

Laissez votre enfant

A.I.M.E.R ce
qu'il mange

Comprendre l'alimentation de
l'enfant de la pré-conception à la
pré-puberté



Physio-Logique

EDITIONS



Sommaire

Introduction.....	6
--------------------------	----------

Chapitre 1

La préconception et la grossesse: les bases de la future alimentation et du capital santé de

l'enfant.....	13
----------------------	-----------

1. L'alimentation de l'enfant commence avant sa conception.....14
2. L'alimentation de la mère pendant la grossesse influe sur les goûts et appétences de l'enfant.....15
3. La qualité du liquide amniotique et du placenta prédispose une bonne maturation des intestins chez le bébé.....16
4. L'état des intestins de la mère va conditionner les besoins alimentaires et l'immunité de l'enfant.....16
5. Stades de grossesse et alimentation adaptée à chaque étape.....18

Chapitre 2

L'allaitement: la seule nourriture physiologique du bébé.....

- | |
|--|
| 23 |
| 1. Accouchement physiologique : maturation des intestins et peuplement bactérien...24 |
| 2. L'importance du colostrum: premier aliment qui passe dans les intestins du bébé...;25 |
| 3. Composition du lait maternel.....26 |
| 4. Alimentation de la femme allaitante pour favoriser les bonnes bases alimentaires de bébé.....28 |
| 5. Que faire en cas d'allaitement court ?.....29 |
| 6. Allaitement exclusif : la phobie des carences.....30 |

Chapitre 3

La DME: mode ou nécessité pour le bébé ?.....

- | |
|---|
| 31 |
| 1. Définition.....32 |
| 2. Carence: la peur des parents.....34 |
| 3. Responsabiliser Bébé qui va donc devoir faire des choix.....36 |

Chapitre 4

A.I.M.E.R.: Alimentation Instinctive Menée par l'Enfant pour le Responsabiliser...37

- | |
|--|
| 37 |
| 1. Théorie.....38 |
| 2. Mise en pratique.....40 |
| 3. Des outils pour accompagner son enfant à A.I.M.E.R.....41 |
| 4. Les limites d'A.I.M.E.R.....44 |

Chapitre 5	
Développer sa capacité adaptative.....	49
1. Lui apprendre à s'adapter à toutes les situations alimentaires	50
2. Le jeûne chez l'enfant.....	51
3. Habituer l'enfant à augmenter sa capacité adaptative en pratiquant l'hormèse.....	53
Chapitre 6	
Les repas concrètement.....	56
1. Structuration et heures de repas.....	57
2. L'importance des produits animaux dans l'alimentation de l'enfant.....	58
3. Toujours proposer des fruits, des légumes (jus) et des corps gras.....	59
4. Une semaine d'idées repas.....	60
Conclusion.....	62
Bibliographie.....	64
Remerciements.....	68

Introduction

« Manger 5 fruits et légumes par jour », « Manger bouger », « éviter le grignotage entre les repas », tous ces conseils nous sont martelés depuis l'enfance et pourtant, rares sont les enfants qui en ont bénéficié, si on en juge par l'augmentation des cas d'obésité, de surpoids et de maladies de civilisation chez les enfants de moins de 15 ans.¹

La difficulté à instaurer chez l'enfant une alimentation saine est de plusieurs ordres.

Premier point, la sur-stimulation permanente des publicités et des pros du marketing des géants industriels qui poussent à une consommation effrénée de produits aux antipodes d'une alimentation équilibrée.

Les céréales du petit-déjeuner, pour ne parler que d'eux, vendues comme un aliment indispensable du repas décrété comme étant le plus important de la journée. Elles sont sources de fibres, de minéraux et de vitamines innombrables et en plus, elles sont délicieuses. Comment résister? Et pour couronner le tout, la boîte est trop fun, avec des personnages trop cool et il y a un cadeau dedans.

Mais derrière tout ce tapage marketing se cache une réalité bien différente.

Un taux de sucre égalant voire dépassant le taux de certaines confiseries.

Des additifs et des colorants alimentaires à la pelle, la plupart potentiellement cancérigènes.

Une consommation quotidienne qui détériore peu à peu le corps et le cerveau de nos enfants en pleine croissance.

Et tout cela dès le matin...

Vous voulez que j'enchaîne sur les autres repas de la journée, ou vous voyez où je veux en venir?

Tout est fait dans notre merveilleuse société de consommation pour que nos enfants consomment ces produits industriels qui ne leur apportent aucun bénéfice...pire, qui leur nuisent.

On a trop fait confiance aux industriels, ils nous ont dupés...

Ils nous ont volé notre responsabilité à nous nourrir nous et nos enfants...

Maintenant que nous savons, nous devons agir et reprendre cette responsabilité qu'on nous a prise, sournoisement, sans bruit, à grands coups de marketing anesthésiant.

Mais comment reprendre cette responsabilité que nous n'avons pour beaucoup d'entre nous jamais eue?

Et cela rejoint le deuxième point qui nous empêche d'instaurer une alimentation saine et équilibrée pour nos enfants: qu'est-ce qu'une alimentation saine ? De quoi ont vraiment besoin nos enfants ?

Tous les enfants ont-ils les mêmes besoins ?

L'alimentation change-t-elle en fonction de l'âge?

Le gros problème, c'est que nous ne savons pas de quoi ont vraiment besoin nos enfants pour bien grandir et avoir une bonne santé.

¹ DAHMER, Alana Da Silva Ferreira Santos. MACIEL, Dinair Morais. Childhood Obesity And The Impacts on Quality of Life. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Year 06, Ed. 04, Vol. 12, pp. 161-171. April 2021. ISSN: 2448-0959, Access link: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/health/impacts-on-quality>

On a bien des notions inculquées au collège et au lycée, basées sur des études et des pyramides alimentaires faisant office de vérités absolues à suivre les yeux fermés...
Mais qu'en est-il vraiment?

Avant de tenter de répondre à toutes ces questions, il est important de signaler que l'alimentation industrielle sur-transformée moderne serait très certainement responsable d'une grande partie des problèmes de santé actuels, notamment chez les enfants.

L'augmentation ces dernières décennies des cas d'hyperactivités et d'autisme chez les enfants est très significative.

Nombreux sont les chercheurs et les médecins qui tirent la sonnette d'alarme et démontrent par l'expérience que l'alimentation et les habitudes de vie ont un lien très étroit avec un certain nombre de maladies, pathologies et troubles souvent présents chez les enfants.

Parmi eux, j'en citerai deux qui ont considérablement influencé mes travaux de recherches sur l'alimentation et les maladies de civilisation.

Le Docteur Natasha Campbell-McBride et le professeur Jean Seignalet.

Le Docteur Natasha Campbell-McBride est spécialiste en neurologie et en nutrition humaine. Elle a fondé en 1998 la clinique de nutrition de Cambridge où elle s'est spécialisée en nutrition pour enfants et adultes souffrant de troubles de l'apprentissage et du comportement, mais également pour les adultes souffrant de maladies auto-immunes et de troubles digestifs.

Elle est l'auteure du fameux livre *Le syndrome entéro-psychologique, GAPS*, où elle met en avant de manière évidente, étayé par son expérience et les nombreux écrits scientifiques, le lien étroit qu'il existe entre les intestins et le cerveau.

Je recommande vivement la lecture de cet ouvrage à tous les parents d'enfants autistes, hyperactifs, dyslexiques, TDA, mais également à toute personne souffrant de dépression, de schizophrénie, de dyspraxie, de déficit de l'attention et de troubles digestifs importants.

Le Professeur Jean Seignalet quant à lui, fut un pionnier des greffes d'organes et des tissus. Il a développé des examens biologiques aidant au diagnostic et à la prévention de certaines maladies. Il a dirigé pendant trente ans le laboratoire d'histocompatibilité de Montpellier, parallèlement à ses recherches sur l'alimentation. Il est l'auteur du livre *L'alimentation ou la troisième médecine* où il démontre par A+B l'importance capitale de l'alimentation sur notre santé. Tous les professionnels de santé, à commencer par les autorités sanitaires, devraient lire ce livre et en appliquer les conseils. Car oui, l'alimentation hypotoxique est une proposition intéressante qui peut aider à soigner de la majorité des maladies de civilisation dans lesquelles nous nous sommes noyés depuis plus de 70 ans maintenant.

Afin d'illustrer ce propos, je partage ici la retranscription d'une interview que j'avais faite avec une maman de jeune fille autiste. En mettant en place une réforme alimentaire et environnementale progressive avec sa fille autiste sévère, elle a eu des résultats plus que remarquables. Ce qui a considérablement changé son quotidien et celui de toute sa famille.

Je vous laisse donc ce témoignage ici.

Interview d'Imane, maman d'enfant autiste

Q: A quel moment a été diagnostiqué l'autisme de ta fille?

R: On l'a eu tard, vers ses six ans, six ans et demi parce que comme c'est souvent le cas en France, les choses se font vraiment tard et on laisse souvent attendre les parents. Alors que l'idéal c'est de savoir le plus tôt possible.

Nous on a vu les signes en fait qui sont apparus vers ses 20 mois, un petit peu avant ses deux ans.

Q: Vers quels traitements t'es-tu tournée en premier ?

R: Alors vers quels traitements je me suis tournée en premier c'est assez compliqué puisque j'étais moi-même malade à l'époque donc j'étais très préoccupée par mes propres soucis de santé on va dire.

Mais c'est arrivé en fait accidentellement, je me suis rendu compte que le régime que j'avais adopté pour me soigner moi-même avait des résultats très positifs sur le comportement de ma fille.

Par la suite, en faisant des recherches sur mon propre problème, je me suis rendu compte que ça améliorerait le comportement des enfants autistes et vraiment c'était flagrant puisque quand on allait manger chez les beaux-parents ou les parents, papis, mamies...et qu'on revenait eh bien les comportements qui posaient problème revenaient tout de suite après qu'elle ait mangé de façon classique.

Donc le régime consistait simplement en l'éviction de tous les produits laitiers et de toutes les céréales à gluten ainsi que du sucre blanc et des huiles raffinées voilà grosso modo les points principaux du régime que je suivais.

Q: Comment es-tu venu à l'idée qu'un changement alimentaire pouvait changer et améliorer l'état de ta fille ?

R: Alors ça a été évident que le changement d'alimentation allait améliorer l'état de ma fille.

C'était flagrant puisque on voyait une grande différence de comportement sous régime et quand elle rompait le régime lorsqu'on était invité dans la belle-famille.

A l'époque, j'allais me renseigner beaucoup sur le site (je ne sais pas s'il existe encore) de l'association Fil d'Ariane: c'était une association donc de parents surtout et de thérapeutes je pense qui donnait des informations sur le fait que l'autisme et beaucoup de troubles du développement en fait pourraient avoir une cause biologique, donc ils parlaient de régime d'éviction mais pas seulement, aussi de désintoxications aux métaux lourds.

Q: Toute la famille suit-elle le même régime alimentaire?

R: Oui dès le début pour faciliter les choses, toute la famille a suivi le même régime que moi et ma fille parce que c'était important pour qu'il n'y ait pas de rechute et que dans les placards, il n'y ait que des produits que nous puissions manger en fait.

D'ailleurs, mon mari a été tellement impressionné par les résultats que six mois après, il s'y est mis aussi.

C'est-à-dire qu'au début, il « trichait » à l'extérieur de la maison mais six mois après le début de notre régime, il s'y est mis entièrement.

Voilà maintenant ça fait dix ans.

Q: Quels ont été les résultats de ce changement alimentaire ?

R: Alors déjà la première chose qui a été flagrante, c'est la disparition des diarrhées puisque'elle avait des diarrhées parfois même en pleine nuit et aussi elle criait très fort la nuit sans que ce soit pour téter, elle ne voulait pas du sein.

Elle hurlait pendant de longues heures. D'ailleurs ça dérangeait nos voisins et ils nous le faisait comprendre.

Donc les cris, les réveils avec des hurlements pendant la nuit, les diarrhées.

Aussi ce qui s'est arrêté, enfin arrêté non, ça s'est beaucoup espacé, c'était les crises de frustration.

Avant, il y en avait quasiment une par heure en fait .

C'est-à-dire qu'elle était très souvent dans sa bulle et si on la perturbait ou si on lui demandait de faire quelque chose à laquelle elle n'était pas prête, elle faisait une crise effroyable en se roulant au sol et en gesticulant et en hurlant avant les yeux révulsés.

C'était toujours impressionnant et très compliqué puisque avant on pouvait difficilement sortir, je n'avais pas mon permis de conduire et elle pouvait faire des crises dans la rue, dans le bus, c'était très très difficile.

Je me souviens d'un exemple où elle était fascinée dans le bus par quelque chose sur la vitre et qu'elle ne voulait pas sortir du bus à l'arrêt quand notre arrêt est arrivé et là, il y a eu une crise très très pénible en fait et très difficile.

Pareil elle aimait bien tourner autour des plaques d'égout parce qu'en fait elle aimait bien tout ce qui était rond. Et elle pouvait rester fascinée par cette plaque d'égout ronde et par exemple si j'avais un rendez-vous ou autre et qu'il fallait avancer et qu'on ne pouvait pas rester là autour de cette plaque d'égout, c'était pareil une crise très violente. Donc, je n'osais quasiment jamais sortir, j'appréhendais énormément les sorties à cause de ça.

Donc ces crises-là se sont beaucoup améliorées. Après, petit à petit, elle me répondait quand je l'appelais par son prénom, pareil au niveau du regard, j'ai l'impression que son regard était moins évasif et qu'elle regardait un peu plus de façon claire. Ce que je voulais dire surtout c'est que le changement d'alimentation ne va pas soigner l'autisme à proprement parler car on n'en guérit pas comme d'une maladie ou autre mais ça a beaucoup amélioré les manifestations de l'autisme, ça change énormément la vie au quotidien.

Q: Sur combien de temps as-tu pu mesurer les résultats concrètement ?

R: Alors, ça dépend des symptômes. Pour ce qui est des diarrhées et des cris la nuit c'était presque immédiat, au bout de deux-trois jours. Maintenant mes souvenirs sont plus très nets puisqu'elle a douze ans maintenant mais la première chose c'est l'arrêt des diarrhées et des terreurs nocturnes (je ne sais pas si c'était vraiment ça mais bref) elle ne se réveillait plus la nuit, elle dormait bien. Donc le sommeil perturbé et les diarrhées se sont arrêtés et l'amélioration du comportement je dirais plutôt de l'ordre d'un mois ou deux. C'était un peu plus long et surtout ce qui a renforcé ma conviction que le régime faisait effet, c'était quand elle rompait le régime chez son papi et sa mamie, il y avait une recrudescence des comportements disons indésirables.

Q: Comment va ta fille maintenant ?

R: Alors maintenant à l'heure actuelle ma fille va bien c'est vrai que quelqu'un qui s'y connaît bien en l'observant une demi-heure ou une heure va se rendre compte qu'elle est autiste c'est-à-dire que ce qui lui reste comme chose visible c'est qu'elle rêve beaucoup et elle fait toujours parfois quand elle est gênée par trop de bruit par exemple dans une foule, si elle s'ennuie ou si quelque chose la tracasse, elle fait encore ce qu'on appelle les allers-retours, elle se renferme dans sa bulle. Autrement elle peut discuter, avoir une conversation tout à fait normal, des relations sociales tout à fait normales. Mais elle a toujours besoin de ces petits moments où elle s'enferme dans sa bulle et elle fait des petits allers-retour mais sinon elle développe bien et il n'y a pas de soucis. Par contre, il faut qu'elle continue son régime, c'est indispensable.

Je voulais ajouter aussi qu'il n'y a pas que l'alimentation qui a amélioré les manifestations de l'autisme. Elle suivait aussi une thérapie développementale qu'on a menée surtout en intensif sur deux ans entre 7 ans et 9 ans. Cette thérapie vraiment intensive développementale se faisait par le jeu. Il y a aussi certaines thérapies ABA qui sont bien. D'ailleurs beaucoup de parents qui suivent une thérapie biomédicale pour leurs enfants en général ajoutent en plus une thérapie éducative ou développementale parce que c'est important je pense d'avoir les deux sinon il manquerait quelque chose.

D'ailleurs ma fille a fait comme une sorte de régression de ses symptômes. Vers ses 6 ans on avait eu des enfants invités à la maison et elle avait piqué en fait leur goûter. C'étaient des pains au lait. Et dans la nuit, elle a fait un oedème de Quincke donc c'est une réaction allergique grave, mais bon j'ai surveillé puis les gonflements se sont arrêtés. Suite à ça, elle a régressé dans le sens où il y a eu de nouveaux comportements qui sont apparus des tocs assez gênants et assez perturbants, un peu plus de crises.

Q: Un conseil à donner aux parents d'enfants autistes ?

