

Bébé Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

LE CHALEUR ARRIVE

Et, avec elle, ses dangers !

ALLAITEMENT

Comment soulager une poitrine douloureuse ?

RESPIREZ !

Des clés pour une grossesse plus douce

ACCOUCHEMENT DIFFICILE

Que faire quand bébé a du mal à sortir ?

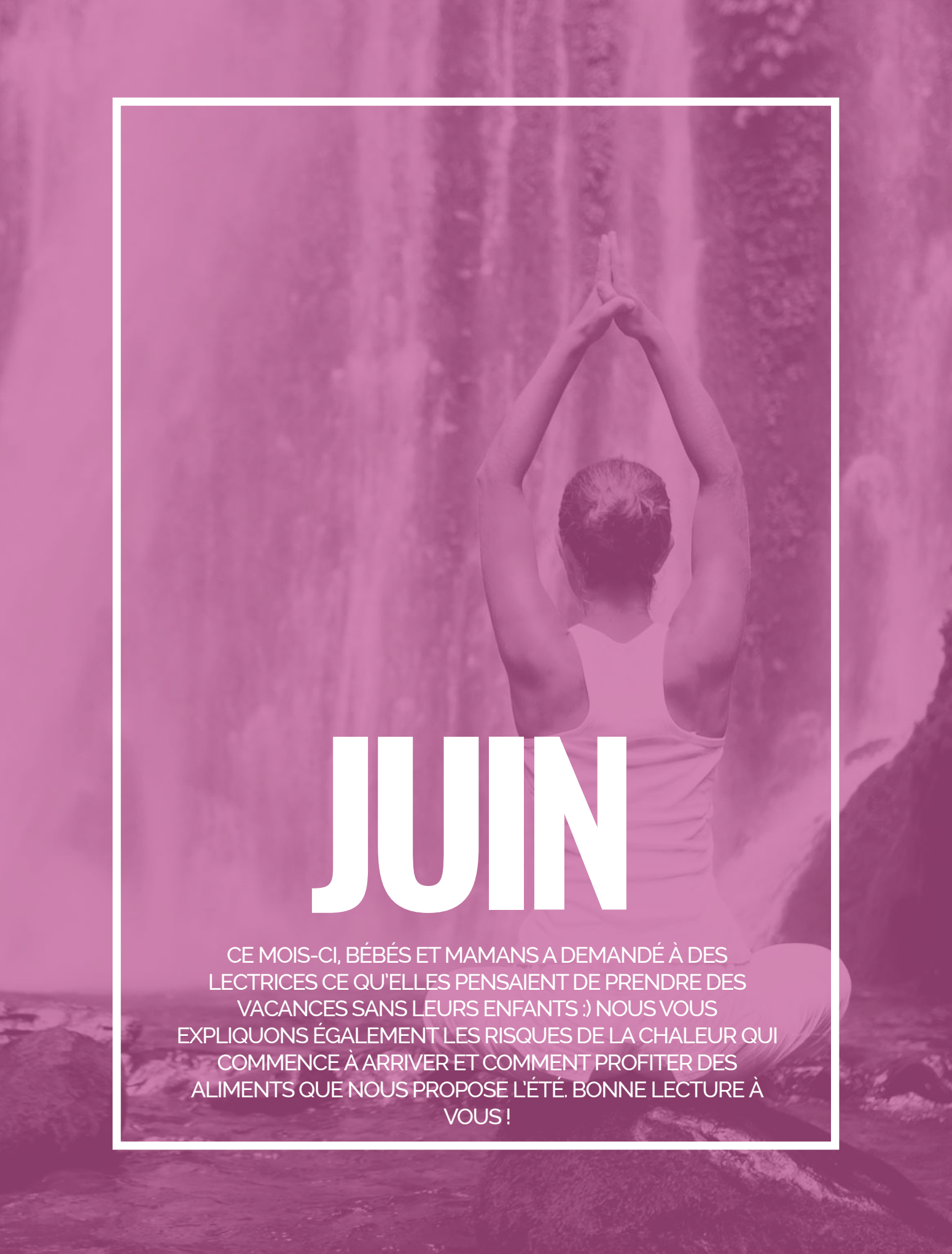
#cequevousalleztrouver



- 4 MON AVIS COMPTE : DES VACANCES SANS ENFANT
- 6 PENDANT LA GROSSESSE... RESPIREZ !
- 10 BÉBÉ A DU MAL À SORTIR...
- 16 GYNÉCOLOGUE : COMMENT CHANGE VOTRE CORPS ?
- 18 GRANDES CHALEURS : LES RISQUES

- 22 QUAND LA POITRINE DEVIENT DOULOUREUSE...
- 26 UNE FÊTE DANS LE JARDIN
- 28 LE ROTAVIRUS : SYMPTÔMES, CAUSES ET TRAITEMENT
- 34 LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ



A person is shown from behind, sitting in a yoga pose with their hands raised and joined in a prayer position above their head. They are positioned in front of a large, cascading waterfall. The entire image is overlaid with a semi-transparent magenta filter. The scene is framed by a white border.

JUIN

CE MOIS-CI, BÉBÉS ET MAMANS A DEMANDÉ À DES LECTRICES CE QU'ELLES PENSAIENT DE PRENDRE DES VACANCES SANS LEURS ENFANTS :) NOUS VOUS EXPLIQUONS ÉGALEMENT LES RISQUES DE LA CHALEUR QUI COMMENCE À ARRIVER ET COMMENT PROFITER DES ALIMENTS QUE NOUS PROPOSE L'ÉTÉ. BONNE LECTURE À VOUS !

OUI



NON

DES VACANCES SANS ENFANT

MAINTENANT QUE VOTRE ENFANT EST UN PEU PLUS GRAND, VOUS VOUS DITES QUE VOUS POURRIEZ PEUT-ÊTRE PARTIR QUELQUES JOURS EN AMOUREUX... OU, AU CONTRAIRE, VOUS NE CONCEVEZ PAS LES VACANCES SANS VOS ENFANTS ! NOS MAMANS NOUS DONNENT LEUR AVIS.

Oui, parce que...

... J'apprécie d'être seule parfois avec mon compagnon. Mais jusqu'à présent, nous ne sommes pas partis plus d'un week-end sans les enfants. J'adore passer du temps avec eux.

Angèle

... Je pense qu'il est bon de partir de temps en temps sans ses enfants. Mais bien sûr, il faut pouvoir les laisser avec des personnes de confiance, comme les grands-parents, par exemple. Cela vous permet de vous reposer et les enfants apprennent à être un peu plus autonomes.

Eva

... On a tous besoin de se reposer et de se distraire du quotidien. On peut partager beaucoup de choses avec ses enfants, mais une escapade en couple est, de temps en temps, indispensable.

Geneviève

... Je pense que c'est indispensable. En plus, moi, je sors une fois par semaine avec mes amis. Il faut absolument se réserver un espace personnel pour se sentir complète et réalisée dans sa vie.

Océane.

Non parce que...

... Les vacances, c'est le moment idéal pour être avec ses enfants. D'ailleurs, pourquoi en avoir si c'est ensuite pour faire des plans tout seul ?

Melyssa

... Je ne conçois pas la vie sans mes enfants. J'ai un fils de 24 ans, une fille de 11 et une autre petite de 2 ans, et je ne les ai jamais laissés pour partir en vacances de mon côté. Ils sont toujours avec moi, quel que soit l'endroit où nous partons.

Alice

... Je n'envisage pas une seconde de partir en vacances sans ma fille. D'ailleurs, je ne serais pas capable de déconnecter et de me détendre totalement. Nous partons toujours ensemble.

Isabelle

... Je ne vois pas pourquoi les enfants ne profiteraient pas des mêmes vacances que nous. Il est normal qu'ils aient envie d'être avec papa et maman, nous sommes les personnes de qui ils sont les plus proches.

Cristiane

Club vertbaudet

C'est aussi pour ça que vous allez adorer être parents.



Pass welcome bébé

Le bon plan des futurs
et jeunes parents !

10%
cagnottés*
jusqu'à ses 1 an

Et encore plus d'avantages à découvrir !

[Tout le programme](#)

*voir conditions sur vertbaudet.fr



#mamanzen

RES PI REZ !

