

# markus

# MAG

sept-oct-nov 2007

le magazine d'actualité des magasins d'alimentation biologique BioMarkus



## Lorsque les enfants sont là

L'alimentation,  
les soins du corps...  
pour combler les petits  
et les grands !





# ÉDITO

A chaque âge ses besoins...

Alors que l'été se termine, l'automne est déjà à notre porte. Le cycle des saisons est inexorable et apporte à chaque renouvellement des sensations différentes. L'homme n'a pas pour sa part, le pouvoir de se régénérer éternellement et doit adapter ses besoins en fonction des étapes de sa croissance.

Pour cette rentrée et pendant toute l'année 2008, nous avons choisi de vous donner des conseils sur la manière de bien vous alimenter et vous entretenir en fonction de votre âge ou de vos activités. Ce premier numéro est consacré à "l'âge tendre", période essentielle de la vie qui pratiquement, détermine le comportement alimentaire des futurs adultes.

Lait hypoallergénique, céréales, petits pots, jus de fruits, biscuits, encas. Et pour les plus attentionnés, des gammes cosmétiques et d'éco-produits sont à essayer absolument, des couches culottes bio aux huiles de massage...

De quoi vous redonner l'envie de retomber en enfance, et puisque c'est l'heure de la rentrée des classes, faites-vous plaisir, gâter intelligemment vos enfants avec des goûters équilibrés au fond de leur sac.

Bon appétits aux petits et bon courage à nos écoliers.

*L'équipe de BioMarkus*



Markus'Mag, c'est le magazine d'information trimestriel édité par les magasins BioMarkus et distribué gratuitement en magasin.

BioMarkus - 287, rue Marc Seguin - 77910 Dammarie-les-Lys - [www.biomarkus.com](http://www.biomarkus.com)

Directrice de la publication : Emmanuelle Mado

Rédaction et conception graphique :

Whao ! - [www.whaodesign.com](http://www.whaodesign.com) - tél. 01 64 23 48 11 - 77300 Fontainebleau

Impression : ArteCom - 89140 Pont-sur-Yonne

Tirage : 3 000 exemplaires sur papier écologique blanchi sans chlore

Crédit photos : Jupiterimages, - F. Perrot / Recherches : Isabelle Cormeraie

Sources techniques P.2 : [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org) & [www.eufic.org](http://www.eufic.org)

Photos non contractuelles. La reproduction, même partielle de ce document

est interdite. Les éventuels prix indiqués ou les références des produits

contenus dans ce document sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

Vos remarques sont les bienvenues sur [markusmag@biomarkus.com](mailto:markusmag@biomarkus.com)



|   |      |
|---|------|
| L'équilibre pour bien grandir .....                 | p. 2 |
| Pour combler l'appétit des petits et des grands ... | p. 4 |
| L'heure du goûter .....                             | p. 6 |
| Les éco-produits pour bébé .....                    | p. 8 |
| L'art du massage .....                              | p. 9 |



# du nouveau née ... au pré-ado



# l'équilibre pour bien grandir

## Les petits

Les enfants d'âge préscolaire ont un comportement alimentaire imprévisible et peuvent très bien réclamer un plat favori tel jour, pour refuser absolument d'y toucher le lendemain. Malgré ces changements d'inclination, les enfants recherchent avant tout la sécurité et une structure. Pour encourager l'adoption de bonnes habitudes alimentaires par les tout-petits, il est conseillé de manger régulièrement en famille, préparer des plats et collations variés et sains, donner l'exemple et manger vous-même de manière saine, éviter les querelles à propos de la nourriture et impliquer les enfants dans la préparation des repas.

Ils doivent absorber de grandes quantités d'énergie : ceci est dû à leur croissance ainsi qu'au fait qu'ils deviennent chaque jour plus actifs. Leurs repas doivent être légers et fréquents, riches en énergie et en éléments nutritifs. Les petits enfants ont besoin de protéines, de calcium, de fer et de vitamines A et D. À vous de composer à leur intention un régime varié en textures et en goûts. Si vous envisagez de faire suivre un régime végétarien à votre enfant, consultez d'abord un praticien de santé.

