

ÉDITION



DÉCEMBRE 2011

L'ENFAMILLE

*Veillez noter que le
CRN sera fermé du 24
décembre au 2 janvier
inclusivement*



Les ASSURANCES de la
Société
Saint-Jean-Baptiste
de la MAURICIE

Jusqu'à **20 000 \$**
d'assurance vie
versés le jour même du décès

14 jours à 19 ans :
4,05 \$ par mois

20 ans et plus :
à partir de
10,08 \$ par mois

Promotion
offerte
aux
familles

Andrée Milot :
819 372-9609

Cours et ateliers hiver 2011

DÉBUT DES ATELIERS



Rencontres prénatales

Mardi 10 janvier, 19h00
Mercredi 11 janvier, 19h00

Yoga prénatal

Lundi 9 janvier, 17h30 ou 19h00
Mardi 10 janvier, 9h00 ou 10h30

Yoga postnatal et massage bébé:

Jeudi 5 janvier, 9h00

Exercices prénatals

Mardi 24 janvier, 17h00

Exercices postnatals

Mardi 24 janvier, 15h30

Mieux-être maman et bébé 0-4 mois

Mardi 10 janvier, 9h30

Atelier de stimulations parents-enfants

4-9 mois: Mardi 10 janvier, 9h30 (complet)

Lundi 16 janvier, 13h00

Mardi 24 janvier, 13h00

Lundi 31 janvier, 9h30

9-18 mois: Lundi 9 janvier, 13h00

Lundi 23 janvier, 9h30

Samedi 14 janvier, 9h30

18-36 mois : Mercredi 4 janvier, 9h00

Samedi 14 janvier, 13h00

3-5 ans : Jeudi 12 janvier, 9h30



ACTIVITÉS À L'HORAIRE



Action-Poussette Trois-Rivières

Et bientôt : Action-traîneau

Tous les mercredis à 13h30

Durée d'environ 1h30

Dîner-répit : dès 11h00

Mercredi 7 décembre

Décorations de Noël

Mercredi 14 décembre

Centres de tables

Mercredi 21 décembre

Fête de Noël (inscription avant le 15 décembre)

Retour des dîners-répit le 4 janvier 2012

Inscription avant 16h00, le mardi qui précède



Atelier de portage de bébé

Mardi 20 décembre

9h: débutant ET 10h30: avancé

Cuisine purée bébé

Vendredi 20 janvier 2012

9h00

ABC Allaitement

Lundi 12 décembre 19h00

AUTRES ACTIVITÉS

TROIS-RIVIÈRES

Vie de famille
(Groupe de discussion sur les
réalités de la vie familiale)
Mercredi 11 janvier, 9h30
(4 rencontres)

RCR bébé

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

NICOLET

Atelier 4-9 mois : lundi 16
janvier, 9h30

Atelier mieux-être maman bébé
0-4 mois :
lundi 16 janvier, 13h00

Atelier 9-18 mois :
Jeudi 19 janvier, 13h00

Yoga adultes:
jeudi 20 octobre, 9h30

Action-traîneau :
tous les jeudis 13h00

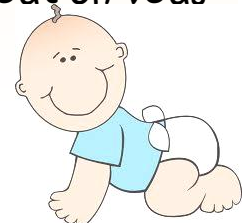
SHAWINIGAN

Atelier parent/enfant 4 à 9 mois

Début : jeudi le 19 janvier, 9h00

Vous avez besoin de vous valider par rapport
au développement de votre enfant?

Les ateliers vous permettront de l'aider à acquérir les
compétences nécessaires à son bon développement tout en vous
amusant.



Des bienfaits de l'allaitement

<http://www.al-kanz.org/2011/10/05/des-bienfaits-de-lallaitement/>

Second volet de l'article d'Umm Zayd, docteur en immunologie, consacré à l'allaitement maternel. Pour lire le premier volet, voir dans le dernier no de l'En Famille : [Allaitement : c'est bon pour bébé](#)

Études épidémiologiques

Les effets exacts des différents composants ne sont pas tous connus car difficilement analysables. Les études épidémiologiques ont permis aux scientifiques d'étudier les bénéfices de l'allaitement à plus long terme sur la santé de l'enfant et de sa mère et de lier l'allaitement à une protection vis-à-vis de certaines pathologies. C'est un travail fastidieux, car la plupart des pathologies étudiées sont ce qu'on appelle des « maladies multi-factorielles » (comme le diabète). La survenue de ces maladies n'est pas le fait d'un facteur isolé mais s'explique par la combinaison de plusieurs facteurs.

