

ÉDITION

FÉVRIER 2012

# L'En Famille



	<p>Les ASSURANCES de la <b>sm</b> Société Saint-Jean-Baptiste de la MAURICIE</p> <p>Jusqu'à <b>20 000 \$</b> d'assurance vie versés le jour même du décès</p>	<p>14 jours à 19 ans : <b>4,05 \$</b> par mois</p> <p>20 ans et plus : à partir de <b>10,08 \$</b> par mois</p>	<p>Promotion offerte aux familles</p>  <p>Andrée Milot : <b>819 372-9609</b></p>
---	---	---	---

# Cours et ateliers hiver 2011

## DÉBUT DES ATELIERS

### Rencontres prénatales

Mardi 6 mars, 19h00  
Mercredi 7 mars, 19h00

### Yoga prénatal

Lundi 5 mars, 17h30 ou 19h00  
Mardi 6 mars, 9h00 ou 10h30

### Yoga postnatal et massage bébé:

Jeudi 8 mars, 9h00

### Exercices prénatals

Mardi 7 février, 14h30

### Exercices postnatals

Mardi 7 février, 15h30

### Mieux-être maman et bébé 0-4 mois

Mardi 14 février, 13h

### Atelier de stimulations parents-enfants

**4-9 mois:** Lundi 13 février, 9h30  
Jeudi 8 mars, 13h00  
**9-18 mois:** Lundi 12 mars, 13h00  
Samedi 3 mars, 9h30  
**18-36 mois :** Mercredi 14 mars, 9h00  
Samedi 3 mars, 13h00  
**3-5 ans :** Jeudi 16 février, 9h30



# ACTIVITÉS À L'HORAIRE

## Action-Traîneau Trois-Rivières

Tous les mercredis à 13h30

Durée d'environ 1h30

Inscription en tout temps

## Dîner-répit : dès 11h00

Mercredi 8 février

Mercredi 15 février

*St-Valentin*

Mercredi 22 février

Mercredi 29 février

*Inscription avant 16h00, le mardi qui précède*



## Atelier de portage de bébé

Mercredi 22 février

9h: débutant ET 10h30: avancé

## Cuisine purée bébé

Vendredi 24 février 2012

9h00



## ABC Allaitement

Lundi 6 février 19h00

# AUTRES ACTIVITÉS

## TROIS-RIVIÈRES

Du couple à la famille  
(Groupe de discussion sur les  
réalités de la vie familiale)  
Mercredi 22 février, 9h30  
(4 rencontres gratuites)

RCR bébé

Faites-nous part de votre intérêt  
et consultez notre site internet  
pour connaître les dates de  
début des ateliers.

## NICOLET

Action-traîneau :  
tous les jeudis 13h30



Pour la St-Valentin!



**SOUPER DE COUPLES**  
**18 février 2012 à 18h**  
**AU CENTRE RESSOURCES NAISSANCE**  
690, BLVD. DES RÉCOLLETS  
TROIS-RIVIÈRES

*Au menu*

*proposé par Pierre Dubillard, propriétaire du restaurant traiteur Le Rouge Vin*

*Entrée: Potage Crécy et gingembre*

*Salade printanière*

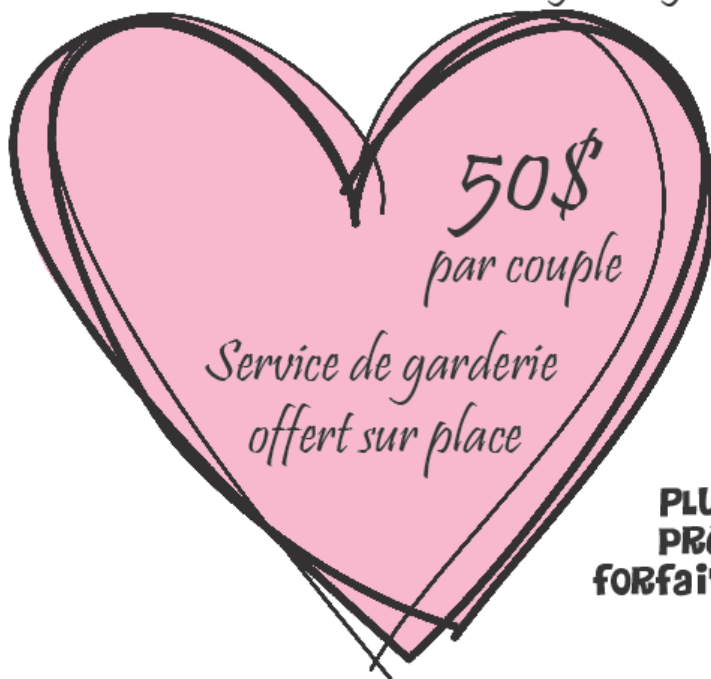
*Plat principal: Poitrine de poulet, sauce champignons et brie avec  
pommes de terre et légumes*

