

Docteur Régis GROSDIDIER  
Édith LASSIAT

# À TABLE !!!

Passeport - Nutrition pour petits et grands  
de la grossesse à l'adolescence

**DELVILLE**  
**santé**

# Sommaire

<b>Le QUIZ.....</b>	<b>7</b>
<b>Manger sainement .....</b>	<b>9</b>
<b>Chapitre 1 Prénatal et premier âge .....</b>	<b>15</b>
- La période prénatale .....	16
- La naissance .....	21
- L'allaitement .....	25
- L'alimentation jusqu'à 6 mois à défaut d'allaitement maternel.....	35
<b>Chapitre 2 Les différentes catégories d'aliments nécessaires à la croissance de l'enfant et de l'adolescent .....</b>	<b>39</b>
- De 6 mois à 2 ans .....	40
- Les laitages et fromages .....	44
- Les viandes, volailles, poissons, œufs .....	62
- Les légumes.....	86
- Les légumineuses .....	100
- Les fruits frais et les fruits secs.....	104
- Les céréales et oléagineux.....	114
- Les sucres.....	122
- Les huiles .....	128
- La pyramide alimentaire.....	139
- Les condiments et herbes aromatiques.....	140
- Les arômes.....	146
- L'eau et autres boissons.....	148
- Les modes de cuisson .....	154
<b>Tableau de bord alimentaire pour chaque âge.....</b>	<b>159</b>

<b>Chapitre 3 Les idées reçues du marketing... vers une alimentation responsable.....</b>	<b>167</b>
Les mythes du marketing alimentaire .....	169
- Les alicaments .....	170
- Les compléments alimentaires .....	172
- Les produits allégés .....	174
- La face cachée des étiquettes .....	176
- Fast food, junk food .....	182
 Vers une alimentation responsable .....	 183
- Devenons locavores.....	184
- L'alimentation responsable.....	185
- Pourquoi manger bio .....	193
- Qu'est-ce que le bio .....	194
- Nourriture d'hier et actuelle .....	195
- Qu'est-ce que la biodynamie ? .....	198
 <b>Chapitre 4 Le coin des enfants et des mamans .....</b>	 <b>201</b>
- Les 5 sens .....	202
- Les phrases simples et astuces .....	203
- La règle du PPMV .....	203
- Comment je digère .....	204
- Les idées reçues .....	206
- Les conseils de maman pro .....	207
- Les règles de base .....	208
- Mon contrat légumes de la semaine .....	209
- Le petit-déjeuner idéal .....	210
- Le goûter idéal .....	211
- Les calendriers de saison .....	212
- Recettes et astuces .....	216
 <b>Annexes .....</b>	 <b>225</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>231</b>
<b>Index .....</b>	<b>237</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>241</b>

# CHAPITRE 1

## Prénatal et premier âge

*Au-delà de la joie de concevoir un petit être humain, les parents sont souvent confrontés à l'inconnu face à la grossesse, à la naissance et aux soins à donner à l'enfant.*

*Une inquiétude peut naître de l'ignorance, aussi la connaissance simple de ces événements permet-elle de rassurer.*

*Des réponses aussi complètes que naturelles sont indispensables. La sécurité est la seule façon de calmer l'inquiétude ou la peur. Mais ce qui est rassurant, c'est que l'enfant est un être unique. Il convient donc de suivre des méthodes adaptées à l'individualité de chacun d'eux.*

*Il importe d'identifier ce qui est original, unique, en chacun des enfants que nous accueillons.*

## LA PÉRIODE PRÉNATALE

### CONSEIL D'EXPERT

*On doit se préparer en tant que parents en s'y prenant très tôt. Plus on s'y prend tôt, plus le bénéfice de la préparation est grand.*

*Donner à l'enfant à venir le maximum de chances d'éveiller ses propres capacités est le but de cette préparation à la naissance.*

### **Quel est le lien entre le bébé, le corps de la mère et le système neuro-végétatif ?**

Les neuromédiateurs, messagers chimiques qui permettent le fonctionnement du système nerveux, de l'intellect, des émotions, de la protection naturelle du corps (immunité) et des glandes endocrines (hormones), sont fabriqués à 95 % au niveau de l'intestin grêle, à partir de constituants alimentaires absorbés quotidiennement.

