

Parce qu'il y a mille façons de l'être

## 0-10 ANS UN BÉBÉ HEUREUX

Conseils d'experts,  
témoignages d'enfants

Chaque jour,  
comment  
on lui donne  
confiance en lui

Pour la vie !

Un pique-nique  
waouh et facile  
à préparer !

### ILS RACONTENT

“Le confinement  
a changé  
nos vies !”

**7 ASTUCES**  
pour une  
maison  
super saine

M 02322 - 598 - F: 2,90 € - RD



uni  
médias

BANC D'ESSAI  
DES MEILLEURS  
SIEGES-AUTO

Quels sont les droits  
des grands-parents ?

LA MARCHE,  
PAS À PAS...

Il est en  
retard?  
Il tombe  
souvent?  
Quelles  
chaussures?

STOP AUX  
BOBOS DE L'ETÉ!  
Coup de  
chaleur, de  
soleil, malade  
en voiture...

POURQUOI  
C'EST BIEN DE  
LE LAISSEZ  
S'ENNUYER

Bientôt la crèche  
ou l'école ?  
J'anticipe sa (ma)  
rentrée pour  
que tout roule !

Il fait qu'avec les enfants,

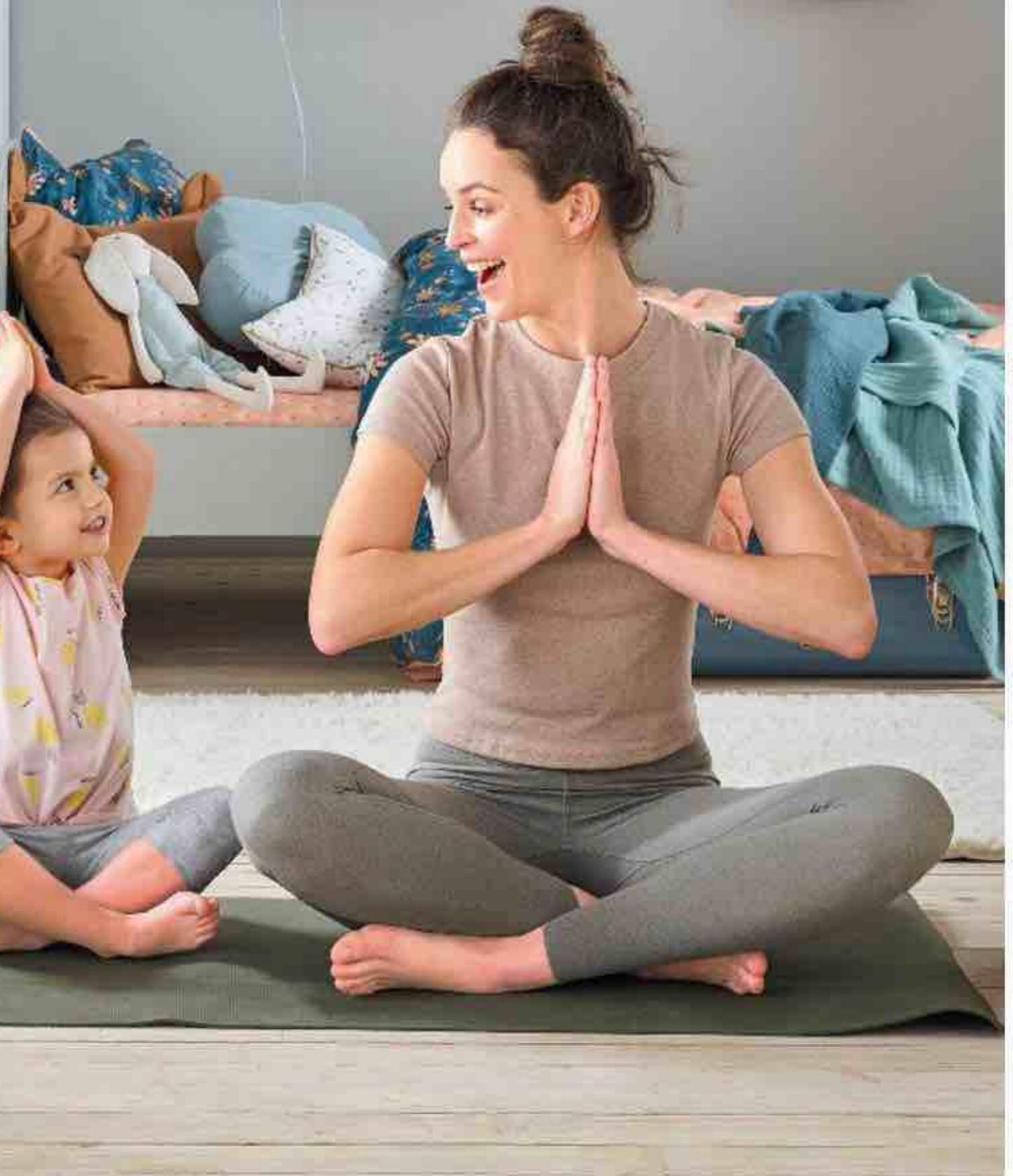
... on n'a plus le temps de faire du sport!"

meuble de rangement

149€



DDB VERTBAUDET SAS - Capital 32 352 340 € - 216, rue Vinoc Chocquebel 59200 TURCOING - 397 555 327 RCS Lille Métropole - TVA FR68 397 555 327



# vertbaudet

VOUS ALLEZ ADORER ÊTRE PARENT

Retrouvez  
l'épisode "L'éducation  
bienveillante, en  
vrai, qui y arrive ?"  
de notre podcast  
"Galère  
sa mère"...



# Édito

## Tout doux, l'été...

Ce drôle de printemps nous a quand même appris une chose : que c'est possible « la vie autrement ».

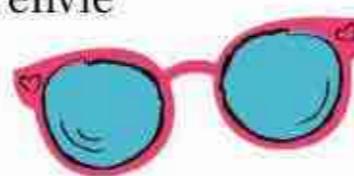
Ça nous paraissait irréalisable, puis, forcés par cette situation inédite de "confinés", on s'est surpris à ralentir et à y prendre goût. A revoir nos priorités. A apprécier parfois (faut le dire vite mais bon !) de faire des bricolages improbables en boîte d'œufs et même l'école à la maison... et en tout cas de partager plus de choses avec eux. Sans survoler. Du p'tit déj au dîner, en passant par la tartine de beurre de 4 heures, tous collés serrés devant la fenêtre côté sud.

### On s'est surpris à apprécier le goût des choses simples.

Ça sonne comme un vieux slogan publicitaire des années 80, et pourtant... sortis du rythme effréné que l'on connaissait dans « le monde d'avant », on s'est un peu tous redécouverts.

Résultat : en post-confinement, la tendance du "Slow parenting" s'accélère. Il est devenu urgent de laisser le temps au temps, de redécouvrir nos loulous et de les regarder se découvrir eux-mêmes. En ce début d'été, vous êtes nombreux à nous confier votre envie de déconnexion, et de reconnexion à l'essentiel, en famille.

Alors maintenant qu'on a enfin le droit de bouger au-delà de 100 kilomètres, et maintenant qu'on peut enfin foncer voir ailleurs si on y est, profitons-en pour y aller... tout doucement ! Sans essayer, comme chaque été d'être sur tous les fronts ou de faire tenir 46 heures en 12, soi-disant pour en "profiter". Et si on commençait par voir le trajet comme une expérience à part entière, qui a le droit de s'éterniser un peu ? D'abord, on met dans le coffre les petites valises qu'ils ont pris le temps d'imparfaitement remplir eux-mêmes – on dit merci aux haltes vomis qui permettent aussi de profiter du paysage, de découvrir des petits villages insoupçonnés et de compter les pois sur le dos des coccinelles, puis on les écoute s'époumoner en boucle sur la Reine des neiges. En résistant à l'envie d'appuyer sur l'accélérateur... Slow, on a dit !



**Anaïs Jouvancy**

Directrice de la rédaction



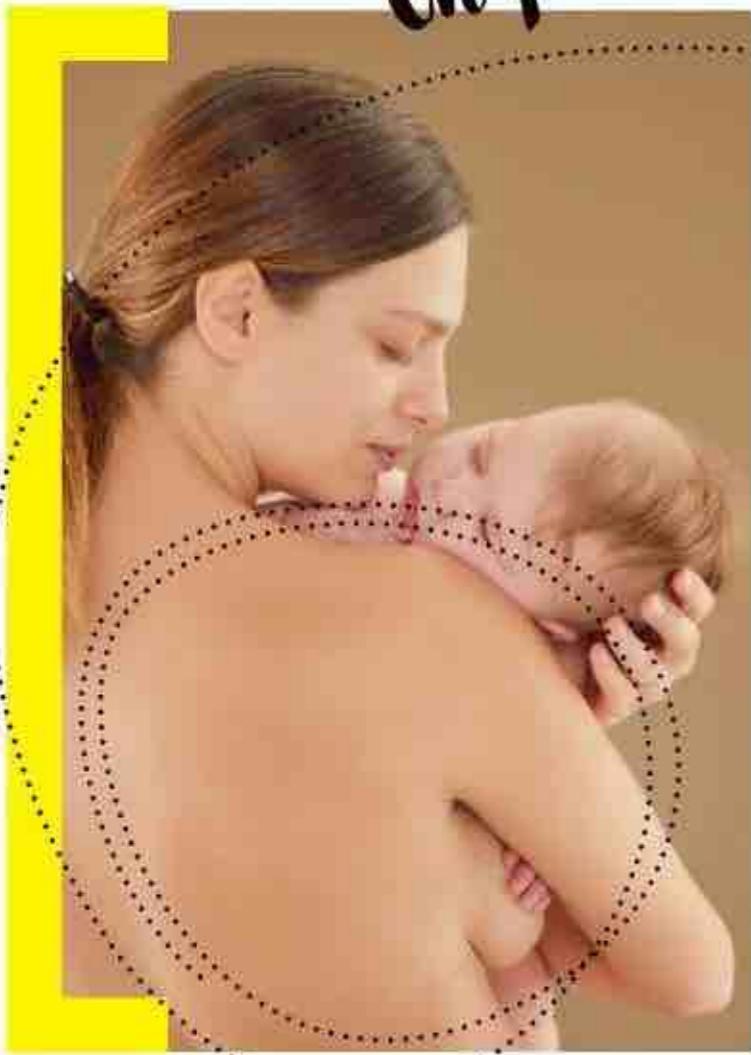
Voir p. 12



Octavia, 9 mois,  
vit à Bussy-Saint-Georges

# Sommaire

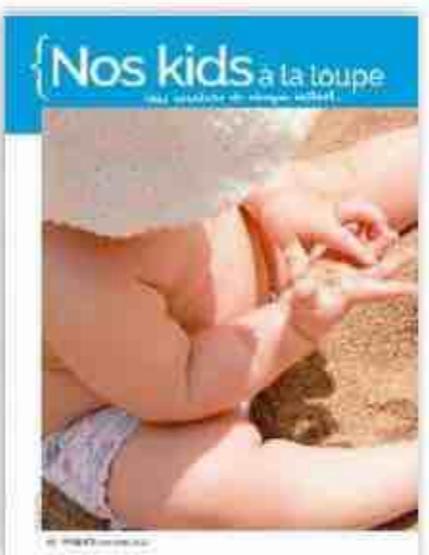
On prend soin de lui



On like



30



42

- 6** Coup de crayon
- 8** Billet d'humeur Julien Blanc-Gras: Comment le papa gère... les embrouilles entre enfants !
- 10** Billet d'humeur de Katrin Acou-Bouaziz : Les 5 galères à anticiper en voiture avec les enfants
- 12** La tendance... La parentalité en mode slow
- 14** On les veut !
- 19** Actus
- 26** Maman du monde... en Grèce
- 29** Entre parents, on se comprend

## BÉBÉ À BORD

- 33** 5 Questions essentielles sur... La perte des eaux
- 36** Reportage: Dans les coulisses d'une maternité "Amie des bébés"
- 41** Mode... On accessoirise: Le maillot blanc

On s'équipe

Pour choisir le produit qui va bien, retrouvez la sélection du Prix parents

P.94

## NOS KIDS À LA LOUPE

- 44** ÂGE PAR ÂGE  
0-1 an: Il a de l'eczéma  
1-2 ans: Elle a un coup de chaleur  
2-3 ans: Il veut toujours suivre les grands  
3-4 ans: On la protège des UV  
4-6 ans: Elle est malade en voiture  
6-8 ans: Elle a peur de l'eau  
8-10 ans: Il est accro aux jeux vidéo
- 52** Mode kids: L'été en douceur
- 54** Pas à pas: En avant marche !
- 56** DOSSIER: un bébé heureux ! Chaque jour, comment on lui donne confiance en lui
- 68** Banc d'essai: Comment bien choisir son siège-auto
- 71** Psy: Ma fille est dure avec moi !
- 72** Il grandit... Laissons-le s'ennuyer !
- 76** C'est la rentrée... On l'aborde parés à bloc !

Une partie de cette édition comprend. Pour les abonnés: une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement et une lettre facture à PARENTS.  
Pour le kiosque et les abonnés: un échantillon collé Mixa Bio. Pour le kiosque: un article offert qui ne peut être vendu séparément.



On partage



80

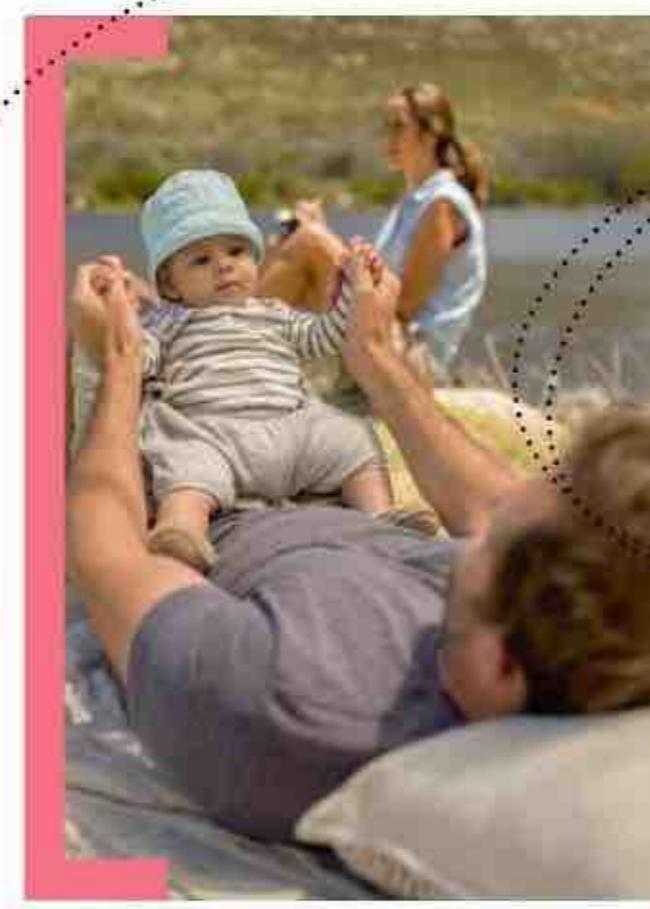
## DU TEMPS POUR MOI

**82** Beauté...  
Pour un été au top !

**87** LE PALMARÈS DU  
**PRIX PARENTS 2020**  
Bien-être bébé, beauté femme  
et pour toute la tribu



On profite



96

## MA TRIBU À MOI

**98** L'interview sans filtre  
de instagram.com/papa.plume/  
"Il faut absolument allonger  
la durée du congé paternité!"

**100** On mange de saison...  
Le poivron

**102** On se fait plaisir: Chouette,  
c'est la saison des pique-niques !

**105** 7 astuces  
pour une maison plus saine

**106** Témoignages: "Le confinement  
a changé nos vies"

**110** On s'amuse:  
Comment les occuper !!!

**112** On partage:  
Quoi faire ensemble ???

**115** On fait le point:  
Mais quels sont les droits  
des grands-parents ?

**116** Je l'ai vécu... "Mon fils a  
combattu un cancer à 5 ans"

**118** On se questionne:  
Réponses d'experts

**120** L'astro pour moi  
et mon mini-moi

**123** Fiches à découper:  
J'éveille ses 5 sens  
en 7 étapes

- Nos recettes  
Spécial anniv'



RETROUVEZ LA VERSION  
NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR: [uni\\_médias](#)



Disponible sur  
App Store

SFR PRESSE

ePresse.fr

LeKiosk

RELAY

Google play



CRAYON D'HUMEUR BY MATHOU - [www.crayondhumeur.com](http://www.crayondhumeur.com)

# L'OFFRE DU MOMENT



100 %  
COTON BIO\*

5€  
,95  
LE LOT DE 2

LOT DE 2 BODIES  
MANCHES COURTES  
100 % coton bio\*  
Du 3 mois au 36 mois



Existe aussi en rose.

DÉCOUVREZ L'ENSEMBLE  
DE L'OFFRE  
DANS LES CENTRES  
E.LECLERC ET SUR LE SITE  
[WWW.E.LECLERC](http://WWW.E.LECLERC)

E.Leclerc L

TOUT CE QUI COMpte POUR VOUS  
EXISTE À PRIX E.LECLERC



\*Issu de l'agriculture biologique.

Retrouvez la liste des magasins participants, les dates et les modalités à l'accueil de votre magasin ou sur [www.e.leclerc](http://www.e.leclerc)

# Comment le papa gère... les embrouilles entre enfants

C'est le quotidien des cours de récréation et des familles : le conflit entre gamins. Pas toujours facile pour les parents de désamorcer les disputes.

**N**ous sommes des mammifères et, à ce titre, nous obéissons à des pulsions primitives, telles la quête de nourriture, la défense du territoire ou de la propriété. Chez l'adulte, un vernis de civilisation permet (la plupart du temps) un fonctionnement pacifique de la société. Chez l'enfant, on passe assez rapidement au stade de la violence. À la crèche, cela se traduit ainsi :

- **Tu prends ce jouet que je convoitais !  
Je vais te mordre jusqu'au sang.**

À l'école maternelle, les attitudes évoluent :

- **Tu prends ce ballon que je voulais ? T'es plus mon copain et je te fais un croche-patte.**

Mon fiston de 6 ans a une meilleure copine avec laquelle il entretient une relation passionnée, à la fois tendre et orageuse (ils ont des caractères de chien). J'ai eu l'occasion de garder les deux petits anges pour la journée. Ils jouaient dans la chambre et j'avais une oreille attentive sur la situation car ils sont comme le lait sur le feu, toujours prêts à déborder. Il faut repérer les microsignaux qui annoncent le carnage.

- **T'es un bébé !**

- **C'est même pas vrai !**

- **Si, t'es un bébé, t'es un bébé, na na nè reuh !**

Mon fils a alors balancé cette réplique cinglante :

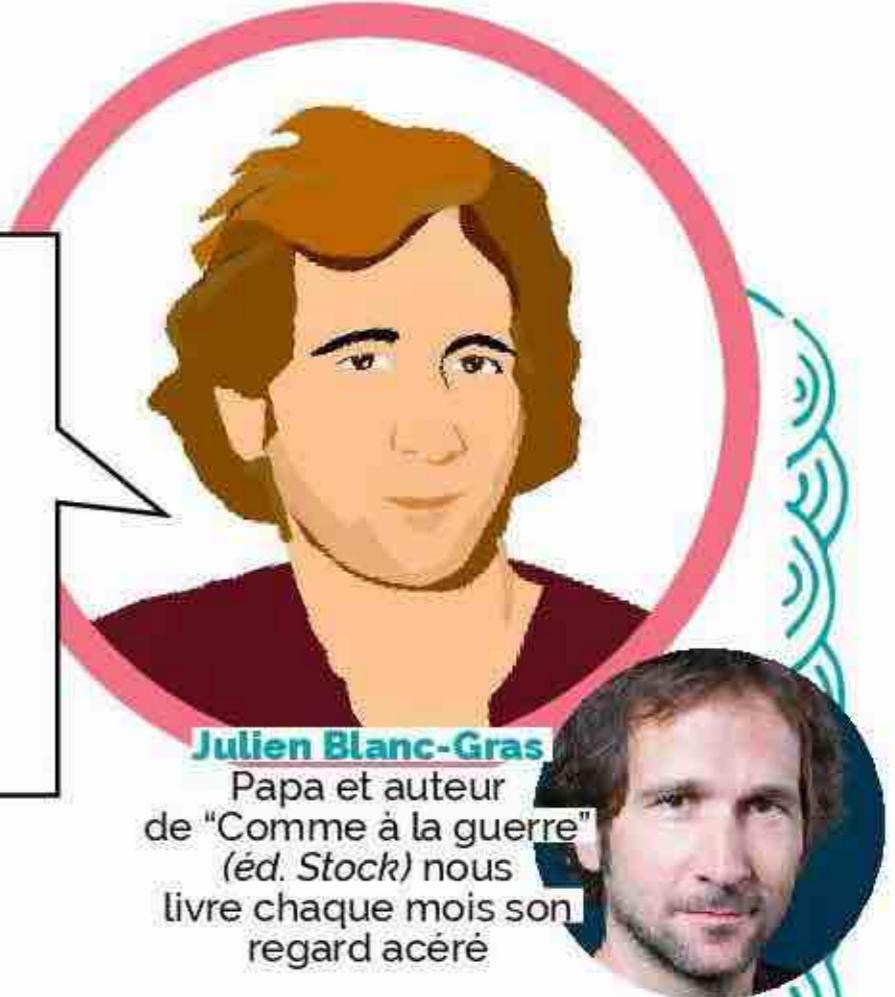
- **Tu l'as dit, tu l'es !**

(À mon époque, on disait plutôt : « c'est celui qui le dit qui l'est ! »)

C'était le moment d'intervenir en urgence. Je me suis précipité dans la chambre. Trop tard, le pugilat avait commencé. Cheveux tirés, coup de pied dans les tibias, hurlements divers. J'ai séparé les schtroumpfs qui vociféraient :

- **C'est lui qui a commencé !**

- **Non c'est elle !**



**Julien Blanc-Gras**

Papa et auteur de "Comme à la guerre" (éd. Stock) nous livre chaque mois son regard acéré

## - C'est même pas vrai !

Je ne me souviens même plus du motif du litige. Ah si, mon fils voulait jouer aux Lego et sa copine voulait plutôt faire un dessin.

- **Allons, allons, les enfants. Calmons-nous. Si on essayait de trouver une solution ensemble ?**

Et les petits de répondre en choeur :

- **NOOOOOON !**

À ce stade de rupture des négociations, il faut appliquer le protocole d'urgence :

1. Séparer les enfants.
2. Laisser passer cinq minutes.
3. Lancer une alternative.

Cinq minutes plus tard, j'ai donc proposé une balade au parc.

- **Oui, a répondu l'un avec enthousiasme.**

- **Non, moi je veux jouer aux Mille Bornes, a répondu l'autre avec morgue.**

J'ai pris une longue inspiration, je me suis souvenu comme la vie était simple et fluide sans enfant et, en désespoir de cause, j'ai tenté un coup de poker.

- **Bon, on va tirer à pile ou face pour décider.**

**Pile on va au parc. Face, Mille Bornes.**

Les belligérants se sont toisés. Puis ils ont acquiescé. OK. J'ai lancé une pièce, le sort a décidé et, sous mes yeux éberlués, le perdant ne s'est pas roulé par terre en hurlant à l'injustice.

C'est peut-être un détail pour vous, mais c'est un grand bond pour l'humanité.

C'est la victoire du compromis. L'adhésion à des règles de fonctionnement communes et l'acceptation de l'aléa. Découverte du lâcher-prise. Satisfaction du père. Les petits anges ont joué ensemble tout l'après-midi sans tumulte et sans rage.

Cette chronique est dédiée à tous les parents d'enfants turbulents. Tenez bon.

L'âge de raison, c'est pour bientôt.



[www.bepanthengamme.fr/bepanthen-pommade](http://www.bepanthengamme.fr/bepanthen-pommade)



## Bepanthen® Pommade

**Traite efficacement les fesses rouges**

- 💧 Crée une barrière protectrice pour la peau
- 💧 Répare en favorisant la régénération naturelle de la peau

*Redonne à la peau son pouvoir protecteur.*

Ce médicament (contenant du dexpanthénol) est indiqué dans le traitement des irritations de la peau, notamment en cas d'erythème fessier (fesses rouges) du nourrisson.

Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.

VISA 19/09/64835212/GP/002 - L.FR.MKT.CC.08.2019.2220

# Les 5 galères à anticiper en voiture avec les enfants

Déconfinés certes, mais pas pendant le trajet des vacances ! Voici les situations critiques qui vous attendent et des solutions pratiques pour éviter l'arrêt sur la bande d'arrêt d'urgence pour perte de doudou.

## La tétine et/ou le doudou qui tombent

Vous manquez de perdre un bras à vous contorsionner de l'avant à l'arrière de la voiture pour récupérer la tétine ou le doudou toutes les 15 minutes... Avec le stress du bébé qui pleure, c'est la crise de panique assurée...

**L'ASTUCE:** un parent fait le voyage à l'arrière pour gérer le bébé et ses accessoires de survie sereinement ! Si vous avez plusieurs enfants, nommez un responsable doudou et tétine pour vous seconder.

## Le mal au cœur

Vous avez à peine quitté votre rue que l'enfant devient tout vert et menace de transformer le voyage en cauchemar nauséabond.

**L'ASTUCE:** anticipiez à fond le malaise ! On aère la voiture avant de partir et pendant qu'on roule, on prévoit des bonbons à sucer pour les crises d'hypoglycémie, on évite les occupations qui demandent de lire/regarder un écran, on donne de l'homéopathie en prévention et on prévoit des petits sacs étanches en nombre, des lingettes nettoyantes et un parfum frais à vaporiser au cas où. Vous pouvez aussi partir en voyage la nuit pour que l'enfant sensible s'endorme.

## Les disputes entre frères et sœurs

« Et tu m'as touché avec ta basket et tu m'as volé mon Pokémon et tu bois toujours en premier et je n'aime pas quand tu chantes avec ton casque... » Il y a plus de raisons pour des enfants de s'embrouiller dans la voiture que partout ailleurs dans le monde.

**L'ASTUCE:** délimiter l'espace à l'arrière, chacun sa gourde, chacun sa peluche. Si besoin, un parent peut voyager sur la banquette arrière pour faire l'arbitre.

## La panne de voiture

Voyant rouge, bande d'arrêt d'urgence, appel de dépanneuse, affolement des enfants à l'arrière et peu d'espoir d'arriver à destination sans perdre tout le budget vacances de l'année, ça vous parle ?

**L'ASTUCE:** faire réviser la voiture à fond avant le départ et ne pas hésiter à faire toutes les réparations même celles « qui peuvent attendre », vérifier la pression des pneus, l'essence, l'huile, l'eau et garder toujours un petit budget « galère » sur le compte pour éviter le gros coup de stress. Aussi, avoir toujours un jeu/une tablette à proposer pour occuper les enfants, quelque chose à grignoter, de l'eau, une petite couverture.

## Les enfants agités

Embouteillage, grosse chaleur ou tout simplement enfant énergique qui peine à rester assis : le voyage peut vite devenir ingérable pour un petit, pour qui le temps paraît beaucoup plus long que pour nous.

**L'ASTUCE:** toujours veiller au bien-être de l'enfant, pare-soleil bien réglé, gourde d'eau fraîche, tenue confortable, activités variées à proposer (devinettes, musiques, petits films, jeux de société nomades, histoires à écouter) et faire des pauses toutes les deux heures pour courir, sauter, manger un bout. Si vraiment le trajet est un supplice pour un ou vos enfants : voyagez la nuit. Ou envoyez-les en colo ! Et bonne chance au chauffeur !



**Katrin Acou-Bouaziz**  
Maman de trois enfants (11 ans, 6 ans et 1 an), notre journaliste partage son quotidien haut en couleur.

À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> JUILLET

# KIT BÉBÉ OFFERT



**TOTAL**

Committed to Better Energy

Committed to Better Energy = Engagé pour une énergie meilleure



En partenariat avec :



**DEMANDEZ-LE EN CAISSE !**

Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

\*Dans les stations-service du réseau Total participant à l'opération, du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août, dans la limite de 250 000 kits bébé offerts, soit 125 000 kits 0-12 mois et 125 000 kits 13-24 mois. Un kit par enfant.

## LA TENDANCE...

# La parentalité en mode slow !

Le confinement a eu l'effet d'un déclic... Et si on arrêtait enfin de regarder la montre pour recréer du lien avec nos enfants et leur laisser le temps d'évoluer à leur rythme ?



DR, @A\_PETITS\_PAS\_DE\_SOURIS, @SLOW\_AND\_LOVE, @SUSTAINABLE\_PLAY

### POUR EN SAVOIR PLUS

- Vivez une parentalité slow ! (Leduc, S)
- Le Slow parenting (Hachette pratique)
- <http://www.lelaitdemaman.com/>
- <https://parentsenequilibre.com/>



CHLOÉ, maman de Marin, 7 ans et demi, et Tara, 2 mois et demi.

### « J'ai accepté que tout ne soit pas parfait. »

« Remplacer les injonctions du perfectionnisme par mes aspirations profondes – un rythme plus respectueux de nos besoins physiques, émotionnels, relationnels et de l'environnement – m'a aidée à trouver une paix intérieure. J'ai accepté que tout ne soit pas parfait. Mais respecter les besoins de chacun au quotidien demande beaucoup d'attention. Pour m'aider, je me suis entourée de personnes qui partagent mes convictions. Si je ne suis pas en forme, je le dis à mes enfants et j'organise une alternative avec une de ces personnes de confiance. »

**S**a crise sanitaire n'aura pas eu que du mauvais... Dans le 3<sup>e</sup> Baromètre Kinder publié par Ipsos en février 2019, 56 % des parents français disaient culpabiliser de ne pas consacrer plus de temps à leur progéniture en raison de leurs agendas surchargés. Le confinement a au moins eu le mérite de nous obliger à lever le pied. Ralentir pour revenir à l'essentiel : c'est le mot d'ordre du "slow parenting", un mouvement apparu il y a une quinzaine d'années aux Etats-Unis et qui fait son chemin en France. « En imposant cette course effrénée à nos bambins, non seulement on les met sous tension, mais on les empêche aussi de rêver, de développer leur créativité et de ressentir ce qui se passe à l'intérieur d'eux-mêmes », alerte la sophrologue Malvina Girard. « Pour se construire, un enfant a besoin de temps. » Pas besoin de vivre toute la journée les doigts de pied en éventail pour être un parent slow. Il suffit d'être à l'écoute du rythme de son enfant, d'écrêmer les activités et de faire chaque chose en pleine présence. Un nouveau mode de vie qui permet de passer des moments de qualité en famille mais qui exige un minimum de patience et d'organisation. ● ÉLODIE CHERMANN

### « Des moments chacun pour soi. »

« Ça peut sembler incroyable de prendre le temps avec 6 enfants, mais il suffit d'être dans l'écoute et la bienveillance et de vivre l'instant présent en famille. Sans oublier ses besoins de parents... Les enfants ont chacun leur chambre, sauf les jumeaux qui veulent être toujours l'un avec l'autre. En ayant des moments chacun pour soi, on arrive plus facilement à concilier les rythmes. »

MÉLANIE-ÈVE, maman de Henry, 18 ans, Lucas, 17 ans, Hippolyte, 13 ans, Félix, 9 ans, Victoire, 9 ans, et Romy, 16 mois.

« Remplacer les injonctions du perfectionnisme par mes aspirations profondes – un rythme plus respectueux de nos besoins physiques, émotionnels, relationnels et de l'environnement – m'a aidée à trouver une paix intérieure. J'ai accepté que tout ne soit pas parfait. Mais respecter les besoins de chacun au quotidien demande beaucoup d'attention. Pour m'aider, je me suis entourée de personnes qui partagent mes convictions. Si je ne suis pas en forme, je le dis à mes enfants et j'organise une alternative avec une de ces personnes de confiance. »

### « Plus facile quand on a de l'espace ! »

« Le slow life est en général plus facile lorsqu'on a de l'espace, un jardin, et qu'on vit à proximité de la nature. En appartement, il est davantage nécessaire d'organiser des activités et d'"occuper" les enfants. Il est difficile, de nos jours, d'imaginer les laisser rôder dans les rues et les parcs seuls! »



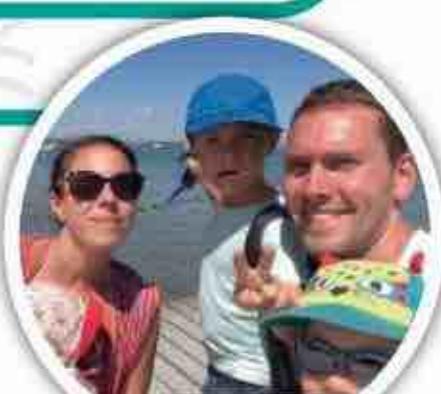
CHARLOTTE, maman d'Alexandre, 4 ans, et Raphaël, 6 ans.



VALENTINE, maman de Juliette, 4 ans et demi.

### « Prendre soin de moi pour mieux prendre soin de mes proches. »

« En tant qu'entrepreneure, je consacre beaucoup de temps à mon travail. Il n'est donc pas toujours simple de trouver le juste équilibre entre cette vie professionnelle exigeante, où le temps est compté, les délais inévitables, etc. et le slow parenting. Mais en veillant à prendre soin de moi, j'ai plus d'énergie positive pour mon couple et à ma fille. »



BLANDINE, maman de Simon, 7 ans, Charles, 5 ans, et Bertille, 2 ans.

### « Chacun est libre de faire ce qu'il veut tant qu'il ne dérange pas les autres. »

« Nous partageons nos repas à la même heure. Pour le reste, chacun est libre de faire ce qu'il veut tant qu'il ne dérange pas les autres et évidemment, nous, parents, assurons toute la logistique: aller se promener avec le plus sportif, se partager les enfants, rappeler les règles de vie... Mais nous disons parfois stop si c'est trop nous demander. »



ÉLODIE, maman de Castille, 2 ans.

### « Je prévois 45 minutes de plus. »

« J'aime parler doucement à ma fille, lui permettre de boire son bib à son rythme. Le matin, je prévois donc 45 minutes de plus pour ne pas être speed. La veille, je prépare nos vêtements et nos sacs. Quand je rentre le soir, comme notre dîner est prêt de la veille, on a le temps de prendre un bain et de dîner... En ce moment, elle aime biper aux portes de l'immeuble. Ça prend un temps fou, mais je la laisse essayer de nouvelles choses. »

ON LES VEUT!



Montre en silicone, modèle Théo, boîtier 40 mm, Louispion.fr, 49 €.



Biberon sans BPA, en 150, 240 et 300 ml, existe en rose et gris. Bo Jungle, 14,99 €, 15,99 €, 16,99 €.

# Grand bleu !!!

Envie de plonger dans le bleu des lagons? On y est!

Mode selfies pour réussir ses photos à coup sûr!



Appareil photo instantané, photos de haute qualité 86 x 54 mm, développées en 90 secondes, Instax mini 11, 79 €.

Mascara waterproof volume, Rimmel London, 11,99 €.



Sandales en plastique recyclé écoresponsable. Du 17 au 42. Mellisa x Viktor & Rolf, 99 €.



Petit pot bébé baleine, pot amovible, 4 coloris. Bo Jungle, 26 €.



Lunettes de soleil octogonales au design épuré, Aurora, Afflelou, 59 €.

PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE

# LES **IN**CO**ROYABLES**

Inspirés par vous, créés par nous



**39**

faces à collectionner

**1**

dos confortable

**1**

support à roulettes

**2**

grandes poches  
et des rangements  
intérieurs

Sac à dos  
personnalisable  
économique  
et durable.

SEULEMENT

**15€\***

GARANTIE  
**5 ANS**

1 face incluse

4,90€ la face additionnelle

4,90€ le support à roulettes

\*Prix incluant un sac à dos et une face.  
Détails produits sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr)



ON LES VEUT!

Seau pliable,  
Ø 20 x H de 4 à 16 cm.  
Il contient 2 litres  
d'eau environ. Oxybul.  
com, 7,99 €.



Piscinette Glitter  
hauteur d'eau de  
15 cm, 86 x 25 cm.  
Intex, 9,99 €.



Barrette avec un tissage  
coquillages sur macramé Tuli.  
Hipanema pour Monoprix, 17,50 €.



Tongs Disney  
classics II,  
du 17-18 au 25-26,  
existe avec Mickey,  
Minnie, Winnie  
l'ourson...  
Havaianas-store.  
com, 18 €.

# Tous à la plage

On en a rêvé  
pendant des mois...  
A nous coquillages,  
tentes anti-UV et  
châteaux de sable !



Sac cabas en  
paille U, sur www.  
magasins-u.com/  
rechercher-un-  
magasin, 14,90 €.



Tortue Aloha à chevaucher,  
191 x 170 cm, base large,  
2 poignets de maintien,  
2 chambres à air. Intex, 13,50 €.

Le matelas tortue,  
chiche,  
on l'embarque ?



Bouteille corail double  
paroi en acier inoxydable,  
260 ml, H 20 cm.  
Natureetdecouvertes.com,  
14,95 €.



Piscine minute  
plage pour  
bébé dès 10 mois,  
105 x 105 x 90 cm.  
Ludi, chez King  
Jouet, 44,99 €.



Set de plage Dante,  
en silicone sans BPA.  
le seau 14 x 10 cm, la pelle  
22 cm, les moules ø 8 cm.  
Liewood, fleux.com, 45 €.



PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE

# D'abord, bien nourrir bébé.

Et pour le pyjama à 27 pressions,  
vous avez le temps d'apprendre.



Sans huile de palme  
—  
Fabriqué en France  
—  
Exclusivement vendu  
en pharmacie



## Picot. Le nourrir comme vous l'aimez.

Avis important : le lait maternel est le meilleur aliment pour le nourrisson. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement maternel. Les préparations infantiles sont destinées à remplacer l'allaitement maternel quand celui-ci n'est pas possible, arrêté prématurément ou doit être complété. Il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter et l'allaitement mixte peut gêner l'allaitement au sein. Les implications socio-économiques devraient être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Il est important de respecter les indications de préparation et d'utilisation des préparations infantiles et de suivre les conseils du corps médical concernant l'alimentation du nourrisson. Une utilisation incorrecte de la préparation pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR).

Nouveau

# Retrouvez le Podcast **PARENTS**



**<< Galère sa mère >>**  
**Je l'écoute... Même si  
je n'ai pas les mains libres**



[parents.fr](https://parents.fr)

DEEZER



Google Podcasts

Spotify

# WHAT'S UP ?

## SAFE À LA PLAGE CET ÉTÉ !

Cet été, on continue à se protéger du virus... Les sauveteurs en mer de la SNSM donnent leurs conseils pour profiter de la plage. Consigne 1: on évite les heures d'affluence pour mieux respecter la distanciation physique. On y va de préférence tôt le matin (jusqu'à 11 h) et après 16 h. Port du masque, accès... selon les mairies, les consignes ne sont pas les mêmes: donc, on vérifie avant! Enfin, les sauveteurs déconseillent de nager avec un masque... si jamais ça nous tentait! E.C.



Matériaux sans produits chimiques, et pour chaque caméra vendue, un arbre est replanté.  
À partir de 49 €.



## Appareil photo écolo pour les kids

The ZOO Family propose des appareils photos éco-friendly, cool et fun pour les plus petits. Chaque appareil est doté d'une caméra pouvant faire des vidéos, réaliser des selfies et créer des cadres numériques. S.M.

## Tendance, l'essayage virtuel !

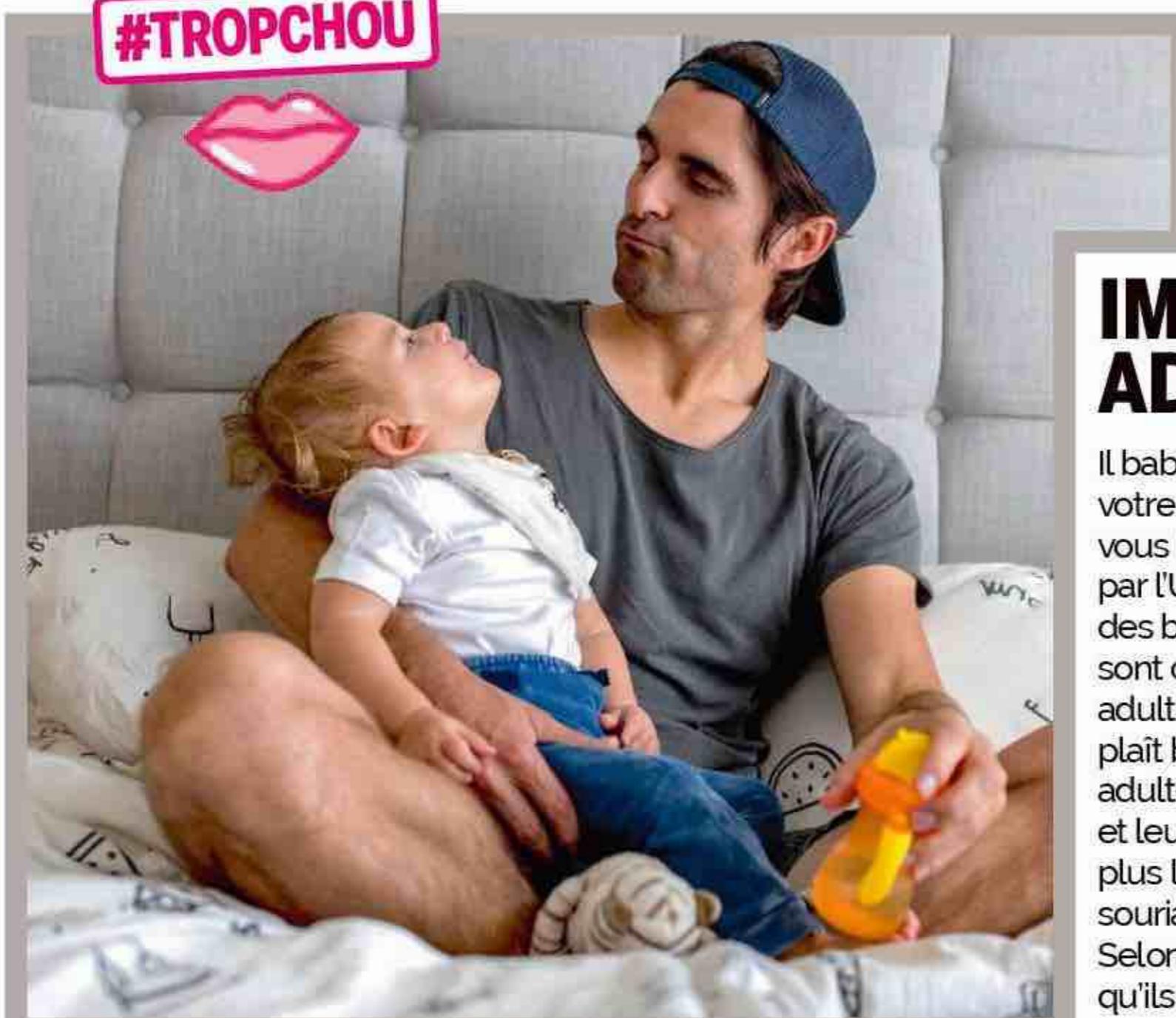
Comment essayer un vêtement sans prendre aucun risque en cas d'épidémie? Impossible, en effet, d'être sûr que le pantalon qui nous plaît n'a pas été porté, même quelques secondes, par une personne contaminée. Pour éviter le passage en cabine, l'app Veertus propose un essayage virtuel sur smartphone. Le principe: Veertus analyse à la fois la silhouette du client et les caractéristiques du vêtement. Et nous indique un score de "match" de 0 à 100 %, ainsi que la taille à prendre. Ça, c'est du shopping efficace! F.P.

# Vélotaf

Depuis le déconfinement, le vélo est LE moyen de transport à la mode, notamment pour se rendre au boulot et éviter ainsi les transports en commun.

C'est le vélotaf! Une pratique aux nombreux bienfaits: 300 calories brûlées en une heure et une réduction de 50 % des risques de maladies cardiovasculaires. V.B.

#TROPCHOU



*Une étude vient de le prouver !*

### IMITEZ-LES, ILS ADORENT ÇA!

Il babbille, vous babillez? Sachez que votre bébé a tout à fait conscience que vous le copiez! Une étude menée par l'Université de Lund (Suède) avec des bébés de 6 mois indique qu'ils sont capables de reconnaître lorsqu'un adulte les imite et... que ça leur plaît beaucoup! Dans l'expérience, des adultes reproduisaient leurs gestes et leurs expressions faciales. Résultat: plus les bébés étaient imités, plus ils souriaient à l'adulte, même inconnu. Selon les chercheurs, ce serait le signe qu'ils font le parallèle entre leur propre comportement et celui de l'autre. F.P.

### Le haut potentiel expliqué aux enfants

HP, HQI, "hypersensibles"... derrière ces mots, se trouvent des enfants particuliers, les "zèbres". L'auteur s'adresse à eux – ou à leurs frères et soeurs – pour leur expliquer simplement ce qu'est le haut potentiel et mieux le comprendre. E.C.

"Je suis zèbre et alors? Catherine Viès-Duffau, éd. De Boeck



### Vaccins : on se met à jour !

Un rapport d'EPI-PHARE alerte sur la baisse de 23 % des vaccins penta et hexavalents, et de 50 % du ROR, pendant le confinement. L'Académie de médecine recommande de reprendre rapidement les consultations vaccinales des deux premières années de vie. Même alerte du côté de la Société française de pédiatrie: il ne faut pas que la pandémie « entraîne une recrudescence de méningite, coqueluche ou rougeole » en rapport avec ce retard vaccinal constaté. V.B.

# Digger

Digger, c'est le Shazam de la basket ! Ouiii! Dans le bus ou dans la rue, vous flashez sur les sneakers d'un(e) inconnu(e) ?

Hop, une petite photo discrète, et l'appli Digger vous donne le nom, le prix et les points de vente. C'est pas beau, ça ? F.P.



# Les vacances de Bébé ...



Les indispensables à glisser dans la valise pour un week-end de détente ou les longs départs d'été.



## Une veilleuse qui voyage avec Bébé

Une veilleuse avec projection lumineuse à emporter partout ! Plus de 40 chansons, berceuses et sons de la nature.

*Lumi mouton nuit enchantée. Dès la naissance.*



## Un compagnon lumineux

Ce compagnon parlant et musical tout doux accompagne Bébé dans son sommeil et le rassure la nuit avec son visage lumineux. *Leon, mon lumi ourson - Dès la naissance*



## Un livre qui chante

Un livre interactif avec 6 comptines et 10 mélodies à écouter et des objets à manipuler qui réservent plein de surprises.

*Do, ré, mi livre enchanté. Dès 6 mois.*



Allô maman ?

Son premier portable lumineux et musical avec un ourson à manipuler. Bébé découvre les formes, les couleurs, les premiers chiffres et joue à appeler ses amis.  
*Allô Bébé surprise. Dès 6 mois.*



## Sur la route des vacances ▲

Des petites voitures parlantes, musicales et lumineuses à glisser dans le sac de voyage pour s'inventer des kilomètres d'histoires.

*Tut Tut Bolides - De 1 à 5 ans.*



## C'EST QUOI MON MATCH ASTRO ?

L'appli de rencontres Tinder vient de publier une enquête sur les affinités de ses utilisateurs en fonction du signe astro. Et les meilleurs matchs sont... **Bélier**: Balance, Vierge. **Taureau**: Taureau, Balance. **Gémeaux**: Sagittaire, Verseau. **Cancer**: Verseau, Capricorne. **Lion**: Bélier, Gémeaux. **Vierge**: Scorpion, Bélier. **Balance**: Bélier, Vierge. **Scorpion**: Vierge, Bélier. **Sagittaire**: Capricorne, Verseau. **Capricorne**: Sagittaire, Verseau. **Verseau**: Sagittaire, Capricorne. **Poissons**: Verseau, Cancer. Nous voilà prévenus ! F.P.



### A nos aiguilles ?

Il paraît que les filles se sont remises au tricot cet été ! La jolie marque de kits à tricoter nous plonge dans l'univers ludique et tendre de "Où est Charlie?" avec ce sweater pour débutant en laine fine ! On profite de l'été pour se rhabiller pour l'hiver ? S.D.



En 6-9 mois, 55 € (+ 9 € de pelotes pour le 9-12 mois), [www.weareknitters.com](http://www.weareknitters.com)

### Les ados n'ont pas le moral !

Un ado sur quatre en Europe déclare se sentir nerveux, irritable ou avoir des difficultés à s'endormir. Les filles semblent plus touchées que les garçons par ce mal-être émotionnel. De même, un ado sur quatre se trouve « trop gros » bien que leur poids soit considéré comme « sain ». Quelques points positifs tout de même, leur consommation de tabac et d'alcool est à la baisse. C.A.

Source: OMS

# Plantyfix

**C'est le nom d'une start-up berlinoise qui propose une opération écolo aux addicts de Netflix : planter des arbres pour compenser leur empreinte carbone. Concrètement, l'utilisateur choisit parmi trois forfaits (de 1 à 6 € par mois) en fonction de sa consommation sur Netflix. F.P.**

# StoriKid®

Un conteur d'histoires magique !

Ce conteur d'histoires interactif développe l'imaginaire des enfants le jour ou les aide à se détendre après une journée bien remplie.

L'enfant choisit ce qu'il veut écouter dans une large sélection de 80 contes, poèmes, fables, histoires et chansons, accompagnés de projection d'images animées.

Grâce à la fonction enregistrement, vous pouvez même enregistrer vos propres histoires. **De 3 à 8 ans.**



Sans ondes



Sans écran



Avec option Projection



Jamais à court d'histoires !

Des packs de contenus additionnels sont à télécharger gratuitement.



[www.vtech-jouets.com](http://www.vtech-jouets.com)



PRIX  
COMMUNAUTÉ  
DE LA  
PARENTS



Des jouets malins pour grandir intelligent

## "PLAN ANGELA": C'EST PARTI!

Marlène Schiappa lance le "Plan Angela", un grand plan de lutte contre le harcèlement de rue. Concrètement, une femme qui se sentira en danger dans l'espace public pourra trouver refuge dans un café ou un commerce "labellisé". En prononçant "Où est Angela?" elle sera accueillie par un personnel formé, qui appellera la police ou un taxi. Autres mesures: le soir et la nuit, des arrêts de bus à la demande, pour raccourcir le temps de marche seule dans la rue, ainsi qu'un module "violences sexistes et sexuelles" obligatoire dans la formation des chauffeurs VTC. F.P.



### Antimoustiques sans danger

On se protège des moustiques-tigres avec cette lotion, sans ingrédients chimiques dangereux pour les bébés (dès 6 mois) ni pour les femmes enceintes. E.C.



### La rhinite allergique, c'est jusqu'à l'automne !

Nez qui coule, éternuements, yeux qui démangent... Les pollens en suspension dans l'air causent de nombreuses réactions allergiques. Elles concernent 1 Français sur 4, et si les deux parents sont sujets aux rhinites allergiques, le risque pour l'enfant d'être atteint est de 70 %. Alors, on pense anti-histaminiques et/ou homéo. S.D.  
(Source Inserm et Boiron)

SUNNYDREAM /ADOBESTOCK

# Bébé sur le web

**En France, la plupart des parents sont vigilants sur les réseaux : seulement 16 % ne floutent pas le visage de leurs enfants de moins de 3 ans dans les photos publiées. Mais côté autorisation, peut mieux faire... 21 % des parents publient des photos de leurs kids mineurs sans leur demander leur avis. C.A.**



©BABYWORLDPAULA

# CONFINEMENT, JOUR 17522.

QUAND ON VIT AVEC UN HANDICAP,  
LE CONFINEMENT, C'EST TOUTE L'ANNÉE.

Difficultés d'accès aux soins et à l'éducation, conditions de travail inadéquates, logement mal adapté, déplacements limités... Pendant deux mois, votre quotidien a ressemblé à celui des personnes en situation de handicap. Maintenant que nous en sommes tous conscients, ne serait-il pas temps de bâtir un monde qui ne laisse personne de côté ? Soutenez-nous dans notre combat pour l'égalité des droits pour tous.

Faites un don  
sur [apf-francehandicap.org](http://apf-francehandicap.org)



ENSEMBLE, NE LAISSONS  
PERSONNE DE CÔTÉ.

**APF  
France  
handicap**  
Association reconnue d'utilité publique



La fête patronymique est presque plus importante que l'anniversaire. L'enfant apporte à l'école des bonbons, et c'est aussi l'occasion d'une grande fête de famille.



Elena (37 ans), est la maman de Gabriella (6 ans) et de Maxime (3 ans). Elle vit en France depuis 12 ans et partage avec son ex-conjoint français ses enfants en garde alternée. Elle vient de Crète.



Contre les coliques et les maux de ventre, on donne aux bébés de la camomille.

Dès 4 mois, on la sert chaude, en tisane, avec du miel. Dans les infusions pour les enfants, on met souvent un peu de miel ou du sucre pour réduire l'amertume.



« Chez nous, le bébé ne sort pas avant d'avoir 40 jours ! »



DR, MALYSHEVA ANASTASIA / SHUTTERSTOCK



## C'est la femme qui gère le foyer

« Arrête-toi ! » a crié un inconnu penché à la fenêtre d'une grosse voiture tout-terrain. Il avait l'allure du vrai macho grec: il portait des lunettes d'aviateur et avait une grosse moustache noire. Je marchais dans une rue étroite de la ville où je suis née, en Crète, portant ma fille dans un porte-bébé. Il s'est arrêté devant moi et, à ma grande surprise, m'a

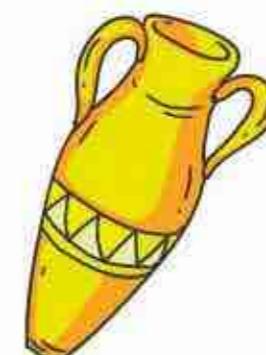
souri. Il a dit d'une voix forte: « Désolé de vous déranger mademoiselle. J'ai une fille de quelques mois, je la porte en écharpe, mais ce n'est pas très pratique à utiliser. Pouvez-vous me dire où vous avez acheté ce porte-bébé ? » La Grèce est un pays où traditionnellement c'est la femme qui gère son foyer, mais le pays change et les papas s'y mettent !



## La maman grecque a un fort caractère

Parmi les règles les plus importantes chez nous, il y a le respect des plus âgés. Si l'enfant y déroge, on le punit. Dans la rue, on peut entendre parfois des mamans grecques crier des choses terribles: « Tha se sfakso ! », « Tha se skotoso ! », « Tha se pnikso ! », « Tha se psiso ! » ce qui veut dire: « Je vais te tuer, te noyer, te faire cuire au four ». Ce sont des expressions normales, presque affectueuses ! Après, ce qui fait le plus peur aux enfants, c'est le regard noir de leur mère. Dans mon enfance, ça voulait dire que j'avais dépassé les limites, et la punition allait être très sévère. La maman grecque est connue pour son fort caractère. Elle est stricte et douce à la fois. Elle couvre toujours trop ses enfants (« n'oublie pas ta veste, il fait froid ») est une phrase que l'on peut entendre de la part de sa mère même à 40 ans!). Après la naissance, la tradition veut que l'enfant ne sorte pas pendant 40 jours. Je n'ai pas respecté cette tradition et je suis partie en vacances en Crète quand Gabriella avait 3 semaines. Les gens que je croisais dans la rue étaient choqués. Une dame âgée m'a même dit: « Mais il a quel âge votre bébé, il a 40 jours j'espère ? »

« Ce qui fait le plus peur aux enfants, c'est le regard noir de leur mère ! »



## A 6 mois, le bébé mange un jaune d'œuf

Pour la nourriture, on suit un certain rythme, mais il est adapté au bébé. Le matin, on prend le "proino", le petit-déjeuner. C'est généralement quelque chose de sucré, par exemple des céréales adaptées au bébé avec du lait et parfois du miel. À partir de 6 mois, vers 10 h, c'est le "dekatiano": le bébé mange de nouveau, souvent un œuf dur (au début que le jaune) et du pain.

Le déjeuner est servi vers 14 h. On lui sert une soupe de légumes avec de la viande ou du poisson, mais on ne surveille pas vraiment la quantité, l'enfant mange autant qu'il veut. À 17 h, on lui prépare une bouillie de fruits ou à la vanille. Pour le dîner, c'est une soupe ou un autre plat chaud. Le soir, les enfants boivent une tisane de camomille avec du miel, qui a un effet apaisant.

## Le taux de césariennes est de 40 %

Depuis quelques années, nous nous sommes éloignés du naturel. Plus de 40 % des accouchements se terminent par une césarienne (la Grèce est parmi les pays en tête du classement à l'échelle mondiale), ce qui arrange la plupart des médecins. Ça simplifie leur organisation et ils gagnent plus. Certaines Grecques accouchent sans péridurale parce que c'est trop cher. D'autres veulent vivre la "vraie expérience". Je les comprends: avant mon accouchement en France, j'avais briefé le père de mes enfants, pour qu'il ne cède ni aux

sages-femmes ni à moi-même si je hurlais de douleur. « Je ne veux pas de l'anesthésie et je ne changerai pas d'avis. » J'étais très catégorique. Comme prévu, après 20 heures de travail, la sage-femme est entrée dans ma chambre pour la énième fois me proposant une péridurale. J'ai secoué la tête. Je voulais affronter ma douleur et c'était une expérience presque mystique. Avec le temps, je pense que j'avais aussi quelque chose à me prouver, je voulais être forte et réussir à surmonter ça comme les femmes d'autrefois.

### CONGÉ MATERNITÉ

17 semaines

dans le secteur privé,

5 mois

dans le secteur public

### TAUX D'ENFANTS

par femme :

1,30

**TAUX D'ALLAITEMENT:**  
Important, la plupart des mamans allaitent.

# PARENTS

Parce qu'il y a mille façons de l'être

## À vos côtés à tout moment...

**LE MAG**  
N°1 de la presse parentale

**PARENTS**  
0-10 ANS  
Parce qu'il y a mille façons de l'être  
NOUVELLE FORMULE

**AU CŒUR DE SES EMOTIONS**

**CRISES, PEURS, GROSSES COLÈRES...**

**Enceinte**

**Parents.fr**

**LE SITE**  
**parents.fr**

**L'APPLI**  
Grossesse by Parents

**LE FORUM**  
**Entre Parents**

**LE PRIX**  
**PARENTS**  
Experts et communauté

**LES RÉSEAUX**  
**SOCIAUX**

**LES PODCASTS**

**galerie sa mère**  
**PARENTS**

**PRIX**  
**PARENTS**  
DE LA COMMUNAUTÉ

**PRIX**  
**PARENTS**  
DES EXPERTS DE LA RÉHABILITATION

# Entre parents On se comprend !



Connaissez-vous  
le "lâcher-bikini" ?

Savant mélange de "lâcher-prise" et "d'opération bikini" ! En bref : pas de régime, pas de sport, même pas d'épilation qui fait mal, vous enflez votre maillot de bain et vous vous jetez à l'eau. Vos vergetures et votre périnée mou vous disent MERCI !

