

# L'ALLAITEMENT



## Au Sein du Lien



DE JUSTINE NOËL  
EDUCATRICE JEUNES ENFANTS



# Sommaire



01

## **Introduction - Pages 3 - 4**

Un petit mot avant de commencer

02

## **Les bases de l'allaitement - Pages 5 - 8**

Comprendre comment ça fonctionne naturellement

03

## **Les positions d'allaitement - Pages 9 - 12**

Trouver celle qui vous convient à deux, avec douceur et confort !

04

## **Les besoins du bébé allaité - Pages 13 - 16**

Reconnaitre les signes, suivre son rythme

05

## **Les besoins de la mère allaitante - Pages 17 - 20**

Ecoute, soutien et bien-être maternel

06

## **Mythes & idées reçues - Pages 21 - 22**

Distinguer les croyances des faits

07

## **Allaitement - reprise du travail - sevrage - Pages 23 - 25**

Adapter son rythme, vivre la transition en conscience

08

## **Ressources utiles & liens de soutien - Pages 26 - 27**

Outils, contact et références pour aller plus loin

09

## **Conclusion - Pages 28 - 30**

Un mot du cœur et pourquoi pas une invitation à se rencontrer !

# Chapitre 1

## Introduction



**La reproduction même partielle de ce livret, sans l'autorisation de l'auteure, est formellement interdite !**

**Bienvenue dans ce guide dédié à l'allaitement !**

**Que vous soyez en train de préparer l'arrivée de votre bébé, que vous veniez de débiter l'allaitement ou que vous soyez simplement curieux-se d'en savoir plus ...**

**Ce guide a été conçu pour vous accompagner avec douceur et clarté.**



**L'allaitement est un sujet aussi vaste que chargé d'émotions.**

**Entre les conseils bien intentionnés, les contradictions, les doutes et les petites victoires du quotidien, il est parfois difficile de s'y retrouver.**





**Ce guide est le fruit  
de mon expérience d'éducatrice de jeunes enfants,  
d'accompagnante en parentalité,  
et de mes formations spécialisées sur l'allaitement maternel.  
J'y ai rassemblé mes apprentissages, mes convictions,  
et surtout, toute ma bienveillance pour vous accompagner  
au plus près de vos besoins.**

**Mon objectif ici n'est pas de  
vous dire ce que vous  
"devez faire" !**

**Mais de vous offrir des repères  
fiables, des explications simples  
et des pistes concrètes pour que  
vous puissiez faire vos propres  
choix.**



**Car allaiter, ce n'est pas  
seulement nourrir...**



**Mais c'est aussi  
un lien,  
un rythme à  
trouver,  
un apprentissage  
mutuel !**

**Prenez ce guide comme un compagnon de route  
bienveillant.**

**Laissez-vous porter, piochez ce qui vous parle et surtout :  
faites vous confiance !**



# Chapitre 2

## Les bases de l'allaitement

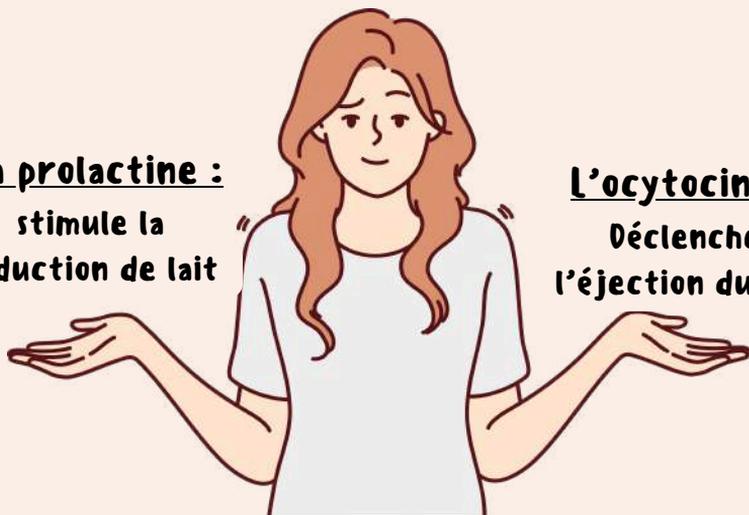
### Comprendre comment ça fonctionne naturellement

**L'allaitement est un processus naturel...  
Mais pas toujours instinctif !**

Comprendre ce qui se passe dans votre corps et celui de votre bébé permet d'aborder cette aventure avec plus de confiance.