NOUS VOUS PROPOSONS ICI QUELQUES EXERCICES SIMPLES POUR TRANSFORMER CE QUI EST UN RÉFLEXE EN UN GESTE CONSCIENT, BÉNÉFIQUE TANT POUR LA MAMAN QUE POUR SON BÉBÉ.



Ces exercices permettent une bonne oxygénation de l'organisme de la maman et de son bébé. Ils facilitent en outre le développement des poumons et soulagent la détresse respiratoire, un phénomène typique des derniers mois de la grossesse. Ajoutons que, grâce à eux, la femme enceinte se sent plus dynamique et pleine de vitalité à un moment où l'inquiétude et la fatigue ont tendance à dominer. Bref, ils relaxent pour amener au bien-être absolu.

La respiration est un mouvement spontané auquel on pense rarement. Et pourtant, si l'on en prend conscience et qu'on la réalise correctement, elle apporte de nombreux avantages, notamment pendant la grossesse. Savoir que les adultes n'utilisent, en moyenne, que 30% de leur capacité pulmonaire, alors que les enfants peuvent atteindre près de 100% est une constatation qui laisse perplexe. Sans prétendre respirer de nouveau à fond, comme lorsque nous étions enfants, sachez qu'avec un peu d'entraînement, il est possible d'améliorer très sensiblement notre capacité respiratoire.

QUATRE FONCTIONS IMPORTANTES

En plus d'oxygéner le sang et d'irriguer tous les organes, une bonne respiration assure quatre autres fonctions fondamentales, utiles tout au long de la vie, mais encore plus particulièrement pendant les neuf mois de la grossesse.



EXERCICE 1

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Les yeux fermés, commencez par écouter tous les bruits qui vous entourent. Puis concentrez-vous sur votre corps et pensez à chaque zone l'une après l'autre, de bas en haut. Ne cherchez pas à tout prix à vous détendre, observez votre respiration, sans la forcer. Après cette prise de contact, essayez de respirer de manière consciente. Vous observerez que votre souffle devient plus long, comme des vagues qui vont et viennent. Lorsqu'enfin vous vous sentez plus calme et détendue, ouvrez les yeux et reprenez votre rythme normal de respiration.

INTÉRÊT DE CET EXERCICE : il fait prendre conscience de la respiration, détend l'organisme et permet de « recharger les batteries ».

1

PLUS D'ÉNERGIE

Chaque fois que nous respirons, nous absorbons de précieuses substances contenues dans l'air qui constituent une source importante d'énergie pour notre corps. En d'autres termes, plus nous captons d'air à chaque respiration, plus nous « rechargeons les batteries ». Une pratique d'autant plus bénéfique pendant la grossesse lorsque l'on se sent très fatiguée, que ce soit en raison des bouleversements hormonaux des premiers mois ou des troubles du sommeil du dernier trimestre. Savoir bien respirer s'avère enfin particulièrement utile après la naissance pour compenser l'énorme dépense énergétique exigée par l'accouchement, puis par les soins que réclame bébé les premières semaines.

2

ÉLIMINER LES TOXINES

Une autre des fonctions stratégiques de la respiration est, lors de l'expiration, la purification de notre corps. Comme la peau, le foie, les intestins et les reins, les poumons sont d'importants organes chargés d'éliminer les impuretés et autres déchets du métabolisme. Ce qui signifie qu'en plus d'inspirer profondément, il est essentiel, à travers l'expiration, d'apprendre à se débarrasser de tout l'air contenu dans les poumons pour éliminer le plus possible de toxines... Le nid de bébé sera plus accueillant dans un corps purifié !



3

POUVOIR CONTRÔLER SES ÉMOTIONS

Certaines techniques de respiration peuvent également agir sur les émotions. Si, jusqu'à encore récemment, on pensait que le bénéfice émotionnel dérivé d'une bonne respiration n'était qu'un effet placebo, on sait aujourd'hui que cela peut avoir un impact notable sur le système nerveux. Il suffit d'observer comment notre respiration évolue en fonction des émotions que nous ressentons : la peur semble bloquer notre respiration, nous manquons d'air ; quand nous sommes en colère, notre souffle est court, laborieux ; en revanche, lorsque nous sommes détendus, notre respiration est plus longue et plus profonde. En conclusion, si notre état d'humeur agit sur notre souffle, a contrario travailler notre respiration peut nous permettre de contrôler nos émotions. L'idée n'est pas de prétendre éliminer la cause, juste en respirant, mais plutôt de réussir à ne pas se laisser submerger par une émotion négative.

EXERCICE 3

LA RESPIRATION COMPLÈTE (YOGA)

Après vous être concentrée comme indiqué dans les deux premiers exercices, poursuivez avec la respiration complète : inspirez en gonflant d'abord la cage thoracique puis la zone claviculaire et expirez en vidant complètement les deux zones.

INTÉRÊT DE CET EXERCICE : En plus d'augmenter la capacité à se concentrer sur l'instant présent, il permet de se purifier en profondeur et de se recharger en énergie.

EXERCICE 2

LA RESPIRATION THORACIQUE ET CLAVICULAIRE

Commencez comme dans le premier exercice, en vous concentrant sur votre environnement puis sur votre corps. Posez ensuite une main sur votre thorax, légèrement au-dessus de votre poitrine. Quand vous inspirez, faites entrer l'air uniquement dans la zone thoracique puis expirez en dégonflant cette même zone. Répétez plusieurs fois puis faites une pause : les mains sur les jambes, paumes tournées vers le haut, respirez normalement. Posez ensuite une main plus haut sur votre thorax, au niveau des clavicules, puis inspirez et expirez en laissant la poitrine le plus immobile possible pour ne travailler que la partie supérieure des poumons. Faites quelques respirations puis relâchez.

INTÉRÊT DE CET EXERCICE : il augmente la capacité pulmonaire.

4

PRENDRE CONSCIENCE DE L'INSTANT PRÉSENT

La respiration aide également l'esprit à se maintenir dans l'instant présent, surtout pour nous, les femmes, dont l'esprit est submergé de pensées et d'obligations et qui avons tendance à osciller entre le passé et l'avenir, entre ce que nous aurions dû faire et ce que nous aimerions faire. Nous oublions alors de vivre le présent, somme toute la seule véritable réalité. C'est encore plus vrai pendant la grossesse, une période au cours de laquelle la future maman revient sur son existence passée et pense, parfois avec appréhension, à l'avenir. La respiration est alors l'acte qui nous ramène au présent. En prendre conscience est l'un des meilleurs moyens de faire revenir l'esprit à l'instant présent et ainsi savourer pleinement les émotions de ces neuf mois, se concentrer sur bébé, sentir et apprécier les changements de son corps. Vous entraîner à vivre l'instant présent vous sera extrêmement utile lors de l'accouchement, d'abord pour vous concentrer, et ensuite pour profiter des pauses et recharger votre énergie.

#legrandmoment

Bébé a du mal à sortir...

LORSQUE, UNE FOIS LA TÊTE SORTIE, LES ÉPAULES DU BÉBÉ NE PASSENT PAS, ON PARLE DE DYSTOCIE. C'EST UNE SITUATION RARE, DIFFICILE À PRÉVOIR, QUI NÉCESSITE PLUS D'ATTENTION, MAIS QUI SE RÉSOUT, NORMALEMENT, TRÈS BIEN.



#legrandmoment



QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DYSTOCIE ?

La dystocie des épaules se produit dans 0,2 à 2% des accouchements par voie vaginale. Pourcentage qui passe à 10% si l'on tient compte des naissances au cours desquelles l'intervalle de temps entre la sortie de la tête et le reste du corps dépasse 60 secondes, ou si des manœuvres ont été nécessaires pour accélérer l'expulsion. Rares sont les véritables cas d'urgence pour une dystocie.

- **Les causes de dystocie sont multiples.** Dans 80% des cas, la dystocie a lieu chez des bébés pesant plus de 4 kilos et présentant une macrosomie fœtale (poids supérieur à la moyenne et disproportion entre la partie thorax-épaules et la tête, ce qui est habituellement associé à du diabète de la maman). En effet, le diabète, interférant dans le métabolisme des sucres, peut entraîner une croissance excessive du fœtus.

- **Concernant les causes liées à la mère, les facteurs de risque sont :** une présentation anormale du bassin ou une disproportion manifeste entre la voie vaginale et la taille du bébé.