## Chez les plus grands

Chaque enfant grandit à son rythme. D'une manière générale, on peut toutefois dire que les enfants ont des besoins énergétiques supérieurs à ce que leur taille indique. Ils passent souvent par des phases de croissance accélérée pendant lesquelles ils mincissent, bien que leur appétit ne cesse d'augmenter. Des repas pris à intervalles réguliers et des collations équilibrées contenant des aliments riches en hydrates de carbone, en fruits et en légumes, en produits laitiers, en poisson, en viande maigre, en volaille, oeufs et noix permettent un développement et une croissance harmonieuse.

## Quid des compléments alimentaires ?

Dans l'idéal, une alimentation équilibrée serait le moyen le plus efficace et le plus sain de mettre les enfants à l'abri des carences. Mais pour mesurer l'abîme qui sépare l'idéal de la réalité, il suffit d'ajouter leurs menus à la maison et leurs menus à la cantine. On constate que le quota des cinq fruits et légumes préconisés est bien respecté... mais sur une semaine au lieu d'une journée !

Certaines études ont montré des carences en zinc, en fer, en vitamine B et en protéine. Il vaut donc la peine de prendre de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge. Dans certains cas, il est parfois intéressant de compléter les repas avec des complexes vitaminés, A, C, D et des Oméga 3 ou du calcium pour assurer les quotas nutritionnels ou pour "booster" les périodes de faiblesse ou de convalescence. Votre médecin ou votre pédiatre vous informera alors quels produits sont indiqués, dans quelles quantités et pendant combien de temps. Et comme tous les médicaments, ces produits doivent rester hors de la portée des enfants.



Bien nourrir son enfant. L'éveiller aux plaisirs de la table, à la découverte des goûts, tout en lui apportant des aliments qui favorisent sa croissance et son développement... Vaste mission pour un parent !

Jusqu'à 4 ou 6 mois, l'enfant se nourrit exclusivement du lait maternel ou lait maternisé. Le bonheur! tout est simple.

À partir de 4 ou 6 mois, l'alimentation se diversifie: l'enfant va découvrir les fruits, les légumes.

À 6 mois, les céréales, la viande, le poisson. Les «petits pots» sont certes équilibrés et pratiques, les goûts par contre sont bien différents d'une alimentation cuisinée «maison» Votre médecin conseille alors les portions à donner, au cas par cas.

À 2 ans, l'enfant mange de tout, comme la famille, excepté peut-être les légumes secs (il est conseillé d'attendre 3 ans).

Les quantités et portions sont adaptées par le corps médical.

À 3 ans, l'enfant est scolarisé (pour la plupart) et se socialise. Certains repas sont pris en dehors de la maison (cantines, amis...), goûters à emporter. Cette nouvelle étape dans la vie modifie le type d'alimentation du petit. Les tentations médiatiques publicitaires sont abondantes pour acheter tel ou tel aliment, souvent plus calorique que nourrissant.

Veillez à ce que votre enfant mange chaque jour des légumes et fruits frais, afin d'avoir les vitamines et minéraux nécessaires à sa croissance ; du pain et des céréales pour avoir de l'énergie ; des acides gras essentiels avec les huiles végétales à pression à froid ; une portion modérée de viande ou poisson ou oeuf et des laitages (lait de vache, brebis, chèvre, végétaux) pour développer ses muscles et ses os.

Évitez les goûters trop sucrés ou gras (viennoiseries). Les fruits frais ou secs, les oléagineux, laitages, le pain sont bien plus nourrissants et équilibrés.

Quant à la boisson de choix, l'eau est gagnante: apport en minéraux, non calorique, hydratante.

Offrez à votre enfant une alimentation équilibrée, vous lui apprendrez à développer ses goûts vers des aliments indispensables à son équilibre et dynamisant sa croissance, son éveil.

