

Mon bébé bio



Quel parent ne rêve pas de voir son enfant grandir en bonne santé.

Régulièrement des substances chimiques sont mises en cause pour leur implication dans de nombreuses maladies et troubles du comportement.

Si nous, adultes, sommes exposés à ces différentes pollutions environnementales et alimentaires, le fœtus dans le ventre de sa mère et le bébé le sont aussi. Mais ils sont beaucoup plus vulnérables face à ces molécules chimiques.

La prise de conscience relative aux pollutions environnementales diverses est en marche.

De nombreuses études ont prouvé que ces substances sont retrouvés dans le sang du cordon ombilical du bébé. **Elles sont transmises au bébé par la maman au cours de la grossesse et ensuite par le biais de l'allaitement maternel.**

Une substance chimique isolée peut ne pas être toxique mais le danger vient du fait de l'accumulation de ces substances dans l'organisme.

Comment limiter la contamination de bébé par des produits chimiques

1 - Préparer le corps à la grossesse

Préparer son corps et son esprit à la grossesse permet d'aborder la venue d'un enfant dans les meilleures conditions possibles.

Il est indispensable de prendre conscience de son corps, ce corps qui est si souvent malmené et qui va accueillir votre bébé.

Des mesures de prévention vous permettront de vivre une grossesse heureuse et épanouie :

- L'arrêt du tabac
- La mise en place d'une alimentation dense et peu calorique
- La détoxination cellulaire, en aidant le foie qui joue un rôle clé dans ce processus
- L'optimisation de la digestion
- Une complémentation pour pallier à certaines carences

C'est le moment idéal pour prendre en main son corps avec des produits bio sans danger pour vous-même... et votre futur bébé ! N'oublions pas le futur papa, dont l'hygiène de vie est aussi importante que celle de la future maman.

2 – Attendre bébé

On retrouve sensiblement les mêmes recommandations qu'avant la conception

- privilégier une alimentation bio
- bannir alcool et tabac, thé et café en excès
- éviter les endroits enfumés, pollués
- utiliser des produits cosmétiques biologiques
- utiliser des produits d'entretien écologiques
- oxygénez-vous, faites de la relaxation, du yoga
- apporter les nutriments nécessaires à la croissance du bébé

Même s'ils ne remplacent pas une alimentation dense et équilibrée, les compléments alimentaires peuvent accompagner la femme enceinte pendant la durée de la grossesse et de l'allaitement.

La future maman, doit être attentive à ses apports en nutriments pour assurer un développement optimal du fœtus, mais aussi pour éviter des répercussions sur sa santé.

En effet, le bébé puise dans le stock de sa maman, en particulier :

- **des protéines**
 - du **fer** en fin de grossesse
 - de la **vitamine D3**
 - de **l'iode**, du **calcium**
 - du **magnésium**, ce minéral est important : un déficit pouvant être à l'origine d'une hyperactivité, d'une instabilité nerveuse
 - des **oméga 3** (poissons gras ou capsules pour celles qui n'aiment pas le poisson) pour un développement optimal des fonctions cérébrales et de la vision du bébé.
- Les Acides Gras essentiels (en particulier le DHA) ont montré un rôle dans la qualité du sommeil, dans le développement du cerveau et de la vision du bébé.

Pourquoi la bio pendant la grossesse

Une maman est très généreuse, elle transmet tout à son bébé, les bonnes choses comme les mauvaises.

C'est donc le moment de se mettre au bio pour éviter de lui infliger pesticides, engrais chimiques, molécules de synthèse etc.

De nombreuses études ont montré que ces substances pouvaient se trouver à l'origine de dysfonctionnement hormonaux majeurs chez les mammifères, dont nous faisons partie.

Une future maman va donc privilégier les **produits Bio au niveau de l'alimentation et de ses produits cosmétiques.**

Par précaution, on évitera les cosmétiques qui contiennent une forte concentration d'huiles essentielles.

3 - Accueillir Bébé

► L'alimentation du bébé

Dans les premiers mois de la vie, **le lait maternel est l'aliment idéal pour votre bébé.** Il est non allergisant et riche en IgAs (immunoglobulines sécrétoires).

