



Nos enfants
sont ce
qu'ils mangent !



Stéphanie Aubry



**Les recettes d'une alimentation
optimale pour la Santé
physique, émotionnelle et affective
de nos enfants**

E-Book réalisé par

Stéphanie AUBRY

Nutri-Psychothérapeute



Stéphanie Aubry



Bonjour à vous, Cher Parent !

Je m'appelle Stéphanie AUBRY, je suis nutri-psychothérapeute et coach en nutrition depuis plus 12 ans. J'ai à cœur de vous transmettre mes expériences de maman et de professionnel de l'accompagnement dans mon domaine d'expertise et je souhaite offrir au plus grand nombre de parents la possibilité de retrouver une sérénité face à la problématique d'une alimentation saine et équilibrée à laquelle ils sont aujourd'hui confrontés, et ce, pour le bien-être essentiel de leurs enfants et de leur famille !

L'alimentation est centrale dans nos vies, quel que soit notre âge !!!

« Nous sommes ce que nous mangeons ! »



Stéphanie Aubry

Je suis maman de deux filles (25 et 22 ans) et je peux vous assurer que je me suis posée une tonne de questions au sujet de leur alimentation, je peux donc aujourd'hui imaginer et comprendre aisément tous vos questionnements !

Je rencontre tellement de parents désemparés !

Des parents qui vivent une énorme pression car ils souhaitent, bien sûr, offrir à leurs enfants une alimentation optimale, mais ne s'y retrouvent plus et se sentent submergés par tout ce qu'ils entendent, tout ce qu'ils lisent, tout ce qu'il faut faire ou ne pas faire... bref, ce sont des parents perdus, des parents enfermés dans des croyances limitantes, des parents apeurés face au syndrome de la « malbouffe », des parents totalement désarmés lorsque leurs enfants souffrent d'intolérances alimentaires, de pathologies physiques ou psychiques !!!

Nous sommes tous conscients qu'actuellement, l'obésité ne fait que croître chez les enfants, et ce dès leur plus jeune âge !

- Le nombre de nourrissons et de jeunes enfants (de 0 à 5 ans) en surpoids ou obèses dans le monde s'est accru, passant de 32 millions en 1990 à 41 millions en 2016.
- Si la tendance actuelle se poursuit, le nombre de nourrissons et de jeunes enfants en surpoids atteindra 70 millions à l'horizon 2025.
- Faute d'intervention, les nourrissons et les jeunes enfants obèses le resteront vraisemblablement pendant leur enfance, leur adolescence et à l'âge adulte.
- L'obésité infantile est liée à toute une série de complications sanitaires graves et à un risque accru d'apparition précoce de maladies, dont le diabète et les cardiopathies.

*Source : Organisation Mondiale de la Santé
Commission sur les moyens de mettre fin à l'obésité de l'enfant
<https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/fr/>*



Stéphanie Aubry



« Que ton aliment soit ta première médecine »

Cette pensée du médecin grec Hippocrate soulignait l'importance de l'alimentation pour notre équilibre... au 5ème siècle avant Jésus-Christ ! Cette injonction vieille de 25 siècles n'a pourtant pas pris une ride : une bonne santé commence dans notre assiette !

Comment se fait-il que nous en soyons arrivés à cette situation ?

Pourquoi atteindre un équilibre grâce à notre alimentation, nous procurant santé et bien-être, peut nous paraître si difficile ?

Pour vous aider dans ce processus et vous amener à cet équilibre, je vais vous expliquer de quelle manière l'alimentation influe sur notre santé en jouant un rôle majeur sur 3 points essentiels : la santé physique, la santé psychique et émotionnelle, la santé affective.

Nous allons découvrir ensemble le rôle de l'alimentation !!!



Stéphanie Aubry



- **LA SANTE PHYSIQUE :**

- ✓ Allaitement ou pas,
- ✓ Valeur nutritive des aliments,
- ✓ Des laitages ou pas,
- ✓ De la viande ou pas,
- ✓ Les problématiques de surpoids,
- ✓ Les aliments « vides »,
- ✓ Une assiette ressourçante c'est quoi ?