- **Troubles gastro-intestinaux** : ils peuvent être dus à plusieurs agents pathogènes (bactéries et virus) et regroupent une variété de désagréments comme les diarrhées du nourrisson. Plusieurs études montrent que l'allaitement protège des infections gastro-intestinales et réduit jusqu'à quatre fois le risque de développer ces infections. Le lait apporte des anticorps et certains autres éléments qui vont se fixer aux bactéries et aux virus responsables et les empêcher de se fixer aux cellules de l'intestin.

- **Otite moyenne aiguë** : sous ce nom scientifique se cache l'otite, dont la plupart des mamans se sont plaintes. Et pour cause : c'est la maladie la plus fréquente surtout chez l'enfant de moins de deux ans. Elle résulte souvent d'une infection des voies aériennes supérieures (l'ensemble composé de la bouche, du nez, du larynx et pharynx). L'allaitement diminue le risque de développement des otites. On pense que cette protection passe essentiellement par les anticorps apportés par le lait maternel et aussi la présence de certains éléments qui vont empêcher les agents pathogènes responsables d'adhérer aux cellules des voies aériennes supérieures.



- **Infections des voies respiratoires inférieures** : ces voies regroupent la trachée et les bronches. Le virus respiratoire syncytial est la principale cause des infections respiratoires chez les enfants de moins de deux ans. Cette infection peut se compliquer en bronchiolite et nécessiter de la kinésithérapie respiratoire ou dans les cas les plus graves une hospitalisation. Ces infections sont d'autant plus gênantes qu'elles peuvent augmenter le risque de développer de l'asthme. **L'allaitement exclusif pendant au moins quatre mois protège de ces infections**, notamment des hospitalisations dues aux formes sévères.

- **Asthme** : l'asthme ainsi que d'autres pathologies allergiques ont fortement augmenté ces dernières années dans les pays dits « développés ». Les scientifiques se sont penchés sur les raisons qui pourraient expliquer cette évolution et notamment sur les liens entre allaitement et asthme chez le nourrisson. Plusieurs études mettent en évidence **une protection de l'allaitement vis-à-vis du risque de développer un asthme** chez l'enfant que ce soit au sein des familles où il existe un historique d'asthme ou non.

- **Dermatite atopique** : la dermatite atopique, ou eczéma allergique, touche de plus en plus de bébés. Cette augmentation s'inscrit dans la hausse générale de troubles allergiques (eczéma, asthme rhinites et conjonctivites). Une étude a montré qu'au sein de familles avec un historique allergique, **l'allaitement**

exclusif pendant au moins trois mois était associé à une diminution du risque de développer une dermatite atopique.

Obésité et surpoids : fléaux des sociétés modernes parmi d'autres, l'obésité et le surpoids touchent de plus en plus d'enfants et de plus en plus tôt. Le mode de vie répandu dans les sociétés dites « modernes » est avancé pour expliquer les troubles alimentaires observés. Pour y remédier, les professionnels recommandent une meilleure hygiène de vie et une éducation alimentaire saine dès l'enfance. La plupart des études qui se sont intéressées au lien entre allaitement et obésité/surpoids montrent une protection de l'allaitement. On pense que la composition changeante du lait au cours de la tétée et du temps permet d'éduquer le sentiment de satiété du nouveau-né. Le lait contient également certaines hormones impliquées



dans le métabolisme du nourrisson et pourrait expliquer que les enfants nourris au sein à la demande soient plus à même de contrôler plus tard leurs apports alimentaires. Mais ces études sont difficiles à réaliser en raison des nombreux biais pouvant exister : le bénéfice de l'allaitement peut-il être perdu à cause de mauvaises habitudes alimentaires ultérieures ? Les familles qui tiennent à allaiter sont-elles plus sensibles aux problèmes de malnutrition ?

