

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

**BOULES DE
GEISHA**
LES AVANTAGES...

+35 ANS

TOUT SUR
LA GROSSESSE
À CET ÂGE

**ENCEINTE...
ET ZEN !**

6 CONSEILS POUR
UNE GROSSESSE
SEREINE

9 mois

Grossesse & Accouchement

Tout ce que vous devriez savoir



Sommaire

Janvier 2015



MAMAN

ENCEINTE À 35 ANS

Tout ce que vous devez savoir

UNE GROSSESSE ZEN

6 conseils pour cultiver votre bien-être psychologique et le lien avec bébé

SAGE-FEMME

Les avantages des boules de Geisha

GYNÉCO

Le sommeil pendant la grossesse

TOUT SAVOIR SUR LA GROSSESSE

Les réponses aux questions les plus courantes

RECETTES

Des idées originales à base de pomme de terre

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de janvier

IMOI

A close-up photograph of a woman with a joyful expression, wearing a light blue knit beanie and bright pink knitted gloves. She is holding a white ceramic mug, from which a wisp of steam is rising. The background is softly blurred, suggesting an outdoor winter setting.

Ce mois-ci, vous trouverez quelques conseils pour vivre une grossesse sereine, mais aussi des explications sur les avantages des boules de Geisha et sur le sommeil pendant la grossesse.





aux

Vous avez attendu longtemps avant de prendre une décision et, maintenant, vos craintes l'emportent sur l'allégresse. Mais la conscience de la maturité peut vous aider.

Elles sont de plus en plus nombreuses et de moins en moins disposées à accepter qu'on leur parle de leur « grossesse tardive ». Qui ? Les futures mamans de plus de 35 ans, qui représentent désormais 23% des femmes enceintes*. Elles sont sûres d'elles-mêmes, actives, en forme, et pleines d'enthousiasme devant cette maternité qu'elles sont en train de vivre. Parfois, la joie

et la motivation s'accompagnent de moments d'incertitude et d'inquiétude. Certaines de ces craintes sont liées à l'impact de la grossesse et aux changements inévitables qu'elle implique physiquement, psychologiquement et socialement. D'autres sont induites par une médicalisation excessive, qui met l'accent sur les risques plutôt que sur les aspects positifs de la maternité après 35 ans.

préjugés +35

UNE GROSSESSE APRÈS 35 ANS COMPORTE-T-ELLE TOUJOURS PLUS DE RISQUES ?

Les risques dépendent de l'état de santé général et de l'âge biologique plutôt que de celui inscrit sur la carte d'identité. Les femmes de 40 ans d'aujourd'hui sont très différentes de celles d'autrefois. Elles font attention à leur alimentation et à leur corps. Ce qui ne signifie pas qu'il faille oublier les difficultés, sinon qu'il ne faut pas généraliser et considérer l'âge seul comme un facteur de risque. Il est vrai aussi que les femmes de plus de 35 ans mènent souvent une vie pleine d'obligations, auxquelles il leur coûte de renoncer. Elles doivent donc être attentives au stress et aux maladies associées telles que le diabète et l'hypertension. Sauf complications, il n'est pas nécessaire d'être au repos complet. Il

faut juste apprendre à s'écouter, à ralentir le rythme, et à reconnaître ce qui est important comme de continuer à faire les choses que vous aimez, y compris votre travail, parce que tout ce qui vous plaît et vous permet de vous réaliser est positif.

Baisse de la fécondité

Si, en théorie, il est possible de concevoir jusqu'à la ménopause, la probabilité de réussite diminue nettement après 35 ans. À partir de 43 ans, de nombreuses femmes entrent dans une étape au cours de laquelle les cycles menstruels continuent, mais ne produisent pratiquement jamais de cellules-œuf vitales. Dans ces cas, le taux de réussite de la procréation assistée est faible, sauf à recourir à une donation d'ovules externes. Cependant, il est vrai également que ce qui se passe au niveau individuel chez les femmes ne dépend pas seulement de leur âge. C'est pourquoi il est important que les médecins informent les femmes qui désirent retarder leur maternité, afin qu'elles puissent prendre la décision d'attendre et combien de temps.



LA CÉSARIENNE COMPORTE-T-ELLE MOINS DE RISQUES POUR UNE FEMME D'ÂGE MÛR ?