R: Mon conseil aux parents autistes ça va être simple, c'est d'aimer leurs enfants inconditionnellement mais même leur côté autistique, d'aimer tout ce qui fait leur enfant et de lui montrer. Puis d'en tirer tout le positif possible et ne pas perdre espoir. Vraiment s'accrocher et puis faire beaucoup de recherches personnelles en fait beaucoup de recherches personnelles ne pas s'arrêter à ce qu'un médecin va leur dire puisque il y a un train de retard de plusieurs décennies en tout cas je parle pour la France et donc il faut vraiment faire ses recherches personnelles. Il y a énormément de médecins qui ne sont pas du tout à jour et les parents maintenant même sont beaucoup plus spécialistes. Les parents d'enfants autistes chevronnés ont beaucoup plus d'informations à vous donner que parfois certains médecins.

(fin de l'interview)

Ici, nous parlons d'autisme, mais une réforme alimentaire n'agit pas que sur ce symptôme. Comme le dit le professeur Jean Seignalet, changer son alimentation peut soigner ou améliorer très largement selon les individus presque 90% des maladies et pathologies connues.

C'est aussi pour cela que j'écris ce livre.

C'est pour donner à nos enfants de bonnes bases dès le début afin qu'ils grandissent et deviennent adultes de la plus belle des manières.

En adoptant une alimentation saine et adaptée aux besoins de l'enfant, on écarte ainsi les risques de maladies liées de près ou de loin à l'alimentation comme l'obésité et le diabète, mais également l'hyperactivité ou encore l'autisme, comme nous venons de le voir.²

Dans ce livre, je partage avec vous toutes les informations que je connais concernant l'alimentation de l'enfant et ses effets sur la santé de la pré-conception à la pré-puberté.

Ce livre, c'est le fruit de 5 années de recherche et d'expérience au contact direct et indirect d'enfants et de mères qui ont vu des changements dans leur quotidien par la cause d'une réforme alimentaire.

² D'ailleurs, j'ai créé il y a quelques années la formation en ligne Retour au calme qui donne tous les outils alimentaires et environnementaux pour canaliser et gérer l'agitation pouvant être perçue comme de l'hyperactivité par des parents souvent au bout de rouleau.

Si vous êtes dans ce cas, je vous invite à aller voir sur mon site www.vivons-physio-logique pour avoir plus d'informations sur cette formation.

Mais ce livre, c'est également l'occasion pour moi de vous exposer la « méthode » A.I.M.E.R inspirée de mes lectures, recherches et expérimentations.

A.I.M.E.R : Alimentation Instinctive Menée par l'Enfant pour le Responsabiliser

Cette méthode n'est pas figée, elle n'est pas à suivre à lettre...

Elle est plutôt à adapter à chaque enfant, à chaque environnement, à chaque budget aussi.

C'est à mon sens une base pour avancer plus sereinement dans l'alimentation de nos enfants et ainsi inventer votre méthode propre à chaque enfant.

La méthode que je propose ici part d'un postulat simple:

Une fois l'enfant écarté de toute stimulation alimentaire artificielle et industrielle de manière quotidienne, une alimentation instinctive menée par l'enfant est possible.

Il lui est donc possible d'AIMER à ce moment-là.

Mais avant d'aborder en détail cette méthode, il est important de comprendre la formation et l'impact de l'alimentation à chaque stade de développement de l'enfant, voire même bien avant.

Chapitre 1

*La préconception
et la grossesse:
les bases de la fu-
ture alimentation
et du capital
santé de l'enfant*

L'idée a fait son chemin, a été considérée comme absurde puis finalement a été acceptée comme faisant partie du bon sens.

La santé de la femme a un impact sur la santé de l'enfant qu'elle porte ou qu'elle va porter.

Une femme souffrant d'une maladie grave, ayant une pathologie ou malformation particulière sera susceptible de les transmettre à ses enfants lors de la grossesse.

Partons de cette constatation et creusons encore davantage dans un domaine encore trop sous-estimé, l'alimentation.

Les habitudes alimentaires de la femme (qu'elle soit enceinte ou pas encore) ont-elles un impact sur la future alimentation de l'enfant ?

L'hygiène de vie de la femme avant et pendant la grossesse influe-t-elle sur le capital santé de l'enfant ?

C'est ce à quoi nous allons essayer de répondre dans ce premier chapitre en nous appuyant sur la compréhension de la physiologie et différentes études scientifiques complétant ainsi notre propos.

1) L'alimentation de l'enfant commence avant sa conception

Même si on parle beaucoup, surtout ces dernières années, de l'importance de l'alimentation de la femme enceinte sur le développement du bébé, ce n'est pas la seule période importante.

En effet, avant même la fécondation de l'ovule, avant même le rapport entre la femme et son mari, avant même le mariage, l'alimentation et l'hygiène de vie de la future mère (mais également du futur père) vont avoir un rôle déterminant pour la santé de l'enfant à venir.

Tomber enceinte avec un organisme affaibli, abîmé et inflammé ne pourra pas donner un organisme sain, fort et en pleine santé à son bébé, cela tombe sous le sens...et pourtant qui pense à prendre soin de ses intestins et de son biote intestinal avant même de penser à devenir mère ?

Qui pense à nettoyer et renforcer son corps avant de concevoir et de s'engager dans une grossesse ?

Le bébé va se développer pendant 9 mois dans un environnement (l'utérus) qu'il s'appropriera comme son propre corps et il se nourrira (à l'aide du placenta) comme s'il s'agissait de son propre tube digestif.

Le corps de la mère ne deviendra pas sain dès l'annonce de la grossesse, même si la mère change d'alimentation à ce moment-là.

Il faut au moins 9 mois à 1 an selon les individus pour assainir, nettoyer et régénérer son organisme après toutes les attaques et agressions de l'industrie agroalimentaire, cosmétique et technologique qu'il a subi pendant presque 30 ans pour la plupart.

Ce qu'une femme consomme quotidiennement durant l'année précédent une grossesse aura un impact sur la santé de son bébé.

Il est ainsi important d'avoir conscience de ces éléments quand on souhaite concevoir un enfant.

L'état de votre corps influe sur l'état de son corps, même s'il n'y est pas encore installé.

L'embryon puis le fœtus se constitue jour après jour avec la matière du corps de la mère qui le porte et le nourrit.

Les minéraux indispensables au bon développement du bébé sont pris dans le stock minéral de la mère, et ce dès le tout début de la grossesse.

Ce stock minéral doit donc être bien garni et de qualité pour assurer une composition saine au bébé.

Ainsi, lorsque l'on souhaite tomber enceinte, il est important de se poser les bonnes questions, et cela se fait tout d'abord en écoutant ce que notre corps a à nous dire.

Est-ce que je suis régulièrement constipée ?

Est-ce que je vais à la selle chaque jour voire plusieurs fois par jour ?

Est-ce que je souffre de douleurs chroniques ?

Quelle est ma portion quotidienne de fruits et de légumes ?

Quelle est ma portion de corps gras ?

Quelle est la part de produits industriels consommée au quotidien ?

Est-ce que j'ai des migraines à répétition....

Je vous conseille donc de prendre rendez-vous avec un(e) naturopathe (de préférence hygiéniste) qui sera en mesure de déterminer l'état de votre terrain et ainsi de vous orienter vers une alimentation plus adaptée pour vous et votre envie de grossesse.

Surtout lorsque l'on sait que c'est le microbiote intestinal de la mère qui est transmis au bébé lors de l'accouchement (voire même bien avant)³, cela ne fait qu'encourager la future mère à prendre soin de ses intestins avant de tomber enceinte.

Toutefois, si ce travail n'a pas pu être fait et que vous êtes tombé enceinte, pas de panique ni de stress à avoir.

En effet, il est tout à fait possible de mener à bien sa grossesse dans les meilleures conditions et de donner le meilleur à son bébé en faisant ce travail de nutrition et de reminéralisation pendant la grossesse.

Le faire avant la grossesse est un plus non négligeable qui devrait être davantage conseillé à la femme qui souhaite s'engager dans une grossesse.

Néanmoins, étant donné que la survenue ou non d'une grossesse n'est pas entre nos mains, il est toujours difficile d'anticiper l'inconnu.

Le mieux serait de mettre en place une alimentation et un mode de vie physiologiques dès que l'on fait les causes pour tomber enceinte...mais ça c'est dans l'idéal.

2) L'alimentation de la mère pendant la grossesse influe sur les goûts et aptitudes de l'enfant

Vous avez peut-être déjà entendu quelqu'un dire :

"Ma femme a mangé des fraises pendant toute sa grossesse et maintenant, mon fils m'en réclame tout le temps"

On considère souvent ce genre de témoignages comme anecdotique et amusant, on les prend rarement au sérieux.

On considère que c'est une coïncidence, rien de plus.

Et pourtant, il a été montré scientifiquement que l'alimentation de la femme enceinte influe de manière directe et réelle sur les goûts et attirances alimentaires de l'enfant⁴.

³ Ferretti P et al. Mother-to-Infant Microbial Transmission from Different Body Sites Shapes the Developing Infant Gut Microbiome. Cell Host Microbe. 2018 Jul 11;24(1):133-145.e5

⁴ DUMOULIN, Mélanie. Le développement du goût et des préférences gustatives : du fœtus à l'enfance. Thèse pour le diplôme d'État de docteur en pharmacie. Université de Nantes, 2013.

Une étude américaine avait montré dès 2001 que les enfants dont les mères avaient bu plus de jus de carotte pendant la grossesse acceptaient plus facilement l'introduction de ce légume sous forme de purée. « Le liquide amniotique est la première nourriture pour le bébé et il contient des saveurs et des parfums », soulignait Julie Mennella du Monell Chemical Senses Centre de Philadelphie, auteure de ce travail.

Peter Hepper, de son côté, directeur du Fetal Research Centre at Queens University de Belfast, a montré que « les fœtus exposés à l'ail par la consommation de leur mère ont plus de chance d'aimer cet aliment plus tard ».

Et ceci est d'autant plus vrai avec les fruits et les légumes.

Si une femme enceinte consomme chaque jour des fruits et des légumes en quantité, et qu'elle boit des jus de légumes et de fruits à l'extracteur, il sera alors naturel et inné pour l'enfant une fois en âge de manger de se diriger spontanément vers ce type d'aliments. En effet, les goûts passent dans le placenta et le liquide amniotique, comme signalé plus haut.

A partir de là, il est aisé de comprendre que l'alimentation de l'enfant ainsi que ses goûts et appétences commencent dès la vie embryonnaire et foetale.

On a du mal à expliquer pourquoi un enfant préfère tel légume plutôt qu'un autre alors que son frère pas du tout.

La réponse est très certainement dans l'alimentation de la mère pendant la grossesse.

Partant de ce postulat, cette observation est également valable pour les aliments industriels, sur-transformés, remplis d'additifs alimentaires et d'exhausteurs de goût.

Ainsi, manger de la junk food très régulièrement voire quotidiennement pendant la grossesse prédisposerait l'enfant à se diriger spontanément vers ce type de produits, pourtant totalement vides en nutrition voire particulièrement nocifs pour sa santé.

3) La qualité du liquide amniotique et du placenta prédispose une bonne maturation des intestins chez le bébé

On a pensé pendant des années que le fœtus se développait dans un environnement totalement aseptisé et stérile, dépourvu de bactéries.

Et que ce n'était qu'au moment de l'accouchement et du passage vaginal, que la mère transmettait ses bactéries.

De même, on avance encore aujourd'hui que les intestins du nouveau-né, au moment de la naissance, sont totalement vierges de bactéries.

En effet, il semblerait que ce ne soit qu'au moment des premières tétées que le colostrum puis le lait maternel fait son travail de peuplement des bactéries dans les intestins.

Mais tout ceci n'est qu'une théorie.

Laissez-moi vous en présenter une autre.

Et si l'environnement dans lequel se développe l'embryon puis le fœtus pendant 9 mois n'était justement pas stérile.⁵

⁵ Wassenaar T m., Panigrahi P. Is a foetus developing in a sterile environment? Lett Appl Microbiol. 1 déc 2014;59(6):572-9.

Et si cette information qui pourrait sembler être un détail entre spécialistes avertis de l'embryologie était en fait indispensable à connaître pour les femmes enceintes.

Et si la femme enceinte avait la possibilité d'influer sur la richesse de la flore bactérienne de son bébé et ainsi lui donner les bases d'une meilleure santé, avant même le moment si symbolique de l'accouchement.

Ainsi, la femme enceinte, par son alimentation, la qualité des nutriments, son environnement et son mode de vie serait ainsi la cause d'un peuplement de bonnes bactéries dans le corps du fœtus.

Voilà encore une raison supplémentaire pour la femme enceinte de prendre soin de son alimentation.

4) L'état des intestins de la mère va conditionner les besoins alimentaires et l'immunité de l'enfant

Comme nous l'avons vu, c'est la mère qui transmet son microbiote intestinal à l'enfant.

S'il est riche en bonnes bactéries de différentes natures et en bon état, les intestins de l'enfant seront en bon état.

S'il est en état d'inflammation chronique et que les bonnes bactéries sont peu nombreuses et peu variées, les intestins de l'enfant n'auront pas les bons outils pour bien fonctionner.

Je précise qu'il est possible une fois l'enfant né de jouer sur l'alimentation et le mode de vie pour régénérer ses intestins abîmés et les enrichir en bactéries.

Toutefois, ce processus de régénération est souvent long et parfois compliqué à mettre en place pour les enfants et aussi pour les parents.

L'idéal serait donc de faire ce travail en amont, avant et pendant la grossesse afin de donner les meilleures bases possibles à l'enfant dès la naissance.

Par cet ouvrage, je ne cherche à faire culpabiliser aucune mère, bien au contraire.

Je suis moi-même mère de trois enfants à l'heure où j'écris cet ouvrage, et il est clair que mes deux premiers n'ont pas bénéficié du meilleur microbiote à la naissance, vu mon terrain et l'état général de mon organisme.

Et je le vois aujourd'hui maintenant qu'ils sont plus grands. Malgré une alimentation et une hygiène de vie les plus physiologiques possibles, ils leur reste des fragilités assez importantes qui se réguleront avec le temps.

Mais l'état des intestins a aussi un impact sur le système de défense de l'organisme.

Nous le savons maintenant depuis quelques années, les intestins sont le siège de notre immunité.

Prendre soin de ses intestins, c'est renforcer son immunité un peu plus chaque jour...mais c'est également pour la femme enceinte l'occasion d'offrir à son bébé d'excellentes bases afin qu'il puisse développer lui aussi une bonne immunité.

Bien sûr, pour un bébé, le gros de son immunité se constitue via le lait maternel (cf. Le chapitre suivant).

Toutefois, transmettre à son enfant les bonnes fondations via des intestins en pleine santé, c'est un coup de pouce non négligeable qui participera à un système immunitaire fort du bébé, de l'enfant puis du jeune adulte qu'il deviendra.

Tout cela agrémenté d'une alimentation et d'une hygiène de vie adaptées à ses besoins, l'enfant aura ainsi tous les outils pour grandir et apprendre dans les meilleures conditions.

Voyons maintenant tous les besoins du bébé et de la maman durant cette période si précieuse qu'est la grossesse.

5) Alimentation adaptée à chaque stade de la grossesse



1er MOIS



2e MOIS



3e MOIS



4e MOIS



5e MOIS



6e MOIS



7e MOIS



8e MOIS



9e MOIS

schémas Vivons physio-logique

Les 2 premiers mois:

L'embryon passe de 3mm à 5cm, le coeur commence à battre, il passe d'un minuscule croissant de lune à l'ébauche d'un vrai petit bébé où l'on distingue clairement les mains, les bras, les jambes, les pieds, les orteils, la tête, les yeux et les oreilles.

Toutes ces transformations demandent un capital minéral important qui sera puisé automatiquement dans le corps de la mère. Le corps va prioriser l'embryon à la mère tout au long de la grossesse. Il est donc indispensable que la mère ait une réserve minérale conséquente pour ne pas être elle-même en carence.

C'est à ce stade que la mère accumule les réserves de graisses, de fer et de protéines dans son organisme pour que le fœtus les utilise tout au long de la grossesse.

Niveau alimentaire, la consommation quotidienne de fruits et de légumes de saison est indispensable pour faire le plein de vitamines et de minéraux essentiels à la bonne formation de l'embryon.

Dès l'annonce de la grossesse, je vous conseille de consommer chaque jour, de préférence le matin à jeun, un jus de légumes et de fruits à l'extracteur de jus. La proportion idéale est 2/3 de légumes pour 1/3 de fruits.

De même, la consommation de fruits et de légumes cuits à la vapeur (de préférence) à chaque repas est une base qu'il faudra essayer de garder tout au long de la grossesse.

Priorisez les aliments riches en vitamine C, car cette dernière aide l'organisme à fixer le fer contenu dans les aliments végétaux.

Attention, la vitamine C ne se trouve pas uniquement dans l'orange (il n'y en a pas tant que ça d'ailleurs!).

Le cassis, le kiwi et le poivron rouge en sont bien plus riches que l'orange. Surtout quand ils sont consommés crus.

(Si vous n'avez jamais goûté le poivron rouge cru, c'est le moment d'essayer, c'est vraiment délicieux!)