## Les hormones

**La prolactine :**  
stimule la  
production de lait



**L'ocytocine :**  
Déclenche  
l'éjection du lait

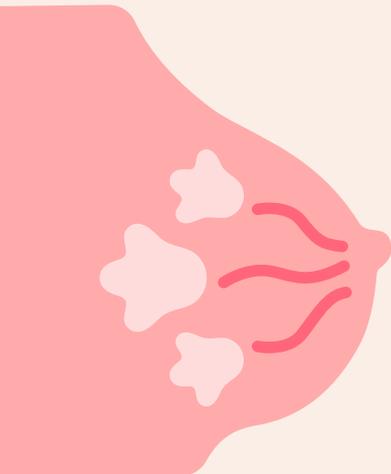
**Ces hormones sont libérées à chaque tétée,  
mais aussi parfois en entendant ses pleurs  
ou rien qu'en pensant à votre bébé !**

**Ce n'est pas pour rien que l'ocytocine est  
aussi appelé : Hormone de l'amour**





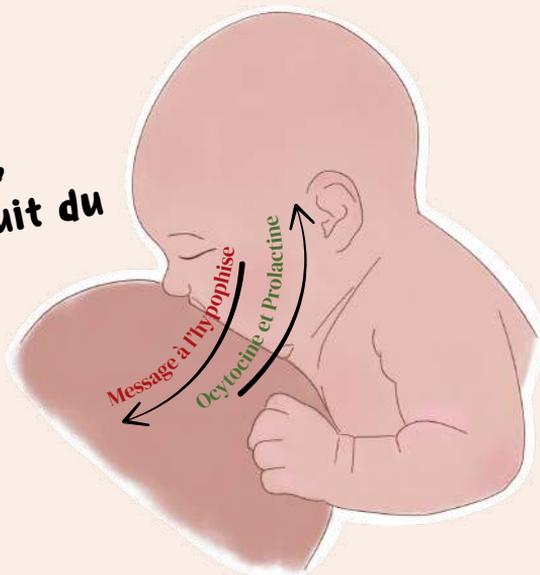
# L'offre et la demande !



**Pas besoin d'attendre que les seins soient "pleins" !**

**C'est la stimulation fréquente qui maintient la lactation.**

**Plus bébé tète, plus le corps produit du lait.**



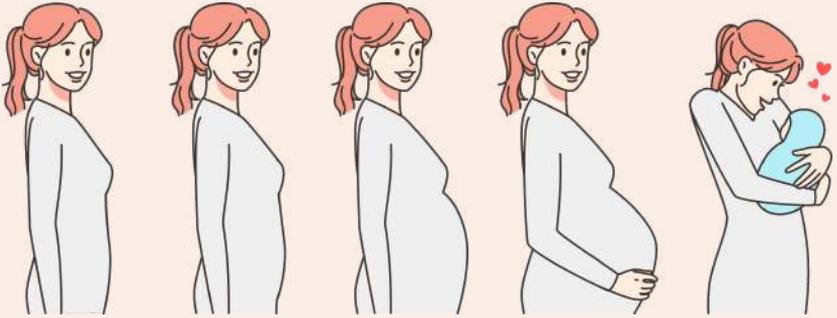
**Et un bébé qui tète souvent ne "manque" pas forcément de lait,**

**il régule simplement la production.**

# Le colostrum



**Avant même l'arrivée du lait "mature", votre corps va produire du colostrum**



***C'est un liquide épais, doré, ultra-riche en anticorps et en nutriments !***

**Quelques gouttes suffisent pour nourrir un nouveau-né.**

**Il protège et prépare doucement son système digestif**

**Une sorte de concentré de protection fait sur-mesure. De l'or liquide, même en petite quantité il est précieux !**



# La montée de lait



Elle a lieu généralement entre 24h et 5 jours après la naissance.



