

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## LE SOMMEIL DE BÉBÉ

RÉPONSES À  
VOS QUESTIONS

## +30 %

ALLERGIE  
INFANTILE

## PETITS PETONS !

DÉPISTER LES  
PROBLÈMES  
AUX PIEDS

0-32 mois

# Ses premiers mots

Identifier les problèmes de langage



# Sommaire

## Janvier 2015



### **BÉBÉ**

#### **QUESTION SUR...**

Introduire les fruits et légumes dans son alimentation

#### **TOUT PROPRE**

Des conseils pour une hygiène correcte de bébé

#### **SES PREMIERS MOTS**

Comment évolue le langage chez l'enfant, de la naissance à 3 ans

#### **PÉDRIATRE**

Est-ce qu'il a un problème aux pieds ?

#### **CHIFFRES**

30% des enfants souffrent d'une allergie

#### **TOUT SAVOIR SUR SON SOMMEIL**

Nous répondons aux questions les plus fréquentes

#### **RECETTES**

Des idées originales à base de pomme de terre

#### **HOROSCOPE**

Les prédictions du mois de janvier



# Bébé



Comment procéder, pas à pas, pour l'hygiène de votre bébé, comment stimuler ses premiers mots, mais aussi créer de bonnes habitudes de sommeil... Voici quelques-uns des thèmes abordés ce mois-ci.



# Introduire fruits et légumes

Comment surmonter la méfiance initiale de bébé face aux fruits et légumes ? Que faire pour qu'il les accepte et les apprécie ?

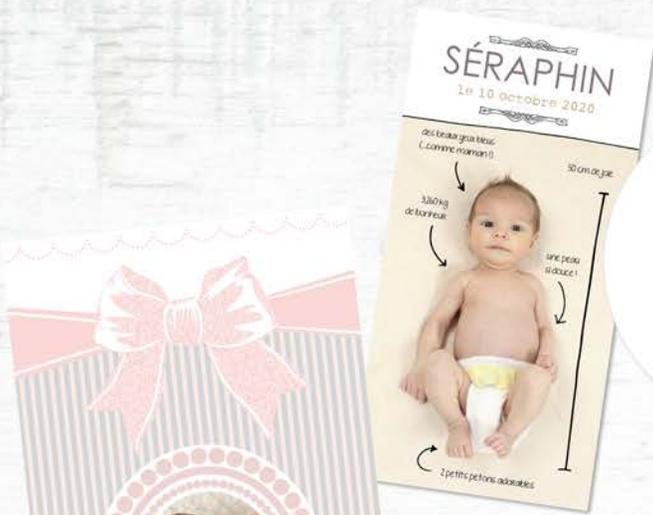
**1** *Quand peut-on commencer à proposer des fruits et des légumes aux enfants ?*  
Dès que l'on commence à varier l'alimentation. C'est plus facile avec les fruits, car leur saveur douce et sucrée plaît aux enfants, d'où leur préférence également pour les légumes tels que la carotte, le potiron, la pomme de terre ou la courgette. En revanche, le bébé peut ne pas aimer les autres légumes qui peuvent lui sembler « trop amers ». Il n'est jamais trop tôt pour commencer : dès le quatrième mois de grossesse, le bébé distingue les saveurs dans le liquide amniotique. La maman peut donc progressivement habituer son bébé aux légumes de saveur plus forte à travers sa propre alimentation.

**2** *Comment faire lorsque l'enfant est déjà capable d'exprimer ses préférences ?*  
L'important est de donner l'exemple, car l'enfant apprend par mimétisme : à table, il doit manger les mêmes plats que les adultes. Vous pouvez également le faire participer à la préparation des repas, en lui permettant ainsi de manipuler les aliments, de les goûter et de jouer avec. Proposez à l'enfant les légumes en début de repas, lorsqu'il a faim, et jouez avec les couleurs et les textures comme, par exemple, le croquant de la carotte crue.

**3** *Et s'il refuse certains aliments ?*  
Il ne faut jamais forcer ou faire un pacte avec l'enfant (comme terminer les légumes pour avoir un dessert) car vous pourriez le convaincre ainsi de la nature punitive des fruits et légumes. Il vaut mieux réessayer en lui présentant le même aliment une nouvelle fois quelques jours plus tard, peut-être préparé différemment : une boule de glace pour accompagner le fruit, les légumes qu'il aime moins sous forme de purée... Enfin, il est important de choisir des fruits et légumes de saison, ce qui permet de varier tout au long de l'année, de découvrir de nouvelles saveurs et de profiter de toutes leurs vitamines.



