



Bout'chou

Passeport de l'assurance maladie

voTRE
guide...

... POUR ACCOMPAGNER
toute la famille
pendant la première
année de
voTRE Bout'chou !





FÉLICITATIONS !

ce moment magique que vous attendiez
depuis neuf mois est enfin arrivé !

Bébé est là, la famille s'agrandit.

c'est une vraie rencontre pour lui comme pour vous.

c'est le moment de prendre soin de lui ... et de vous !



Le Sommaire

- 1- Prendre Soins de bébé - - - - - P. 4
- 2- L'alimentation de bébé - - - - - P. 9
- 3- LA Sécurité de bébé - - - - - P. 20
- 4- LES gestes qui sauvent - - - - - P. 22
- 5- Prendre Soins de maman... - - - - - P. 24
- 6- Et de PAPA - - - - - P. 26
- 7- LES adresses utiles - - - - - P. 27

Le Suivi médical, pour grandir en bonne Santé

Dès le jour de sa naissance et jusqu'à ses six ans, votre enfant va bénéficier d'une surveillance médicale systématique. Examens, vaccinations, dépistage, tout sera fait pour que votre enfant grandisse sereinement. Il bénéficiera de neuf examens, pris en charge à 100%, au cours de sa 1^{ère} année :

- dans les huit jours qui suivent sa naissance ;
- puis dans les 15 jours qui suivent sa naissance ;
- au cours des 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} et 6^{ème} mois ;
- et au cours des 9^{ème} et 12^{ème} mois.

La vaccination : dès la 1^{ère} année !

Pendant sa première année, votre enfant sera vacciné plusieurs fois. Ce geste est normal et extrêmement utile. C'est à la vaccination massive que l'on doit le recul ou la disparition de nombreuses maladies infantiles. A la naissance, le nouveau-né a certains anticorps maternels dans le sang qui vont progressivement disparaître, d'où des vaccinations essentiellement à partir du 2^{ème} mois.

Le calendrier de surveillance médicale de votre enfant. Vous trouverez joint à ce 1^{er} guide le calendrier personnalisé de son suivi médical : examens de surveillance et vaccinations nécessaires.

Le saviez-vous ?

Votre enfant peut être vacciné gratuitement dans les centres de PMI, Protection Maternelle et Infantile.

La vaccination est un geste médical qui permet de développer l'immunité de l'enfant face à certaines agressions microbiennes graves. Les vaccinations s'effectuent presque toutes avant l'âge de 18 mois. Par la suite, la vaccination continue sous forme de rappels. Il est donc essentiel pour les parents de présenter le carnet de santé de l'enfant lors de chaque visite chez le médecin.

L'Assurance Maladie rembourse les vaccins et certains sont pris en charge à 100%.

Informez-vous auprès du pédiatre ou de votre médecin traitant de l'utilité de toute nouvelle vaccination.

LES dents : à chacun SON rythme

En théorie, les dents apparaissent par deux et suivent la chronologie suivante :

- entre 6 et 8 mois : les deux incisives centrales du bas ;
- entre 8 et 10 mois : les deux incisives centrales du haut ;
- à partir de 10 mois : les deux autres incisives du haut ;
- entre 10 et 14 mois : les deux secondes incisives du bas.

Le bien-être de votre Bout'chou

Il vient de naître, bientôt ses premiers sourires : nous sommes entièrement responsables de son environnement et de son rythme de vie. Bébé n'aime pas les atmosphères enfumées, car cela peut entraîner :

- une irritation des yeux, du nez et de la gorge ;
 - une fréquence accrue des rhinopharyngites et des otites ;
 - un plus grand risque de crise d'asthme et d'infections respiratoires telles que la pneumonie ou la bronchite ;
 - une faible mais significative diminution du développement du poumon.
- Alors à la maison et en voiture, abstenez-vous de fumer !

Le saviez-vous ?

Vous souhaitez arrêter de fumer, pensez à Tabac Info Service au 0825 309 310 (0,15€/mn) : un numéro pour obtenir les conseils indispensables et les ressources locales.

Mais dans la réalité, un bébé peut naître avec des dents... ou ne pas en avoir à 8 mois ! Pour permettre à votre Bout'chou d'avoir des dents encore plus résistantes aux caries, donnez-lui du fluor sous forme de gouttes. Attention, une surdose peut être néfaste : 0,05mg de fluor par jour suffit !

Le bain : complicité et Sécurité

Le bain est un moment de détente, un instant d'échanges et de jeux avec votre enfant. La bonne température de l'eau pour son confort et pour sa sécurité est de 37°C. Avant de le baigner, n'oubliez pas de vérifier systématiquement la température de l'eau. Faites toujours couler un filet d'eau froide pour refroidir le robinet. Votre enfant tient assis dans la baignoire ; c'est très bien mais ne le laissez jamais seul ou avec un autre enfant même plus grand. L'enfant peut se noyer en quelques minutes dans 30 centimètres d'eau, en voulant se mettre debout par exemple. Le temps d'ouvrir la porte ou de répondre au téléphone suffit à mettre votre enfant en danger. Vous devez rester à ses côtés en permanence.

Le Sommeil, mode d'emploi

Un bon sommeil est indispensable au développement et à l'épanouissement de votre enfant.

Couchez votre bébé sur le dos et non sur le ventre dans son propre lit dans une turbulette ou gigoteuse adaptée à sa taille. Le lit doit être rigide et profond avec un matelas ferme.

Pour que votre Bout'chou dorme en toute sécurité, pensez à ne jamais :

- laisser un animal dans la chambre où dort votre enfant : il pourrait se coucher dans le berceau ;
- utiliser d'oreillers, de couvertures ou de couettes ;
- donner à votre bébé un médicament pour dormir ;
- l'habituer à s'endormir avec son biberon.

Bébé n'aime pas la chaleur. Maintenez la température de sa chambre à 19°C maximum.

Pour s'endormir votre enfant a besoin de se sentir en sécurité : doudou, histoires, câlins et berceuses seront très appréciés.

Si vous choisissez un lit à barreaux, vérifiez que l'écartement est suffisamment étroit pour empêcher votre enfant de se coincer la tête.

LES ANTIBIOTIQUES : UN MAUVAIS RÉFLEXE

A retenir !

Bébé n'aime pas que l'on bouscule ses habitudes, particulièrement la première année. Respectez ses horaires de repas et de sommeil.