- **LA SANTE PSYCHIQUE ET EMOTIONNELLE :**

Nous verrons l'incidence de l'alimentation sur les comportements de nos enfants et sur les émotions.

- **LA SANTE AFFECTIVE :**

L'alimentation est un vecteur de création de lien, d'apprentissage et de transmission de la culture familiale.

Mon intention est de vous éclairer, avec simplicité, sur ces 3 plans afin que vous puissiez, dès aujourd'hui, mettre en place une alimentation optimale pour votre(vos) enfant(s) et pour votre famille.

Vous pouvez me retrouver sur mon site ou sur les réseaux sociaux.

Vous y trouverez de nombreuses ressources et inspirations :

www.stephanieaubry.com

www.facebook.com/nutripsy



Stéphanie Aubry

Voici les thèmes abordés dans vos capsules vidéo :

- L'enfance détermine le rapport à l'alimentation
- Les styles éducatifs par rapport à l'alimentation
- L'assiette ressourçante pour les enfants et le repas agréable
- Mon enfant « est difficile » que faire et comment me comporter ?
- Attention au sucre, il déséquilibre le cerveau !
- Une journée alimentaire idéale



L'enfance détermine le rapport à l'Alimentation

L'alimentation est créatrice de lien :

- De la naissance à 3 mois :

Le nourrisson va intégrer l'expérience de la faim, de la satiété, de l'appel du parent, de la régularité de l'alimentation.

S'il est nourri au sein ou au biberon, cela aura une incidence sur sa microbiote (flore intestinale) ; l'allaitement le protégera contre l'obésité grâce à une relation et un attachement sécurisants, ainsi qu'une nutrition optimale.

- De 3 mois à 7 mois :

Le bébé crée un lien d'attachement avec ses parents.

- A partir de 7 mois :

L'enfant se dissocie sur le plan affectif et l'alimentation devient plus autonome.

- A 2/3 ans :

L'enfant peut manger seul à la fourchette.

- A 4/5 ans :

L'enfant peut manger proprement et remplir seul son verre.

- A 5ans :

L'enfant peut utiliser un couteau.

Lorsque l'enfant commence à manger seul, il va de soi qu'il n'est pas en capacité de manger proprement, mais c'est le moment où son autonomie se renforce et il est primordial d'accepter les dégâts !!! Ce processus fait partie de son apprentissage !



Les liens que l'enfant crée avec ses parents sont également mis en place autour des repas, les repas familiaux sont donc très importants.

Les mères sont souvent considérées comme des passeuses de culture par le biais de la transmission des recettes familiales, de l'organisation des fêtes de familles, des repas du dimanche, etc... Ce lien à l'alimentation structure l'enfant.

L'environnement et les circonstances dans lesquels les repas se déroulent sont primordiaux pour la construction de l'enfant : les repas sont paisibles ou pas, brillants ou pas, joyeux ou tristes, légers ou conflictuels !

L'enfant ne se nourrit pas uniquement de ce qu'il a dans son assiette, il se nourrira également des circonstances et de l'ambiance dans lesquelles le repas est pris !

Il est capital de créer un espace d'échanges et de liens au moment des repas, ce doit être un temps de partages.

Voici quelques conseils :

- Si l'enfant mange seul : soyez avec lui, restez à ses côtés, juste là, sans autre distraction (téléphone, télévision...)
- Essayez, du mieux possible, de vivre le repas avec vos enfants en créant un espace de rassemblement joyeux et léger.
- Ne parlez pas de sujets difficiles ou conflictuels durant les repas, trouvez un autre moment pour cela !

L'alimentation ou le repas ne doivent pas être associés à des moments négatifs !

- La meilleure nourriture c'est le plaisir au sens large !



ÉTAT DES LIEUX :

Afin de savoir où vous vous situez par rapport à votre manière d'aborder les repas et l'Alimentation en générale, faites un petit état des lieux (sans critique, ni jugement) de votre fonctionnement :

- Ai-je conscience que l'alimentation est aussi une manière d'apprendre la vie et l'autonomie ?
- Avais-je réalisé que les repas et la nourriture sont des créateurs de lien ?
- Quel espace est-ce que j'offre à mon(mes) enfant(s) pour les repas ? Mange(nt)-t-il(ils) dans une ambiance calme ou bruyante, avec la télévision, le téléphone... ?
- Qu'avez-vous retenu comme « pépite » ?



