

10
clés

Dalila Comte
Naturopathe pour enfants

Bien s'alimenter

MODE D'EMPLOI POUR MANGER SAIN
ET ÉQUILIBRÉ EN FAMILLE



Dalila Comte
Naturopathe pour enfants

Bien s'alimenter

MODE D'EMPLOI POUR MANGER SAIN
ET ÉQUILIBRÉ EN FAMILLE



SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
--------------------	---

PARTIE I

Les enjeux d'une alimentation équilibrée et adaptée à travers les âges

4

PARTIE II

Les 10 clés

12

CLÉ N°1 : RÉPONDEZ AUX BESOINS NUTRITIONNELS DE VOTRE ENFANT SELON SON ÂGE	14
--	----

CLÉ N°2 : RESPECTEZ LE RYTHME ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT	22
---	----

CLÉ N°3 : RÉPONDEZ À SON BESOIN DE SUCRE AVEC JUSTESSE SELON L'ÂGE	29
--	----

CLÉ N°4 : CONSOMMEZ LE GLUTEN DE MANIÈRE RAISONNÉE ET INFORMÉE	36
--	----

CLÉ N°5 : FAITES LE CHOIX DES BONS PRODUITS LAITIERS	41
--	----

CLÉ N°6 : ORIENTEZ-LE VERS LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE : L'EAU DE QUALITÉ	48
--	----

CLÉ N°7 : INSTALLEZ DES RITUELS DE BONNES CONDUITES ALIMENTAIRES	54
--	----

CLÉ N°8 : ÉVEILLEZ LE GOÛT DE VOTRE ENFANT	59
--	----

CLÉ N°9 : SOYEZ SOUPLE ET CRÉATIF	66
---	----

CLÉ N°10 : PRIVILÉGIEZ LE BIO TANT QUE POSSIBLE	72
---	----

CONCLUSION	78
------------------	----

RESSOURCES UTILES	79
-------------------------	----

INTRODUCTION

« La santé vient de l'intestin » ou « Que ton aliment soit ton seul médicament », disait Hippocrate (460-377 av. J.-C.), père de la médecine moderne. Cette conviction en faveur d'une alimentation saine est également celle de Hildegarde de Bingen, abbesse allemande du XII^e siècle et première docteur femme de l'Église ; elle ira même jusqu'à affirmer que certains aliments apportent la joie et d'autres la tristesse. Notre alimentation a en effet des **conséquences directes** non seulement sur notre **santé physique** mais également sur **nos émotions**.

Chers parents, si la santé de votre enfant est au cœur de vos préoccupations quotidiennes, vous trouverez dans cet ouvrage de nombreuses clés pour lui proposer des principes nutritifs et une manière de s'alimenter adaptée. Aujourd'hui, vous êtes informés grâce au numérique, mais vous subissez les propositions alimentaires industrielles qui semblent vous simplifier la vie.

Je vous propose, au détour de ce guide qui se veut simple et pragmatique, de vous aider à **faire un tri dans les différentes informations** auxquelles vous avez accès et à rétablir de bonnes habitudes alimentaires dès l'enfance à travers les âges du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent.



PARTIE I

Les enjeux d'une alimentation équilibrée et adaptée à travers les âges

L'ALIMENTATION
ET LE CERVEAU

PATRIMOINE,
ART DE VIVRE
ET TRADITIONS

LES ENJEUX
DE L'ALIMENTATION
À TRAVERS
LES ÂGES

L'ALIMENTATION
ET L'ÉQUILIBRE
AFFECTIF

LA CONSOMMATION
RESPONSABLE



Chers parents, si vous lisez ceci, c'est que vous savez déjà qu'une alimentation saine est un principe fondateur de la bonne santé de votre enfant. Mais savez-vous à quel point ? Je souhaite ici vous montrer toutes les facettes de la vie que l'alimentation touche, pour encourager en toute humilité l'éveil de votre conscience. Nous savons, grâce aux dernières découvertes de l'épigénétique, que l'alimentation a un impact sur l'ADN des cellules, et donc sur notre état de santé actuel, futur, et même sur celui de nos descendants. **L'alimentation est donc bien une histoire de famille !** Mais, outre l'alimentation, le repas est une histoire de famille en tant que moment affectif partagé, en tant qu'habitude, en tant que pratique sociale et culturelle.

La santé, telle qu'elle est définie par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), correspond à un état complet de bien-être physique, mental et social ; elle ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Chez l'enfant, tout est alors question d'équilibre physique, émotionnel et affectif, et cela commence par l'alimentation.

L'alimentation et le cerveau

De la nature des aliments et de nos intestins dépend **notre santé physique et psychique**. Physique, car notre microbiote intestinal est le siège de plus 70 % de notre système immunitaire, et psychique car 95 % de la sérotonine, hormone du bonheur, est produite dans l'intestin. Nous savons qu'avec une alimentation équilibrée et en quantité suffisante, nous augmentons nos chances de rester en bonne santé. Pour autant, nous n'imaginons pas l'impact de celle-ci sur le cerveau de l'enfant.

L'étude EDEN, menée en France, est la première étude épidémiologique à suivre des enfants dès la fin du premier trimestre de grossesse jusqu'à l'âge de 5 ans, et démontre que l'alimentation a des conséquences sur **la santé cérébrale des enfants**. Les **Oméga-3** et les acides gras polyinsaturés sont impliqués dans tous les processus de neurotransmission entre l'intestin et le cerveau, donc dans **l'humeur et la cognition**. Pendant l'enfance et l'adolescence, ces apports ont des effets directs sur **l'apprentissage, la mémoire, la concentration, l'humeur et la qualité du sommeil**.

➔ L'héritage précieux des bons comportements

Bien nourrir son enfant, c'est lui constituer un héritage pour sa vie d'adulte. Plus on commence tôt, plus l'enfant est sensibilisé à long terme et préserve son capital santé. L'hygiène de vie et les petits gestes quotidiens sont des automatismes précieux que votre enfant adoptera. **Votre alimentation doit rester votre première médecine.**

Depuis la recherche de l'aliment jusqu'à la préparation du menu et au plaisir de se retrouver ensemble réunis autour d'une table, toutes les étapes de l'alimentation s'érigent en habitudes à long terme. Notre mission est fondamentale : éduquer nos enfants dans leur rapport à l'alimentation en les sensibilisant aux vrais aliments, préparés avec des recettes simples et savourés dans un moment de partage.

➔ Patrimoine, art de vivre et traditions

Le repas est, en France plus qu'ailleurs, un moment convivial. Il a souvent lieu à heures fixes : à 12 h 30, plus de 54 % des Français sont attablés. Autre facteur tout aussi remarquable, au moins un repas par jour est pris en famille. Le repas français est aussi caractérisé par le temps passé à table et la succession des mets dans un ordre précis. Le plaisir de dresser une belle table et les bons petits plats faits maison caractérisent aussi notre culture. En 2010, l'UNESCO a décidé de classer « le repas gastronomique des Français » comme **patrimoine culturel immatériel de l'humanité**,