Trop d'antibiotiques chez les enfants !

Les enfants sont les premiers consommateurs d'antibiotiques : les moins de 6 ans consomment un quart de tous les antibiotiques prescrits en France ! Pourtant, ces médicaments sont totalement inefficaces contre la majorité des bronchites, rhumes, toux et autres maux de gorge. Petit guide pour mieux prendre en charge les infections de votre bambin.

Des risques pour l'enfant !

Cette consommation abusive des antibiotiques n'est plus anodine. Outre son coût, elle constitue une menace pour la santé de tous et de votre enfant en particulier. Elle favorise l'apparition de bactéries résistantes, contre lesquelles il est de plus en plus difficile de lutter. C'est pourquoi il est aujourd'hui nécessaire d'employer des doses plus fortes contre les méningites et pourquoi il est souvent difficile de vaincre certaines otites. Pour s'assurer que les antibiotiques continuent à être efficaces à l'avenir, il faut donc les utiliser à bon escient aujourd'hui !

Prendre Soins de bébé

Quand consulter ?

Parents, inutile de dramatiser lorsque votre enfant a un peu de fièvre, touse ou éprouve une gêne respiratoire : il s'agit dans la plupart des cas d'une infection bénigne. Consulter votre médecin trop tôt ne sert souvent à rien : il ne pourra pas juger de l'origine virale ou bactérienne de l'infection si elle n'est pas présente depuis deux ou trois jours. Voici quelques conseils pour savoir quand vous devez emmener votre bambin chez le médecin :

En cas de fièvre, consultez :

- si elle est de 40°C : dans la journée ;
- si elle est à 39°C, vous pouvez attendre le lendemain en faisant baisser la fièvre avec du paracétamol, veillez à faire boire bébé et à ne pas trop le couvrir ;
- si une fièvre modérée persiste plus de trois jours ;
- pour toute fièvre chez un bébé de moins de trois mois.

Les symptômes d'alarme, qui doivent amener à consulter même sans fièvre :

- somnolence ;
- gêne respiratoire ;
- maux de tête intenses ;
- vomissements ;
- pleurs intenses inexplicables ;
- écoulement nasal et toux, s'ils se prolongent plus de 5 jours.

A retenir !

Dans tous les cas, faites confiance à votre médecin traitant, s'il vous dit que les antibiotiques ne sont pas nécessaires. Et respectez surtout à la lettre la prescription s'il vous donne un médicament : n'oubliez pas de le faire prendre à votre enfant et n'arrêtez pas le traitement dès qu'il va mieux, respectez la posologie... Et surtout : pas d'automédication avec les antibiotiques !

La bronchiolite : une maladie contagieuse

Qu'est-ce que c'est ?

La bronchiolite est une maladie des petites bronches due à un virus répandu et très contagieux. En France, chaque hiver, elle touche près de 30% des nourrissons. Le virus se transmet par la salive, les éternuements, la toux, le matériel souillé par ceux-ci et par les mains. Ainsi, le rhume d'un adulte ou d'un enfant peut entraîner la bronchiolite du nourrisson. La bronchiolite débute par un simple rhume et une toux qui se transforme en gêne respiratoire, souvent accompagnée d'une difficulté à s'alimenter.

Prendre Soins de bébé

Des gestes simples pour éviter les risques de transmettre le virus :

- lavez-vous systématiquement les mains à l'eau et au savon avant de vous occuper d'un bébé ;
- n'embrassez pas bébé sur le visage lorsque vous êtes enrhumé(e) et donnez le même conseil à vos proches ;
- veillez à ce que les enfants ne s'échangent pas les biberons, sucettes et couverts car ils risquent de propager l'infection ;
- évitez en automne et en hiver, autant que possible, la fréquentation des lieux enfumés et ceux où bébé pourrait être en contact avec des personnes enrhumées (galeries commerciales, transports en commun, etc.) ;
- aérez la chambre de bébé tous les jours.

En France, le kinésithérapeute est le principal acteur du traitement. Grâce à cette prise en charge, la consultation aux urgences ainsi que l'hospitalisation sont très rarement nécessaires.

Que faut-il faire si votre enfant est malade ?

- désencombrez son nez avec du sérum physiologique en cas de rhume ;
 - emmenez-le rapidement voir votre médecin s'il présente des signes de bronchiolite comme une gêne respiratoire ou une difficulté à s'alimenter ;
 - respectez le traitement du médecin qui prescrira la plupart du temps des séances de kinésithérapie respiratoire pour désencombrer les bronches.
- L'enfant sera, dans la majorité des cas, guéri au bout de 5 à 10 jours et toussotera pendant 2 à 3 semaines.

Pendant la maladie :

- continuez à le coucher sur le dos en mettant un petit coussin sous son matelas pour le surélever ;
 - donnez-lui régulièrement à boire ;
 - désencombrez régulièrement son nez, particulièrement avant les repas, et utilisez des mouchoirs jetables ;
 - veillez toujours à une aération correcte de sa chambre et ne le couvrez pas trop ;
 - évitez qu'il soit gêné par la fumée du tabac.
- L'enfant pourra retourner à la crèche quand les symptômes auront disparu.

A retenir !

Si vous avez le moindre doute sur l'état de votre enfant, consultez votre médecin traitant.

Faut-il emmener l'enfant à l'hôpital ?

Votre médecin traitant sait diagnostiquer et traiter la bronchiolite de votre enfant. Demandez-lui conseil sur les signes de gravité et comment surveiller votre enfant.

Allaitement ou biberon ?

Vous avez choisi l'allaitement

Les femmes sont de plus en plus nombreuses à allaiter en France. Ce choix est celui de la maman et du papa généralement.

Faut-il changer l'alimentation de maman pendant l'allaitement ?

L'allaitement induit une dépense calorique supplémentaire d'environ 500 kcal par jour. Les besoins de la mère sont différents par rapport à son alimentation habituelle :

- plus de protéines et une meilleure qualité des viandes et poissons, évitez les viandes trop grasses et préférez les viandes et poissons maigres ;
- plus de calcium : mangez un produit laitier à chaque repas et prenez deux collations laitières pour couvrir vos besoins ;
- fibres et vitamines sont indispensables : consommez des légumes et/ou des fruits à chaque repas ;
- l'apport hydrique est lui aussi augmenté, à cause de la sécrétion lactée : buvez 1.5 à 2 litres par jour (eau, tisane, potage, etc.).