**Vos seins deviennent plus pleins, plus chauds, parfois sensibles.**

**Pas d'inquiétude !**

**C'est le signe que le corps s'ajuste aux besoins du bébé. Cette phase peut être intense, mais elle ne dure pas.**

**Votre corps trouve progressivement son rythme, tout comme votre bébé.**



# Chapitre 3

## *Les positions d'allaitement*



### **Favoriser une mise au sein confortable**

**Chaque lien parent-bébé est unique et il n'existe pas une seule bonne position**

**Mais celle qui vous convient à deux, selon votre confort, l'âge de bébé, le moment de la journée...**





# Le plus important : Une bonne prise du sein !

Peu importe la position choisie, voici les repères essentiels :

Bébé doit avoir le nez en face du mamelon

Sa bouche doit être grande ouverte, avec une bonne partie de l'aréole dans la bouche

Ses lèvres sont retroussées, ses joues bien rondes

Vous entendez des déglutitions régulières



Et pas de douleur !

Donc si ça pince ou tire ... On retire bébé délicatement et on recommence !

Si vous ressentez des **douleurs persistantes**, une montée de lait difficile, des crevasses ou une fièvre, n'attendez pas :

Ces signes peuvent être liés à une prise au sein inadéquate, un engorgement, une mastite ou autre. Consultez rapidement

Un bon accompagnement précoce évite souvent des complications et permet de continuer l'allaitement plus sereinement.

## Comment faciliter l'éjection :

Pour aider bébé à recevoir plus de lait, vous pouvez soutenir et comprimer doucement le sein en formant un "C" avec votre main.

Cette technique **peut faciliter** l'éjection du lait, relancer une tétée ou vider plus efficacement le sein en cas d'engorgement.



À pratiquer avec douceur, uniquement si besoin, et toujours dans le confort

Vidéo exemple geste : <https://www.youtube.com/watch?v=avwxz91a18g>



# Les positions classiques à découvrir :

## **Madone classique :**

**Bébé repose dans le creux de votre bras, ventre contre vous**

**Idéale pour les tétées calmes, dès que vous avez un peu de pratique**

<https://www.youtube.com/watch?v=PQkYE6IMJ7g>



## **Madone inversée :**

**Vous soutenez la tête de bébé avec le bras opposé au sein utilisé**

**Très utile pour bien guider la tête au début**

<https://www.youtube.com/watch?v=NB3qRCU5S2M>

## **Position allongée sur le côté :**

**Allongée face à bébé, chacun sur le flanc**

**Pratique la nuit, ou en post-partum quand la position assise est difficile**

<https://www.youtube.com/watch?v=XipRgx1w1N8>



## **Position ballon de rugby :**

**Bébé est calé sur le côté, sous votre bras.**

**Pratique après une césarienne, ou pour allaiter des jumeaux**

<https://www.youtube.com/watch?v=XpDjCfnU7dA>



## Et la position la plus recommandée :

### Position semi-allongée / Biological Nurturing :



Vous êtes semi-allongée en arrière, avec bébé posé sur votre ventre ou votre poitrine, en peau à peau.

Cette position, respecte la physiologie du bébé et de la mère.

Elle favorise :

- l'instinct de recherche du sein
- une succion plus efficace
- une meilleure déglutition
- un allaitement plus confortable.

C'est une posture idéale en post-partum immédiat, pour créer du lien tout en laissant bébé trouver le sein par lui-même.

<https://www.youtube.com/watch?v=1zrdbjAma34>

## A justez, bougez, explorez !

Il n'y a pas de règle stricte, vous pouvez :

**Vous aidez d'un coussin d'allaitement ou d'oreillers**

**Privilégier le peau à peau, ou non**

**Etre à l'écoute de votre confort vous aussi vous comptez !**

**Alterner les positions selon les tétées**

# Chapitre 4

## Les besoins du bébé allaité



Chaque bébé est unique, et il n'existe pas de "bon rythme".  
L'observer, le comprendre, s'adapter à son tempo ...  
C'est de là que va naître la réelle harmonie.