# Découvrez nos faire-part naissance *100% personnalisés*



**10€**

OFFERTS\*

code **PCBMM1**

**JE DÉCOUVRE** ▶



*De nombreux modèles  
à découvrir dans  
notre catalogue*



Je commande mon  
catalogue **GRATUIT** ▶



Les avantages *Planet-cards* :



LIVRAISON OFFERTE  
CARTES ET FAIRE-PART



TARIFS TOUT COMPRIS



PRODUITS DE QUALITÉ



DÉLAIS IMBATTABLES

# Un bébé bien propre

Nous abordons ici les erreurs les plus courantes en matière d'hygiène du bébé et vous expliquons les bonnes habitudes à adopter.

**L**a peau du bébé est très délicate et vulnérable aux agressions extérieures, elle requiert donc des soins spécifiques. Non seulement il est important de choisir les produits les plus adaptés (hypoallergéniques et respectant

le pH de la peau), mais il faut aussi la nettoyer correctement. On commet souvent des erreurs qui peuvent avoir des conséquences non seulement sur la peau, mais aussi sur la santé en général du bébé. Voici quelques conseils simples pour les éviter.

## PRENEZ SOIN DE SES CHEVEUX

On peut laver quotidiennement les cheveux de bébé, en utilisant des produits délicats qui prennent soin de son cuir chevelu et le protègent.

- **Il faut appliquer le shampoing au début du bain et le laisser « reposer » sur la tête du bébé pendant 4 à 5 minutes.** Pendant ce temps, vous pouvez laver le reste du corps et laisser votre bébé jouer encore quelques minutes dans l'eau.



## PROTÉGEZ SA PEAU

Une mauvaise hygiène (sueur stagnante, poussière) est souvent un facteur à l'origine d'irritations qui peuvent produire démangeaisons et infections.

- **L'idéal est de baigner bébé tous les jours, en utilisant des produits spécifiques hypoallergéniques et de pH neutre,** afin de respecter la délicate protection hydrolipidique qui protège sa peau des agressions extérieures.



## L'HYGIÈNE DES PARTIES INTIMES

- **Dans le cas des garçons, il faut baisser le prépuce, la peau qui recouvre le gland :** il sert à protéger l'intérieur du pénis et évite ainsi les infections.
- **Chez les filles, attention à ne pas laver la région anale avant la région vaginale :** les bactéries présentes dans l'intestin peuvent alors se propager dans le vagin, y occasionnant des infections et des rougeurs.



## DES MAINS ET DES ONGLES TOUJOURS PROPRES

En se lavant les mains, on diminue de 50% les risques de maladies. Habituez-le à se les laver souvent, au moins en rentrant à la maison et avant/après les repas.

- **La plupart des infections cutanées sont dues à des ongles trop longs :** lorsqu'il se gratte, l'enfant peut provoquer des lésions profondes. Il faut les vérifier deux fois par semaine pour les mains, et une fois pour ceux des pieds.



## COMMENT NETTOYER SON PETIT NEZ ?

- **Allongez bébé sur le dos, tournez sa tête d'un côté et nettoyez la narine supérieure avec un produit à base d'eau de mer ou de sérum physiologique.** Répétez l'opération dans l'autre narine, en tournant sa tête de l'autre côté. Redressez bébé pour qu'il termine d'expulser les mucosités. Utilisez un aspirateur nasal pour retirer celles qui ne sont pas sorties.





# Ses premiers



[bebesetmamans.com](http://bebesetmamans.com)



Voyons, étape par étape, comment évolue le langage de l'enfant et quels sont les signes qui vous permettent d'identifier d'éventuels problèmes.



**T**ous les enfants naissent avec la capacité de s'exprimer : ils reçoivent les signaux linguistiques que les autres leur envoient et y réagissent. Dans cet échange de «signes», maman est l'interlocuteur privilégié. Quand le bébé était dans son ventre, il a appris à reconnaître sa voix et à bouger au rythme de ses mots. Ensuite, dès les premières semaines, le bébé commence à développer son propre code de communication. Voici, plus en détails, de la naissance à trois ans, les étapes qui mènent à la conquête du langage.

# MOTS...



bebesetmamans.com



## LE LANGAGE PRÉ-INTENTIONNEL

Dès sa naissance, le bébé commence à communiquer. Comment ? À travers les pleurs, les soupirs, les mouvements de la bouche et tous les sons et gargouillis qu'il émet. Ces formes de « langage » lui permettent d'attirer l'attention des adultes, d'exprimer son humeur ou de manifester un besoin comme le sommeil ou la faim.

