



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan



Janvier 2013

N°132



# ET



# COUCHES

## Sommaire

Page 1

Informations  
aux parents

Activités du mois

Espace Mirguettes

Recette du mois

Dates à retenir

Bienvenue à

Anniversaires  
à souligner

Page 2

Article du mois

## Informations aux parents

Merci à tous les parents pour tous ces délicieux présents faits au personnel en cette période de fêtes de fin d'année.

En janvier, tous les **contrats** doivent être refaits en fonction des revenus que vous avez déclarés en 2011. Grâce à une collaboration avec la Caisse d'Allocation Familiale de l'Aude, il n'est pas nécessaire pour les allocataires CAF de nous porter la déclaration des revenus, cependant, il vous sera

demandé, dans le courant du mois, de venir signer le nouveau contrat.

Les non allocataires CAF devront nous porter leur déclaration des revenus de 2011.

Si vous souhaitez revoir le planning pour l'année 2013, merci de nous le signaler dès maintenant.

Une nouvelle « **soirée pyjama** » va être programmée, un **samedi soir**, durant le mois de **février**. La date vous sera communiquée très prochainement avec le papier d'inscription.

## Activités du mois

Nous dirons au revoir au père Noël, pour reprendre nos activités hebdomadaires : découverte des livres, éveil musical, activités motrices et manuelles, pâtisserie, patins à roulettes et balades si le temps le permet...

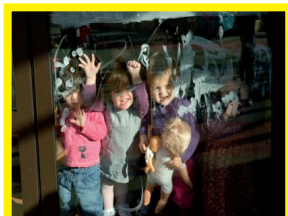
La fin du mois sera occupée par la **préparation du carnaval** qui aura lieu le **12 février**, le jour de mardi gras.

## Espace Mirguettes

L'association « les Mirguettes » vous convie à l'**assemblée générale qui aura lieu le 01 février 2013 à 18h30 au palais des congrès**.

À cette occasion, le bureau actuel sera dissous et un autre bureau sera élu. Votre présence est très vivement souhaitée car cette réunion sera l'occasion de vous exposer l'intérêt de cette association, et si vous le souhaitez, de vous inviter à rejoindre le bureau. Les idées, les compétences, les disponibilités de chacun pourront être discutées afin d'intervenir auprès des enfants, si vous en avez l'envie, après proposition à l'équipe de la crèche.

Cette réunion sera également l'occasion de nous rencontrer, nous parents, autour d'un apéritif dynamique de la « parentalité ».



## Dates à retenir

Les dates des visites médicales

Merci de mettre systématiquement le carnet de santé de votre enfant dans son casier

Les vendredis 4 -11-18-25 janvier.

## Bienvenue

Meily chez les bébés

## Recette du mois : Les lentilles

Traditionnellement, il est dit que le fait de manger des lentilles le premier jour de l'an apportera de l'argent pour toute l'année. Si vous avez préféré les huitres et le foie gras, pas de panique !! On va un peu adapter cette croyance et dire : pour avoir de l'argent au fil de l'an, mangez des lentilles tous les 1er du mois.

Et si ça ne marche pas, au moins, ça vous aura apporté plein d'éléments bénéfiques pour votre santé.

En effet, les lentilles contiennent des antioxydants, des fibres alimentaires, du phosphore, du fer, du manganèse, du cuivre, des folates, du fer, du zinc, de la vitamine B1, B2, B3, B5, B6 ainsi que du magnésium, du potassium et du sélénium.

**Déllice de lentilles : Recette dès 12 mois**

### Ingrédients

- 50 g de lentilles
- 1 carotte
- un peu de thym
- 1 cuillère à café de crème liquide

Mode de cuisson : à la casserole

Temps de cuisson : 30 min

### Préparation

Eplucher la carotte et la couper en petites rondelles. Mettre les rondelles dans une casserole et ajouter 50 g de lentilles, mettre un peu de thym et couvrir d'eau (2 fois le volume). Faire cuire à feu doux pendant 30 minutes. Mixer le tout. Dans un bol, mettre 1 cuillère de crème liquide et verser le mélange mixé au dessus. Remuer le tout et servir à Bébé.



crèche de GRUISSAN  
chemin F. Dolco  
tél. 04.68.49.53.33



## Anniversaires à souligner

Thomas et Sloan, 1 an déjà.

Milan, Elyas et Nathan soufflent leurs 2 bougies.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Grisson



Janvier 2013

N°132



# ET



# COUCHES

## Article du mois : Avant 3 ans, pas de laits végétaux et animaux

Le Syndicat français des aliments de l'enfance met en garde les parents qui pensent bien faire en donnant des laits végétaux (lait d'amande, lait de soja) ou des laits animaux (lait d'ânesse, lait de brebis...) à leurs enfants de moins de 3 ans. Ils ne sont pas adaptés et ne répondent pas à leurs besoins spécifiques. (Actu du 23/06/11)

Laits de vache, jument, soja, amande... Face à la recrudescence des laits « à la mode », les pédiatres rappellent que les enfants de moins de 3 ans ont des besoins spécifiques pour assurer leur bon développement et que seuls le lait maternel, les laits infantiles et les laits de croissance y répondent.

### Des besoins lactés spécifiques

De la diversification et jusqu'à l'âge de 3 ans, l'apport lacté est essentiel pour le développement de l'enfant car il a des besoins très précis en fer, calcium, acides gras essentiels, protéines et vitamine D pour assurer sa croissance.