Si vous allaitez bébé, supprimez l'alcool et le tabac. Ne prenez pas de médicament sans l'avis de votre médecin traitant.

Il est également conseillé d'éviter les produits excitants comme le café, le thé, le cola, etc.

J'arrête d'allaiter mon bébé en douceur...

Sevrer son bébé est toujours une étape un peu délicate. Il s'agit d'arrêter en partie ou totalement de lui donner le sein pour lui donner un lait infantile et/ou pour commencer à lui proposer d'autres aliments que le lait. Prenez votre temps pour que tout se passe bien.

Rappelez-vous que vous pouvez allaiter votre enfant exclusivement au sein jusqu'à 6 mois révolus. Dans tous les cas, il ne faut pas lui donner d'autres aliments que le lait avant le début du 5^{ème} mois.

Le saviez-vous ?

Allaitement au travail : durant la première année, si vous allaitez votre bébé, vous pouvez bénéficier légalement d'une réduction d'une heure par jour de votre temps de travail. (Art L224-1 et L224-2 du Code du Travail). Attention : l'employeur n'est pas tenu de rémunérer cette heure.

L'alimentation de bébé

Vous préférez le biberon

Vous ne souhaitez pas (ou ne pouvez pas) allaiter votre bébé, ou vous souhaitez cesser de l'allaiter plus tôt que ce qui est recommandé. Il faut alors lui donner un substitut du lait maternel, et non du lait de vache. Les substituts du lait maternel, ou "lait" infantiles, sont étudiés pour permettre à votre enfant d'avoir une croissance harmonieuse et en bonne santé.

Quel « lait » infantile choisir pour votre bébé ?

Le "lait" infantile est spécifiquement conçu pour un enfant né à terme et en bonne santé, de la naissance à l'âge de 3 ans. A chaque âge son "lait" :

Appellation commune	Appellation réglementaire	Période d'utilisation habituelle
"lait 1 ^{er} âge"	préparation pour nourrissons	de la naissance à 4 mois au moins *
"lait 2 ^{ème} âge"	préparation de suite	de 6 à 12 mois ou plus en relais du lait maternel ou du lait "1 ^{er} âge" **
"lait de croissance"	aliment lacté destiné aux enfants en bas âge	en relais du lait "2 ^{ème} âge" de 1 an jusqu'à 3 ans ***

Le saviez-vous ?

Lorsqu'on parle en nombre de mois, on parle en mois révolus. Ainsi : 4 mois = 4 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 5^{ème} mois.

Quand votre enfant n'a plus faim, n'insistez pas : il ne faut jamais forcer un enfant à terminer un biberon. En revanche, si vous constatez que deux jours de suite, il finit facilement tous ses biberons, vous pouvez augmenter la ration.

* jusqu'à ce que votre enfant prenne un repas complet par jour sans lait.

** dès que votre enfant a une alimentation diversifiée, soit au moins un repas complet par jour sans lait.

*** de préférence au lait de vache.

L'alimentation de bébé

Attention aux biberons réchauffés :

- agitez toujours le biberon, puis vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras ;
- ne réchauffez pas le biberon au four à micro-ondes : la qualité nutritionnelle peut être altérée et il y a un risque de brûlures graves de la bouche et de la gorge.

Quelle eau utiliser pour la préparation des biberons ?

Il est préférable d'utiliser une eau minérale ou de source portant la mention "convenant aux nourrissons".

Stérilisation des biberons et tétines

- à chaud : les faire bouillir pendant 20 minutes dans une casserole ou un stérilisateur.
- à froid : les tremper dans une solution antiseptique, préparée avec un produit vendu en pharmacie. Le bain doit être renouvelé toutes les 24 heures.

Il est inutile de poursuivre la stérilisation au-delà du 4^{ème} mois de l'enfant. C'est l'âge auquel il commence à se mettre sur le ventre et mettre à la bouche tout ce qui se trouve à portée de main.

Propreté du biberon

Le lait est un lieu de multiplication très rapide et dangereux des microbes. Il faut donc :

- toujours manipuler les biberons avec des mains propres ;
- ne jamais laisser traîner du lait dans un biberon à la température ambiante ;
- conserver les biberons au réfrigérateur dans la partie la plus froide et non dans la porte si vous en préparez à l'avance mais pas plus de 24 heures ;
- rincer abondamment à l'eau froide le biberon, la tétine, la bague, le capuchon dès que bébé a fini de téter ;
- au moment de la stérilisation, procéder à un nettoyage parfait : surveiller les zones difficiles à nettoyer comme les fonds des tétines, (les retourner et les laver à l'eau claire), bouchons, etc.

Le saviez-vous ?

La tendance actuelle est aux biberons froids...

Par ailleurs, certains professionnels de santé ne préconisent pas de stérilisation systématique des biberons : parlez-en avec votre médecin traitant.

De 6 mois à 1 an, qu'est-ce qu'il mange ?

A partir de 6 mois, vous allez commencer progressivement à diversifier l'alimentation de votre enfant, c'est-à-dire à lui donner d'autres aliments que du lait. Petit à petit, il va passer à une alimentation variée, proche de la vôtre, sauf en ce qui concerne ses apports en lait, qui restent spécifiques. Comment introduire ces aliments ? A quel rythme ? Suivez le guide ...

Le début de la diversification

A partir de 6 mois dans l'idéal, en tout cas jamais avant 4 mois ! Jusqu'à 6 mois, l'allaitement exclusif au lait maternel ou au "lait" infantile, couvre tous les besoins alimentaires de votre bébé. Mais à partir de cet âge, votre enfant a besoin de diversification. De plus, il commence à savoir mastiquer des aliments un peu plus solides et ses capacités digestives sont plus développées.

Comment réussir cette phase de diversification ?

Il n'existe pas une seule façon ! Tout dépend de votre bébé, mais aussi de vos choix. Voici des pistes pour que tout se déroule bien...

Chacun son rythme !

Tous les bébés sont différents. Certains sont contents de découvrir de nouveaux aliments. D'autres sont moins ravis, et la diversification prend un peu plus de temps. Pas de panique : vous pouvez continuer à lui donner du lait pour assurer ses apports alimentaires. Il n'est pas à quelques jours près !

