

\* les  
Nouveaux  
Robinson

naturellement différents !

Le Journal **3**  
numéro

www.nouveauxrobinson.fr

Le journal des Nouveaux Robinson

## Un bébé

Bio

Avant et après la naissance,  
tout ce qu'il faut savoir pour le BIONheur de Bébé

## Zoom sur...

le bisphénol A

Et vos fiches Nouveaux Robinson

- L'engagement associatif des Nouveaux Robinson
- Nature & Progrès
- Un bébé écolo au quotidien
- Artichaut et cabillaud

Les fruits et légumes  
de saison

	Mars	Avril	Mai
Ail			•
Artichaut			•
Asperge	•	•	•
Batavia	•	•	•
Betterave rouge	•	•	•
Betterave en botte		•	•
Blette	•	•	•
Carotte			•
Carotte en botte		•	•
Céleri branche	•	•	•
Céleri-rave	•	•	•
Champignon de Paris	•	•	•
Chou de Bruxelles	•	•	•
Chou-fleur	•	•	•
Chou frisé	•	•	•
Chou-rave	•	•	•
Chou rouge	•	•	•
Courgette			•
Endive	•	•	•
Epinard	•	•	•
Fenouil			•
Fève		•	•
Frisée	•		•
Laitue	•	•	•
Mâche	•		•
Navet en botte	•	•	•
Oignon blanc en botte	•	•	•
Panais	•		•
Petit pois			•
Poireau	•	•	•
Pois gourmand			•
Pomme de terre	•	•	•
Pomme de terre primeur			•
Radis rose long	•	•	•
Radis noir	•	•	•
Rutabaga	•		•
Scarole	•		•
Topinambour	•		•
Cerise			•
Citron	•	•	•
Fraise		•	•
Kiwi	•		•
Poire	•		•
Pomelos	•	•	•
Pomme	•	•	•

La naissance d'un enfant apporte des bonheurs incomparables mais bouleverse également le quotidien. Cette expérience nouvelle (même si elle a déjà été vécue, une naissance est toujours une nouveauté !) est une occasion de se remettre en question... et de changer. Avoir un bébé amène de nombreux couples à s'intéresser au bio car les parents veulent ce qu'il y a de mieux pour cet être fragile qui vient au monde !

## En attendant bébé...

Neuf mois pour préparer l'arrivée de bébé, cela peut paraître long mais ça sera finalement très vite passé ! La grossesse est une période de bouleversements (du corps et de l'esprit) pour la femme et il est important que la future maman vive sereinement ce moment. Alors, mesdames, un peu d'égoïsme ne vous fera (pour une fois ?) pas de mal !

## Pensez à votre alimentation !

Le développement de votre bébé ainsi que le déroulement harmonieux de votre allaitement en dépendent. En effet, le placenta ne filtre pas les toxines accumulées dans le corps de la maman et une **alimentation saine, équilibrée et variée est la clé pour une bonne santé** (la vôtre et celle de votre enfant). Mais attention à la prise de poids : soyez tout de même raisonnable...

Tous les nutriments ont leur importance pour la constitution du bébé :

- **Les glucides** fournissent l'énergie au fœtus. Privilégiez les sucres lents avec céréales (complètes ou semi-complètes), pain et féculents.
- **Les protéines** assurent la constitution des tissus du bébé (squelette, muscles, cellules) : alternez viande, poisson et œufs mais n'oubliez pas les légumineuses et les céréales complètes (notamment si vous êtes végétarienne).
- **Les lipides** sont essentiels pour le développement cérébral et nerveux du bébé et pour l'acheminement des vitamines. N'hésitez pas à consommer des huiles vierges bio de première pression à froid ainsi que des poissons gras et du beurre.
- **Le calcium**, présent dans les produits laitiers mais également dans les fruits secs, les légumineuses, et les algues, assure la construction des os et des dents.
- **Les besoins en fer** augmentent au cours de la grossesse car il assure le transport de l'oxygène. Il est présent dans la viande rouge, les céréales complètes, les légumes verts et le cacao !
- Croquer des fruits et des légumes à pleines dents pour les **vitamines** ! Et buvez beaucoup d'eau pour

vous hydrater mais également lutter contre les infections urinaires et la constipation.

Attention ! Comme le placenta ne filtre pas, oubliez le tabac et l'alcool ! Mieux vaut éviter le thé, le café, les sucreries, les graisses, les fruits de mer, les charcuteries...

## Le saviez-vous ?

Le goût du bébé se forme déjà in utero à travers la barrière placentaire. La diversification alimentaire sera donc plus aisée et plus agréable pour un bébé dont la maman aura eu une alimentation très variée durant sa grossesse et son allaitement !

## Combattez les nausées...

Les quatre premiers mois sont souvent marqués par des nausées. Là encore, certains aliments peuvent vous aider : ne sautez pas de repas mais mangez léger et sans graisse. Le gingembre, les infusions de mélisse ou de fenouil ainsi que l'eau citronnée sont très efficaces contre les écœurements. Vous pouvez également respirer de l'huile essentielle de menthe poivrée.

**Oxygénez-vous !** La nage, la marche ou le yoga vous permettront de vous sentir bien dans votre tête et dans votre nouveau corps. Ces sports doux atténueront en plus les maux de dos et les jambes lourdes, fréquents lors des grossesses.

## Prenez soin de vous !

Pas la peine d'attendre d'avoir du ventre pour bien hydrater la peau. Utiliser en quantité généreuse du beurre de karité, des huiles ou des laits corporels permet de lutter contre les tiraillements de la peau et les vergetures. Et puis c'est un contact avec bébé in utero !

En cas de fatigue passagère, vous pouvez « doper » votre énergie grâce à la spiruline, ou avec les oligo-éléments présents dans le plasma de quinton ou l'eau de mer.

# Bébé est là !

## Son alimentation

Durant la première année de sa vie, le bébé doit bénéficier de la meilleure alimentation.

Le lait maternel est la nourriture la plus adaptée. Il contient de nombreuses substances nutritives et les éléments indispensables au développement du système immunitaire. Il contribue à réduire les risques d'allergie, d'infections gastro-intestinales ou ORL. De plus, le contact entre la mère et l'enfant durant l'allaitement permet de développer un sentiment d'harmonie et de sécurité.

Mais il n'est pas toujours possible d'allaiter. Il existe alors des laits en poudre qui se substituent au lait maternel ou qui viennent en complément, si besoin. La teneur en protéines est adaptée à l'âge du bébé.



L'alimentation à base de lait bio Holle 1<sup>er</sup> âge peut être utilisée dès la naissance jusqu'à l'apport de compléments alimentaires. Durant la période de sevrage, ce lait est idéal comme complément ainsi que dans le cadre de l'alimentation mixte jusqu'au premier anniversaire du bébé. Lorsque le bébé n'est plus rassasié par l'alimentation à base de lait 1<sup>er</sup> âge, le lait de suite bio 2<sup>ème</sup> âge à partir du 6<sup>ème</sup> mois assure une alimentation à base de lait plus nourrissante. Le lait de suite 3<sup>ème</sup> âge peut être donné dès le 8<sup>ème</sup> mois en complément de toute autre alimentation.

Avec l'âge et le poids du bébé, ses besoins nutritifs augmentent. Une alimentation à base de lait ne suffit plus à partir du 4<sup>ème</sup> mois environ. Il faut donc apporter petit à petit des compléments et choisir un lait plus nourrissant. Les bouillies de légumes, de céréales et de fruits sont introduites et remplacent progressivement l'allaitement ou le biberon. Le premier repas non liquide devrait être un repas de légumes servi à midi. Un légume unique (idéalement la carotte) complété 2 semaines plus tard par un autre légume puis par une viande (volailles, mouton, bœuf).

Après avoir éveillé le goût du bébé dans des purées de légumes, vous pouvez lui préparer des bouillies de céréales puis des purées de fruits. Enfin à partir du 8<sup>ème</sup> mois, le bébé peut commencer à croquer des aliments en petits morceaux.

L'idéal est de préparer soi-même les repas. En effet, les produits frais bio favorisent la formation d'une bonne flore intestinale donc du système immunitaire.

Les préparations peuvent être congelées ou conservées 2 jours au frais dans une boîte fermée.

La première année, il est recommandé de ne pas ajouter de sel, de sucre ou d'épices et d'éviter les produits exotiques qui peuvent provoquer des allergies.

### Et s'il est allergique ?

Proposer à bébé des purées avec un seul légume ou un seul fruit permet, d'une part, de l'habituer au goût des aliments et, d'autre part, d'identifier d'éventuelles allergies. Les déclencheurs d'allergie les plus fréquents chez les enfants sont le blanc d'œuf, le poisson, les noix diverses, le blé ou encore le kiwi. Il faut donc les éviter !

Certains bébés ont des difficultés à digérer le lait de vache. Donnez-lui alors du lait de jument qui est le plus proche du lait maternel. Si vous souhaitez donner des boissons végétales à votre enfant, préférez les boissons à base d'amande ou de châtaigne qui constituent de meilleures protections contre les maladies mais qui ne contiennent pas toutes les vitamines essentielles, notamment la vitamine B12.

Il existe également des cas d'intolérance au gluten. Les céréales qui n'en contiennent pas sont le riz, le millet, le quinoa et l'amarante.

D'une manière générale, en cas d'allergie ou de soupçon d'allergie, vous devez impérativement solliciter l'avis d'un spécialiste.

### Prendre soin de bébé

Même si nous avons beaucoup parlé de la maman, n'oublions pas que le bébé a aussi un père ! Prendre soin de bébé, jouer avec lui et l'éveiller n'est donc pas uniquement réservé à la maman. Voici donc quelques conseils pour tous.

#### Dans la salle de bains (ou pendant le change)

Le bain est une mesure d'hygiène incontournable au quotidien (voire tous les 2 jours). Il peut être donné le matin ou le soir, selon le rythme de l'enfant. Le soir, cela permet de créer un moment de détente avant l'endormissement. Il est important d'y réserver un long moment dans une salle de bains préalablement chauffée, une eau à 36/37°C et avec des jouets.

Attention ! Certains bébés ont peur de l'eau et ce moment peut être angoissant. Vous devez lui montrer que vous maîtrisez les gestes du bain, créer un rite et ne vous précociez que de lui !

Comme il vaut mieux éviter de nettoyer le visage de bébé lors du bain, vous lui ferez une toilette spécifique. D'abord l'ensemble du visage (front, joue, menton, plis du cou) à l'aide d'un gant tiède puis les yeux avec du sérum

physiologique et enfin le nez et les oreilles. Un petit coup de peigne pour finir et bébé est tout beau !

Les fesses de bébé seront nettoyées à chaque changement de couche (environ 5 fois par jour). Après avoir enlevé la couche, vous nettoierez les fesses de bébé en utilisant simplement de l'eau ou du liniment oléo-calcaire (à base d'huile d'olive et d'eau de chaux). Une petite crème pour les fesses sensibles et il ne vous reste plus qu'à remettre une couche propre !

Le toucher est le sens le plus développé chez le bébé. Les massages sont donc primordiaux pour lui : ils fortifient, apaisent, éveillent et créent un lien d'attachement fort. Ils favorisent également le sommeil et le transit et aideraient même au développement du système immunitaire, des capacités motrices et du développement intellectuel. Il ne faut donc pas s'en priver !

### Habiller bébé

Les vêtements servent en premier lieu à protéger du froid. Et ceci est particulièrement vrai pour les nourrissons ! Ils doivent être en matière naturelle et sans teinture. En effet, la peau de bébé est fragile et absorbe trois fois plus de substances chimiques que la peau d'un adulte (et les matières synthétiques n'absorbent pas bien la transpiration et peuvent irriter la peau !). Optez donc pour des vêtements chauds, souples et confortables, en coton bio ou en bambou. Et n'oubliez pas de couvrir la tête !

Et pour entretenir ce linge respectueux de la peau, utilisez une lessive écologique plus respectueuse pour les vêtements et sans adoucissant, ni parfum qui sont responsables des allergies.

### En promenade

Porter bébé contre soi permet de maintenir un lien fort avec l'enfant d'une façon pratique et ergonomique ! Pas besoin de développer une force surhumaine pour soulever la poussette dans les marches du métro, ni de se battre avec des roues embourbées dans les chemins de campagne. Les écharpes sont conçues pour porter l'enfant jusqu'à 15kg sans risque de douleur dorsale pour le porteur. Bien entendu, l'apprentissage du nouage peut être délicat mais c'est ensuite tellement agréable de ne faire qu'un avec son enfant. Dans des matières naturelles, c'est encore plus doux !

Et pour les déplacements en poussette ou en siège auto, faites profiter à votre bébé de la peau d'agneau, tout particulièrement indiquée pour les peaux sensibles. Elle favorise la détente et la régénération du corps, active la circulation et les défenses immunitaires. Elle a de plus un grand pouvoir thermorégulateur qui la rend agréable à utiliser en hiver comme en été. De quoi permettre à bébé de voyager douillet.



## Vos magasins les nouveaux Robinson

Boulogne Billancourt - 92100  
127, avenue Jean-Baptiste Clément  
Tél : 01 41 10 94 10

### NOUVEAU !

Montrouge - 92120  
5, rue Théophile Gautier  
Tél : 01 49 85 00 07

Neuilly-sur-Seine - 92200  
16, rue des Gravières  
Tél : 01 47 47 92 80

Montreuil-sous-Bois - 93100

Alimentation : 49, rue Raspail  
Tél : 01 49 88 70 44  
Écoproduits : 56bis, rue Robespierre  
Tél : 01 56 93 45 50  
Beauté Santé : 63, rue Barbès  
Tél : 01 48 70 26 14

Ivry-sur-Seine - 94200

32, rue Marat  
Tél : 01 78 12 09 70

## Retrouvez vos boutiques Bio Génération, une enseigne des nouveaux Robinson

Paris - 75006  
68/70, rue du Cherche-Midi  
Tél : 01 42 22 15 18

Paris - 75017  
47, rue Guersant  
Tél : 01 44 09 74 64

Paris - 75010  
61, rue de Chabrol  
Tél : 01 47 70 77 95

Paris - 75017  
38, rue des Moines  
Tél : 01 42 29 05 67

Paris - 75010  
195, rue du Faubourg Saint Martin  
Tél : 01 40 35 16 02

Paris - 75018  
45, rue Marx Dormoy  
Tél : 01 46 07 07 66

Paris - 75012  
34, rue d'Aligre  
Tél : 01 43 42 53 23

Paris - 75019  
30, avenue de Flandre  
Tél : 01 40 35 73 81

Paris - 75012  
212, avenue Daumesnil  
Tél : 01 43 44 65 87

Paris - 75020  
34, rue de Bagnolet  
Tél : 01 43 79 56 46

Paris - 75013  
1, rue Elsa Morante  
Tél : 01 53 61 10 65

Paris - 75020  
13, cours de Vincennes  
Tél : 01 43 48 01 96

## Zoom sur... le bisphénol A

Au cœur de bien des polémiques depuis quelques années, le bisphénol A (BPA) est un produit chimique entrant dans la fabrication des plastiques. La molécule est accusée d'agir comme une hormone et ainsi de modifier l'équilibre de notre organisme\*, notamment lors des expositions in utero et postnatale, même à très faible dose.

Or, le BPA est présent dans un certain nombre d'objets de notre vie quotidienne : boîtes de conserves, canettes, bouteilles, biberons, plats pour micro-ondes... Mais surtout il aurait la capacité de migrer vers les aliments lorsqu'il est chauffé ! Ou par simple contact avec des tickets de caisse, par exemple.

Alors que les premiers signaux d'alarme se faisaient entendre dès le milieu des années 2000, il a fallu attendre 2010 pour que la France se penche sérieusement sur l'encadrement légal de l'utilisation du BPA. Le Parlement français a voté en juin 2010 l'interdiction de vente de ces biberons suspects. Cependant, seuls les biberons sont frappés

de cette interdiction, alors que certains députés auraient bien aimé l'étendre à tous les plastiques alimentaires. Ainsi, l'Afssa (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) demande « qu'une mention claire et lisible soit apposée sur l'étiquette des produits en polycarbonate. Ainsi, les consommateurs qui décident de les acheter ne s'en serviront pas pour chauffer les aliments ».

L'Union Européenne, quant à elle, a décidé d'interdire à partir de mars 2011 la production de biberons contenant du BPA et sa commercialisation à partir de juin.

\* selon une étude réalisée par l'unité Xénobiotique de l'Inra de Toulouse ou d'autres publiées dans les journaux Chemosphere, Fertility and sterility.

Et pour vos enfants, nous vous proposons une sélection de biberons et de cubes alimentaires pour bébé sans BPA :



Biberon large 150ml 9,80€  
300 ml 12,80€



Biberon 120 ml 12,50€  
250 ml 17,50€



Biberon étroit 200 ml 20,80€  
Biberon étroit 270 ml 22,90€

Les biberons Green to Grow sont fabriqués en Polyethersulfone, un plastique qui ne contient pas de bisphénol A. Les bouchons, joints et tétines en sont également exempts. En plus, Green to Grow est membre de 1% for the Planet.

Un doute persiste sur le plastique... nous vous proposons des biberons Life Factory en verre avec une housse colorée en silicone pour une meilleure prise en main et un amortissement des chocs !

Enfin, une autre matière incassable et sans bisphénol A : l'innox. Les biberons Organic Kidz se chauffent très rapidement sous l'eau chaude et sont isothermes plusieurs heures. Très hygiénique et écologique (100% recyclable), ce biberon est compatible avec les tétines d'autres marques.

Ce journal est édité par :  
Les Nouveaux Robinson RCS Bobigny B 391 553 286

Conception graphique : Atelier Oriol

Crédits photos : Les Nouveaux Robinson / 123RF

Mars 2010

## Les Nouveaux Robinson soutiennent *les associations*



Depuis sa création en 1993, la coopérative Les Nouveaux Robinson soutient annuellement des associations à vocation écologique et sociale. Ce choix historique a permis à ces structures de développer leurs actions au profit de l'environnement, des finances solidaires ou encore des Hommes.



L'association La NEF bénéficie d'un don annuel des Nouveaux Robinson en vue de soutenir le développement d'une économie soucieuse de l'homme et de son environnement. Notre don vise à abonder le fonds de garantie destiné à des prêts aux personnes qui n'ont pas la possibilité de bénéficier d'une garantie.

[www.association-lanef.org](http://www.association-lanef.org)



Des compagnons de la communauté Emmaüs (Coup de Main à Pantin) ont participé à la création du magasin de Montreuil et œuvré à la promotion de la coopérative. Les Nouveaux Robinson soutiennent la communauté roumaine « Coup de main à Iasc » qui vient en aide aux enfants de la rue et est à l'initiative d'une ferme en agriculture biologique.

[www.emmaus-liberte.org](http://www.emmaus-liberte.org)



La plus vieille association pour la promotion de la biodynamie reçoit le soutien des Nouveaux Robinson pour développer la promotion des techniques biodynamiques. Demeter intervient régulièrement auprès des salariés de la coopérative pour transmettre les spécificités de ce mode d'agriculture.

[www.bio-dynamie.org](http://www.bio-dynamie.org)



Les Nouveaux Robinson ont toujours soutenu Nature & Progrès, aussi bien dans la promotion de leurs produits dans les rayons des magasins que par le versement d'un don annuel destiné à l'ensemble des activités. Par ailleurs Nature & Progrès dispense une formation destinée aux salariés de la coopérative.

[www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)



**Les Amis de la Terre**

L'association internationale de protection de l'environnement développe différents programmes dont un contre les OGM pour lequel les Nouveaux Robinson versent un don annuel.

[www.amisdelaterre.org](http://www.amisdelaterre.org)



Pionnière dans la contestation de l'agriculture industrialisée, **Nature & Progrès milite pour une bio associative et solidaire. Elle rassemble des professionnels et des consommateurs en vue de promouvoir une agriculture respectant le vivant, ce qui la met à la pointe du développement de l'agro-écologie.**



### Face aux dérives de l'agriculture moderne

L'agriculture moderne (que l'on appelle aujourd'hui « conventionnelle ») a moins de 100 ans. Elle naît après guerre : il faut nourrir une France appauvrie et en reconstruction. Mais il faut aussi écouler des stocks très importants de pesticides, résidus des armements de la seconde guerre mondiale. On s'appuie alors sur les théories du Dr Von Liebig, chimiste allemand, sur la chimie organique qui démontrent que seuls l'azote, le phosphore et le potassium suffisent au développement d'une plante. Il devient donc possible de pratiquer une agriculture hors-sol. La révolution est totale et beaucoup y voient la solution pour une production massive. C'est le fondement de l'agriculture moderne (et intensive) encore pratiquée aujourd'hui.

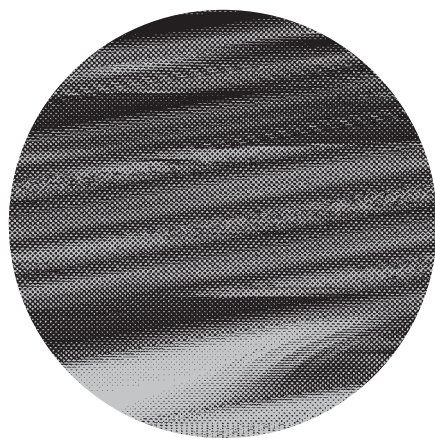
Mais d'autres chercheurs dans le monde sont déjà alertés par ce système : ils s'interrogent notamment sur les propriétés nutritives de telles plantes, la qualité des sols, les carences des végétaux, la dépendance aux produits chimiques...

**Les premiers mouvements bio en France arrivent au début des années 50 dans un souci de santé.**

La bio se structure alors peu à peu en France. Elle est souvent associée aux mouvements concernant la « non-violence », le « retour à la terre », les coopératives, l'anti-nucléaire... Avec une volonté de libre pensée et de méthode, l'association **Nature & Progrès** naît en 1964. Elle se propose d'être un lieu de réflexion, de formation... En 1972, elle met au point le **premier cahier des charges** des produits autorisés et interdits en agriculture biologique et pose les bases des critères d'attribution de la mention **Nature & Progrès**. La même année l'association s'engage, avec d'autres partenaires mondiaux, dans l'alternative agricole et crée la Fédération Internationale des Mouvements d'Agriculture Biologique (IFOAM).

## Préparer l'arrivée *de bébé*

De l'apprentissage de « l'art d'être parent » à la préparation de la chambre, les occupations sont nombreuses avant la naissance. Et bien souvent, on veut que tout soit prêt pour le jour J !

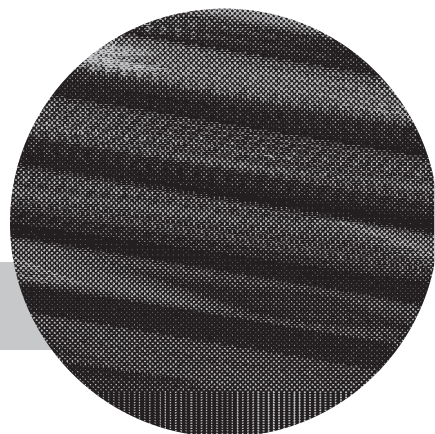


L'idéal est que l'enfant ait une chambre ensoleillée, à l'écart du bruit... ce qui n'est pas toujours évident dans les appartements parisiens ! Afin de créer un nid douillet où bébé pourra respirer sans pollution, les parents privilégieront les matières écologiques. Pour les murs, choisissez une peinture à l'eau non toxique et facilement lessivable ou enduisez les murs de chaux. Vous pourrez égayer les murs aux couleurs qui vous plaisent grâce aux pigments !

Pour le sol, évitez la moquette qui peut développer des allergies. L'idéal est un parquet facile à nettoyer et très résistant ou un véritable linoléum écologique qui offre en plus la possibilité de jouer avec les couleurs.

Pour des nuits saines, choisissez un lit en bois à barreaux afin que bébé puisse dormir en toute sécurité et du latex végétal pour le matelas. Le linge de lit doit être en coton bio pour permettre à bébé de respirer sans s'intoxiquer !

Lit en hêtre massif 120x60 cm – **395€**  
Matelas en hévéa naturel – **180€**



Retrouvez tous nos produits pour une maison écologique au magasin des éco-produits : 56 bis, rue Robespierre à Montreuil

## Artichaut cabillaud parfumé au citron et à la coriandre

Pour un plat d'environ 190g destiné à un bébé à partir de 8 mois.

- 165g de cœur d'artichaut cuit
- 20g de cabillaud
- Légumes pour le court bouillon (carottes, oignons, céleri)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Quelques gouttes de citron
- Coriandre Ciselée

Cuisez les artichauts à la vapeur, récupérez les cœurs et écrasez-les à la fourchette. Réservez les feuilles pour les parents avec une petite vinaigrette...

Faites cuire le cabillaud à la vapeur ou au court-bouillon avec les petits légumes.

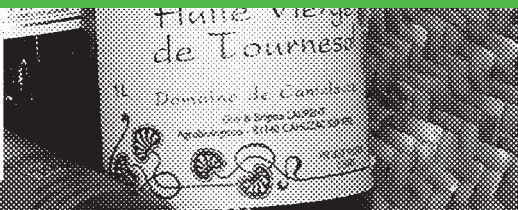
En fonction des aptitudes de mastication de votre bébé, mixez le tout ou émietté et mélangez. On peut aussi choisir de dissocier poisson et artichaut pour une expérience culinaire plus pointue.

Ajoutez quelques gouttes de citron et saupoudrez de coriandre finement hachée.

Bien entendu, vous pouvez adapter cette recette pour vous-mêmes en émietté, en gratin ou selon vos goûts !

**Bon appétit !**

Recette élaborée par Michel Reutenauer, chef du Carré des Sens à Villeneuve d'Ascq et concepteur de recettes bios pour Good Goût.



**Un contrôle indépendant et transparent**

A la fin des années 70, l'Association des Conseillers indépendants en Agriculture Biologique (ACAB) est créée. Avec elle, les bases d'un **contrôle indépendant de la gestion de la marque Nature & Progrès** voient le jour avec les Commissions Mixtes d'Agrément et de Contrôle (COMAC).

Pourtant après la reconnaissance officielle de l'Agriculture Biologique en 1991, des organismes de certification privés sont constitués et deviennent peu à peu les seuls à pouvoir délivrer la certification « Agriculture Biologique ». Les associations ne sont alors plus légitimes et les consommateurs ne sont plus reconnus.

Mais *Nature & Progrès* ne souhaite pas voir diminuer les exigences de son cahier des charges et développe des systèmes participatifs de garantie. L'association est organisée autour de **commissions locales** qui se réunissent et émettent un avis sur l'attribution de la mention N&P, proposent des améliorations, corrections ou sanctions pour faire progresser le questionnement et la démarche globale du professionnel. Ces réunions ont lieu après des **enquêtes terrain** menées par des membres expérimentés (agriculteurs, consommateurs, ingénieurs...) qui visent à contrôler la conformité des pratiques de l'agriculteur contrôlé et stimuler une évolution continue de celles-ci. Ensuite, la Fédération nationale, responsable de l'attribution de la mention, émet l'**agrément final**, garantissant la cohérence et le bon fonctionnement de l'ensemble.

Ces systèmes participatifs de garantie sont basés sur des valeurs importantes : confiance, transparence, intégrité, collectivité, échange de pratiques et de savoirs, entraide, dialogue horizontal... dans l'attribution de la mention *Nature & Progrès*.

**Nature et Progrès, une mention qui s'oppose aux dérives**

Face au développement du secteur du bio et à son attractivité financière, des acteurs peu scrupuleux se manifestent. Ceci aboutit à une moindre exigence dans le cahier des charges européen devenu prépondérant au 1er janvier 2009.

Pour *Nature & Progrès*, ces décisions institutionnelles vont à l'inverse de la **recherche d'un projet de société durable, intégrant des règles éthiques et sociales**.

Le cahier des charges *Nature & Progrès*, beaucoup plus strict que celui de l'Union Européenne, reste attaché aux principes de base défendus dans les années 60. Il est revu régulièrement par les Systèmes Participatifs de Garantie. Un cahier des charges « cosmétique et savonnerie » a même été élaboré en 1998.

Aux Nouveaux Robinson, nous faisons le choix de la mise en avant importante de cette mention qui nous semble défendre un véritable projet de société. Nos visions sont communes et nous espérons par cette collaboration une diffusion toujours plus large des idées d'avenir et la **garantie d'une agriculture biologique de qualité**.

Plus d'informations sur [www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)

# Et en 2010...

En plus de ces soutiens pérennes, la coopérative Les Nouveaux Robinson réalise chaque année des dons ponctuels pour soutenir des actions locales ou citoyennes.



**Semences Paysannes – Campagne La biodiversité ça se cultive !**

2010 : année de la Biodiversité ! Les Nouveaux Robinson se sont engagés aux côtés du réseau Semences Paysannes pour la défense de la biodiversité grâce à des actions de sensibilisation partout en France.

[www.semencespaysannes.org](http://www.semencespaysannes.org)



Les Nouveaux Robinson ont apporté leur contribution citoyenne dans la lutte contre les mines antipersonnel et les bombes à sous-munitions dans le cadre de la Pyramide de chaussures.

[www.handicap-international.fr](http://www.handicap-international.fr)



Parce que la culture est importante aux Nouveaux Robinson, nous avons soutenu le Festival Silhouette, festival gratuit de courts métrages, organisé depuis 2002 par l'Association Silhouette en plein air au Parc des Buttes Chaumont à Paris, en septembre.

[www.association-silhouette.com](http://www.association-silhouette.com)



Le festival de tous les jazz à Montreuil a reçu le soutien des Nouveaux Robinson. Sa programmation éclectique, reflétant dans son ensemble le caractère cosmopolite des habitants de Montreuil nous a séduits.

[montreuiljazzpulsions.fr](http://montreuiljazzpulsions.fr)



L'Humarathon International est un événement sportif et festif se déroulant depuis plus de vingt ans dans les villes d'Ivry et de Vitry, où il se court en alternance. Les Nouveaux Robinson ont fourni le goûter d'arrivée de l'HumaRando, une randonnée accessible à tous dans les rues d'Ivry-sur-Seine. A chacun son rythme dans ce moment de décontraction au milieu de courses renommées.

[www.humarathon.fr](http://www.humarathon.fr)

Crédit illustration Semences Paysannes : Claire Robert

## Good Goût, le vrai goût des bons légumes



**D'où est venue l'idée de Good Goût ?**

Avec Alexandra, elle-même mère de 3 enfants, nous connaissons les difficultés de concilier vie active et bien-être des enfants et étions sensibles à la qualité des repas de nos enfants. Nous avons donc décidé de créer des repas pour les bébés, pratiques et avec un goût comparable à du 'fait-maison'. Nous nous sommes entourés d'un Chef de talent, Michel Reutenauer, et d'une équipe de professionnels de la nutrition infantile (de l'Institut Pasteur de Lille) pour lancer 8 délicieuses recettes.

