

12 Femmes

Nutrition

Alimentation de bébé : l'étape des solides

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

La pharmacie des Facultés continue son programme de nutrition infantile auprès des mamans. La sage-femme, Agnès Stannella Angue, entretient les intéressées ce matin sur les aliments solides.

LA semaine dernière, la pharmacie des Facultés a évoqué avec les mamans, l'introduction des farines dans l'alimentation du nourrisson. Ce mercredi, c'est au tour des solides. Entendu ici les légumes, poissons, viandes et même les fruits. Si le lait doit toujours accompagner l'alimentation de bébé, dès l'âge de 6 mois, il est plus que temps d'habituer l'enfant à d'autres saveurs. Pour ce qui est des légumes, dès 6 mois, les petits pois, les épinards, les haricots verts, les tomates, les carottes, les courgettes peuvent être proposés à l'enfant. A faire bouillir, ensuite les ré-

duire en purée en y ajoutant une noix de beurre ou une cuillère à café d'huile d'olive. Pas de sel. 3 cuillères à café par jour et bébé en a pour sa dose de nouvelles saveurs. C'est la phase test. Nul besoin d'y aller énergiquement. Mais si votre enfant aime, alors augmentez les doses. Dès 1 an, aux premiers légumes cités, vous pouvez associer des aubergines, des avocats, des champignons. Comme avec les premiers, bien laver, faire bouillir. Cette fois, on suppose que bébé a déjà ses premières dents, découper donc en très petits morceaux, une noix de beurre, une très petite pincée de sel. Vous pouvez monter à 4 cuillères à café/ jour. Vous l'aurez compris. Si votre enfant a un bel appétit, augmentez par petite dose sans surcharger son estomac. Quant aux fruits, tout commence aussi dès l'âge de 6 mois. Ananas, banane, orange, mangue, pamplemousse, papaye, tous bien lavés, ôtés de leur pépins et réduits en purée seront proposés au bébé. 2 à 3



Photo : D.R./L'Union

La sage-femme exposant sur les bonnes pratiques en matière d'alimentation infantile.

cuillères à café par jour. À partir de 1 an, des fruits plus durs peuvent être rajoutés. Le menu à donner au bébé: les poires, les dattes découpées en très petits morceaux. Pour ce qui est des viandes et des poissons. Dès 6 mois, on introduit le poulet, le poisson (thon, sardine en boîte...). Débarrassés d'os, de peau et d'arêtes, on fera bouillir la chair qu'on réduira en purée dans un mixeur. Une petite noix de beurre ou une cuillère d'huile

Âge	Nourriture	Préparation	Quantité
12 mois	Viande (poulet, sardine en boîte...)	Éplucher les légumes/poissons Faire bouillir la viande Mettre en petits morceaux Ajouter une petite noix de beurre ou 3 cuillères à café d'huile d'olive	2 cuillères à café par jour 14 cuillères à café maximum toutes les 24h
12 mois	Œuf	Éplucher l'œuf Faire bouillir l'œuf Éplucher et couper en petits morceaux (craie et blanc) Mettre en petits morceaux Ajouter une petite noix de beurre ou 3 cuillères à café d'huile d'olive	4 cuillères à café par jour 10 à 15 gr par jour
18 à 24 mois	Œuf	Éplucher l'œuf Faire bouillir l'œuf Mettre en petits morceaux (craie et blanc) Ajouter une petite noix de beurre ou 3 cuillères à café d'huile d'olive	4 cuillères à café par jour

Un récapitulatif de l'introduction des solides, dont la viande et le poisson, dans l'alimentation de bébé.

d'olive. Pour les doses, 2 cuillères à café suffiront pour votre enfant. Dès 7 mois, le bœuf peut être introduit dans son alimentation ainsi que les œufs dont bébé ne doit consommer de préférence que le jaune. 4 cuillères à café et le tour est joué. À l'âge de 1 an, le bout de chou est assez grand pour dévorer la dinde, les crevettes que l'on préparera et découpera en petits morceaux. L'on suppose que ses premières dents sont apparues et que 4 cuillères à café sont ce dont il a besoin pour caler sa journée. Concernant les céréales et féculents, dès ses 6 mois, bébé peut déjà avoir droit à des petits morceaux de pain trempé dans du lait. On peut lui donner du riz aussi, mais bien cuit pour éviter les constipations. Dès 8 mois, les pommes de terre et le maïs réduits en purée peuvent accompagner son repas. Et aussi le haricot blanc, les lentilles, les vermicelles que l'on fera bouillir avec une cuillère à café d'huile d'olive.