- **Peuvent également avoir une influence :** la petite taille, l'âge avancé, l'obésité avant la grossesse et la prise de poids excessive au cours des neuf mois. La relation de cause à effet entre ces facteurs et la dystocie des épaules n'est pas systématique, mais ce sont des éléments à ne pas sous-estimer.

- **La dystocie peut avoir lieu aussi bien si l'expulsion est rapide que si elle est progressive.** Statistiquement, on a observé qu'il y a dystocie quand on administre de l'ocytocine, quand on doit utiliser les forceps ou la ventouse et lorsque la phase allant des contractions régulières et actives jusqu'à dilatation complète du col de l'utérus est prolongée. Cependant, même en ayant identifié ces facteurs, la dystocie des épaules reste un phénomène peu prévisible.

SIGNES AVANT-COUREURS ET PRÉVENTION

- **Dans la moitié des cas, la dystocie se produit sans qu'aucun des facteurs ci-dessus n'ait été observé.** Si on a détecté à l'échographie des anomalies dans la voie



vaginale, si le fœtus est très grand pour son âge gestationnel, ou si la maman a du diabète et que le poids du bébé dépasse 4,250 kilos, le médecin peut proposer une césarienne afin d'éviter les risques de complication. Dans les autres cas, la sage-femme saura reconnaître à temps les signes potentiels de dystocie au moment de l'accouchement.

• **Les seules mesures de prévention existantes sont de respecter certaines règles, valables pour toutes les futures mamans :** éviter la prise de poids excessive pendant les neuf mois ; contrôler la glycémie au cours du 2ème trimestre pour diagnostiquer rapidement un diabète gestationnel ; vérifier la croissance du fœtus par des échographies régulières ; et, en cas de diabète gestationnel, évaluer l'occurrence de déclencher un accouchement à 38 semaines.

LES RISQUES POUR LE BÉBÉ...

• **La complication la plus fréquente est la fracture de la clavicule, ce qui arrive dans environ 15% des cas.** Si elle ne se produit pas spontanément, l'obstétricien peut

Comment le bébé sort-il du ventre ?

Dans un accouchement normal, sans complication, le fœtus se présente la tête en bas, légèrement penchée vers le sternum et en contact avec le bassin de la maman, là où il commence à se rétrécir. Dans cette position, le bébé commence sa descente, inclinant encore plus la tête vers le sternum jusqu'à le toucher avec le menton. De cette façon, le crâne est à son diamètre minimum, facilitant le passage à travers la voie basse. La tête effectue ensuite une rotation sur elle-même et le fœtus tourne son visage vers le sacrum de la mère, en appuyant l'os occipital (à l'arrière de la tête) contre la symphyse pubienne (articulation entre les os du pubis). Faisant ainsi levier avec l'occiput sur l'os pubien, le bébé réalise une petite extension de la tête, qui commence à apparaître. Enfin, pour permettre la libération des épaules et du reste du corps, il procède à une nouvelle rotation, grâce à laquelle l'une des épaules se retrouve en-dessous de la symphyse pubienne et l'autre sur l'os du sacrum de la maman. La première épaule servant d'appui, l'autre est libre de sortir en premier, facilement suivie par le reste du corps.



décider de la provoquer afin de réduire la taille des épaules et de faciliter l'expulsion du bébé.

- **Dans moins de 1% des cas, il y a fracture de l'humérus.** Il peut aussi y avoir des dommages au niveau du plexus brachial, (avec une incidence de 5 à 15%) et, dans une faible proportion, des dommages plus graves avec atteinte neurologique.

... ET POUR LA MAMAN

- **Les complications les plus fréquentes sont des épisiotomies plus importantes et des blessures** causées par les manœuvres réalisées pour extraire les épaules du fœtus, qui peuvent causer des lésions graves dans la région génitale.
- **Dans 11% des cas, il peut y avoir une hémorragie post-partum** (conséquence du traumatisme qui a eu lieu dans la voie vaginale) qui nécessite un traitement spécial et un séjour prolongé à l'hôpital. La rupture de l'utérus est très rare, conséquence de manœuvres inadaptées.

Les manœuvres à effectuer

Le protocole à suivre en cas de dystocie de l'épaule correspond au sigle **HELPERR**. La première chose que la sage-femme doit faire est de demander de l'aide (**H** - Help) et d'évaluer la nécessité de pratiquer une épisiotomie (**E** - Evaluate). L'étape suivante est la réalisation de la manœuvre de **Mc Roberts** (**L** - Legs), qui consiste en une flexion des hanches de la future maman, de façon à agrandir l'ouverture pelvienne et à offrir au fœtus une sortie plus large. Si on n'obtient aucun résultat au bout de 30 à 60 secondes, on procède à une pression au-dessus du pubis (**P** - Pressure) : les deux mains l'une sur l'autre, le gynécologue appuie pour essayer de faire tourner l'épaule antérieure du bébé sans lui faire mal. Puis on passe aux manœuvres de rotation interne (**E** - Enter), pour essayer de faire tourner le bébé et de le placer dans une position facilitant son expulsion. Si ces manœuvres ne fonctionnent pas, on procède au retrait du bras postérieur (**R** - Remove). Enfin, on place la maman à quatre pattes (**R** - Roll), ce qui permet à la sage-femme d'extraire d'abord l'épaule arrière.

Faites qu'il ne sente que
votre amour à chaque instant.



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers Premium Protection New Baby*. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers®
aimer dormir & jouer

COMMENT CHANGE VOTRE CORPS?

LA GROSSESSE EST UNE PÉRIODE DE GRANDS BOULEVERSEMENTS PENDANT LAQUELLE L'ORGANISME DE LA MAMAN SE MOBILISE POUR FAIRE DE LA PLACE AU BÉBÉ.



Tout au long des neuf mois, le corps de la femme subit des changements physiologiques afin de s'adapter à la nouvelle situation et faciliter le développement du fœtus. Ce sont des modifications organiques produites essentiellement par l'action des différentes hormones.

- L'augmentation de la poitrine, du ventre et

des hanches est due à la circulation des hormones destinées à protéger le bébé et à lui faire plus de place pour qu'il puisse se développer. Les ovaires produisent de grandes quantités de progestérone, ce qui fournit l'élasticité et la tonicité aux fibres de l'utérus pour qu'il puisse grandir.

- Au cours de la grossesse, la quantité de sang pompée par le cœur est plus élevée



que la normale, dans le but de transporter l'oxygène au petit ainsi que d'autres nutriments essentiels pour sa croissance. Les parois des veines sont plus élastiques, ce qui fait que le sang circule mieux ; le cœur grossit, alors que son rythme s'accélère, passant de 70 à 80 battements par minute. De même, la composition du sang change : il est plus riche en globules rouges et en plasma, composé d'eau, de minéraux, de glucides, de lipides, d'hormones et de vitamines, qui contribuent au développement du fœtus.

- **Durant cette période, les poumons se dilatent et le thorax s'étend, afin de récupérer une plus grande quantité d'oxygène.** Le volume respiratoire par minute

augmente également et des épisodes de dyspnée peuvent se présenter.

- **Les reins sont eux-aussi soumis à un plus grand effort** : ils doivent éliminer les déchets d'un litre de sang supplémentaire. Ils doivent également bombarder à un rythme accéléré l'eau « extra » présente dans le corps de la mère. De plus, l'utérus appuie sur la vessie, de sorte que le stimulus de la miction est plus fréquent.

- **Dans le squelette, un changement de la colonne (lordose) se produit**, ainsi qu'un assouplissement de la symphyse pubienne, dans le but de faciliter l'accouchement, ce qui fait que beaucoup de mamans ont l'impression de « marcher en canard ».

#quellechaleur



GRANDES CHALEURS : LES RISQUES

BÉBÉ NE SAIT PAS ENCORE RÉGULER SA TEMPÉRATURE. LORSQU'IL FAIT TRÈS CHAUD ET HUMIDE, LE MIEUX POUR SON BIEN-ÊTRE ET SA SANTÉ EST DONC DE RESTER AVEC LUI DANS DES ENDROITS FRAIS ET OMBRAGÉS.

Les journées à la plage, les promenades en montagne ou dans les parcs pour ceux qui restent en ville... L'été nous permet de profiter pleinement des effets bénéfiques du soleil et de la vie en plein air. Il faut néanmoins être très prudent dès que la température de l'air commence à augmenter afin d'éviter les fameux coups de chaleur et autres insulations. Nous vous expliquons ici comment les prévenir.