On pratique souvent une césarienne aux femmes ayant leur premier enfant à un âge un peu avancé. Dire que la césarienne est moins risquée qu'un accouchement par voie vaginale n'a pas de sens car c'est une intervention chirurgicale qui implique plus de complications pour la mère et pour le bébé. Alors, pourquoi cette idée reçue ? Parce qu'elle donne une fausse sensation de contrôle, tandis que la dilatation et l'accouchement par voie vaginale sont plus aléatoires. Cela ne signifie pas qu'il faut absolument exclure la césarienne, mais que l'on ne devrait y recourir que lorsque les conditions cliniques l'exigent. Les futures mamans de plus de 35 ans doivent faire appel à leur compétence et leur expérience, justement dues à leur âge, pour s'informer et décider en toute connaissance de cause.



La femme a-t-elle autant de lait après 35 ans ?

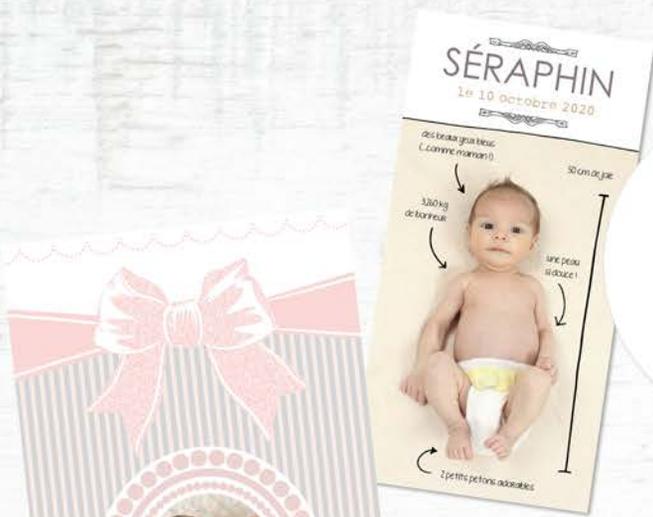
On sait aujourd'hui que la production de lait n'est pas liée à l'âge, mais à la stimulation de la glande mammaire et aux pratiques mises en œuvre après l'accouchement. Celles-ci consistent notamment à mettre le bébé au sein immédiatement après la naissance et à permettre à la jeune maman de garder son bébé dans sa chambre (24 heures sur 24). Même si la césarienne ne l'empêche pas, l'accouchement naturel favorise la lactation. On recommande le suivi de l'allaitement par une sage-femme durant les 8-10 premiers jours jusqu'à ce que la jeune maman se familiarise avec son propre corps.



PLUS ON EST ÂGÉE, PLUS LE RISQUE DE DÉPRESSION AUGMENTE ?

Ce n'est pas une question d'âge, mais d'adaptation aux changements. Une femme active avec une vie sociale très structurée peut se sentir « isolée » après la naissance. À cela peut s'ajouter un sentiment de vulnérabilité tout à fait normal, mais nouveau pour elle, et qui peut l'effrayer. C'est un processus émotionnel qu'il vaut mieux ne pas vivre seule, mais plutôt entourée de ses proches.

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

Une Grossesse

en

La grossesse est une expérience unique chargée d'émotions inoubliables, mais qui peut aussi parfois générer une certaine anxiété. Voici six conseils pour entretenir votre bien-être psychophysique et le lien avec le bébé qui grandit en vous.

Se **renseigner** sans crainte

Le principal conseil que l'on peut donner aux futures mamans est de ne pas hésiter à s'informer, à poser des questions et à demander de l'aide. L'obstétricien et la sage-femme qui suivent la grossesse doivent être à l'écoute et disposés à répondre précisément à la future maman, afin d'établir avec elle une relation non pas « directive », mais au contraire basée sur le soutien et l'empathie. Pour vivre une grossesse paisible, une bonne information est un élément clé : elle évite l'excès d'anxiété et de médicalisation, qui caractérisent trop souvent la grossesse et l'accouchement. Il faut savoir que, pour tous les examens et échographies, le nombre et la fréquence dépendront de l'état de santé de la mère et du bébé.