Ne le forcez pas...

Respectez ses goûts et ses préférences. C'est la meilleure manière de ne pas créer de dégoût ou d'opposition systématique au moment des repas. Il refuse un aliment ? N'insistez pas et proposez-le lui à nouveau quelques jours plus tard. Tenez compte de son humeur... et de la vôtre !

Le saviez-vous ?

La diversification avant 4 mois peut entraîner des allergies alimentaires chez les enfants, notamment chez ceux nés dans une famille prédisposée (cf. *Comment prévenir les risques d'allergies alimentaires ?*, p.19).

L'alimentation de bébé

Du liquide au solide...

Ce n'est pas toujours facile de passer du liquide au solide, car les bébés n'aiment pas toujours changer leurs petites habitudes. A vous d'être patient, en l'habituant progressivement à différentes textures.

Un changement à la fois

N'introduisez qu'un changement à la fois : un nouveau goût, une nouvelle forme (solide ou liquide), biberon ou cuillère. Pas de carottes à la petite cuillère si les carottes et la cuillère sont inconnues de votre bébé.

Diversification, les règles d'or

Le lait, toujours le lait

Le lait doit rester la base d'alimentation de votre enfant. Donnez-lui au moins 500 ml de lait par jour (le vôtre ou un "lait" infantile 1^{er} âge). Très progressivement, supprimez une partie d'une tétée ou d'un biberon, puis une tétée ou un biberon entier. Attendez encore une voire deux semaines pour supprimer, toujours progressivement, une deuxième tétée ou un biberon.

Vous arrivez ainsi, vers 8 mois, à donner à votre bébé quatre repas par jour, dont deux repas diversifiés (et pas plus) et deux tétées ou deux biberons de lait.

Lorsque votre bébé a un repas diversifié complet, vous pouvez passer à un "lait" 2^{ème} âge (ou continuer à l'allaiter).

Moins de repas mais des quantités plus importantes à chaque repas.

Votre enfant, petit à petit ou du jour au lendemain, refusera un de ses biberons ou une tétée. Il passe assez tôt, spontanément, de 6 à 5 "prises alimentaires" par jour, puis, pendant cette première période de diversification, de 5 à 4 "prises alimentaires" quotidiennes. Selon l'appétit de votre enfant, il faut donc maintenir des apports alimentaires suffisants, en augmentant les quantités.

Le saviez-vous ?

Vous pouvez donner de temps en temps, à la place d'une tétée ou d'un biberon, du yaourt ou du fromage blanc, si votre bébé les apprécie. Utilisez de préférence jusqu'à 18 mois des laitages "destinés aux enfants en bas âge". Leur qualité nutritionnelle est plus adaptée aux besoins de votre enfant que celle des laitages classiques.

Quelques légumes...

Que choisir ?

Des légumes bien tolérés par l'estomac de votre bébé : les haricots verts, les épinards, les courgettes sans pépins et sans peau, les blancs de poireaux, les carottes.

Ces légumes permettront à votre enfant de connaître les différents goûts des aliments.

Évitez à cet âge les légumes riches en fibres, comme la partie verte des poireaux, les salsifis, ... plus difficiles à digérer.

Quelle préparation ?

La cuisson se fait à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel. Les légumes doivent être mixés.

Quand et comment lui donner ?

Ils peuvent être introduits au repas du midi, en complément du lait. Donnez-les soit au biberon, soit à la petite cuillère. Si vous optez pour le biberon, voici la marche à suivre :

- faites une soupe de légumes, non moulignée ;
- remplacez l'eau de l'un des biberons (le plus souvent celui du midi) par le bouillon de légumes : 210 g de bouillon + 7 mesures de lait, ou introduisez directement un peu de légumes mixés dans le lait ;
- les jours suivants, augmentez les doses de légumes et diminuez légèrement la quantité de lait ;
- au bout de deux semaines, vous proposerez à votre bébé un biberon de soupe épaisse : 150 ml d'eau ou de bouillon, 5 mesures de lait + 130 g de légumes (purée maison ou petit pot ou purée surgelée sans adjonction de sel) ;
- pensez à utiliser une tétine 2^{ème} âge, à fente élargie.

Le saviez-vous ?

Les petits pots pour bébés sont soumis à la réglementation des "aliments destinés aux nourrissons et enfants en bas âge" ; ils répondent à des normes très strictes de fabrication, d'hygiène et de composition.

DE LA VIANDE ET DU POISSON POUR LE FER

Que choisir ?

La viande et le poisson sont une source de fer privilégiée pour votre enfant, dont les besoins sont importants à cet âge. Vous pouvez lui proposer :

- toutes les viandes, dont le jambon cuit sans couenne, en limitant les abats et la charcuterie ;
- tous les poissons : gras, maigres, frais ou surgelés, mais pas les poissons panés ; pensez à les varier.

Quelle préparation ?

Au début, mixez ou écrasez très finement tous ces aliments. Vous pouvez également alterner avec des petits pots.

Quelle quantité ?

La quantité sera augmentée progressivement, au fur et à mesure que votre enfant grandit. Un élément du groupe viande/poisson/oeuf par jour suffit. Entre 6 et 8 mois, votre bébé peut en manger 10 g par jour, soit l'équivalent de deux cuillères à café de viande ou de poisson ou 1/4 d'oeuf dur.

Pour vous faire une idée :
un petit pot de 100 g de légumes-viande
ou légumes-poisson apporte
10 à 15 g de viande ou de poisson.

DES FÉCULENTS AU FUR ET À MESURE

Le saviez-vous ?

Il n'est plus recommandé aujourd'hui de donner des farines infantiles à un bébé avant 6 mois.

Les farines infantiles

Si votre enfant est un "petit mangeur", vous pouvez éventuellement commencer à lui proposer ces farines infantiles mélangées à un laitage ou à une soupe de légumes. Vous pouvez commencer, en petites quantités, à partir de 6 mois mais jamais avant 4 mois. Elles fournissent en effet de l'énergie sous peu de volume.

Pâtes, pommes de terre, ...

Dès 6 mois, les pommes de terre cuites à la vapeur peuvent être moulignées et mélangées à la soupe de légumes. Une bonne solution pour introduire les légumes en douceur : les pommes de terre adouciront le goût de votre soupe. Les pâtes, le pain, la semoule de blé et les biscuits en quantité modérée, ne seront pas proposés avant 7 mois révolus.

