



Un avant-goût de ce qui l'attend

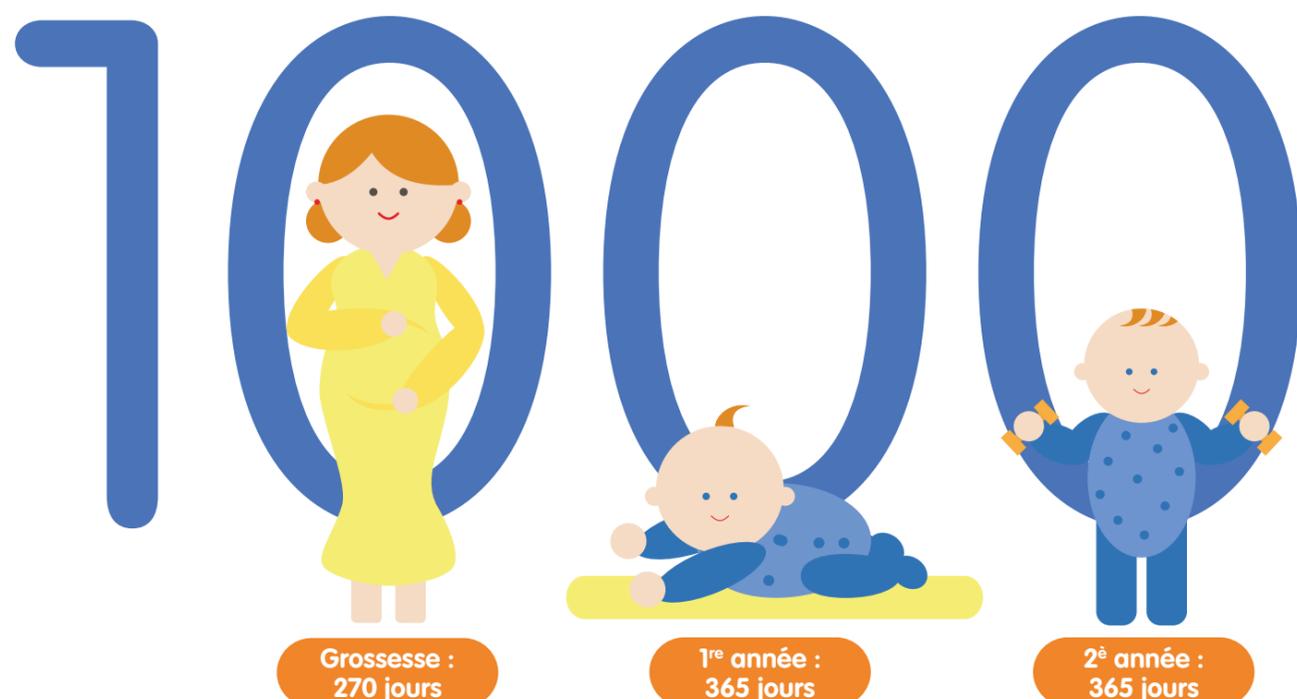
L'aventure
des 1 000
premiers jours

Nestlé
Baby & me

BIEN GRANDIR, C'EST POUR LA VIE

Donnez à votre bébé une longueur d'avance

Ce que mange votre bébé, ainsi que la manière et le moment où vous le nourrissez au cours des 1000 premiers jours peuvent avoir un impact sur sa santé pour le reste de sa vie.



Le moment où vous découvrez que vous êtes enceinte marque le début d'un voyage passionnant, riche en aventures ! Instinctivement, vous voulez agir dans le meilleur intérêt de votre enfant. Mais qu'est-ce que cela signifie en termes de nutrition ?

Votre alimentation pendant votre grossesse et la manière dont vous nourrissez votre bébé sont-elles si importantes ? La réponse est un « OUI » retentissant. Et probablement beaucoup plus que vous ne le pensiez.

Une fenêtre d'opportunité

Les scientifiques ont découvert que l'alimentation de votre bébé au cours des 1000 premiers jours a un impact déterminant sur sa vie entière¹. Cette période offre une occasion précieuse de poser les bases d'une vie future en bonne santé. De la conception jusqu'au deuxième anniversaire de votre bébé, tout ce que vous mangez pendant la grossesse et tout ce que votre bébé mange après sa naissance chaque cuillerée qui entre dans votre bouche pendant la grossesse, puis dans la sienne après sa naissance, peut avoir un impact durable sur son développement physique et mental. Une bonne nutrition assure non seulement une meilleure protection contre des maladies chroniques comme l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires, mais elle augmente également les chances de réussite scolaire de votre enfant ! Ce concept est le fondement même du programme de nutrition précoce dont l'objectif premier est de donner à votre bébé le meilleur départ possible.