1

Manger sain et équilibré

Pendant la grossesse, les besoins nutritionnels augmentent, en calories, en protéines et en sels minéraux comme le calcium et le fer. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il faille en consommer exagérément, surtout si la future maman suivait déjà une alimentation équilibrée auparavant. Il suffit d'ajouter un yaourt ou une tasse de lait, en plus d'une ration de protéines et de sucres lents. Pour que la prise de poids soit harmonieuse et régulière, pour maintenir le taux de glycémie et éviter la sensation de fatigue ou d'épuisement, typiques de la grossesse, il est important de répartir les repas sur la journée (avec une collation le matin et une autre au cours de l'après-midi). Enfin, dernier conseil : mangez tranquillement en dégustant vos plats.



Ralentir le rythme

Pour mieux comprendre le bébé qui grandit en elle, la future maman doit ralentir un peu le rythme, se donner du temps et de l'espace afin d'atteindre un niveau de conscience différent, abandonner un peu le monde rationnel pour se plonger dans l'imaginaire, lieu de rencontre privilégié entre la mère et l'enfant. Elle pourra ainsi aborder l'accouchement de façon calme et sereine, sachant que tous deux travailleront ensemble, d'un commun accord.

Se détendre en musique

La musique détend le corps et l'esprit, rend de bonne humeur, et favorise le contact avec le bébé qui grandit dans le ventre de sa maman. De fait, sa voix est comme une caresse pour l'enfant et la « charge émotionnelle » qu'elle transmet en lui parlant ou en chantant est la base de leur lien. Confiant et bercé par la voix de sa mère, le bébé prend connaissance du monde et conservera dans sa mémoire les sons et les mélodies qu'il a entendus au cours des dernières semaines de la grossesse.

La musique, par ses effets apaisants, aide aussi les femmes pendant la dilatation : elle stimule le système endocrinien qui sécrète des endorphines (substances antistress) agissant comme des analgésiques naturels.

3
4





envie de fraises

HABILLE LES FEMMES ENCEINTES



*Offre non cumulable avec les promotions et d'autres bons de réduction, valable jusqu'au 31/01/15.

Cape
59,99€

-15%
+ RETOURS
GRATUITS *

CODE : **BBM15**



Écouter ses **sensations**

Souvent, la future maman se trouve « bombardée » d'histoires d'accouchements, d'avis et de conseils que lui donnent d'autres femmes, déjà mamans. Se demandant si son accouchement sera comme celui de son amie, de sa belle-sœur, ou de sa tante, elle ne s'écoute plus ; concentrée sur ce qu'elle reçoit de l'extérieur, elle s'oublie et oublie son bébé. La future maman doit être à l'écoute de ses sensations et doit respecter son « imaginaire », sachant que sa grossesse et son accouchement seront uniques et différents des autres. Elle doit également cultiver la dimension fantastique, se consacrer du temps, se détendre, et laisser libre cours à ses pensées et ses rêves d'avenir avec son bébé.

5 6

Surveiller son **dos**

Il est important, dès le début de la grossesse, de prendre soin de son dos. Il faut faire attention à la position adoptée. Si la future maman travaille dans un bureau et passe beaucoup de temps assise, il faut qu'elle utilise un fauteuil à roulettes et dossier réglable afin de toujours garder le dos droit. Pour prendre un objet au sol, mieux vaut plier les jambes que se baisser. Et s'il n'y a pas de contre-indications médicales, et afin de se maintenir en forme et tonique, on conseille à la future maman de pratiquer une activité physique modérée. Dans ces conditions, le sport favorise le contact avec l'enfant, car il permet à la future maman de se concentrer sur son corps et sur son bébé.

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



Les boules de Geisha

Les boules de Geisha sont utilisées pour la récupération du plancher pelvien. Utiles à tout moment de la vie des femmes, elles le sont tout particulièrement pendant la grossesse et après l'accouchement.



Les boules de Geisha, ou boules chinoises, sont deux balles assez légères à introduire dans le vagin derrière le muscle pubococcygien, exactement là où l'on place les tampons. Normalement, ces boules contiennent elles-mêmes des boules plus petites, créant ainsi un vide à l'intérieur. Avec le mouvement, les petites boules frappent la paroi des plus grandes, provoquant ainsi un effet vibratoire qui incite à contracter le muscle. Le mouvement des boules à l'intérieur du vagin améliore la circulation sanguine et la stimule de telle façon qu'elle favorise la lubrification.