En ce tout-début de grossesse, les besoins en vitamine B9 sont cruciaux pour le bon développement du bébé et en particulier de sa moelle épinière (anomalie heureusement rare de fermeture du tube neural dite spina-bifida).

On va donc être vigilante à consommer suffisamment d'acide folique dans l'alimentation en mangeant quotidiennement au moins un de ces aliments:

les légumes à feuilles vertes sont les plus riches comme les brocolis, les salades, et les épinards, les légumineuses comme les lentilles et les pois chiches (à consommer avec modération, 1 fois par semaine suffit), les germes de blé, les oeufs, et les fruits comme le melon et les litchis.

Par ailleurs, je déconseille fortement les compléments d'acide folique qui peuvent être toxiques. S'il doit y avoir une complémentation, il vaudra mieux choisir les folates sous forme méthylée, directement assimilables par l'organisme.

Pour parer aux carences en vitamine B9, la spiruline est également fortement recommandée à raison de 2 gélules le matin et 2 gélules à midi.

Le 3e mois:

L'embryon continue son évolution à toute allure. En l'espace d'un mois, il passe de 5 à 50g et il atteint maintenant les 11cm.

Les organes génitaux commencent à donner des indices sur le sexe du fœtus même si c'est encore un peu tôt pour en être sûr.

Son squelette devient de plus en plus précis, ses organes fonctionnent maintenant tous et son visage ressemble de plus en plus à un visage humain avec yeux, nez, bouche, paupières...

Niveau alimentaire, on respire un peu plus. On est généralement en train de sortir des nausées et des vomissements pour celles qui en souffraient. On a envie de profiter de sa grossesse et de se prendre en main.

A ce stade de la grossesse, il est temps de donner tous les matériaux nécessaires aux fondations de l'organisme de votre bébé.

Les besoins en protéines animales sont indispensables au bon développement du corps et du cerveau du fœtus.

En effet, elles sont fondamentales pour la masse sanguine et le bon développement de l'utérus qui multiplie son volume par 5 pendant la grossesse.

Elles participent également à la formation et consolidation des os et des muscles du fœtus.

Parmi les protéines animales, la viande rouge et blanches, à consommer au moins une à deux fois par semaine, apportent du fer en quantité.

Quant aux poissons, surtout maquereaux, sardines et anchois, ce sera leur apport en gras et en oligo-éléments (iode et sélénium notamment) qui sera intéressant.

Et enfin, les oeufs, à consommer quotidiennement, de préférence avec le jaune coulant, sont une source indispensable en vitamines D et B.

Je précise que si les oeufs sont frais et issus de poules élevées en plein air, label bio...et encore mieux si ce sont vos poules ou les poules d'un petit producteur local que vous connaissez, il n'y aucune raison de se priver d'oeufs avec le jaune coulant par peur de listériose.

Le jaune d'oeuf renferme tellement de bienfaits et une richesse en gras si précieuse qu'il serait extrêmement dommage de s'en priver en le faisant trop cuire.

On continue bien sûr tout au long de la grossesse les jus de légumes et la consommation quotidienne de fruits, de légumes et d'oléagineux.

Et on évitera au quotidien tout type de produits industriels sur-transformés remplis d'additifs alimentaires souvent nuisibles pour la santé.⁶

Le 4e mois:

L'embryon devient fœtus à ce stade de la grossesse. Il pèse maintenant 250g et mesure 15cm. Son corps se forme de plus en plus précisément aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur.

La partie du cerveau qui coordonne tous les mouvements se développe à grands pas. La gaine de myéline entourent les fibres nerveuses pour les protéger et les différentes glandes deviennent fonctionnelles comme la thyroïde notamment.

Le fœtus bouge beaucoup mais vous ne le sentez pas encore clairement.

Niveau alimentaire, on mettra l'accent sur l'apport en fer pour limiter l'anémie dans la suite de la grossesse. Le fer d'origine animale est souvent plus assimilable par l'organisme que le fer d'origine végétale (la spiruline est l'exception).

Continuez votre cure de spiruline tout au long de votre grossesse.

⁶ Corinne Gouget, *Additifs alimentaires Danger - Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner*, Chariot d'or, 2007

La gaine de myéline est constituée majoritairement de gras donc continuez d'en consommer quotidiennement sous différentes formes qu'elles soient animales ou végétales.

Le 5e et 6e mois:

Le fœtus grandit à une vitesse spectaculaire, son poids et sa taille ont quasiment doublé (500g et 28 cm).

La graisse sous-cutanée se met en place et ses cheveux tout fins commencent à apparaître.

Vous commencez à bien percevoir et sentir ses mouvements.

Niveau alimentaire, les besoins en calcium sont de plus en plus importants.

En effet, votre bébé en a besoin pour la formation de ses os et de ses bourgeons dentaires.

Le calcium est également indispensable pour le fonctionnement des muscles, du système nerveux, de la coagulation sanguine et du fonctionnement du cœur.

Contrairement à ce qu'on nous dit depuis l'enfance, ce n'est pas dans les produits laitiers qu'on trouve le plus de calcium directement assimilable par l'organisme.

Vous pouvez bien sûr consommer régulièrement des fromages comme les fromages de chèvre ou de brebis, du beurre classique ou bien du beurre clarifié ou ghee (je conseille d'ailleurs ce dernier quotidiennement pendant la grossesse).

Mais il est inutile voire contre-productif de vous ruiner sur le lait, les yaourts et autres crèmes pour combler vos besoins en calcium.

Il présente bien des désavantages pour l'organisme. Parmi eux, son caractère pro-inflammatoire⁷ qui acidifie significativement le corps mais aussi, il semble fragiliser les os contrairement à ce qu'on nous dit depuis des décennies⁸.

Il existe d'autres sources de calcium...

Les oléagineux (amandes, noix, noisettes...), les choux et les sardines en contiennent notamment de très grandes quantités.

Sous forme de boisson pour les oléagineux, appelé aussi lait végétal, ils apportent du calcium de qualité, facilement assimilable par l'organisme, d'autant plus qu'ils ont été trempés avant d'avoir été mixés avec de l'eau.

De plus, on peut aisément faire ses propres laits végétaux à la maison, évitant ainsi au passage les ajouts de sucre et d'additifs des laits végétaux industriels.

Vous trouverez notamment du calcium dans le saumon, les anchois, les épinards, les différents haricots, la **spiruline** (encore elle) ou le tofu (avec modération).

La consommation de jus de légumes et de fruits est particulièrement indiquée à partir du 6e mois pour éviter les risques de constipation chronique, très courante durant cette période.

Le 7e mois:

Votre bébé grandit à une vitesse incroyable. Il pèse déjà un kilo et mesure 40 cm. Il est en pleine maturation de son cerveau à ce stade, et celle-ci va se poursuivre bien après la naissance (pendant près de 20 ans!)

⁷ <https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/954>

⁸ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1297319X16301178?via%3Dihub>

Ses yeux sont maintenant ouverts et tous ses organes sont opérationnels, y compris ses organes sexuels.

Il est maintenant sensible à la lumière, la dernière ligne droite approche à grands pas.

Niveau alimentaire, votre bébé a plus que jamais besoin de corps gras et plus particulièrement d'omégas 3 et 9 pour le développement de ses organes et de son cerveau.

La mère fait d'ailleurs des réserves au niveau des hanches pour cette raison mais également pour commencer à préparer l'allaitement.

(Lorsqu'on sait cela, on accepte plus d'avoir pris des hanches pendant la grossesse, n'est-ce pas ?)

Vous en trouverez principalement dans les huiles végétales première pression à froid bio de colza, d'olive et de coco.

Ces trois huiles sont les plus riches en oméga 3 et peuvent être consommées quotidiennement (à tour de rôle de préférence).

Par contre, il n'y a que l'huile de coco (et éventuellement d'olive à basse température) qui peuvent être utilisées pour la cuisson.

Pour les autres huiles végétales comme tournesol, noix, lin...elles sont riches en oméga 6 (déjà très présent dans notre alimentation) et pourront être consommées crues occasionnellement.

Les sardines, maquereaux et anchois sont une excellente source d'oméga 3 également, ainsi que les avocats, le beurre clarifié, les bouillons de viande et de poulet, les oeufs (avec jaune coulant), les oléagineux et tous les dérivés naturels de la noix de coco (beurre de coco, crème de coco, lait de coco, chair de coco...).

Votre bébé a besoin de minéraux et de vitamines pour continuer sa course folle vers l'accouchement, les jus doivent faire maintenant partie de votre quotidien.

Le 8e et 9e mois:

On y est, l'accouchement est pour bientôt !

Votre bébé pèse environ entre 2,5 kilos et 4 kilos (voire plus). Tout son organisme est fin prêt pour la sortie. Les dernières semaines, ce sont les poumons qui terminent leur maturation pour qu'il puisse respirer seul et sans difficulté à l'air libre.

Niveau alimentaire, vous devez impérativement préparer votre corps à l'accouchement en vous blindant de minéraux, de vitamines, de corps gras.

Mais également en allégeant votre charge digestive pour que l'accouchement se passe dans les meilleures conditions.

Beaucoup de bouillons d'os, de jus de légumes, d'eau sont très largement recommandés.

Chapitre 2

L'allaitement : la seule nourriture physiologique du bébé

Même si ce titre peut paraître un peu provocateur et peut conduire à d'éternels débats, je le maintiens, persiste et signe.

Car ce propos n'est pas un jugement envers toutes ces femmes qui n'allaitent pas par choix ou par contrainte, mais bien une vérité physiologique brute.

Donner le biberon ne signifie pas qu'on est une moins bonne mère que si on donne le sein. Et le contraire est vrai aussi.

Ceci dit, nous allons voir dans ce chapitre en quoi l'allaitement est la première et seule nourriture du bébé de la naissance jusqu'à 6 mois, plus ou moins en fonction de l'intérêt de ce dernier pour l'alimentation solide.

(Et non parce qu'on vous a dit qu'il fallait absolument introduire les morceaux à 6 mois et 1 jour).

Nous y reviendrons dans le chapitre 3 sur la DME.

1) Accouchement physiologique : maturation des intestins et peuplement principal en bactéries

L'accouchement est l'un des moments clés dans la vie d'un enfant.

C'est la concrétisation de 9 mois d'évolution constante et acharnée dans le corps d'une femme qui s'apprête à laisser partir une partie d'elle-même pour rencontrer son bébé.

Le mode d'accouchement va considérablement influencer sur l'état de santé du bébé les premières années de sa vie, et même bien après.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que plus l'accouchement sera physiologique, plus la transmission des bonnes bactéries, les mécanismes de défense et le renforcement de l'immunité se feront de la meilleure des manières.

Ce qui aura donc un impact sur l'ensemble de la vie de l'enfant et ce jusqu'à l'âge adulte.

Bien sûr, si on accouche par césarienne sans que le travail n'ait commencé (ce qu'il s'est passé pour mon premier enfant), cela ne veut pas dire qu'il sera automatiquement en mauvaise santé.

Toutefois, disons qu'il est privé d'une base très importante qui va lui manquer tout au long de sa vie.

Fort heureusement, avec une alimentation adaptée et un environnement en adéquation avec ses besoins, il arrivera à pallier à ce manque.

Mais cela lui demandera beaucoup plus d'efforts que s'il avait bénéficié d'un accouchement physiologique par voie basse.

Concrètement, que se passe-t-il pour l'enfant lors d'un accouchement physiologique par voie basse?

- L'accouchement s'est déclenché naturellement, l'évolution du foetus est donc totalement terminée et ait arrivée à son terme, le bébé est prêt à sortir.
- La flore vaginale de la femme a une richesse bactérienne incroyable. Lors du passage du bébé dans le vagin, toutes ces bactéries sont automatiquement transmises au bébé, ce qui participe à l'élaboration de son immunité et à la fabrication d'anticorps.
- La délivrance (avec la sortie du placenta) se fait sans encombre, entre 30 minutes et plusieurs heures après l'accouchement, sans intervention extérieure.

Quelles sont les conditions nécessaires au bon déroulement d'un accouchement physiologique ?

*L'intimité

*La préférence voire l'obscurité

*Le silence

*Le soutien d'une personne de confiance

*La conviction que le Créateur a donné à notre corps la capacité de mettre au monde un enfant

Quel rapport avec l'alimentation de la mère et la maturation des intestins de Bébé ?

Plus la mère aura une alimentation de qualité, riches en minéraux, vitamines, oligoéléments et bons gras, plus les intestins de Bébé seront bien constitués et lui donneront un processus digestif efficace et sain.

Et il en est de même pour l'impact de l'alimentation de la femme allaitante et les intestins de Bébé.

Nous le verrons plus en détail dans la quatrième partie de ce chapitre.

2) L'importance du colostrum: premier aliment qui passe dans les intestins du nouveau-né

Dans son livre *Votre bébé est le plus beau des mammifères*, Michel Odent explique avec précision et détails l'importance du colostrum pour le nouveau-né.

Il met également en avant à la page 96 « *L'inimitable complexité des processus physiologiques qui entourent la naissance* ».

C'est dire à quel point tout a été créé de manière parfaite par Le Plus Parfait des créateurs.

Parmi les bienfaits à connaître sur l'incroyable colostrum, nous en citerons quelques-uns ici:

- le colostrum est un véritable concentré d'anticorps comme les IgA que le nouveau-né ne sait pas encore fabriquer et qu'il n'a pas reçus par le placenta. Ces anticorps sont les protecteurs des muqueuses intestinale et pulmonaire si fragiles.
- le colostrum contient des millions de cellules à action immunitaire par millimètre cube: macrophages et globules blancs capables de neutraliser et digérer les germes les plus redoutables.
- le colostrum détient l'une des armes anti-infectieuses les plus redoutables : la lactoferrine que l'on peut retrouver jusqu'à 10g par litre de sang, ce qui est énorme.
- l'intestin du fœtus qui va naître est (quasiment?) stérile de microbes. Mais 24h après la naissance, il y en a déjà des milliards par gramme.

A la page 97 de son livre, Michel Odent précise « *L'avenir de la flore intestinale dépend de la nature des germes qui seront les premiers à occuper le territoire* ».

Ce qui appuie ce que nous disions plus haut sur l'importance d'une richesse bactérienne et microbienne au moment de l'accouchement sur la santé intestinale du bébé.

- si le nouveau-né n'a consommé que du colostrum: les germes les plus nombreux sont du genre bifidobacterius et colibacilles.

« Le nouveau-né a besoin d'être contaminé au plus vite par les microbes satellites de sa mère, c'est-à-dire les microbes domestiques. Ainsi sera-t-il au mieux protégé contre l'agression par des microbes plus dangereux »

- plus le bébé consomme de colostrum, plus la muqueuse intestinale va se renforcer et devenir imperméable
- les facteurs de croissance comme la taurine, présent dans le colostrum, favorisent la prolifération de la muqueuse.
- la richesse du colostrum en acides gras dits "poly-insaturés à longue chaîne" que l'on trouve aussi dans les huiles de poisson ou l'huile d'onagre sont indispensables à la structuration du cerveau

Donc, si vous en avez la capacité, n'hésitez surtout pas à donner à votre nouveau-né ce colostrum si précieux qui est la base de la santé de votre enfant.

Même si vous ne pouvez pas allaiter, faites tout votre possible pour lui transmettre le colostrum, c'est très important.

3) Composition du lait maternel

Pour cette partie, je vais laisser la parole à Sakina, infirmière et doula, spécialisée dans le périnatalité et créatrice du site Soins d'oumni. Elle est également formatrice en ligne proposant actuellement pas moins de trois formations : Oummi accouche au naturel, Oummi allaite-moi, Naissance d'une oumni. Sa mission: donner tous les outils à la femme enceinte pour qu'elle vive le plus sereinement possible son accouchement, son allaitement et son post-partum.

L'or blanc :

Le lait maternel est unique et inimitable. Il diffère d'une femme à une autre et d'un bébé à l'autre. Ainsi chaque couple mère-bébé possède une combinaison unique, comme une empreinte digitale qui les unit à jamais.

Voyons cela de plus près.

Le lait maternel est composé de 88% d'eau, 7% de glucides et 4% de lipides... Ça c'est la partie qui est facile à reproduire par les compagnies de lait industriel.

Mais il reste 1%. Ce petit pourcentage infime pèse pourtant très lourd dans l'alimentation de votre bébé.

Juste un seul pourcentage :

En effet, ce dernier pourcentage comporte une multitude d'anticorps et de nutriments tous aussi importants les uns que les autres. Et ça, les industriels ont bien du mal à l'imiter.

Les anticorps ont la spécificité d'être adaptés au milieu de vie dans lequel Bébé naît.

Pour le comprendre voici deux exemples :

Prenons Sylvie, qui est agricultrice et éleveuse de bovins. Durant sa grossesse, elle va continuer à travailler auprès de ses bêtes et dans les champs. Elle va respirer ou manipuler des éléments pouvant être facteurs de maladies. Toutefois, Sylvie est habituée à cet environnement et son corps a déjà mis en place un système de défense immunitaire pour qu'elle puisse être en pleine santé.