Les pleurs sont un  
signe tardif de  
faim.

Voici les signes  
précoces à  
repérer :



Il ouvre la bouche,  
fait des mouvements de  
suction

Il porte ses mains à sa  
bouche

Bébé bouge sa tête,  
cherche du nez  
C'est le réflexe de foussement

Il s'agite, émet des petits  
sons !

Dès que les signes  
apparaissent, vous pouvez  
proposer le sein :

l'allaitement sera plus  
calme, plus efficace et  
moins stressant pour tous !





# La fréquence des tétées :



Un bébé allaité peut téter 8 à 12 fois  
(ou plus) par 24h !  
Surtout dans les premières semaines.

Les tétées ne sont pas toutes "nutritives" :  
certaines sont aussi réconfortantes !

Téter stimule la production  
de lait, même si bébé ne  
semble pas avoir faim



Il est normal que les tétées soient irrégulières,  
surtout en fin de journée

## Comment savoir si bébé a assez bu ?

### Les bons repères :

Il mouille au  
moins 5 à 6  
couches par  
jour

Bébé a des selles  
jaunes et  
granuleuses dès  
le 4ème ou 5ème  
jour

Il est détendu,  
calme et repu  
après la tétée

Il tète activement  
(on entend bien la  
déglutition)





**Et surtout :**

## **Il prend du poids régulièrement !**

**Il est tout à fait normal qu'un nouveau-né perde du poids dans les premiers jours de vie (jusqu'à 7 à 10 % de son poids de naissance). Cette perte est physiologique.**

**En revanche, une reprise progressive du poids est attendue dès la fin de la première semaine.**

**Le suivi de la courbe de croissance (poids, taille...) est essentiel pour s'assurer que l'allaitement couvre bien les besoins du bébé.**



**Une prise de poids régulière, associée à des couches bien mouillées et un bébé tonique, sont d'excellents indicateurs que tout se passe bien !**

## **Aide mémoire pour les mères qui allaitent :**

Âge de votre bébé	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS	2 SEMAINES	3 SEMAINE
Taille moyenne de l'estomac de votre bébé									
	Grosseur d'une cerise		Grosseur d'une noix		Grosseur d'un abricot		Grosseur d'un œuf		
Nombre de biberons En moyenne sur 24 heures	8 fois ou plus par jour Votre bébé tète vigoureusement et avale souvent.								
Nombre de couches mouillées En moyenne sur 24 heures									
	Au moins 1 MOUILLÉE	Au moins 2 MOUILLÉES	Au moins 3 MOUILLÉES	Au moins 4 MOUILLÉES	Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES PAR DE L'URINE CLAIRE OU JAUNE PÂLE				
Nombre de couches souillées Couleur des selles En moyenne sur 24 heures									
	Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERT FONCÉ		Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES		Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES				
Après la tétée	Vos seins sont plus souples et votre bébé semble satisfait.								
Poids de votre bébé	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les trois premiers jours après la naissance.			À partir de la 4 <sup>e</sup> journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement.					
Poussées de croissance	Les bébés connaissent souvent des poussées de croissance soudaines durant les premières semaines de leur vie. Quand cela arrive, votre bébé voudra probablement boire plus souvent.								

**Tableau tiré du site de la leche league**

<https://www.llf.france.org/vous-informer/votre-allaitement/vie-quotidienne/1392-les-selles-du-bebe-allait>





## Les pics de croissance :

Il y a des jours ou des nuits, où bébé réclame beaucoup plus souvent



Ce sont les périodes où bébé grandit, développe de nouvelles compétences et a besoin de plus de lait.

A quoi ça ressemble ?

Plus "grognon"

Réclame plus souvent

Trouble du sommeil

Quand surviennent-ils ?

le 3ème et 10ème jours



le 3ème, 6ème et 9ème mois



la 3ème et 6ème semaines



Ce ne sont pas des dates fixes, certains bébés les vivent plus tôt ou plus tard, plus fort ou plus discrètement ...