Régalez vos petits, régalez-vous!

**Dr Marie-Virginie Houriez**

## Une ID pour BB (extrait du livre "bébé bio" p.8)

### Riz basmati aux fruits et au poulet

1 moitié de petit oignon, hachée  
1 petit abricot pelé et haché  
ou 2 abricots secs hachés  
1 c. à soupe de poulet, blanc ou cuisse, cuit ou cru  
1 tomate roma, pelée, épépinée et concassée, ou 2 c. à soupe de coulis de tomates  
2 c. à café de raisins de Smyrne  
1 pincée de romarin frais finement haché

1 pincée de coriandre et 1 de cannelle  
1/2 c. à café d'ail finement haché  
1 c. à soupe de riz basmati  
1 c. à café d'huile d'olive

Dans une petite casserole remplie d'eau, mettez l'oignon et faites cuire pendant 2 minutes environ. Ajoutez l'abricot haché, le poulet, la tomate et les raisins de Smyrne. Ajoutez les herbes, les épices, l'ail. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et faites cuire 20 minutes environ sur feu doux.

Pendant ce temps, lavez le riz, faites-le cuire selon les instructions de l'emballage. Égouttez. Réservez la moitié du riz, ajoutez l'autre moitié au contenu de la casserole.

Écrasez ce mélange à la fourchette ou mixez-le. Incorporez ensuite le riz réservé. Si votre enfant n'est pas encore habitué aux morceaux, vous pouvez mixer toute la préparation. Ajoutez l'huile. Diluez avec un peu d'eau si vous trouvez la consistance trop épaisse.

Bon appétit !





# au début !

**Premiers âges**, que ce soit par choix ou par nécessité, la préparation des biberons est la première étape de l'alimentation "externalisée" de votre enfant. Il faut lui sélectionner des laits hypoallergéniques adaptés à sa croissance à ses besoins, ainsi vous trouverez dans les rayons BioMarkus, des laits en poudre de chèvre ou de brebis, et des préparations complétées par des céréales.

Choisissez également une eau minérale qui est tenue d'avoir une composition stable en sels minéraux et oligo éléments. Certaines présentent une composition favorable à la santé de votre bébé. Cependant afin de préserver les reins de bébé par la présence de leurs sels minéraux, il est bon de varier avec une eau de source.



**plus tard**, vers l'âge de 6 mois, les enfants ont besoin d'avoir une alimentation diversifiée. C'est le début des laits de suite agrémenté de céréales, de muesli ou d'arôme cacao ou vanille. Il existe des préparations sans lactose et des biscuits sans gluten. Les éternels boudoirs vous permettront de préparer les premiers goûtés et panades aux fruits frais.



## pour les parents pressés !

### Les petits pots.

Pour éveiller Bébé aux saveurs naturelles, les ingrédients de tous nos petits pots sont sélectionnés avec soin : choix des variétés et récolte à maturité. Notre gamme est large : légumes seuls ou bien mélangés à du cabillaud ou du jambon mais aussi à des pâtes...

Bébé grandit, ses repas évoluent en goût, en texture et en quantité. Pour accompagner l'éveil gustatif de bébé et l'aider à gagner en autonomie au moment des repas, nous vous proposons les assiettes spécialement conçues pour les petits gourmets. Et pour les parents les plus patients, les légumes frais du rayon primeur permettront la préparation des premiers plats cuisinés de bébé.



### dessert

Petits pots pêche, pomme, poire, abricot... crème à la vanille, aux noisettes...accompagné d'un boudoir que bébé mange seul... ça y est il grandit !



sans gluten, sans lactose, sans œufs, sans arachides :

## le label AA

### Allergies Alimentaires

Pour mieux s'y retrouver, il existe un label "AA" qui vous garantit que ce produit est exempt de toute trace de composant allergène reconnu. Les enfants intolérants dès le plus jeune âge pourront donc profiter des petits pots, des compotes et des biscuits comme leurs petits camarades.