Lorsque son bébé naîtra dans cet environnement, les anticorps de la maman passeront dans son lait maternel et seront directement assimilés par son bébé.

Ce qui lui donnera une protection indéniable pour les premiers jours de sa vie. Une sorte de super vaccin réalisé uniquement pour lui et sans effets indésirables.

A présent, prenons Sarah qui vit dans une grande ville en bord de mer. Cette ville est riche en pollution mais a également un grand taux d'humidité, rendant fréquents les troubles respiratoires. Là aussi son système immunitaire s'est adapté à son environnement et son bébé pourra en profiter pleinement à la naissance.

Ainsi si Sylvie allaite le bébé de Sarah à la naissance, le lait ne sera pas adapté à son environnement. C'est un des principes de l'épigénétique si vous souhaitez approfondir le sujet.

La tétée d'accueil :

N'oublions pas que les bébés viennent d'un milieu quasiment stérile, presque dénué de bactéries et de virus. À la naissance, il passe dans un milieu ultra septique, d'où l'importance qu'il bénéficie de ce lait riche en anticorps.

Cette notion est de plus en plus expliquée aux futures mamans. Ainsi les sages-femmes recommandent aux mamans ne désirant pas allaiter de faire une tétée d'accueil afin que bébé puisse recevoir cet élixir de colostrum qui lui sera tant utile pour le reste de sa vie.

Mais les bienfaits de la tétée d'accueil ne s'arrêtent pas là :

- Permet la délivrance du placenta,
- Effet laxatif qui permet au bébé d'évacuer son méconium rapidement (premières selles de Bébé qui sont noires et très collantes)
- Pratique du peau à peau permettant au bébé de stabiliser sa température ainsi que ses rythmes respiratoire et cardiaque.
- Participe au lien d'attachement entre la maman et son bébé (et oui l'allaitement ne sert pas uniquement à nourrir, il crée une relation forte).

Un lait qui se transforme à l'infini (ou presque) :

Nous avons parlé de la première tétée de Bébé mais les autres sont aussi importantes.

Si le lait diffère d'un bébé à un autre, il se différencie également en fonction du besoin du bébé. Au grand malheur des industriels (arrêtez de vouloir imiter ce qui ne peut pas l'être).

Le lait va se modifier en fonction de :

- L'âge de bébé : au début colostrum, puis lait de transition et enfin lait définitif. Le lait s'adapte aux besoins du bébé.
- L'heure de la journée. Le matin, le lait est plus riche en eau pour hydrater rapidement Bébé. Au contraire, le lait est plus riche en gras en fin de soirée afin de rassasier le bébé pour la nuit.
- La tétée elle-même : en début de tétée le lait est plus riche en eau, tandis que la fin est riche en gras.

Tous ces facteurs font que le lait maternel est unique et adapté à chaque enfant.

On comprend mieux pourquoi aucun lait artificiel ne peut remplacer le lait maternel. Malgré tout le marketing qu'on peut y mettre.

A bas le marketing :

Dans la jungle impitoyable des marchands de lait, chacun y va avec ses arguments laissant ainsi place à plus de 300 laits sur le marché:

- A base de lait de vache, de chèvre, de riz...
- Bio ou non
- Premier âge, deuxième âge, de croissance...
- Épaissi, anti-régurgitation...
- Enrichi en vitamines et probiotiques.

À cela s'ajoute le choix du biberon (en verre, ou en plastique, sans bpa...), de l'eau (faiblement minéralisé, de telle ou telle marque...), de la tétine (anti-reflux, imitant le mamelon, aérodynamique pouvant aller sur mars...) ou bien encore de la méthode de préparation (micro-onde, bain marie, chauffe-biberon...)

Bref, pour de nouveaux parents cela peut vite devenir fatigant et problématique.

Tandis que le lait maternel est toujours disponible, à la bonne température, gratuit, facile d'accès. Pourquoi s'en priver ?

De plus, les études montrent qu'à cause des anticorps spécifiques, les bébés allaités ont moins de problèmes de santé de type asthme, infections, otites, surpoids, diabète et j'en passe.

Merci à Sakina pour toutes ces précieuses informations sur la composition du lait maternel.

4) Alimentation de la femme allaitante pour favoriser les bonnes bases alimentaires de Bébé

Comme pour la femme enceinte, l'alimentation de la femme allaitante a une très grande importance dans la constitution des futures habitudes alimentaires de l'enfant.

Même si la couleur du lait maternel semble toujours être pareille, son contenu, son goût et sa saveur sont eux bien en rapport avec votre repas du midi ou de la veille.

Ce n'est pas pour rien que l'on conseille à la femme allaitante de boire des tisanes de fenouil ou d'anis en cas de coliques chez Bébé.

C'est bien que le contenu de votre assiette ou de votre verre passe dans le lait maternel.

Et qu'il a une action et une influence sur la santé de Bébé.

Toutefois ici, on ne parle pas seulement de l'impact de l'alimentation de la femme allaitante sur sa santé.

Mais bien de son influence sur les bases et habitudes alimentaires que l'enfant développera instinctivement au fur et à mesure de sa croissance.

Si vous mangez beaucoup de légumes, tous les jours, à chaque repas sous forme solide ou liquide (cf. les jus), les légumes feront partie de l'environnement alimentaire "inné" de l'enfant et il sera pour lui normal d'en consommer...

Étant donné qu'il en a consommé avant de manger.

Après effectivement, s'il y a d'autres aliments de style industriel et beaucoup plus stimulants que nécessaire, cette appétence « innée » pour les légumes risque de passer à la trappe.

Nous développerons davantage ce point essentiel de la méthode A.I.M.E.R. dans le chapitre 4.

Ainsi, si vous n'avez pas pu ou pas su avoir une alimentation adaptée à vos besoins et à ceux de Bébé pendant la grossesse, il est toujours possible de se rattraper pendant l'allaitement.

Donc profitez-en !

On a souvent besoin d'augmenter les quantités alimentaires les premiers mois d'allaitement car Bébé a besoin de beaucoup téter. Il est en pleine croissance, c'est tout à fait normal.

Donc profitez-en pour vous gorger de belles plâtrées de légumes vapeur, de fruits de saison et de jus de légumes fraîchement pressés à l'extracteur.

Sans oublier bien évidemment les fameux corps gras, d'origine animale ou végétale, qui donneront à vous et à votre bébé toute la nutrition dont il a besoin pour le développement de son corps mais aussi et surtout de son cerveau.

Toutefois, il ne s'agit pas pour la mère d'être ou de devenir en surpoids pendant sa période d'allaitement. Car contrairement à ce qu'il est d'usage de penser, le fait de beaucoup manger, qui plus est, des aliments qui font prendre du poids, ne favorise pas la lactation. Il peut même avoir un effet négatif sur les capacités de lactation selon des études récentes réalisées aux Etats-Unis.⁹

5) Que faire en cas d'allaitement court ?

Même si l'allaitement est l'acte le plus physio-logique qu'il soit, il est loin d'être évident pour toutes les mères.

En effet, notre société actuelle n'encourageant pas du tout l'allaitement au-delà du 2e mois de Bébé, beaucoup de femmes arrêtent, certaines par choix conscient, d'autres par contrainte.

Le manque de soutien, nos rythmes de vie délirants, la reprise précoce du travail pour les mamans (et les papas après l'accouchement)...tous ces facteurs sont très souvent la cause d'un abandon de voire d'une absence d'allaitement.

On l'a vu, l'allaitement est la seule nourriture physiologique de Bébé durant les premières semaines voire les premiers mois de sa vie.

Selon l'OMS, il est bénéfique pour la santé de l'enfant et sa croissance, de l'allaiter au moins les 6 premiers mois exclusivement puis de prolonger l'allaitement jusqu'au deux ans de l'enfant en y intégrant progressivement une alimentation solide.

Je ne suis pas forcément d'accord avec toutes les recommandations de l'OMS.

Mais là, il faut avouer que ce qu'elle propose est un minimum que toute mère qui le souhaite devrait pouvoir mettre en place facilement dans son quotidien.

Mais lorsque l'allaitement se raccourcit, que faire ?

Le lait de vache maternisé est-il la seule et unique alternative ?

⁹ Rasmussen KM, Hilton JA, Kjolhede CL., Obésité may impair lactogenesis II, J Nutr 2001; 131 (Suppl): 3009S-11S

En cas de raccourcissement involontaire de l'allaitement maternel, pour cause de maladies graves de la mère, d'épuisement intense ou autres raisons qui ont fait que l'allaitement maternel a été stoppé, il existe des alternatives naturelles au lait maternel.

Même si, soyons clairs dès le début, ils ne valent pas le lait maternel de la mère. Mais ils permettent un apport intéressant qui devra forcément être complété avec la diversification alimentaire vers l'âge de 4 mois environ.

Donc j'insiste, rien ne vaut le lait maternel, il faut donc impérativement mettre tout en oeuvre pour allaiter dans la mesure du possible bien évidemment.

Pour remplacer le lait maternel, un mélange de lait de chèvre (de préférence fermenté), de jus de carotte, d'huile d'olive et de coco, apportera une excellente source de gras animal, végétal et de minéraux facilement assimilables par son organisme.

Parmi les autres alternatives, il y a le système des nourrices, au sens originel du terme. A savoir, une femme autre que la mère qui allaite un enfant qui n'est pas le sien.

Ce système était très courant jusqu'au XIXe-début XXe siècle mais a bien sûr disparu avec l'arrivée des « formidables » et révolutionnaires laits en poudre maternisés avec son invention en 1908 par Maurice Guigoz.

Mettre son enfant en nourrice était même une marque de noblesse et de bourgeoisie.

Les femmes riches envoyaient leur enfant dans les campagnes pour que leur enfant passent leur petite enfance au grand air. Ou bien elles faisaient venir des femmes de la campagne chez elles pour allaiter leur nourrisson.

Le système des mères de lait est toujours d'actualité hors occident et est même très encadré en Islam notamment. Je vous encourage donc à vous renseigner sur les règles religieuses relatives aux mères de lait car c'est loin d'être un acte anodin.

6) Allaitement exclusif : la phobie des carences

Dans une société où l'allaitement maternel n'est « accepté » que les deux ou trois premiers mois de l'enfant, on imagine bien que l'allaitement exclusif au-delà de cette période provoque certaines angoisses...

Diversification alimentaire « obligatoire » à 6 mois (voire 4) sous peine d'entraver à la bonne croissance du bébé, lait maternisé en poudre « obligatoire » car le lait maternel n'est pas assez nourrissant au-delà de 6 mois...la peur des carences rôde et effraie...

Et si toutes ces peurs n'étaient pas fondées, voire totalement fausses ?

Selon les recommandations de l'OMS, l'allaitement exclusif est fortement conseillé jusqu'à 6 mois et ensuite il est conseillé de continuer l'allaitement avec l'alimentation solide jusqu'aux 2 ans de l'enfant...

Ce que l'OMS recommande est non seulement très bénéfique pour le développement de l'enfant mais aussi et surtout indispensable pour construire les bonnes bases de sa santé et de son immunité.

La règle principale avec l'allaitement maternel, c'est qu'il n'y en a pas justement.

Tout va dépendre de chaque enfant.

Certains enfants, vers l'âge de 4-5 mois vont porter une attention très importante à ce que vous mangez. Vous pouvez donc dans ce cas commencer à lui faire goûter des morceaux (voir chapitre suivant sur la DME).

D'autres enfants, quant à eux, ne seront pas du tout intéressés par l'alimentation solide jusqu'à 9, 12 voire 18 mois dans certains cas, et cela ne pose aucun problème...

Contrairement à ce que beaucoup disent, le lait maternel reste toujours nourrissant tant que Bébé continue de téter, que ce soit à 6 mois, 12, 18 ou même 4 ans.

Le lait va s'adapter aux besoins de l'enfant en fonction de son âge.

Selon la Leche League¹⁰, plus l'allaitement dure, plus le lait est nourrissant et renforce le système immunitaire de l'enfant.¹¹

Pour une très grande majorité de mères, l'allaitement exclusif est tout à fait possible jusqu'à 18 mois sans crainte de carences, même s'il n'y a peu ou pas du tout d'aliments solides.

Le lait maternel remplit tous les besoins de Bébé dans les premières années de vie sans aucun problème.

Si le bébé est attiré par l'alimentation solide, répondez à son besoin de découverte.

S'il ne manifeste aucun intérêt pour l'alimentation solide, pas besoin d'insister, cela ne pose aucun problème.

Donc si vous souhaitez tenter l'aventure de l'allaitement exclusif au-delà de 6 mois, vous n'avez aucune inquiétude à avoir.

Ecoutez les besoins de votre enfant, il se dirigera de lui-même vers l'alimentation solide quand il en éprouvera l'envie.

¹⁰ Leche League

<https://www.lillefrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1158-70-lallaitement-quand-il-dure>

¹¹ Goldman AS et al, Immunologic components in human milk during the second year of lactation, Acta Paediatr Scand 1983 ; 72(3) : 461-2.

Chapitre 3

La DME: mode ou nécessité pour le bébé ?

1) Définition

Depuis une quinzaine d'années, on entend de plus en plus parler de DME lorsqu'on évoque la fameuse (et à la fois stressante) période de diversification alimentaire du bébé à 6 mois.

En effet, il faut être clair dès le départ, cette période de la diversification alimentaire de bébé est très largement surestimée du point de vue du moment de la diversification (6 mois pile!), des quantités à donner au gramme près, de la nature des aliments...

Certes, la diversification alimentaire est une période importante car c'est le passage de l'alimentation liquide à l'alimentation solide, mais pourquoi y a-t-il tant de pression sur les parents ?

Peser chaque catégorie d'aliments selon son âge, cuire et mixer finement tout ce que Bébé va mettre dans sa bouche par peur de l'étouffement, le faire manger seul avant le reste de la famille...

Même si la DME est souvent présentée comme une mode un peu bobo hippie qui laisse l'enfant faire ce qu'il veut, la réalité est bien différente.

La DME, c'est simplement donner l'occasion à Bébé de découvrir TOUTES les textures (mixées ou non), de goûter à TOUS les aliments bruts qui l'attirent et de manger seul avec ses petites mains ou sa petite cuillère avec le reste de la famille...

Tout simplement.

Alors oui, il y en aura peut-être un peu partout au début (merci le bavoir récupérateur) mais il apprendra par lui-même à gérer les morceaux et à entraîner son réflexe de déglutition.

Pour comprendre mieux la DME, laissons la parole à une spécialiste en la matière.

La DME ou la bienveillance alimentaire pour son bébé

Ecrite par Christine Zalejski, docteur en biologie de formation, spécialisée en alimentation pédiatrique depuis 2010. Auteure entre autres du best-seller « 365 recettes pour bébé » aux éditions Larousse, « Bébé mange tout seul » aux éditions Larousse ou encore « Le Grand livre de la DME » aux éditions Thierry Souccar. Elle est également la créatrice du site [Cubes et Petits pois](#) dédié à l'alimentation des bébés de 0-3 ans.

Lorsque bébé commence à découvrir les aliments autre que son lait, c'est toute une aventure qui débute aussi bien pour les parents que pour l'organisme de Bébé. L'arrivée sur le marché des petits pots industriels, a ancré dans les esprits la transmission de mère/père en fille/fils de recettes de bonnes purées de légumes et de savoureuses compotes de fruits proposées à bébé en faisant l'avion avec la petite cuillère pour qu'il ouvre grand la bouche. Une image d'Epinal qui depuis peu se voit de plus en plus effacée au profit d'une autre approche de la diversification alimentaire, sans bouillie ni intervention des parents : la DME.

La DME est l'acronyme de Diversification Menée par l'Enfant. C'est une approche différente de la diversification alimentaire de bébé qui se veut bienveillante et à l'écoute des besoins et du développement de Bébé. Gill Rapley, anglaise, maman de trois enfants et professionnelle de la santé a été confrontée à l'introduction des textures dans l'alimentation des bébés et aux questionnements des parents qu'elle suivait. Elle a personnellement vu que sur ses trois enfants, la petite dernière se débrouillait très bien avec les morceaux et cela dès le début de la diversification alimentaire. Elle a nommé pour la première fois cette approche : Baby Led Weaning (BLW) et menée des études sur le sujet. De fil en aiguille, son premier livre pour le grand public a traversé l'Atlantique où la DME s'est beaucoup développée ces dernières années pour s'installer progressivement en Europe et en France depuis les années 2015.

La DME repose sur deux points fondamentaux indissociables. Le premier est qu'on va proposer à Bébé des aliments solides dès le début de la diversification alimentaire. Le second est que le bébé va s'alimenter en toute autonomie. Il va porter les aliments seul à la bouche en fonction de ses aptitudes motrices. C'est en utilisant ses mains ou parfois directement sa bouche que le bébé va attraper les aliments.