Rassurez-vous, c'est temporaire !  
Cela dure généralement 24 à 72h



## Grève de la tétée :

Il arrive que bébé refuse soudainement le sein, sans raison apparente : c'est ce qu'on appelle une grève de la tétée.

Cela peut durer quelques heures à quelques jours.

Rassurez-vous : **ce n'est pas un rejet**, mais souvent lié à une gêne, un stress ou un changement d'environnement.

**Patience**, peau à peau, portage, tétées calmes dans le noir...

**tout cela peut aider bébé à reprendre doucement !**



# Chapitre 5

## Les besoins de la mère allaitante



On parle souvent des besoins du bébé, mais les vôtres comptent tout autant !



**Une mère écoutée, soutenue, respectée dans son rythme et détendue c'est aussi un bébé qui grandit dans la sécurité**

**Allaiter c'est naturel mais cela demande de l'énergie physique et mentale**

**La fatigue !  
Reposez vous dès que possible**

**Vous pouvez avoir +  
faim ou + soif  
(l'hydratation est importante !)**

**Attention !  
Aucune douleur ne doit être considérée comme "normale"**

**Le corps dépense  
environ 500 kcal par  
jour pour produire  
du lait**

**Des douleurs,  
engorgements  
ou crevasses  
peuvent  
survenir**

### Le soutien réel et émotionnel :

**L'allaitement peut être un moment de doute, d'isolement ou de surcharge.**

**Parlez de ce que vous ressentez, même si ce n'est pas toujours joyeux**



**N'hésitez pas à demander de l'aide :  
Vous n'êtes pas seule !**

**Entourez-vous de personnes bienveillantes,  
conjoint-e, famille, amis, professionnel-les**



# Votre bien-être est un pilier de l'allaitement

**Fatigue, joie, épuisement, émerveillement, lassitude ... tout peut cohabiter.**

**L'allaitement est un parcours unique, et votre vécu mérite d'être reconnu**

**Ce que vous ressentez est légitime**



## Et justement la santé mentale dans tout ça ?



**Après la naissance, il arrive de vivre un baby blues dans les premiers jours : une grande sensibilité, des pleurs, de la fatigue ou un sentiment d'être dépassée.**

**Cela est souvent temporaire.**

**Mais si ces émotions persistent ou s'intensifient, il peut s'agir d'une **dépression post-partum**, qui mérite d'être prise au sérieux.**

**Envie de faire le point sur votre bien-être émotionnel ?**

**Vous pouvez réaliser un auto-test de dépistage de la dépression postnatale en toute confidentialité : [faire le test en ligne](#)**

**Votre bien-être mental est essentiel pour vous, votre allaitement, et le lien avec votre bébé.**



## L'allaitement en public :



Allaiter à l'extérieur peut parfois être une source de gêne ou d'hésitation.

**Pourtant nourrir son enfant n'a rien d'indécent !**

En France,  
l'allaitement en public  
est un droit !  
Il n'existe aucun texte  
l'interdisant

Mais est ce  
que  
c'est légal ?



Le corps des femmes est  
souvent sexualisé.  
L'allaitement bien que naturel,  
reste un acte intime.  
Mais vous n'avez pas à cacher  
votre maternité, ni à vous  
justifier !

**Vous allaitez pour vous  
et votre bébé, pas pour  
plaire aux autres.**

**Ce lien est précieux, vous  
avez le droit d'en profiter !**





## Se sentir à l'aise :

Utiliser une écharpe, un lange ou un châle pour préserver votre intimité

Porter des vêtements pratiques (haut croisé, t-shirt ample, écharpe d'allaitement ...)

Chercher un endroit calme et intimiste



## Les alternatives :

**Vous pouvez donner le lait autrement que par le sein**

Le lait maternel peut être proposé au bébé de différentes façons :

Biberon, cuillère, verre, seringue, ou DAL (dispositif d'aide à la lactation).



À adapter selon l'âge de bébé et vos besoins.

**La règle des 4 à se rappeler pour conserver le lait maternel :**

- À température ambiante (max 25°C) : jusqu'à **4h**.
- Au réfrigérateur (4°C) : jusqu'à **4 jours**
- Au congélateur (-18°C) : jusqu'à **4 mois**



# Chapitre 6

## Mythes & idées reçues



Quand on allaite, tout le monde a un avis :  
Maman, mamie, tata, la voisine, la copine,  
l'inconnu dans la file d'attente ...

"Tu n'as pas assez de lait, ton bébé a encore faim !"

**FAUX**

Les bébés allaités tètent souvent, et c'est normal !  
La fréquence ne veut pas dire que vous manquez de  
lait, le lait maternel se digère vite, et rappelez  
vous plus il tète, plus le corps produit.

"Il faut allaiter toutes les 3 heures !"

**ENCORE  
FAUX**

L'allaitement se fait à la demande, pas à l'horloge.  
Certains bébés tètent toutes les 2h, d'autres font  
des pauses plus longues. Le rythme varie selon les  
jours, l'âge et les moments.

"Tes seins sont mous ? Tu n'as plus de lait !"

**TOUJOURS  
FAUX**

C'est l'inverse, des seins moins tendus montrent  
que la lactation est bien régulée. La sensation  
de "pleins" disparaît avec le temps, mais le lait  
est toujours là.





"Il faut espacer les tétées pour que le lait revienne!"

## ET FAUX

Moins on stimule, moins on produit. C'est la succion fréquente qui maintient la lactation. Espacer volontairement peut faire baisser la production

"Allaiter ça empêche de créer un lien avec le coparent!"

## FAUX FAUX FAUX

Le lien ne se crée pas uniquement par l'alimentation. Le coparent peut être pleinement impliqué autrement : portage, câlin, bain, endormissement ...

"Tu allaites encore ? Il est trop grand!"

## TOUJOURS PAS

L'allaitement prolongé est non seulement normal, mais aussi bénéfique pour la santé de l'enfant et de la mère. L'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois, puis poursuivi avec une alimentation complémentaire jusqu'à 2 ans ou +, aussi longtemps que cela convient à l'enfant et à sa mère.

NO      MAYBE      YES  
?      ?



# Chapitre 7

## Allaitement et reprise du travail - sevrage



Reprendre une activité professionnelle tout en allaitant peut soulever pas mal de questions (et parfois du stress).

**Comment s'organiser ? Dois-je m'arrêter ?**

### Allaitement et travail : c'est compatible ?

De plus en plus de parents trouvent des astuces et aménagements pour concilier allaitement et reprise du travail.



Vous pouvez continuer uniquement le matin et le soir

Tirer votre lait au travail pour que bébé l'est en votre absence

Ou commencer un sevrage, total ou partiel

**Tout dépend de ce que vous voulez**

**De votre rythme,  
de votre environnement  
de travail  
et  
de ce qui vous semble  
faisable !**



## S'organiser pour tirer son lait

**Avant la reprise, il peut être utile de découvrir le tire-lait et vous y habituer progressivement**



**Mais aussi d'habituer bébé à recevoir le lait autrement (biberon etc.)**



**Au travail vous bénéficiez légalement de pause d'allaitement !**

**1h par jour jusqu'aux 12 mois de bébé**

### **Les conseils :**

**Privilégiez un endroit calme, intime et propre pour tirer votre lait**



**Ainsi qu'un moyen de conservation adapté (frigo, glacière)**

# Et le sevrage ?



**Il peut être :** **Naturel :** Bébé espace les tétées et s'en détache peu à peu



**Progressif :**  
Vous retirez une tétée à la fois sur plusieurs jours ou semaines



**Rapide :**  
Lorsque c'est nécessaire, notamment en cas de reprise urgente, fatigue ou inconfort

**Dans tous les cas, il est tout à fait possible de garder une ou deux tétées par jour, le matin ou le soir**

## **Quelques petits conseils :**

Expliquez les choses à votre enfant, même tout petit, la communication rassure !

Si vos seins deviennent tendus ou douloureux, retirez un peu de lait pour vous soulager

Multipliez les moments de proximité : câlins, portage, bains partagés, jeux ...



