

ÉDITION

OCTOBRE 2011

L'En Famille



*Veuillez noter que le
CRN sera fermé lundi le
10 octobre, jour de
l'Action de Grâce.*



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 automne 2011

DÉBUT DES ATELIERS



Rencontres prénatales

Mardi 1^{er} novembre, 19h00
Mercredi 2 novembre, 19h00

Yoga prénatal

Lundi 17 octobre, 17h30 ou 19h00
Mardi 18 octobre, 9h00 ou 10h30

Yoga postnatal et massage bébé:

Jeudi 3 novembre, 9h00

Exercices prénatals

Mardi 22 novembre, 17h00

Exercices postnatals

Mardi 22 novembre, 15h30

Mieux-être maman et bébé 0-4 mois

Mardi 11 octobre, 9h30
Mardi, 8 novembre, 13h00

Atelier de stimulations parents-enfants

4-9 mois: Lundi 14 novembre, 9h30 ou 13h00
Mardi 15 novembre, 13h00
9-18 mois: Lundi 14 novembre, 9h30 ou 13h00
Samedi 14 janvier, 9h30
18-36 mois : Mercredi 30 novembre, 9h00
Samedi 14 janvier, 13h00
3-5 ans : Samedi 14 janvier, 13h00



ACTIVITÉS À L'HORAIRE



Action-Poussette Trois-Rivières

Tous les mercredis à 13h30

Durée d'environ 1h30

Inscription en tout temps

Dîner-répit : dès 11h00

Mercredi 5 octobre

« Semaine mondiale de l'allaitement maternel »

Mercredi 12 octobre

Mercredi 19 octobre

« Portes ouvertes » et « Décorations pour l'Halloween »

Mercredi 26 octobre

« Hygiéniste dentaire »

Inscription avant 16h00, le mardi qui précède



Atelier de portage de bébé

Jeudi 13 octobre

9h: débutant ET 10h30: avancé

Cuisine purée bébé

Jeudi 13 octobre 2011

9h00

ABC Allaitement

Mardi 18 octobre 19h00



AUTRES ACTIVITÉS

TROIS-RIVIÈRES

Vie de famille
(Groupe de discussion sur les
réalités de la vie familiale)

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 17
octobre, 9h30

Atelier mieux-être maman bébé
0-4 mois : lundi 17 octobre,
13h00

Atelier 9-18 mois : jeudi 13
octobre, 13h00

Yoga prénatal : jeudi 20
octobre, 9h30

Action-poussette : tous les
jeudis 10h00, à partir du 15
septembre

SHAWINIGAN

Atelier parent/enfant 4 à 9 mois

Début : jeudi le 20 octobre, 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.



Du 1er au 7 octobre: Semaine mondiale de l'allaitement maternel

Allaitement : c'est bon pour bébé

<http://www.al-kanz.org/2011/07/13/allaitement-maternel/>

Umm Zayd, Docteur en immunologie,

Des atouts de l'allaitement

Le premier avantage du lait maternel et le plus évident tient à son aspect pratique : toujours prêt, stérile et à l'exacte température, il permet d'apporter au bébé une alimentation de qualité à moindre coût. Mais ce n'est là que l'un de ses nombreux avantages, notamment d'un point de vue nutritionnel.

L'allaitement permet aux mères d'offrir à leur enfant une alimentation parfaitement adaptée à ses besoins nutritionnels. Les glucides, les graisses et les protéines sont parfaitement dosés et adaptés à la vitesse de croissance de l'enfant. Leur teneur change au cours de la tétée, de la journée et au cours de l'allaitement s'adaptant ainsi à la physiologie de l'enfant. Un exemple parmi d'autres : le lait de début de tétée, riche en glucides et eau, calme rapidement faim et soif, alors qu'en fin de tétée la forte teneur en lipides permet de rassasier l'enfant. Pour le système digestif encore immature de bébé, le lait maternel est l'aliment idéal. Le lait étant très facilement assimilable, les déchets sont limités. De plus, sa faible teneur en protéines permet de ne pas surcharger les reins de bébé qui sont encore fragiles. Il contient en outre des sels minéraux, des vitamines et certains acides gras que le corps ne sait pas encore fabriquer. En définitive, l'aliment idéal pour le nouveau-né !