*Exemple : la sérotonine, indispensable pour le moral, le sommeil, la régulation du transit intestinal, provient de la transformation d'un élément protéique (tryptophane) que l'organisme ne sait pas fabriquer et doit puiser quotidiennement dans notre assiette. S'alimenter est une nécessité absolue qui devrait permettre un équilibre fonctionnel optimal.*

Un fœtus qui subit involontairement le stress de sa mère présente une structure anatomique cérébrale différente d'un enfant d'une mère non stressée. Le phénomène est lié à la production anormale d'une hormone (cortisol) par l'organisme maternel, qui passe à travers le placenta et inonde les cellules du fœtus – et notamment son cerveau.

Une mère aidée psychologiquement et consommant suffisamment d'acides gras essentiels (poissons des mers froides) pourra négativer l'effet néfaste de son stress et permettre à son bébé de développer son cerveau normalement.

## ***Faut-il manger pour deux ?***

En aucun cas il ne faut manger pour deux. Autrement dit, pas plus, mais mieux.

Il est important de privilégier des aliments frais, riches en vitamines, des aliments pourvus d'acides gras essentiels : sardines, maquereaux, huiles de première pression à froid biologiques. Les besoins sont en effet augmentés par rapport à une femme non enceinte. De même pour le calcium (AJR de 1000 mg/j) et le magnésium (AJR de 350 à 500 mg/j) : il convient d'augmenter les apports sous forme d'algues, d'emmental, de sésame, d'amarante, de sardines à l'huile d'olive, d'amandes, de persil pour le calcium, de végétaux (algues marines, légumes verts, céréales complètes, oléagineux (noix, noisettes, amandes), de légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots blancs) et de bananes pour le magnésium.

## ***Que faut-il manger pendant la grossesse ?***

❖ **Au petit-déjeuner** : des tartines de pain au petit épeautre (blé ancien identique à l'engrain que la majorité des personnes peuvent digérer) sur lesquelles ajouter des purées naturelles d'amandes, de noisettes ou de sésame riches en acides gras poly-insaturés et en protéines végétales.

En boisson, une infusion en hiver ou un jus de fruits fraîchement pressé en été.

❖ **Au déjeuner** : une crudité en entrée (salade verte ou carotte ou betterave rouge ou radis... avec des huiles de première pression à froid biologiques de noix ou d'olive), une protéine animale (viande blanche, ou agneau de qualité ou poisson) cuite à la vapeur accompagnée de pommes de terre vapeur (cuites avec leur peau) et de légumes cuits à la vapeur, suivis d'une part de fromage de chèvre ou de brebis biologique.

❖ **Au goûter** : si besoin, un ou deux fruits frais de saison.

❖ **Au dîner** pris tôt : un potage de légumes maison, une association de céréales (type millet, sarrasin ou riz) avec des légumineuses (lentilles corail, azukis) et une purée de fruits ou un fruit cuit au four en dessert.

La **variété des aliments** est une chose importante durant cette période de la grossesse. **Ainsi, moins les aliments sont transformés** (conservation, cuisson), **meilleure sera leur assimilation.**

### ***Faut-il supprimer totalement le tabac ?***

Le tabac doit être considéré comme une drogue. Par simple inhalation, le tabac intoxique les non-fumeurs. Les enfants et futurs enfants sont des cibles encore plus à risque.

Un parent – a fortiori deux parents – fumeur ou même ancien fumeur qui conçoit un enfant le fragilise sur le plan pulmonaire et/ou sur le plan circulatoire. Cet enfant sera plus sensible aux méfaits du tabac.

Ce qui peut l'amener également vers une dépendance.

### ***Faut-il supprimer totalement le vin et les alcools ?***

L'alcool est dangereux à partir d'une certaine quantité qui varie d'une personne à l'autre. Dans la mesure où il crée une dépendance comme le tabac, c'est également une drogue.

Une femme enceinte devrait donc totalement éviter la prise d'alcool. De même, les deux parents en phase de conception.

Même si le vin rouge contient un certain nombre de constituants bénéfiques à la santé de l'adulte comme des flavonoïdes, antioxydants, il a toujours été prouvé que les mères qui consomment de l'alcool durant la grossesse donnent naissance à des enfants plus fragiles.

Une hérédité alcoolique suffit à expliquer des pathologies telles que : athérome, épilepsie, dépression, angoisse et surtout conduites de dépendance chez le futur enfant.

De même bières, cidres... sont à prohiber totalement durant la grossesse.



