


# Attention aux préjugés !

 Diététicienne nutritionniste, partenaire du Centre d'Expertise et Médiation autour de l'Alimentation (Cresna), Aurélie Maurer a répondu à nos questions sur « ce que doit manger ou non » la maman qui donne le sein. Bénévole à l'association clermontoise *Lact'écoute*, cette trentenaire experte qui a allaité son fils durant vingt mois, passe au crible les idées reçues, parfois solidement ancrées. Elle distille également ses conseils pratiques afin que les mamans qui allaitent bénéficient d'une alimentation équilibrée.

## LE CRESNA, C'EST QUOI ?

Créé en novembre 2011, à Clermont-Ferrand, par Delphine Faucon et Sarah Boivin, le Centre d'Expertise et Médiation autour de l'Alimentation (Cresna) est une coopérative. Celle-ci a pour rôle d'apporter des réponses aux questions de chacun autour de l'alimentation. Ces informations sont diffusées lors de séances collectives, comme des ateliers cuisine et jardin, mais aussi à l'occasion de dégustations commentées ou de formations professionnelles. Le Cresna propose ses services tant aux particuliers qu'aux structures professionnelles plus importantes. Le centre s'est également entouré d'intervenants experts dans leur domaine : cuisinières professionnelles, sociologues, diététiciennes nutritionnistes, modèleuse bien-être ayurvédique et professeur de yoga.

*Infos Cresna*  
277, rue de l'Oradou  
63000 Clermont-Ferrand  
Tél. : 04-73-26-68-80  
contact.cresna@gmail.com  
www.cresna-animalim.com

« Les besoins en fer de votre nouveau-né sont couverts par ses propres réserves et par votre lait. Vous n'avez pas besoin de suppléments en fer pendant la période où vous allaitez »\*

\* Programme National Nutrition Santé (PNNS)

### Allaiter peut me faire perdre du poids

Ce n'est pas une règle établie ! Physiologiquement, les graisses stockées durant la grossesse vont être utilisées par votre corps pour « fabriquer » le lait destiné à l'allaitement. Cette production de lait s'accompagne donc d'une dépense d'énergie. Vous perdrez du poids seulement si votre alimentation est à la fois variée, de qualité et en quantité adaptée à vos besoins.

### Dois-je manger deux fois plus si j'ai des jumeaux ?

Non. Vous aurez plus soif. Sachez que les besoins nutritionnels sont augmentés mais pas jusqu'à être multipliés par 2 ! En phase d'allaitement, votre corps optimise son fonctionnement.

### Boire de la bière favoriserait la lactation...

Non. Au contraire, l'alcool retarderait le réflexe d'éjection. En effet, la mise au sein et la succion du bébé sont les seuls facteurs d'augmentation progressive de la lactation.

Principe de base : lors de l'allaitement et, en particulier, au cours des premiers mois durant lesquelles votre lait est la seule nourriture de votre enfant, il ne faut pas boire d'alcool car cette substance est toxique. Et ce, quel que soit le type de boisson alcoolisée.

Penser que la bière contient moins d'alcool est également une erreur commune.

### Faut-il éviter de manger des légumes « à goût fort » ?

Non, les mamans focalisent souvent sur ce point. Penser que manger chou, asperge, ail, oignon ou bien encore épices serait la cause des troubles digestifs (coliques, par exemple) de votre bébé est inexact. Ces maux, qui interviennent notamment dans les trois premiers mois, rappellent que le système intestinal de votre bébé est encore immature. Concernant le goût de ces produits, votre bébé le connaît déjà car celui-ci passe par le liquide amniotique pendant la grossesse. Par le lait, il bénéficie d'une véritable éducation au goût. Plus vous mangerez de façon variée, plus votre bébé aura connu de goûts différents et sera potentiellement réceptif dans sa vie future.

### Dois-je anticiper d'éventuelles allergies alimentaires ?

Il ne faut pas, de manière systématique, enlever les aliments potentiellement allergènes (poissons, œufs, arachide...). Certains autres aliments peuvent être supprimés au cas par cas et dans le cadre d'un accompagnement médical.

### Faut-il manger bio ?

Non pas nécessairement. Si vous voulez améliorer la densité nutritionnelle de votre alimentation il est préférable de consommer des fruits et légumes de saison, en privilégiant les aliments crus, qui sont plus riches en minéraux et vitamines. //

PROPOS RECUEILLIS PAR DAMIEN CARBONI

→ Plus d'infos  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
Remerciements à Aurélie Maurer,  
diététicienne nutritionniste  
à Clermont-Ferrand (63).

## Ce qu'il faut savoir

### Allaiter et rester en forme, c'est possible en veillant à :

**1.** Respecter une alimentation variée.

À chaque repas, mangez des féculents, selon la faim.

*But : assurer vos besoins énergétiques mais aussi éviter fringales et grignotages.*

Favorisez des féculents complets car leurs fibres facilitent le transit : pain aux céréales, complets ainsi que pâtes ou riz semi-complet mais aussi muesli. Idem pour les légumes secs comme les lentilles, haricots blancs. Privilégiez les graisses insaturées contenues dans :

Les poissons gras, les huiles végétales type d'olive, de colza ou de noix, si possible vierges ou de première pression à froid.

**2.** Bien faire 3 repas par jour + 1 collation car l'emploi du temps serré d'une maman allaitante engendre parfois des sauts de repas.

Astuce : Ne pas hésiter à compléter un sandwich au déjeuner par une collation dans l'après-midi. Par exemple, avant le retour de l'école des autres enfants de la famille.

*But : éviter le grignotage.*

**3.** Buvez de l'eau car votre lait en est en grande partie composé. Écoutez votre sensation de soif et respectez des apports fractionnés, par petites gorgées, tout au long de la journée.

NB : Les recommandations nutritionnelles se font au cas par cas. N'hésitez pas à consulter un spécialiste en cas de doute.