Grâce à la DME, le bébé va pouvoir rapidement partager le repas familial. Car, dès le début de la diversification alimentaire, il va pouvoir le plus possible en fonction des horaires se mettre à table en même temps que le reste de la famille. En plus de permettre les échanges au moment du repas, le bébé va être stimulé en voyant les parents ou les autres membres de la fratrie. En effet c'est en observant, en regardant et en mimant que le bébé apprend. Le fait de voir ses pairs et parents avoir des réactions particulières face aux plats ou porter les aliments à leur bouche, utiliser des couverts, boire au verre va lui donner un exemple à suivre et à reproduire pour s'alimenter en toute autonomie.

Le bébé s'alimentant en toute autonomie, va faire de l'exercice. Dès le début il va essayer d'attraper les aliments et ainsi développer sa motricité fine de façon plus rapide mais aussi tout le système buccal avec notamment la mastication ou la déglutition d'aliments plus ou moins durs. Comme les athlètes qui pratiquent régulièrement leur sport pour se perfectionner, c'est la répétition qui va permettre à Bébé de devenir très habile. En analysant et en explorant tout seul les aliments sous toutes les coutures, le bébé va apprendre toutes les données nécessaires pour les connaître et les manger comme il faut.

Sachant que Bébé s'alimente tout seul, il va s'arrêter de manger lorsqu'il n'aura pas faim. A cet âge, le bébé est à l'écoute de son corps et des signaux de son organisme. Pendant l'allaitement, le bébé demande lorsqu'il a faim et s'arrête lorsqu'il n'a plus faim. Il contrôle inconsciemment son appétit, sa satiété. En apprenant à maîtriser seul la mastication et la déglutition, il va gérer rapidement les quantités à prendre, le temps de mastication et le volume à avaler.

Pour les parents, la diversification menée par l'enfant permet de gagner du temps car il n'y a plus à transformer les fruits, les légumes, les féculents et autres aliments en purées ou compotes ni à chercher des menus spéciaux à cuisiner pour Bébé. Elle permet aussi plus rapidement de manger en même temps que son bébé que ce soit à la maison ou à l'extérieur. Les personnes qui préparent les repas doivent comme toute diversification alimentaire veiller à la qualité des aliments et à l'équilibre alimentaire de l'assiette de bébé. Avec la DME on propose très souvent des fruits ou des légumes avec la peau pour permettre une meilleure préhension, il faut donc veiller à choisir des aliments le plus qualitatif pos-

sible, du frais, du bio, du local et respecter les saisons pour optimiser les apports nutritionnels et le goût.

La diversification menée par l'enfant est une approche qui engendre du lâcher prise chez les parents sur les quantités notamment. Ils doivent faire confiance à leur bébé qui naturellement écoute son organisme. Du côté de bébé, c'est la confiance en soi qui va se développer en réussissant seul à porter les aliments à sa bouche, à les mâcher et déglutir seul. Ce sont toutes les étapes de son développement moteur et psychologique qui sont observées et analysées par les parents pour s'adapter à son bébé en toute bienveillance et pour sa santé future.

Merci à Christine pour sa participation à ce livre.

2) Carence: la peur des parents

Le premier obstacle auquel les parents font face quand ils se renseignent sur la DME, c'est cette peur bleue des carences chez leur tout-petit.

Cette peur de la carence est véhiculée par notre société de manière générale quand on sort un peu des clous. Mais également par certains professionnels de santé (heureusement pas tous!) qui par intérêt ou simplement par manque de formation sur la question, prônent contre vents et marées les petits pots et le lait 2e âge aux céréales.

Nous répondrons donc à cette peur en plusieurs points, car tous les cas ne sont pas semblables.

- Si votre enfant n'est plus ou n'a pas été allaité, il est évident que son seul apport alimentaire est l'alimentation solide et le lait en poudre dans la plupart des cas. Il s'agira donc de veiller à lui proposer suffisamment de fruits, de légumes et de corps gras sur la table familiale pour répondre à ses besoins essentiels de croissance.

En DME, la notion de carence est en fait quasiment inexistante (sauf troubles de l'oralité sévère, nous y reviendrons), et il faut vraiment dédramatiser tout cela. L'enfant aime découvrir et goûter ce qu'on lui présente. A certains repas, il mangera beaucoup, il goûtera de tout mais à d'autres moments, c'est à peine s'il touchera à son assiette.

Un enfant, sans problème de santé particulier, ne se laissera pas mourir de faim, surtout s'il est en famille et qu'il mange en même temps que ses parents et sa fratrie. Le mimétisme est très important dans ce cas-là et il résout beaucoup de problématiques autour de l'alimentation du tout-petit.

Il est donc important de lui proposer chaque jour les mêmes légumes que le reste de la famille, les mêmes fruits mais également les mêmes corps gras comme les oeufs (le jaune principalement), le poulet ou la viande (non mixé) et les oléagineux trempés et mixés dans un premier temps.

L'enfant mangera ensuite ce qui l'attirera le plus (ce qui correspond en fait à un besoin à combler à un moment précis).

On évitera de trop saler et de trop épicer les plats familiaux au début pour que Bébé goûte aux vrais goûts des aliments.

Bébé mange comme vous mais dans des quantités qui lui sont propres.

Parfois, il picore, parfois il dévore et c'est tout à fait normal et adapté à ses besoins les plus profonds.

- Si votre enfant est encore allaité au moment fatidique des 6 mois, rien ne presse. Comme nous l'avons vu plus haut, le lait maternel remplit tous les besoins nutritionnels de l'enfant jusqu'à au moins 18 mois (voire plus dans certains cas!)

Donc si votre enfant est attiré par ce que vous mangez et manifeste un intérêt de plus en plus grand pour l'alimentation, donnez-lui, et ce, même avant 6 mois s'il en a envie.

Mais si votre bébé ne montre aucun intérêt ou très peu à l'alimentation solide et n'a d'yeux que pour votre lait, il n'y a aucun problème, laissez-le aller à son rythme. En général, entre 9 et 12 mois, la curiosité est plus forte et Bébé voudra découvrir ce que vous mettez dans votre bouche.

Et s'il picore comme un moineau, pas de panique, votre lait est là pour compenser le reste.

3) Responsabiliser Bébé qui va donc devoir « faire des choix »

Au-delà des nombreux bienfaits physiologiques de la DME où l'enfant va découvrir progressivement et à son rythme l'alimentation de son environnement et ainsi combler ses besoins nutritionnels, la Diversification Menée par l'Enfant lui offre bien plus.

En effet, l'enfant, du haut de ses 6, 9 ou 12 mois est déjà face à des choix à faire.

Même si ses choix sont principalement dictés par son fort instinct, il apprend à écouter les besoins de son corps sans le savoir, ce qui va lui permettre de grandir avec cette idée qu'en fonction des périodes, il n'aura pas forcément les mêmes besoins.

Il sera attentif à ses envies du moment qui sont en fait la manifestation de ses besoins profonds.

Tantôt fruits et légumes, tantôt viande et gras animal, tantôt corps gras végétal...

Le fait de le responsabiliser dans son alimentation en lui donnant dès le plus jeune âge le « choix », va lui permettre d'être plus attentif à ses besoins quand il grandira mais pas seulement.

Il mesurera davantage la conséquence de ses actes et de ses choix quand il sera confronté à une alimentation plus industrielle ou plus « sociale » en comprenant que ses choix alimentaires ont des conséquences sur son comportement et sa santé.

Cette responsabilisation est également valable dans tous les domaines de la vie, pas uniquement dans l'alimentation.

Chapitre 4
A.I.M.E.R.:
Alimentation
Instinctive
Menée par
l'Enfant pour le
Responsabiliser

1) Théorie

Depuis l'enfance, on nous a inculqué des habitudes alimentaires érigées en vérités absolues, intemporelles et valables pour tous les enfants de 6 mois à 13 ans et même bien après.

Comment est-ce possible ?

Comment contraindre tous les enfants à avoir le même type d'alimentation sans tenir compte des différents stades de croissance, du sexe, de l'environnement, des antécédents familiaux, des faiblesses et des forces du terrain de chacun ?

Comment est-ce possible ?

Effectivement, on nous parle du nombre de calories quotidiennes qui varie en fonction de certaines tranches d'âge...

Mais toujours avec le même type d'alimentation.

Cette alimentation qui prône la consommation de céréales et de produits laitiers à chaque repas.

Cette alimentation qui encourage à la consommation d'une viande, d'un poulet ou d'un poisson par jour.

Cette alimentation récupérée par les géants de l'industrie agroalimentaire qui ont tout modifié, tout transformé dans un but ultime de productivité au détriment de notre santé.

Ne serait-il pas temps de revenir aux vrais besoins de l'enfant ?

Cet enfant qui a tant de goûts, de textures et de saveurs à découvrir mais qui est enfermé dans une alimentation sur-transformée, artificielle, bourrée d'additifs alimentaires, d'exhausteurs de goût et tristement maquillée à grands coups de colorants chimiques.

Pour sortir de toute cette « Fake Food »¹², j'ai quelque chose à vous proposer.

Une alimentation à base de vrais aliments, les plus bruts possibles, que l'enfant choisirait lui-même en fonction de ses besoins physiologiques du moment.

Car oui, en un an, parfois en l'espace de quelques semaines, l'enfant peut avoir des besoins différents en fonction des étapes de sa croissance, mais également de son environnement émotionnel, physique, sportif et intellectuel.

Un enfant n'aura pas les mêmes besoins physiologiques en vacances ou en période scolaire, en cas de déménagement ou de changements familiaux, en été ou en hiver.

Il est donc important d'avoir conscience de ses différents besoins et de donner l'opportunité à votre enfant de se diriger lui-même, de manière instinctive, vers les aliments qui lui seront les plus adaptés en un moment M.

Toutefois, l'alimentation instinctive a ses conditions :

- aucun aliment industriel ne doit faire partie de l'alimentation quotidienne (il y a bien des exceptions, nous y reviendrons)
- l'enfant a besoin d'un cadre posé par l'adulte qui lui donne des choix entre différents aliments préalablement sélectionnés
- les aliments proposés doivent, la grande majorité du temps, être de saison et locaux afin que l'enfant consomme ce qui fait partie de son environnement proche (dans la mesure du possible).

Par exemple, préférer au quotidien comme oléagineux des noix de Grenoble ou des noisettes si on est en France plutôt que des noix du Brésil ou de cajou.

¹² Fausse nourriture en anglais

2) Mise en pratique

En lisant tout cela, vous me direz certainement : "Elle est bien belle votre théorie, mais comment faire concrètement alors que mon enfant ne veut manger que des pâtes et du pain ?"

Et je vous répondrai que vous avez raison et qu'une théorie sans outil ni mise en pratique au quotidien ne sert strictement à rien.

Donc je vais vraiment essayer ici de détailler les outils et les conseils pour mettre en place progressivement et au mieux selon chaque enfant la méthode AIMER.

a) On ne va pas passer du jour au lendemain de pain et pâtes à brocoli et carottes à la vapeur...le choc serait trop violent, l'enfant n'aura plus ses repères, il se sentira frustré, perdu et se braquera, ce qui est tout à fait normal. Il est nécessaire pour tout changement (surtout alimentaire) d'avoir une phase de transition plus ou moins longue selon les enfants.

On va commencer par poser sur la table familiale de nouveaux aliments comme un plat de légumes vapeur, des oléagineux dans un bol, un fruit peu habituel, puis on fera ça tous les jours pendant 7 jours environ. Durant cette semaine, vous, parents, vous en consommerez en montrant (sincèrement) à votre enfant de manière subtile que ces aliments sont bons au goût et vous font plaisir.

Il faut bien sûr que ce soit réellement le cas sinon l'enfant le sentira et tous vos efforts seront vains.

Donc prenez des aliments que vous appréciez en priorité et d'autres que vous découvrez comme lui.

Verbalisez votre ressenti sans trop en faire.

L'enfant est alors en phase d'observation.

Au bout d'une semaine, 10 jours (selon les enfants), commencez à lui proposer un des aliments nouveaux sur la table.

S'il refuse, c'est tout à fait normal, il a besoin d'être sûr que ce soit vraiment bon donc il vous observera encore.

Mais il est tout à fait possible qu'il veuille goûter.

N'hésitez pas à ce moment-là à susciter l'intérêt de votre enfant en le questionnant sur ce nouvel aliment, sa provenance, comment il est cultivé...

S'il aime, victoire !

S'il n'aime pas, ne vous découragez pas et dites-lui qu'on peut le préparer autrement dans un gâteau par exemple ou en crème dessert...il sera certainement plus réceptif...

Faites de même avec le reste des aliments nouveaux au fil des jours, progressivement, quand vous avez le temps, sans pression...

b) Réduire progressivement la quantité des aliments que l'on veut réduire dans l'alimentation comme les produits industriels sur-transformés, ceux à base de gluten de blé moderne, les produits laitiers industriels de vache, les produits à base de sucre blanc raffiné.

On va diminuer chaque semaine-10 jours une catégorie d'aliments jusqu'à éventuellement la supprimer certains jours tout en augmentant et diversifiant les nouveaux aliments.

Ainsi, la table ne sera jamais totalement inconnue pour l'enfant et il verra toujours la même quantité d'aliments sur la table.

c) Il est important que toute la famille s'y mette pour qu'il y ait une cohérence et une entraide entre les membres d'une même famille en cas de coup dur.

Le parent est la figure de référence et de sécurité. S'il mange de ces aliments en y prenant du plaisir et sans être frustré, l'enfant va se sentir en sécurité et se dira qu'il peut vivre la même chose.

d) Une fois les bases de l'alimentation saine bien ancrée au sein du foyer, mais également que l'enfant est éloigné de toute stimulation alimentaire au quotidien, on va pouvoir commencer à expérimenter l'alimentation instinctive.

On présente ainsi devant l'enfant 3 aliments issus des 3 catégories d'aliments bruts :

- les aliments sucrés à savoir les fruits (et légumes) de saison et locaux
- les corps gras d'origine végétale comme les oléagineux, les fruits gras (olives, avocats, noix de coco)
- les corps gras d'origine animale comme les oeufs avec jaune coulant, la viande, le poulet, le poisson et le ghee (beurre clarifié).

Et on laisse l'enfant se diriger vers l'aliment qui lui fait le plus envie.

Au début, il voudra peut-être tous les manger d'un coup, par gourmandise ou par habitude de se remplir.

Mais peu à peu, en faisant ce test pour le goûter ou au dîner, l'enfant s'habitue à cette façon de fonctionner et se dirigera spontanément vers l'aliment dont son organisme a le plus besoin.

Tantôt ce sera du gras, tantôt du sucré, cela dépendra de sa croissance, de son environnement, de ses relations sociales...

Et pour nous parents, cette expérience est importante car elle nous donne une indication précieuse sur ce que l'on peut ajouter ou enlever dans les autres repas de la journée afin de coller au mieux aux besoins de l'enfant.

En théorie, l'alimentation instinctive pourrait se faire à chaque prise alimentaire mais en pratique, et avec notre mode de vie moderne, ce serait assez long et compliqué à mettre en place pour beaucoup d'entre nous.

Mais cela reste possible et envisageable tout en instaurant des limites et un cadre que je développerai plus bas.

Finalement, ce qui est proposé ici, c'est une suite logique de la DME: une alimentation pilotée par l'enfant et encadrée par les parents.

3) Des outils pour accompagner son enfant à AIMER

Afin de faciliter l'enfant à apprécier l'alimentation la plus simple et la plus brute possible, divers outils peuvent être mis en place au quotidien.

Tout d'abord, des outils pour les parents afin de comprendre comment et pourquoi chaque enfant peut avoir des besoins différents en fonction de son terrain et de son tempérament dominant.

Pour cette partie, je laisse la parole à une spécialiste en la matière, ma collègue Sandrine Pêcher, naturopathe certifiée depuis plusieurs années maintenant. Elle a plusieurs spécialités dont les tempéraments hippocratiques. Elle propose des accompagnements pour les femmes souffrant d'endométriose et de sclérose en plaque.

« L'apport de l'étude des tempéraments hippocratiques dans l'adaptation de l'alimentation de l'enfant. »

L'alimentation des enfants est un sujet des plus importants puisque l'alimentation joue un rôle majeur dans le maintien et la préservation de la santé.

Connaître le tempérament d'un enfant permet de mieux le comprendre et de ce fait, d'adapter notre comportement et attitude en fonction des besoins propres à chacun. En effet, chaque tempérament possède son propre mode de fonctionnement.

La connaissance du tempérament dominant d'un enfant est de ce fait un outil non négligeable puisqu'il va aider à mieux cibler les besoins de ce dernier et permettre une alimentation adaptée et individualisée.

C'est sur base de cette connaissance que je vous propose de voir ensemble ce qui convient le mieux à vos enfants en terme d'alimentation.

Pour cela, je vais d'abord expliquer la notion de tempérament.

Ensuite je vais détailler chaque tempérament de façon à ce que vous puissiez déterminer quel tempérament domine chez votre (vos) enfant(s) et ainsi découvrir quelle alimentation lui convient le mieux.

Que sont les tempéraments hippocratiques ?