L'alimentation de bébé

LES matières grasses ajoutées avec parcimonie

Quand ?

Jamais avant 6 mois.

Que choisir ?

- plutôt des matières grasses végétales : huile de colza, d'olive, de tournesol, ... ;
- une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre à chaque repas ;
- évitez les fritures.

Nos Bout'chou manquent fréquemment de lipides : une noisette de beurre ne leur fera pas de mal ... bien au contraire!

DES fruits MAIS SANS ajouter de Sucre

A midi, ou en complément du biberon ou de la tétée de l'après midi, vous pouvez préparer une compote maison en utilisant des fruits bien mûrs, crus ou cuits, et mixés, sans ajouter de sucre. Vous pouvez aussi utiliser un petit pot. Puis, assez vite, vous pourrez proposer à votre bébé des fruits crus ou cuits écrasés, toujours sans ajouter de sucre (poire, pêche, banane, etc.).

Le saviez-vous ?

L'eau est essentielle à notre organisme car notre corps est constitué à plus de 60% d'eau.

comme boisson, seule l'eau est nécessaire

Si votre enfant a soif, la seule boisson à donner est de l'eau. Utilisez la même eau que pour préparer son biberon. Les jus de fruits sont inutiles avant 6 mois et tout à fait déconseillés avant 4 mois. Mais, même après 6 mois, ils ne sont pas indispensables.

L'alimentation de bébé

QUELQUES REPÈRES

De 0 à 1 an, il mange quoi et quand ?

	1 ^{er} mois	2 ^{ème} mois	3 ^{ème} mois	4 ^{ème} mois	5 ^{ème} mois	6 ^{ème} mois	7 ^{ème} mois	8 ^{ème} mois	9 ^{ème} mois	10 ^{ème} mois	11 ^{ème} mois	12 ^{ème} mois
Lait	lait maternel exclusif						lait maternel					
	"lait 1 ^{er} âge" exclusif				"lait 1 ^{er} âge ou 2 ^{ème} âge"		"lait 2 ^{ème} âge" 500 ml/j					
Produits laitiers							yaourt ou fromage blanc nature				fromage	
Fruits⁽¹⁾							tous : très mûrs ou cuits, mixés ; texture homogène lisse				crus, écrasés ⁽²⁾	
Légumes							tous : purée lisse				->>> petits morceaux ⁽²⁾	
Pommes de terre							purée lisse				->>> petits morceaux ⁽²⁾	
Légumes secs												
Farines infantiles (céréales)							sans gluten		avec gluten			
Pain, produits céréaliers							pain, pâtes fines, semoule, riz ⁽²⁾					
Viande - poisson							mixés : 10 g/j = 2 cuillères à café			hachés : 20 g/j = 4 cuillères à café		
Oeufs durs							1/4 du jaune			1/3 du jaune		
Matières grasses ajoutées							huile (olive, ...) ou beurre : 1 c. à café d'huile ou une noisette de beurre					
Boisson	eau pure : proposer en cas de forte chaleur ou de fièvre						eau pure					
Sel												
Produits sucrés⁽³⁾							sans urgence et à limiter					

⁽¹⁾ limiter à des fruits peu sucrés et surtout ne jamais rajouter de sucre

⁽²⁾ à adapter en fonction de la capacité de mastication, de déglutition et de tolérance digestive de l'enfant

⁽³⁾ biscuits, bonbons, crèmes desserts lactés, chocolat, boissons sucrées, confiture, miel, ...

L'alimentation de bébé

EXEMPLES DE MENUS

A partir de 6 mois

De 8 à 12 mois

<p>Lait maternel ou biberon de 240 ml (8 mesures) de "lait" 2^{ème} âge ou 250 ml de "lait" 2^{ème} âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.</p>	<p>Le matin</p> <p>Apport lacté</p>	<p>Lait maternel ou biberon de 240 ml (8 mesures) de "lait" 2^{ème} âge ou 250 ml de "lait" 2^{ème} âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.</p>
<p>Purée de légumes "maison", sans adjonction de sel + une noisette de beurre. au biberon ou à la cuillère.</p> <p>Viande ou poisson mixé : 10 g/j (2 cc) ou 1/4 d'œuf dur.</p> <p>Un fruit cuit : compote maison ou petit pot dans le biberon ou à la cuillère.</p>	<p>A midi</p> <p>Repas mixé à la cuillère ou au biberon si l'enfant préfère : légumes + viande + dessert</p>	<p>Purée de légumes "maison", sans adjonction de sel + 1 cc d'huile ou une noisette de beurre. au biberon ou à la cuillère.</p> <p>Viande ou poisson mixé : 20 g/j (4 cc) ou 1/3 d'œuf dur selon la taille.</p> <p>Un fruit cuit en petit pot sans obligation de terminer le pot.</p>
<p>Un laitage : yaourt, fromage blanc, ...</p> <p>Une compote, maison ou petit pot, dans le biberon ou à la cuillère.</p>	<p>A 16 heures</p> <p>Apport lacté + +/- produit céréalier + fruit</p>	<p>Un laitage : yaourt, fromage blanc, ...</p> <p>Fruit cuit mixé : texture homogène, lisse ou compote, maison ou petit pot.</p>
<p>Lait maternel ou biberon de 240 ml (8 mesures) de "lait" 2^{ème} âge ou 250 ml de "lait" 2^{ème} âge liquide. +/- une compote.</p>	<p>Le soir</p> <p>Apport lacté + fruit et/ou légumes</p>	<p>Lait maternel ou biberon de 150 ml (5 mesures) Des légumes à la cuillère avec éventuellement un peu de fromage râpé.</p>

Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ?

Un terrain familial qui favorise

Les allergies dépendent de facteurs environnementaux et de facteurs génétiques. Un enfant est dit "à risque" de développer une allergie alimentaire lorsqu'un des parents voire les deux ou encore un de ses frères et/ou sœurs souffrent d'allergies, qu'elles soient alimentaires ou non (comme pour l'asthme ou l'eczéma par exemple). Cependant, même dans le cas où aucun membre de la famille n'est allergique, l'enfant peut tout de même développer une allergie alimentaire.