Adaptez si besoin, vos habitudes...

La bonne nouvelle, c'est que tout le monde peut y arriver. Il n'y a pas de diplôme d'études parentales pour devenir une maman ou un papa, mais vous trouverez tout ce que vous devez savoir sur la nutrition et bien davantage sur le site [Nestlé Baby & me](#). Il vous suffit de vous connecter au programme de nutrition des 1000 Premiers Jours pour avoir connaissance de faits essentiels, basés sur les dernières découvertes scientifiques et présentés d'une manière simple et ludique. Apprenez à votre propre rythme et regardez grandir votre enfant, conscient que vous l'aidez à acquérir de bonnes habitudes saines qu'il pourra garder toute sa vie.

Et pour vous remercier de vous être inscrit, voici un aperçu de ce qui vous attend...

Baby & me = Bébé & moi
1 : <https://www.santepubliquefrance.fr/la-sante-a-tout-age/la-sante-a-tout-age/les-1000-premiers-jours>

Avant la conception

Saviez-vous qu'en mangeant sainement et en conservant un poids de santé, vous donnez de meilleures chances à votre enfant à naître, avant même sa conception ?
Préparez votre corps à accueillir bébé !
Page 4



Grossesse

Votre alimentation et la manière dont vous prenez soin de vous pendant ces neuf mois comptent plus que jamais
Prenez soin de bébé avant même sa naissance
Page 6



0-6 mois

Pendant l'allaitement maternel, une alimentation variée et équilibrée a un impact sur votre santé et celle de votre bébé.
Donnez-lui le meilleur dès son arrivée !
Page 8



6-12 mois

Vous ne le savez peut-être pas, mais les premières cuillerées de nourriture peuvent influencer la variété de son alimentation future
L'exploration des aliments
Page 10



12-24 mois

Encourager votre enfant à bouger contribue à développer sa force et ses capacités motrices et lui donne de bonnes habitudes de vie dès le départ
Accompagnez ses premiers pas !
Page 12



Préparez votre corps à accueillir bébé !

Vous songez à fonder une famille ? Apportez dès maintenant de petits changements à votre alimentation et à votre mode de vie pour assurer un avenir plus sain à votre futur bébé.

Se préparer à la grossesse

Une fois que vous avez pris la décision d'essayer de faire un enfant, l'étape suivante consiste à penser à votre propre santé. Une multitude de petits changements dans votre vie quotidienne peut vous aider à maximiser vos chances de concevoir et de réduire les risques de complications pendant la grossesse. Vous pouvez par exemple arrêter de fumer et essayer d'atteindre un poids de forme. Si vous devez faire d'autres changements, il est également important de discuter avec votre médecin de tout problème de santé, des médicaments que vous prenez et de vos antécédents familiaux.



Incroyable !

Les hommes en surpoids sont plus susceptibles d'avoir un faible nombre de spermatozoïdes. La qualité du régime alimentaire de papa compte aussi.

5 manières... de doper votre fertilité

- 1 Efforcez-vous d'atteindre un poids de forme.
- 2 Adoptez une alimentation saine, équilibrée et riche en nutriments favorables à la santé.
- 3 Envisagez de prendre de l'acide folique ou un supplément de multivitamines/minéraux. De nouvelles preuves scientifiques suggèrent que cela peut avoir un effet positif sur la fertilité¹. Parlez-en à votre médecin,

il pourra vous prescrire de l'acide folique. Cela contribuera également au bon développement initial de votre bébé, dès la conception.

- 4 Pensez à arrêter de fumer et de boire de l'alcool. Il n'y a pas de limites de sécurité dans la consommation d'alcool.
- 5 Limitez la consommation de caféine.

La "fabrication" d'un bébé

18,5 - 24,9

est la fourchette de l'Indice de Masse Corporelle (ou IMC, prenant en compte votre poids par rapport à votre taille) recommandé pour une femme avant la grossesse.

400 µg

est la quantité d'acide folique recommandée comme complément nutritionnel.

