

# L'En Famille

Le Temps des Sucres...  
Le temps des nez qui coulent!



## Cours et ateliers à venir

<b>Rencontres prénatales</b>	Mardi 8 mars, 19h Mercredi 9 mars, 19h
<b>Baladi pré et postnatal</b>	Vendredi 11 mars, 10h
<b>Maman en art</b>	Judi 12h00 – 14h00 À la leçon
<b>Exercices postnatals</b>	Lundi 14 mars, 9h30
<b>Exercices prénatals</b>	Mercredi 9 mars, 17h45 <b>NOUVEAU</b>
<b>Yoga prénatal</b>	Lundi 7 mars, 17h30 ou 19h Mardi 8 mars, 9h ou 10h30
<b>Yoga postnatal et massage bébé:</b>	Judi 3 mars 9h30
<b>Mieux-être maman et bébé 0-4mois</b>	Mardi 15 mars, 13h00
<b>Atelier de stimulations parents-enfants</b>	
<b>4-9 mois:</b>	Judi 10 mars, 9h30 ou 13h
<b>9-18 mois:</b>	Lundi 4 avril, 9h30

T  
R  
O  
I  
S  
-  
R  
I  
V  
I  
È  
R  
E  
S

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**

Réservez votre place  
en vous inscrivant au:

**(819) 370-3822**

## DÎNER-RÉPIT DU MERCREDI

### **Activité du Mercredi 2 mars:**

*Scrapbooking avec Karine Plante:*

Inscription obligatoire

**N'oubliez pas d'apporter vos photos de bébé**

## SOUPER du 26 février

**40 FOIS MERCI À TOUTES LES PERSONNES QUI ONT PARTICIPÉ  
À NOTRE SOUPER ITALIEN DU 26 FÉVRIER DERNIER!**

*Merci à notre chef-cuisinier: Yves Pineau de la Rose d'Or*

*Merci aux 6 jeunes bénévoles qui ont gardé les 22 enfants (8 mois à 6 ans) sous la férule d'Élisabeth Drainville.*

*Merci à Sarah et Sébastien pour l'excellent service aux tables.*

*Merci à Renée Breton et Ximena Zottig pour la décoration des salles.*

*Merci spécial à Jacques Morand pour l'animation de la soirée.*

*Ce souper a été un grand succès!*

**PROCHAIN RENDEZ-VOUS: BRUNCH DE LA FÊTE DES MÈRES!**

## ACTIVITÉS À L'HORAIRE

### Action-Traîneau Trois-Rivières

Tous les lundis et mercredis, 13h30

Durée d'environ 1h30

### Action-Traîneau Nicolet

Tous les jeudis, 13h30

Durée d'environ 1h30

## Dîner-répit : dès 11h00

Mercredi 2 mars

*Scrapbooking avec Karine Plante*

Mercredi 9 mars

Mercredi 16 mars

*Moulage des pieds de bébé*

Mercredi 23 mars

## Atelier de portage de bébé

Vendredi 4 mars

9h30: débutant ET 11h: avancé

## Cuisine purée bébé

Vendredi 11 mars

9h00

## ABC Allaitement

Mardi 8 mars 19h00

## LA RECETTE DU MOIS

### Croustillant aux pommes, aux canneberges et à l'érable

8	Moyennes pommes non pelées, en tranches
1/3 tasse	yogourt nature
2 c. à table	sirop d'érable
½ c. à thé	cannelle
1/3 tasse	canneberges séchées

### Garniture

2 c. à table	sirop d'érable
1 tasse	flocons d'avoine
¼ tasse	farine de blé entier ou de kamut
¼ tasse	huile de canola (colza)
1/3 tasse	noix (de Grenoble) hachées



### Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans un grand plat allant au four, mélanger avec les morceaux de pommes le yogourt, le sirop d'érable, la cannelle et les canneberges.

Dans un bol moyen, mettre ensemble le sirop d'érable, les flocons d'avoine, la farine, l'huile de canola et les noix. Bien brasser.

Étendre le mélange à l'avoine sur les pommes et presser légèrement.

Cuire au four à découvert pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et légèrement croustillant.

Réf: [Passeportsanté.net](http://Passeportsanté.net)

## Bibliothèque de documentation ...La santé des bébés...



«*Soins à mon enfant*»  
Par Céline Arsenault



«*Une médecine naturelle pour vos enfants* »  
Par Julian Scott



## Prévention du rhume et de la grippe chez les tous-petits (0-2 ans)

Par: [Céline Arsenault, naturopathe](#)

---

L'hiver est à nos portes avec ses risques accrus d'infections respiratoires. Chaque saison froide est un temps propice pour être en contact avec l'influenza (la grippe). Heureusement, elle ne fait pas toujours la une des journaux... Parce que certaines personnes affaiblies en décèdent, nous oublions que la plupart d'entre nous avons tout ce qu'il faut pour nous en défendre. Revoyons les principes de prévention de la grippe pour nos enfants.

Premièrement, l'allaitement maternel est le premier facteur de prévention pour la santé des bébés. Deuxièmement, c'est d'éviter d'amener notre petit dans des endroits où il y a des foules ou encore des gens malades. Remettez alors certaines visites mondaines à plus tard afin d'éviter d'exposer inutilement votre bébé à des agents agresseurs. Si une personne a la grippe dans la maison, lavez-vous bien les mains avant de procurer des soins à votre bébé. Que la personne malade évite aussi de l'embrasser ou de tousser dans sa direction. Idéalement, évitez que votre bébé soit dans la même pièce que le malade, le temps que ce dernier soit guéri. De plus, il se peut que votre poupon ait déjà pris des antibiotiques malgré son jeune âge. Il est alors essentiel de lui donner un supplément de probiotiques adapté pour les bébés afin de rééquilibrer sa flore intestinale et d'optimiser son immunité. Ils sont généralement disponibles en poudre dans tous les magasins de produits naturels et dans certaines pharmacies. Ce supplément en poudre se mélange à l'eau pour être donné à la seringue. Il peut aussi être mélangé au lait dans le biberon. Pour chaque série d'antibiotique, il est préférable de donner des probiotiques pendant trois mois. Ils sont aussi très efficaces pour réduire les gaz et les coliques chez le nourrisson .