- Pathologies cardio-vasculaires : on considère généralement que le taux de cholestérol sanguin (notamment le LDL ou mauvais cholestérol) et une pression sanguine élevée (la tension) sont les principaux facteurs de risques des accidents cardio-vasculaires. Le lait maternel, riche en cholestérol, induit un taux plus élevé chez les enfants nourris au sein *versus* nourris au biberon. Cependant, cette tendance s'inverse à l'adolescence et à l'âge adulte. Si bien sûr ils n'ont pas pris de mauvaises habitudes alimentaires. En ce qui concerne la pression sanguine, peu d'études ont été réalisées mais elles tendent à montrer une légère diminution chez les enfants allaités par rapport aux enfants non allaités. **L'allaitement pourrait donc protéger des risques cardiovasculaires** en diminuant deux importants facteurs de risque. Peu d'étude se sont penchées sur le lien direct entre allaitement et troubles cardiovasculaires. L'existence de biais importants n'a pas permis de conclure définitivement sur cette relation.

- Diabète : les médecins définissent deux types de diabète : le type I et le type II. Le diabète de type I résulte d'une destruction des cellules qui produisent l'insuline au niveau du pancréas. C'est l'hormone qui régule le taux de sucres dans le sang. Quand nous nous alimentons, des sucres sont absorbés au niveau du tube digestif et passent dans le sang. L'insuline est stimulée et aura pour rôle de « débarrasser » cet excès de sucres en induisant leur stockage au niveau du foie, des muscles et des graisses. Elle va également arrêter la production de sucres par le foie. En revanche, à distance des repas, il ne reste plus beaucoup de sucres dans le sang, l'insuline n'est pas stimulée et la production de sucres par le foie à partir de ses stocks peut reprendre. L'objectif étant de maintenir une glycémie (taux de sucres dans le sang) à peu près constante et suffisante pour nourrir nos organes. L'allaitement exclusif pendant au moins trois mois semble protéger du diabète de type I. Cet effet protecteur passerait par les anticorps transmis par la mère *via* le lait et également certaines hormones qui pourraient induire un développement plus important des cellules produisant l'insuline. Quant au malade atteint de diabète de type II, il présente une résistance anormale à l'action de l'insuline. Le pancréas essaie de compenser en produisant plus d'insuline mais finit par s'épuiser. C'est généralement une maladie qui touche des sujets à partir de quarante ans même si certains enfants et adolescents peuvent être touchés. Le surpoids, l'obésité et l'existence de membres de la famille atteints de cette maladie sont des facteurs de risque. Cette pathologie étant liée au mode de vie et d'alimentation, on pense que **l'allaitement protège du diabète de type II en participant à l'éducation alimentaire**.

Syndrome de mort subite du nourrisson : sous ce nom sont regroupées les morts « inexplicables » de nourrissons âgés de moins d'un an pendant leur sommeil alors qu'ils semblent en parfaite santé. Plusieurs facteurs de risque sont avancés comme la position du bébé pendant son sommeil et le tabagisme passif. On ne sait pas encore par quel mécanisme mais **l'allaitement diminue le risque de mort subite du nourrisson**.

- **Capacités cognitives/Intelligence** : peut-être plus qu'un autre, ce critère est très difficilement analysable et comparable étant donné la multitude de facteurs qui entrent en jeu. L'effet n'a pas été retrouvé partout, mais il semble que dans certains cas l'allaitement ait un effet positif. On pense que l'interaction mère-enfant pendant la tétée et le lien qui peut en résulter est bénéfique au développement de l'enfant.

Et maman !

Les bienfaits chez la maman allaitante ont été étudiés plus tardivement et se sont concentrés sur certaines maladies.

- **Retour au poids pré-grossesse** : il dépend de très nombreux facteurs comme l'alimentation de la mère ou son âge, mais il semble que chez certaines femmes, l'allaitement soit un plus. Les graisses stockées au cours de la grossesse seraient mobilisées au cours de l'allaitement pour fournir les lipides présents dans le lait. Ce qui pourrait expliquer que lorsque la prise de poids au cours de la grossesse est raisonnable et que le régime alimentaire n'est pas déséquilibré, l'allaitement participe à un retour au poids normal. Au delà des considérations esthétiques, le gain de poids successifs au cours des grossesses peut représenter un facteur de risque pour le développement de pathologies comme le diabète de type II ou des pathologies cardiovasculaires.

- **Diabète de type II** : l'allaitement semble protéger du risque de développer un diabète de type II chez les mamans n'ayant pas fait de diabète dit gestationnel (diabète de la femme enceinte). Le lien est moins clair chez les mamans ayant souffert de diabète de grossesse. Néanmoins il est prouvé que **l'allaitement améliore la fonction des cellules du pancréas** qui fabriquent l'insuline et qu'il a un **effet bénéfique sur le métabolisme des sucres et graisses** que les mères aient souffert ou non de diabète gestationnel.