DES TEMPÉRATURES PLUS ÉLEVÉES

Quand le thermomètre dépasse les 30°C, l'air devient vite irrespirable pour les grands comme pour les petits. Ceux-ci sont d'ailleurs les plus vulnérables car leur organisme n'a pas encore appris à se « thermo-réguler » correctement en fonction de la température extérieure.

- **Jusqu'à l'âge d'un an, bébé ne sait pas se thermo-réguler**, notamment parce qu'il bénéficie d'une surface d'évaporation extrêmement réduite, d'approximativement 1/9ème de celle de l'adulte. Il est donc essentiel, dès que les températures augmentent, de prendre certaines précautions

LE COUP DE CHALEUR

- **Le coup de chaleur, dont les symptômes sont plus ou moins graves, correspond à une augmentation soudaine de la température du corps.** Trois conditions climatiques peuvent le déclencher : une température élevée, beaucoup d'humidité et une mauvaise ventilation. Une forte chaleur seule, sans humidité et dans un endroit bien ventilé, ne doit pas poser de problème ; ce sont plutôt les ambiances étouffantes de chaleur humide qui sont à craindre.

- **Les symptômes du coup de chaleur sont divers et d'intensité variable** : nausées, maux de tête, augmentation de la température corporelle (température axillaire supérieure à 37,3°C et température rectale supérieure à 37,8°C surtout chez les enfants de moins de 2 ans), crampes abdominales, évanouissements, confusion et, dans les cas les plus graves, troubles du comportement (l'enfant semble endormi). Si la température corporelle dépasse 42°C, il existe un risque de lésion neurologique, mais il s'agit d'une situation extrêmement rare.

L'INSOLATION

C'est une forme particulière du coup de chaleur et qui résulte d'une exposition directe aux rayons du soleil.

- **Les symptômes sont les mêmes**, mais s'y ajoutent des brûlures de premier ou second degré qui affectent les zones du corps qui ont été exposées au soleil.



Que faire si l'enfant ne se sent pas bien ?

- Placez-le immédiatement dans un endroit frais et ombragé afin de faire baisser la température du corps. Si l'enfant souffre de vertiges ou se sent sur le point de s'évanouir, allongez-le avec les pieds plus hauts que le corps. Donnez-lui également à boire, mais évitez les liquides trop froids.
- Si l'enfant se trouve à l'intérieur, transférez-le dans une pièce plus aérée ; si nécessaire, utilisez un ventilateur ou allumez l'air conditionné.
- Si la température du corps dépasse 38°C, administrez à l'enfant un antipyrétique (paracétamol ou ibuprofène).
- Ces quelques mesures devraient rapidement améliorer la situation. Toutefois, si les symptômes persistent et que vous remarquez des troubles du comportement, rendez-vous immédiatement aux urgences.



COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES LIÉS À LA CHALEUR ?

Il est tout à fait possible d'éviter les coups de chaleur et les insulations en prenant quelques mesures préventives, la première de toutes étant d'éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée, que ce soit pour faire du sport ou pour une simple promenade.

DEHORS

Lorsqu'il fait très chaud, recherchez les endroits aérés et ombragés.

- **Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes de la journée**, c'est-à-dire entre 11h00 et 17h00. Si votre enfant a moins d'un an, ne restez pas sur la plage pendant ce créneau horaire : le parasol

n'est pas suffisant pour se protéger d'un coup de chaleur. Préférez une promenade dans la pinède ou mieux encore, restez à la maison.

- **Avec les plus grands aussi il faut faire preuve de prudence sur la plage.** En plus de leur appliquer des crèmes solaires, mouillez-leur souvent la tête et le corps, soit sous la douche, soit dans la mer.
- En ce qui concerne les vêtements, préférez les couleurs claires qui reflètent la lumière du soleil.
- **Veillez à ce que votre enfant soit toujours bien hydraté** : faites le boire souvent et proposez-lui des collations de fruits pour remplacer les liquides et les sels minéraux perdus. En cas de chaleur intense, vous pouvez également lui donner des boissons isotoniques à usage pédiatrique (vendues en pharmacie).

DANS LA VOITURE

- **Si vous devez vous déplacer en voiture, faites en sorte de refroidir l'intérieur du véhicule avant que l'enfant n'y pénètre** puis installez-le dans un siège homologué, adapté à son poids et à sa taille. Pendant le voyage, vous pouvez utiliser l'air conditionné, mais en veillant toujours à éviter les variations thermiques trop brusques entre l'intérieur et l'extérieur.
- **Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture ne serait-ce que quelques minutes** : outre l'aspect sécurité, il faut savoir que l'habitacle du véhicule se réchauffe très rapidement à l'arrêt.

À LA MAISON

- **S'il fait très chaud dans la chambre de l'enfant, vous pouvez utiliser un ventilateur pour rafraîchir l'air ambiant** (attention à ne pas diriger le flux d'air directement sur l'enfant) ; réservez l'usage de l'air conditionné pour les jours de chaleur maximale. Dans tous les cas, évitez les changements brusques de température entre l'extérieur et l'intérieur (jamais en-dessous de 23°C), et utilisez plutôt la fonction déshumidification.
- **Ne couvrez pas trop l'enfant pour lui permettre de transpirer et choisissez des vêtements légers en matières naturelles** (lin ou de coton) qui absorbent la transpiration et permettent une évaporation plus efficace.

#allaitementdifficile



Quand la poitrine devient douloureuse...

VOS SEINS SONT ROUGES, CHAUDS, DOULOUREUX ET BÉBÉ A DES DIFFICULTÉS À TÉTER ? NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI POURQUOI ET COMMENT AGIR.

Les premières semaines qui suivent la naissance sont une période d'adaptation où maman et bébé apprennent à se familiariser avec les tétées, et la production de lait doit encore se réguler. Il arrive alors assez souvent que les seins fassent souffrir parce qu'ils sont obstrués ou qu'ils présentent des crevasses sur le mamelon. Allaiter n'est plus alors ce moment si agréable de détente et de complicité avec bébé, mais devient une épreuve bien douloureuse.

CANAL OBSTRUÉ ET OBSTRUCTION MAMMAIRE

- **Lorsqu'un conduit galactophore est obstrué on note comme une crevasse ou une tache rouge sur le sein.** En touchant, la zone a tendance à se durcir, ce qui peut rendre bébé un peu nerveux quand il tète car le lait ne coule plus de façon fluide.
- **Les causes de ce blocage peuvent être multiples :** un canal qui ne se vide pas bien, une mauvaise position de bébé pendant la tétée ou un soutien-gorge trop serré, par exemple.

#allaitementdifficile



• Il peut également se produire une **obstruction mammaire**, dans ce cas, c'est tout le sein qui est gonflé, rouge et dur. La maman a très mal et bébé a du mal à prendre le sein et à têter (précisément parce que l'aréole est trop dure).

• **Le problème trouve généralement son origine dans l'arrêt de l'allaitement à la demande**, soit parce que la jeune maman a essayé de distancer les tétées, soit parce qu'elle a introduit un substitut au sein comme la sucette, un biberon d'eau, etc... Parfois, la cause peut aussi en être un soutien-gorge qui comprime trop la poitrine ou le fait d'allaiter ou de commencer à allaiter toujours par le même sein. Enfin, si l'obstruction se produit après quelques mois, la raison peut en être la diminution de la fréquence des tétées, parce que bébé est enrhumé, qu'il se réveille moins souvent la nuit pour manger ou encore en raison de l'introduction de nouveaux aliments. Dans tous ces cas, la poitrine produisant plus de lait que bébé n'en consomme, il y a un risque d'obstruction.

COMMENT RÉSOUDRE LE PROBLÈME ?

• **En cas d'obstruction, l'important est de drainer le sein**, la meilleure solution étant d'allaiter souvent en installant bébé de telle façon que sa langue appuie sur le point douloureux afin de faciliter l'évacuation du conduit. On recommande également de changer la position de la tétée en alternant la position traditionnelle avec celle dite du « ballon de rugby » (on prend bébé sous le bras, ses jambes étant dirigées vers le dos de sa maman).

• **Si bébé ne parvient pas à s'accrocher, il sera nécessaire de vider un peu le sein avant la tétée**, manuellement ou avec l'aide d'un tire-lait pour assouplir la zone autour de l'aréole.