## **La diversification alimentaire :**

La diversification peut débuter autour de 6 mois, en complément du lait maternel, qui reste l'aliment principal jusqu'à 1 an.



**🎯 Bébé doit être prêt :** bonne tenue de tête, intérêt pour les aliments, capable d'agripper un objet, de le porter à sa bouche et de le relâcher, disparition du réflexe de poussée de langue.

# Chapitre 8

## Ressources utiles & liens de soutien

Allaiter peut parfois soulever des doutes, des émotions ou des situations complexes.

**Et même si vous êtes bien entouré, parler avec des personnes formées ou concernées fait souvent la différence !**

**Consultant en lactation**

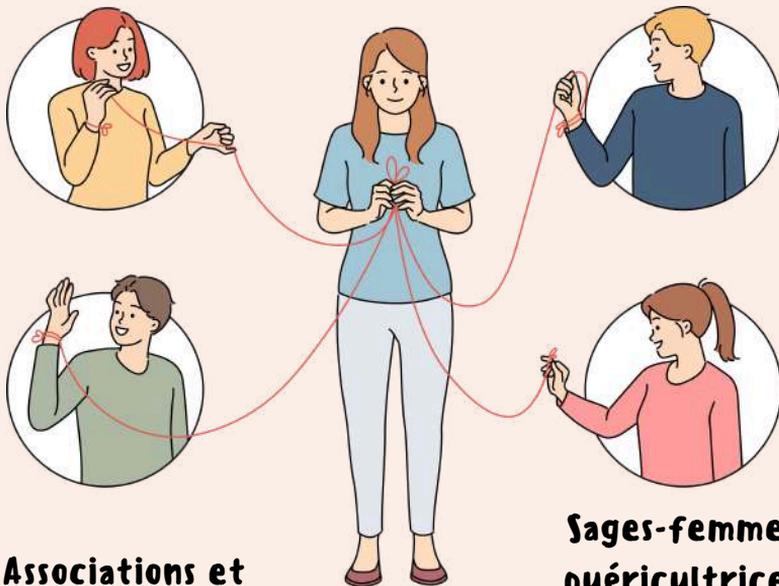
**IBCLC :**

**spécialistes certifiées, formées pour accompagner tous types d'allaitement**

**Accompagnant-es**

**périnatales, doulas :**

**Soutien émotionnel et pratique, centrée sur vos besoins**



**Associations et collectifs :**

**Réunions, groupes d'écoute, partage**

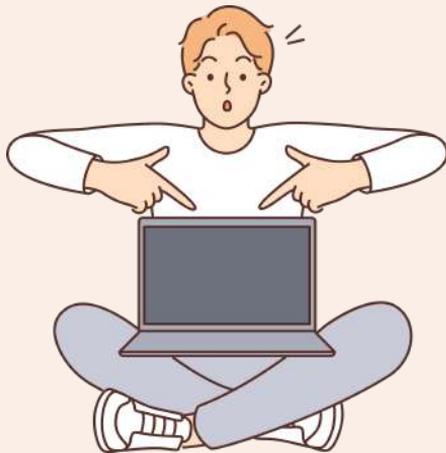
**Sages-femmes, puéricultrices, pédiatre :**

**Informent et soutiennent**

# D'autres ressources :



## Les sites utiles :



- Informations et formations à l'allaitement maternel :

<https://info-allaitement.org>

- La Leche League France :

<https://www.lllfrance.org>

## Les livres à consulter :

- L'art de l'allaitement maternel - La leche league
- Allaiter, c'est bon pour la santé - Marie Thirion
- L'allaitement pour les Nuls - Carole Hervé, Evelyne Mazurier et Muriel Mermilliod
- Le manuel très illustré de l'allaitement - Caroline Guillot





# Chapitre 9

## Conclusion

**Merci pour votre lecture !**

**N'oubliez jamais, vous n'êtes pas seule.**

**Quelle que soit la forme que prend votre allaitement, quelle que soit sa durée, quels que soient les sentiments qu'il vous laisse :**

**Vous êtes une mère précieuse**



**Vous faites de votre mieux avec ce que vous êtes, ce que vous ressentez, ce que vous vivez !  
Et cela mérite d'être reconnu.**

**Prenez ce que vous avez lu ici comme une base de confiance, comme une main tendue.  
Puis avancez à votre manière, avec souplesse, liberté et douceur ♡**

Et si vous avez besoin  
d'être un peu plus accompagnée ...