Des précautions simples

Vous êtes allergique ou d'une famille prédisposée et vous avez peur que votre enfant ne le devienne. Ou encore, vous entendez tellement parler de ce risque que vous vous demandez quelles précautions prendre... Diminuer les risques d'allergie alimentaire, c'est simple en prenant certaines précautions.

En cas d'allergie, l'aliment est à supprimer dans tous ses plats, quel que soit le mode de cuisson.

Quelques conseils pour les enfants "à risque" :

- éviter tout aliment contenant de l'arachide ;
 - avant les 6 mois révolus : interdire les autres aliments que le lait, les farines infantiles, la viande ;
 - avant le 1^{er} anniversaire : ne jamais proposer de kiwi, de céleri, de poisson, de crustacés, d'oeufs ;
 - à partir de 3 ans, il peut commencer à manger des fruits à coque : noix, noisettes, amandes mais pas entières à cause des risques de "fausse route" ;
 - diversification alimentaire : il est conseillé de proposer un seul nouvel aliment par jour afin d'identifier une éventuelle allergie.

Le saviez-vous ?

La prévention doit commencer dès le début de votre grossesse et se poursuivre jusqu'aux 3 ans de votre Bout'chou.

Prévention des accidents domestiques

La plupart des risques concerne les enfants de tout âge. Certains se produisent plus fréquemment à la maison, d'autres à l'extérieur. Des mesures généralement simples permettent d'éviter beaucoup de soucis, d'accidents et parfois de drames.

L'électricité

Toute décharge électrique peut être mortelle. Des précautions s'imposent. N'oubliez jamais que l'eau et l'électricité ne font pas bon ménage : n'utilisez pas d'appareils mobiles électriques dans la salle de bain (radio, chauffage d'appoint, fer à repasser, ...). N'achetez que du matériel portant la norme NF.

Les brûlures

Faites régler l'eau chaude pour que la température ne dépasse pas 50°C.

La cuisine est une des pièces particulièrement dangereuse :

- prenez l'habitude d'orienter les queues de casserole vers l'intérieur de la cuisinière et vérifiez qu'elles ne tournent pas ;
- veillez à la stabilité de la cuisinière : les liquides brûlants peuvent provoquer de graves brûlures (2^{ème}, parfois 3^{ème} degré) et plus encore les huiles ménagères qui bouillent jusqu'à 160°- 170 °C.
Soyez également vigilant si vous possédez une cheminée.

A retenir !

Attention aux repas de famille ! Fondue, pierrade, barbecue ou raclette peuvent entraîner des brûlures par contact avec des ustensiles chauds, de l'huile bouillante ou du fromage fondu.

Les chutes

Placez des antidérapants sur le fond de la baignoire, comme à l'extrémité des marches d'un escalier. Ayez un bon éclairage dans vos escaliers intérieurs et extérieurs et placez une barrière en haut des escaliers. Par ailleurs, ne laissez jamais bébé sans surveillance sur une table à langer, pas même pour quelques secondes !!!

La baignade

Une trop grande différence de température entre l'eau et le corps (après un repas, une exposition au soleil trop prolongée) peut entraîner un risque d'hydrocution. Attention aux piscines ou autres points d'eau : vous devez surveiller votre enfant en permanence.

Ne secouez jamais votre bébé, même pour jouer ou le calmer. Sa tête est lourde et son cou est encore fragile. Secouer un bébé peut le laisser handicapé à vie.

LA Sécurité de bébé

Les produits d'entretien

Ne transvasez jamais un produit d'entretien dans une bouteille d'eau minérale, de boisson ou dans un autre récipient. Même si vous signalez le danger par une étiquette, l'enfant peut l'absorber.

Rangez tout produit dangereux dans un endroit inaccessible aux enfants.

Il existe des crochets de sécurité qu'un jeune enfant ne peut pas manœuvrer et qui l'empêcheront d'ouvrir les placards ou les fenêtres.

Les médicaments

Les médicaments ne sont pas des produits de consommation comme les autres. Un médicament prescrit à une personne ne conviendra pas à une autre. En particulier, ne donnez jamais à un enfant un médicament prévu pour un adulte, même en diminuant la dose. Consultez votre médecin traitant. Lisez attentivement et respectez l'ordonnance prescrite. Vérifiez régulièrement le contenu de la pharmacie familiale. Ne conservez jamais de médicaments périmés. Pour les éliminer, ne les jetez pas tels quels avec les ordures ménagères : ils pourraient être ramassés et consommés par des enfants. Demandez conseil à votre pharmacien ou remettez-les lui.

Acheter doit rimer avec sécurité

En consommateur averti, choisissez des produits sûrs !

Pour les amateurs de plantes : attention bébé peut les goûter et certaines sont toxiques. Côté déco, gardez l'oeil sur vos rideaux (fils, etc.). Pour réduire les risques dans la maison, différents accessoires de sécurité existent : cache-prise, protection d'angle, amortisseur de porte, bloque-tiroir et bloque-placard, grille de protection de four, protège cuisinière et plaque de cuisson.

Il existe des normes de sécurité pour différents articles de puériculture : vérifiez qu'ils portent la mention "conforme aux exigences de sécurité" et pour les jouets le marquage "CE".

A retenir !

À la maison ou en vacances, veillez à avoir toujours à portée de main son carnet de santé. Il peut s'avérer très utile en cas de soucis.

BEBE EN VOITURE

En circulant en voiture, vous exposez le nourrisson à un danger qu'il est important de réduire au maximum.

L'utilisation d'un dispositif de retenue permet de diminuer la gravité des blessures et de sauver de nombreuses vies, mais il est très important de choisir le modèle adéquat : le siège de voiture doit correspondre au poids et à l'âge de l'enfant, de préférence un modèle solide et confortable, simple à fixer.

Même pour les trajets les plus courts, utilisez un siège bébé homologué que vous fixerez à l'arrière. Jamais sur le siège passager avant, sauf si l'airbag passager peut être neutralisé.

QUELQUES CONSEILS POUR AGIR VITE.

L'accident avec un corps étranger

L'enfant a inhalé un petit objet ou un aliment comme une cacahuète : soudainement, il devient bleu, se débat brutalement, pris d'une violente quinte de toux qui dure plusieurs minutes. Dans ce cas, il est important de ne rien faire. Il va se calmer et respirer de nouveau normalement. Veillez à ce qu'il reste bien en position assise ou debout (torse bien droit) en attendant qu'à l'hôpital on lui extraie ce corps étranger.