40%

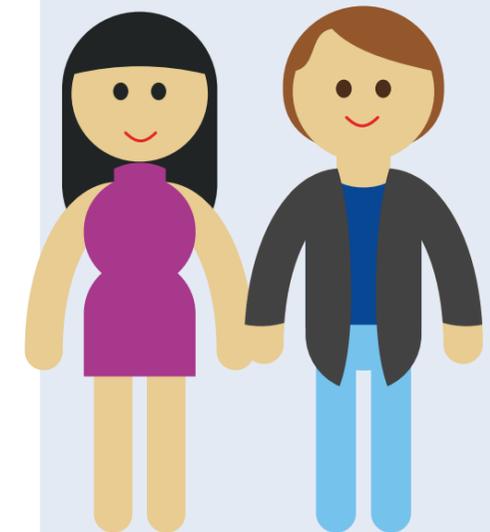
des grossesses ne sont pas planifiées en Europe.

42%

des femmes enceintes et 30% des femmes qui ne le sont pas souffrent d'anémie. Si vous êtes anémiée, il est préférable de rectifier vos apports en fer avant de concevoir un enfant.

30 - 40%

de la population mondiale souffre d'allergies. Si vous avez un problème de santé existant - y compris du diabète et de l'asthme - vous devez le tenir sous contrôle.



Avis d'expert



« Faire des choix alimentaires et de style de vie avant la conception peut améliorer votre santé en prévision de votre grossesse et avoir un impact sur la croissance, le développement et la santé de votre futur bébé tout au long de sa vie »

Dr Sanjeev Ganguly, pédiatre et Responsable des affaires médicales de Nestlé Nutrition

Améliorez votre alimentation et votre mode de vie 3 mois avant d'essayer de concevoir un enfant

Prendre soin de votre bébé in utero

Votre bébé à naître dépend entièrement de vous pour tout ce qui est nécessaire à son développement. C'est pourquoi votre santé est cruciale au cours de ces neuf mois.

Les bienfaits de l'exercice

Des études ont montré que les femmes enceintes les plus actives ont davantage de chance d'avoir un accouchement « naturel ». L'activité physique peut aussi vous aider à éviter de prendre trop de poids pendant la grossesse et à donner naissance à un bébé ayant un poids adéquat. Vous aviez une activité physique avant la grossesse ? Continuez comme avant (après vérification auprès de votre médecin). Si vous n'aviez pas d'activité physique avant votre grossesse, discutez avec votre médecin de la possibilité de commencer en douceur, l'objectif étant 30 minutes d'activité à faible impact cinq jours par semaine.



Incroyable !

Votre alimentation pendant la grossesse peut influencer les futures préférences gustatives de votre bébé. Choisissez donc des aliments sains dès maintenant.

5 manières... de donner des nutriments

- 1 Prendre 400 g d'acide folique par jour pour prévenir les malformations du cerveau et de la moelle épinière de bébé.
- 2 Les protéines sont les matériaux de construction des tissus corporels de votre bébé. La viande, le lait, le fromage, les œufs et le soja sont tous des aliments riches en protéines.
- 3 Le zinc, présent dans les œufs, la viande rouge, les lentilles et les céréales complètes, aidera à construire le système immunitaire de votre bébé.
- 4 Le DHA, un oméga-3 qui aide le cerveau et les yeux de votre bébé à se développer, se trouve dans les jaunes d'œufs et les poissons gras.
- 5 En France, c'est à votre médecin d'évaluer vos besoins en fer et de vous en prescrire au besoin.

La grossesse en chiffres

Zéro

C'est le nombre de calories supplémentaires dont vous avez besoin au cours des trois premiers mois de grossesse si vous avez un poids normal au départ. Les six derniers mois, vous aurez seulement besoin de 340 - 450 calories supplémentaires par jour. Vous n'avez donc pas besoin de manger pour deux !

5 groupes d'aliments

composent une alimentation équilibrée : les fruits, les céréales, les légumes, les protéines alimentaires (viande/poisson/autre) et les produits laitiers. Mangez chaque jour des aliments de ces 5 groupes pour obtenir les nutriments dont vous avez besoin pendant la grossesse et essayez de réduire votre consommation de sucres ajoutés et de graisses saturées.

1 personne sur 10

tombe malade chaque année après avoir consommé des aliments contaminés. Évitez les aliments à risque pendant la grossesse, comme la viande et le poisson cru, les fruits de mer et les fromages à pâte molle à base de lait non pasteurisé (comme le brie et le camembert), car ils peuvent contenir des bactéries dangereuses pour la santé.