#### ***les envies des femmes enceintes...***

*Elles proviennent de carences ou de décharges hormonales subites. On peut les satisfaire si elles rentrent dans l'alimentation normale et naturelle.*

*La future mère doit éviter toute nervosité préjudiciable à l'équilibre du futur enfant.*

## Qu'introduire en complément ?

La grossesse est une période qui est à haut risque de carences. Tout particulièrement pour certaines vitamines B2, B6, B9, C, pour les minéraux (oligoéléments, calcium, magnésium, potassium, fer...) et pour les acides gras essentiels que l'organisme ne fabrique pas (famille des oméga-3 et de l'acide gamma-linolénique précurseurs de molécules fondamentales à l'élaboration des cellules du cerveau et de la rétine).

Enfin, si la mère ou/et le père sont des sujets allergiques, la prise de probiotiques afin de renforcer le futur système immunitaire du bébé est fondamentale.

De nombreuses études ont rapporté **l'importance du magnésium pendant la grossesse** : il diminue les contractions et évite le risque d'accouchement prématuré. Le déficit en magnésium peut entraîner un sur-risque de mort subite du nourrisson.

De même pendant l'allaitement, les besoins sont plus élevés. On recommande 500 mg/j au lieu de 300-350 mg habituels. Le calcium prévient le risque d'hypertension artérielle, il est indispensable à l'élaboration des os et des futures dents de votre bébé.

En fin de grossesse, le bébé fixe 200 mg/j de calcium. Donc il faut consommer 1000 mg/j de calcium au lieu de 900 mg.



*Une confiance absolue dans les processus naturels, dans la sagesse de l'organisme, dans la coopération avec l'enfant qui va venir, dans la présence de la sage-femme qui sera là pour renforcer sont les clés d'un accouchement non traumatisant.*

## Comment gérer le stress au travail ?

L'aménagement du temps de travail ou du poste de travail n'est pas toujours possible.

Aussi dans le cas d'emploi pénible, bruyant ou soumis aux ondes électromagnétiques, convient-il de se protéger en renforçant tous les mécanismes d'élimination des produits liés au métabolisme du stress (par des plantes calmantes ou adaptogènes, par un sommeil suffisant, récupérateur et une vie affective remplie et épanouie).

Une future maman entourée de tendresse ne peut que mieux supporter cette phase plus fatigante de sa vie de femme active.



Penser à faire des petites pauses, avoir le moins possible recours aux produits dopants comme le café, le thé ou les colas qui masquent les signes de fatigue et conduisent tout droit au surmenage.

Savoir déléguer les travaux de la maison à la famille et se reposer.

### ***Les médicaments et ma grossesse.***

Il convient d'éviter tout médicament chimique pendant la grossesse.

*Lorsque j'étais externe en médecine, dans le service de néonatalogie où j'exerçais, j'ai réalisé une enquête auprès de mamans dont le bébé était hospitalisé en soins intensifs et auprès de mères qui avaient gardé leur bébé près d'elles. Il s'est avéré que les premières avaient consommé beaucoup plus de médicaments pendant leur grossesse que les secondes.*

Même le paracétamol n'est pas anodin, il est métabolisé par le foie et peut entraîner des perturbations chez le futur bébé.

Seules l'homéopathie et la nutrithérapie naturelle à doses physiologiques sont compatibles avec la grossesse.

Demander toujours conseil à un spécialiste de ces deux domaines.

### ***Les antibiotiques pendant la grossesse...***

L'antibiothérapie est actuellement à la mode dans le cas des grossesses et des préparations à l'accouchement afin d'éviter les infections par le streptocoque.

Le principal problème est que cette prise d'antibiotiques stérilise complètement la flore vaginale et intestinale de la mère.

Or, l'enfant naît avec un intestin stérile sans germe. Il doit « fabriquer » sa flore intestinale à partir de l'inhalation de la flore vaginale de sa mère lors du passage par la filière génitale.

Dans le cas d'une antibiothérapie, surtout prolongée, cette flore vaginale n'existe plus et le bébé courra le risque de faire de l'eczéma ou de l'asthme plus tard. **Prenez des probiotiques qui vont ré-ensemencer la flore intestinale.**

## LA NAISSANCE

### CONSEIL D'EXPERT

*Une bonne préparation psychologique et physique permet de faire vivre au bébé et à la maman un accouchement le plus naturel possible.*

*Accueillir son enfant, c'est le laisser « venir au monde », accepter qu'il soit une personne.*

*C'est partager l'acte de l'accouchement, se mettre à l'écoute de l'enfant dès sa conception.*

### ***Le mode d'accouchement a-t-il un impact sur l'enfant ?***

Normalement, l'enfant prend les rênes, il déclenche l'accouchement en stimulant chez la mère la production d'hormones et de médiateurs qui vont mettre en route le travail.

Si l'accouchement est provoqué par des produits médicamenteux, l'enfant ne peut plus jouer ce rôle et subit passivement l'accouchement.

Par ailleurs, il faut se souvenir que l'intestin grêle du nouveau-né ne contient aucune bactérie bénéfique (flore intestinale) lui permettant de digérer ses aliments. La constitution de la flore intestinale dépend de ce moment particulier qu'est l'accouchement.

Au fur et à mesure du passage par les voies génitales naturelles, la colonisation de l'intestin se fait par inhalation de la flore vaginale et rectale de la mère et se finalise au cours de l'allaitement.

De ce fait, cela ne peut s'effectuer en cas de césarienne.



**Les pays nordiques** pratiquent fréquemment les **naissances à domicile**.

Grâce au suivi d'une sage-femme et à une préparation en douceur.

Cette possibilité est plus compliquée dans notre pays, il s'agit souvent pour la future maman d'un véritable parcours du combattant. Il faut trouver la sage-femme qui assure l'accouchement à domicile, elles sont devenues malheureusement très rares.



## VU AILLEURS

*En Afrique, la femme accède à un statut de reine quand l'enfant naît. Tout le monde s'affaire autour d'elle et prodigue mille soins pour le bien-être de l'enfant. Le baby blues souvent dû à une perte de repères et à un isolement brutal n'existe pas dans ces cultures. De la même manière, dans 80 % des cas, les femmes optent pour la position verticale lors de l'accouchement.*

## Qu'est-ce que l'haptonomie ?

Selon les mots de son concepteur, le Néerlandais Frans Veldman, l'haptonomie est la « science des interactions et des relations affectives humaines ». Elle mise sur une présence dite affective et « confirmante » qui se manifeste par le toucher.

À compter d'environ quatre mois de grossesse, le bébé est assez développé pour percevoir un toucher affectif et y réagir : il vient, par exemple, se coller sur les mains du père ou de la mère et se laisse bercer à travers le ventre de sa maman.

Le toucher est le premier « langage » comme l'a démontré Ashley Montagu. Ces contacts haptonomiques, c'est-à-dire des touchers affectifs de qualité, confèrent au petit bébé un important sentiment de sécurité.

Ce sera pour le bébé le gage d'un plus grand équilibre émotionnel après sa naissance. Ces touchers peuvent continuer d'avoir lieu pendant l'accouchement, ils faciliteront la naissance du bébé et son adaptation à sa nouvelle vie extra-utérine.



### Le saviez-vous ?

Avant la naissance, aucun germe n'est présent dans l'intestin du futur bébé. La flore intestinale se constitue au moment de l'accouchement par les voies naturelles.



À relire...

**Françoise Dolto (1908 - 1988)**

*La parole qui fait vivre...*

*L'Image inconsciente du corps (1984)*

*Tout est langage (1994)*

## Les modes d'accouchement particuliers

La future maman est seule à même de savoir ce qu'elle désire.



### La préparation dans l'eau

Une tentative de préparation en piscine est possible.

En cas d'inconfort ou de manque de confiance, il vaut mieux choisir un autre type de préparation.

Le problème me semble également parfois venir de la qualité des eaux de piscine (chlore ou antiseptiques pas toujours anodins).

Là, un compromis sera fait entre la richesse et la joie de se trouver en milieu porteur, ludique, englobant, parfois plus rassurant que le milieu aérien et les désavantages éventuels de l'environnement, quoique l'on puisse choisir des piscines sans chlore.

### Césarienne

L'ensemble des publications démontrent actuellement un lien fort entre césarienne et pathologies, notamment allergies et asthme dans la prime enfance.

Le bébé né par voie haute n'est pas en contact avec la flore vaginale de sa mère et ne peut coloniser son intestin comme le fait un bébé né par voie basse. Aussi, lorsque le choix est possible, il est préférable de suivre le mouvement naturel et de laisser le bébé prendre la direction des opérations.

En effet, on sait que l'enfant déclenche sa naissance par tout un ensemble de sécrétions hormonales et de neuromédiateurs. C'est lui qui favorise la dilatation du col et permet un accouchement le plus physiologique possible.