L'accident avec un corps étranger de gros volume

L'enfant a avalé un corps étranger de gros volume qui obstrue la gorge et qui empêche votre enfant de respirer. Il s'asphyxie : pupilles très dilatées, il ne crie pas et ne tousse pas : comment réagir ?

5 claques dans le dos

Placez le nourrisson à plat ventre sur votre avant bras, le visage légèrement dirigé vers le sol pour que sa tête soit plus basse que son thorax

- effectuez 5 claques avec le plat de votre main ouverte entre les deux omoplates,
 - avant de retourner l'enfant, retirez le corps étranger avec vos doigts en veillant à ne pas l'enfoncer dans la gorge de l'enfant.



A retenir !

N'attendez pas les secours pour effectuer cette méthode mais appelez-les préalablement. Tout accident de ce genre doit conduire à l'hospitalisation, même si l'enfant paraît avoir complètement récupéré.

En cas d'échec, compression de la poitrine



- retournez le nourrisson sur le dos, allongez-le la tête basse sur l'avant bras et la cuisse,
- comprimez au milieu de la poitrine, avec deux doigts dans la partie inférieure du sternum, sans appuyer sur l'extrémité inférieure du sternum.

Source : Croix Rouge

LES BRÛLURES

La brûlure superficielle de petite dimension, éloignée des yeux et des orifices naturels

Faites immédiatement couler de l'eau fraîche pendant 10 minutes à une distance de 15 centimètres de la peau brûlée. Laissez sécher, puis recouvrez de pommade. Ne percez pas la cloque.

La brûlure grave profonde, étendue ou proche des yeux ou des orifices naturels

Faites couler de l'eau dessus, puis enveloppez-la dans un linge propre. Appelez d'urgence le Samu (15). N'appliquez aucun produit, au risque d'infecter la plaie.

La brûlure par projection de liquide bouillant

Si les vêtements sont en tissu naturel (coton, laine, lin), déshabillez l'enfant immédiatement. En revanche, si ses vêtements sont en matière synthétique, ne pas les enlever. Faites couler de l'eau fraîche (15-20°C) sur la zone brûlée.

A retenir !

Brûlures, un réflexe : douchez doucement à l'eau froide la région brûlée pendant 5 à 10 minutes selon l'étendue. Pour une brûlure importante : 5 min suffisent, comptez 10 min pour une brûlure peu importante. Il s'agit de ne pas faire baisser la température centrale de la brûlure trop brutalement, cela générerait les gestes de réanimation.

LES INTOXICATIONS

Appelez le centre anti-poison régional : Centre anti-poisons d'Angers au 02 41 48 21 21 ou, dans les cas graves le Samu (15) pour avoir un conseil médical avant d'effectuer le moindre geste sur l'enfant. Surtout, il ne faut jamais lui donner à boire (ni eau ni lait) ni essayer de le faire vomir.

LES MORSURES

La plaie doit être lavée à l'eau et au savon de Marseille 2 à 3 fois de suite pour éliminer la salive de l'animal, riche en microbes. Il faut, dans tous les cas, consulter les urgences chirurgicales hospitalières.

Pour retrouver votre Silhouette

Si vous allaitez, ce sera plus facile ! A condition qu'il dure au moins 3 mois, l'allaitement est la seule période de la vie pendant laquelle le corps brûle l'indélogeable graisse des cuisses ! Les études montrent que les femmes qui allaitent jusqu'à 10 semaines après l'accouchement perdent en moyenne 1 kilo de plus que celles qui ont arrêté d'allaiter après 10 jours ! De quoi tordre le cou aux idées reçues...

Il faut tout de même respecter quelques règles :

- respectez une alimentation variée et équilibrée en évitant les excès ;
- ménager votre corps et retrouvez un rythme convenable ;
- dormez et essayez de récupérer les heures de sommeil perdues ;
- continuez à prendre les suppléments en vitamines et minéraux prescrits pendant la grossesse pendant au moins 3 mois, voire plus si vous allaitez : ils sont indispensables pour remettre votre corps en forme.

Mémo : La visite postnatale dans les 8 semaines qui suivent l'accouchement est prise en charge à 100%.

Le saviez-vous ?

Les séances de rééducation périnéale prescrites après l'accouchement sont prises en charge à 100%, sous réserve de l'accord préalable du service médical de votre Caisse d'Assurance Maladie.

A défaut de réponse dans les 15 jours, les soins sont réputés accordés.

Le Périnée

Le périnée s'étend du pubis jusqu'à l'ossature du bassin et est composé de l'ensemble des muscles et des tissus qui soutiennent les organes génitaux et urinaires dans le bassin : vessie, urètre et rectum.

L'accouchement affaiblit considérablement le périnée et certains troubles peuvent affecter la jeune maman : fuites d'urine lors d'un effort (toux, rire, éternuement ou port d'une lourde charge), sensation de gêne, gaz, pertes d'eau après un bain ou perte de sensations pendant les rapports sexuels. Il faut vous ménager : évitez de rester debout trop longtemps, de soulever de lourdes charges, ...

La prescription d'une rééducation périnéale est fortement recommandée après un accouchement.

Cette rééducation peut se faire en cabinet ou à l'hôpital. Elle est dispensée par des sages-femmes (dans les deux mois qui suivent l'accouchement) ou par des kinésithérapeutes qui ont reçu une formation spécifique (dans les trois mois qui suivent l'accouchement).

LES abDOS

Tous ces muscles ont été mis à rude épreuve pendant la grossesse où ils ont été considérablement distendus par le poids du bébé, et fortement sollicités lors de l'accouchement. Des exercices de musculation seront nécessaires pour retrouver votre ventre de jeune fille, mais attention, ils ne doivent en aucun cas être entrepris avant d'avoir terminé les séances de rééducation périnéale.

10 séances de rééducation abdominale prescrites après l'accouchement sont prises en charge à 100% sous réserve de l'accord préalable du service médical de votre Caisse d'Assurance Maladie.
A défaut de réponse dans les 15 jours, les soins sont réputés accordés.

LA CONTRACEPTION POST NATALE

A qui vous adresser ? Si ce sujet n'a pas été abordé pendant votre séjour en maternité, renseignez-vous auprès de votre médecin, de votre sage-femme, d'un centre de planification familiale ou auprès des professionnels de santé des services de PMI, dès votre retour à domicile.