# l'heure du goûter



❖ **L'épicerie** : retrouvez des goûts authentiques des ingrédients, sans arômes artificiels et sans colorants. Souvent à teneur réduite en sucre, nos biscuits sont riches en magnésium et en fer pour la bonne croissance de vos enfants. Enfin, comme pour les repas des bébés, il existe une large gamme de biscuits sans gluten, sans œufs...

❖ **Les fruits séchés**, pomme, raisin, banane, fraise apportent de nombreuses substances nutritionnelles tels que des fibres, du magnésium, du fer, de la provitamine A. Faciles à transporter et à consommer, les fruits secs sont idéals à glisser dans le cartable de votre enfant.

❖ **Les fruits frais**, consommés mûres à point, les pêches sont particulièrement bien tolérées. Les très jeunes enfants et même les bébés peuvent consommer très tôt la pêche pochée et écrasée, ou même mixée crue, évidemment lorsque c'est la saison !

C'est la saison des figes, riches en minéraux ; des poires dont l'eau de constitution renferme toute une gamme de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments ; des prunes, un fruit léger, désaltérant et équilibrant ; du raisin pour le tonus et des pommes dont les atouts nutritionnels ne sont plus à démontrer.

Incontournable, la banane, c'est l'aliment à privilégier lors de la diversification alimentaire de bébé. Il suffit au début de la faire pocher, avant de la mixer ou de l'écraser soigneusement. Facile à consommer, les enfants la mangeront volontiers à la sortie de l'école. Au petit déjeuner pourquoi de pas donner à vos enfants un kiwi pour faire le plein en vitamine C, pour bien commencer la journée.

❖ **Les jus de fruits**. Des purs jus issus directement des fruits pressés. Des jus à base de jus concentré c'est à dire partiellement déshydraté puis reconstitué avec la même quantité d'eau. Des nectars qui sont fabriqués à partir de jus, purée ou pulpe de fruits auxquels on ajoute de l'eau et du sucre. Enfin, les sodas: cola, limonades artisanales...

❖ **Les sirops de fruits** biologiques sont fabriqués à partir de sucre de canne roux ou blanc issu de l'agriculture biologique, et de jus de fruits concentrés 100% naturels. Framboise, fraise, cassis, grenadine, menthe, citron... à chacun son parfum.

Les enfants ont besoin de confort et de sécurité. Chez BioMarkus, nous nous efforçons de sélectionner des produits de puériculture sans risques pour la santé des enfants, surtout pour les plus allergiques. Ainsi il existe notamment des langes sains pour la peau et dégradables pour l'environnement, des brosses à cheveux et à dents naturelles, des cotons-tiges ou des crèmes contre les petits bobos...



## les écoproduits

Pour garder la peau de bébé toute douce, n'oubliez pas un élément essentiel : le linge en contact direct avec leur peau. Il peut provoquer des irritations ou des eczémas. Pour éviter ces inconvénients il est recommandé d'utiliser des poudres à laver hypoallergéniques. Fabriquées à base de produits naturels telles que les noix de lavage biodégradables ou de savon de Marseille pur, elles garantissent un lavage sain pour le linge que porte les enfants... et la nature.



Dans les rayons, vous retrouverez tous les produits cosmétiques indispensables : crème protectrice pour le visage, crème pour le change, huile de massage, crème lavante... Ces produits respectent la peau fragile de vos petits grâce à des ingrédients tels que l'huile d'amande douce, le sésame, l'extrait d'olive, le calendula, la camomille...

Tous ces articles sont sans parfum de synthèse, sans colorant, sans paraffine, sans silicone. Pour les plus grands, chez Bio Markus, vous trouverez de la pâte dentifrice, des crèmes, lait, lotion et shampoing biologiques.