LE SMS  
DU MOIS

Paroles 2  
PARENTS

Instagram



Envoyez-nous vos SMS en DM (Direct Message) sur @parents\_fr

## Conseil coiffure

Pour la rentrée, tout le monde adopte la coupe méga courte. Idéal pour gagner du temps le matin, éviter les poux et tellement précieux en cas de reconfinement...

« Les parents dont les enfants s'endorment comme des chatons enroulés dans le coin du canapé le samedi soir chez les copains,

vous faites comment ? »

## ESCAPE GAME GRATOS

Il s'agit de quitter la maison en famille sans oublier les valises, la poussette, le pique-nique, les papiers d'identité, les cahiers de vacances, le bébé, le GPS... et les 200 trucs de votre to-do list. Le tout sans oublier de jeter les poubelles et de fermer toutes les issues de votre logement (à défaut d'avoir fait un super ménage de partout...). Vous avez gagné lorsque la voiture démarre et seulement si vous ne faites pas demi-tour pour oubli de doudou. On ne triche pas. Je vous vois.



KATRIN ACOU-BOUAZIZ

# Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...



Notre appli  
**Grossesse by Parents**  
Un coach dans  
votre poche!

## **PLUS DE VIOLENCES OBSTÉTRICALES PENDANT LE COVID-19 ?**

**Pendant la crise du coronavirus, les femmes enceintes ont-elles subi plus de violences obstétricales ? C'est l'enquête qu'a menée le collectif féministe Tcvog, à travers un questionnaire relayé par la secrétaire d'Etat chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes, Marlène Schiappa.**  
**Les 2 700 réponses seront étudiées pour formuler des propositions de "bonnes pratiques" pour plus de bientraitance dans les maternités. E.C.**



## **Syndrome d'alcoolisation fœtale : l'intérêt de le détecter in utero**

Une femme sur dix continue à boire de l'alcool durant sa grossesse, ce qui peut provoquer un syndrome d'alcoolisation fœtale chez son futur bébé. Conséquences : des troubles d'apprentissage, des troubles mentaux, des handicaps physiques... Une étude américaine de l'Oregon Health & Science University montre que l'imagerie par résonance magnétique permet de le détecter dès le 3<sup>e</sup> trimestre de la grossesse et de le traiter dès la naissance, lorsque la plasticité du cerveau du nouveau-né est optimale. V.B.

## **QUELS PRÉNOMS CHEZ LES BÉBÉS DE STARS ?**

**Charles** chez Guillaume et Stéphanie de Luxembourg, **Esmée** chez Louane, **Lucia Béatrice India** chez Emilia Jardine-Paterson, la marraine du prince George, **Lucia Marisol** chez America Ferrera, l'actrice d'*Ugly Betty*, **Magomed** chez Estelle Mossely et Tony Yoka, champions de boxe, **Alice** chez Jeff Panacloc.

## **Sommaire**

- 33** 5 Questions essentielles sur... La perte des eaux
- 36** Reportage : Dans les coulisses d'une maternité "Amie des bébés"
- 41** Mode... On accessoirise Le maillot blanc

# Vous êtes enceinte ? Bienvenue à bord !

Un mythe raconte  
qu'une femme  
enceinte de plus de 8 mois  
avait, un jour,  
vu ses propres pieds...



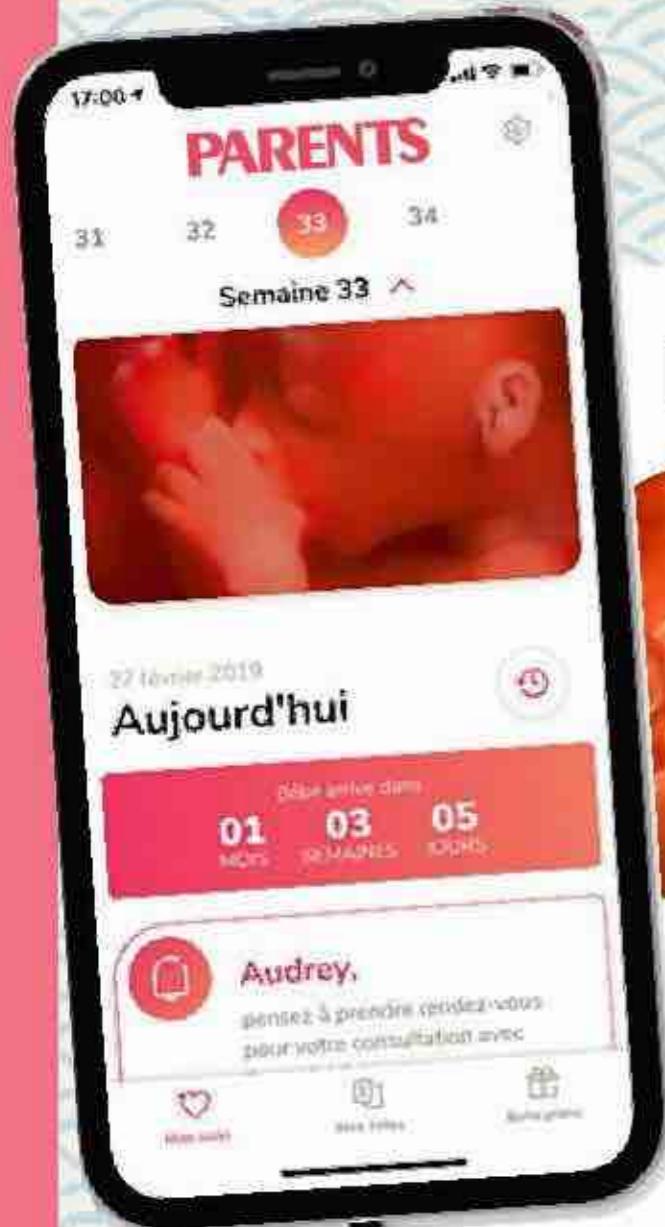
À télécharger  
gratuitement sur

DISPONIBLE SUR  
Google Play

Télécharger dans  
l'App Store

## L'APPLICATION GROSSESSE BY PARENTS

# Un coach dans votre poche !



Expert



Les photos du fœtus  
en détail, jour après  
jour, vos examens  
médicaux et 1200  
articles experts.

Pratique



Des vidéos tutos, des  
tonnes de bons plans,  
des idées de prénoms  
et votre check-list  
de maternité.

Fun



Des billets  
d'humeur, des  
témoignages et  
des astuces de  
futures mamans.

VOUS ÊTES  
DÉJÀ 300 000  
À L'AVOIR  
TÉLÉCHARGÉE

5

Questions  
essentielles  
sur...

la perte  
des eaux



L'EXPERT



Léopoldine  
Favre de Thierrens  
SAGE-FEMME  
à Sète

## Pourquoi la poche des eaux se rompt-elle en dehors du travail?

Certaines situations peuvent fragiliser les membranes amniotiques. Moins résistantes, elles peuvent céder si le tonus utérin augmente. En cause : une infection génitale ou du liquide amniotique, des facteurs traumatiques, nutritionnels, toxiques (tabagisme) ou mécaniques (insertion basse du placenta, bénigne du col...). Avoir accouché prématurément ou subi une rupture prématurée des membranes favorise les récidives.

ISABELLE HALLOT

1.

## De quelles eaux parle-t-on ?

C'est le liquide amniotique. Perdre les eaux, c'est le processus naturel qui fait que la poche des eaux se rompt et que le liquide amniotique s'écoule par voie vaginale. Elle survient souvent au cours du travail, pendant la phase de dilatation du col. Parfois, à dilatation complète. Très rarement, elle reste intacte et le bébé naît dans sa poche des eaux. Chez près de 8 % des femmes, elle se rompt avant le début du travail, et dans 2 à 3 % des cas bien avant terme.

3.

## Comment être sûre ?

Si la rupture de la poche est franche, difficile de passer à côté : on perd subitement la valeur d'un verre d'eau. C'est chaud, liquide comme de l'eau, transparent et inodore. Lorsqu'il s'agit d'une fissuration, le liquide amniotique s'écoule au compte-gouttes. En cas de doute, on contacte notre sage-femme ou l'obstétricien qui pourra faire un test.

2.

## Faut-il se rendre à la maternité ?

Oui, car une fois la poche des eaux ouverte, le bébé n'est plus dans son cocon stérile. À terme, il est préférable que l'accouchement ait lieu dans les 24 à 48 heures. Avant 34 SA, un traitement antibiotique contre l'infection et une cure de corticoïdes pour la maturation pulmonaire du bébé sont recommandés. Passé ce terme délicat, c'est surtout le risque infectieux qui prime. Du coup, on sera surveillée de près ! Selon le terme et l'évolution de la grossesse, dans une maternité de type adapté.

4.

## Qu'est-ce qu'on appelle "rupture artificielle des membranes" ?

C'est le geste réalisé par la sage-femme ou le médecin durant l'accouchement qui consiste à percer la poche des eaux – en passant par le col entrouvert – au moyen d'un petit instrument. C'est indolore ! On perçoit juste un écoulement soudain de liquide tiède. On la pratique durant le travail lorsque la dilatation stagne, pour booster les contractions utérines et permettre à la tête du bébé de mieux appuyer sur le col.

5.



Ilona Smet, Estelle Lefébure et Sonia Rolland

# POURQUOI NOTRE PEAU SENSIBLE FAIT CONFIANCE À MIXA ?



## LA CRÈME VISAGE DES PEAUX SENSIBLES CERTIFIÉE BIO

### C'est simple.

Elle est concentrée en beurre de karité BIO.

### C'est efficace.

Elle nourrit pendant 24h et apaise rougeurs et tiraillements.

### C'est sûr.

Mixa est testée sur plus de 7000 peaux sensibles\*.

**Mixa**  
Expert des peaux sensibles

Depuis 1924

Formulée sous contrôle médical

\* Tests réalisés sur la liste de produits Mixa à retrouver sur mixa.fr



En néonatalogie, on attend que les bébés soient réveillés pour effectuer les soins.

## Dans les coulisses d'une maternité

# “Amie des bébés”

Les maternités “Amies des bébés” bénéficient d'un label international qui garantit un respect des choix et une écoute des besoins des parents et des bébés. Reportage dans l'une d'entre elles, au Centre hospitalier d'Arras (62).

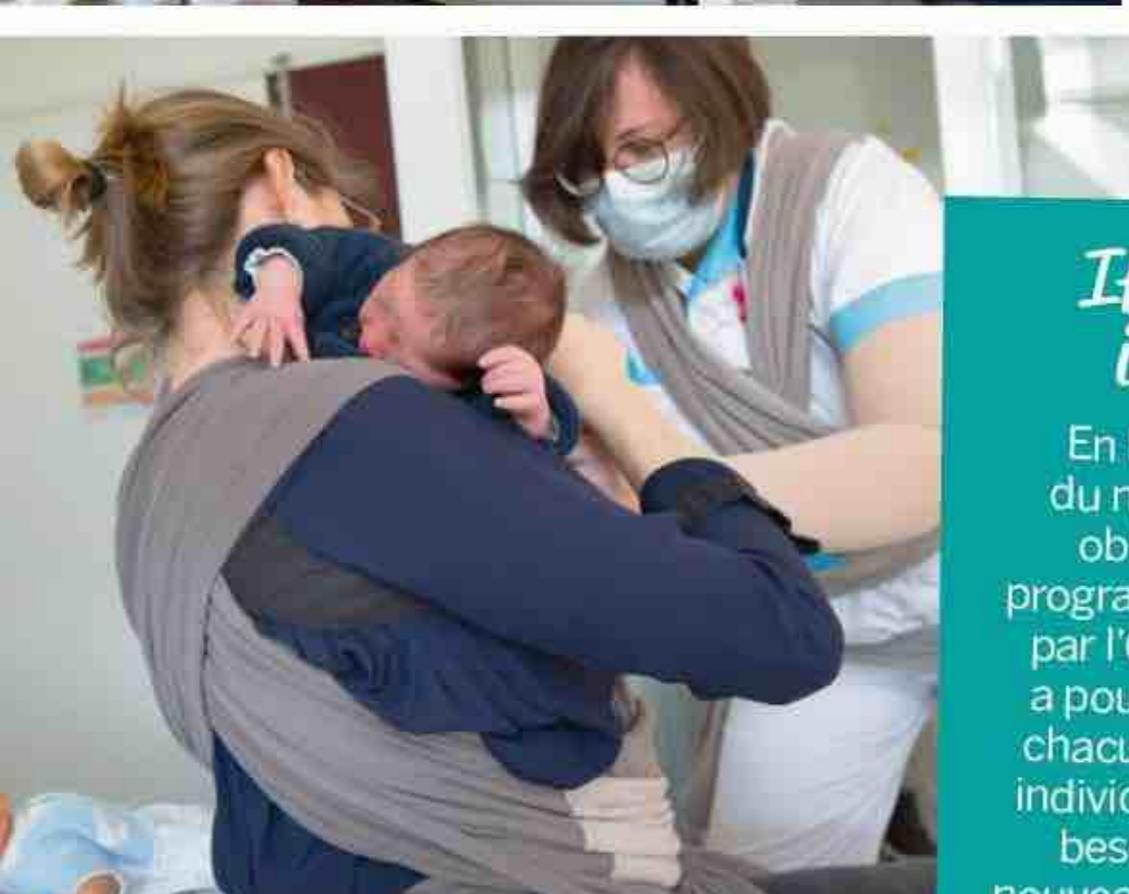


Chaque maternité remplit une charte : le processus de labellisation prend parfois plusieurs années.

**L**a pièce que montre Florence Méresse, cadre supérieure du Pôle Mère-Enfant, est sombre et encombrée de matériel: «Là, c'est la nurserie.» Elle sourit: «Nous ne l'utilisons plus. Depuis que nous appliquons les recommandations du label IHAB, les mamans ne sont plus jamais séparées de leur bébé.» Le label IHAB, pour “Initiative Hôpital Ami des bébés”, la maternité d'Arras, 2 400 accouchements par an, l'a obtenu il y a deux ans, après quatre ans de démarches. Une fierté pour la centaine de professionnels de santé, sages-femmes, auxiliaires de puériculture, infirmiers, que compte le centre hospitalier de niveau III.



*Pour que la jeune maman soit au plus près de son bébé, la sage-femme lui montre comment le porter en écharpe.*



**IHAB : un label international**  
En France, 44 maternités, du niveau 1 au niveau 3, ont obtenu le label IHAB. Ce programme international, lancé par l'OMS et l'Unicef en 1991, a pour ambition d'apporter à chacun un accompagnement individualisé. Le label place les besoins et les rythmes du nouveau-né et de ses parents au cœur du système de soins.

« Ça n'a pas été facile », témoigne Anne, sage-femme depuis 1992. Ça remet en cause des pratiques qu'on faisait de manière automatique. En fait, tout le monde est gagnant : les bébés, les mamans, le personnel soignant...» Rassurer les parents, leur redonner confiance, respecter les choix des femmes sur l'allaitement ou le biberon, respecter la physiologie sans chercher à accélérer les accouchements, le label, c'est un ensemble de règles auxquelles se plie le personnel. Tous ont accepté de se former ensemble pour parler d'une même voix.