Les modèles éducatifs par rapport à l'Alimentation

Nous pouvons parler de 3 styles éducatifs :

- **Le modèle autoritaire** : « finis ton assiette autrement... tu ne sortiras pas de table... tu n'auras pas de dessert... si tu veux jouer mange tes haricots verts... » !
Dans ce modèle l'alimentation va être la récompense !
Dans ce cas, l'enfant est coupé, déconnecté de ses propres signaux de faim, de goût et de satiété.
- **Le modèle permissif** : Aucune règle n'existe concernant le contenu de l'alimentation où le moment auquel on mange. Ce modèle entraîne généralement une alimentation peu variée et donc pas équilibrée au niveau nutritif. Il faut savoir que le nutritif a un impact sur le psychisme, une nourriture non équilibrée aura donc pour conséquences de déséquilibrer le psychisme.
- **Le modèle « la voie du milieu ou démocratique »** (comme je l'ai nommé) : Les parents établissent des règles concernant l'alimentation et les repas, mais laissent l'enfant décider de certaines choses : les quantités de nourriture, l'ordre dans lequel il a envie de manger, etc...

Il est essentiel que :

- ✓ L'enfant soit toujours CONNECTE à la notion de faim et de satiété !!!
- ✓ L'alimentation soit DECONNECTEE de la récompense !!!

Manger est un acte naturel et vital

Qui ne doit surtout pas devenir

une RECOMPENSE !!!

ÉTAT DES LIEUX :

Faites un petit état des lieux (sans critique, ni jugement) de votre fonctionnement :

- Quel modèle éducatif pensez-vous appliquer ?
- Votre modèle éducatif vous convient-il ?
Le cas échéant, qu'êtes-vous prêt à changer et à mettre en pratique ?
- Qu'avez-vous retenu comme « pépite » ?



Un repas ressourçant et agréable pour les enfants

La nourriture doit être le plus naturelle possible, non ultra-transformée et variée !

Voici 6 critères importants à respecter pour les 2 principaux repas :

1. Des légumes crus, cuits, en salade, en potage, à la vapeur (douce si possible), gratinés.
2. Des céréales, de préférence complètes, en alternant : Pain au sarrasin, pâtes complètes, riz complet, sarrasin, quinoa, flocons d'avoine.
3. Des protéines animales (ou végétales selon votre éthique) à varier tous les jours : Œufs, poissons, volailles, lentilles...
N'éliminez rien mais variez en diminuant au maximum le fromage, les yogourts, surtout au lait de vache (indigeste pour les enfants).
Privilégiez les laitages de chèvre et de brebis !
4. Utilisez des produits les plus frais possibles pour éviter les additifs et les sucres cachés (nous en reparlerons).
5. Les desserts ne sont pas systématiques et ne doivent pas être consommés chaque jour. Privilégiez les fruits.
6. Mangez des bonnes graisses telles que le beurre au lait cru, les bonnes huiles végétales (cruées) et des fruits à coque.



L'ASSIETTE RESSOURÇANTE de votre enfant doit contenir tout cela et non pas uniquement des pâtes avec du gruyère !



Je souhaite également ajouter trois autres critères :

- ✓ Dès que votre enfant a des dents, apprenez-lui à mastiquer ! La digestion commence dans la bouche !
- ✓ Le plaisir de la nourriture c'est aussi avec les yeux et le toucher !
- ✓ Variez et élargissez les choix de nourriture que vous proposez à votre enfant !

Même très jeune votre enfant peut apprendre à manger comme vous !

En vous basant sur les 6 critères décrits ci-dessus, vous savez maintenant comment équilibrer les repas de votre(vos) enfant(s), ainsi que les vôtres.

Petit récapitulatif très important !

L'assiette de votre enfant doit être constituée de :

- ✓ Légumes crus et cuits pour la moitié de l'assiette,
- ✓ Protéines,
- ✓ Céréales complètes,
- ✓ Bonnes graisses.