**Ce guide n'est qu'un point de départ !  
Je propose aussi des accompagnements, temps  
d'échange et ateliers, sur divers sujet, pour  
vous soutenir dans votre parentalité,  
où que vous en soyez !**

**Mon approche est bienveillante, sans jugement,  
adaptée à vos besoins, vos questions et votre  
rythme**

**N'hésitez pas à me contacter pour en savoir  
plus, poser vos questions, ou simplement  
échanger ou être écoutée.**



[bien.naitre.et.grandir76@gmail.com](mailto:bien.naitre.et.grandir76@gmail.com)



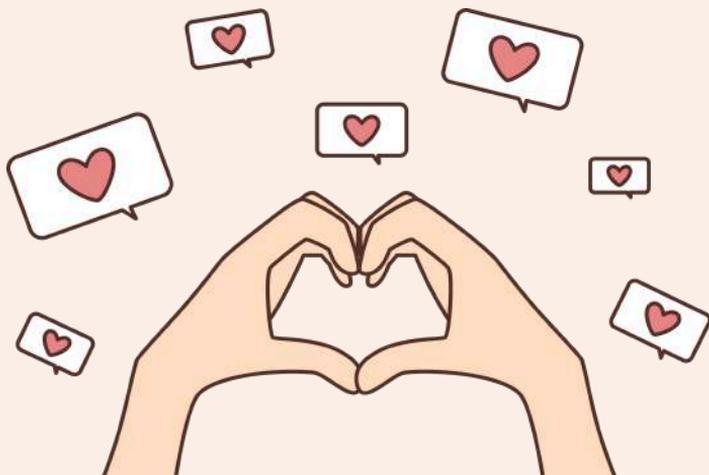
[Bien.naitre.et.grandir76](https://www.instagram.com/Bien.naitre.et.grandir76)



[Bien-naitre-et-grandir76.fr](http://Bien-naitre-et-grandir76.fr)



©BIEN.NAITRE.ET.GRANDIR76



# L'ALLAITEMENT

## Au Sein du Lien

*Et si l'allaitement devenait une aventure éclairée,  
libre et bienveillante ?*

Ce guide a été imaginé pour vous accompagner, vous informer et surtout vous rassurer.

Pas à pas, chapitre après chapitre, vous y trouverez des réponses concrètes, des encouragements sincères, et des clés pour vivre un allaitement à votre image, sans pression ni tabou.

*Ce guide s'adresse à vous si ...*

- Vous êtes enceinte et vous vous posez des questions sur l'allaitement
- Vous allaitez (ou avez allaité) et vous cherchez des repères
- Vous souhaitez simplement comprendre l'allaitement



### A propos de moi

Je suis Justine Noël, diplômée éducatrice de jeunes enfants - Formée en allaitement, massage bébé, réflexologie, bain enveloppé et accompagnement périnatal - Fondatrice de « Bien naître et Grandir ».

Au fil des rencontres avec les familles, j'ai constaté à quel point la parentalité soulève des questions, des doutes et parfois de la solitude.

Avec ce guide, j'ai voulu transmettre un soutien accessible, bienveillant et profondément humain.

Pour que chaque parent puisse se sentir soutenu-e, libre et légitime, dans ses choix.



Si tu as aimé,  
Que tu souhaites en découvrir plus  
ou qu'on échange ensemble c'est ici :

[@bien.naitre.et.grandir76](https://www.instagram.com/bien.naitre.et.grandir76)

*Bien naître et Grandir*

Justine Noël  
Educatrice Jeunes Enfants

BIEN NAÎTRE ET GRANDIR



JUSTINE NOËL  
EDUCATRICE JEUNES ENFANTS