... Et aussi

Quelques idées de menu

<p>1 an - 2 ans Petit-déjeuner au choix : - 1 biberon (lait + bouillie): 200 ml d'eau + 7 c de lait+ 8 cuillères rasées de bouillie(farine) - 2 biscottes - 2 tranches de pain</p> <p>Collation à 10h au choix : - 1 jus de fruit - 1 yaourt - 1 fruit</p>	<p>Déjeuner Viande bien cuite Pâtes (vermicelles, spaghettis, etc.)</p> <p>Dessert - Compote de fruits</p> <p>Dîner - - Pomme de terre - Légumes verts - 1 biberon de lait + 200 ml d'eau + 7 c de lait</p> <p>2 - 3 ans</p>	<p>Petit-déjeuner - 1 tranche de pain au miel/beurre ou confiture - Lait : 1 tasse ou 1 biberon de 200 ml</p> <p>Collation à 10h au choix : - Biscuits - Jus de fruit - 1 yaourt - 1 fruit - 1 Fromage</p> <p>Déjeuner -Poulet</p>	<p>-Haricots verts -Pommes de terre</p> <p>Dessert - 1 Fruit</p> <p>Goûter -Tartine au chocolat -Lait</p> <p>Dîner Pâte au gruyère -Biberon de lait : 200 ml d'eau + 7 c de lait</p>
---	--	---	---

Par L.R.A.

Mode

Le wax en valeur dans une collection

L.R.A.
Libreville/Gabon

DONA Pascal Eyang, propriétaire de la marque Dona Pen Design fait sa rentrée. Au rendez-vous, une collection, "Chik et klass en wax", dédiée, une fois encore, au wax et à ses inconditionnels. Colorée, jeu d'imprimés, coupes modernes, les créations promettent d'être facile à porter. Cette fois, les hommes sont le centre de toutes les attentions. Des bermudas rappelés de wax, le tout assortis de chemise longues manches. Des tee-shirts avec des motifs en pagne, d'aucuns portés avec des vestes tout aussi en pagne. Pour Dona, « les



Photo : D.R.

La robe en 2 tons de wax "Eva"...

... ou encore la veste en wax, complète une collection haute en couleurs.



Photo : D.R.



Dona Pascale Eyang (tee-shirt blanc) au milieu de ses mannequins.

Photo : D.R.

créations sont faites pour habiller les hommes de manière chic et élégante.» Mais, au cœur de cette pensée pour les hommes, les femmes gardent une place de choix dans la collection dévoilée récemment au public. La robe

Eva, un mélange de 2 tons de wax a particulièrement séduit les femmes, qui se l'arrachent littéralement. L'ensemble jupe droite et haut péplum sur 3 tons de wax a aussi fait son effet. Dona et son amour pour l'élégance, ayant encore

puisé dans son imagination pour revitaliser des classiques. Objectif : leur apporter ce qu'ils ont de glamour dans la version pagne. Des ensembles vestes féminins, tout ce qu'il y a de moderne. Des jeans revus à l'idée de la

créatrice, composent ainsi la nouvelle collection. « La philosophie de la marque a été respectée », précise la jeune femme. Une vente privée, comme elle en organise à chaque sortie de collection, a permis à certains modèles de

trouver propriétaires : « Chik et klass en wax est vraiment plus moderne, pensée pour les hommes et les femmes qui veulent être habillés au quotidien en pagne, tout en gardant leur classe et leur élégance habituelles.»