

Quelques mesures simples à adopter au quotidien en cas d'allergies alimentaires chez le jeune enfant

Les allergies dépendent de facteurs environnementaux et génétiques. Un enfant est dit « à risque » de développer une allergie alimentaire lorsqu'un des parents, frères ou sœurs souffre d'allergies, alimentaires ou non, en cas d'asthme ou d'eczéma par exemple. Mais un enfant peut développer aussi une allergie alimentaire sans antécédents familiaux, comme cela peut être le cas dans un contexte de gastroentérites. Les symptômes peuvent être variables d'ordres digestifs, cutanés ou respiratoires.

Bien lire les étiquettes et préférez les plats « maison »...

A partir de 2015, une nouvelle réglementation imposera un étiquetage clair et précis concernant divers allergènes afin de faciliter l'information.

Préférez les fruits et légumes de saison biologiques...

L'agriculture biologique offre actuellement des garanties concernant l'utilisation de pesticides, traitements ou contaminants divers. La gestion de ces composants chimiques n'étant pas encore optimale chez le jeune enfant, il est préférable d'en minimiser les apports en choisissant des aliments les plus sains possibles et cultivés dans des conditions respectueuses...

Utilisez des textiles et des lessives spécialement adaptés...

Dans le cadre des allergies alimentaires, il est possible de rencontrer également des problèmes d'allergies sous d'autres formes : cutanés ou respiratoires par exemples car le système immunitaire, sensibilisé, peut réagir de diverses façons. Il sera préférable de veiller à utiliser des textiles naturels (coton, lin, soie, chanvre...) et des lessives spécifiques pour peaux sensibles adaptés aux jeunes enfants.

Eviter les produits d'entretiens, les déodorants ou parfums chimiques...

Les allergènes peuvent être alimentaires mais également d'origine chimique, comme dans certains produits d'entretien ou parfums. Ils peuvent être agressifs pour un terrain sensibilisés aux allergènes. Il sera préférable d'adopter des produits naturels, écologiques et certifiés bio de préférence.

Eviter l'hyper-médication et faites confiance aux médecines naturelles...

Le jeune enfant est très réactif aux traitements naturels comme l'homéopathie ou la phytothérapie. Parfois un traitement de terrain peut permettre d'améliorer considérablement les symptômes et offrir un confort de vie important pour l'enfant.

Penser régulièrement à l'équilibre intestinal...

Le système immunitaire dépend également du bon équilibre intestinal. Il est important de veiller régulièrement au bon équilibre de la flore et en cas de période infectieuse, ne pas hésiter à faire une cure de ferments lactiques/probiotiques pour renforcer les systèmes de défenses naturels.



« Mon Bébé au Naturel »

Laboratoire LA MANDORLE

23 Avenue Reille, 75014 PARIS

Tel : 01 43 13 14 54 - Fax : 01 43 13 14 53

www.bebemandorle.com - lamandorle@lamandorle.com



Bébé de 1 à 3 ans



L'APPRENTISSAGE & LA 3^{ÈME} ÉTAPE DE DIVERSIFICATION

La 3^{ème} étape de la diversification

A partir d'1 an, bébé découvre la variété en alimentation et fait l'expérience de nouveaux goûts, saveurs et textures.

Cette 3^{ème} étape se caractérise par l'acquisition de l'autonomie et l'affirmation de soi, avec des facultés psycho-motrices et physiologiques de plus en plus matures.

Un suivi régulier avec votre thérapeute permettra, entre autre, d'adapter cette dernière étape de diversification et de contrôler son développement.

La gamme Bébé MANDORLE

Sensible à la nutrition des plus jeunes, LA MANDORLE lance une nouvelle **gamme certifiée bio pour les 0 à 3 ans : Bio-végétale, sans lait, sans soja ni gluten et sans huile de palme.**

Conçue en collaboration avec des professionnels de la nutrition infantile, elle vous permet de choisir des alternatives répondant aux besoins des tout-petits et d'accompagner au quotidien l'alimentation de votre bébé. Une gamme de préparations infantiles totalement innovante à base d'hydrolysate de protéines de riz et issue d'un procédé de micro-encapsulation à froid.



Spécialement développée en Bio à l'initiative de LA MANDORLE, cette protéine de riz présente un profil protéique proche du lait maternel. Pour un meilleur respect des nutriments, le procédé de fabrication est un **traitement exclusif à froid** en température ménagée instantanées.

La gamme LA MANDORLE

Depuis plus de 20 ans, LA MANDORLE fabrique des boissons végétales et préparations pour petits déjeuners sans lait ni gluten. En partenariat avec un pôle de développement reconnu et grâce au soutien du Ministère de la Recherche, elle a pu mettre en place un **procédé Breveté** permettant d'élaborer des boissons instantanées innovantes et riches en nutriments qui reste aujourd'hui inégalé.

Naturelle, sans ajout, la **gamme LA MANDORLE** appartient à la réglementation des aliments courants et ne constituent pas des préparations infantiles dans le sens de la réglementation. Elles peuvent être données aux jeunes enfants dans le cadre de la diversification en remplacement de l'alimentation.

Les préparations en poudre à base d'Amande et à la Châtaigne sont les plus indiquées pour commencer à partir de 6 mois; l'Amande étant particulièrement riche en protéines, calcium et magnésium.