Les pédiatres rappellent que le lait maternel reste le meilleur choix lorsque c'est possible, puis en relais de l'allaitement, le lait 2e âge jusqu'à 10-12 mois, puis le lait de croissance jusqu'à 3 ans. Strictement réglementés, ils répondent parfaitement à ces besoins, ce qui n'est pas le cas des laits végétaux et animaux.

### Des laits végétaux et animaux inadaptés

À la fois pauvres en calcium, en minéraux, en acides gras essentiels et en fer et pas assez riches en protéines et calories, les jus végétaux (lait de soja, lait d'amande) sont jugés trop faibles et fantaisistes par les pédiatres : « À l'heure où la fantaisie l'emporte sur le bon sens, on retrouve dans nos consultations des écarts alimentaires importants » explique le Pr Chevallier, chef du service de pédiatrie à l'hôpital Ambroise-Paré à Boulogne.

Les laits d'animaux (vache, chèvre, brebis, jument, ânesse) ne sont pas mieux adaptés aux tout-petits et ne répondent pas à leurs besoins. Chez les bébés nourris au lait de vache, on observe des carences en acides gras essentiels, en fer, en zinc, en vitamines E, A et B5, mais des apports 3 à 4 fois trop importants en protéines. Les pédiatres recommandent de pas en donner à votre enfant avant 3 ans.

Toutefois, si pour des raisons personnelles ou financières, vous préférez donner du lait de vache à votre enfant avant cet âge, choisissez-le entier pour avoir un apport en graisses suffisant

et veillez à ce que son alimentation soit riche en fer, à base de viande rouge par exemple, pour coller au mieux à ses besoins.

### Le saviez-vous ?

De 6 mois à 3 ans, un bébé a idéalement besoin de 500 ml de lait infantile par jour.

Stéphanie Letellier © [www.enfant.com](http://www.enfant.com/votre-bebe-0-1an/alimentation/Avant-3-ans-pas-de-laits-vegetaux-et-animaux.html)

Préparations au soja pour nourrissons : Prudence !

Les préparations au soja pour nourrissons n'ont pas bonne presse : Déconseillés dès novembre 2001 par la société française de pédiatrie en raison de la recrudescence des allergies alimentaires, ils font aujourd'hui l'objet d'une mise en garde de l'Académie des sciences américaine et d'un groupe de chercheurs français (\*).

Lorsque l'allaitement maternel n'est pas possible ou au moment du sevrage, les parents disposent de nombreuses préparations pour nourrissons aux apports nutritionnels adaptés.

### Quels sont ces préparations au soja ?

Traditionnellement les préparations pour nourrissons sont obtenues à partir de lait de vache modifié : allégé en protéines et minéraux, additionné de glucides etc. Mais on trouve de plus en plus sur le marché des « laits pour nourrissons » (0 à 4 mois), « laits de suite » (4 à 10-12 mois), et « laits de croissance » (10-12 mois à 3 ans) à base de soja. En effet, les protéines de soja ont une composition et une qualité proches de celles des protéines de lait : Afin d'assurer la croissance de bébé, il suffit de les enrichir en méthionine (acide aminé dont la proportion est trop faible) et de les débarrasser de facteurs anti-nutritionnels (pour une meilleure assimilation).

### Du soja pour quels bébés ?

Initialement, les préparations au soja étaient destinées aux enfants intolérants aux protéines de lait de vache. Cette maladie pseudo-allergique fréquente est évoquée lorsque l'introduction d'un lait pour nourrisson à base de lait de vache déclenche des troubles digestifs. Elle se traite par la suppression des protéines de lait, et disparaît spontanément vers l'âge de 18 mois. Toutefois, comme 20 à 30 % des enfants allergiques aux protéines de lait le sont aussi aux protéines de soja, la société française de pédiatrie préfère conseiller des aliments de régime où les

protéines de lait sont hydrolysées (découpées en petites fractions, elles perdent leur caractère allergisant). Les préparations au soja sont aussi utilisées en cas d'intolérance ponctuelle au lactose (sucre des laits maternels et de vache), lors des diarrhées infectieuses.

### Une menace pour la sexualité des nourrissons ?

Le soja est riche en phytoestrogènes, substances végétales de structure analogue aux œstrogènes. Chez les grandes consommatrices de soja, les phytoestrogènes ont des effets comparables aux hormones féminines : on sait ainsi que les femmes asiatiques ont moins de troubles lors de la ménopause. Les scientifiques se demandent donc quelles répercussions les phytoestrogènes pourraient avoir sur le développement sexuel d'un nourrisson. En 1995, une équipe anglaise avait calculé qu'un bébé nourri au soja consomme, rapporté à son poids, 3 à 5 fois la dose capable de perturber le cycle menstruel d'une femme ! Des études menées chez l'animal montrent que les phytoestrogènes modifient l'équilibre hormonal des nouveau-nés et réduisent leur fertilité. Il convient donc d'être extrêmement prudent.

### D'autres dangers ?

Voilà plus de 30 ans qu'existent les laits de soja pour nourrissons. Aux Etats-Unis, ils représentent un quart des préparations infantiles vendues ! On commence donc à avoir du recul sur le devenir des enfants nourris au soja. D'après certaines études, ces enfants répondraient moins bien aux vaccins, auraient une plus grande sensibilité aux infections ORL et à l'hypothyroïdie. Récemment, des chercheurs de l'Illinois ont montré sur des souris que les phytoestrogènes du soja diminuent le poids du thymus et par conséquent les défenses immunitaires.

\*[http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag\\_2003/mag1003/dossier/nu\\_6860\\_soja\\_lait\\_nourrissons.htm](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2003/mag1003/dossier/nu_6860_soja_lait_nourrissons.htm)