ÉTAT DES LIEUX :

Faites un petit état des lieux (sans critique, ni jugement) sur la manière dont vous composez les repas de votre (vos) enfant(s) :

- A quoi ressemble l'assiette de votre enfant ?
- Parmi les 6 critères, quels sont ceux que vous avez déjà mis en place ?
- Parmi les 6 critères, quels sont ceux que vous êtes prêts à mettre en place ?
- Qu'avez-vous retenu comme « pépite » ?



Mon enfant est difficile, que dois-je faire ?

Quel comportement dois-je adopter avec lui ?

SOYEZ VIGILANT ET OBSERVATEUR

Aspect Positif : Refuser un aliment ou des aliments peut être bénéfique pour l'enfant car c'est un moyen pour lui de prendre son autonomie, de se démarquer et de marquer son individualité.

Aspect négatif : Cela peut aussi démontrer un mal d'être ; Votre enfant peut souffrir de troubles alimentaires, d'une intolérance alimentaire ou de fatigue.

Pour le petit déjeuner : si votre enfant ne veut pas manger, interrogez-le sur la qualité et la durée de son sommeil car il doit dormir environ 10h00 par nuit ! Son manque d'appétit peut s'expliquer par la fatigue qu'il ressent.



LES REGLES D'OR :

- Ne forcez pas votre enfant à manger.
- Servir une toute petite quantité de l'aliment que votre enfant n'aime pas. A chaque fois que vous préparez cet aliment, présentez-le à votre enfant en lui expliquant que l'on peut ne pas aimer un aliment du 1^{er} coup, il l'aimera à force que vous lui présentiez !
- Félicitez-le même s'il n'en mange qu'une petite bouchée !
- Ne lui faites surtout pas de chantage !
- Ne lui donnez pas autre chose en remplacement de l'aliment qu'il n'aime, mais mettez-lui toujours dans son assiette un aliment qu'il aime.
- Parlez-lui de l'aliment : où et comment il pousse...
- Parlez-lui de vous par rapport à cet aliment.
- Mangez la même chose que lui !

Essayez de garder le cap pour offrir essentiellement à votre enfant une assiette « ressourçante », mais je vous invite quand même à être « souple » de temps en temps, en ouvrant la porte à une alimentation moins équilibrée (bonbons, gâteaux industriels, etc...) ; cela permettra à votre enfant de garder « le contrôle » sur son alimentation et de ne surtout pas manger en cachette !



Attention au sucre, il déséquilibre le cerveau !!!

Le sucre est un fléau !

Le sucre est partout sans que vous ne le sachiez !

Le sucre est addictif ! Lorsque vous mangez du sucre, vous en aurez de nouveau envie 2 heures après...c'est physiologique, ça n'est pas une question de volonté !

Le sucre dérègle notre cerveau, donc nos émotions et nos comportements !!!

Je vous parle de sucre mais je devrais dire plus justement **les GLUCIDES**.

Les glucides sont :

- ✓ Les féculents (pomme de terre, riz blanc, pâtes)
- ✓ Les céréales
- ✓ Les laitages
- ✓ Les fruits en excès
- ✓ L'alimentation à base de farine blanche
- ✓ L'alimentation transformée

Le lien entre l'excès de glucides et les troubles psychiques ou troubles du comportement a été démontré par des études scientifiques extrêmement sérieuses, qui ont révélé la corrélation entre la consommation de glucides et les conséquences négatives suivantes : l'agitation, la non concentration, les problèmes d'apprentissage, les problèmes de mémorisation, les troubles du sommeil, les troubles TDHA et bien sûr l'obésité.



Soyez ultra vigilants concernant toutes ces formes de sucre !

Privilégiez une alimentation pauvre en glucides mais riche en bonne graisse, protéines et légumes !