Même si la maman s'alimente mal, le lait reste l'aliment préférentiel pour le bébé.

Le lait est considéré comme un émonctoire, de nombreuses substances toxiques consommées par la maman via l'alimentation, l'environnement les cosmétiques etc. (pesticides, conservateurs, colorants) vont donc passer dans le lait.

De même une maman qui présente des carences (vitamines, minéraux, AGPI...) offrira un lait carencé à son bébé.

Au moment de la diversification vers l'âge de 6 mois, préférez les produits bio à haute densité nutritionnelle.

Rappelons tout de même, que le bio n'est pas synonyme de santé.

On trouve en bio des produits à base d'huile de palme, de nombreux produits raffinés (n'apportant aucun nutriments ni fibres, même estampillés bio, ils sont considérés comme aliments morts).

L'idéal serait de préparer soi-même ses petits pots avec des produits biologiques. C'est vrai que c'est une organisation, mais quel bonheur de voir son bébé se régaler avec des petits plats goûteux.

Si ce n'est pas possible, optez pour les petits pots bio et vérifiez les étiquettes !!!

► Son environnement

Difficile d'y échapper les substances toxiques sont partout. C'est dans sa chambre que bébé passe le plus long de son temps, on le sait maintenant l'air ambiant à l'intérieur de la maison est plus pollué que l'air extérieur.

Pensez à utiliser des matériaux écologiques : peintures, parquet, lino, meubles, déco, etc.

Les doudous : préférer les doudous en coton non traité.

Les couches : optez pour des couches lavables ou écologiques sans chlore

► Les produits de toilette

La peau du bébé est fragile et doit être traitée avec douceur. Le choix des produits d'hygiène demande une grande attention.

Les produits d'hygiène pour bébé doivent être spécifiquement adaptés pour 2 raisons :

- la surface corporelle par rapport à son poids est importante (3 à 5 fois plus élevée que chez l'adulte). Il est essentiel d'en tenir compte car les substances actives, déposées sur la peau du bébé passent dans la circulation sanguine.

- La peau du bébé est immature et les mécanismes de défenses ne sont pas assurés. La peau du bébé est facilement irritable, très perméable, se déhydrate vite et laisse passer les substances étrangères et les UV.

Les produits d'hygiène doivent donc respecter le PH cutané, contenir des composants les moins agressifs possible pour minimiser les risques de toxicité et d'allergie. - Sont à éviter les produits qui renferment des substances allergènes comme les conservateurs, muscs, parfum et colorants de synthèse.

Les produits à base de paraffine, vaseline (sous-produits pétroliers) et de synthèse (silicone) qui empêchent la peau de respirer.

- **Sont à privilégier les ingrédients issus de végétaux de l'Agriculture Biologique tels que les huiles végétales, les hydrolats, l'aloé vera, les eaux thermales**, les laits de juments, d'ânesse, les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution car elles peuvent être allergisantes.

Les cosmétiques biologiques garantissent des produits dépourvus de matières de composés chimiques, d'OGM, de composés irradiés et de premières animales.

► Les produits d'entretien

Lessives et assouplissants sont des mélanges de tensio-actifs, de parfums... et ne sont pas complètement éliminés au lavage. Ils peuvent entraîner des irritations et parfois des allergies. C'est le moment de se mettre aux produits écolos.

Les compléments alimentaires naturels pour bébé et enfant

L'enfance est un âge de croissance, d'activité et de développement intenses. Pour satisfaire les besoins, croissants de l'enfant, il faut s'assurer qu'il reçoive une alimentation dense et nourrissante.

Mais les comportements alimentaires évoluent et on observe que ce qui est vrai pour l'adulte l'est également pour les enfants : éclatement familial, repas rythmés à la cantines, monotonie des menus, moindre variété alimentaire, grignotage, enfants difficile pour l'alimentation... tous ces facteurs **participent au déséquilibre des apports en macro et micronutriments qui sont parfois loin d'être conformes aux Apports Nutritionnels Conseillés (ANC).**

De plus les allergies et intolérances alimentaires conduisent à des régimes d'exclusion, aggravant des situations.

Dans ce contexte, les compléments alimentaires spécifiquement adaptés aux enfants trouvent leur place.