Dans nos sociétés industrialisées, les enfants de cette tranche d'âge fréquentent régulièrement les garderies ou les centres de la petite enfance. C'est souvent à cette période que débutent les infections à répétition. Il est possible de soutenir l'immunité par différents produits. En plus des probiotiques, nous pouvons offrir aux enfants de cette tranche d'âge des produits homéopathiques. Ils sont pratiques, efficaces, lorsqu'ils sont bien choisis et dénués d'effets secondaires. Deux choix s'offrent à vous, soit que vous consultiez un homéopathe pour avoir une formule personnalisée pour l'immunité ou encore que vous achetiez un complexe déjà préparé disponible en boutique de produits naturels. En prévention, donnez-le une fois par jour au lever, six jours par semaine. Les produits homéopathiques doivent être pris seuls, environ 10 minutes avant les repas ou entre les repas. Dès qu'il y a apparition de symptômes de rhume ou de grippe, donnez-le trois fois par jour jusqu'à la disparition des symptômes. Il existe aussi d'excellentes formules de plantes pour cette tranche d'âge pour soutenir l'immunité. Elles se présentent souvent dans un glycérol agréable au goût. Elles sont composées d'échinacée, de propolis ou autres. Respectez la posologie du fabricant.

Céline Arsenault, ND.A. Extrait du livre La grippe dans tous ses états, prévention et soins naturels à paraître en février 2010 aux Éditions Le Dauphin Blanc.

## PRODUITS DISPONIBLES AU CRN:



### Sambu®Guard pour enfants

Améliore l'immunité chez les enfants dès les premiers symptômes du rhume ou de la grippe. SambuGuard pour enfants a été spécifiquement formulé à l'intention des enfants actifs et en pleine croissance.

Aussi disponible: Sambu Guard pour adultes



### Probiotique – Super 5

L'appareil digestif commence dans la bouche, où les probiotiques aident le corps à se protéger contre les bactéries pathogènes. La présence d'organismes nocifs dans la bouche peut causer le muguet, les affections des gencives, les caries dentaires, l'inflammation des tissus buccaux et la mauvaise haleine. Pour que ces bactéries bénéfiques puissent s'implanter et agir avec efficacité, elles doivent entrer en contact direct avec la bouche, les dents, les gencives et la gorge. Le Super 5 en pastilles est une délicieuse façon d'introduire des probiotiques – et notamment du *L. salivarius*, qui n'est pas généralement inclus dans les suppléments – précisément là où ils sont nécessaires. Lorsqu'on laisse dissoudre une pastille dans la bouche après un repas, la chaleur et l'humidité buccales favorisent la multiplication de ces bactéries bénéfiques. Le Super 5 en pastilles est spécifiquement conçu pour un soutien localisé et pour un équilibre bactérien approprié afin d'optimiser la santé buccale dans son ensemble.

### Probiotique - Mélange pour nourrissons

La population de bactéries bénéfiques des bébés, dont les défenses immunitaires ne fonctionnent pas encore entièrement, devrait se composer principalement de bifidobactéries, soit les *B. infantis*, *B. bifidum* et *B. breve*. Ces bonnes bactéries sont transmises par la mère au bébé lors de son passage dans le canal génital, à condition que ce dernier soit propre et sain. On a constaté la présence de *B. infantis* (ce qui est normal) dans les selles d'environ 60 % des bébés à terme nés par voie vaginale, par comparaison à seulement 9 % des bébés nés par césarienne. Par ailleurs, la composition de la flore intestinale des bébés nourris au sein est plus saine que celle des bébés nourris aux aliments lactés, du fait que la chaleur utilisée pour pasteuriser les aliments lactés détruit toutes les bactéries (bonnes et mauvaises). Les souches spécifiques utilisées pour le Mélange pour nourrissons ont été spécifiquement choisies en raison de leurs avantages pour la santé des bébés.



### Probiotique – Mélange pour enfants

La flore intestinale saine d'un enfant est semblable à celle d'un adulte. La principale différence réside dans le dosage car en raison de leur petite taille, les enfants exigent des quantités moins importantes des mêmes probiotiques. Les souches utilisées pour le Mélange pour enfants ont été spécifiquement choisies en raison de leurs avantages pour la santé des enfants. Si l'enfant ne peut avaler la capsule, le moyen le plus facile de lui faire prendre ce produit de soutien fondamental est de mélanger le contenu de la capsule à ses aliments.



**Ateliers de stimulations parents-enfants**

**4-9 mois:** Mercredi 9 mars,  
13h à 15h

**Venez vivre des activités avec vos enfants.  
Vérifiez son développement et stimulez-le à  
ramper et marcher à 4 pattes.**

AU: Centre des Aînés de Shawinigan  
4393, Ave Bonaventure  
Derrière l'Église L'Assomption



**www.ressourcesnaissance.ca**

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



Pour recevoir L'En Famille par courrier électronique,  
veuillez nous contacter et c'est avec plaisir que nous  
vous le ferons parvenir.