Contrairement aux idées reçues, ce sont les bonnes graisses (fruits à coque, avocat, huile végétale, beurre au lait cru, poissons gras, avocat) qui vont permettre à votre enfant, à votre famille de **DECROCHER DES SUCRES** ! Lorsque vous ou votre enfant consommez des bonnes graisses (auxquelles vous ajoutez des légumes, des fruits frais et des protéines), vous offrez un nouveau carburant à votre organisme. Ce changement de carburant va donner à votre enfant toute l'énergie dont il a besoin pour grandir de manière équilibrée et dans un bien-être non négligeable !

ÉTAT DES LIEUX :

Faites un petit état des lieux (sans critique, ni jugement) sur la place que tiennent les glucides dans votre famille :

- Quelles sources de sucre existent dans l'alimentation de votre enfant ?
- Consomme-t-il des glucides sur les 3 ou 4 repas ?
- Qu'avez-vous retenu comme « pépite » ?



Une journée alimentaire idéale

LE PETIT-DEJEUNER

Dites adieu au jus d'orange en brique, aux céréales ultra transformées et au lait de vache ! Privilégiez les protéines, les fruits et les fruits à coque.

Exemple d'aliments à prendre au petit-déjeuner :

- 2 œufs, de préférence à la coque, mollets ou plats,
 - 1 tranche de pain (épeautre ou complet)
 - Beurre,
 - 1 fruit frais + des fruits à coque (noix, amandes, noisettes ou de la purée d'amandes)
- + Jambon ou poulet ou bacon pour les protéines, si vous le souhaitez

Ou

- Des flocons d'avoine
- Du lait végétal ou 1 yaourt (3 fois par semaine)
- 1 fruit + des fruits à coque
- 1 cuillère à café d'huile végétale

LE REPAS DU MIDI

Si le repas est pris à la maison ou préparé à la maison, la moitié de l'assiette doit être composée de légumes et l'autre moitié de protéines, céréales complètes (riz complet, quinoa, pâtes complètes, sarrasin) + du bon gras (huile végétale, beurre au lait cru, avocat, fruits à coque, poissons gras). Le dessert peut être un fruit, des fruits à coque et même du chocolat à 70%.

LA COLLATION

Pain complet/épeautre avec du beurre ou de la purée d'amande avec un fruit, des fruits à coque, du chocolat à 70% ou un morceau de fromage (si votre enfant aime).

LE SOIR

Le repas doit être pris le plus tôt possible pour se coucher une fois la digestion terminée (au moins 2h avant de se coucher). Il doit être composé de légumes au moins la moitié de votre assiettée (soupe, salade, gratin, purée...) et de féculents complets avec de bonnes graisses ; il n'est pas nécessaire de manger des protéines le soir.

L'équilibre alimentaire se fait sur une semaine, donc sur 21 à 28 repas

Il est bien évident qu'il est nécessaire d'être vigilant à chaque repas, mais il faut aussi voir l'équilibre global sur une journée entière. Si vous mangez moins de légumes à un repas, rajoutez-en au repas suivant.

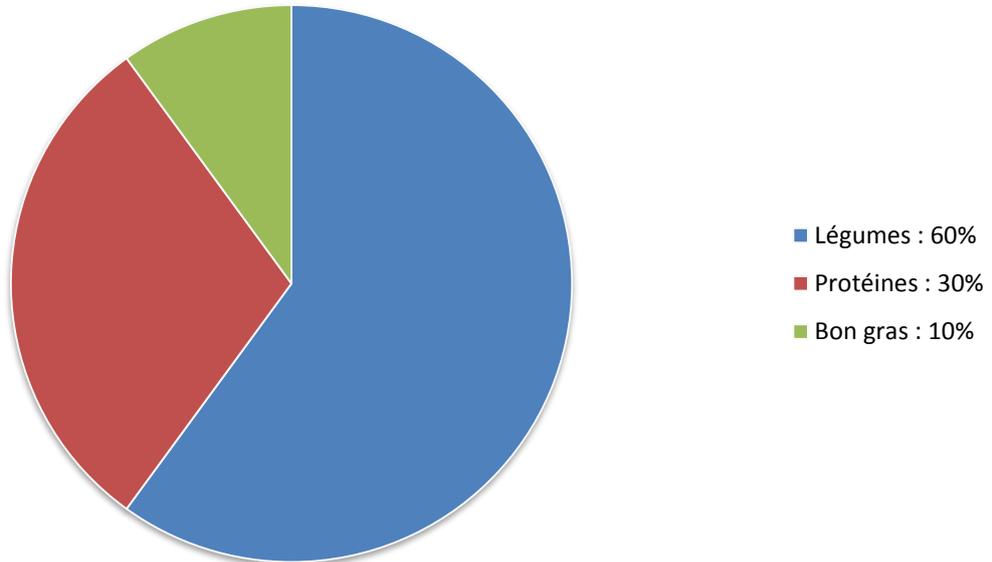
Observez également votre façon de manger sur l'ensemble de la semaine afin de pouvoir rééquilibrer votre alimentation sur 7 jours !