- Pendant les 4 premiers mois, bébé apprend à réagir à la voix de sa maman qu'il reconnaît et préfère à toutes les autres. Il la fixe du regard, lui sourit et se met à gazouiller. De 4 à 6 mois, bébé commence aussi à s'intéresser aux objets.



- Pendant cette étape, il est bon que la maman parle calmement et sur un ton affectueux à son bébé afin de capter son attention et d'interagir avec lui. Il ne faut pas s'inquiéter si bébé ne possède pas encore un grand répertoire de vocalises, mais il faut être particulièrement attentif s'il ne sourit pas, ne produit aucun son, ou ne réagit pas quand sa maman lui parle.



## LA COMMUNICATION INTENTIONNELLE

Au cours de cette période, bébé commence à faire des gestes qui indiquent ses intentions de communiquer : il secoue la tête pour dire non ou signale du doigt un objet qu'il veut. Apparaissent des gestes symboliques comme faire signe de la main pour dire au revoir. Ces actes, pris dans leur ensemble, ont la même valeur que des mots.

- À cet âge, le bébé réagit quand il entend son nom et imite les sons des animaux et ceux produits par certains objets. Cette étape se caractérise par la répétition des syllabes. Bébé est maintenant capable de comprendre environ 50 mots d'usage courant, ainsi que des ordres simples.
- À ce stade de son développement, il faut accorder une attention particulière à certains signes : si le bébé ne réalise pas certains gestes de communication, s'il ne comprend pas des ordres simples tels que « donne-moi la main » et n'émet aucune syllabe, alors il convient de consulter un spécialiste.



# Révolution!

## Un seul geste qui change tout

1

**PRÉVIENT**  
à chaque change

2

**SOULAGE**  
dès la 1<sup>ère</sup> application

3

**RÉPARE**  
durablement

**IRRITATIONS ET ROUGEURS**



**NOUVELLE FORMULE**

**0% PARFUM**  
**CONSERVATEUR**

Efficacité et tolérance  
cliniquement prouvées sur  
120 bébés pendant 4 semaines



FLASHEZ-MOI !



### COMPLEXE D'ACTIFS NATURELS BREVETÉS



**Perséose**  
Préserve  
la richesse  
cellulaire  
de la peau



**Oxéoline**  
Apaise et  
module  
l'inflammation  
cutanée



**Oléodistillat**  
Renforce  
et répare  
la barrière  
cutanée



**EXPANSCIENCE**  
LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela®**

12-18  
mois

## LA PHASE LINGUISTIQUE 1

L'enfant commence à utiliser des mots pour les mettre en relation avec des objets. C'est aussi l'âge où il aime « faire comme les grands » : parler au téléphone ou cuisiner. Il sait dire son prénom et demande le nom des choses.

- Vous pouvez l'aider à enrichir son vocabulaire en lui expliquant les mots qu'il ne comprend pas et en répétant ceux qu'il ne prononce pas correctement. Lire des contes ou lui raconter des histoires l'aideront à affiner ses pensées et à utiliser correctement les mots.

- Tant qu'il communique et se fait comprendre, il ne faut pas se préoccuper outre mesure s'il ne prononce qu'un nombre limité de mots. Par contre, s'il ne dit absolument rien, mieux vaut consulter le pédiatre qui évaluera l'opportunité d'une visite chez un spécialiste du langage.

18-24  
mois



## LA PHASE LINGUISTIQUE 2

L'étape du « pourquoi » va l'amener à développer rapidement son vocabulaire qui va énormément s'enrichir. Il apprendra à utiliser 2 ou 3 mots à la fois pour exprimer sa pensée.

- À cet âge, l'enfant commence à composer des phrases avec des mots qui se suivent. La syntaxe s'enrichit grâce à l'utilisation de verbes, d'adjectifs et de déterminants.
- Il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant ne prononce pas certains sons. Il est aussi normal qu'il inverse l'ordre de certaines syllabes (« Pestacle » au lieu de « Spectacle »).
- Il faut faire attention si l'enfant omet de nombreux phonèmes ou prononce les mots de manière incompréhensible.



24-32  
mois

## LA PHASE DE CONCLUSION

À cet âge, l'enfant utilise déjà des noms, verbes, déterminants et pronoms dans un ordre logique pour former des phrases.

- Pour favoriser la consolidation de ses capacités linguistiques, il est essentiel que l'enfant puisse interagir avec d'autres enfants. Le dessin, l'expression graphique et l'habitude de dialoguer en famille l'aident également à affiner sa capacité à communiquer.
- Il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant montre un petit retard de prononciation associé à certains phonèmes complexes comme le « PR » qu'il acquerra plus tard.
- Par contre, il faut faire attention si son vocabulaire ne s'enrichit pas et s'il ne développe pas la capacité de construire des phrases toutes simples. Dans ces cas, il faut consulter un spécialiste du langage.

difrax®  
care since 1967



# Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.