40 %

est le risque accru approximatif d'obésité infantile résultant d'un gain de poids excessif pendant la grossesse.

Avis d'expert



« Au cours de ces neuf mois, la nutrition et l'environnement de votre bébé ont un impact sur sa croissance et son développement avant la naissance. Ils peuvent programmer sa croissance et sa santé pour les années à venir »

Marco Turini, Responsable des affaires scientifiques mondiales chez Nestlé Nutrition, Suisse



Deuxième trimestre : vous sentez bouger votre bébé

Ce que vous pouvez faire votre bébé bouge pendant toute la durée de la grossesse, mais vous ne l'avez peut-être pas senti donner des coups de pied jusque-là. C'est un moment à la fois rassurant et excitant, mais c'est aussi un signal qui doit vous inciter à faire de l'exercice. En effet, être active peut augmenter vos chances d'avoir un accouchement plus facile !

N'hésitez pas à demander conseils à votre médecin ou sage-femme.

Accueillir le nouvel arrivant !

Découvrez les vertus incroyables du lait maternel et comment vous pouvez donner les meilleures chances à votre nouveau-né, dès sa naissance.

La magie du lait maternel

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de mettre l'enfant au sein dans l'heure qui suit sa naissance et de l'allaiter exclusivement pendant les six premiers mois. Le lait maternel contient un équilibre parfait de protéines, de glucides, de graisses, de vitamines, de minéraux, de bonnes bactéries et d'oligosaccharides du lait humain (HMO), l'idéal pour une croissance saine. Les HMO sont des composants bioactifs spéciaux qui protègent votre bébé en favorisant la croissance de « bonnes bactéries » dans son intestin, tout en rendant plus difficile la croissance de bactéries dangereuses.



Incredible !

Plus vous allaitez longtemps votre bébé, moins il a de risques d'avoir des infections gastro-intestinales ou des diarrhées

5 manières... dont l'allaitement est bénéfique à votre bébé

- 1 Le lait maternel contient de bonnes bactéries qui contribuent à stimuler le système immunitaire de votre bébé.
- 2 Votre lait s'adapte à l'évolution des besoins de votre bébé au fur et à mesure qu'il grandit.
- 3 L'allaitement peut contribuer à protéger votre bébé des maladies et des allergies.
- 4 Un lien aurait été établi entre l'allaitement et une intelligence plus élevée pendant l'enfance et l'adolescence¹.
- 5 Le lait maternel contient le mélange parfait et la quantité idéale de protéines de grande qualité pour la croissance de votre nourrisson.

1: Belfort MB, Rifas-Shiman SL, Kleinman KP et al. Infant feeding and childhood cognition at ages 3 and 7 years: Effects of breastfeeding duration and exclusivity. JAMA Pediatr 2013; 167(9):836-44.

8 Lawrence R, Lawrence R. (2011) Breastfeeding: Guide for the Medical Professional. 7th ed: Mosby.

L'allaitement en chiffres

1 maman qui allaite sur 5

ne consomme pas suffisamment de calories.

400 - 500

calories sont brûlées par jour d'allaitement.

400 - 500

calories supplémentaires quotidiennes sont nécessaires pour produire du lait maternel.

9

Nombre de nutriments dont l'impact sur la qualité de votre lait a été démontré. Les vitamines A, B et D en font partie.

8

Nombre minimum de fois où vous allaitez votre nouveau-né en 24 heures, en faisant attention aux signes de faim et de satiété de bébé.

80%

des nouveau-nés sont allaités dans le monde. Cependant, trois sur cinq ne sont pas exclusivement nourris au sein pendant les 6 premiers mois, contrairement à ce qui est recommandé.

Source: www.nhs.uk/tools/documents/timelines_is/index.mob.htm?project=birth_to_five

Avis d'expert



« Les bébés allaités sont moins susceptibles de développer diarrhées, gros rhumes ou encore infections ORL. Toujours plus de données suggèrent que l'allaitement maternel contribue à la bonne croissance du bébé¹, y compris au développement de son cerveau, et par la suite du langage, de l'intelligence, ainsi qu'à sa performance scolaire »

Evelyn Spivey-Krobath, Experte en nutrition chez Nestlé Nutrition

1 Horta B, Victora C. Long-term effects of breastfeeding. A systematic review. WHO 2013. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79198/1/9789241505307_eng.pdf

Étape magique !