Les plus courants

- **Les probiotiques** adaptés à l'enfant et au bébé pour une flore intestinale optimale. Ce sont les "bactéries amies" présentes dans les laits fermentés.
 - **Les acides gras essentiels de la série oméga 6 et oméga 3** : onagre, bourrache, poissons gras (foie de morue, anchois, maquereaux...), lorsqu'ils ne sont pas apportés par l'alimentation la supplémentation est indispensable car notre organisme ne sait pas les fabriquer.
 - **Les vitamines** : Vit C, bêta-carotène, la vit D est la vitamine de la croissance, beaucoup d'adolescents sont carencés en vitamine D
 - **Les minéraux** : le magnésium, le zinc, l'iode, le calcium : il est indispensable pour la croissance, il prévient l'ostéoporose à l'âge adulte.
- On supplémeta les enfants ou adolescents qui sont intolérant au lait de vache, qui ont une alimentation déséquilibrée, ou qui consomment beaucoup de sodas** (l'idéal étant bien sûr d'arrêter les sodas) quelques mois par an associé à de la vitamine D (Huile de foie de morue).
- **Les oligoéléments**
 - **Les antioxydants**
 - **Les fleurs de Bach et les élixirs floraux**

Les enfants et les bébés éprouvent eux aussi des émotions et traversent des périodes difficiles de stress, de chagrin. Les fleurs de Bach peuvent les aider à retrouver un équilibre émotionnel harmonieux.

Les enfants réagissent bien et vite aux fleurs de Bach et aux élixirs floraux. **Les élixirs floraux peuvent s'utiliser dès la naissance. Ils sont sans effets secondaires et ne présentent aucune contre-indications.**

Pour les bébés et les jeunes enfants, on choisira des élixirs floraux **sans alcool, à base de sirop d'érable.**

Chez les bébés, les situations de déséquilibre émotionnel le plus souvent rencontrées sont :

- La séparation d'avec la maman à la naissance
- L'angoisse de la nuit
- Les 1^{ères} dents
- La 1^{ère} séparation : nounou, crèche...

Chez les enfants, les fleurs de Bach sont utiles pour surmonter certains états émotionnels :

- jalousie, colère, timidité,
- irritabilité, enfant ne supportant pas les contraintes,
- hyperactivité,
- enfant qui ne veut pas grandir,
- enfant peureux,

Il est bien évident que cette approche n'est qu'indicative et qu'il convient de tenir compte de l'enfant dans sa globalité.

• Les huiles essentielles

Si elles sont bien indiquées pour des petits bobos, il faudra les employer avec précautions et discernement.

Les huiles essentielles sont des molécules très puissantes et les enfants ne sont pas des minis adultes.

ATTENTION : comme les adultes, l'usage des huiles essentielles **DOIT** tenir compte des chémotypes. Fuyez les huiles essentielles dont le chémotype n'est pas précisé.

On ne remplace pas une huile essentielle par une autre, on ne divise pas en 2 une dose destinée à un adulte.

Pour vous accompagner dans les petits soins, le livre de Danièle Festy « Soigner ses enfants avec les huiles essentielles » peut être une aide précieuse mais l'idéal est de demander l'avis d'un professionnel de santé.

Les règles à connaître

Le choix de l'huile essentielle

La posologie

Le test cutané

Les toxicités

Les précautions d'emploi

• **Les hydrolats ou eaux florales**

Ils sont obtenus par distillation des huiles essentielles à la vapeur d'eau.

Lors de la distillation, on obtient deux merveilleux produits :

- les huiles essentielles (non solubles dans l'eau)

- les hydrolats (solubles dans l'eau). **Ces derniers sont moins concentrés en molécules aromatiques actives que les huiles essentielles, mais sont intéressants pour certains soins et pour les enfants.**

Ces deux produits contiennent les informations énergétiques de la plante et ont d'excellentes vertus thérapeutiques.

Les hydrolats agissent sur le physique, l'émotionnel et l'énergétique.

L'équipe Nutrimenthe Muret 2022

Les informations de ce document ne peuvent en aucun cas être considérées comme un avis médical ou comme des conseils individualisés. En conséquence, nous vous invitons à vous rapprocher de votre médecin ou professionnel de la santé.