- C'est une thérapie que le gynécologue ou la sage-femme conseillent habituellement avant et après l'accouchement, tant par voie vaginale que par césarienne. La grossesse affaiblissant le plancher pelvien, une bonne récupération est absolument nécessaire.

QUELS SONT LEURS AVANTAGES ?

Les exercices de Kegel sont, sans aucun doute, le moyen le plus économique de renforcer le plancher pelvien. Malheureusement, bien que très faciles à réaliser, ils peuvent être plus néfastes que bénéfiques s'ils ne sont pas correctement enseignés.

- **Les boules de Geisha, en comparaison aux autres traitements, ont l'avantage d'être économiques et pratiques.** Il faut réaliser une bonne évaluation du périnée avant de les utiliser. Pour ce faire, la sage-femme pratique un toucher vaginal : elle demande à la femme d'essayer de joindre les parois du vagin, de les ramener vers l'abdomen et, dans le même temps et de la même façon, de fermer l'anus pendant quelques secondes. Si le résultat de cette contraction du périnée est satisfaisant, alors elle lui prescrira des exercices de Kegel et des boules de Geisha (à placer

dans le vagin et à conserver environ 20 minutes en réalisant cette contraction afin qu'elles ne tombent pas). Les boules ayant un certain poids, sans tonus musculaire du vagin, il est impossible de les retenir.



L'EXPERT VOUS AIDE

• Il est important de consulter un physiothérapeute spécialiste du plancher pelvien, ou une sage-femme parfaitement qualifiée pour vous aider et vous expliquer comment réaliser les exercices. S'il le juge nécessaire, le thérapeute pourra également avoir recours à l'électrostimulation, un procédé qui, via l'envoi d'un courant électrique de faible intensité, fait travailler les muscles du plancher pelvien lorsque la femme ne peut, elle-même, contracter le périnée.

Qu'est-ce que le plancher pelvien

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles et de ligaments qui ferme la cavité abdominale dans sa partie inférieure. Sa fonction est de maintenir les organes pelviens (la vessie, l'urètre, le vagin, l'utérus et le rectum) dans la position correcte, car de cela dépend leur bon fonctionnement.

Lettres à la sage-femme

Quand est-ce qu'il faut aller à la maternité ?

Bonjour, je suis enceinte de 38 semaines. Je n'ai toujours pas compris la différence entre les différentes contractions ni quand est-ce que je sais quand il faut aller à la maternité... Est-ce que vous pouvez m'aider ?

Ingrid

Une contraction est l'activité musculaire du muscle utérin. Il y a plusieurs types de perceptions de contractions. Durant votre grossesse, il est possible que vous sentiez des contractions non douloureuses aux alentours de 10 par jour sans que cela soit pathologique.

À partir du début de 9ème mois, votre enfant peut naître sans craindre une difficulté d'adaptation extra-utérine. Les contractions qui peuvent apparaître peuvent, et doivent, se régulariser (1 toutes les 5 minutes). C'est à ce moment que vous pouvez avoir instinctivement la nécessité de vous rendre à l'hôpital.

Ces contractions sont, en général, plus douloureuses et agissent sur le col dans le but de le modifier et l'ouvrir. À rappeler que nous ne sommes pas tous égaux en termes de sensibilité et votre enfant peut prendre des positions plus ou moins douloureuses. N'oubliez pas qu'en cas de pertes de liquides, de sang, ou de diminution des mouvements de votre bébé, il faudra vous rendre à votre maternité.

Posez votre question à notre sage-femme en nous écrivant à :

sage-femme@bebesetmamans.com

Anthony Weber

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Palestel



Grossesse et sommeil

Pourquoi la future maman ressent-elle un fort besoin de dormir en début de grossesse ? Combien d'heures faut-il dormir ? Et en cas d'insomnie ?



La future maman se demande souvent pourquoi elle a tant sommeil, surtout pendant les trois premiers mois de la grossesse. Les changements métaboliques et hormonaux qui surviennent dans l'organisme de la femme au tout début de la grossesse et l'immense effort que cela représente pour le corps de développer une nouvelle vie, en sont l'explication. Le sommeil devient alors un réparateur d'énergie, une défense biologique pour aider la femme à mener à bien ce processus.