Tous les repas ne peuvent pas forcément être équilibré de manière optimale, mais veillez à maintenir un équilibre sur la journée et la semaine !

N'oubliez pas que vous avez 21 à 28 repas par semaine... vous pouvez donc équilibrer votre alimentation !



Petit déjeuner



Légumes Fruits

- ✓ Avocat
- ✓ Fruits Rouges
- ✓ Banane
- ✓ Compote
- ✓ Pomme

Protéines

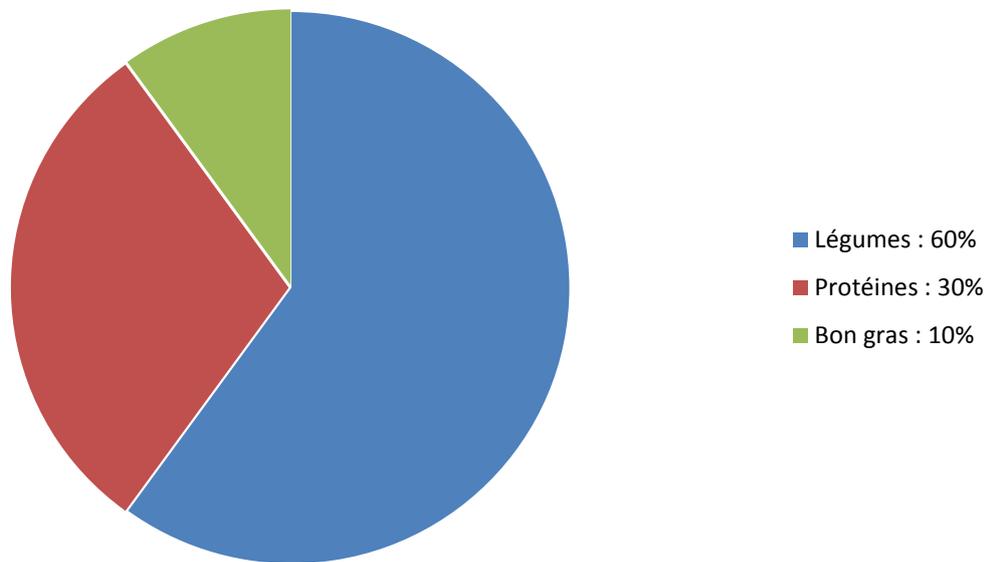
- ✓ Animales : œuf, jambon, poulet, saumon, truite...
- ✓ Végétales : avoine, lait d'avoine, graine de chia, courge...

Bon gras

- ✓ Beurre au lait cru
- ✓ Fruit à coques : amande, noisette, noix, noix de cajou...
- ✓ Avocat
- ✓ Huile végétale 1^{ère} pression