1-4 mois : il relève sa tête

Ce que vous pouvez faire : Mettez votre bébé sur le ventre quelques instants peu de temps après sa naissance ! Commencez par quelques secondes, plusieurs fois par jour, puis augmentez la fréquence. Tenir un jouet au-dessus de sa tête l'encouragera à la relever pour regarder de plus près. Soyez toujours présent pour le surveiller.

L'exploration des aliments

Lorsque votre bébé commence à goûter les aliments, il entreprend un voyage de découverte qui peut influencer ses préférences alimentaires à l'âge adulte.

Donnez l'exemple en matière d'alimentation

Des recherches ont démontré que les repas pris en famille – petite ou grande – procurent à votre bébé des bienfaits qui vont au-delà du plaisir de manger ensemble. Il est prouvé que prendre fréquemment des repas en famille favorise une alimentation plus saine et diminue le risque de surpoids chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire.

Si vous faites le choix de consommer une variété d'aliments sains, vous donnez l'exemple à votre bébé. Encourager ces habitudes saines ne profite pas seulement à votre enfant maintenant, mais prépare aussi le terrain pour grandir en bonne santé.



Incroyable !

Même si votre bébé n'utilise pas encore de mots pour vous dire qu'il a faim ou qu'il est rassasié, il vous montre des signes.

5 manières... de reconnaître les signes de satiété de votre bébé

- 1 Il boude la cuillère : il tourne la tête lorsque vous lui proposez une bouchée. Cela signifie : « J'en ai assez ».
- 2 Il serre les lèvres : il ferme la bouche ou la couvre de ses mains. Il essaie de vous dire : « J'ai assez mangé ».
- 3 Il repousse la cuillère quand vous l'approchez de sa bouche ce qui signifie : « Ce repas est terminé ».
- 4 Il recrache, sa façon de vous dire : « J'ai terminé ».
- 5 Il détourne le regard : il regarde autour de lui et ne fait pas attention à la cuillère. Il essaie de vous dire : « je ne suis plus intéressé par la nourriture pour l'instant. »

6 mois

C'est l'âge où votre bébé commence à manger des aliments solides, car le lait maternel ne suffit plus. Un bébé a besoin de six fois plus de fer que les adultes pour un bon développement cognitif, alors proposez-leur des aliments tels que des céréales enrichies en fer.

30 %

des calories de votre bébé proviennent d'aliments solides à 6-8 mois

1 sur 3

Une bonne approche lorsque vous démarrez la diversification alimentaire, à savoir un aliment nouveau tous les trois jours. Choisissez des aliments riches en énergie, vitamines et minéraux et soyez à l'affût de signes d'intolérance.

70 %

des calories de votre bébé proviennent toujours du lait maternel à 6-8 mois. Cela reste sa principale source de nutrition, même lorsqu'il commence à manger des aliments solides.

5,5 fois

plus de calcium est nécessaire aux bébés pour leur croissance osseuse, par rapport aux adultes. Votre tout-petit peut désormais manger des desserts lactés, mais vous devez attendre qu'il ait 12 mois pour lui donner du lait de vache.

Avis d'expert



« Certaines mamans arrêtent l'allaitement lorsqu'elles commencent la diversification. Cependant, le lait maternel est toujours important. Des études montrent que les enfants qui ont été allaités ont tendance à apprécier davantage les légumes de 1 à 3 ans »

Birgit Becker, Nutritionniste
chez Nestlé Nutrition en Suisse

Étape magique !



8-10 mois : apprendre à se nourrir tout seul

Ce que vous pouvez faire : Si vous adoptez l'approche de la diversification menée par l'enfant, proposez-lui une variété d'aliments qu'il peut attraper et manger tout seul. Saisir des morceaux de nourriture, de banane mûre ou de carotte cuite bien tendre par exemple l'aide à développer sa motricité fine.

L'âge des premiers pas !

Que votre bébé rampe, avance à quatre pattes ou marche, il devient de plus en plus mobile. Assurez-lui un niveau d'énergie élevé en lui offrant une variété d'aliments nutritifs.

Un temps pour jouer, un temps pour se reposer

L'activité joue un rôle important pour une bonne croissance et un bon développement sains. Pour les tout-petits d'un ou deux ans, une à trois heures d'activité par jour sont recommandées. Cela comprend à la fois des jeux structurés (dirigés par un adulte) et non structurés (lorsque l'enfant est libre d'être actif et de faire ce qu'il veut). Le sommeil est également essentiel pour un bon développement. Le lien entre le manque de sommeil et le risque de surpoids est désormais démontré. Les experts recommandent un total de 11 à 14 heures de sommeil quotidien pour les tout-petits.



Incroyable !

Si vous forcez votre bébé à manger plus, même des aliments nutritifs, il risque d'avoir du mal à interpréter ses propres sensations de faim et de satiété par la suite.

5 manières... d'aider votre petit aventurier à manger tout seul

1 Coupez les aliments tendres en morceaux pour qu'ils soient faciles à manger. Ils ne doivent pas dépasser 1,5 centimètre, (la taille d'une noisette décortiquée) pour éviter les risques de fausse route.

2 Parfois, les tout-petits ont besoin d'essayer un nouvel aliment jusqu'à huit fois avant de l'aimer, alors n'abandonnez pas !

3 Laissez de côté le sel et le sucre. Les introduire à cet âge précoce peut

donner à bébé un goût immodéré pour ces saveurs.

4 Assurez-vous qu'il soit bien assis, surveillé et en sécurité. Servez les repas à table et ne laissez jamais bébé tout seul.

5 Ne lui proposez pas ses aliments préférés pour l'inciter à manger quelque chose, ni comme récompense pour avoir essayé quelque chose qu'il n'aime pas.

La nutrition des tout-petits en chiffres

30 %

des calories dont votre bébé de 12 à 18 mois a besoin chaque jour doivent provenir du lait maternel ou du lait de croissance. Proposez-lui du lait au petit-déjeuner et au goûter.

10 - 14 g

de fibres par jour est la dose idéale pour les enfants de 1 à 3 ans. Environ trois fleurons (30 g) de brocolis cuits ou 1,5 cuillère à soupe (25 g) de riz apportent chacun environ 1 g de fibres.

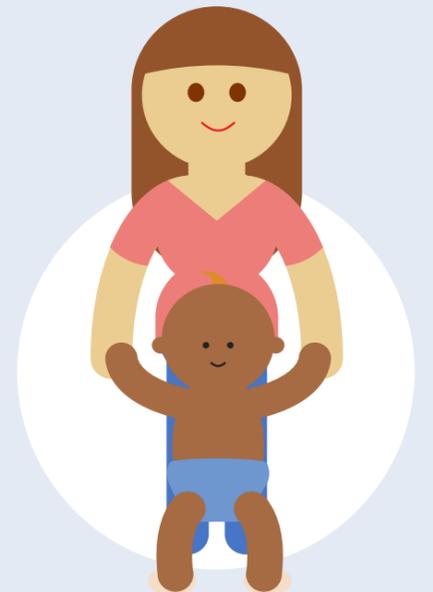
300 millions

d'enfants souffrent d'anémie dans le monde, une pathologie essentiellement causée par une carence en fer. Proposez à votre enfant des aliments riches en fer comme le bœuf, les lentilles, le chou kale et les céréales enrichies en poudre.

2 ans

est l'âge auquel les habitudes alimentaires commencent à se déterminer. Offrez donc à votre tout-petit une variété d'aliments pour encourager votre bébé à prendre de bonnes habitudes alimentaires dès maintenant et pour l'avenir. Après cet âge, les enfants ont davantage tendance à rejeter de nouveaux aliments. C'est donc le moment d'expérimenter !

Étape magique !



Avis d'expert



« Une alimentation adaptée signifie offrir aux tout-petits une variété d'aliments dans un environnement chaleureux et propice, avec des heures de repas fixes et des règles cohérentes (comme le fait de manger à table).

Lisa Fries, Spécialiste de la Science comportementale chez Nestlé Research, en Suisse

12 mois : ses premiers pas

Ce que vous pouvez faire : Lui tenir la main jusqu'à ce qu'il soit suffisamment sûr de lui pour avancer tout seul. Rendez l'expérience plus amusante en construisant une mini course d'obstacles avec des coussins à escalader et des chaises à contourner.

Baby & me = Bébé et moi

Des références scientifiques complètes sont fournies dans le programme en ligne.

Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson car il convient le mieux à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation, et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent également être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

Trouvez les réponses à toutes vos questions sur le pouvoir de la nutrition avec le Programme de Nutrition des 1000 Premiers Jours

bebe.nestle.fr/1000jours

Nestlé
Baby & me

BIEN GRANDIR, C'EST POUR LA VIE