Le saviez-vous?

Une nouvelle grossesse peut survenir avant le retour de couches c'est-à-dire avant vos premières règles après l'accouchement. Allaiter votre enfant ne vous préserve pas d'une nouvelle grossesse. Des méthodes contraceptives sont possibles pendant la période qui suit la naissance de votre enfant.

APRÈS LE CONGÉ MATERNITÉ

Vous reprenez votre activité salariée : lors de la reprise de travail, l'employeur doit adresser à votre Caisse d'Assurance Maladie une attestation de reprise de travail. De plus, dans un délai de huit jours, vous bénéficierez d'une visite médicale de reprise par le médecin du travail.

Vous réduisez ou cessez votre activité professionnelle pour garder votre ou vos enfants : vous pouvez bénéficier du « complément de libre choix d'activité », dès le premier enfant. Cette allocation s'étend jusqu'aux trois ans de l'enfant.

Renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales au 0 820 25 72 10 (0,112€/min).

Le congé paternité

Le congé paternité peut être pris à tout moment au cours des quatre mois qui suivent la naissance du ou des enfants.

Pour en bénéficier vous devez :

- être inscrit en tant qu'assuré social depuis au moins 10 mois avant l'accouchement ;
- avoir travaillé au moins deux cents heures dans les trois mois précédant la naissance (ou avoir cotisé suffisamment).

Pour savoir si vous avez droit au congé paternité contactez-nous au 36 46 du lundi au vendredi de 8h à 19h sans interruption.

Comment faire la demande de congé paternité :

- informez votre employeur 1 mois minimum avant la date choisie ;
- adressez à votre Caisse d'Assurance Maladie l'attestation de salaire de votre employeur accompagnée du certificat de naissance de l'enfant.

Ce congé dure au maximum 11 jours consécutifs (y compris les samedi, dimanche et jours fériés) auxquels s'ajoutent les trois jours employeurs accordés au papa lors d'une naissance.

A vous de jouer...

Vous avez accompagné votre conjointe pendant sa grossesse, au retour à la maison avec bébé, votre rôle se concrétise. En réalité, à part le mettre au monde et l'allaiter, il n'est rien que la mère puisse faire pour votre enfant que vous ne puissiez faire vous aussi.

Des moments privilégiés

Chaque moment passé avec votre enfant lui permet de comprendre qu'il bénéficie de toute votre attention. En vous penchant vers lui pour le changer, en le serrant dans vos bras, en le savonnant dans son bain, en jouant avec lui, vous répondez à ce besoin fondamental. Il vous sent près de lui. Portez votre bébé : des études ont démontré que les bébés pleurent moins si leurs parents les portent souvent ... même quand ils sont calmes !

Le saviez-vous ?

Bonne nouvelle : en cas de naissance multiple la durée du congé paternité est de 18 jours.

Entrez dans son univers

Autrement dit : prenez-en soin, donnez-lui du réconfort, faites-lui prendre son bain et changez ses couches. Le toucher est le principal moyen de communication avec le nouveau-né. C'est pourquoi plus vous serez "en contact" avec l'enfant, plus vite se tisseront les liens d'attachement. Passez des moments seul à seul. Vous gagnerez de l'assurance si vous passez du temps seul avec le bébé sans que personne ne se tienne prêt à vous tirer d'embarras ou ne vous donne le sentiment d'être observé.

Adresses utiles

Caisse Primaire d'Assurance Maladie : 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)
du lundi au vendredi, de 8h à 19h sans interruption
www.ameli.fr

Deux agences vous accueillent au Mans :

Accueil principal : 178, avenue Bollée ouvert du lundi au vendredi de 8h15 à 17h

Centre Hospitalier : 194, avenue Rubillard - bâtiment Monnet ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h
sauf le mercredi de 13h30 à 17h

Direction de la Solidarité Départementale : 02 43 54 72 21

Protection Maternelle et Infantile, PMI

40 centres de PMI en Sarthe, pour connaître le plus proche de chez vous : www.cg72.fr

Vaccination gratuite pour les enfants de 0 à 3 ans

Caisse d'Allocations Familiales : 0 820 25 72 10 (de 9h à 12h15 et de 13h à 16h)

178, avenue Bollée au Mans : du lundi au vendredi, de 8h15 à 17h (0,112€/min)

ww.caf.fr

URSSAF : 02 43 50 61 61

du lundi au vendredi de 8h15 à 17h

● **Les lieux d'accueil et de jeux parents-enfants (Le Mans) :**

● Mosaïque, 2 rue Gréco : 02 43 72 13 05

● La Parentelle, 37 bis rue des Fontenelles : 02 43 81 21 45

● Virgule, Maison de l'enfant George Sand : 28 rue du Roussillon : 02 43 47 49 13

La ludothèque, 19 rue de la calandre : 02 43 23 94 81, ouvert aux enfants de 3 mois à 12 ans ; ce lieu permet de jouer sur place, de rencontrer d'autres familles ou d'emprunter jeux et jouets.

Centre PAJEMPLOI : 0 820 072 53

Informations concernant l'emploi d'une personne pour garder votre enfant

Commission de la Sécurité des Consommateurs : 01 43 19 56 54

Cité Martignac – 111, rue de Grenelle, 75363 Paris 07 SP., www.securiteconso.org

Vos agences d'Assurance Maladie en Sarthe :
Château-du-Loir : 50, rue Aristide Briand
La Ferté-Bernard : 15, rue Denfert Rochereau
La Flèche : centre social
2, rue Fernand Guillot
Mamers : 7, rue Albert Roullée
Sablé-sur-Sarthe : Maison de l'enfance -
10, avenue des Bazinières
*ouvertes de 10h30 à 12h30 et de 14h à 18h
du lundi au vendredi, fermées le mercredi matin*

A retenir !

Urgences : 15
Centre anti-poisons
d'Angers :
02 41 48 21 21



et dans
1 an...

... vous recevrez votre
guide pour prendre
soin de votre BOUT'CHOU
jusqu'à ses 3 ans !

Une question ? Besoin d'informations complémentaires ?
Adressez-vous à l'équipe de l'espace Santé Active, place de la République au Mans
ouvert le mardi de 14h à 19h, du mercredi au vendredi de 10h à 19h et le samedi de 10h à 17h