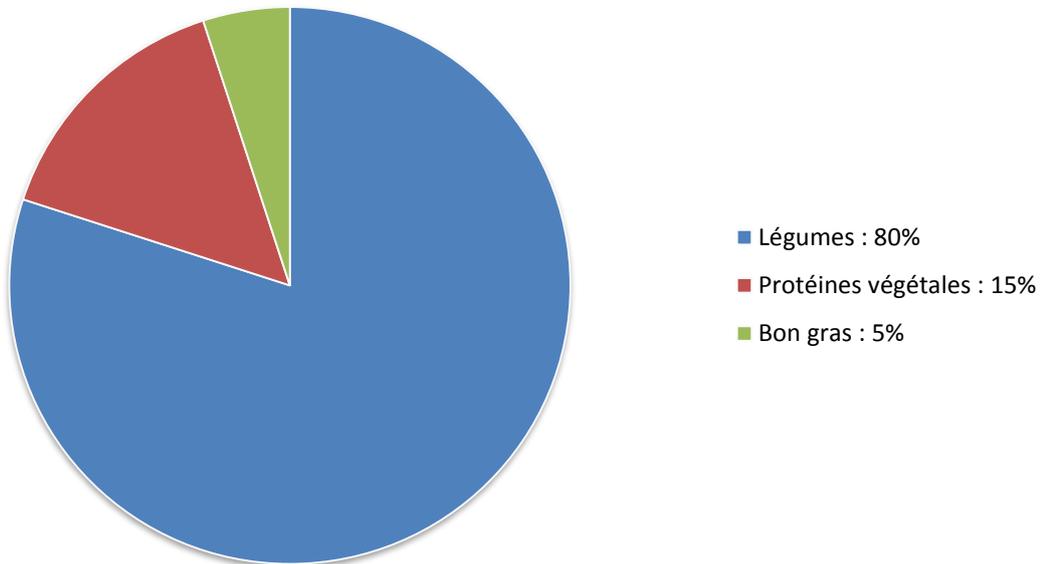
Déjeuner



Légumes	Protéines	Bon gras
<ul style="list-style-type: none">✓ Avocat✓ Cœur de palmier✓ Carotte✓ Jus de légumes maison✓ Tous légumes	<ul style="list-style-type: none">✓ Animales : œuf, jambon, poulet, saumon, truite, thon, hareng✓ Végétales : graine de chia, courge, lentilles, pois chiche, haricot rouge, blanc, algue...	<ul style="list-style-type: none">✓ Beurre au lait cru✓ Fruit à coques : amande, noisette, noix, noix de cajou...✓ Avocat✓ Huile végétale 1^{ère} pression



Diner



Légumes

- ✓ Jus de légumes maison
- ✓ Soupe de légumes
- ✓ Légumes en gratin
- ✓ Poêlé de légumes
- ✓ Salade

Protéines

- ✓ Végétales : graine de chia, courge, lentilles, pois chiches, haricot...

Bon gras

- ✓ Beurre au lait cru
- ✓ Fruit à coques : amande, noisette, noix, noix de cajou...
- ✓ Avocat
- ✓ Huile végétale 1^{ère} pression



Stéphanie Aubry

5 astuces pour faire du repas un moment agréable :

- ✓ Faites du repas, un rendez-vous, une rencontre quotidienne.
- ✓ N'oubliez pas d'en faire un moment d'échanges sur des sujets positifs et légers.
- ✓ N'autorisez aucune distraction (téléphone, télévision, etc...) !
- ✓ Préparez une jolie table !
- ✓ Le repas doit durer au moins 20mn (pour la satiété).

ETAT DES LIEUX :

Faites un petit état des lieux (sans critique, ni jugement) sur la façon dont se déroulent les repas au sein de votre foyer :

- Comparez tous vos repas avec ce que vous venez de lire ci-dessus.
- Qu'êtes-vous prêt à mettre en place dès maintenant ?
- Qu'avez-vous retenu comme « pépite » ?



N'OUBIEZ PAS !!!

CHEMINEZ VERS UNE BELLE TRANSFORMATION
POUR UNE VIE DE FAMILLE EPANOUIE ET HEUREUSE,
EN CHANGEANT PAS A PAS VOS HABITUDES !!!

J'espère que vous avez pris plaisir à découvrir ce dossier, un bon support pour vous accompagner vers le meilleur !

Pour ma part, je me suis « régalée » à vous partager ma passion et je suis ravie qu'ensemble nous puissions apporter le meilleur à nos enfants.

Surtout, n'oubliez pas de prendre du plaisir, de partager et d'aimer 😊

Avec toute ma bienveillance



Pour que votre motivation soit toujours présente,
n'oubliez pas de continuer à vous « nourrir » de ce qui
est important pour vous, nourrissez votre curiosité,
documentez-vous !!!