*Dessert: Mousse de framboises*

*Café, thé, tisane*

*Apportez votre vin*

*Recommandations du chef: Chardonnay ou Viognier (blanc), Merlot ou Pinot noir (rouge)*



**RÉSERVATIONS (AVANT  
LE 14 février):**



**TÉL: 819 370-3822**

**PLUSIEURS PRIX DE  
PRÉSENCE DONT UN  
FORFAIT EN AMOUREUX!**



819 233-2200 / 1 800 361-1620.

# CAMP DE JOUR



POUR LA RELÂCHE SCOLAIRE  
DU 5 AU 9 MARS 2012  
POUR LES ENFANTS DE 5 À 8 ANS  
De 8h à 17h30



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES  
ACTIVITÉS CULINAIRES  
JEUX INTÉRIEURS  
SORTIE PLEIN AIR

- 50 \$ pour la semaine
- Collations et repas du midi inclus

**POUR INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS**

**819-370-3822**

# Nutrition et allaitement

FEUILLET 17 DE LA LECHE LEAGUE FRANCE



## « Souvenez-vous que vous mangez pour deux ».

Cette phrase est-elle seulement un lieu commun ? Une autorisation de se « goinfrer » ? Ou est-ce vraiment un bon conseil ? Les êtres humains ont pendant longtemps pressenti que la nutrition méritait une attention particulière pendant la grossesse et la lactation. Pensez au nombre de contes de bonne femme parlant de ce qu'une femme doit ou non manger pendant qu'elle est enceinte ou qu'elle allaite. Bien que nous puissions considérer ces histoires comme non scientifiques, la recherche médicale a confirmé l'importance du régime de la mère pour la croissance et le développement de son enfant. « Manger pour deux » est devenu une sérieuse responsabilité.

Cette responsabilité reste présente pendant l'allaitement. Manger avec sagesse permet à la mère de répondre à tous les besoins nutritionnels de son enfant. Des études ont montré que les mères bien nourries produisent un lait de qualité régulière et que des tétées fréquentes garantissent une production de lait abondante.

### Mais que voulons-nous dire par manger avec sagesse ?

Est-il possible de manger avec sagesse et, malgré cela, de perdre les quelques kilos accumulés pendant la grossesse ? Les mères qui allaitent devraient-elles éviter certaines nourritures ? Peut-on manger du chocolat ? Vous choisissez chaque jour ce que vous allez manger, boire et cuisiner. Quels choix feront de vous une mère « bien alimentée » ? Produire du lait demande de l'énergie ; en d'autres termes, cela consomme des calories. 90 % des calories utilisées pour la fabrication du lait vont au bébé, le corps de la mère utilise les 10 % restants pour le processus de fabrication lui-même : la production du lait a donc un très bon rendement énergétique.

### Ceci veut dire que les mères allaitantes brûlent plus de calories en une journée que les femmes qui n'allaitent pas.

Elles consomment également d'autres nutriments en plus grande quantité. La plupart des spécialistes de la nutrition pendant la lactation recommandent une consommation supplémentaire de cinq cents calories par jour pour les mères qui allaitent. Ces calories supplémentaires devraient inclure vingt grammes de protéines. Les calories supplémentaires apporteront à la mère environ deux tiers de l'énergie nécessaire pour fabriquer du lait pour son bébé. Le reste de l'énergie vient des réserves de graisse faites pendant la grossesse : c'est le moyen choisi par la nature pour préparer le corps aux demandes nutritionnelles de la lactation.

### Une façon d'être sûre de consommer les nutriments nécessaires en quantité suffisante est de manger une grande variété d'aliments.