- Pour les psychologues, cet état de somnolence correspondrait à un phénomène régressif de retour à la petite enfance, permettant ainsi de s'identifier au fœtus qui dort de longues heures. Cela s'expliquerait par le fait qu'inconsciemment, la femme perçoit les changements subis par son corps et par l'abondante production d'hormones.
- L'hypersomnie agit également comme un mécanisme de défense contre l'angoisse que génèrent tous les événements inconnus liés à la grossesse, l'accouchement, et la période post-partum.

COMBIEN D'HEURES FAUT-IL DORMIR ?

- De manière générale, la future maman dort en moyenne 8 à 10 heures par nuit et fait, au cours de la journée, de courtes siestes d'un total de deux heures. À cela, il convient d'ajouter les petites pauses détente servant à récupérer et à se préparer à l'accouchement (pour apprendre à se relaxer entre les contractions).
- Il n'y a pas de position idéale pour se détendre pendant le premier trimestre. La future maman doit s'installer de la façon qui lui est la plus confortable, que ce soit sur le côté droit ou sur le côté gauche, couchée, sur le dos ou sur le ventre, sans crainte d'écraser son bébé, parfaitement protégé par le liquide amniotique. Elle pourra changer de position au fur et à mesure de l'avancée de sa grossesse et du volume pris par son ventre.

Que faire en cas d'insomnie ?

La grossesse progressant, la future maman peut éprouver un trouble totalement opposé à l'hypersomnie : l'insomnie. Le ventre, qui se fait de plus en plus volumineux, les mouvements continus de l'enfant, les éventuels problèmes qui peuvent surgir, ainsi que l'anxiété ou le stress causés par la naissance qui approche, tout cela peut perturber le sommeil. Comment combattre l'insomnie ? Les hypnotiques doivent toujours être prescrits par un médecin ; avant d'y recourir, la future maman peut essayer des infusions relaxantes et se créer un environnement invitant au repos.

Une peau et une maternité sublimées



NOUVEAU

**HUILE DE SOIN
VERGETURES**

**FAVORISE
LA PRÉVENTION
DES VERGETURES
POUR 98%
DES FEMMES***

Mustela propose sa toute nouvelle
Huile de Soins Vergetures

Ce nouveau geste de soin
nourrit et prévient l'apparition
des vergetures en toute sécurité.

Spécifiquement conçue pour
les futures mamans, elle est composée
d'une association unique d'huiles précieuses
(Rose musquée, Baobab, Grenade)
et enrichie d'un actif naturel breveté.

Son parfum délicat et sa texture
naturellement sèche et légère
en font un nouveau rituel de beauté
pour toutes les futures mamans.

99%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

**TOLÉRANCE
MAMAN
BÉBÉ
GARANTIE**

*Amélioration de l'élasticité de la peau
et de la résistance aux étirements.
Test d'usage réalisé sous contrôle
gynécologique auprès de 42 femmes
pendant 4 semaines.

Laboratoires Expanscience SA - RCS Nanterre 331 930 081 - Capital 3 081 420 euros - Crédit typo: Vanessa Bays



EXPANSIENCE
LABORATOIRES

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

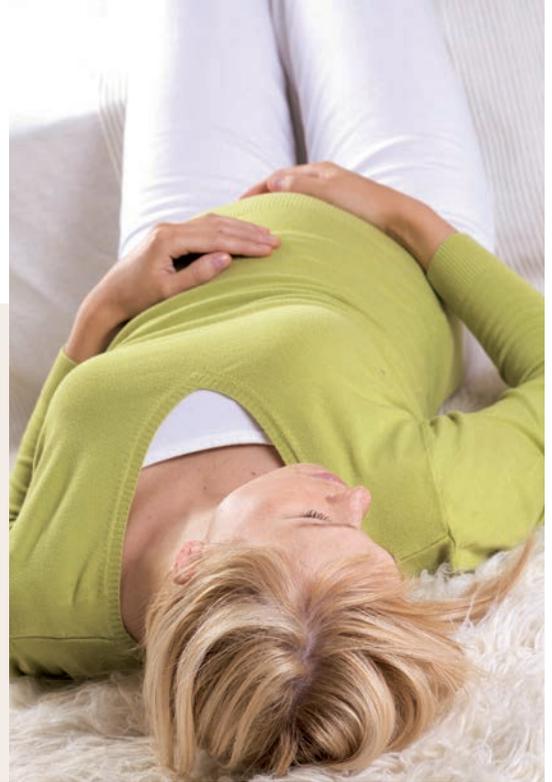
Tout ce que vous aimeriez SAVOIR

Vous trouverez ici les réponses de nos spécialistes aux questions les plus courantes que se posent les futures mamans.