Retrouvez l'épisode  
**Prématurité :  
"Balance tes peurs !"**  
de notre podcast  
*Galère sa mère !*



*Les parents de prémas peuvent venir voir leur enfant 24 heures/24.*

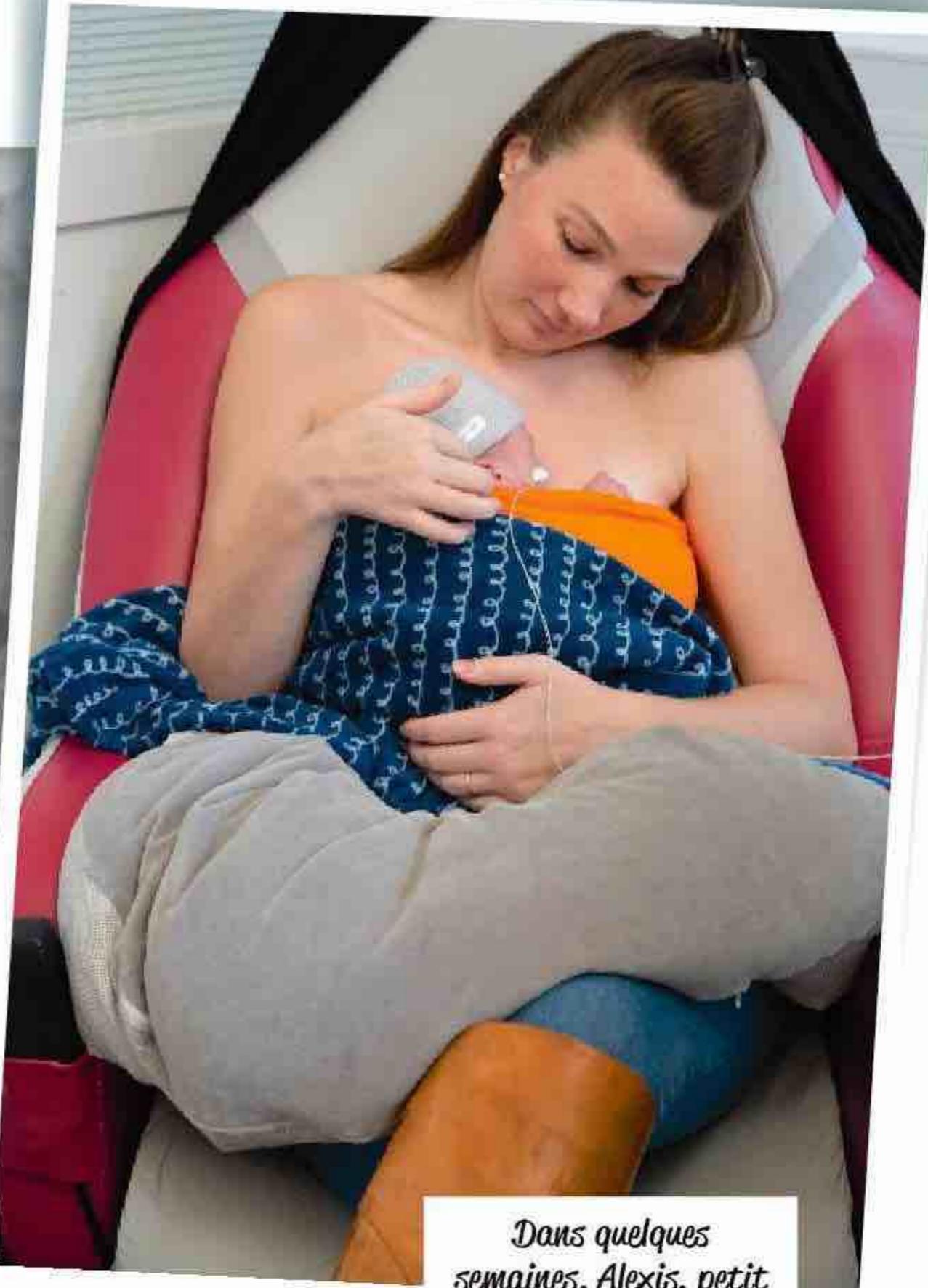
## Des papas investis

Dans la chambre 1320, une autre Anne, conseillère en lactation certifiée, montre à Marie, qui vient d'accoucher d'un petit Oscar, comment s'installer allongée pour l'allaiter. Elle a mis à côté de son lit un berceau cododo. Le papa d'Oscar s'inquiète : « Mais... on ne va pas le garder juste à côté... sinon il ne voudra plus jamais aller dans sa chambre ! » L'infirmière lui explique : « Au contraire Monsieur, plus votre enfant sera rassuré, plus vite il deviendra autonome. C'est prouvé par la science. » Dans une autre chambre, elle montre à un papa comment porter sa petite Chloé en écharpe de portage, lovée tout contre lui. « Si on avait su ça pour le premier, soupire la maman, ça l'aurait peut-être calmé, c'est une vraie pile électrique ! »

>>>



Anne, sage-femme, montre à une jeune mère comment allaiter allongée.



Dans quelques semaines, Alexis, petit préma, rejoindra sa maman dans une chambre parent-enfant adaptée.

**Le nouveau-né ne sera ni aspiré ni pesé... tout de suite**  
Au service de médecine et réanimation néonatale, Jonathan, infirmier, parle tout doucement à Alexis, né à 28 SA: « Bonjour ! Tu as bien dormi ? Je vais faire tes soins... » Ici aussi, on respecte les rythmes. Les soins ne sont réalisés que quand les bébés sont réveillés. Les parents sont encouragés à pratiquer l'allaitement pour les prémas. Anne-Laure, la maman d'Alexis, est aux anges : « Il se débrouille de mieux en mieux. Il a tété tout seul pendant presque quinze minutes, c'est la première fois. » Du côté des accouchements, Séverine, auxiliaire de puériculture, patiente pour l'accouchement d'une maman : « Elle est arrivée à dilatation complète, mais on ne la fait pas pousser de suite. Le bébé est trop haut. On attend 2 heures qu'il descende tout seul. » Quand le bébé sera né, il ne sera ni aspiré, ni mesuré, ni pesé, ni lavé tout de suite. Il commencera par deux heures de peau-à-peau avec sa maman, qu'elle ait une césarienne ou qu'elle accouche par voie basse. Séverine reprend : « Tout a changé dans nos façons de faire. On n'intervient plus, on observe. Il n'y a rien de plus urgent qu'une maman qui prend le temps de faire connaissance avec son enfant. » Le bouche-à-oreille semble fonctionner : depuis la labellisation, la maternité a augmenté le nombre de ses accouchements et les services ne désemplissent pas. Pour le plus grand bonheur de tout le monde. ● ESTELLE CINTAS

### L'AVIS DE L'EXPERT

« Le lien parent-enfant a été remis au centre du dispositif. C'est important que les parents aient parfaitement confiance en eux quand ils rentreront à la maison. »

**Delphine Pernot**  
CADRE DE SANTÉ  
DU SERVICE  
DE RÉANIMATION  
NÉONATALE

REPORTAGE PHOTO ÉLÉONORE HENRY DE FRAHAN

# ACTUELLEMENT

## chez votre marchand de journaux !

**PARENTS**  
Parce qu'il y a mille façons de l'être

N° HS7 - Juillet 2020

**DOSSIER**

**MA GROSSESSE À MOI ! ZEN, FLIPPÉE, NATURE...**

Je mange quoi ?  
J'accouche où ?  
Et le coronavirus ?

Le suivi qui ME convient

A QUOI REVIENT LES BÉBÉS ?

**7 SUPER ALIMENTS**  
(et leurs recettes)  
à mettre au menu vite fait !

RÉUSSIR SA FAMILLE RECOMPOSÉE C'EST POSSIBLE !

6-10 ANS  
Il a mal au ventre ?  
Ce que ça cache et comment l'aider

Fini les couches !  
Les étapes pour y arriver... sans stresser

Des activités 100 % récup et bluffantes

Et ses dents alors ?  
Fluor, poussées, brossage, caries...  
On s'y prend comment ?

HORS SÉRIE N°7

# DÉCOUVREZ *Yummypets*

Le magazine créé pour et avec les fans de chats et de chiens.

## POUR L'ACHETER, 2 POSSIBILITÉS

- **Par correspondance**, en utilisant le coupon ci-dessous
- **Sur notre site internet**:  
<https://store.uni-medias.com/>

**7€  
,95**  
seulement



## Bon de commande

Connectez-vous sur [store.uni-medias.com](https://store.uni-medias.com) ou renvoyez ce bon de commande avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à **UNI-MÉDIAS - Yummypets - Libre réponse n°10373 - 41109 Vendôme Cedex**.

### J'inscris mes coordonnées :

\*Mentions obligatoires (à remplir en lettres majuscules)

Mme  M. \*Nom: .....

\*Prénom: .....

\*Adresse: .....

\*Code postal: .....

Tél.: .....

\*Ville: .....

E-mail: .....

J'accepte de recevoir par email les offres des partenaires d'Uni-médias.

VANYUM20

Réf.	Descriptif	Quantité	Prix unitaire **	Total
YUM2	Yummypets n°2		7,95€	
YUM3	Yummypets n°3		7,95€	
YUM4	Yummypets n°4		7,95€	
YUM5	Yummypets n°5		7,95€	
YUM6	Yummypets n°6		7,95€	
<b>TOTAL DE LA COMMANDE ►</b>				

### Je joins mon règlement par:

Chèque à l'ordre de UNI-MÉDIAS  
 Carte bancaire (Visa ou Mastercard):

Date et signature obligatoires

.....

Expire fin:  /  /  /

Offre valable en France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. \*\*Frais d'envoi et de gestion inclus. Les informations collectées par Uni-médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. \*Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. A défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias – DPO – 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur [store.uni-medias.com](https://store.uni-medias.com). Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au n° cristal : 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). Yummypets est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7 116 960€. R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183. filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détente Jardin, Maison Creative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.



Enceinte de son troisième enfant, Ciara est toujours aussi classe... et décontract' !



## ST TROPEZ

Caftan en broderie anglaise, H & M, 39 €.



Nu-pieds en cuir, Les Tropéziennes, 65 €.

## Le maillot blanc



Maillot de bain deux pièces, Freya, 25 € et 45 €.

En pleine "babymoon" (lune de miel de futurs parents) à Miami, la chanteuse américaine la jouait bohème.



## LA BAULE

Robe débardeur en coton, Princesse Tam Tam, 69 €.

Bracelet cordon et métal, Klic by Shenkin, 90 €.

Espadrilles rayées, Escadrille, 79 €.

Cabas en toile, Cala 1789, 80 €.

Boucles d'oreilles coquillage, Monsieur Simone, 59 €.



## BIARRITZ

Chemise tunique ceinturée, Gémo, 34,99 €.

Serviette en coton, La Serviette ronde Paris, 29 €.

Cabas, Etam, 19 €.

Tongs, Roxy, 23 €.

# {Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...

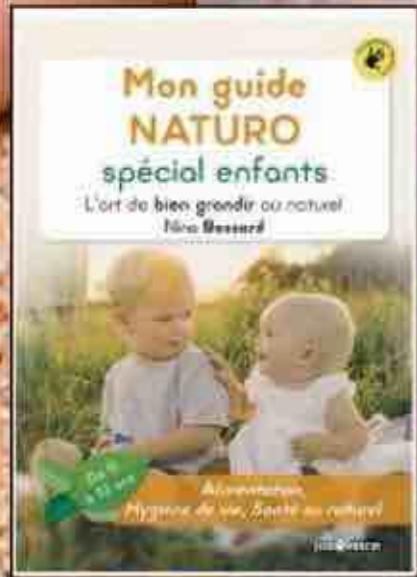


KATE-KU/SHUTTERSTOCK

## ON VEUT PLUS DE NATUREL

Depuis le confinement, vous voulez plus de naturel pour vos enfants, que ça concerne l'alimentation, l'hygiène de vie, les soins, le renforcement de leur immunité ou la gestion de leurs émotions. "Mon guide Naturo", écrit par Nina Bossard, naturopathe et formatrice, propose des fiches pratiques, des mémos et des conseils

selon le tempérament de chaque enfant : lymphatique, nerveux, sanguin, bilieux... Voici de quoi vous guider pour l'aider à s'épanouir de manière naturelle. V.B.  
Ed. Jouvence, col. Parentalité heureuse, 22,90 €.



## LES MOTS D'ENFANTS

Tendres, décalés, trop mimi... Leurs petits mots nous font craquer !

Pendant le confinement, les parents d'Augustin lui ont expliqué qu'ils ne pouvaient pas sortir de la maison.

- Mais on pourrait aller à la plage, elle n'est pas fermée parce qu'il n'y a pas de porte !

Augustin PÉAUD BINCTIN  
4 ans, Mesnard la Barotière

## Les crevettes du mois



Pour participer, envoyez-nous leurs jolies grimousses et leurs drôles de phrases sur [redaction@parents.fr](mailto:redaction@parents.fr) ou sur [@parents\\_fr](https://Instagram@parents_fr)

## Sommaire

### 44 ÂGE PAR ÂGE

52 Mode kids:  
L'été en douceur

54 Pas à pas: En avant marche!

56 DOSSIER: Un bébé heureux!  
Chaque jour, comment on lui donne confiance en lui

68 Banc d'essai: Comment choisir son siège-auto

71 Psy à la rescousse:  
Ma fille est dure avec moi !

72 Il grandit...  
Laissons-le s'ennuyer !

76 C'est la rentrée...  
On l'aborde parés à bloc !

Alors qu'Axelle faisait la course, elle s'écrie:  
- Le premier arrivé est une poule sèche!

Axelle COUSSEMENT  
3 ans, Bouresse

# → Âge par âge

De 0 à 1 an

## Il a de l'eczéma

Depuis sa naissance, il souffre d'eczéma... Quelles solutions pour le soulager et l'aider à retrouver une peau douce ?

**G**aspard, 4 mois, fait partie des 15 % de nourrissons de moins d'un an concernés par un eczéma. Lorsqu'il a une poussée, des plaques rouges suintantes ou sèches apparaissent surtout sur son visage (front, joues, menton). En cas de crise, il s'endort difficilement, se tortille dans son lit, pleure plus souvent, se réveille la nuit à cause des démangeaisons et se griffe avec, à la clé, des écorchures et des infections locales.

### Un problème de barrière cutanée

L'eczéma du bébé, ou dermatite atopique, est une maladie de la peau caractérisée par une sécheresse cutanée et des lésions inflammatoires. « Elle apparaît vers le 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> mois, évolue par poussées, mais disparaît vers 5 ou 6 ans dans 80 % des cas », explique Stéphanie Mehrand, fondatrice de l'Association Française de l'Eczéma\*. Il s'agirait d'une anomalie de la barrière cutanée qui ne joue pas bien son rôle protecteur causant une sécheresse cutanée importante et facilitant la pénétration d'agents extérieurs (pollens, poussières, poils d'animaux...). Hypersensible, la peau du tout-petit réagit violemment.