Les étapes de développement de 1 à 3 ans

	12-18 mois	18 mois - 2 ans	2-3 ans
Poids moyen kg	Poids de naissance x 3	Poids de naissance x 4	13 kg
Taille moyenne cm	75-80	85	92
Gain de poids g/mois	300	200	
Nombre et volumes des apports lactés	500 ml/jr 2-3		
Dents	Environ 8 dents + molaires	Canines vers 18-24 mois	2ème molaires vers 24-30 mois. Environ 16 dents à 2 ans et 20 dents à 3 ans.
Progrès Psychomoteur	Début de l'utilisation de la cuillère (vers 15-20 mois) Marche seul, essai de manger seul. Acquisition progressive de la marche et de la propreté.	Monte-descend les escaliers, cours, saute, tape dans le ballon...	Utilisation de la fourchette. Réclame à boire, mange, boit et joue seul... fait du tricycle. Apprentissage de la propreté, curiosité sur le fonctionnement du corps. S'habille seul.
Langage	Acquisition progressive du langage.	Perfectionne son langage global avec 4-6 mots significatifs.	Fait des petites phrases explicites et utilise correctement le temps des verbes. Explosion du vocabulaire à 2 ans «je-moi-tu» et avalanche de questions à 3 ans «pourquoi?»
Affectif	Demande les objets en les pointant du doigt. Fait des tours de 2 cubes.	Intérêt pour les livres d'images.	Apprend à compter et connaît des comptines.
Digestif	Maturation progressive du système digestif, rénal et immunitaire		
	Capacité de mastication complète		

Recommandations générales

- > Pas de sucre et de sel avant 1 an. Evitez miel ou chocolat avant 1 an.
- > Proposez régulièrement de l'eau à votre enfant entre les repas (peu minéralisée, en bouteille)
- > Bien lire la composition des aliments que vous donnez à votre enfant (étiquette).
- > Attention aux additifs, colorants ou conservateurs.
- > Préférez les ingrédients naturels, de saison et biologiques et les plats «maison».
- > Evitez les fritures et plats trop gras.
- > Evitez de forcer votre enfant à manger si celui-ci n'a pas faim et respectez son appétit.
- > Evitez les grignotages entre les repas mais veillez à ce que les repas calent son appétit.
- > Intégrez des superaliments en faible dose, régulièrement ou en cure : spiruline, probiotiques, lithothamne...ainsi que des tisanes : mauve, rose, camomille, fleur d'oranger...

	Acquisition de bonnes habitudes alimentaires	
	1/2 ans	3 ans
LÉGUMES DE SAISON ET BIO	Crus : légumes peu fibreux (tomate, concombre, avocat,...) Cuits : tous	Crus : introduire tous les légumes progressivement (carottes râpées, salade, champignon, ...)
FRUITS DE SAISON ET BIO	Mode de consommation : Pas de céleri avant 1 an • cuits: morceaux • crus: râpés ou morceaux (sans peau ni pépins)	
	Cuits : tous les fruits Crus : tous fruits bien mûrs dont fruits exotiques (ananas, mangue, kiwi, noix de coco,...) et fruits rouges (fraise, framboise, cassis,...)	Varié la consommation de fruits crus, introduire des fruits plus acides (pamplemousse,...)
CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS	Eviter les fruits rouges, kiwi et fruits exotiques avant 1 an.	
		Légumes secs en purée (pois cassés, lentilles, pois chiches, haricots lingots,...). Idéal en complément avec des céréales en proportion 3/4 céréales-1/4 légume sec.
PRODUITS LAITIERS ET BOISSONS VÉGÉTALES	Mode de consommation : Pâtes de taille standard. Cuisson des légumes secs après trempage 24-48h puis rinçage.	
	Selon tolérance, préférez les laitages à base de brebis ou de chèvre, yaourt ou fromage blanc, ou les alternatives végétales (LA MANDORLE) en poudre.	
VIANDES POISSONS ŒUFS	Oeufs: mollet ou coque	Viances plus grasses: agneau, porc, boeuf...
	Poissons maigres: en filets (cabillaud, sole, colin, limande,...)	Poissons plus gras: (saumon, sardine, ...)
MATIÈRES GRASSES	Mode de consommation : Oeufs : 1/2-1 oeuf entier maximum deux fois/semaine Cuisson des poissons : court-bouillon (faire attention aux arêtes) Préparation : Mixez très finement le poisson (4 à 6 cuillères à café/j) et mélangez-les aux légumes. Cuisson des viandes : à la vapeur sans matière grasse Préparation : Mixez très finement (4 à 6 cuillères à café/j) et mélangez-les aux légumes. A consommer le midi de préférence. Eviter le soir.	
	Introduire progressivement les huiles végétales de 1ère pression à froid biologiques dans les purées de légumes (olive, colza, carthame, amande,...) ainsi que des huiles plus précieuses* (Onagre, Bourrache, Cameline,...) dans les biberons à raison de 1 goutte/mois d'âge à répartir sur la journée.	
PRODUITS SUCRÉS	Biscuits secs pauvres en sucre	
CONSISTANCE	De petits morceaux à morceaux	
EXEMPLES DE COMPOSITION DE MENUS	Matin	Apport «lacté» : 240-250 ml de préparation de suite ou croissance + céréales (céréales infantiles) + fruit (crus ou morceaux) 
	Midi	Légume (purée ou crudité) + céréales (pain ou pâtes) + viande/poisson ou oeuf (20-40 g / 4 à 6 c. à café de viandes ou poisson ou 1/2 oeuf) + matières grasses (1 c. à café d'huile ou 1 noisette de beurre ou de purée d'amande) + dessert (fruits morceaux) 
	16h	Apports «lacté» : 240-250 ml préparation de suite ou croissance + céréales (céréales infantiles ou pain) et/ou fruits (morceau ou compote ou banane écrasée)
	Soir	Apport «lacté» (biberon de lait d'amande en poudre ou yaourt de brebis) +/- céréales (céréales infantiles ou riz) + fruits ou légumes (compote ou purée) 