Je suis dans mon premier trimestre de grossesse et j'ai de petites pertes de sang. Est-ce une menace de fausse-couche ?

- En général, ces pertes sont liées à la formation du placenta, ou bien à cause d'une certaine fragilité capillaire de l'utérus, particulièrement vascularisé pendant la grossesse, ce qui fait qu'un simple examen gynécologique ou un rapport sexuel peuvent provoquer un saignement. Pour les femmes ayant subi une FIV, ces saignements peuvent être dus au traitement hormonal prescrit.



Peut-on prendre des médicaments et des suppléments vitaminiques pendant la grossesse ?

- Il vaut mieux faire preuve de prudence, surtout en début de grossesse lorsque les organes du bébé sont en pleine formation, et éviter les médicaments, même couramment utilisés, ou les suppléments vitaminiques, car ils peuvent contenir des substances contre-indiquées. Consultez toujours le médecin ou le pharmacien avant de prendre un médicament ou un supplément.



Pourquoi ai-je toujours la sensation d'avoir la culotte mouillée ?

- Surtout pendant les dernières semaines de la grossesse, les pertes vaginales peuvent être si abondantes et liquides que beaucoup de femmes pensent qu'elles ont rompu les eaux. Ce phénomène dépend en fait de la transsudation des parois vaginales dont la sécrétion est accrue. Normalement, la rupture du sac amniotique entraîne des pertes soudaines et plus abondantes. En cas de doute, n'hésitez pas à vous rendre à l'hôpital afin d'identifier la nature du liquide.



Les douches chaudes ou les bains sont-ils contre-indiqués ?

• Non, tant que la température de l'eau ne dépasse pas 32°C. De façon générale, surtout au cours du premier trimestre, il est conseillé d'éviter tout ce qui peut augmenter la température du corps au-dessus de 38°C. Une chaleur excessive peut causer une vasodilatation qui favorise la rupture des capillaires et provoque des baisses de tension. Il est vrai que les finlandaises, même enceintes, poursuivent tranquillement leurs séances de sauna, mais elles y sont habituées depuis toutes petites.



Je me sens toujours fatiguée. Est-ce normal ?

• Il s'agit d'un phénomène physiologique très fréquent au cours du premier trimestre. La responsable en est la progestérone, dont le niveau augmente : elle entraîne une sensation de somnolence, en particulier après les repas, mais également dans la matinée, peu après le réveil. La seule chose à faire est d'écouter son corps et de s'accorder des pauses, en attendant patiemment la fin du troisième mois que le placenta prenne la relève et mette en veille la production de progestérone.



Selon l'échographie, j'attends un garçon. Y-a-t-il un risque d'erreur ?

• Si le fœtus est bien positionné, on peut distinguer les organes génitaux dès la 12ème semaine. Si c'est une fille, on observe trois lignes formées par les grandes lèvres et le clitoris, et si c'est un garçon, on voit une protubérance correspondant au pénis. Si le bébé est de dos, on peut confondre le pénis avec le cordon ombilical ; seule une échographie doppler peut le déterminer. L'échographie morphologique réalisée aux alentours de la 20ème semaine qui indique de façon définitive le sexe du bébé.





J'ai déjà eu une césarienne. Va-t-on m'en faire une autre ?

• Non, une césarienne ne constitue pas un précédent ; au contraire, de plus en plus d'hôpitaux encouragent les femmes à accoucher naturellement. La seule précaution à prendre est de contrôler, par une simple échographie, la zone de la césarienne où il pourrait se produire des déchirements lors de la naissance suivante. Si l'épaisseur est supérieure ou égale à 3,5 cm, on peut tenter un accouchement vaginal. La meilleure technique pour détendre les tissus et favoriser la dilatation est l'eau...