### L'AVIS DE L'EXPERT

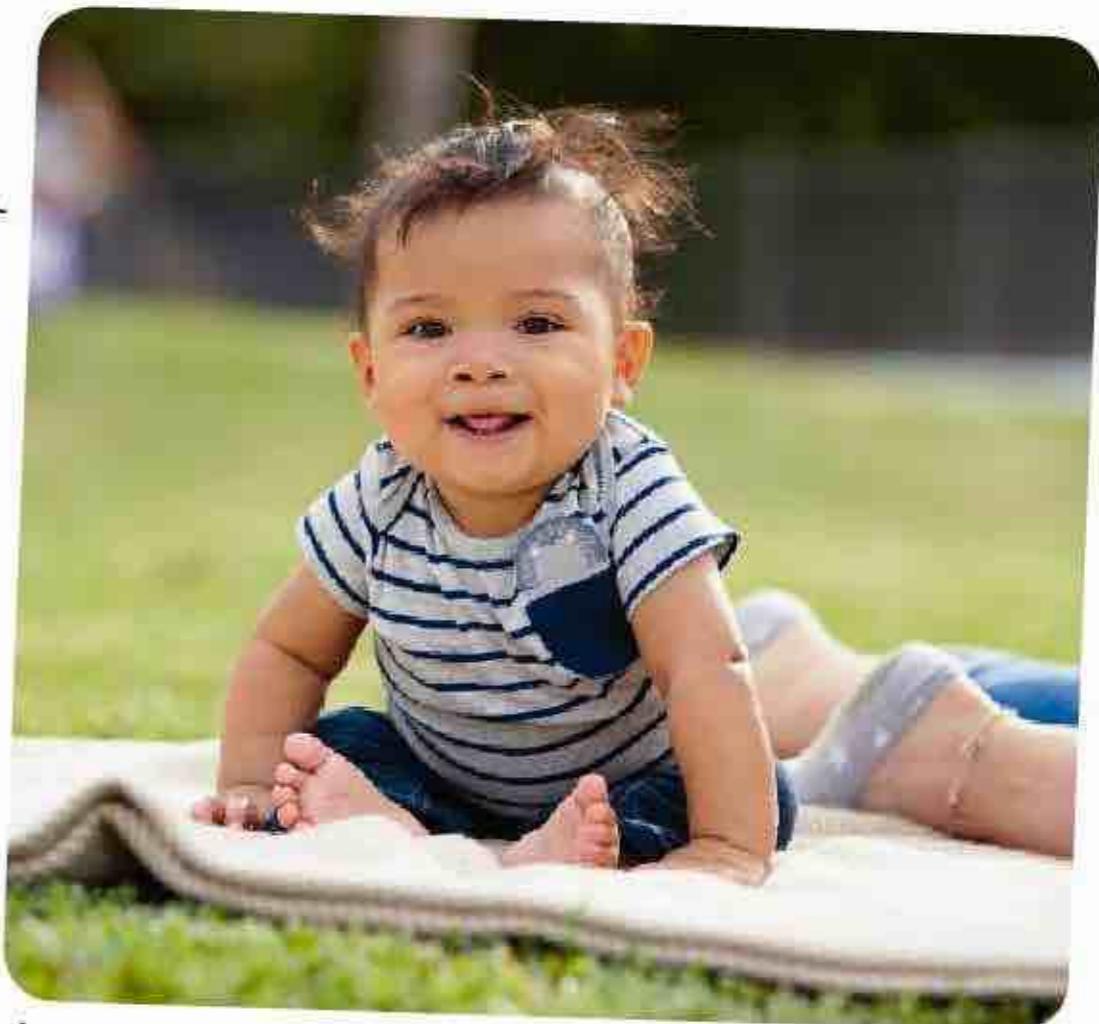
« Pour les enfants qui ont un risque héréditaire d'atopie, les études ont montré qu'appliquer des émollients en prévention dès la naissance réduit de moitié le risque de développer un eczéma à 6 mois ».

**Pr Pierre Vabres**  
CHEF DU SERVICE  
DE DERMATOLOGIE  
au CHU de Dijon

### On aime...



Huile Lavante  
Micellaire,  
**Topialyse**, 13,90 €  
les 1 l, Lab. SVR,  
recommandée par  
les dermatologues.



### Enrayer les poussées

En cas d'inflammation, après un bain pas trop chaud (32-34 °C), on applique au niveau de la plaque d'eczéma une crème à base de cortisone en couche fine, sur une peau humide. On poursuit le traitement jusqu'à disparition complète de la lésion. Si l'y a surinfection, le médecin peut prescrire des antibiotiques. En dehors des poussées, on hydrate chaque jour avec une crème émolliente et on utilise un gel (ou huile) lavant spécifique pour bébé ou un savon sans savon (syndet) pour compenser les effets desséchants de l'eau. « Pour calmer mon petit garçon, raconte Stéphanie Mehrand, j'appliquais sur la lésion le dos d'une cuillère froide, un peu d'eau thermale ou de la crème hydratante conservée au réfrigérateur. » L'éventail, la plume, le galet réfrigéré ou le t-shirt/pyjama passé quelques heures au frigo, ça marche aussi ! Et bien sûr, on coupe les ongles courts et les étiquettes du body. L'hiver, on évite la laine irritante et on maintient une température de 21 °C maxi dans la chambre. ● ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE \*associationeczema.fr

# Elle a un coup de chaleur

Les températures estivales peuvent être redoutables pour un tout-petit, jamais à l'abri d'un coup de chaleur. On reste vigilants pour éviter la déshydratation.

De 1 à 2 ans

**A**lma, 12 mois, s'est endormie sous la petite tente anti-UV installée par ses parents sur la plage. Elle se réveille en pleurs, transpirant de la tête et du dos, toute chaude et le visage tout rouge. « Alma a eu un petit coup de chaleur, explique le Dr Véronique Desvignes, pédiatre. C'est une réaction de son organisme qui n'arrive plus à réguler sa température, car exposé longtemps dans un lieu trop chaud et mal ventilé. Cette hyperthermie peut, dans les cas les plus graves, mettre l'enfant en danger. »

## Un risque réel

Si notre enfant est victime d'un coup de chaleur et qu'il n'y a pas de signe de gravité, la première chose à faire est de le mettre immédiatement à l'ombre et de lui faire boire

On évite de sortir bébé aux heures les plus chaudes : entre 12 et 16 heures.

de l'eau non glacée. Pour le rafraîchir, on peut aussi passer délicatement sur sa tête et son front un linge humide ou le brumiser de la tête aux pieds. Ça lui fera beaucoup de bien, tout comme lui donner une douche tiède. « En cas de fièvre, on peut lui donner du paracétamol, mais s'il est apathique, très fiévreux et/ou a les yeux cernés, on appelle le 15 (Samu) ou on va aux urgences. Le risque est une déshydratation sévère ou une hyperthermie maligne », précise le médecin.

## Des gestes préventifs

On ne laisse jamais seul un enfant endormi dans une voiture fermée, et durant un long voyage, on s'arrête toutes les deux heures pour le sortir de son siège-auto. Si bébé s'endort dans la poussette, on la met à l'ombre en surveillant la course du soleil et on baisse la capote sans masquer l'ouverture. Si la sieste est prévue sous une tente, on choisit un modèle bien ventilé et on vérifie régulièrement que le petit dormeur n'a pas trop chaud. Dans la chambre, on pense à décoller le lit du mur pour laisser l'air circuler, on ferme les volets

durant la journée et on aère à la tombée de la nuit. « On ne le couche pas torse nu, conseille le Dr Desvignes. Le port d'un t-shirt limite l'évaporation de la sueur si bébé transpire beaucoup en dormant. Et en période de grandes chaleurs, on lui fait boire de l'eau en petites quantités mais souvent. Si possible, on lui donne des douches plusieurs fois dans la journée. Et bien entendu, on évite les sorties entre 12 et 16 heures. » ●

## Pour savoir si bébé a trop chaud...

Un indice : on pose un doigt sur sa nuque pour en vérifier la température. Le risque principal du coup de chaleur est la déshydratation. On le fait boire régulièrement quand il fait chaud. Et encore plus en cas de canicule !



ELENA STEPANOVA/SHUTTERSTOCK

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

Où qu'il soit, il est attiré par les plus grands que lui. Une démarche qui l'aide à grandir. Mais ça suppose aussi de poser quelques limites pour garantir sa sécurité et préserver la tranquillité des aînés.



## Il veut toujours suivre les grands

De 2 à 3 ans

**I**siah, qui vient d'avoir 2 ans, adore son grand frère. Dès que celui-ci rentre de l'école, il s'empresse de le suivre partout pour jouer avec lui. À la crèche comme au parc, il cherche aussi la compagnie des plus grands. Il essaye alors de grimper aux structures pour faire comme eux, quitte à écopier de quelques bleus. « Le mimétisme est une forme d'apprentissage qui apparaît très tôt. C'est naturel et sain car ça montre que l'enfant a envie de grandir. C'est aussi une façon de faire partie d'un groupe et c'est rassurant pour lui », explique Florence Albinhac-Morel\*, psychologue clinicienne à Paris.

### Il construit sa personnalité

Au quotidien, son jeune âge le limite. Mais au contact des grands, l'enfant découvre tout ce qu'il pourrait faire. Il est tiré vers le haut et devient actif en les suivant. Il reprend alors un peu de pouvoir et parvient à dépasser ses frustrations. Par ailleurs, « à cet âge, l'enfant se rend compte qu'il est un être différencié des autres. Il essaye de se mettre à leur place, pour comprendre ce qu'ils ressentent. Il veut voir s'il peut l'éprouver lui aussi. Avec le jeu, il apprend le "je". Il construit

#### L'AVIS DE L'EXPERT

« L'un des pièges serait de laisser aux grands la surveillance du plus jeune. Ce n'est pas parce qu'il veut les suivre qu'ils en sont responsables.

On reste son parent et on veille à sa sécurité. »

Florence Albinhac-Morel  
PSYCHOLOGUE clinicienne à Paris.

sa personnalité », ajoute la psychologue. Avec les plus grands, l'enfant trouve donc un moteur pour grandir.

### On pose des limites de sécurité

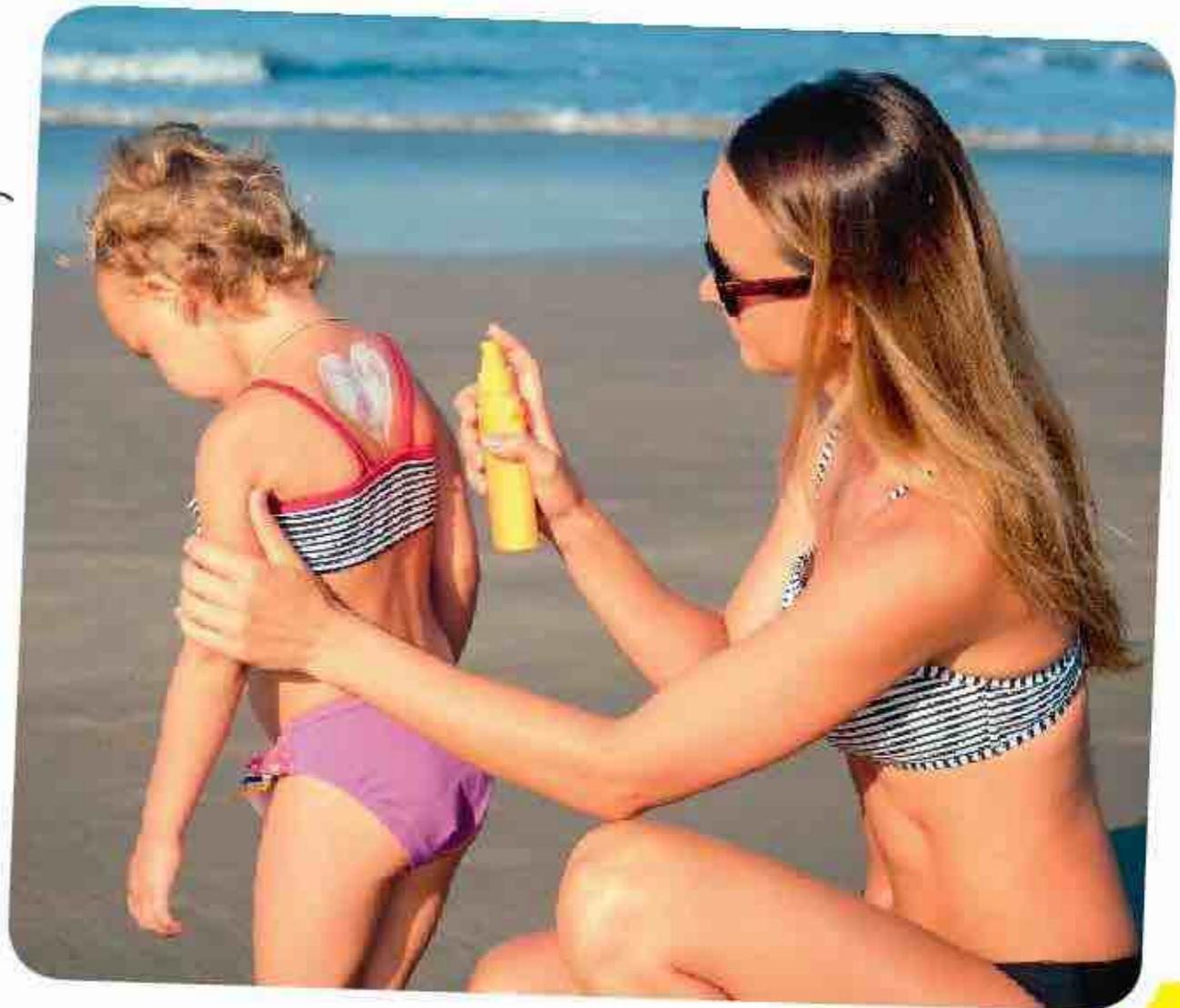
S'il dépasse ses limites et progresse, il peut aussi se mettre en danger. On empêche donc, avec bienveillance, les prises de risques inutiles. On lui dit qu'il est trop petit pour ça, mais qu'il pourra plus tard. « Si on le laisse faire, il se sentira en danger. Or il a besoin qu'on le limite, qu'on le frustre pour construire ses bases narcissiques. C'est ce qui lui permet de comprendre qu'il existe par lui-même », précise Florence Albinhac-Morel. Les grands peuvent aussi en avoir assez d'être suivis. Pour éviter les conflits, on lui apprend à demander l'autorisation et à respecter le désir de solitude des aînés. Si son grand frère est déjà avec un parent, c'est l'adulte qui décide si le plus jeune peut se joindre à eux ou pas. On évite aussi d'interdire à l'aîné certains priviléges sous prétexte que son cadet ne peut pas en faire autant. On marque ainsi la différence entre chacun et on y gagne, car plus les enfants sont différenciés, moins il y a de rivalité entre eux ! ● DOROTHÉE BLANCHETON

\*Son site web : [www.psychologue-paris-albinhacmorel.fr](http://www.psychologue-paris-albinhacmorel.fr)

De 3 à 4 ans

# On la protège des UV

Rien de plus craquant que leurs petites épaules dorées. Mais prudence, les rayons du soleil sont dangereux pour nos enfants. Pour leur peau et leurs yeux, on leur offre une protection sans faille.