La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



# Problème aux pieds ?

Nous vous expliquons ici quels sont les problèmes les plus courants affectant la marche des enfants et comment les corriger.



**C**hez les enfants de moins de trois ou quatre ans, ce que l'on constate le plus souvent, c'est une rotation interne du tibia (l'un des os de la jambe) : les rotules (les os saillants du genou) sont bien orientées vers l'avant, mais les pieds sont dirigés vers l'intérieur. En observant l'enfant, on verra que, dans de nombreux cas, il s'agenouille et s'assoit sur ses talons, pieds tournés vers

l'intérieur sous les fesses ou complètement en dehors. Si le reste de l'examen est normal, il s'agit d'une simple torsion du tibia, qui évoluera favorablement en corrigeant la façon de s'asseoir.

- **À cet âge, marcher les pieds vers l'intérieur n'est pas toujours dû non plus à une rotation anormale des os.** Beaucoup de chaussures ont une semelle présentant une sorte de renflement sous la voûte plantaire, forçant le pied à se déplacer vers l'intérieur. Il est donc très important que le pédiatre évalue la démarche de l'enfant pieds nus, puis chaussé, car dans de nombreux cas, le problème ne vient pas de l'enfant, mais des chaussures qu'il porte.
- **Chez les enfants plus âgés, d'au moins cinq ou six ans, on constate souvent une tendance aux genoux rentrants (dont les axes convergent).** Ce problème est en général dû à une mauvaise position assise dite de la « grenouille » : l'enfant est assis sur le sol, avec les jambes pliées, pieds au sol, genoux vers la poitrine, mais dirigés vers l'extérieur, comme formant un « W ». En corrigeant ces postures, on corrige aussi la marche.

## Marcher avec les pieds dirigés vers l'extérieur ou sur la pointe des pieds

Marcher avec les pieds « en canard » est plus rare. Cela peut être dû à une rotation des os dans le sens inverse du cas précédent où l'enfant marche avec la pointe des pieds dirigée vers l'intérieur. Ce défaut peut aussi trouver son origine dans des maladies neurologiques, neuromusculaires ou osseuses telles que le glissement de la tête fémorale sur le col du fémur.

Marcher sur la pointe des pieds est un trouble temporaire de cette phase d'apprentissage et est considéré comme tout à fait normal jusqu'à ce que l'enfant marche depuis environ 6 mois, sauf diagnostic d'un symptôme pouvant faire soupçonner un trouble neurologique.



## Lettres au pédiatre

Mon enfant est en sous-poids  
*Jusqu'à l'âge d'un an, mon enfant s'est situé dans le 75ème percentile, en taille et en poids. À 12 mois, il est resté dans ce percentile pour la taille, mais a chuté au 25ème pour le poids (9,6 kg). Aujourd'hui, il a 17 mois et pèse un peu plus de 10 kilos. Pour ne rien arranger, pendant 2 jours il a été malade, vomissant tout ce qu'il avalait. Le fait de commencer à marcher peut-il avoir eu une influence sur son poids ? C'est un enfant très actif et agité, qui n'arrête jamais et mange très bien. Pensez-vous qu'il puisse avoir un problème ?*

Hélène

Le poids n'est pas influencé par l'apprentissage de la marche. Pour le moment, votre enfant est mince, mais se situe toujours dans les limites acceptables. Le problème de santé dont vous parlez, avec des épisodes de vomissements, peut avoir stoppé la courbe de poids.

Lors de votre prochaine visite chez le pédiatre, celui-ci pourra évaluer si l'enfant a récupéré et respecte la norme. Ce sera au pédiatre de décider s'il faut ou non réaliser des examens complémentaires en fonction de l'évolution de la croissance et des résultats de l'examen.



Mon bébé a les fesses irritées  
*Mon bébé de 12 mois a les fesses irritées. Je lui change souvent la couche et lui applique une crème spéciale pour le change, mais cela ne change rien. Que puis-je faire ?*

*Je précise qu'actuellement il a des poussées dentaires. Peut-il y avoir un lien ?*

Julie

S'il s'agit d'une simple irritation sans infection, alors ce n'est pas grave. Comme vous le dites, les poussées dentaires pourraient avoir une influence du fait des mucosités

irritantes qu'elles entraînent. Si la lésion s'étend, qu'elle devient brillante ou montre des signes inusuels, on pourrait penser à une infection fongique, en particulier du Candida Albicans, qui doit être traitée avec des crèmes spécifiques antifongiques.