Ne vous limitez pas à quelques légumes ou à un régime viande-pommes de terre. Le poulet, la dinde, le poisson, les oeufs et les produits laitiers sont tous des sources de protéines animales, en plus des viandes rouges telles que le boeuf, le porc et l'agneau. Les légumineuses (telles que les haricots, les lentilles..) sont également de bonnes sources de protéines, surtout si elles sont combinées avec des céréales complètes, des graines, des fruits oléagineux et des produits laitiers. Même pendant les mois d'hiver, les supermarchés vendent de nombreux produits frais et congelés. Vous pouvez varier le « vert » de vos salades en utilisant différentes variétés de salades vertes, des épinards, du persil, des choux rouges et verts. De nombreux légumes - carottes, brocolis, choux-fleurs, poivrons verts - peuvent être mangés crus en collation ou bien, cuits, au repas. Vous pouvez trouver les indispensables vitamines dans d'innombrables aliments. Saviez-vous que quarante grammes de poivron vert ou de choux de Bruxelles contiennent autant de vitamine C que la même quantité de jus d'orange ?

### La variété existe aussi parmi les céréales, les légumineuses et les graines.

Le pain complet apporte des fibres alimentaires et de la vitamine B ; c'est le cas également des céréales complètes, du riz complet, de la farine de maïs et de la crème d'avoine. Beaucoup de femmes se préoccupent de l'apport quotidien de calcium dans leur régime, notamment depuis que la science médicale a appris qu'un déficit en calcium peut contribuer à une maladie dégénérative des os : l'ostéoporose. Le lait est un choix possible pour faire face aux besoins accrus en calcium des femmes enceintes et allaitantes. Il peut être remplacé par du yaourt et du fromage. D'autres aliments aussi sont riches en calcium : les algues, le sésame, les légumineuses, les fruits oléagineux, les légumes à feuilles et les sardines en boîte. Le chou chinois cuit est également une bonne source de calcium. 250g de chou chinois cuit contiennent presque autant de calcium (86 %) que 250 ml de lait. 115 g de graines de sésame moulues contiennent deux fois plus de calcium que 250 ml de lait. Enfin, les mères allaitantes ont besoin de boire plus pour faire du lait pour leur bébé ; mais vous n'avez

pas besoin de boire du lait pour fabriquer du lait.

**Pour beaucoup de mères qui allaitent, le problème n'est pas tant de savoir quoi manger mais quand faire les courses et la cuisine.**

Une bonne alimentation ne veut pas obligatoirement dire passer plus de temps dans la cuisine. Préparer ses menus pour la semaine évite des trajets supplémentaires à l'épicerie. Nettoyer et préparer les légumes en grosse quantité permet de pouvoir en prendre une poignée dans le réfrigérateur, pour une collation ou pour les ajouter à une salade ou un plat cuisiné. Faire des doubles portions de plats principaux prend un petit peu plus de temps ; cependant, pour les jours où tout semble aller de travers, cela vous permet d'avoir au congélateur une réserve de plats faciles à préparer. Si vous prenez le temps de remplir votre congélateur de plats préparés pendant les dernières semaines de votre grossesse, vous pourrez compter dessus pour manger correctement pendant les premières semaines après la naissance de votre bébé, même les jours où vous n'arrivez à rien faire.

De nombreux aliments sont à la fois nutritifs et pratiques pour un en-cas ou un repas rapide. Le fromage, le yaourt, le pain complet ou les crackers de céréales complètes, les tomates, les graines germées, les fruits, le muesli, les jus de fruits, les oeufs durs, les légumes coupés en morceaux et les fruits oléagineux peuvent être consommés avec peu ou pas de préparation. Plusieurs petits repas au cours de la journée peuvent être tout aussi nutritifs que trois repas principaux. Certaines mères essaient de prendre une collation de qualité et quelque chose à boire, chaque fois qu'elles s'assoient pour allaiter leur bébé.

