

Alimentation

Maman et bébé; guide vers une alimentation idéale **BB00058**

Dr sophie Lemonier

Guide de l'alimentation de l'enfant

Jacques Fricker, Anne-Marie

*Dartois **BB00061***

Ce guide, aussi complet et précis que concret et vivant, répond à toutes vos questions. Il vous permettra de concilier tout simplement équilibre, gourmandise et vie quotidienne.

Le bon choix pour vos enfants : les meilleurs aliments de 0 à 16 ans

Recettes pour bébé

*Blandine Vié **BB00060***

Plus de 100 recettes et variations de 4 à 12 mois

Glaces et boissons **BB00140**

L'Atelier des bonbons bio

*Linda Louis **BB00059***

100% bio, garantis sans additifs et sans conservateurs !

Des bonbons à fabriquer soi-même : Guimauves en cube bien roses (celles qui finissent dans la cheminée), sucettes, nougats, chocolat (avec la cerise dedans), pastilles à menthe et à la propolis, caramel mou ou roudoudou.

Les connaisseurs s'y retrouveront !

L'auteur utilise des produits bio : arômes aux huiles essentielles, colorants naturels (jus de betterave, curcuma...) et des ingrédients que l'on trouve facilement en magasin bio (sucres naturels, agar agar, propolis, thé matcha...) pour confectionner des bonbons croquants ou fondants en bouche, aussi amusants à fabriquer qu'à déguster.

Aujourd'hui, je cuisine végétarien !

*Editions Terre Vivante **BB00142***

Dans le livre "Aujourd'hui, je cuisine végétarien !" des Editions Terre Vivante, Amandine Geers, Olivier Degorce et Claude Aubert nous présentent 80 recettes végétariennes à la fois simples et variées. Cuisiner végétarien est non seulement meilleur pour la santé... mais aussi pour le porte-monnaie ! Plus de raison de s'en passer grâce à cet ouvrage qui vous propose des recettes savoureuses et équilibrées.

Le baba de l'alimentation

BB00148

Portage

Porter mon bébé, Comprendre, choisir et réussir le portage en écharpe **BB00064**

Cécile Cortet

• Alternative au porte-bébé classique, le portage en écharpe rassemble chaque jour de plus en plus d'adeptes. Bien plus qu'un phénomène de mode, c'est un retour à une façon ancestrale et naturelle de porter son enfant. Les avantages du portage en écharpe sont nombreux :

- Le bébé est maintenu confortablement et en toute sécurité.
- Il repose sur ses fesses, dans une position naturelle qui limite les coliques et les problèmes de hanches.
- Le porteur a les mains libres, option très pratique au quotidien : finie la corvée des landaus et des poussettes ! Ce livre présente l'historique et le bien-fondé du portage puis explique pas à pas plusieurs sortes de nouages adaptées aux situations et à l'âge du bébé. Cet ouvrage très instructif améliorera tout autant la vie des parents que celle des enfants.
- Masseuse-kinésithérapeute de formation, Cécile Cortet est maman d'un petit garçon.

Porter bébé, Avantages et bienfaits

Claude-Suzanne Didierjean-

*Jouveau **BB00062***

Si on le compare à d'autres petits de mammifères, le bébé humain naît dans un état d'"inachèvement" et de prématurité très important. Cette immaturité explique le grand besoin de contact physique qu'ont les petits d'homme, de jour comme de nuit. Et c'est ce besoin que permettent de combler le cododo la nuit et le portage le jour. La proximité corporelle induite par le portage permet au bébé de se retrouver en "terrain connu" (toucher, agrippement, fuissement, odeur, voix...), et permet à l'adulte à la fois d'être sensible aux besoins de l'enfant et d'y répondre très rapidement, souvent sans même que celui-ci ait besoin d'aller jusqu'aux pleurs. Premier livre français sur le sujet, l'ouvrage, nourri d'études et de l'expérience de parents, aborde l'historique du portage, ses multiples bienfaits (confort, lien mère-enfant, développement psychomoteur...) et la façon dont il facilite la vie quotidienne.

L'art de porter bébé, nouages et positions **BB00063**

Manuella Favreau

Un bébé bien porté, c'est plus de liberté et de complicité.

° Quels sont les nœuds de base à privilégier selon l'âge de l'enfant, les activités du porteur (à la maison, en travaillant, en randonnée...)

?

° Comment bien installer un enfant dans un porte-bébé ?

° Lequel choisir pour respecter la physiologie de bébé ?

De nombreuses photographies et des «pas à pas» très détaillés permettent de s'initier facilement aux différents nouages.

Manuella Favreau est sage-femme et mère de deux enfants intensément «portés».

Elle a créé l'association Porter son bébé qui organise des ateliers de portage à l'attention des parents et des professionnels de la petite enfance.