• **Pour soulager l'inconfort et favoriser la production d'ocytocine** (l'hormone qui stimule la libération de lait), la maman pourra, avant et pendant la tétée, appliquer des compresses chaudes sur sa poitrine et masser doucement la zone douloureuse.

• **Si la situation ne s'améliore pas dans les 24-48 heures**, consultez la sage-femme ou le médecin.



COMMENT RECONNAÎTRE UNE MASTITE ?

- Si la poitrine est dure, douloureuse et que vous avez de la fièvre, alors il est probable qu'une mastite soit en cours. Il s'agit d'une infection bactérienne, qui se différencie de l'obstruction mammaire car la température dépasse 38,5°C ; c'est en effet ce symptôme qui permet de diagnostiquer cette maladie par rapport à une obstruction « normale ». La mastite n'affecte habituellement qu'un seul sein, qui présente des crevasses rouges et est extrêmement douloureux.

- **Les éléments qui favorisent l'apparition d'une mastite** sont une obstruction mammaire non traitée ou la présence de crevasses qui sont une porte ouverte pour les germes.
- **Les recommandations sont les mêmes que pour l'obstruction mammaire** : des compresses chaudes, des massages et des tétées fréquentes pour prévenir la stagnation du lait. La jeune maman doit également se reposer, comme si elle avait une forte grippe. Ces mesures sont parfois suffisantes pour faire baisser la fièvre et noter une amélioration.

Si ce n'est pas le cas, consultez le médecin qui vous prescrira un traitement antibiotique compatible avec l'allaitement.

Attention aux crevasses !

- Les crevasses sont de petites coupures, blessures ou lésions plus ou moins profondes qui apparaissent sur le mamelon et le rendent douloureux. Elles sont souvent dues à une forme de succion ou à une position incorrecte du bébé. Il est donc indispensable de toujours bien faire attention, et le cas échéant de corriger, la position de la bouche du bébé (qui doit être grande ouverte, avec les lèvres vers l'extérieur et couvrant une grande partie de l'aréole, et pas seulement le mamelon), sa posture (le corps du bébé doit faire face à celui de la mère qui ne doit pas être inclinée vers lui) et la façon dont il tète (les joues de bébé doivent se gonfler et il doit avaler silencieusement).

- Pour favoriser la guérison et soulager la douleur, gardez le plus souvent possible votre poitrine à découvert, sans soutien-gorge. Appliquer et laisser sécher quelques gouttes de votre propre lait sur le mamelon est aussi un remède très efficace car les propriétés antibactériennes du lait favorisent la guérison des plaies.

#profitezdubeauteemps



UNE FÊTE DANS LE JARDIN

RECETTES GOURMANDES, DOUCEURS FRUITÉES... UNE
TOUCHE SPÉCIALE POUR UN ÉVÉNEMENT IMPORTANT, OU
TOUT SIMPLEMENT POUR CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DE LA
CHALEUR ET DU BEAU TEMPS.

UN PEU DE COULEUR... ET C'EST LA FÊTE !

Les mamans les plus expérimentées en activités manuelles peuvent confectionner des papillons, en recouvrant la forme métallique d'un papillon avec des morceaux de collants de couleur puis en le décorant avec des feutres.

Pour faire un cadeau aux invités, vous pouvez utiliser une boîte en carton blanche dans laquelle vous pouvez mettre le bulbe d'une fleur. Vous pouvez aussi y mettre des bonbons ou des chocolats. Fermez ensuite la boîte avec les papillons de fer et de nylon.

Si vous voulez servir des crêpes chaudes, préparez-les comme suggéré dans la recette à la page suivante. Avant de les servir à table, mettez-les au four à 180°C pendant quelques minutes.

Pour préparer une variante rapide de cette recette, vous pouvez remplir les biscuits avec une glace toute faite, en la mettant du côté du chocolat, pour éviter que les gâteaux ne ramollissent.



TARTE FLEURIE

VOUS AVEZ BESOIN DE...

Ingrédients pour 8 à 10 personnes : 400 g de farine, 400 g de sucre, 4 œufs, 1 sachet de levure, 600 g ricotta, 1,5 dl de jus d'orange, 250 g de fraises, 500 g de mascarpone, 250 g de yaourt nature, 400 g de sucre glace, 3 dl de crème, des vermicelles multicolores pour décorer.



POUR LA PRÉPARER

Fouetter le sucre, les jaunes d'œufs et la ricotta pour obtenir une crème onctueuse. Ajouter la farine et la levure tamisées et, à la fin, les blancs d'œufs montés en neige. Verser la pâte dans un moule en forme de fleur et cuire au four à 180°C pendant environ une heure. Démouler le biscuit, laisser refroidir sur une grille, couper en deux dans le sens transversal et arroser de jus d'orange.

Travailler le mascarpone avec le yaourt. Fouetter la crème avec le sucre glace et mélanger avec la crème de mascarpone. Étendre une mince couche de cette crème sur la base du gâteau, couvrir avec des fraises coupées en tranches et assembler le gâteau. Avec une spatule, couvrir le gâteau avec le reste de la crème et décorer le centre avec des vermicelles colorés. Réserver le gâteau au réfrigérateur. Avant de servir, décorer avec un papillon.

Astuce : Si vous n'avez pas de moule en forme de fleur, dessinez un modèle sur une feuille en carton puis découpez le biscuit de forme ronde en suivant ce modèle.

CRÊPES DES BOIS

VOUS AVEZ BESOIN DE...

Ingrédients pour 20 crêpes : 160 g de farine, 2 œufs, 200 g de sucre, 3 dl de lait, 1/2 citron, 150 g de ricotta, 1 cuillère à soupe miel, 1 petit panier de fraises ou de framboises, 1 petit panier de myrtilles, 1/2 tasse de confiture de fraise, crème, beurre, sel.



POUR LES PRÉPARER

Battre les œufs avec une cuillère à soupe de sucre ; incorporer le lait, la farine, une cuillère à soupe de beurre fondu, une cuillère à soupe de jus de citron et une pincée de sel. Laisser reposer la pâte pendant une heure. Dans une poêle antiadhésive de 12 à 14 cm de diamètre, faire fondre un peu de beurre et, quand elle est chaude, verser deux cuillères à soupe de pâte, en faisant tourner la poêle afin de répartir la pâte sur toute la surface. Faire cuire pendant une minute, retourner la crêpe avec une spatule et faire cuire 30 secondes. Préparer toutes les crêpes.

Travailler la ricotta avec le reste du jus de citron, le miel, 50 g de sucre et quelques cuillères à soupe de crème. Laver et sécher les fruits, les sucrer et laisser reposer pendant dix minutes. Remplir certaines crêpes de crème de ricotta, d'autres avec les fruits égouttés et le reste avec de la confiture. Rouler les crêpes et les couper en deux.

Astuce : Vous pouvez préparer les crêpes à l'avance, les envelopper dans un film alimentaire, et les conserver au réfrigérateur quelques jours, voire deux ou trois mois au congélateur.

MINI TARTELETTES

VOUS AVEZ BESOIN DE...

Ingédients pour 12 tartelettes : 400 g de farine, 1 sachet de levure, 100 g de chocolat blanc, 2 œufs, 1 cuillère à soupe de cacao amer, 4 dl de lait, 1 sachet de sucre vanillé, 150 g de beurre, de la confiture, 1 dl de crème, des tranches de banane et de noix de coco, du sucre glace.



POUR LES PRÉPARER

Battre les œufs, ajouter le lait et le sucre vanillé puis la farine et la levure tamisées et enfin le sucre. Ajouter ensuite le beurre fondu sans trop travailler la pâte. Diviser la pâte en deux. Dans l'une, ajouter le cacao, et dans l'autre, le chocolat blanc râpé. Répartir la pâte dans 12 petits moules et faire cuire les tartelettes au four préchauffé à 200°C pendant 15 à 20 minutes. Retirer les moules du four, démouler les tartelettes après cinq minutes et laisser refroidir. Les ouvrir un peu sur la surface et remplir de confiture. Monter la crème en chantilly et en couvrir les tartelettes, en laissant libre la partie avec la confiture. Compléter la décoration avec des tranches de banane (préalablement arrosées de jus citron pour qu'elles ne noircissent pas) ou de noix de coco. Avant de servir, saupoudrer d'un peu de sucre glace.