**Contrairement à beaucoup de légendes, la plupart des mères qui allaitent se rendent compte qu'elles peuvent manger tout ce qui leur plaît sans que leur bébé ait une réaction particulière.**

De temps en temps, surtout dans les familles qui ont une histoire d'allergie alimentaire, les mères découvrent que quelques éléments, dans leur régime, gênent leur bébé allaité. Le lait de vache et d'autres produits laitiers, les oeufs, les agrumes sont le plus souvent identifiés comme responsables. Des études récentes ont montré qu'un tout petit peu de caféine passe dans le lait ; des quantités modérées de café, thé ou cola ne posent habituellement pas de problème. Toutefois, si votre bébé est maussade et dort peu, il peut être utile de diminuer vos apports de caféine pour vous aider tous les deux à mieux dormir. Si vous avez l'impression d'une relation de cause à effet entre un aliment que vous consommez régulièrement et des symptômes observés chez votre bébé, essayez d'éliminer cet aliment ou ces aliments pendant dix ou quinze jours. Si les symptômes disparaissent, votre travail de détective a probablement porté ses fruits. Sinon, vous aurez peut-être besoin de chercher ailleurs. Si vous découvrez que vous êtes amenée à éliminer une catégorie d'aliments importante de votre régime, par exemple les produits laitiers, consultez votre médecin ou un nutritionniste pour la remplacer par des aliments équivalents ou un bon supplément vitaminique ou de minéraux.

**En règle générale, les mères bien nourries n'ont pas besoin de suppléments vitaminiques pendant l'allaitement.**

Cependant certaines carences en vitamines affectant la quantité de ces vitamines dans le lait, il est particulièrement important d'avoir une alimentation équilibrée. Chez les femmes vraiment dénutries, la production de lait baisse et elles ont moins de lait pour leur bébé. Ce degré de dénutrition est plus fréquent dans les pays en voie de développement que dans les pays industrialisés. Toutefois, la relation qui existe entre un régime sain et le volume de lait produit devrait mettre en garde les femmes qui ne prennent pas le temps de manger correctement ou qui font un régime amaigrissant draconien pendant l'allaitement.

*Le chocolat contient une substance semblable à la caféine, mais la plupart des mères notent qu'une consommation modérée n'a pas d'effet sur leur enfant allaité.*





# Mousse de chocolat et de mangue



## **Ingédients :**

- 4 carrés      *chocolat mi-sucré (110 g)*
- 2/3 tasse    *mangue bien mûre*
- 4              *oeufs, jaunes et blancs séparés*

## **Préparation**

- *Faire fondre le chocolat au bain-marie.*
- *Peler la mangue et la mettre en purée au mélangeur. Au besoin, ajouter un peu d'eau ou de jus d'orange.*
- *Dans un bol, mélanger les jaunes d'oeufs et la purée de mangue. Verser dans le chocolat fondu en remuant. Réserver.*
- *Dans un autre bol, fouetter les blancs d'oeufs pour obtenir des pics fermes. Incorporer le mélange chocolat-mangue dans les blancs d'oeufs en pliant délicatement avec une spatule, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.*
- *Verser dans des coupes et réfrigérer durant au moins 2 heures. Servir de préférence dans les 24 heures qui suivent la fabrication.*

## PRODUITS EN VENTE AU CRN

Encouragez votre organisme préféré en vous procurant l'un ou l'autre des produits suivants

Mettez-le au **congélateur**, il réduira les ecchymoses et il soulagera les douleurs aiguës des blessures, des maux de tête, de dents ou des petits bobos infantiles.



10 \$

Mettez-le au **micro-ondes** 30 secondes et l'ourson diffusera une chaleur humide qui apaisera grandement les coliques, les maux de ventre, les douleurs articulaires et musculaires des petits comme des grands.



10 \$

La sécurité avec fantaisie pour avertir que vous transportez dans votre voiture ce qu'il y a de plus précieux au monde : vos enfants !

Pratique contenant tout-en-un permettant de concocter ou de conserver de délicieux **smoothies!** Couvercle dévissable, bec verseur à bouchon refermable et mélangeur intégré. Va au lave-vaisselle.

10 \$



Également disponible, probiotiques pour nourrissons, enfants et adultes



690, boul. des Récollets  
Trois-Rivières Qc  
(819) 370-3822  
Fax : (819) 370-4531

[www.ressourcesnaissance.ca](http://www.ressourcesnaissance.ca)

Pour vos suggestions  
et vos commentaires,  
n'hésitez pas à nous contacter  
[info@ressourcesnaissance.ca](mailto:info@ressourcesnaissance.ca)