L'idéal pour traiter ce genre de trouble, outre de changer fréquemment la couche de votre bébé, c'est de le laisser le plus souvent possible les fesses à l'air et d'appliquer une crème protectrice pour le change à effet préventif.

**BebesMamans.com**



ENTREZ DANS LA SECTION  
**LES SPECIALISTES**, ET DÉCOUVREZ  
LES RÉPONSES QU'ILS ONT  
DONNÉES À D'AUTRES MAMANS.



bebesetmamans.com



**30%**

## des enfants souffrent d'une allergie

**A**ujourd'hui, près d'un enfant sur trois souffre d'une allergie, et ces chiffres sont en constante augmentation. Dans les années 70, les allergies touchaient 15% des enfants de notre pays et ce pourcentage a doublé, atteignant 30% de la population infantile. **Mais pourquoi une telle augmentation ?** Selon les experts, ces allergies pourraient être liées à une carence en vitamine D, dont on prescrivait auparavant davantage la consommation jusqu'à l'âge d'un an. Une étude a montré que 50% des enfants présentaient cette carence, ce qui prouve bien que ce nutriment manque dans leur alimentation. **De même, la fumée de tabac**

**joue un rôle très important** : le nombre de femmes qui fument a sensiblement augmenté et l'on a constaté que leurs enfants étaient plus sujets aux allergies que ceux des mères qui ne fument pas. **À cela s'ajoute le facteur pollution.** En effet, on a observé que les émanations de carburant, et plus particulièrement du diesel brûlé par les moteurs de voitures avait un impact direct sur le pollen : il le modifie et le rend plus agressif et allergène. D'autres facteurs enfin peuvent expliquer l'augmentation des maladies allergiques comme les changements dans les habitudes alimentaires et l'hygiène, ou l'augmentation du nombre d'animaux de compagnie dans les foyers.

Le lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !

-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans: échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le pédiatre et le gynécologue répondent à vos questions !



**CLIQUEZ ICI!**

# Tout savoir sur son. *Sommeil*



Mieux comprendre comment fonctionne le sommeil de l'enfant permet aux parents de l'aider à établir des habitudes régulières, dans l'intérêt de sa santé. Nous répondons aux questions les plus fréquentes.

Pourquoi les bébés dorment-ils presque toute la journée ?

- **Un nouveau-né dort environ 15 à 16 heures par jour**, mais il ne s'agit là que d'une moyenne et il existe des différences individuelles notables. À six mois, la moyenne tombe à 12-14 heures de sommeil par jour et, à un an, l'enfant dort environ 12 heures par jour.
- **À la naissance, les bébés ne distinguent pas le jour de la nuit et leur sommeil est fragmenté et réparti plus ou moins uniformément sur les 24 heures.** Aux alentours des six semaines, on observe un allongement progressif du temps de sommeil nocturne, qui se consolide vers les deux ou trois mois.
- **Dans notre culture où, dès la naissance, on habitue l'enfant à dormir la nuit et éloigné de ses parents**, la plupart des bébés de six mois dorment environ 4 à 6 heures d'affilée par nuit. À quatre mois, de nombreux bébés commencent à acquérir un rythme veille-sommeil à peu près régulier et, à environ six mois, la plupart font une sieste d'une heure le matin, de deux heures après le repas du midi et une autre en fin d'après-midi.

Pourquoi l'enfant bouge-t-il autant pendant son sommeil au cours des premiers mois ?

- **Les mouvements se produisent pendant la phase de sommeil paradoxal**, qui est plus longue chez le nouveau-né que chez l'adulte. En grandissant, cette phase se raccourcit et l'activité motrice de l'enfant pendant le sommeil diminue.

Pourquoi la tétée de la nuit permet-elle au bébé de se rendormir ?

- **Ce n'est pas qu'une question de satiété.** Le lait maternel contient des endorphines, des substances opiacées produites par l'organisme féminin pour favoriser le sommeil, particulièrement concentrées dans la phase finale de la tétée. Une étude espagnole, publiée dans la revue scientifique *Nutritional Neuroscience* a montré que le lait maternel produit pendant la nuit présente une concentration plus élevée de substances qui détendent le système nerveux central.
- **Le sein maternel a également une fonction reconfortante et rassurante**, qui sera remplacée par d'autres substituts au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Pourquoi la plupart des bébés se réveillent-ils à plusieurs reprises pendant la nuit ?

