

## DOCUMENTATION FEMME ENCEINTE ET ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT

DISPONIBLES EN DIFFUSION GRATUITE



### « Le guide de l'allaitement maternel »

**Auteur :** Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

**Public(s) :** Femmes

**Phrase descriptive :** Brochures 14,5 X 20,50 ; 35 p.

En France, 75 % des femmes déclarent vouloir allaiter et pourtant elles sont moins nombreuses à démarrer un allaitement. De plus, la durée de l'allaitement est en général très courte. Cet arrêt précoce de l'allaitement est le plus souvent lié au manque de confiance en elles, de connaissance, d'information et de soutien.

Ce guide a été élaboré par un groupe pluri professionnel composé de professionnels de santé, de membres d'associations et d'institutions qui oeuvrent pour la promotion et le soutien à l'allaitement maternel en France.

L'INPES a souhaité que ce document soit mis en ligne à l'occasion de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel 2009.



### « Bien manger en attendant bébé »

**Auteur :** Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle (CERIN)

**Public :** Femmes

**Phrase descriptive :** Brochure 9,5 X21 ; 12 p.

Cette brochure donne des conseils alimentaires aux femmes enceintes.

### « le guide nutrition de la naissance à 3 ans »

**Auteur :** Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

**Public :** Adulte, Enfant - 5 ans

**Phrase descriptive :** Brochure 14,5 X 20,50 ; 40 p.

La santé vient en mangeant. Cette brochure est extraite du Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents, dont elle reprend la première partie consacrée à la petite enfance. Editée pour une diffusion en maternité auprès des jeunes mères, lors de l'entretien du 9e mois ou juste après l'accouchement, cette brochure est cependant téléchargeable sur ce site.





## « Le guide nutrition pendant et après la grossesse »

**Auteur :** Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

**Public :** Adulte, tout public

**Phrase descriptive :** Brochure 14,5 X 20,50 ; 52 p.

Ce guide se propose d'aider les femmes enceintes ou désirant avoir un enfant à répondre aux questions liées à leur alimentation pendant la période de grossesse dans le but d'assurer une bonne santé au futur bébé. Il comporte des informations et des conseils simples à suivre au quotidien dès l'arrêt de la contraception, puis pendant la grossesse et enfin pendant l'allaitement, si la maman choisit de nourrir son enfant au sein.



## "Guide nutrition des pendant et après la grossesse » Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé

**Auteur :** Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

**Public :** Professionnel de santé, Adulte

**Phrase descriptive :** brochures 14,5 x 20,5 cm, 52 p.

Ce document a pour but de sensibiliser les professionnels de santé à leur rôle éducatif dans le domaine de la nutrition. Il rappelle le fondement scientifique des objectifs du Programme national nutrition-santé 2006-2010 et leur application aux besoins nutritionnels spécifiques de la grossesse. Il a pour vocation d'apporter aux professionnels de santé des éléments de réponse et de dialogue avec leurs patientes sur le poids à suivre, l'allaitement maternel, la prévention de l'allergie, la prévention des risques microbiens, l'appétit, l'activité physique, etc.



## « L'alimentation des 4-18 mois : de la tétée à la cuillère »

**Auteur :** Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle (CERIN)

**Public :** Enfant - 5 ans, Adulte

**Phrase descriptive :** Brochure 9,5 X21 ; 12 p.

Cette brochure présente l'alimentation de bébé à partir de 4 mois avec des exemples de menus (lait, céréales infantiles, légumes et fruits), un tableau résumant les différents aliments à employer selon l'âge de bébé, le détail des aliments à introduire dans son alimentation entre 5 et 7 mois (laitages, viande, poisson, oeufs), le détail des aliments à introduire dans son alimentation entre 7 et 8 mois (matières grasses, crudités, pain et biscuits, pâtes et riz) et des idées de menus quand bébé a environ 1 an.



## « Diarrhée du jeune enfant, évitez la deshydratation ! »

**Auteur :** Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

**Public :** Enfant - 5 ans, Adulte

**Phrase descriptive :** Dépliant 15 X 21 cm. ; 4 p.

Ce dépliant destiné aux parents leur indique quelle est la marche à suivre en cas de diarrhée de leur enfant, afin d'éviter la déshydratation. Il leur explique comment préparer une solution de réhydratation orale (SRO) à partir de sachets qu'il faut toujours avoir chez soi pour pouvoir agir vite et leur conseil de demander l'avis de leur médecin dès l'apparition de la diarrhée



## « Vous êtes enceinte et vous souhaitez arrêter de fumer ? » Nous pouvons vous aider

**Auteur :** l'Assistance publique - Hôpitaux de Paris (APHP), en collaboration avec le Ministère de la Santé et des Sports et l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES).

**Public :** Femmes enceintes, Médecins généralistes

**Phrase descriptive :** Affiches, format 30 x 60 cm

Affiche incitant les femmes enceintes qui fument à participer à l'étude SNIPP (study on nicotine patch in pregnancy) mise en place par l'Assistance publique - Hôpitaux de Paris (APHP), en collaboration avec le Ministère de la Santé et des Sports et l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES). Cette étude leur propose, de les aider à arrêter de fumer, et de participer à l'évaluation de l'efficacité des substituts nicotiques pendant la grossesse..



## « Vous n'êtes pas seule à arrêter de fumer »

### Et si vous profitiez de votre grossesse pour arrêter la cigarette ?

**Auteur :** Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

**Public :** Tout public

**Phrase descriptive :** Affiche, format 40 X 60 cm

Affiche incitant les femmes enceintes au sevrage tabagique. Elle leur propose le soutien et l'accompagnement de Tabac info service (telephone et Internet) et leur suggère d'engager un dialogue sur ce thème avec leur médecin traitant.