Astuce : Vous pouvez cuire directement les tartelettes dans des moules en papier au lieu de moules en métal. Elles seront très jolies et il n'y a pas besoin de les démouler avant de servir

BISCUITS GLACÉS

VOUS AVEZ BESOIN DE...

Ingédients pour 16 biscuits : 2 jaunes d'œuf, 70 g de sucre, 1,5 dl de crème, 1 sachet de sucre vanillé, 100 g de fruits des bois, 32 gâteaux secs, 50 g de chocolat à fondre, 1/2 cuillère à café de beurre.



POUR LES PRÉPARER

Faire bouillir le sucre avec cinq cuillères à soupe d'eau pour faire un sirop. Battre les jaunes d'œufs jusqu'à consistance mousseuse et de couleur claire. Ajouter le sucre vanillé et, progressivement, le sirop. Cuire le mélange au bain-marie sans atteindre le point d'ébullition, en remuant jusqu'à ce que la crème colle à la cuillère et ait doublé de volume. Laisser refroidir en remuant de temps en temps, et ajouter les fruits mixés et la crème montée en chantilly. Étaler la crème sur une épaisseur de deux centimètres et mettre au congélateur pendant 1 à 2 heures.

Couper le chocolat et le faire fondre avec le beurre et le reste de crème. Tartiner un côté des biscuits avec le chocolat. Faire des disques avec la crème glacée et les disposer sur 16 biscuits, côté chocolat ; recouvrir avec 16 autres biscuits, la face chocolatée en contact avec la crème glacée.

Astuce : Comme alternative à la crème glacée, on peut congeler un yaourt aux fruits. Pour faire les disques, vous pouvez utiliser des moules du même diamètre que les gâteaux et les tremper dans l'eau chaude : le bord chaud façonnera la crème glacée.

#santédebébé



LE ROTAVIRUS: SYMPTÔMES, CAUSES ET TRAITEMENT

LE ROTAVIRUS EST LA PRINCIPALE CAUSE DE GASTRO-ENTÉRITE AIGÜE CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE CINQ ANS. VOYONS CE QU'EST LE ROTAVIRUS, QUELS SONT SES SYMPTÔMES ET CAUSES, COMMENT IL SE TRANSMET ET COMMENT IL PEUT ÊTRE ÉVITÉ ET TRAITÉ EFFICACEMENT. DES INFORMATIONS QUI VOUS INTÉRESSENT !

Le rotavirus est un virus qui représente la première cause de gastro-entérite aiguë chez les enfants de moins de cinq ans, notamment ceux qui fréquentent des crèches. La majorité des infections par rotavirus surviennent en hiver et au début du printemps.

Les experts estiment que 95% des enfants de trois ans ont déjà eu un épisode d'infection par rotavirus. Ces épisodes ont tendance à se répéter, car le rotavirus ne confère pas une immunité permanente. La bonne nouvelle est que les infections suivantes sont généralement moins sévères.

Les plus grands risques concernent les nourrissons qui attrapent le rotavirus durant les premiers mois de leur vie. Ce sont les plus exposés au danger de déshydratation en raison des vomissements et de la diarrhée. Mais comment distinguer les symptômes d'une gastro-entérite à rotavirus d'une simple indigestion ou d'un excès alimentaire ?

SYMPTÔMES DU ROTAVIRUS

Les symptômes principaux de la gastro-entérite causée par le rotavirus sont les suivants :

- **Diarrhée aqueuse et vomissements, qui peuvent varier en intensité** (dans certaines formes, les vomissements sont modérés et la diarrhée très importante, et inversement), accompagnés de douleurs abdominales.

- Parfois, une élévation de la température peut se produire, mais elle se résout généralement en quelques jours.
- En règle générale, les symptômes disparaissent spontanément, dans un délai qui peut aller de cinq à huit jours.
- La durée et la gravité dépendent de la capacité du système immunitaire de l'enfant à lutter contre l'infection à ce moment précis.

La différence entre une indigestion ou un excès alimentaire et une infection par rotavirus est la suivante :

- Contrairement à la gastro-entérite causée par le rotavirus, une indigestion ou un excès alimentaire peut provoquer des douleurs abdominales, de la diarrhée et des vomissements, mais ne donne généralement pas de fièvre et s'améliore en quelques heures.
- En revanche, si la gastro-entérite est due à une infection virale par rotavirus, la fièvre, la diarrhée et les vomissements peuvent durer jusqu'à 5-8 jours.
- En cas d'infection par rotavirus, les selles sont fréquentes et aqueuses, et peuvent parfois contenir des traces de sang.

COMMENT SE PRODUIT LA CONTAGION ?

L'infection se transmet principalement par voie oro-fécale, ce qui explique pourquoi les enfants qui fré-



quentent des crèches ou des écoles maternelles sont particulièrement exposés. En effet, ils ont tendance à partager des jouets et d'autres objets avec leurs camarades, qu'ils portent ensuite à la bouche, favorisant ainsi la propagation du virus.

La contagion peut également se faire par voie respiratoire, notamment à travers les gouttelettes de salive infectée échangées lors de contacts rapprochés. C'est pourquoi il est recommandé d'éviter les espaces clos et très fréquentés, surtout en période d'épidémie.

L'infection devient contagieuse dès deux jours avant l'apparition des premiers symptômes et le reste tant que ceux-ci persistent. Les enfants étant particulièrement vulnérables, il est essentiel que les parents prennent des mesures d'hygiène strictes, notamment en se lavant soigneusement les mains, afin de limiter les risques de transmission.

COMMENT TRAITER LA GASTRO-ENTÉRITE DUE AU ROTAVIRUS

Dans la plupart des cas, ce type de gastro-entérite se résout spontanément en quelques jours, sans nécessité de réaliser des tests ou des traitements spécifiques.

• **Si la température monte et atteint ou dépasse les**

38,5°C, un médicament antipyrétique, comme le paracétamol, peut être administré.

• **En revanche, pour les vomissements et la diarrhée, il est généralement recommandé d'attendre que les symptômes se dissipent d'eux-mêmes**, sans avoir recours à des médicaments qui ciblent ces symptômes.

• **De plus, il est important de rappeler que, face à une infection virale, les antibiotiques sont inutiles**, car ces médicaments ne sont efficaces que contre les infections d'origine bactérienne.

• **Dans tous les cas, il convient d'éviter l'automédication lorsque l'enfant ne se sent pas bien**. Aucun médicament ne doit être administré sans consultation préalable avec le pédiatre.

• **Ce dont l'enfant a véritablement besoin, c'est de liquides et d'une bonne hydratation**. Il ne faut pas l'obliger à manger s'il n'a pas faim, mais l'encourager à boire par petites gorgées fréquentes, afin d'éviter de provoquer des vomissements. En pharmacie, des solutions de réhydratation orale, à base d'eau et de sels minéraux, sont spécialement conçues pour ce type de situation. Dans le cas des enfants plus grands, il est préférable d'éviter les boissons gazeuses et sucrées. Si l'enfant est allaité, la maman pourra lui proposer plus fréquemment le sein.

• **Concernant l'alimentation, il faut faire preuve de bon sens** : pour les enfants plus grands, il est préférable d'éviter les graisses, les aliments frits et trop épicés. Pour le reste, l'enfant peut manger librement ce qu'il souhaite.

• **Enfin, il est inutile de s'inquiéter si, pendant quelques jours, l'enfant perd l'appétit** : l'important est qu'il consomme des liquides.

• **Si l'enfant est très jeune, qu'il a moins d'un an, il est toujours recommandé de consulter le pédiatre pour un examen**. Une hospitalisation peut être nécessaire si l'infection affecte un nourrisson qui refuse de prendre le lait ou le vomit systématiquement, car il risque de se déshydrater.

• **Il est également crucial de surveiller l'absence de larmes** lors des pleurs et un état de prostration très marqué.

• **Si le bébé semble peu réactif et mouille moins de couches que d'habitude**, il faut l'emmener aux urgences afin qu'il reçoive une perfusion intraveineuse pour le réhydrater.

• **En revanche, si les symptômes sont légers et que l'enfant n'a pas perdu l'appétit, il n'est pas nécessaire de lui administrer un régime astringent**. Il peut manger normalement, sans restrictions.