- **Les réveils nocturnes sont liés à la nature cyclique du sommeil et non pas à la faim.** Le sommeil se compose de cycles d'une durée de 50 à 60 minutes chez les nouveau-nés. Chaque cycle comprend une phase de sommeil actif au cours de laquelle nous rêvons, et une phase de sommeil paisible, sans rêves. Les cycles se succèdent et se regroupent en périodes plus ou moins longues. Des réveils peuvent survenir après une série de cycles.
- **Au cours des deux premiers mois, les cycles de sommeil et ceux des tétées coïncident,** lorsque le bébé se réveille, il mange.



- **À partir de quatre mois, un autre facteur entre en jeu :** pour les nourrissons, dormir signifie se séparer de ses parents. Tous les bébés de moins de un an se réveillent plusieurs fois la nuit. Ceux qui se séparent plus facilement de l'adulte réussiront à se rendormir seuls, sans difficulté.
- **Vers un an, l'enfant est exposé à une série de nouveaux stimuli qui peuvent perturber son sommeil.** Il se réveille alors pour s'assurer que ses parents sont bien là.



**Les nouveau-nés rêvent-ils aussi ?**

- **Des études récentes semblent montrer que les bébés rêvent déjà dans l'utérus maternel.** En observant les mouvements des muscles oculaires, les chercheurs ont découvert que, dans les derniers mois de la grossesse, les bébés alternent des phases de sommeil tranquille avec des phases de sommeil paradoxal caractérisées par des mouvements oculaires rapides.
- **C'est précisément dans la phase de sommeil paradoxal que nous rêvons.** Chez l'adulte, le

sommeil paradoxal constitue environ 20% du sommeil total ; tandis que, chez le fœtus, il en représente 50%. On pense donc que le fœtus et le nouveau-né rêvent aussi.

- **Les émotions fortes et les états d'excitation expérimentés pendant la journée sont à l'origine des cauchemars des enfants.** Parfois, les rêves désagréables reflètent des craintes normales liées au développement, comme la peur de la séparation. Mais parfois, ils sont la conséquence d'événements spécifiques qui ont attiré l'attention de l'enfant.

## Est-il vrai que dormir fait grandir ?

Les scientifiques de l'Université Emory en Géorgie (Etats-Unis) ont découvert qu'une brusque augmentation des heures de sommeil quotidiennes chez l'enfant est étroitement liée à une accélération de la croissance, tant en taille qu'en poids.

- On suppose que ce phénomène est lié à l'augmentation de la production de l'hormone de croissance pendant le sommeil.



## Avoir une routine aide les enfants à dormir ?

- Suivre un petit rituel, une succession d'étapes, toujours les mêmes, qui se répètent tous les soirs avant d'aller dormir, aide beaucoup. Que ce soit le bain, les câlins, le conte ou la berceuse, l'important est la répétition, la régularité, et surtout, comme le montrent certaines études, la conviction et l'engagement émotionnel des parents. Pour être efficace, ce doit être un moment de communication intense entre l'enfant et l'adulte, qui le rassure et le prépare à affronter sereinement la séparation que représente le sommeil.



## Le sommeil favorise-t-il l'apprentissage ?

- Les siestes diurnes jouent un rôle clé dans le processus d'apprentissage. Dormir et rêver aide le cerveau en plein développement de l'enfant à se souvenir de ce qu'il a appris pendant la journée et à traiter les informations recueillies. C'est ce que nous montre une étude menée par un groupe de psychologues de l'Université d'Arizona (USA) sur des enfants de 15 mois et qui met en évidence la plus grande capacité d'apprentissage des langues chez les enfants qui dorment plus souvent pendant la journée.



# Chenille en pommes de terre

## INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

700 G DE PETITES POMMES DE TERRE CUITES À L'EAU  
2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
150 G DE TOMATES CERISE  
UNE POIGNÉE DE MÂCHE  
50 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES  
1 À 2 CS DE JUS DE CITRON  
SEL - YAOURT  
POUR LE VISAGE :  
8 PETITS POIS - ROMARIN

## PRÉPARATION

- 1 Peler les pommes de terre, déjà cuites.  
1 Les faire frire dans l'huile chaude pendant 4-5 min, pour les dorer. Saler.
- 2 Laver les tomates et les couper en deux.  
2 Découper l'une des moitiés pour simuler la bouche des chenilles.
- 3 Mélanger le bouillon avec le jus de citron et le yaourt. Saler et poivrer légèrement.
- 4 Servir les pommes de terre avec les tomates sur des assiettes en formant des chenilles.
- 5 Faire des petits trous au milieu des pommes de terre, ajouter les petits pois comme pour faire les yeux, planter le romarin et former la bouche. Servir avec la mâche accompagnée de la sauce au yaourt.



