– bébés, 212

– enfants, 284, 286

– grossesse, 48

Aliments complémentaires, 1

– céréales et fruits, 184

– définition, 165

Aliments fermentés, 192

– en Afrique, 193

– en Amérique latine, 191

– en Asie, 191

Amande, lait, 268

Amérique latine, aliments,

– fermentés, 191

– pour le sevrage, 190

Anaphylaxie, 239

Anémie due à une déficience

– bébés, 228

– grossesse, 62

– prévention, 228



# EN BONNE SANTÉ ET FORTS



Donner une alimentation adéquate pendant l'enfance et l'adolescence constitue l'un des outils majeurs disponibles pour prévenir et combattre les maladies que rencontre un être humain durant sa vie.

Or, il s'agit d'un des principaux legs que les parents transmettent à leurs enfants. D'où l'importance de pouvoir compter sur un guide complet d'alimentation infantile.



Cet indispensable manuel d'alimentation intitulé **EN BONNE SANTÉ ET FORTS** parcourt le processus du développement infantile, depuis la grossesse, en passant par l'allaitement, l'enfance et l'adolescence. Sa lecture, suivie de l'application des indications proposées, peut prévenir bien des problèmes de santé dans le futur de nos enfants.



**GEORGES D. PAMPLONA-ROGER** est docteur en médecine et chirurgie ainsi que maître en santé publique. En tant que chirurgien, il connaît aussi bien l'extérieur que l'intérieur du corps humain. Par ailleurs, sa longue expérience d'éducateur dans le domaine de la santé le rend maître dans l'art de communiquer et divulguer simplement des connaissances scientifiques généralement ardues. Le docteur Pamplona-Roger est entre autres l'auteur de l'*Encyclopédie des plantes médicinales* et de l'*Encyclopédie des aliments et de leur pouvoir curatif*, publiées non seulement en français, mais aussi en anglais et en espagnol par les Éditions Safeliz.