Mais l'allaitement n'est pas qu'une affaire de nutrition. Certains de ces nutriments jouent un rôle dans le développement de différentes fonctions chez l'enfant. Comme certains sucres abondants dans le lait qui aident au développement des cellules cérébrales. Le lait transmet également des éléments qui vont participer à la protection de l'enfant dont les plus connus sont les anticorps.

Bébé sous immunité

Qu'est-ce que les anticorps et en quoi sont-ils si importants ? Pour commencer il faut savoir qu'un enfant ne naît pas avec un système immunitaire complètement opérationnel. Le système immunitaire est l'ensemble des mécanismes qui vont défendre notre corps contre les menaces externes (et parfois internes, mais c'est un autre sujet), ce qu'on appelle « agents pathogènes » ou « antigènes ». Ses composants sont très nombreux et chacun a ce que l'on pourrait appeler « une spécialisation ». L'interaction de ses différents composants permet d'aboutir à une défense efficace contre tout agent pathogène. Parmi eux, les anticorps. Ce sont des protéines avec des structures particulières qu'on schématise souvent sous la forme d'un Y. Il existe différents groupes d'anticorps en fonction de ces structures avec pour chacun des caractéristiques propres. Leur point commun est qu'ils possèdent à leur extrémité deux bras qui vont interagir avec l'agent pathogène. Dans le cas d'une bactérie ou d'un morceau de bactérie, chaque anticorps qui

reconnaît une partie spécifique de la bactérie va s'y fixer. Cette interaction aura plusieurs effets. D'une part de bloquer la bactérie et d'autre part la bactérie ainsi « décorée » sera reconnue par d'autres cellules qui se chargeront de l'éliminer. Les anticorps sont produits par des cellules particulières, appelées « plasmocytes » ou « lymphocytes B » qui chez le nouveau-né ne sont pas encore tout à fait matures. La rencontre et le combat contre des pathogènes au cours des premières années de vie vont participer à cette maturation. A terme les plasmocytes pourront créer des anticorps qui virtuellement reconnaîtront tout type d'agent pathogène.

Les anticorps fournis par le lait de la mère permettent d'assurer une protection temporaire optimale. Même si leur durée de vie est limitée, ils aident à pallier l'absence d'anticorps chez le nouveau-né le protégeant ainsi des agents pathogènes de son environnement direct. En effet, lorsque la mère allaitante est confrontée à un agent pathogène, son système immunitaire va fabriquer des anticorps dirigés contre ces agents. Ces anticorps vont se retrouver également dans le lait donné au nourrisson. Ainsi, s'il entre en contact avec l'agent pathogène qui a infecté sa mère (ce qui est probable vu qu'ils partagent le même environnement), il bénéficiera des anticorps capables de le protéger. Parmi ces anticorps du lait maternel, il y a un



groupe très représenté. Chez l'adulte, on le retrouve par exemple au niveau des intestins et des poumons, deux barrières entre le milieu extérieur et notre corps qui sont néanmoins deux zones d'échange. Ce qui en fait des zones cruciales et équipées pour laisser filtrer ce qui est nécessaire au corps et neutraliser les agents pathogènes. Chez l'adulte comme chez le nouveau-né, ce groupe va se lier aux agents pathogènes et ainsi permettre leur élimination avant qu'elles ne traversent la barrière. Dans l'intestin du nouveau-né, cette fonction est d'autant plus importante que la membrane de l'intestin, ou muqueuse, est encore fragile et ne commencera à être réellement efficace qu'à partir de quatre mois.

Mais il existe d'autres éléments dans le lait qui vont neutraliser les agents pathogènes (ici plus particulièrement les bactéries) de manière non spécifique. Il y a ce qu'on appelle les « mucines » capables de se fixer sur les bactéries et virus et ainsi les piéger. Certains sucres qui ressemblent à s'y méprendre à la porte d'entrée des bactéries dans l'intestin. Les bactéries leurrées gagnent une entrée directe... vers la sortie ! D'autres facteurs vont priver les bactéries pathogènes de leur source d'alimentation, réduisant ainsi leur croissance. Certaines protéines très concentrées dans le colostrum ont une forte activité antivirale. On sait également que les produits de digestion du lait favorise la croissance de certaines « bonnes bactéries » au niveau des intestins en établissant un milieu acide.

Enfin le lait maternel contient des cellules immunitaires maternelles qui vont participer à la défense du nouveau-né.