Pour toute la famille



## Pommes de terre & from. frais

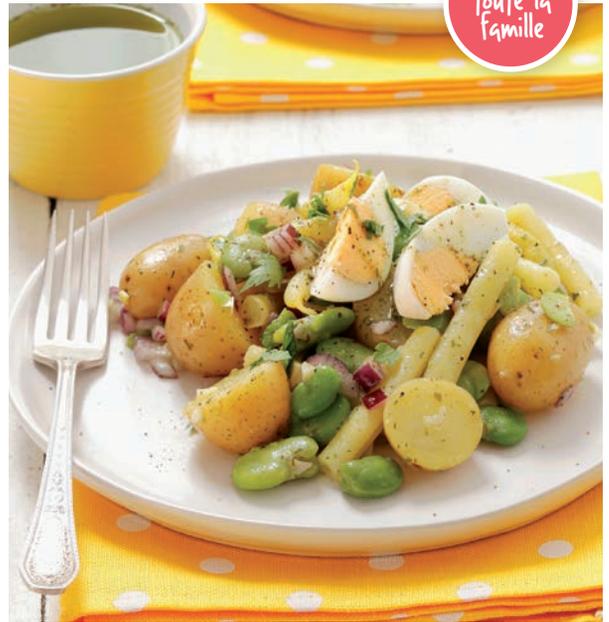
**INGRÉDIENTS** - Pour 4 personnes -

POUR 20 PIÈCES :	1 CITRON
10 PETITES POMMES DE TERRE DE GARNITURE	UNE PINCÉE DE PAPRIKA
50 G DE FROMAGE BLANC	ROQUETTE
120 G DE SURIMI RÂPÉ	SEL
	POIVRE

### PRÉPARATION

- 1 Cuire les pommes de terre à l'eau salée sans les éplucher, pendant 15 minutes.
- 2 Les piquer au cure-dent pour vérifier la cuisson, égoutter et passer à l'eau froide.
- 3 Presser le jus de citron et le mélanger avec le fromage blanc. Ajouter le surimi, une pincée de sel et un peu de poivre du moulin, selon le goût.
- 4 Lorsque les pommes de terre sont refroidies, les ouvrir en deux, creuser un peu l'intérieur avec une cuillère et remplir avec la préparation.
- 5 Saupoudrer d'une pincée de paprika et servir avec quelques feuilles de roquette.

Pour toute la famille



## Salade de pommes de terre et de fèves

**INGRÉDIENTS** - Pour 4 personnes -

500 G DE POMMES DE TERRE DE GARNITURE	50 G DE PÂTES TYPE MACARONIS
4 ŒUFS	THYM, ORIGAN, PERSIL
1 BOÎTE DE FÈVES À L'HUILE D'OLIVE	SÉCHÉ ET PERSIL FRAIS
2 PETITS OIGNONS ROUGES	POIVRE NOIR
	SEL

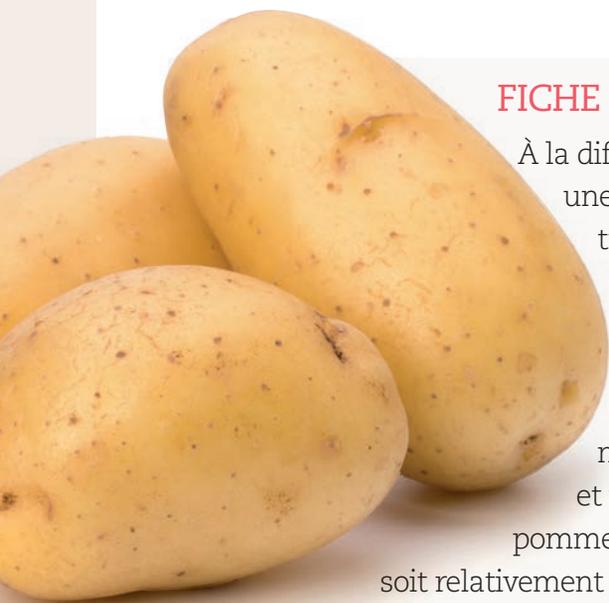
### PRÉPARATION

- 1 Cuire les pâtes *al dente*. Égoutter et réserver.  
Faire cuire les œufs pendant 8 minutes, les égoutter, les laisser refroidir et les écaler.
- 2 Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (ou à la vapeur, ou encore au micro-ondes) jusqu'à ce qu'elles soient tendres (les piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson).
- 3 Égoutter les fèves. Réserver l'huile et l'aromatiser avec les épices selon le goût.
- 4 Peler et hacher finement les oignons rouges. Mettre tous les ingrédients dans un saladier, ajouter beaucoup de persil haché et arroser d'huile aromatisée.



