



FRENCH POUAPON  
Ecoberceau, linge & cie



# L'ALIMENTATION

Et si je ne mangeais pas **DEUX FOIS PLUS,**  
mais **DEUX FOIS MIEUX ?**



On vous l'a très certainement déjà dit, pour votre santé et celle de votre bébé, manger équilibré, varié et bio de préférence est essentiel.

Votre alimentation vous apporte les nutriments nécessaires à votre bonne santé et celle de votre bébé mais c'est aussi une des principales sources d'exposition aux polluants (pesticides, additifs alimentaires de synthèse, particules de plastique (chauffe)). Les aliments ingérés permettent aux substances toxiques qu'ils contiennent d'être assimilées par votre organisme, celui du bébé que vous portez ou allaitez et peuvent présenter un risque pour votre santé et la sienne.

## Pourquoi manger bio ?

Les aliments biologiques ne contiennent pas ou très peu de résidus de pesticides suspectés d'être des perturbateurs endocriniens. Ils sont également plus riches en nutriments et diversifiés ce qui permet de se faire plaisir en découvrant fréquemment de nouveaux produits.

## Attention aux idées reçues !

Manger bio ne coûte pas forcément plus cher, car le panier de courses est différent.

Ce n'est pas parce qu'un produit est bio qu'il est sain. Les produits locaux ne sont pas forcément bio.

## Trucs et astuces

Pour vous aider à faire vos courses bio avec un petit budget et vous faire plaisir en découvrant de nouveaux produits et de nouvelles saveurs voici quelques pistes :

- Se fier aux labels pour faire vos choix



Agriculture Biologique France | Agriculture Biologique Européen | Demeter | Bio Cohérence

- Choisir des produits bio (fruits, légumes, viandes, fromages, farine) de saison et locaux de préférence.
- Privilégier des produits bruts (non transformés) et le fait maison.
- Favoriser le vrac moins coûteux.
- Privilégier les magasins de producteurs locaux et les magasins bio.
- Lire les étiquettes. Vérifier la liste d'ingrédients, privilégier les plus courtes sans additifs, avec moins de sel et de sucre.
- Vérifier l'origine du produit – privilégier origine France, sauvage pour les poissons.
- Commencer par acheter les ingrédients de premières nécessités biologiques et y ajouter progressivement de nouveaux produits.
- Faire de l'eau sa boisson principale.
- Laver soigneusement et éplucher les fruits et légumes. Bien cuire vos aliments pour éviter les risques de légionellose et de toxoplasmose.



### Recette de pain bio express

Mélanger 500g d'eau tiède (37°C) à 10g de levure de boulanger bio et une pincée de sel. Ajouter 1 kg de farine bio T 80 et les graines et fruits secs de votre choix.

Pétrir à la main.

Faire lever le pain au four sur 1 pendant 20min. Cuire sur 150°C pendant 20 min dans un moule ou sur une plaque.



### Quels aliments privilégier ?

En pré-conception, pendant la grossesse, en post-partum, et en période d'allaitement privilégier : Des légumes crus (riches en vitamines et minéraux), des légumes cuits à vapeur douce, des fruits (en dehors des repas, riches en vitamines), des céréales ou féculents (ex : riz complet, millet, quinoa), des protéines animales et végétales (varier et alterner viande, oeufs, sardines, maquereaux, harengs, lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots, ...), des laitages de lait de chèvre ou de brebis (plus digestes), des huiles végétales de première pression à froid riches en oméga 3 (ex : huiles de colza, lin, noix, chanvre), des oléagineux (amandes, noix, noix de cajou), des légumineuses et des légumes verts à feuilles (riches en fer à associer à des mets riches en vitamine C), des graines lin, de chia et de sésame, le tahin, des algues, et des légumes à feuilles foncées (calcium).

Valentina, naturopathe, Alsace



## Allaitement ou lait en poudre ?

### Surtout pas de culpabilité !

Le lait maternel serait le meilleur lait pour la santé du bébé (besoins nutritionnels, immunité, diminution des risques d'allergies, de surpoids et d'obésité).

Ceci est évidemment valable si la maman a une alimentation équilibrée.

Pour donner toutes les chances de réussite à votre allaitement, vous pouvez le préparer dès la grossesse en étant accompagnée.e.s.

Malgré cela si vous ne pouvez pas ou que vous ne souhaitez pas allaiter, il est tout à fait possible de nourrir votre bébé avec du lait infantile en poudre qui sera tout aussi adapté.

Privilégiez les laits certifiés bio produits en France.

Allaitement ou biberon, l'important reste le moment d'échange, de complicité entre le parent et l'enfant au moment du repas.

*Katia, consultante en allaitement, Alsace*

## Faisons un petit tour de votre cuisine !

Les substances toxiques sont partout. Les ustensiles de cuisine et les contenants que vous utilisez sont tout aussi importants que les aliments que vous allez cuisiner.

Voici quelques conseils pour limiter votre exposition :

- Ne pas consommer pas de drogue, de tabac, ni d'alcool. S'il est impossible pour vous de vous en passer vous pouvez choisir de vous faire accompagner par un professionnel de santé. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme. Toujours demander toujours l'avis à son médecin avant de prendre un traitement.

- Ne pas (ré)chauffer vos aliments dans un contenant en plastique. Les particules contenues dans le plastique (peuvent contenir du bisphénol A ou S qui sont des PE) migrent vers les aliments à haute température.
- Prioriser les poêles, les casseroles en inox ou en fonte, les plats, les cuiseurs vapeur, les robots en inox ou en verre pour cuisiner. L'aluminium et le téflon peuvent migrer dans l'alimentation.
- Limiter l'utilisation de papier alu, de film alimentaire, de papier sulfurisé et de moules en silicone dont les composés peuvent migrer dans les aliments (chauffe, acidité).
- Dire au revoir au plastique contenant des phtalates et du bisphénol. Privilégier le stockage des ingrédients dans des boîtes ou bocaux en verre ou en inox, matériaux inertes. Privilégier l'achat de conserves dans des bocaux en verre.
- Privilégier la vaisselle en porcelaine ou en verre. Attention au plomb ou au cadmium dans la vaisselle en céramique, métaux lourds qui pourraient migrer au contact d'aliments acides. Éviter également la vaisselle en plastique et en fibres de bambou (origines fibres et colle inconnues).
- Privilégier l'utilisation d'un biberon en verre ou en inox.
- Choisir plutôt une cuisson au gaz ou vitrocéramique. Les plaques à induction émettent des ondes.



FRENCH  
POUPON