## même pas de poux à la rentrée !

Tous les parents et tous les enseignants le savent : la rentrée des classes rime souvent avec le retour des poux. Les poux sont des parasites particulièrement désagréables qui s'attaquent de préférence aux enfants mais qui ne présentent pas de danger grave pour la santé. Alors, s'en débarrasser n'est pas toujours une mince affaire... Les vieilles astuces de grand-mère? lavande, vinaigre... ça ne fait pas de mal, c'est très utile pour aider à décoller les lentes mais sûrement pas pour tuer les poux. Il faut donc utiliser des produits efficaces et si possible non toxiques pour nos têtes blondes, vous les trouverez au rayon des shampoings. Une dernière petite chose : contrairement aux idées reçues, poux et manque d'hygiène, ça n'a rien à voir ; les poux vont dans toutes les familles et dans toutes les écoles.



# pour que les bébés grandissent



## L'ALLAITEMENT MATERNEL

**La question :** Pourquoi l'allaitement fait-il vraiment la différence pour la santé de la mère et de l'enfant et comment faire pour que ça marche ?

**La réponse :** Contrairement à ce que l'on peut entendre parfois, promouvoir l'allaitement exclusif au sein les premiers mois de la vie de l'enfant n'est pas un retour au passé. Il s'agit au contraire d'une démarche radicalement neuve, susceptible de donner aux femmes une formidable confiance en leurs capacités, tout en créant une nouvelle génération de bébés plus épanouis et en meilleure santé.

de **Claude-Suzanne DIDIERJEAN-JOUVEAU**  
Éditions **JOUVENCE** - 4,90 €



## LE B-A BA DU LIVRE DE BÉBÉ

Maman, papa, mamie, papi : et si vous me prépariez un cadeau pour la vie ? Si vous me laissiez trace de ces moments qui ont fondé ma vie et qui la déterminent encore aujourd'hui ?...

de **Edmée GAUBERT**  
Éditions **LE SOUFFLE D'OR** - 14 €



## MASSER BÉBÉ

La peau représente chez le nouveau né la principale source de contact avec l'extérieur. Dès la naissance elle a toute sa sensibilité, alors que les autres organes des sens sont encore en phase de développement. Pour les parents, le massage est une extraordinaire occasion d'entrer en contact avec leur bébé et lui manifester tout l'amour qu'ils souhaitent lui apporter. Pour le bébé c'est garder et entretenir la relation avec les parents, car ses premières sensations sont passées par son corps et, dès sa naissance, c'est encore l'organe de communication privilégié. L'auteur, riche d'une très grande expérience en massage et en écoute, vous propose ici les voies pour un massage harmonieux de votre bébé.

de **Rachel Izsak Simonet**  
Éditions **JOUVENCE** - 4,90 €



## Bébé bio

### POURQUOI MANGER BIOLOGIQUE ?

Avant comme après la naissance, les bébés sont sensibles aux effets néfastes des pesticides, des additifs chimiques et des organismes génétiquement modifiés présents dans leur alimentation. Apprenez à éviter ces substances dangereuses, notamment en déchiffrant les listes d'ingrédients sur les emballages et en identifiant les éléments les plus nocifs. Vous trouverez également des conseils de shopping biologique et des suggestions pour bien pouvoir votre cuisine en aliments bio. Grâce à Bébé bio, vous saurez tout sur les bienfaits de l'alimentation biologique pour vous-même, pour votre enfant et pour l'environnement.

de **Lizzie Vann**  
Éditions **HACHETTE** - 15,84 €



# aprenez l'art du massage

## Bon pour lui, bon pour vous !

C'est vrai que le massage est véritablement un moment de bonheur partagé. Il apporte des bienfaits à la fois au parent et au bébé massé. Il permettra de stimuler chez l'enfant tous les systèmes (circulatoire, gastro-intestinal, respiratoire, immunitaire, ...). Il stimulera également l'éveil, l'attention et la mémoire et lui donnera une meilleure perception de son corps.

Le massage apporte également à l'enfant relaxation, détente, réassurance et sommeil et soulage : certains mouvements permettent de diminuer les douleurs liées aux coliques, aux poussées dentaires,...