- **Dépression post-grossesse** : cette dépression est différente de l'éphémère « baby-blues » et présente un sérieux problème de santé autant pour la mère que pour l'enfant. La relation avec l'allaitement est assez difficile à évaluer car deux phénomènes peuvent survenir en même temps: les mères dépressives auront tendance à arrêter plus tôt l'allaitement et l'allaitement peut protéger de ce type de dépression. Ces effets sont difficiles à analyser d'un point de vue statistique. Il semble néanmoins que l'allaitement ait un effet protecteur.

- **Cancers des sein et ovaire** : les facteurs de risque sont communs et regroupent entre autres : obésité, consommation d'alcool, utilisation de traitement hormonaux durant la ménopause et le nombre d'enfants. Ce sont des cancers que l'on qualifie d'hormono-dépendants. En France plus d'un nouveau cancer diagnostiqué sur trois chez la femme est un cancer du sein. Aux États-Unis, il représente même la deuxième cause de mort par cancer chez la femme. Quant au cancer de l'ovaire, il se place à la cinquième position des décès par cancer chez la femme. Pour ces deux cancers, l'allaitement a un effet protecteur d'autant plus marqué à partir de douze mois d'allaitement total (c'est-à-dire durant toute la vie d'une femme que ce soit suite à une, deux, trois grossesses voire plus).

Conclusion

Les études menées jusqu'à présent ont mis en évidence un effet bénéfique de l'allaitement dans de nombreuses pathologies, que ce soit chez la mère ou chez l'enfant. D'autres sont certainement en cours pour préciser ce rôle et notamment l'impact de différentes durées d'allaitement exclusif. Bien entendu, ce bon départ dans la vie ne doit pas être compromis par une mauvaise hygiène de vie pour que l'enfant puisse profiter pleinement des bienfaits de l'allaitement et d'un mode de vie sain. Et il est d'autant plus important que la mère allaitante y prenne plaisir et ne le vive pas comme une corvée !

Le lait maternel n'a pas livré tous ses mystères puisqu'on ne connaît pas tous les éléments qui le composent et encore moins toutes les fonctions de ceux que l'on connaît. D'autres surprises nous attendent peut-être...

AU CRN:

Trois-Rivières : la parole est donnée aux immigrants

Mise à jour le vendredi 25 novembre 2011 à 17 h 41 HNE



Le ministre de la Citoyenneté et de l'Immigration du Canada, Jason Kenney (archives) © PC/Sean Kilpatrick

Le Centre Ressource Naissance de Trois-Rivières, qui accompagne une centaine de familles immigrantes, a décidé de donner la parole à ces dernières vendredi, dans le cadre d'un colloque organisé pour leur permettre d'exprimer leurs besoins.

En plus des discussions sur les besoins des immigrants, des ateliers de travail pour cerner des pistes de solution et une présentation des ressources offertes à cette clientèle installée dans la région étaient à l'horaire de la journée.

L'éducation des enfants peut être difficile pour gens venant de l'extérieur. « Quand une maman vient et qu'elle nous dit qu'elle attend son troisième enfant, on s'attend à ce qu'elle ait des connaissances sur les besoins de son enfant, mais ce n'est pas toujours le cas avec des immigrants », donne en exemple la directrice du Centre Ressources Naissances, Marthe Tétreault.

Loin de leur famille et sans repères, ces femmes doivent réapprendre à élever leurs enfants, c'est là que le Centre Ressources Naissances intervient.

Même s'il reste beaucoup à faire pour faciliter l'intégration des nouveaux arrivants, le ministre fédéral de l'Immigration, Jason Kenney, est optimiste. « Ça fonctionne très bien. Nous trouvons que les villes plus petites que les métropoles, comme Montréal, font très bien avec l'accueil des nouveaux arrivants », dit-il.

Cette année, environ 325 immigrants ont choisi de s'établir à Trois-Rivières.