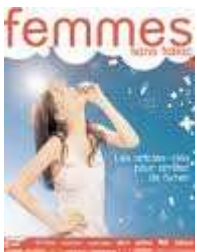
## « Vous êtes enceinte et vous souhaitez arrêter de fumer ? » Nous pouvons vous aider. Participez à l'étude SNIPP

**Auteur :** l'Assistance publique - Hôpitaux de Paris (APHP), en collaboration avec le Ministère de la Santé et des Sports et l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES).

**Public :** Femmes enceintes

**Phrase descriptive :** Dépliant/Flyer, format 10 X 21 cm, 6 pages

L'Assistance publique - Hôpitaux de Paris (APHP), en collaboration avec le Ministère de la Santé et des Sports et l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES), propose aux femmes enceintes désireuses d'arrêter de fumer de participer à une étude sur l'efficacité des substituts nicotiques pendant la grossesse. Le dépliant explique quels sont les critères de sélection pour participer à l'enquête, ses avantages (un suivi par des professionnels de santé spécialisés dans l'aide au sevrage tabagique (gynécologue, tabacologue, infirmière tabacologue, sage femme tabacologue, etc.) et des traitements nicotiques fournis gratuitement tout au long de la grossesse et jusqu'à 2 mois après votre accouchement, etc.) et il donne les contacts pour plus de renseignements.



## « Femmes sans tabac »

**Public :** Femmes, tout public

**Phrase descriptive :** Magazine, 22.5 X 28.7 cm, 56 pages

Magazine destiné à informer ses lectrices et lecteurs sur les risques inhérents au tabagisme et les bénéfices immédiats ou à plus long terme de l'arrêt, au travers de nombreux témoignages et de conseils pratiques.



## « Il ne sait pas encore parler, mais il tousse déjà très bien »

**Auteur :** Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

**Public :** Parents

**Phrase descriptive :** Affiches, format 40 x 60 cm

Affiche de sensibilisation pour lutter contre le tabagisme des parents qui occasionne un surcroît de bronchites (+ 72 %), de crises d'asthme (+ 52 %), d'otites (+ 48 %) chez les enfants exposés au tabac.



## « Votre cigarette, ce sont aussi les autres qui la fument »

**Le tabac est la première source de pollution domestique**

**Auteur :** Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

**Public :** Tout public

**Phrase descriptive :** Affiches, format 40 x 60 cm

Affiche de mobilisation sur les risques du tabagisme passif, réalisée à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac du 31 mai 2001.

## Documents disponibles en prêt dans BIB



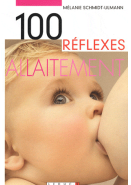
Ouvrage, AUSTRALE Marie, **Les années de lait. Récit d'un allaitement au long court**, Editions de l'Instant présent, 2009, 119 p.



Ouvrage, DIDIERJEAN-JOUEAU Claude-Suzanne, **Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille**, Jouvence, 2009, 184 p.



Ouvrage, Leche League, **L'art de l'allaitement maternel**, First, 2009, 479 p.



Ouvrage, SCHMIDT-ULMANN Mélanie, **100 réflexes allaitement**, Leduc S., 2008, 223 p.



Ouvrage, GREGOIRE Lysane, POUSSART Marie-Anne, **Près du cœur. Témoignages et réflexions sur l'allaitement**, Les Editions du remue-ménage, 2008, 428 p.



Ouvrage, THIRION Marie, **L'allaitement**, Albin Michel, 2008, 280 p.



Ouvrage, MOHRBACHER Nancy, **Traité de l'allaitement maternel. Format de poche**, Ligue La Leche, 2006, 320 p.

Article, **Succès d'une initiative en faveur de l'allaitement maternel**, Priorités santé, n°14, 2005/09, p. 6

Ouvrage, TURCK Dominique, **Allaitement maternel. Les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère**, Ministère de la santé et des solidarités, Société française de pédiatrie, 2005, 67 p.



Ouvrage, DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne, **Porter bébé. Avantages et bienfaits**, Jouvence, 2005, 93 p.

Ouvrage, BONNARD Anne, CINTAS Agnès, DELOGER Valérie, **L'allaitement maternel. Guide pratique à l'usage des professionnels de la santé**, ADES du Rhône, 2003, 38 p.



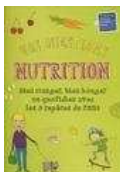
Ouvrage, DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne, **Allaiter, c'est bon pour la santé de l'enfant et de la mère**, Jouvence, 2003, 95 p.

Article, SALINIER-ROLLAND Catherine, **Comportement alimentaire de l'enfant. L'allaitement au sein**, Diététique et médecine, n°2002, 2002, pp. 7-13



Ouvrage, Coordination française pour l'allaitement maternel (COFAM), **Guide ressources pour l'allaitement maternel. Tous les organismes et les documents sur l'allaitement maternel. Edition 2001**, COFAM, 2001, 51 p.

## Outils pédagogiques disponibles dans BOP :



Cassette vidéo-DVD , Alimentation Activité physique, BALLESTRERO Christelle, GUERIN Eric, **Vos questions nutrition. Bien manger, bien bouger au quotidien avec les 9 repères du PNNS**, INPES, 2008



CD-Rom , Alimentation, TREMEY L., SCHELSTRAETE C., GELBERT N., **L'allaitement : de la première à la dernière tétée. Version grand public**, AFPA, 2006

CD-Rom , Alimentation, TREMEY L., SCHELSTRAETE C., GELBERT N., **L'allaitement : de la première à la dernière tétée. Version professionnelle**, AFPA, 2006