# La pomme de terre

Sa saveur douce et légèrement sucrée fait de la pomme de terre l'un des aliments favoris des enfants. Elle est riche en amidon, sels minéraux et vitamines.



## FICHE D'IDENTITÉ

À la différence des autres légumes, la pomme de terre contient une quantité importante d'amidon (environ 16%) présent en très grosses molécules difficiles à digérer si elle n'est pas cuite. Elle constitue une excellente source de vitamine C, même si celle-ci diminue considérablement à la cuisson. La pomme de terre contient également de nombreux sels minéraux, notamment du potassium (environ 600 mg pour 100 gr de pommes de terre), idéal contre la fatigue et pour la pression sanguine. Quant aux calories, 100 gr de pommes de terre (cuites) représentent un peu plus de 80 calories, soit relativement peu en comparaison du pain (290 kcal pour 100 gr) et des pâtes (325 kcal environ pour 100 gr).

## COMMENT LA CHOISIR

Pour la choisir, assurez-vous qu'elle est lisse au toucher et qu'elle a une belle peau. Elle doit être dure, de couleur uniforme, sans partie verdâtre ou sombre et sans germe. Celle à chair jaune convient pour la cuisson au four ou à l'eau, avec la peau ; celle à chair blanche est plus appropriée pour les purées ; celle à peau rouge et à la chair consistante est idéale pour la friture, la cuisson en papillote ou au four.

## FICHE NUTRITIONNELLE

### QUE CONTIENNENT 100G DE POMMES DE TERRE

ÉNERGIE (KCAL) :	85
EAU (G) :	78,5
PROTÉINES (G) :	2,1
MAT. GRASSES (G) :	1,0
GLUCIDES (G) :	17,9
FIBRES (G) :	1,6
SODIUM (MG) :	7
POTASSIUM (MG) :	570
FER (MG) :	0,6
MAGNESIUM (MG) :	28
VITAMINE PP (MG) :	2,5
VITAMINE C (MG) :	15

## Quand l'introduire dans le régime alimentaire de l'enfant

Elle ne pose habituellement aucun problème d'allergie et peut donc être utilisée dès le début de la diversification alimentaire pour préparer les premières purées de bébé qui apprécie sa saveur délicate.



**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Venus encourage son comportement de compétiteur. Il joue de son sourire, de sa gentillesse et de sa bonne humeur pour vous faire céder. Il veut jouer à des jeux difficiles sans qu'on l'aide.

Il y a des changements dans votre relation avec lui ; il se montre plus disponible et confiant. Gérez les moments de crise en établissant des règles « flexibles » pour ne pas casser son enthousiasme.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Jupiter et les planètes en Verseau lui donnent envie de parler et de bouger. Il est attiré par les langues étrangères ainsi que par les grands objets, sur lesquels il peut monter.

Il se montre plus tendre et cherche les câlins et les caresses. Certaines situations le désorientent et il veut dormir dans le lit de papa et maman. En milieu du mois, il retrouve de l'autonomie.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Un regain d'optimisme encourage ses activités dans tous les domaines. Il s'ouvre, parle et rit beaucoup. Il mange avec appétit et donne des « leçons » à qui ne respecte pas les règles familiales.

Réceptif et réfléchi, il attend patiemment le moment opportun pour être entendu. Il se montre particulièrement détendu, car l'opposition de Mars calme un peu ses réactions.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

En plus du « je » et du « mon », il passe au « nous » et au « nôtre ». Il s'amuse en utilisant des mots comme « joli » ou « j'aime bien », montrant ainsi que son sens esthétique se développe.

Il a particulièrement besoin de chaleur émotionnelle : il se réfugie dans les coussins et les couvertures lorsqu'il ne trouve pas de bras pour l'abriter. Il a plus d'énergie et d'appétit à partir du 12.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il s'ouvre au monde extérieur et dirige son attention vers les personnes qui l'entourent. Sa constance et sa concentration lui permettront des progrès significatifs ; il acquiert de nouvelles compétences.

Il s'affirme avec énergie. À partir du 12, il développe la communication verbale : il parle avec ses jouets, et apprend rapidement comment et quoi demander.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Concentré sur lui-même, il se sent le centre du monde. Il se déplace sans s'excuser. Oubliant ses habitudes, il se montre plus audacieux : les changements le font se sentir mieux dans sa peau.

Il se montre agressif : se sentant faible, il cherche à savoir si vous serez là pour le protéger et le rassurer. À partir du 12, il change : il est fasciné par tout ce que vous faites et vous le démontre par un grand sourire.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

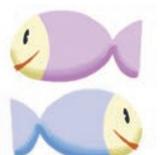
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