Muffins aux canneberges et chocolat blanc

Ingrédients :

- 230 g (2 tasses) de farine tout usage
- 100 g (3 carrés) de chocolat blanc, haché grossièrement
- 50 g (1/4tasse) de sucre (moi, sirop d'érable)
- 1 c. à soupe de levure chimique (poudre à pâte)
- 1/2 c. à thé de sel
- 375 ml (1 1/2 tasse) de canneberges, fraîches ou congelées (fraîches pour moi)
- 1 œuf
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 50 g (1/4 tasse) de beurre fondu
- zeste de 1 orange (non)



Préparation:

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le chocolat, le sucre, la levure chimique, le sel et les canneberges.
2. Dans un autre bol, battre légèrement l'œuf.
3. Ajouter le lait, le beurre fondu et le zeste d'orange. Mélanger.
4. Verser dans les ingrédients secs. Remuer délicatement.
5. Répartir la pâte dans le moule graissé à l'aide d'une cuillère.
6. Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F), de 20 à 25 minutes.
7. Pour vérifier la cuisson, insérer un cure-dents au centre d'un muffin : il doit en ressortir sec.
8. Au sortir du four, attendre quelques minutes avant de démouler les muffins puis les laisser refroidir sur une grille

Alcool et allaitement

Publié le 29 juillet 2010 par Les auteures de « Bien vivre l'allaitement »



Alcool dans le lait

L'alcool passe rapidement dans le lait. Il le fait à des taux à peu près équivalents à ceux du sang. Si vous êtes à jeun, le taux d'alcool dans votre lait atteindra son niveau maximal en 30 à 60 minutes. Si vous sirotez un verre de vin en mangeant, cela prendra de 60 à 90 minutes.

L'alcool ne s'accumule pas dans le lait, il est éliminé au même rythme que dans le sang. Autrement dit, même si vous tirez votre lait une heure après avoir bu deux bières, vous ne faites pas disparaître l'alcool plus vite.

Lors d'une consommation légère à modérée (environ deux consommations), l'alcool qui se retrouvera dans le sang du bébé restera très bas. Par exemple, si vous buvez deux bières à 6,5% d'alcool, votre lait en contiendra 80mg pour 100ml de lait (le fameux 0,08). En tétant, votre bébé ne recevra pas du lait à 6,5% d'alcool, mais bien à 0,08%. Une fois le lait métabolisé par le bébé, son taux d'alcool dans le sang sera à peine perceptible.

Recommandations

La Ligue Leche affirme que les effets de l'alcool sur le bébé allaité sont directement liés à la quantité consommée par la mère. Lorsque la mère boit de l'alcool de façon occasionnelle ou limite sa consommation à un verre ou moins par jour, il n'y a pas de preuves que la quantité d'alcool que son bébé recevra lui nuise. Par contre, une consommation excessive d'alcool peut entraîner différents problèmes sérieux.

De son côté, bien que l'Académie américaine de pédiatrie n'inclut pas l'alcool dans les substances qui sont une contre indication à l'allaitement, elle affirme que les femmes qui allaitent devraient éviter de consommer des boissons alcoolisées. Elle affirme que l'alcool dans le lait peut réduire la production lactée. Elle ajoute cependant qu'un petit verre occasionnel d'alcool est acceptable, mais que l'allaitement devrait être suspendu pendant deux heures par la suite.

Il a en effet été démontré que l'alcool pouvait affecter le réflexe d'éjection de la mère et réduire le transfert de lait, mais lors d'une consommation non modérée d'alcool. À ce sujet, comme nous l'expliquons dans notre livre, les recherches menées sur l'alcool et la lactation sont peu nombreuses et non concluantes. Bien des spécialistes en lactation souhaitent des études plus fouillées. Aussi, suspendre l'allaitement pendant deux heures suite à la consommation d'un seul petit verre de vin peut s'avérer contraignant pour une femme et non idéal pour son bébé. Pour ces deux raisons, la recommandation de l'AAP peut sembler excessive.

Outils

Pour les femmes qui prévoient une soirée où elles comptent boire plus de deux consommations d'alcool, faire des réserves de lait puis suspendre l'allaitement le temps qu'il s'élimine du lait reste la chose prudente à faire. Nous avons publié [ici](#) le tableau par le groupe Mother Risk qui calcule le temps nécessaire à cette élimination.

Pour en savoir plus

Mother Risk [La consommation d'alcool pendant l'allaitement](#)

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

Pour vos suggestions
et vos commentaires,
n'hésitez pas à nous contacter
info@ressourcesnaissance.ca



JOYEUX TEMPS DES FÊTES À TOUS!
PROFITEZ DES BEAUX MOMENTS EN FAMILLE!