On les appelle tempéraments hippocratiques car c'est Hippocrate au 4^{ème} siècle avant J.C qui va utiliser la théorie des humeurs ou fluides du corps tels que la lymphe, le sang, la bile et la bile noire pour émettre la notion de tempérament. De cette théorie, é 4 catégories (le lymphatique, le sanguin, le bilieux et le nerveux) sont alors définies avec ses caractéristiques propres au niveau physique, physiologique (ce qu'on appelle la constitution) et psychologique ou sociale (le caractère).

Vous devez juste retenir que de cette théorie en ressort ce qu'on appelle 4 tempéraments.

- Le tempérament sanguin (chaud et humide).
- Le tempérament bilieux (chaud et sec).
- Le tempérament lymphatique (froid et humide)
- Le tempérament nerveux (froid et sec).

Cette théorie des humeurs bien que complètement abandonnée par la médecine conventionnelle, reste tout de même un outil extrêmement intéressant dans la connaissance de l'être humain.

Je vais maintenant décrire chaque tempérament de façon adaptée à l'enfant.

Nous verrons ensemble comment fonctionne l'enfant sanguin, bilieux, lymphatique et nerveux et quelle alimentation lui est la plus adéquate.

- L'enfant à tempérament dominant sanguin :

C'est un enfant qui déborde d'énergie et semble infatigable. On pourrait lui coller l'étiquette d'hyperactif à tort.

Il est aussi émotif, sensible et affectueux.

Il vit intensément ses émotions...ses peines sont de grosses peines et ses joies sont de grosses joies. Il est de ce fait assez colérique et peut facilement laisser exploser cette colère mais passe facilement d'une émotion à l'autre.

Ce sont des enfants qui rougissent très vite à l'effort ou lors de colère.

C'est un enfant qui aime le contact et demande beaucoup d'attention. Il faut toujours qu'on soit présent pour lui.

Il passe vite d'une activité à l'autre et sa concentration est peu soutenue pourtant c'est un enfant à l'esprit vif, il comprend vite mais son esprit a du mal à se fixer longtemps.

L'enfant à tempérament sanguin est un enfant qui aime parler, raconter, échanger.

En tant que parent, il faut comprendre que pour cet enfant son moteur de vie c'est le plaisir...tout passe par le plaisir.

Par exemple : pour qu'il investisse dans ses études, il est important pour lui d'aimer son école, son environnement, son prof.

Il doit pouvoir s'amuser en apprenant et que les thèmes varient régulièrement. Il doit se sentir bien dans son environnement....

Il a besoin sans cesse d'être complimenté pour son travail, ses actions.

C'est un enfant qui a besoin d'être très souvent complimenté et encouragé.

Attention, des quatre tempéraments, le sanguin est le plus sexué et sa puberté risque fort d'être une explosion hormonale.

Du point de vue alimentation, l'enfant sanguin est un épicurien, il aime découvrir de nouvelles saveurs, c'est un gourmand.

Il aime varier les aliments et a bon appétit.

L'enfant sanguin a des bonnes capacités de digestion.

En grandissant, il faudra néanmoins veiller à ce qu'il ne mange pas trop pour ne pas tomber dans le surpoids.

L'enfant sanguin a besoin de légumes et fruits en grande quantité (crus et même cuits), ses apports en protéines devront être modérés.

Pour la collation et le goûter, on lui proposera plutôt un fruit.

● L'enfant de tempérament bilieux :

Il s'agit d'un enfant ordonné, il aime que ses affaires soient bien rangées. Il déteste le désordre.

De plus, il aime avoir de bons points à l'école pour sa fierté personnelle. Il cherche à être le 1er, le meilleur, à avoir les meilleures notes.

Très vif et intelligent, il comprend assez vite et peut s'ennuyer rapidement si les explications d'un cours s'attardent.

Mais c'est aussi un enfant impatient et avec ses camarades, il cherche à être le meneur, c'est lui qui décide, qui donne des ordres et est assez exigeant avec ses camarades. Il peut même se montrer intolérant à la moindre faiblesse, voire tyrannique.

Quand il joue à l'école, il est strict sur le respect des règles mais il déteste l'autorité sur lui et n'apprécie guère qu'on lui donne des ordres.

L'enfant bilieux est friand de challenges, de défis à relever.

Pour lui l'échec est difficile à vivre et les critiques sont très douloureuses pour lui.

Enfin, il peut se montrer aussi capricieux mais il faudra ne pas céder au moindre de ses caprices. Lui enseigner la tolérance et l'humilité depuis son plus jeune âge.

Du point de vue alimentation, l'enfant bilieux aura besoin d'énergie, on veillera à lui donner un apport en protéines en quantité modérée et des légumes en plus grande quantité (cuits ou crus)

Son foie étant son point faible, on veillera à ne pas trop le surcharger en évitant les repas trop copieux et les mauvaises graisses.

Des collations à base de fruits secs et oléagineux lui font le plus grand bien.

- Petite astuce : le tempérament sanguin et le tempérament bilieux sont tous deux des tempéraments dit « chauds »

En été, s'il fait trop chaud cela aggravera leur propre « chaleur ».

N'hésitez pas à leur proposer des aliments de nature froide et humide tels que poisson, laitue, melon, pastèque etc...

● L'enfant à tempérament lymphatique :

De nature c'est un enfant calme, timide et effacé. Un enfant tranquille qui aime la tranquillité.

A l'école il étudie le strict minimum pour réussir et ne cherche pas à viser trop haut car ça lui demande beaucoup d'efforts.

Il n'aime pas faire trop d'effort au quotidien et a tendance à l'embonpoint.

Une vraie marmotte, dur dur de le tirer du lit le matin.

Cet enfant aime prendre son temps dans tout ce qu'il fait... il peut parfois être un peu trop lent.

C'est un enfant rêveur, souvent dans la lune mais il a le sens de l'observation et il a une bonne capacité d'écoute.

Il déteste les conflits et fera tout pour les éviter.

Le sport, il déteste ça car cela lui demande trop d'effort.

Pour l'enfant lymphatique, il faudra de la patience, de la persévérance et beaucoup le stimuler.

Du côté alimentation, c'est un enfant qui a bon appétit. Et vu qu'il n'aime pas beaucoup l'effort, il faudra être vigilant à ce qu'il ne tombe pas dans l'excès.

L'enfant lymphatique a besoin de régularité dans la prise de ses repas c'est-à-dire manger tous les jours à la même heure.

Chez lui on devra éviter les légumes crus en trop grande quantité qui vont ralentir davantage sa digestion et privilégier les cuissons douces qui préservent les nutriments.

Il faudra limiter les aliments acides qui à long terme vont le déminéraliser.

Éviter les fruits le matin (excepté la banane) et préférer lui proposer au goûter.

Pour la collation vous pouvez opter pour une banane et quelques oléagineux.

L'apport en protéines devra être modéré.

- L'enfant de tempérament nerveux :

C'est un enfant qui manque de confiance en lui et a besoin de compliments pour le rassurer.

En classe, même s'il connaît la réponse, il aura peur de lever le doigt pour répondre.

Il est assez ordonné et assez intelligent.

Il possède une très bonne mémoire.

C'est un enfant qui aime les livres et la lecture et aime la solitude.

C'est un enfant assez réservé et très sensible qui rumine beaucoup.

Une simple remarque peut lui déclencher un gros chagrin.

Du point de vue alimentation, c'est un enfant qui mange peu mais souvent.

Il peut se montrer un peu capricieux lors des repas. Il faudra néanmoins veiller à lui apprendre à manger de tout.

En hiver, il n'est pas conseillé de lui donner des crudités que ce soit légumes ou fruits.

En été, il pourra en consommer mais toujours avec modération.

Chez lui, il faudra éviter les fruits de nature très froide tels que kiwi, ananas, agrumes et tomates.

Cependant les amidonnés tels que châtaignes et bananes lui sont recommandés et même bénéfiques

Ne pas négliger les féculents (patate douce ...) qui lui font beaucoup de bien.

Son système nerveux étant fortement sollicité, il faudra veiller à lui apporter un apport en protéines suffisant ainsi que qu'une alimentation riche en magnésium et vitamines du groupe B.

- Petites astuces concernant les tempéraments lymphatique et nerveux :

Un excès de crudités chez les tempéraments dits froids va à long terme les refroidir davantage et provoquer une fatigue chronique et une déminéralisation.

En hiver, pensez aux potages de légumes en entrée avant le repas.

Vous pouvez aussi tempérer la nature froide de certains légumes en y ajoutant des épices et aromates en fin de cuisson (Basilic, ciboulette, estragon, origan, thym, laurier etc.)

Pour les quatre tempéraments, n'oubliez pas de leur donner des aliments riches en Oméga 3 et Omega 9 indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Merci à Sandrine pour sa participation à ce livre ainsi que tous ces éclairages sur les tempéraments hippocratiques.

Ensuite, l'un des meilleurs conseils que l'on peut donner à un parent qui souhaite accompagner son enfant vers une alimentation plus physiologique, c'est l'importance de montrer l'exemple.

En nous réformant nous-mêmes en tant que parents, il sera beaucoup plus facile pour l'enfant de se laisser embarquer dans ces nouvelles aventures gustatives...

Il est inconcevable pour l'enfant qu'on lui demande de changer son alimentation alors que ses figures de référence et d'attachement ne le font pas voire même expriment de l'aversion pour une ou plusieurs catégories d'aliments qu'on lui demande de manger.

Beaucoup de mères qui m'ont contactée pour me dire que leur enfant ne mangeait jamais de légumes et détestait ça s'avéraient être elles-mêmes des personnes qui n'aimaient pas trop les légumes et qui ne faisaient pas trop d'efforts pour en manger non plus.

Ce n'est pas l'origine de tous les maux mais c'est un facteur déterminant dans le plaisir et l'envie de découverte de l'enfant, c'est évident.

Bien évidemment, nous parents, nous avons le droit d'avoir des goûts, d'apprécier certains aliments plus que d'autres.

Mais il est important d'insister sur les aliments bruts que l'on apprécie en verbalisant...plutôt que sur les aliments qu'on apprécie moins...

C'est pour cette raison qu'il est essentiel de nous réformer nous-mêmes en tant que parent afin d'accompagner au mieux notre enfant dans son apprentissage d'une alimentation plus en adéquation avec ses besoins.

En effet, le but au final, c'est le renforcement de sa santé en lui donnant des habitudes et des bases saines dès le départ.

Pour faciliter la mise en application de la méthode A.I.M.E.R, il est également indispensable que l'enfant comprenne pourquoi une alimentation la plus brute et la moins transformée possible est meilleure pour lui qu'une alimentation industrielle.

Lui expliquer l'origine des aliments qu'il mange, répondre à toutes ses questions sur la digestion, le fonctionnement du corps, le laisser vous accompagner au marché et participer en cuisine...

Tous ces actes au quotidien le sensibiliseront à une alimentation plus saine et lui donneront envie progressivement d'y goûter et de l'apprécier.

C'est dans cette veine que j'ai créé il y a quelques mois le personnage de Mimo l'Abricot¹³ afin d'amener l'enfant par le jeu et le divertissement à la compréhension et la normalisation de l'alimentation physiologique.

4) Les limites d'AIMER

Comme toute méthode, elle n'est pas infaillible.

En effet, à partir du moment où elle est basée sur l'individu, et que chaque individu est différent, une méthode, quelqu'elle soit, a forcément ses limites.

D'ailleurs, la première limite est que la méthode A.I.M.E.R. ne fonctionnera pas nécessairement dès sa mise en place.

De fait, l'enfant et son organisme ont besoin de temps pour retrouver une alimentation physiologique, dénuée de tout stimulant.

Après plusieurs années de stimulation quotidienne, plusieurs fois par jour, il est possible que l'enfant n'arrive pas à choisir entre plusieurs aliments devant lui, étant encore sous le coup de l'habitude de son gâteau industriel préféré ou de son sandwich ketchup / poulet.

Mais en y allant progressivement, en lui proposant peu à peu de nouveaux aliments (ou simplement en les posant sur la table du repas), l'enfant les considèrera comme faisant partie de son environnement routinier.

Deuxièmement, il est important que l'adulte de référence soit présent et attentif aux réactions et comportements de l'enfant face à cette nouvelle manière de s'alimenter. Chez certains enfants, un besoin de remplissage pourra s'opérer, se traduisant par une consommation de quantités alimentaires plus importantes qu'en temps normal.

Il faudra donc veiller à modérer les quantités en lui expliquant qu'en mangeant moins, il assimilera mieux.

¹³ Si vous ne connaissez pas Mimo l'Abricot, rendez-vous sur sa chaîne Youtube et sur la boutique du site www.vivons-physio-logique.com

D'ailleurs, lui expliquer régulièrement le rôle de la mastication dans le processus de digestion est essentiel. L'enfant doit pouvoir comprendre qu'il est responsable de sa digestion et que ses actes ont un impact sur un mal de ventre ou de tête.

Troisièmement, pour éviter toute frustration sociale lorsque votre enfant mange à l'extérieur, il est fondamental de lâcher prise et de le laisser manger comme les autres s'il n'a pas d'intolérances sévères ou d'allergies alimentaires bien entendu.

Un repas chez les grands-parents, un goûter entre copains, une sortie au restaurant avec vous, laissez-le manger ce qu'il veut (dans la mesure du raisonnable).

On va seulement éviter de le laisser manger trop de bonbons et boire du coca car cela aura vraiment un impact direct sur son comportement et sa santé.

Mais de manière générale, un steak frite, un kebab, des nuggets, des pâtes bolognaises, une glace...une fois par semaine ne vont pas mettre à mal tous vos efforts et les siens.

L'important est qu'il comprenne qu'au quotidien, à la maison, les légumes, les fruits, les oléagineux, la viande, les oeufs, les aliments bruts non-transformés, les céréales sans gluten et celles avec gluten issues de semence ancienne mais également tout un tas de préparations maison qu'il prendra du plaisir à préparer et à manger font partie de son quotidien et de celui de toute la famille. Cela l'aidera à mieux grandir et à devenir un adulte fort et intelligent.

Si l'alimentation instinctive semble difficile ou trop longue à mettre en place avec votre enfant, je vous ai préparé au chapitre 6 une semaine de menus qui, je l'espère, vous aidera au quotidien.

Parmi les limites de la proposition A.I.M.E.R, il y a bien sûr le phénomène des troubles de l'oralité ou dysoralité qui empêche l'enfant de se nourrir correctement.

Voici la définition extraite du livret *Les troubles de l'oralité chez l'enfant*¹⁴

"La dysoralité recouvre l'ensemble des difficultés de l'alimentation par voie orale. Selon Catherine Senez, ces signes physiologiques sont regroupés au sein d'un Syndrome de Dysoralité Sensorielle (SDS).

• Les troubles de l'oralité alimentaire sont variables selon chaque enfant :

-Quantités alimentaires insuffisantes

-Nausées et/ou vomissements

-Lenteur de la prise alimentaire

-Absence de plaisir

+Hypersensibilité de la bouche et des lèvres

-Refus des aliments nouveaux

-Refus des morceaux

-Troubles de la déglutition

La présence d'une multitude de troubles de l'oralité est susceptible d'entraver le bon développement staturo-pondéral de l'enfant. Dans un intérêt vital, un recours à la nutrition artificielle peut alors s'avérer nécessaire."

¹⁴ LES TROUBLES DE L'ORALITÉ CHEZ L'ENFANT DE 3 ANS ET PLUS ALIMENTÉ PAR GASTROSTOMIE réalisé en 2014 par Justine Alexandre, étudiante au Centre de Formation d'Orthophonie de Poitiers

Si vous remarquez que votre enfant manifeste plusieurs de ces symptômes et qu'il semble avoir des difficultés avec l'alimentation, n'hésitez pas à consulter un orthophoniste ou un ergothérapeute qui sera vous conseiller par rapport à ces troubles.

Même si l'alimentation est un mécanisme inné chez l'enfant, et ce dès la vie fœtale, certains facteurs psychologiques, émotionnels et/ou physiologiques peuvent troubler cet acquis.

Une rééducation peut donc être nécessaire pour que votre enfant prenne enfin plaisir à manger...

Chapitre 5

Développer sa capacité adaptative

Dans notre société actuelle où l'alimentation industrielle est l'alimentation "sociale" par excellence, votre enfant y sera forcément confronté.

De fait, à part si vous vivez dans un éco-village où tout le monde mange comme vous, votre enfant, à l'extérieur de chez vous, sera en contact plus ou moins régulier avec cette alimentation que vous avez peut-être mis des années à fuir.

Je vais peut-être vous surprendre, mais dans le fond, ce n'est peut-être pas une si mauvaise chose : car c'est l'occasion de renforcer son organisme pour limiter les impacts négatifs mais également l'occasion de l'informer et de le responsabiliser par rapport à son alimentation.

Car la pleine santé, c'est l'adaptabilité du corps à réagir à toutes les situations sans que ce dernier ne s'affaiblisse, mais au contraire, se renforce.

C'est là qu'interviennent mes deux lois préférées en physiologie : la loi de l'homéostasie et la loi de l'Hormèse.

La loi de l'homéostasie est un des principes les plus importants et fondamentaux quand on souhaite comprendre le fonctionnement du corps.