Comment reconnaît-on les premiers mouvements ?

• S'il s'agit d'une deuxième grossesse, la future maman commence à sentir les mouvements du fœtus à partir de 18 semaines de grossesse, à la fois parce qu'elle est capable de les reconnaître, mais aussi parce que les parois abdominales et utérines sont plus minces. Pour celles qui attendent leur premier bébé, il est difficile de ressentir les mouvements avant 20 ou 21 semaines. C'est comme une sensation de battement d'ailes, que la future maman ressentira encore mieux si elle est allongée.



Vais-je retrouver ma silhouette après l'accouchement ?

• La réponse à cette question que de nombreuses mamans se posent est très simple : cela dépend du nombre de kilos pris pendant la grossesse, si vous avez pratiqué une activité physique et, globalement, si vous avez fait attention à vous. En général, si la prise de poids n'est pas trop importante, il est possible de remettre rapidement les jeans que l'on portait avant, surtout si la maman allaite, car la production de lait nécessite une dépense calorique importante pour l'organisme maternel.





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

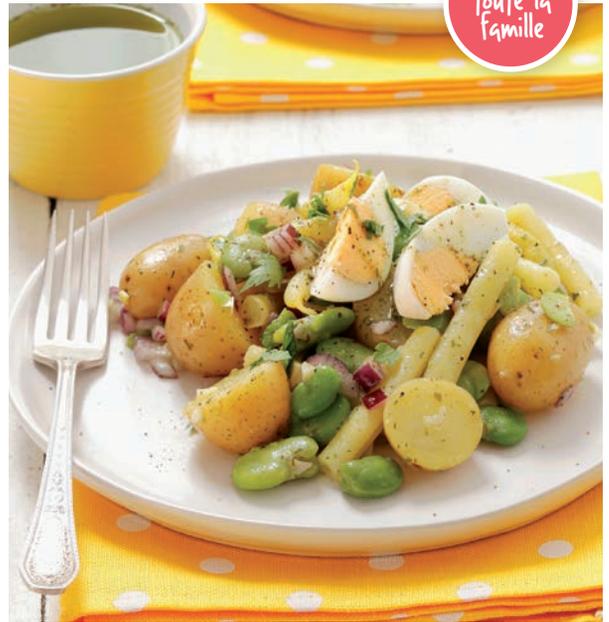
INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

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 -

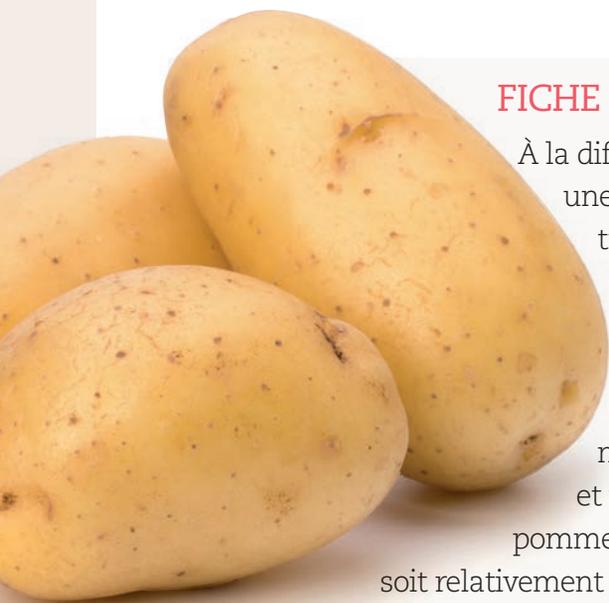
500 G DE POMMES DE TERRE DE GARNITURE	50 G DE PÂTES TYPE MACARONIS
4 ŒUFS	THYM, ORIGAN, PERSIL
1 BOÎTE DE FÈVES À L'HUILE D'OLIVE	SÉCHÉ ET PERSIL FRAIS
2 PETITS OIGNONS ROUGES	POIVRE NOIR
	SEL

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 NUTRI-TIONNELLE

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**

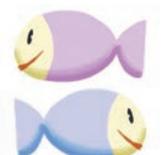
(24/08 au 22/09)

**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 !