Le massage favorisera l'attachement mère-enfant et cela sera d'autant plus utile lorsque le lien a été interrompu pour cause de maladie, de prématurité, ... Beaucoup d'enfants souffrent dans leur corps car ils ne peuvent exprimer avec des mots leur souffrance affective. On peut observer des dysfonctionnements familiaux de plus en plus fréquents et souvent secondaires à des difficultés de communication et de compréhension de l'autre. Le massage peut alors être un outil relationnel.

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer le massage aux enfants, juste une envie réciproque de ce type de contact. N'hésitez pas à continuer à masser votre enfant, chacun en tire un bénéfice quelque soit son âge, bébé, enfant, adulte. Cette pratique est une des bases de la santé et de l'épanouissement de l'être humain que nous négligeons malheureusement trop souvent...

Le parent masseur reçoit lui aussi les bienfaits du massage qu'il offre, comme le plaisir, la détente et la relaxation. Le massage procure une meilleure estime de soi au parent qui donne du bien-être à son bébé. Il réduit notamment les dépressions du post-partum, donne confiance en soi... Le massage permet une meilleure communication verbale et non-verbale avec son enfant.

**Chez BioMarkus, non seulement vous trouverez une large gamme de produits de massage pour vos enfants mais aussi des soins du corps pré et post-natal pour les jolies mamans .**



PURAL vous présente

# NATURAé<sup>®</sup>

La couche Bébé biodégradable  
à 80%, saine pour la peau de Bébé,  
confortable, pratique et efficace.

L'univers de Bébé change.

Un tout nouveau concept qui pense à la santé de Bébé et à son bien-être tout en conservant l'efficacité d'une couche jetable. La couche NATURAé est ergonomique et les matières utilisées comme la cellulose non chlorée, la suppression de lotion et de matières synthétiques en contact avec la peau, permettent à Bébé de ne plus avoir les fesses irritées

La couche NATURAé© comprend une ceinture perforée et étirable, qui favorise l'échange d'air (la peau respire) et s'adapte ainsi à tous les mouvements du corps.

Le Velcro, l'élastomère et le gel absorbant utilisés (non compostables) ne sont à aucun moment au contact de la peau, fini les échauffements et les abrasions tellement pénibles pour nos tous petits.

Les filtres protecteurs de la couche NATURAé© sont issus de sources durables et végétales dont sont extraits l'amidon et le sucre

Du film extérieur en MaterBi (sans OGM), jusqu'au voile en contact direct avec la peau, la couche est entièrement naturelle et saine.



**PURALIMENT**

4, rue A. Kastler - 67541 OSTWALD

Tél : 03 69 11 11 14

info@puraliment.com

[www.puraliment.com](http://www.puraliment.com)

3 magasins BioMarkus pour vous servir :

**Dammarié-les-Lys (77 Sud)**

Rond-Point de Chamlys  
(753, avenue Marguerite-Perey)

LUNDI : 15 h - 19 h  
MARDI à JEUDI : 10 h - 19 h  
VENDREDI et SAMEDI :  
10 h - 19 h 30  
Tél. 01 64 79 02 70

**Brie-Comte-Robert (77 Nord)**

Z.A. La Haye-Passart  
(9, rue Gustave-Eiffel)

LUNDI : 15 h - 19 h  
MARDI à JEUDI :  
9 h - 13 h / 15 h - 19 h  
VENDREDI et SAMEDI : 9 h - 19 h  
Tél. 01 64 05 36 99

**Marly-Valenciennes (59)**

259 bis, avenue Henri-Barbusse

LUNDI : 15 h - 19 h  
MARDI à VENDREDI :  
9 h - 13 h / 15 h - 19 h  
SAMEDI : 9 h - 19 h  
Tél. 03 27 28 38 88



c'est bon, c'est bien, c'est sain !

[www.biomarkus.com](http://www.biomarkus.com)