Tout corps vivant laissé à lui-même, sans l'intervention de perturbateurs extérieurs majeurs, revient spontanément à l'état d'équilibre.

Les perturbateurs extérieurs majeurs peuvent être, dans notre société moderne, l'alimentation industrielle sur-transformée au quotidien (additifs, gluten de blé moderne, sucre raffiné, produit laitier industriel de vache) les perturbateurs endocriniens, le stress chronique, prise de médicaments régulière...

Si ces perturbateurs majeurs sont écartés la plupart du temps de l'enfant, son corps aura plus de facilité à revenir à l'état d'équilibre et de pleine santé.

Egalement, il sera beaucoup plus facile pour l'enfant de se diriger vers une alimentation instinctive quand il n'est pas parasité par les perturbateurs alimentaires industriels.

La loi de l'Hormèse est l'autre principe-clé de la physiologie humaine et elle va de pair avec la loi de l'homéostasie.

Toutefois, plus que la notion d'équilibre, c'est vraiment l'idée du renforcement du corps qui va être mise en avant ici.

Tout corps vivant soumis à un stress, ne dépassant pas la capacité adaptative de l'individu, se renforce et devient plus fort.

C'est une loi très importante à comprendre et à mettre en pratique car elle va permettre à l'enfant de préparer son corps aux différents stress qu'il pourra rencontrer quand il sortira de son alimentation physiologique, à l'extérieur notamment.

ATTENTION: Le fait de consommer chaque jour de sa vie une alimentation industrielle sur-transformée en ayant les corps fatigués et déminéralisés que nous avons actuellement est un stress qui dépasse très largement la capacité adaptative d'une très grande tranche de la population.

1) Lui apprendre à s'adapter à toutes les situations alimentaires qu'il peut rencontrer

Comme nous l'avons déjà vu plus haut, l'enfant, dans notre société actuelle, sera forcément confronté à une alimentation « sociale ».

Que ce soit une fois par mois, une ou plusieurs fois par semaine, l'alimentation « sociale » doit rester de préférence occasionnelle et associée à l'extérieur du cocon familial.

Il est également important de le préparer à consommer cette alimentation « sociale » en le prévenant des éventuels désagréments sur son corps et sa santé.

Maux de ventre, migraines, constipation, diarrhées, énervement... tous ces symptômes de nettoyage devront être connus de l'enfant pour qu'au fil du temps, il soit en capacité de faire des choix sur les quantités qu'il décidera de consommer...

Lui apprendre à manger à l'extérieur, chez des invités ou chez les grands-parents, c'est aussi lui enseigner comment agir le lendemain.

En effet, pour rééquilibrer l'organisme, les repas du lendemain devront être plus légers qu'à l'accoutumée.

Des légumes, des fruits et des oléagineux seront la base des repas du lendemain pour permettre à son corps de se nettoyer et repartir sur de bonnes bases.

Lui faire comprendre que la vraie force, ce n'est pas de rester chaque jour de sa vie enfermé dans une alimentation où le moindre faux pas serait fatal.

Mais bien que la vraie force, c'est l'adaptation à toutes les situations alimentaires qu'il pourra rencontrer dans sa vie d'enfant mais également dans sa vie d'adulte.

Manger une à deux fois par semaine à l'extérieur de la maison, en dehors de ses habitudes alimentaires quotidiennes, une alimentation « sociale » ou « classique » ne posera pas de souci particulier pour sa santé, sauf pathologies ou maladies spécifiques.

Surtout si le lendemain, l'enfant comprend qu'il faut laisser reposer son organisme pour qu'il se nettoie efficacement.

2) Le jeûne chez l'enfant

Si l'enfant le souhaite, il pourra tester de temps en temps, ou plus régulièrement dans la semaine, après une alimentation « sociale » ou sans raison particulière, le jeûne.

Attention, je ne parle pas ici de jeûne sec ou à l'eau de plusieurs jours dans un but de détoxification de l'organisme, non!

Mais je parle de la pratique VOLONTAIRE, régulière ou non du jeûne intermittent dans un but de renforcement de l'organisme.

En effet, habituer le corps de l'enfant à prolonger de temps en temps, les jours où il n'a pas école par exemple, le nettoyage du jeûne de la nuit jusqu'à 10h, 11h voire midi va permettre à l'organisme d'augmenter sa capacité adaptative.¹⁵

De fait, exposer son organisme au stress ponctuel, volontaire et totalement gérable du jeûne intermittent pourrait renforcer de manière significative son corps et lui permettre de devenir plus fort.

¹⁵ Voir la vidéo de Mimo l'Abricot qui explique le jeûne intermittent sur la chaîne Youtube Mimo L'Abricot

Donc je le répète, ici nous parlons du fait de repousser le premier repas de la journée de quelques minutes à quelques heures selon l'âge, la capacité, et la volonté de chaque enfant.

Par exemple, le week-end, repousser l'heure de son petit-déjeuner à 9h30-10h au lieu de 8h est déjà un premier pas dans la pratique du jeûne intermittent. Avec le temps, au fil des années, l'enfant pourra décider de repousser progressivement son premier repas de la journée à midi ou même après.

Attention, la pratique du jeûne intermittent ne doit pas être l'occasion de grignotages intempestifs et d'une consommation de produits industriels ultra-sucrés et transformés.

Le but du jeûne intermittent est de manger pendant une plage horaire précise et de laisser une plage plus importante pour le nettoyage et le renforcement de l'organisme.

En général, au début, la plage horaire alimentaire se situe entre 10h et 19h et donc la plage horaire de jeûne entre 19h et 10h le lendemain.

La plage horaire alimentaire peut se réduire au fil des années et au bon vouloir de l'enfant et se situer entre 12h et 19h ou moins.

Comme le mentionne une étude de 1976¹⁶, l'enfant a plus de facilité à jeûner à partir de 10 ans qu'avant cet âge, mais il n'y a aucune contre-indication particulière avant cet âge pour un enfant en bonne santé.

Donc il est tout à fait bénéfique de commencer PROGRESSIVEMENT et tout doucement vers 7-8 ans en lui expliquant les effets sur le corps et surtout en lui laissant le choix de le pratiquer ou non.

Il est également évident que si l'enfant voit ses parents jeûner régulièrement, il aura spontanément l'envie de les imiter en cela.

On le remarque facilement dans la communauté musulmane avec le jeûne du mois de Ramadan où les enfants, en général vers 8-9 ans jeûnent déjà une partie ou toute la journée de chaque jour de ce mois. Et ceci est bien sûr facilité par le fait que l'ensemble de son entourage adulte jeûne toute la journée et tout le mois.

Dans une société où les enfants sont incités de manière implicite à longueur de journée à consommer une alimentation industrielle sur-transformée dénuée de nutrition, la pratique régulière du jeûne intermittent s'inscrit dans une dynamique de prise en main de sa santé, et ce, dès le plus jeune âge.

Je précise que si l'enfant émet le besoin ou l'envie de manger alors qu'il jeûne le matin par exemple, il est évident que nous, parents, devons répondre à ce besoin, et ce, sans hésiter.

Certains enfants ont vraiment faim le matin, donc bien évidemment, on les laissera manger.

De même, si on remarque que l'enfant se nourrit de moins en moins, et ce, tout au long de la journée, commençant à se soucier de son poids, et perdant de son énergie, il faudra vraiment y prêter une grande attention et chercher la source de ce changement.

¹⁶ Chaussain, J., Georges, P., Olive, G. et al. 62 : Effet du jeûne chez l'enfant normal : Influence de l'âge. *Pediatr Res* 10, 881 (1976). <https://doi.org/10.1203/00006450-19761000-00059>

Un enfant en bonne santé ne se laissera jamais mourir de faim, donc s'il le fait c'est qu'il y a un problème, souvent d'ordre psychologique ou émotionnel qui devra être pris en charge par des professionnels compétents.

Le jeûne intermittent tel que nous l'exposons ici ne saurait être responsable d'une telle dégradation de l'état de santé d'un enfant.

3) Habituer l'enfant à augmenter sa capacité adaptative en pratiquant l'hormèse

Comme nous le disions plus haut, la loi de l'hormèse repose sur le principe suivant:

Tout corps vivant soumis à un stress, ne dépassant pas la capacité adaptative de l'individu, se renforce et devient plus fort.

J'exposerai donc ici les trois principales portes de l'Hormèse¹⁷, que l'enfant pourra pratiquer selon ses envies et son âge dans le but de l'habituer à renforcer son organisme.

A noter que l'Hormèse est innée et naturelle chez les enfants, il faut juste les encourager à la pratiquer même une fois qu'ils sont grands.

C'est souvent les parents qui découragent ou empêchent inconsciemment leur enfant de pratiquer l'Hormèse par peur qu'il ne tombe malade ou autre.

Par exemple, beaucoup de parents ont toujours peur que les enfants attrapent froid et leur interdisent de sortir pieds nus dehors dans le jardin, ou même dans la maison...alors qu'il y aurait de grands bienfaits pour leur organisme de les laisser s'exposer au froid tant que leur corps ne manifeste pas de signes montrant un refroidissement trop important (tremblement, éternuement, grelottement).

Alors pourquoi une si grande différence entre notre ressenti d'adulte surcouvert en hiver assis sur un banc, frigorifié, et notre enfant, sans manteau, ni chaussures, courant, le corps bien chaud et sautant dans les flaques.

Les graisses blanches et les graisses brunes peuvent expliquer ce phénomène.

Les graisses blanches sont les graisses de la plupart des adultes qui ne produisent pas de chaleur par le biais de mitochondries.

Alors que les graisses brunes, que les enfants ont, signifient que les mitochondries présentes dans leur graisse, produisent de la chaleur.

Les graisses brunes ne sont normalement pas réservées exclusivement à l'enfant.

Mais notre mode de vie moderne rend les adultes plus faibles et leurs graisses brunes deviennent ainsi blanches et inactives.

Les portes de l'hormèse:

- Le jeûne (point développé juste au-dessus)
- L'exposition chaud/froid

¹⁷ NB il existe en fait quatre portes de l'hormèse, mais j'ai préféré mettre de côté la respiration pour les enfants.

Comme je le disais plus haut, beaucoup de parents ne veulent pas que leurs enfants soient exposés au froid notamment par peur qu'ils ne tombent malades. Alors qu'une exposition aux éléments, que ce soit à la chaleur ou au froid, renforce considérablement l'organisme et augmente ainsi la capacité adaptative de l'individu.

Le corps de l'enfant peut ainsi s'adapter au très chaud comme au très froid.

Bien sûr, je ne parle pas de se jeter dans une rivière glacée du jour au lendemain ou de rester dans un sauna plusieurs heures... Mais plutôt de revoir son rapport aux changements de températures et en ne se surcouvrant pas en hiver ni en se ruant directement sur le ventilateur ou la climatisation en été.

C'est ce que font les enfants spontanément. Qu'il fasse chaud ou froid, qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente, les enfants ont très souvent envie d'aller jouer dehors et la plupart du temps, ils adaptent leurs jeux aux conditions climatiques de leur environnement.

Par exemple, le fait de ne pas les surcouvrir en hiver va les habituer à mieux supporter le froid quand ils vont grandir.

D'ailleurs, je vous encourage à les habituer au froid en les rinçant à l'eau froide à la fin de leur douche. D'abord en commençant par les pieds puis en montant progressivement au fil des jours jusqu'à les rincer entièrement à l'eau froide.

Cet exercice améliorera de manière significative leur capacité adaptative et les rendra plus forts.

● L'exercice physique court et intense

Le fait d'exposer le corps de l'enfant à un effort physique court et intense va mettre son corps en situation de stress ponctuel et va augmenter naturellement sa capacité adaptative.

Les enfants le font déjà naturellement par le jeu donc pas besoin de leur dire.

Vous pouvez simplement les encourager à alterner phases de course, sauts... avec des phases de repos et des jeux plus calmes.

Mais si vous observez vos enfants, vous verrez qu'ils le pratiquent instinctivement.

A noter que toutes ces portes qui mènent à l'hormèse fonctionnent dans le corps de la même manière:

- Production d'une protéine appelée PGC1-Alpha qui est la protéine qui régule le plus la multiplication de mitochondries donnant l'énergie à l'organisme
- Transformation par la suite des graisses blanches (vides d'énergie) en graisses brunes (riches en mitochondries donc en énergie)
- Toujours grâce à la production de PGC1-Alpha, le corps va produire davantage de BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), facteur de croissance neuronale qui aide à régénérer tout le système nerveux (croissance neuronale).
- L'enzyme mTOR (mechanistic target of rapamycin) en augmentation elle-aussi est un facteur de régulation de la croissance tumorale.¹⁸

¹⁸Retranscription des vidéos sur l'épuisement et l'hormèse de Thierry Casasnovas, octobre 2018, da32ev14kd4yl.cloudfront.net

Ainsi, on voit bien que la présence de mitochondries entraîne une augmentation de l'énergie et donc un renforcement et un agrandissement de la capacité adaptative de l'individu.

J'insiste une fois encore, les processus hormétiques chez l'enfant se font instinctivement, ce que j'expose ici est plus à titre informatif mais également pour signaler que nous ne devons pas entraver à chaque fois leurs besoins de sortir jouer sous la pluie, de courir, de sauter ou même de jeûner à certains moments de la journée.

On évitera ainsi par exemple de forcer un enfant à manger le matin s'il n'a pas faim. Mais on lui prévoira un goûter plus conséquent à 10h s'il va à l'école.

Chapitre 6

Les Repas Concrètement

Après tous ces conseils théoriques à appliquer progressivement et à adapter à chaque enfant, il est grand temps de passer à l'épineuse question des repas. C'est en effet au moment des repas que les parents éprouvent le plus de difficultés. Quand manger? Quoi manger? Que faut-il préparer? C'est ce que nous allons détailler dans ce dernier chapitre.

1) Structuration et heures de repas

Avant de voir le contenu des assiettes, il est important de savoir comment structurer les différents repas de la journée.

Le schéma alimentaire classique est le plus souvent constitué pour les enfants de 4 à 5 repas par jour. Ceci comprenant le petit-déjeuner, l'en-cas du matin, le déjeuner, le goûter, le dîner.

La question est de savoir si ces cinq repas quotidiens sont vraiment nécessaires et indispensables au bon fonctionnement physique et intellectuel de l'enfant.

Certains enfants auront certainement besoin dans certains cas de ce nombre de repas par jour.

Mais pour la plupart des enfants, un si grand nombre de repas ne fait que surcharger l'organisme et créer des pics d'insuline qui jouent sur leur énergie et leur concentration.

Le petit-déjeuner par exemple n'est pas forcément indispensable pour tous les enfants. Certains enfants n'ont pas faim le matin, mais leurs parents, pensant bien faire, les forcent à le manger, ce qui ne respecte pas le besoin physiologique de l'enfant. Ce qui a forcément des conséquences à la longue sur l'équilibre de son organisme.

Si l'enfant a faim le matin, qu'il mange.

Mais si l'enfant exprime clairement qu'il n'a pas faim, préparez-lui plutôt un encas plein d'énergie pour son goûter du matin, avec par exemple un fruit et des energy balls¹⁹.

De même, le goûter de l'après-midi et le dîner, ne pourraient-ils pas être fusionnés en une seule et même prise alimentaire?

C'est une piste de réflexion à laquelle il faut penser et que l'on peut expérimenter avec l'enfant. Bien sûr, chaque enfant est différent et changer les heures de prises alimentaires ne se fait pas du jour au lendemain.

Mais peut-être que le week-end et pendant les vacances scolaires, le moment est sans doute plus propice à ces expérimentations.

Trois ou quatre prises alimentaires par jour, au final peu importe. Le plus important, c'est qu'il n'y ait pas de grignotages entre les repas. En effet, les grignotages augmentent les pics d'insuline et déséquilibrent totalement l'organisme qui se retrouve à digérer toute la journée sans s'arrêter. Ce qui a pour conséquences de l'épuiser.

Il n'y a pas de nombre de prises alimentaires idéales, car chaque enfant est différent. Mais ce qui semble le plus correct serait une grosse prise alimentaire en milieu de journée et deux autres prises plus légères réparties sur le reste de la journée (une le matin et une le soir).

Quoiqu'il en soit, tout ceci ne se fera pas du jour au lendemain. C'est pour cette raison qu'à la fin de ce chapitre, je vous propose une semaine de menus pour les quatre repas classiques d'une journée à savoir, petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

¹⁹ Recette des energy balls sur le site Vivons physio-logique

2) Toujours proposer des fruits, des légumes et des corps gras

Passons maintenant au contenu des assiettes.

De préférence à chaque repas, ou au moins 2 fois par jour, il est important de toujours proposer à l'enfant :

- des fruits (avant le repas, au petit-déjeuner ou au goûter) de saison et locaux si possible.

On évitera de proposer des fruits en fin de repas où il y a de la viande, du poulet ou des amidons (pain, riz, pâtes...) pour réduire ballonnement et fermentation ainsi que la production d'acidité.