COMMENT ÉVITER LES INFECTIONS PAR ROTAVIRUS

Pour réduire efficacement le risque de contamination par le rotavirus, il est essentiel de maintenir une bonne hygiène. C'est la première mesure de prévention à adopter, notamment lorsqu'on vit avec un enfant en bas âge. Se laver les mains avant de s'occuper de lui ou de le nourrir est impératif, car le rotavirus se transmet principalement par voie oro-fécale. Il est également recommandé d'éviter les lieux fermés et très fréquentés, surtout en hiver, période durant laquelle la propagation du rotavirus atteint son pic, tout comme celle de la grippe et des autres infections respiratoires. Pour limiter les risques, mieux vaut privilégier les promenades en plein air et tenir les jeunes enfants à l'écart des endroits surpeuplés. Enfin, la vaccination contre le rotavirus constitue une mesure de protection fortement conseillée par les pédiatres. Ce vaccin est recommandé pour tous les nourrissons, car le rotavirus est l'agent infectieux le plus fréquemment responsable de gastro-entérites aiguës modérées à sévères chez les jeunes enfants.

VACCIN CONTRE LE ROTAVIRUS

Le vaccin contre le rotavirus est recommandé à partir des 2 mois de l'enfant. Deux types de vaccins sont disponibles : le

Rotarix, qui se compose de deux doses, et le RotaTeq, administré en trois doses. Il est essentiel de respecter la cohérence de la vaccination en utilisant le même vaccin pour l'ensemble du schéma, car ces deux vaccins ne sont pas interchangeables. Ce vaccin est administré exclusivement par voie orale, sous forme de boisson, et doit être donné par un professionnel de santé. Il peut être administré en même temps que les autres vaccins infantiles recommandés dans les calendriers vaccinaux, sans risque d'interférence.

En résumé, le rotavirus est une infection virale très fréquente et potentiellement dangereuse chez les jeunes enfants, en particulier les nourrissons. S'il provoque généralement une gastro-entérite qui guérit d'elle-même, les risques de déshydratation peuvent rendre la situation préoccupante, surtout chez les tout-petits. La prévention repose avant tout sur une hygiène rigoureuse, l'évitement des lieux surpeuplés en période épidémique, et surtout sur la vaccination, qui reste le moyen le plus efficace de protéger les enfants dès leurs premières semaines de vie. En cas de symptômes, une prise en charge adaptée et une bonne hydratation permettent généralement de traverser l'infection sans complications. La vigilance des parents et le suivi pédiatrique sont donc essentiels pour garantir la santé et le bien-être des plus jeunes.

#bienmangertoutel'année



LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

LES BESOINS NUTRITIONNELS VARIENT EN FONCTION DU CLIMAT ET DE VOTRE RYTHME DE VIE. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN VOUS ALIMENTER !

Pour se maintenir à bonne température lorsqu'il fait chaud, le corps a tendance à brûler moins de calories et à augmenter la production de transpiration. Cet effort nécessite de manger moins et de boire beaucoup, en choisissant des aliments riches en sels minéraux, pour récupérer ceux que l'on perd en transpirant. Cela dit, les besoins nutritionnels que l'on a pendant des vacances à la plage ne sont pas les mêmes que si on est à la montagne, ou obligée de rester en ville.

VIVE LA PLAGE !

C'est la destination préférée de nombreuses mamans. La plage est un endroit très agréable et relaxant, mais il faut faire attention aux effets du soleil et aux températures élevées. Voici les aliments qui pourront vous aider.

PROTÉGER LA PEAU

Il faut avant tout protéger la peau, déjà mise à mal avec la chaleur et la pollution. Les crèmes protectrices et après-solaires sont d'une grande aide, mais la nourriture est également essentielle pour activer et renforcer les défenses naturelles de la peau.

- **Les carottes, les abricots, le melon et tous les fruits et les légumes de couleur jaune et orange méritent une place d'honneur à votre table.** Ce sont les plus riches en bêta-carotène, une substance qui permet de bronzer sans dommage car elle stimule directement la formation de mélanine, le pigment foncé que notre corps produit pour protéger la peau contre l'agression des rayons ultraviolets et qui nous donne ce teint que nous aimons tant.
- **La tomate bien rouge est également excellente** du

fait de sa teneur en lycopène, un anti-oxydant très puissant efficace contre les dommages causés par les radicaux libres.

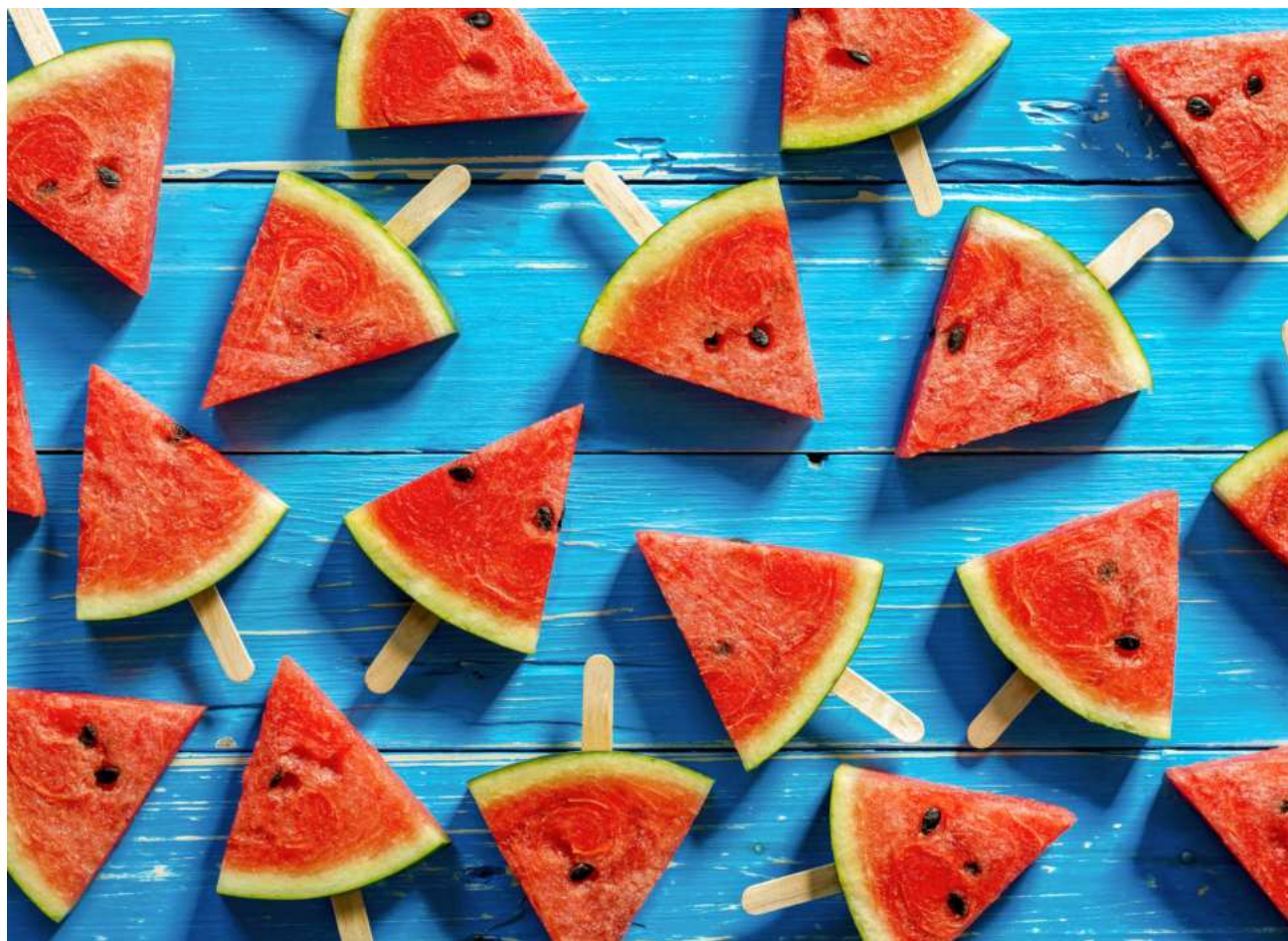
- **Pour continuer avec les légumes de saison, n'oublions pas les aubergines**, dont la peau est si riche en anthocyanes, d'autres antioxydants importants qui améliorent la nutrition de l'épiderme et rendent les cheveux plus souples.
- **De ce point de vue, les myrtilles aussi sont une formidable source d'anthocyanes** mais, en plus, elles contiennent de la vitamine C qui favorise la formation du collagène, indispensable pour lutter contre les vergetures. Consommées en jus, elles sont idéales pour calmer la soif.