Les mécanismes ne sont pas encore tout à fait connus du fait de la difficulté à les étudier, mais elles rempliraient principalement le rôle de nettoyeurs en ingérant les agents pathogènes ou les complexes qu'elles forment avec les anticorps ou les autres facteurs qui les auront neutralisés. Comme elles évoluent dans un milieu particulier on ne sait pas trop à quel point elles peuvent se comporter comme des cellules immunitaires classiques. Elles permettraient également de booster les défenses propres au nouveau-né, même si le comment reste à élucider.

Suite au prochain numéro...

Risotto à la Citrouille

Ingrédients

1 1/2 tasse	Citrouille
1	oignon(s), haché(s) finement
3 tasses	bouillon de poulet
1/4 tasse	beurre non salé
2 C.à soupe	huile d'olive
1 2/3 tasse	riz arborio
6 C.à soupe	fromage parmesan, râpé
1 pincée	noix muscade
	sel au goût
	poivre au goût



Avant de commencer

Pour accélérer de beaucoup la préparation du risotto, on peut cuire la citrouille à l'avance. Les quantités de risotto spécifiées ici sont pour un **plat principal**.

Préparation

1. Préchauffer le four à 175°C/350°F.
2. Déposer la citrouille entière sur une plaque et cuire environ 1 heure, jusqu'à ce qu'elle soit attendrie. Laisser tiédir, enlever les graines, et découper la chair en cubes de 1,5 cm. Prendre la quantité requise pour la recette et mettre le reste au réfrigérateur ou au congélateur pour une prochaine utilisation dans une autre recette.
3. Hacher finement l'oignon. Chauffer le bouillon dans une petite casserole sur la cuisinière ou dans le four micro-ondes et le garder au chaud pendant la préparation du risotto (environ 20 min).
4. Faire fondre la moitié du beurre et l'huile dans une casserole. Y faire sauter l'oignon 3-4 min jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter alors les grains de riz et les sauter 1-2 min (jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides), en les retournant rapidement à l'aide d'une cuillère. Ajouter les cubes de citrouille.
5. Cuire le risotto avec le bouillon chaud jusqu'à ce que le riz soit crémeux mais encore al dente. Retirer la casserole du feu et y ajouter le reste du beurre, le parmesan râpé et la noix muscade râpée, en tournant vivement: le risotto devient aussitôt onctueux. Laisser reposer 2 min. Assaisonner de sel (peu si le bouillon est lui-même déjà salé) et de poivre au goût. Servir dans les assiettes.

Muffins à la Citrouille



Ingédients

2 tasses	farine de blé entier à pâtisserie
1 C. à table	poudre à pâte (levure chimique)
1 ½ tasse	citrouille crue râpée ou hachée finement
1 C. à thé	cannelle
½ C. à thé	gingembre
1	pincée muscade
2	oeufs
½ tasse	lait partiellement écrémé
1/3 tasse	huile de canola (colza)
1/3 tasse	sucre turbinado*
1 C. à thé	vanille

*Sucre de canne semi-raffiné. Il ne s'agit pas de sucre brut, mais d'un sucre dont le processus de raffinage est incomplet, si bien que les cristaux obtenus sont encore plus ou moins colorés. On peut se le procurer dans les magasins d'alimentation en morceaux.

Préparation

- Mettre ensemble dans un grand bol la farine, la poudre à pâte, la citrouille et les épices. Bien mélanger.
- Dans un autre bol, mélanger ensemble les oeufs, le lait, l'huile, le sucre et la vanille. Bien battre. Verser ce mélange dans le bol contenant la farine. Remuer juste ce qu'il faut pour humecter. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
- Verser le mélange dans 12 moules à muffins antiadhésifs (ou dans des moules ordinaires dans lesquels ont été placés des moules en papier).
- Cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins devienne ferme.

Photo : Mélissa Carrier, Lilipub, tirée du magazine Bien grandir.

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



Karine Lagacé
Consiellère en couches lavables
www.petitemereveille.ca

Petite Mère Veille
Les couches lavables, un choix d'avenir

- C'est écologique, économique et durable
- Plusieurs modèles québécois: Omaiki, Joli mini, Alicot et plus

Visite à domicile ou dans ma mini- boutique
(sur rendez-vous seulement) 819-699-2295