

SERVICE  
DE PRESSE  
ÉDITIONS  
ALBIN MICHEL



## Une alimentation saine pour mon bébé et moi

EN LIBRAIRIE  
Janvier 2021

**Des recettes et des conseils pour vous accompagner durant votre grossesse et jusqu'à la diversification alimentaire de votre enfant**

### LE LIVRE

Parmi les nombreuses questions que la période exceptionnelle des 1 000 jours – de la préconception aux 2 ans de l'enfant – va susciter, celle de l'alimentation est cruciale. Pas seulement celle de la future maman – souvent un vrai casse-tête lorsque l'on est enceinte ! – mais aussi celle du futur bébé car ce que ses parents mangent influence durablement sa santé et son développement.

Voici un guide pratique complet qui aidera les futurs parents à adopter de bonnes habitudes alimentaires en période préconceptionnelle puis tout au long de la grossesse et de la parentalité, et à offrir le meilleur à leur enfant en maximisant ses chances d'épanouissement, de croissance et de bonne santé.

#### Au programme :

- Des **conseils concrets** pour prendre soin de soi et de son alimentation **avant la grossesse**.
- **L'alimentation durant la grossesse** : les nutriments influents, les principaux risques, la prise de poids et les régimes, des exercices physiques adaptés à la femme enceinte...
- **L'alimentation durant les premiers mois de l'enfant** : l'allaitement, les préparations commerciales pour nourrissons, l'alimentation de la maman allaitante, des conseils sur le sommeil...
- **La diversification alimentaire** : l'évolution des textures, l'introduction des fruits et légumes, les allergies alimentaires, les quantités par repas, des tableaux avec les menus-types...
- **80 recettes** spécialement conçues pour la **femme enceinte**, pour la **jeune maman** allaitante ou non allaitante (ingrédients qui favorisent la lactation) et pour le **bébé**, de 4 à 12 mois (**recettes déclinées** pour les 4, 6, 8-10 et 12 mois).

### LES AUTRICES

- **Céline De Sousa** est cheffe spécialisée dans l'alimentation infantile et la diversification. Elle est l'ambassadrice du site *Ma petite assiette* et du *Grand Forum des tout-petits*, association dédiée aux 1 000 jours, et l'autrice du best-seller *Je cuisine pour bébé et toute ma famille* (35 000 ex vendus).
- **Audrey Ndjave-Sulpizi** est infirmière clinicienne au Québec. Spécialiste de l'allaitement et du sommeil, elle anime un compte Instagram qui traite ces thématiques (+ de 130 000 abonnés).
- **Christelle Perrin-Fayolle** est sage-femme nutritionniste à Craponne, près de Lyon.
- Avec les conseils de la coach sportive **Mylène Bouchenot**, et les conseils nutritionnels de la diététicienne **Anne-Charlotte Garet**.

280 pages | format 175 x 225 mm | Broché | 17,90 €

ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr