

Pour faire le plein d'oméga



De l'huile de foie de morue? J'en connais à qui ces simples mots évoquent des souvenirs d'enfance difficiles et donnent des haut-le-cœur. Mais si on l'apprécie, c'est parce qu'elle est particulièrement riche en oméga 3.

Ce dont manquent beaucoup d'enfants à partir de la diversification. Deux pressions par jour de ce flacon et les voilà parés. Si vous complétez ce régime par autant d'huile d'onagre, riche en oméga 6, on approche de l'équilibre. Notez que ces compléments sont particulièrement conseillés si vous avez fait le choix pour votre enfant d'une alimentation végétale, sans lait de vache (ou si vous y êtes contraint car il est intolérant).

La marque Nutritionniste, Ludmilla de Bardo s'est penchée sur les questions d'intolérance, notamment au lactose, et a créé une gamme de boissons végétales.

Destinées spécialement aux bébés: Céréabib (amandes, châtaignes, céréales germées) et Céréagerme (seigle germé, épeautre germé). La marque de Bardo propose aussi des laits aux formules enrichies: Bardo'Jum (aux châtaignes et lait de jument), Bardo'Mill (amandes et calcaire de corail pour faire le plein de calcium), Bardo'Zym (amandes dégraissées et probiotiques pour restaurer la flore intestinale). À noter que ces trois dernières boissons figurent dans le très sérieux Vidal où elles sont «conseillées comme boissons de relais à l'allaitement maternel ou artificiel». De Bardo, c'est encore des petits-déjeuners aux céréales germées, des fruits séchés (mangue, papaye, ananas, banane, myrtilles...), des farines enzymatiques (à base de graines germées), à mélanger aux compotes, purées de légumes, potages, crèmes, des probiotiques pour bébés, des graines à germer, des compléments alimentaires...

● **Huile de foie de morue Ludmilla de Bardo**, flacon doseur de 100 ml (200 doses), 25 €. 01 64 53 72 72, www.debardo.fr (en construction).