UN BRONZAGE MÉDITERRANÉEN

- **Si les tomates et les carottes sont deux produits bronzants naturels très efficaces, ils le sont encore plus assaisonnés d'une bonne huile d'olive extra-vierge** qui, grâce à sa teneur en vitamine E, protège la peau contre le vieillissement prématuré causé par le soleil. Elle aide ainsi à fixer le bronzage et, grâce à ses acides gras polyinsaturés, empêche la peau de sécher et de se desquamer.

DES LÉGUMES COMME APÉRITIF

- **En plus des vitamines et des antioxydants qu'ils contiennent, les fruits et légumes frais sont idéals pour réhydrater l'organisme et reconstituer les sels minéraux éliminés par la sueur.** Il est donc intéressant de commencer le repas par une bonne salade ou un plat de crudités qui, en plus de rassasier, hydrater et reminéraliser, réduit le risque de fermentation gastrique, plus fréquent pendant la saison chaude.



DU POISSON, AUTANT QUE VOUS VOULEZ !

• **Nutritif et très digeste, le poisson fournit des protéines de qualité, essentielles pour la formation des tissus. C'est, en outre, une excellente source d'Oméga-3**, des éléments indispensables à la formation du tissu nerveux et qui agissent positivement sur l'humeur, permettant de relâcher les tensions et d'éviter les états un peu dépressifs. Il faut pour cela, naturellement, bien le cuisiner, en évitant les fritures et en privilégiant les modes de cuisson sans matières grasses : à la vapeur, en papillote, au four, au grill ou encore en croûte de sel.

TOUJOURS BEAUCOUP DE FRUITS

• **L'ananas et la papaye sont deux fruits exotiques particulièrement intéressants** en été en raison de leur teneur en broméline et en papaïne, des enzymes qui facilitent considérablement la digestion des protéines, un gros avantage pour les mamans qui ont une tendance à avoir une digestion plutôt difficile. Si l'ananas

et la papaye sont parfaits pour finir le repas, les fruits, de manière générale, peuvent se consommer à tout moment de la journée (avant le repas ou en collation), car ils facilitent l'élimination des toxines et sont une bonne façon d'hydrater le corps. Tous les fruits sont valables à une exception près : la noix de coco. On vous la proposera souvent sur la plage, mais sachez que c'est une véritable bombe calorique : 100 grammes de chair fournissent près de 400 calories.

BOIRE, BOIRE ET ENCORE BOIRE

• **Il existe toujours le risque de se déshydrater sur la plage. Il est donc important d'augmenter l'apport de liquides**, surtout s'il fait chaud et très humide, en le répartissant comme suit : 75 à 80% en boissons et 20 à 25% en aliments. Toutes les boissons contenant plus de 80% d'eau (eau, jus de fruits, infusions, boissons gazeuses, soupes, bouillons, etc.) sont d'excellentes sources d'hydratation. L'important est de boire toute la journée, sans attendre d'avoir soif.

Je prépare la naissance de
MON BÉBÉ



J'ouvre mon livret
BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

#bienmangertoutel'année

À LA MONTAGNE OU À LA CAMPAGNE, FAITES PREUVE DE MODÉRATION

L'altitude stimulant votre appétit, vous pouvez être amenée à consommer d'avantage d'aliments gras et caloriques peu adaptés aux femmes enceintes.

LA CHARCUTERIE, OUI MAIS...

• **Pratique, la charcuterie n'est cependant pas l'idéal pour notre santé.** Elle contient beaucoup de graisses et de sel ainsi que, si elle est fumée, de nitrates et de nitrites, deux conservateurs à limiter au maximum, surtout pendant la grossesse. En résumé, vous pouvez consommer de la charcuterie, mais modérément, à raison de deux fois par semaine au maximum et en choisissant les morceaux les plus maigres, comme le filet de porc ou le jambon. Pour les femmes enceintes non immunisée contre la toxoplasmose, il faudra éviter toutes les viandes crues, et vous limiter au jambon blanc et à la mortadelle.

LA VIANDE EN PETITES QUANTITÉS

L'été est la saison des barbecues, mais il ne vaut mieux pas en abuser car lors de la cuisson à feu ouvert, la fumée libère certaines substances nocives qui se déposent ensuite à la surface des aliments. En outre, la chaleur a tendance à carboniser la surface des aliments, favorisant la formation de composés toxiques, les benzopyrènes. Il est possible, cependant, de limiter les risques en prenant certaines précautions.

- **Faire mariner la viande dans un mélange d'huile**, de vin blanc et d'herbes aromatiques réduit jusqu'à 90% la formation de substances toxiques.
- **Éviter de consommer les parties noires et brûlées.**
- **Disposer la grille à côté des braises** plutôt qu'au-dessus.

ATTENTION AUX FROMAGES « ARTISANAUX »

• **Le fromage est l'autre aliment typique et incontournable de la montagne.** Certes savoureux et pratique, il n'a cependant pas que des avantages car il est aussi très calorique puisqu'il contient beaucoup de graisses et de sel. Vous devrez faire en outre très attention aux fromages artisanaux, vendus directement à la ferme. Excellents d'un point de vue gustatif, ils peuvent néanmoins représenter un danger pour les femmes enceintes en raison de la présence possible d'une bactérie, la listeria, inoffensive dans des conditions normales, mais qui peut s'avérer dangereuse



si vous êtes enceinte. Dans ce cas, préférez donc les produits pasteurisés et vendus préemballés, soumis à des conditions d'hygiène plus strictes.

LES TRÉSORS DE LA FORÊT

• **Après toutes ces mises en gardes, voici de quoi vous régaler :** myrtilles, framboises, fraises, mûres sauvages, etc... en plus d'être délicieux, les fruits des bois sont particulièrement sains.



- Les myrtilles sont très riches en anthocyanes, un élément idéal pour les problèmes de fragilité capillaire particulièrement fréquents pendant les derniers mois de la grossesse.
- Les mûres contribuent à l'absorption des sucres (elles sont d'ailleurs conseillées aux diabétiques), les framboises sont une mine d'antioxydants et les groseilles représentent l'une des meilleures sources de vitamine C.

SI VOUS RESTEZ EN VILLE

Une soif soudaine, une chute de tension, une transpiration excessive... l'alimentation permet aussi de contrôler les inconvénients des vacances en ville.

DES GLAÇONS ? NON MERCI !

• Nous l'avons déjà dit, il est très important de boire beaucoup pour s'hydrater et compenser la perte de minéraux par la transpiration, en ville notamment, où la sensation d'étouffement est encore plus intense. Attention cependant à ne jamais consommer de boissons trop froides. Au-delà du risque de congestion et de crampes abdominales, les liquides très froids exercent une action particulière dans la bouche : la circulation sanguine, momentanément bloquée au niveau de la muqueuse (on note alors un sentiment de fraîcheur), se réactive brusquement provoquant une sensation de soif.

OUI AUX SALADES !

• On n'a pas toujours envie de cuisiner lorsqu'on reste en ville en été, alors optez pour les plats uniques, frais et sains comme les salades de crudités, de pâtes ou de riz (de préférence complet). Ce sont des plats complets, nutritifs et équilibrés qui apportent des fibres (elles favorisent le transit intestinal plutôt paresseux pendant la grossesse) ainsi que des vitamines, des minéraux et des antioxydants (qui protègent le corps contre certaines maladies).

LES GLACES, MODÉRÉMENT

• À la différence des boissons très froides, une bonne glace rafraîchit sans bloquer la digestion... et en plus, elle nourrit, surtout lorsqu'il s'agit d'une crème glacée. Préférez cependant les sorbets : à base de fruits, ils sont idéals pour se rafraîchir et pas trop caloriques. Enfin, si la chaleur a tendance à vous couper l'appétit, une glace peut compléter un repas plutôt léger.

ET POUR FINIR... LA PASTÈQUE !

• Déguster un morceau de pastèque à la terrasse d'un café ou d'un restaurant, c'est un peu comme recréer une ambiance de vacances en ville... un plaisir que tout le monde peut s'offrir sans aucune restriction. Malgré son goût sucré, la pastèque contient moins de 4% de sucres (100 grammes de chair ne fournissent que 16 calories). Avec 95% d'eau, c'est l'arme idéale pour combattre la chaleur et la sensation d'étouffement.

Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