**Quelles sont vos différences par rapport à d'autres produits bébé ?**

Notre principale différence se trouve dans le goût ! En effet, une étude récente a montré que 48% des consommateurs n'étaient pas satisfaits par l'offre actuelle d'aliments pour bébé alors que les 2 premières années de la vie sont primordiales pour l'éducation au goût. Chaque recette est innovante et met à l'honneur un légume, représentant au minimum 60% des ingrédients. Nous avons choisi des légumes injustement peu utilisés dans les pots pour bébés : patate douce, panais, topinambour sont autant de saveurs délicieuses à faire découvrir à nos petits !

Notre deuxième différence se situe dans le packaging : les plats sont conditionnés dans des sachets souples en plastique (exemptés de bisphénol A) et un emballage carton recyclé. C'est moins d'emballage qu'un pot en verre donc moins de transports et de volume de déchets à traiter. Les sachets sont plus faciles à réchauffer ce qui permet de limiter la consommation d'énergie tout en ayant un produit pratique à stocker dans une armoire.

**Pourquoi avoir choisi de développer une gamme bio ?**

Nous avons choisi de mener une bataille du goût qui ne peut pas se faire sans une réflexion globale. La qualité des ingrédients, leurs saveurs et les apports nutritionnels sont bien meilleurs en agriculture biologique. Et comme je l'ai dit précédemment, nous souhaitons limiter l'impact environnemental pour laisser un monde plus sain aux générations qui arrivent.

**Quelle recommandation faites-vous aux jeunes parents pour l'alimentation de leur bébé ?**

La grande crainte des parents, c'est le bébé qui refuse de manger. Mon modeste conseil est de ne pas se décourager si le premier essai d'introduction d'un nouvel ingrédient se solde par un échec. Un bébé peut refuser un aliment jusqu'à 10 fois avant de finir par l'accepter, et même l'adorer\*. On peut ajouter l'ingrédient à petite dose avec un autre et augmenter progressivement sa proportion. Ou encore tenter des associations sucré-salé ou des textures nouvelles. De façon générale, le repas doit demeurer une source de plaisir avant tout. Pour accompagner les parents dans cette démarche, nous publions régulièrement de nouvelles idées sur notre site internet... et recueillons bien volontiers les 'bons plans' des uns et des autres pour les partager avec la communauté Good Goût !

Plus d'infos : [www.goodgout.fr](http://www.goodgout.fr)

\*Étude Opaline, INRA de Dijon

## Et au quotidien :

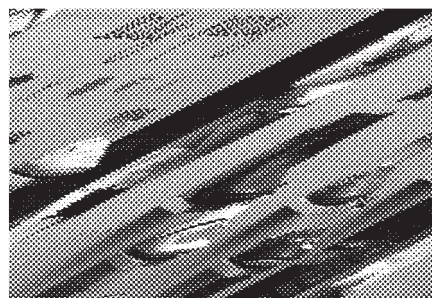
**Des matières naturelles**

La peau de bébé est extrêmement fragile. L'habiller avec des vêtements écologiques non traités et teints avec des végétaux est extrêmement important pour un enfant en pleine forme !

Bodies, pyjamas, gigoteuses ou encore T-shirts et pantalons, vous trouverez aux Nouveaux Robinson un large choix de vêtements pour bébé ! Mais aussi pour les grands !



**Des pieds au chaud**



Afin de maintenir les petits petons de bébé bien au chaud en leur permettant de respirer naturellement, choisissez des petits chaussons EZPZ en cuir. Sans chrome, tannés et colorés naturellement (végétal), ces chaussons sont amusant et totalement sains. Chaussons, babouches ou bottes, ils sont disponibles du 16 au 34 !

**Des fesses qui respirent**

En ce qui concerne le change, les parents auront le choix entre couches jetables (écologiques au minimum !) et couches lavables. Chacune présente des avantages et des inconvénients mais vu l'impact écologique des couches, il est important d'y réfléchir !

**Un compagnon permanent...**



Bébé a besoin de son doudou ? La peluche qui accompagnera votre enfant partout doit être la plus saine possible : en coton bio et sans risque pour les voies respiratoires. De nombreux doudous vous attendent au magasin des Écoproduits ! Le plus difficile sera le choix...

**Et des amis de tous les jours !**

Hochets, jeux d'éveil, de construction, de logique ou bien encore musicaux... faites le bonheur de votre enfant en choisissant des jouets sains et éducatifs !



Magasin des écoproduits : 56 bis, rue Robespierre à Montreuil