*Une alternative est la maison des naissances qui est une structure médicalisée où sont pratiquées les naissances comme à la maison avec une sécurité plus grande. Dans le cas d'un déroulement normal de la naissance, la maman peut réintégrer le domicile familial très vite. Là encore, il faut se renseigner quant à la présence de structures proches de chez vous.*



### La péridurale

Un anesthésique local est refroidissant et donc peut ralentir le métabolisme dans les zones injectées (digestion, motricité chez la mère, absence de ressenti de l'accouchement, passivité et risques de dérèglement ostéopathique...).

Les doses injectées aux mères agissent souvent sur l'enfant, relié encore au cordon. Les anesthésiques passent et agissent sur le diaphragme, en l'endormant, ce qui empêche l'expulsion complète des glaires bronchiques.

## ***Les antibiotiques pour le bébé ?***

En cas de risque d'infection ou de fièvre, sont souvent prescrits des antibiotiques au bébé dans les premiers jours de vie. Dans ce cas, il convient de penser à reformer la flore intestinale de ce bébé, flore déjà très rudimentaire à cette époque et qui sera totalement détruite par les molécules chimiques.

Il convient d'ensemencer alors l'intestin grêle et le côlon du bébé avec des souches de bactéries physiologiques type probiotiques, vivantes ou revivifiables en sachets, que l'on appliquera sur le mamelon en cas d'allaitement ou qui seront dilués dans le biberon pas trop chaud de lait maternisé, ceci pendant toute la durée des antibiotiques et au moins durant dix à quinze jours après la fin du traitement.

## ***Supplémentation en vit.K***

Elle est indispensable en cas d'accouchement traumatique et risque hémorragique chez l'enfant.

Par contre, la vitamine K, notamment la vitamine K2 est produite au niveau de l'intestin et du cæcum grâce à la flore intestinale.

Chez le bébé, cette flore intestinale est souvent insuffisante.

Il convient donc de pallier le manque uniquement si on a eu un accouchement difficile, une césarienne ou un non-allaitement maternel.

Il faut savoir que le jus de carotte apporte suffisamment de vitamine K dans les autres cas, jus pris par la maman qui allaite ou donné en petites quantités au bébé.

### **La chambre de l'enfant**

Les objets proposés aux sens du bébé et de l'enfant doivent être réels. Choisir ce qui favorise le toucher et ne pas leurrer les sens du bébé et de l'enfant. Préférer des objets en bois brut, des tissus vrais naturels, des matières que l'enfant découvre dans la nature. **Les petits ont surtout besoin de la chaleur humaine, corporelle, des objets et des couleurs.** Comme à l'époque de nos grands-parents, une peau de mouton naturelle posée sur le matelas entre celui-ci et les draps permet de maintenir une chaleur uniforme pendant la nuit et les siestes.

## L'ALLAITEMENT

### CONSEIL D'EXPERT

*Ne vous prenez pas la tête à l'avance avec ce qu'il faudra faire pour bien allaiter, votre enfant vous guidera.*

*Prolongement de la naissance, intimité unique, engagement du don de soi et promesse de partage, l'allaitement est un choix parfois difficile. Un choix qui n'appartient qu'à la mère. et pourtant, qu'y a-t-il de plus naturel que l'allaitement maternel ?*

### **Le lait maternel est essentiel pour l'enfant**

Le nourrisson et le bébé tirent l'essentiel de leur énergie du glucose et donc de la transformation du lactose contenu dans le lait maternel. Ce lait maternel contient également des protéines et surtout les acides aminés dits essentiels que l'enfant ne peut pas fabriquer. Il contient également des lipides (graisses), sources d'énergie et de chaleur, mais surtout de nutriments pour son cerveau.

Le nourrisson présente une immaturité de certaines fonctions du foie, qui ne permet pas de transformer, comme le font les adultes, les composés lipidiques des huiles et des aliments en composés actifs. Une famille de dérivés des graisses, les prostaglandines, ne sont pas synthétisables par le nourrisson. Or, elles sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau et du système immunitaire.

Le lait maternel en contient un dérivé direct que ne contiennent pas les laits maternisés. **Au fur et à mesure de l'avancée de l'allaitement, le lait de la mère s'adapte aux besoins de l'enfant.**

De même que la maman oiseau prédigère les nutriments qu'elle collecte pour ses oisillons, **le lait maternel est en quelque sorte prédigéré.**

Par ailleurs, la taurine (un acide aminé important) est très concentrée dans le lait maternel des premiers jours, car le tout petit bébé ne peut la synthétiser, cela permet de favoriser l'évacuation du méconium lors des premiers jours et d'éviter l'ictère (jaunisse des bébés).