- des légumes, en crudités, cuits à la vapeur, en bouillon, revenus au wok ou à la poêle et surtout en jus.

Les jus de légumes et de fruits pour les enfants sont très importants pour leur croissance et pour donner de bonnes bases saines à leur santé future.

Pour les enfants, on fera les jus avec moitié légumes, moitié fruits pour qu'ils sentent bien le côté sucré. Mais si l'enfant aime, on pourra passer à 2/3 légumes et 1/3 fruits, comme ce qui est conseillé pour les adultes.

Les jus seront pressés à l'extracteur de jus et seront consommés de préférence le matin à jeun pour une meilleure assimilation des micro-nutriments.²⁰

- des corps gras comme des oléagineux (amandes, noix, noisettes, arachides...), des oeufs avec le jaune coulant, de la viande (1 à 2 fois par semaine) ou du poulet (1 à 2 fois par semaine), des sardines, maquereaux ou anchois à l'huile (conservés dans un bocal en verre), les dérivés de la noix de coco (chair de coco, lait de coco, crème de coco, beurre de coco, huile de coco, eau de coco), des huiles végétales riches en oméga 3, crues à mettre sur le plat une fois dans l'assiette (huile de colza et huile d'olive).

Les corps gras sont indispensables au bon développement du cerveau de l'enfant, on essaiera donc de lui en proposer à chaque prise alimentaire si possible.

Bien sûr, en fonction du moment, de son âge, de la saison, de son environnement et ses occupations quotidiennes, l'enfant pourra préférer une catégorie d'aliments plutôt qu'une autre. Mais il est important de toujours lui proposer ces trois catégories d'aliments.²¹

²⁰ Henning, S.M., Yang, J., Shao, P. et al. Health benefit of vegetable/fruit juice-based diet: Role of microbiome. *Sci Rep* 7, 2167 (2017). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-02200-6>

²¹ Je ne m'étendrai pas ici sur les effets nocifs au quotidien du gluten de blé moderne, des produits laitiers industriels de vache, du sucre raffiné et des additifs alimentaires. Si le sujet vous intéresse, je vous laisse vous inscrire à la formation en ligne [Retour au calme](#) disponible sur le site www.vivons-physio-logique.com.

3) L'importance des produits animaux dans l'alimentation de l'enfant

Les produits animaux font partie des aliments qu'il ne faut surtout pas négliger dans l'alimentation de l'enfant.

Avec les tendances actuelles autour du végétarisme et du véganisme, il est possible d'entendre ou de lire qu'un enfant n'a jamais mangé aucun produit animal depuis la naissance car ses parents sont véganes et ne veulent pas que leur enfant en consomme. Que des parents adultes et conscients prennent la décision de ne pas consommer de produits animaux par conviction éthique, en désaccord avec la maltraitance animale...c'est une chose qui se respecte.

Mais que des parents empêchent leur enfant de consommer le moindre produit animal alors que physiologiquement, ils en ont clairement besoin, cela peut être très dangereux et destructeur pour l'enfant.

En effet, il faut être clair et savoir de quoi on parle.

Il y a une différence entre manger de la chair animale (viande, poulet et même poisson) et manger des produits d'origine animale qui ont tout à fait pu être élaborés sans faire souffrir l'animal ou le maltraiter. De fait, récupérer les oeufs d'une poule qui gambade toute la journée dans un espace ouvert mangeant vers et petites bêtes de toutes sortes, ne fait en aucun cas souffrir la poule. Mais cela donne à l'enfant qui mange ces oeufs un apport en gras animal que l'on ne retrouvera nulle part ailleurs.

La choline ou vitamine B4, uniquement présente dans les produits d'origine animale en quantité importante et totalement assimilable par l'organisme, est indispensable au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux entre autres choses.²²

Priver son enfant en pleine croissance de choline animale l'expose à des carences et des faiblesses touchant son système nerveux mais aussi le prédispose à l'épuisement et à la dépression à l'âge adulte.

Donc, ne pas donner de chair animale à son enfant par conviction éthique c'est une chose, mais donnez-lui au moins des oeufs et du beurre cru régulièrement dans la semaine pour qu'il puisse avoir accès à cette source de gras si indispensable pour son développement et sa santé.

²² Choline: an essential nutrient for public health

Steven H Zeisel, Kerry-Ann da Costa

Nutrition Reviews, Volume 67, Issue 11, 1 November 2009, Pages 615–623, <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00246.x>

4) 1 semaine d'idées repas²³

Jour 1:

- * Muesli croquant avec flocons d'avoine (de préférence sans gluten) avec amandes concassées, dattes, bananes...
- * Purée toute rose (à la betterave vapeur) avec une salade verte, huile d'olive et oeufs au plat
- * Une belle salade de fruits avec oléagineux
- * Tajine de légumes avec un poulet fermier rôti au four

Jour 2:

- * Oeufs à la coque avec bâtonnets de concombre à tremper, crème chocolat à l'avocat
- * Petits légumes vapeur avec du caviar d'aubergines
- * Energy balls et une pomme
- * Pâtes sans gluten avec sa sauce tomates, oignon, olives et morceaux de courgettes

Jour 3:

- * Omelette sucrée avec morceaux de banane ou de pomme dedans saupoudrés de cacao et garnis de miel
- * Bouillon de viande et de légumes
- * Clafoutis sans gluten (voir recette dans le programme pédagogique de Mimo l'abricot)
- * Légumes de saison rôtis au four à l'huile de coco

Jour 4:

- * Galettes sans gluten à la farine de pois chiches à la crufiture avec un fruit au choix
- * Riz complet et petits légumes cuits au tajine
- * Crêpes sans gluten avec garniture chocolat ou crufiture
- * Soupe de potiron, patate douce et cake aux olives sans gluten

Jour 5:

- * Salades de fruits avec oléagineux

²³ Les recettes des idées repas ci-dessus se trouvent principalement dans le Programme Pédagogique pour enfants « Cuisine sain et sucré avec Mimo et ses amis » (en version papier ou numérique) ainsi que dans les e-books bonus de la formation en ligne Retour au calme. Pour accéder à ces deux contenus, je vous invite à aller voir la boutique de mon site www.vivons-physio-logique.com

- * Omelette baveuse à la tomate et au persil avec une salade composée de légumes
- * Muffins à la poudre de lin
- * Légumes vapeur avec boulettes de viande hachée cuites au tajine avec oignon, persil et épices

Jour 6:

- * Muesli croquant, oeufs à la coque
- * Gnocchis de patate douce avec poisson à la vapeur
- * Nice cream banane et fruit de saison (mangue, fraise, framboise...)
- * Steak de betterave avec tajine de légumes de saison

Jour 7:

- * Gâteau chocolat à la vapeur et un fruit
- * Oeufs à la coque avec salade à l'avocat
- * Petits beurres de Lulu
- * Couscous de riz complet au bouillon de légumes²⁴

Tout ceci agrémenté d'eau en début de repas de préférence ou 30 minutes après le repas et un petit jus de légumes-fruits par jour, le matin par exemple.

Bien sûr ce planning de repas est un exemple, et a juste pour but de donner des idées.

Il n'est pas nécessaire de l'appliquer à la lettre.

Comme je le précise dans le chapitre 4, il faut savoir faire preuve de flexibilité et de souplesse avec l'alimentation des enfants.

Un repas « social » par semaine à l'extérieur ou à la maison permettra à l'enfant de se sentir comme ses amis tout en gardant le même rythme alimentaire au quotidien, à savoir 90% d'alimentation brute, non-transformée industriellement, faite-maison et 10% d'alimentation « sociale » pour les occasions particulières, à l'extérieur notamment.

²⁴ Les recettes des idées repas ci-dessus se trouvent principalement dans le Programme Pédagogique pour enfants « Cuisine sain et sucré avec Mimo et ses amis » (en version papier ou numérique) ainsi que dans les e-books bonus de la formation en ligne Retour au calme.

Pour accéder à ces deux contenus, je vous invite à aller voir la boutique de mon site www.vivons-physio-logique.com

Conclusion

Dans ce livre, j'ai voulu exposer toutes les recherches et prises de conscience que j'ai expérimenté dans mon quotidien familial et professionnel depuis que je me suis plongée dans la physiologie.

Même si la grande majorité de cet ouvrage repose sur des recherches et études scientifiques, ils sont avant tout le fruit d'une réflexion personnelle, les études ne venant qu'appuyer cette réflexion.

Ce qui est exposé ici est mon avis personnel et n'engage que moi.

Je ne fais ici que partager ma réflexion avec les lecteurs de ce livre et je leur demande de poursuivre leur propre réflexion sur le sujet de l'alimentation des enfants qui comme je l'ai dit plus haut, est souvent spécifique à chaque enfant, même si des principes de base la régissent.

Si je devais résumer cet ouvrage, je dirais qu'il faut avoir une prise de conscience forte quand on a des enfants et que l'on doit donc les nourrir au quotidien.

Ce qu'on leur donne à manger influe considérablement sur leur santé et leurs comportements. Il est donc important de ne pas chaque jour tomber dans la facilité de leur donner des produits industriels sur-transformés, même si c'est très tentant.

Leur corps et leur cerveau en pleine croissance ont besoin d'aliments les plus bruts possibles, transformés à la maison.

Le fait maison reste la meilleure option quand on se sent submergé et que l'on ne sait pas par quoi commencer.

Se faire accompagner pour donner à ses enfants le meilleur pour leur santé est également une option efficace.

Je vous invite à me contacter par mail si vous avez la moindre question à ce propos à lucie@vivons-physio-logique.com.

Et n'oubliez pas, laissez votre enfant A.I.M.E.R. ce qu'il mange, c'est essentiel pour sa santé !

Bibliographie

ALEXANDRE Justine, *Les troubles de l'oralité chez l'enfant de 3 ans et plus alimenté par gastrostomie*, livret réalisé en 2014, Centre de Formation d'Orthophonie de Poitiers http://www.erebfc.fr/userfiles/files/livret_oralitA_des_plus_de_3_ans.pdf

ANAES, *Allaitement maternel, mise en oeuvre et poursuite dans les 6 premiers mois de vie de l'enfant*, mai 2002.

BENDRISS Meriem, *Implantation du microbiote du nouveau-né: Connaissances et rôles des sages-femmes*, mémoire présenté et publiquement soutenu devant l'Ecole Universitaire de Maïeutique Marseille Méditerranée, avril 2018.

Dr CAMPBELL-MCBRIDE Natasha, *Le syndrome entéropsychologique, GAPS (Gut and Psychology Syndrome)*, éditions Nutrition Holistique, Cottens, Suisse, 2011.

CASASNOVAS Thierry, *Retranscription des vidéos sur l'épuisement et l'hormèse*, octobre 2018 da32ev14kd4yl.cloudfront.net

CHAUSSAIN, J., Georges, P., Olive, G. et al. 62 : *Effet du jeûne chez l'enfant normal : Influence de l'âge*. *Pediatr Res* 10, 881 (1976). <https://doi.org/10.1203/00006450-19761000-00059>

DAHMER, Alana Da Silva Ferreira Santos. MACIEL, Dinair Morais. *Childhood Obesity And The Impacts on Quality of Life*. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Year 06, Ed. 04, Vol. 12, pp. 161-171. April 2021. ISSN: 2448-0959, Access link: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/health/impacts-on-quality>

DUMOULIN, Mélanie. *Le développement du goût et des préférences gustatives : du fœtus à l'enfance*. Thèse pour le diplôme d'État de docteur en pharmacie. Université de Nantes, 2013.

FERRETTI P et al. *Mother-to-Infant Microbial Transmission from Different Body Sites Shapes the Developing Infant Gut Microbiome*. *Cell Host Microbe*. 2018 Jul 11;24(1):133-145.e5

GOLDMAN AS et al, *Immunologic components in human milk during the second year of lactation*, *Acta Paediatr Scand* 1983 ; 72(3) : 461-2.

GOUGET Corinne, *Additifs alimentaires Danger - Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner*, Charriot d'or, 2007.

HENNING, S.M., Yang, J., Shao, P. et al. *Health benefit of vegetable/fruit juice-based diet: Role of microbiome*. *Sci Rep* 7, 2167 (2017). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-02200-6>

IBN QAYYIM, *L'authentique de la Médecine prophétique*, Tawbah édition, 2010.

Pr JOYEUX Henri, *Changer l'alimentation*, Editions du Rocher, 2013.

LANGHENDRIES J. *Les Journées Nationales de Néonatalogie 2017 | Périnatalité en France : Grossesse, Bébé, Naissance*. [Internet]. [cité 10 janvier 2018]. Disponible sur: <https://www.perinat-france.org/content/les-journ%C3%A9es-nationales-de-n%C3%A9onatalogie-2017>

Dr MOUTON Georges, *Ecosystème intestinal et santé optimale*, nouvelle approche diagnostique et thérapeutique, M. Pietteur, 2011.

MONGENS-ABEEL Delphine, *Troubles de l'oralité de l'enfant: Etude des effets de la prise en charge orthophonique sur les parents*, 2014.

OBIHARA CC et al, *The association of prolonged breastfeeding and allergic disease in poor urban children*, European Respiratory Journal 2005 ; 25 : 970-977.

ODENT Michel, *Le plus beau des mammifères*, Albin Michel, 1990.

RASMUSSEN KM, Hilton JA, Kjolhede CL., *Obesity may impair lactogenesis II*, J Nutr 2001; 131 (Suppl): 309S-11S

SATOKARI R, Grönroos T, Laitinen K, Salminen S, Isolauri E. *Bifidobacterium and Lactobacillus DNA in the human placenta*. Letters in Applied Microbiology. 1 janv 2009;48(1):8-12.

THIBAUT Catherine, *Orthophonie et oralité*, éd. Elsevier Masson, 2017.

SCHLAGOWSKI A.I (2014) *Étude des adaptations mitochondriales dans le muscle squelettique: importance de l'hormone mitochondriale* [archive] ; Thèse de Doctorat en Sciences du Vivant ; Physiologie et Biologie des Organismes, Populations Interactions, soutenue le 23 septembre 2014 à l'Université de Strasbourg), PDF, 250 p.

SEIGNALET Jean, *L'alimentation ou la troisième médecine*, Editions du Rocher Equilibre, 2012.

SENEZ Catherine, *Rééducation des troubles de l'alimentation et de la déglutition dans les pathologies d'origine congénitale et les encéphalopathies acquises*, éd. Solal, 2002.

WALKER Norman W., *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*, éditions d'utovie, 2003.

WASSENAAR T m., Panigrahi P. *Is a foetus developing in a sterile environment?* Lett Appl Microbiol. 1 déc 2014;59(6):572-9.

ZALEJSKI Christine, *Le grand livre de la DME*, Editions Thierry Souccar, 2020.

ZALEJSKI Christine, *Bébé mange tout seul*, Editions Larousse, 2018.

ZALEJSKI Christine, *365 recettes pour bébé*, Editions Larousse, 2017.

ZEISEL Steven H., Kerry-Ann da Costa, *Choline: an essential nutrient for public health* , Nutrition Reviews, Volume 67, Issue 11, 1 November 2009, Pages 615–623, <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00246.x>

ZHENG, Jie, Yue Zhou, Sha Li, Pei Zhang, Tong Zhou, Dong-Ping Xu, and Hua-Bin Li. 2017. "Effects and Mechanisms of Fruit and Vegetable Juices on Cardiovascular Diseases" International Journal of Molecular Sciences 18, no. 3: 555. <https://doi.org/10.3390/ijms18030555>

Leche League

<https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1158-70-lallaitement-quand-il-dure>

<https://www.journaldesfemmes.fr/maman/guide-grossesse/2604647-evolution-foetus-mois-par-mois/>

<https://www.magicmaman.com/,mois-par-mois-un-regime-alimentaire-equilibre-pour-femme-en-cainte,2701206,3354907.asp>

<https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pro/publications/microbiote-du-nourrisson-avantage-aux-bacteries-maternelles>

I-DIÉTÉTIQUE. « Pourquoi l'enfant refuse certains aliments ». www.i-dietetique.pro

INRA Science & Impact. « Comment se forme le goût chez les enfants ». www.inra.fr

Remerciements

Je tiens à remercier mon mari et mes enfants pour leur soutien, leur compréhension et leur patience.

Merci aussi à mes parents, mon frère et ma soeur qui me soutiennent à leur manière.

Egalement, je tiens à remercier les professionnelles qui ont participé à l'écriture de cet ouvrage, à savoir Sakina, Christine Zalejski et Sandrine Pêcher.

Je remercie aussi Imane Georges pour sa participation à l'interview sur le lien entre alimentation et autisme. Je la remercie aussi pour son aide dans la relecture et la correction de cet ouvrage.

Je remercie enfin toutes les personnes qui suivent mon travail, me soutiennent depuis mes débuts en 2017 et qui me donnent chaque jour la force de continuer l'aventure Vivons physio-logique.

Mention spéciale pour Emma du site Ambitions Féminines qui m'a encouragé à me lancer en ligne et à développer mon activité afin de toucher de plus en plus de femmes et de mères soucieuses de leur santé et celle de leurs enfants.