### ***Lait maternisé ou lait maternel ?***

❖ **La quantité de lactose du lait maternel est plus importante** que dans le lait de vache. Même si des progrès ont été réalisés dans la composition des laits maternisés, il s'agit toujours d'un pis-aller.

On sait également que les graisses se concentrent en fin de tétée et permettent ainsi une meilleure digestibilité.

❖ **Le colostrum durant les trois à cinq premiers jours** contient une très faible concentration en lactose et en graisse mais deux fois plus de protéines (IgA), indispensables à la santé intestinale et à la lutte contre les infections type gastro-entérites.

❖ La **teneur en lipides** du lait maternel est importante (40 g/l de lait) et varie tout au long de la journée, s'adaptant aux besoins de l'enfant.

❖ Enfin la **richesse en protéines** (enzymes, acides aminés, 9 à 12 g/l de lait), permet de couvrir les besoins en ces éléments nécessaires à l'élaboration des tissus de l'enfant...

**Durant la lactation, la composition du lait maternel évolue** (diminution des taux de protéines passant de 15 g/l à 12 g/l en six mois, des lipides de 49 à 43 g/l et augmentation du magnésium et du lactose 6 à 75 g/l).

Ceci permet d'assurer une croissance harmonieuse et douce du système nerveux et immunitaire.



### ***Le lait de la maman est unique***

Rien ne peut remplacer ce breuvage car sa composition est unique : elle dépend de chaque bébé, autrement dit c'est le bébé qui conditionne la quantité des acides gras nécessaires à son cerveau et sa croissance, la quantité de lactose ou d'un autre sucre simple pour nourrir ses cellules. Ainsi, une maman qui a eu trois bébés aura trois compositions différentes de son lait. De plus, ce lait maternel contient des souches de bactéries bénéfiques qui vont prolonger la colonisation de la flore intestinale de l'enfant, flore qui n'est réellement mature qu'à l'âge de trois ans.

## VU AILLEURS

98 % des **femmes norvégiennes** allaitent leur bébé les 3 premiers mois et 48 % d'entre elles l'allaitent plus de 9 mois. **Au Canada**, en 1996, 34 % des bébés de 4 mois sont allaités exclusivement, 13 % sont allaités entre 6 et 9 mois, et 4 % sont toujours allaités à 1 an.

En 2005, 62 % des mères françaises allaitaient à la sortie de la maternité. Moins d'un tiers des mamans continuent d'allaiter après un mois, 5 à 10 % des mamans continuent d'allaiter après 2 mois.



## LE COLOSTRUM UN NECTAR

Indispensables pour la flore du côlon.

Cette composition particulière permet de stimuler la croissance des bactéries bénéfiques du côlon et d'éviter la prolifération d'une flore pathogène.

Aussi votre bébé sera-t-il protégé des infections grâce à ce nectar qui n'est quasi spécifique que chez l'espèce humaine.

## Est-ce que l'allaitement protège l'enfant ?

Si la durée est supérieure à 4 mois, cela protège contre les infections virales digestives (gastro-entérites), les septicémies et les méningites, les bronchiolites, également contre l'eczéma et l'asthme.

La limite de la protection provient souvent de la pauvreté de certains laits maternels en lien avec des carences en nutriments ou en micronutriments de la mère. **Il convient en effet de privilégier une alimentation de la maman variée, riche en acides gras poly-insaturés.**

Si les apports en fer, en calcium, en magnésium, en vitamine C sont insuffisants, le lait maternel sera lui aussi plus pauvre et donc moins protecteur.

Si la maman mange des aliments traités, dénaturés, raffinés, il y aura non seulement carences mais aussi excès de substances étrangères, toxiques (métaux lourds, pesticides...).

Aussi convient-il de suivre une alimentation la plus naturelle (biologique) et équilibrée possible avec l'**usage de compléments en cas de carences.**



### Répercussions sur le transit intestinal de mon bébé

*La fréquence des selles chez un bébé nourri exclusivement au sein peut varier de dix selles par jour à une selle par semaine.*

*De même la coloration, de jaune d'or à verdâtre sans que cela ne témoigne de quoi que ce soit de pathologique.*

*C'est le bien-être de bébé qui compte.*