**A** peine arrivée sur la plage, Madeleine, 4 ans, seulement munie d'une culotte de maillot de bain, se précipite sur son seau et sa pelle, offrant aux UV son dos nu. Si ses parents la laissaient faire, on imagine facilement l'état de sa peau en fin de journée. Car la peau fine et peu pigmentée des enfants est dépourvue de défenses naturelles et tout coup de soleil pris à cet âge peut avoir des conséquences importantes.

## Tee-shirt, casquettes, lunettes et crème !

« Pour tous, bébés et enfants, on évite de les exposer entre 12 et 16 heures, là où sévissent les UVB, responsables des coups de soleil.

## Aïe, un coup de soleil !

Si malgré tout il a attrapé un coup de soleil, on applique délicatement de la crème hydratante sur la rougeur. S'il y a des cloques, une consultation est vivement conseillée.

On se méfie d'un temps couvert car les nuages laissent passer UVA et UVB ; et attention aussi aux rayons indirects réfléchis par les surfaces environnantes telles que le sable ou l'eau », conseille le Dr Véronique Desvignes, pédiatre\*. Même si notre enfant a beaucoup de cheveux, on protège sa tête avec une casquette, un chapeau à large bord ou un foulard. Et on met ses yeux à l'abri derrière des lunettes de soleil, de catégorie 3 ou 4, car jusqu'à l'âge de 10 ans, l'enfant n'est pas en possession de toutes ses capacités visuelles, et une exposition trop forte peut perturber ce développement. En effet, la cornée et le cristallin des enfants filtrent moins bien les UV que ceux des adultes : à un an, 90 % des UVA et 50 % des UVB atteignent leur rétine. Pour protéger sa peau, on lui fait porter, à la plage comme au jardin, tee-shirt ou chemise ample et légère, ou, mieux, on opte pour un vêtement anti-UV, UPF 50+ (short, jupette, maillot de bain...) dont la protection équivaut à celle d'une crème solaire SPF 50.

## Tartiné de la tête aux pieds !

Même avec ces précautions, on ne fait pas l'impasse sur la crème solaire ! « Tous les enfants, aux peaux claires comme aux peaux mates, doivent être protégés par une lotion solaire spécialement conçue pour eux : hypoallergénique, sans paraben, sans parfum et résistante à l'eau. « Peu importe la texture (lait, brume...), ce qui compte, c'est le niveau de protection qui doit correspondre à un SPF 50, voire 50+ », précise le Dr Desvignes. On l'applique avant l'exposition sur toutes les parties du corps exposées : nuque, cou, oreilles, dessus des mains et des pieds, et on renouvelle l'application toutes les deux heures. ●

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

(\* ) Membre de l'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire).

Côté lunettes, on priviliege des montures enveloppantes : elles permettent de filtrer les rayons latéraux qui représentent 20 % des rayons qui atteignent l'œil, dans le cas de montures classiques.

De 4 à 6 ans

# Elle est malade en voiture



Il y a les enfants qui dorment tout du long... et ceux, tout blancs, pour qui il faut prévoir le sac à vomir et s'arrêter sans arrêt ! Quelques astuces pour que les trajets de l'été restent supportables...

**A**près quelques kilomètres en voiture, Lila commence à ne pas se sentir bien. Elle est pâle, ne parle plus et se plaint de différents maux : elle a mal à la tête, au ventre, a trop chaud... Et en général, elle finit par vomir. Une situation difficile à vivre pour l'enfant, mais aussi difficile à gérer pour ses parents. Des parents qui ont parfois du mal à trouver des solutions pour rendre les trajets en voiture plus paisibles. Pour le Dr Véronique Moreau, pédiatre à Paris, « Il n'y a malheureusement pas de recette miracle, ça passe avec l'âge ! »

## Le mal des transports, qu'est-ce que c'est vraiment ?

Le mal des transports, ou "cinétose", touche plus de 3 millions de personnes en France, enfants comme adultes. Mais à quoi est-il dû ? On associe ce trouble à la contradiction entre deux messages traités rapidement par le cerveau. D'une part, le message provenant de la vision : "un mouvement permanent", tel que le paysage qui défile. Et d'autre part, celui de l'oreille interne : "une position statique", le fait d'être assis. Il s'agit en fait d'un mauvais décryptage !

EVGENYATAMANENKO/ISTOCK

## La parade homéo



1 comprimé de Cocculine® à sucer 3 fois par jour la veille et le jour du voyage. En pharmacie sans ordonnance. Super pratique, sa forme orodispersible.



50 JEUX POUR S'AMUSER EN VOITURE  
Lucy Bowman et Loussie Stowell, éd. Usborne.

## Des solutions qui peuvent fonctionner ?

Le mal des transports ne se soigne pas réellement, il finit en général par disparaître à l'adolescence. En attendant que les années passent, voilà quelques idées pour diminuer les troubles : « Pour certains il faut privilégier le calme pour qu'ils s'endorment », explique le Dr Moreau. Dans ce cas, on favorise des trajets sur les horaires de sieste ou la nuit, et on installe l'enfant dans un cadre confortable. On pense à prendre son doudou, une petite couverture, on écoute de la musique douce... « Alors que pour d'autres, il est préférable de les occuper », poursuit la spécialiste. Dans ce cas, on peut anticiper en prévoyant des jeux et des activités qui ne nécessitent pas trop d'attention : chanter des comptines, jouer au "ni oui ni non", écouter des contes audio, compter les voitures rouges... Côté médical, on peut envisager un traitement homéopathique les jours précédant le voyage, avec la prise de Nux Vomica, par exemple. ●

Alice Bouffin

## On emporte avec nous...

- ➊ Une grande bouteille d'eau et des changes si l'enfant risque de vomir.
- ➋ Des biscuits secs que l'enfant apprécie. Il n'est pas conseillé de voyager l'estomac vide, et le fait de manger à l'apparition des premiers symptômes peut calmer le mal des transports.
- ➌ Un brumisateur en cas de grosse chaleur, car il n'est pas facile de boire quand on est nauséux.
- ➍ Des pastilles ou bonbons à la menthe. Le goût mentholé est efficace contre les vomissements.

De 6 à 8 ans

# Elle a peur de l'eau

**Que ce soit avec ses parents ou ses camarades, elle angoisse à l'idée d'aller se baigner. Avec un peu d'écoute et en allant à son rythme, on peut trouver la raison de cette peur et l'apaiser.**

**A**lors que les enfants sont en âge de mieux coordonner leurs mouvements et d'apprendre à nager, pour Alix, le simple fait d'aller dans l'eau est difficile. Elle reste au bord de la piscine à regarder les autres jouer, plonger et nager. Une situation qui la prive de bien des plaisirs, que ce soit lors des séances de natation à la piscine ou à la mer avec sa famille...

## Une mauvaise expérience ?

Plusieurs choses peuvent expliquer cette peur. À cet âge, l'enfant a davantage conscience du danger. Or, l'eau est un élément qu'il ne maîtrise pas et dans lequel il est moins agile. Le bassin est profond, l'eau de la mer est sombre, il y a des poissons... Sa peur peut provenir d'une expérience désagréable s'il a bu la

tasse, s'il a eu de l'eau et du shampoing dans les yeux lors du bain... « Un stress, une expérience lointaine ou actuelle peuvent être à l'origine de la peur. Parfois, il s'agit aussi d'une peur d'un parent que l'enfant s'approprie. La cause peut aussi être physiologique : une sensibilité au sucre ou encore une flore intestinale déséquilibrée peuvent provoquer des difficultés à gérer ses émotions », explique Ambre Pelletier, psychologue clinicienne à Valbonne\*. On évite de lui dire que c'est ridicule et on cherche avec lui les raisons en émettant des hypothèses : est-ce parce que tu as bu la tasse ? parce qu'un copain t'a poussé dans l'eau ?... S'il a du mal à en parler, il peut dessiner.

## On prend ses craintes en compte

Pour dédramatiser, on lui raconte qu'on a aussi connu la peur. Il comprend ainsi qu'il n'est pas seul à vivre ça et que c'est normal. On lui rappelle les situations où il a réussi à dépasser ses peurs. On joue à côté de l'eau, on lui propose d'en prendre dans son seau pour faire un château sur la plage, sans le forcer à se baigner. Le jeu (chanter, crier, sauter...) est également un bon moyen d'évacuer les tensions physiques

liées à la peur et de reprendre le dessus sur elle. On lui donne aussi des raisons concrètes d'être moins effrayé : présence d'un maître-nageur, port de brassards, absence de requins... Par ailleurs, « tenir la main, avoir un regard tendre envers son enfant l'aide à sécréter de l'ocytocine, une hormone qui participe notamment à retrouver son calme intérieur », précise Ambre Pelletier. On reste donc à ses côtés avec bienveillance. Enfin, on lui propose d'aller à la piscine pour prendre des cours contre la peur de l'eau... dès qu'il se sentira prêt ! ●

DOROTHÉE BLANCHETON

## L'AVIS DE L'EXPERT

« Le cortex préfrontal évolue à partir de 5 ans, pour une maturité complète seulement vers 25 ans. Or, c'est cette partie du cerveau qui permet de comprendre et de raisonner. Après avoir identifié la cause de cette peur, on aide donc son enfant à la maîtriser grâce à de l'information. », propose Ambre Pelletier, [www.ambrepelletier.com](http://www.ambrepelletier.com)



Ses doigts rivés sur sa manette, il scrute l'écran pour faire évoluer son personnage. Et quand on l'appelle pour passer à table, il grogne et n'a qu'une idée en tête : retourner à son jeu !

De 8 à 10 ans



LA DÉPENDANCE AUX JEUX VIDÉO ET À INTERNET  
Lucia Romo, coauteure  
Editions Dunod

## Il est accro aux jeux vidéo

**S**itôt rentré de l'école, Anatole se rue sur sa console de jeux vidéo. Le week-end, il préfère rester dans sa chambre à jouer plutôt que de se promener avec sa famille ou sortir s'amuser avec ses copains. À la maison, la situation devient tendue et le faire décrocher n'est pas évident : « Les jeux vidéo contiennent des défis et des récompenses à gagner en continu. L'enfant progresse rapidement d'un niveau à un autre. C'est très satisfaisant. Et puis, quand on est timide, on peut rester anonyme en se cachant derrière un avatar qui permet de réaliser des choses qu'on n'imagine pas pouvoir faire dans la vie réelle », explique Lucia Romo, professeure de psychologie clinique à l'université de Nanterre. Mais lorsqu'on perd le contrôle et qu'on n'arrive plus à s'en passer, il y a un problème !

### Des répercussions sur son comportement

L'addiction est un processus multifactoriel : il y a d'une part l'attrait que suscitent les écrans et les jeux vidéo grâce à leurs

multiples fonctionnalités. Et d'autre part, des facteurs personnels comme « des problèmes d'estime de soi, d'anxiété, de timidité, d'impulsivité, d'attention ou une dépressivité qui peuvent favoriser cette dépendance. Si la famille ne prend pas ses repas ensemble, ne partage pas d'activités ou de moments d'échanges, ça peut aussi faciliter l'addiction », ajoute Lucia Romo. Pour avoir une idée du niveau de dépendance de l'enfant, plus que le temps passé sur les jeux vidéo, on observe surtout son comportement. Peut-il imaginer se passer de console une demi-journée ? Dans quel état ça le met ? Son comportement est-il compulsif, est-il sédentaire, irritable, triste, replié sur lui-même ? La dépendance peut entraîner des troubles du sommeil, car l'enfant y joue souvent tard. Il peut aussi rencontrer des problèmes de concentration en classe en raison de son manque de sommeil et voir ses résultats scolaires chuter.

### Poser des limites

Face à un enfant (trop) adepte des jeux vidéo, on engage le dialogue en lui demandant à quoi il joue. On observe ce que ça lui apporte et s'il peut trouver satisfaction autrement. On essaye de voir s'il y a un mal-être derrière cette addiction, ou s'il s'agit juste d'une passion. Ensuite, on pose des limites. « On ne supprime pas les jeux brutalement, car l'enfant pourra y jouer en cachette ailleurs et mentir. Mais on fixe des limites : pas de jeux vidéo avant les devoirs ni avant de se coucher, par exemple. Il doit également faire des choses à côté, comme s'impliquer dans le rangement de la maison, faire du sport, inviter des amis, des activités de loisir en dehors des jeux vidéo... », conseille Lucia Romo. Si les troubles persistent, on se tourne alors vers son médecin traitant ou un psychologue d'un centre de consultation pour jeunes consommateurs (CJC). •

DOROTHÉE BLANCHETON

SEMENTSOUSA321/ADOBESTOCK



En l'observant et en discutant, on pourra mieux faire la distinction entre passion et addiction.

24,90€  
livré chez  
vous\* !

A découvrir en juillet

dans la box **tiniloo**



Des livres et des coloriages pour la détente sur la plage



Des jouets pour la motricité



Des gourmandises pour vos pique-niques improvisés



Des produits tout doux pour le retour au calme



De quoi avoir du style en toute circonstance



à commander sur [www.tiniloo.com\\*](http://www.tiniloo.com)

En fonction de l'âge de votre enfant, retrouvez dans votre box de juillet 6 articles parmi la sélection ci-dessus ou d'autres surprises à découvrir. Laissez-vous surprendre chaque mois en vous abonnant sur [www.tiniloo.com](http://www.tiniloo.com). L'abonnement est résiliable en un clic !

**LES DÉGLINGOS®**  
**R**  
Des Pas Rayés

**BAUSCH + LOMB**

**little GUSTAVE**

**Hasbro**  
waterdrop  
MICRODRINK

**nailmatic**

**Hape**  
Crayola COLOR WONDER  
**SANS TACHE**

**Bidibules**

**Moulin Roty**

# l'été en douceur

Coquillages, crustacés et enfants stylés !  
Trois looks au top pour faire de l'ombre au soleil !

STYLISME ÉMILIE CROS



Robe en coton,  
du 3 au 16 ans,  
Cyrillus, 34,90 €.



T-shirt en coton,  
du 3 au 16 ans,  
Cyrillus, 19,90 €.



Sac à dos en ciré.  
Petit Bateau,  
35,90 €.



T-shirt en coton,  
du 6 au 16 ans,  
Cyrillus, 12,90 €.



Bermuda garçon  
en coton et élasthanne,  
du 2 au 14 ans,  
Vertbaudet, 15,99 €.



Tennis en coton  
et polyester,  
du 30 au 39,  
Zara, 29,95 €.



Casquette de  
baseball en coton,  
Kiabi, 3 €.



Short en coton,  
du 6 au 12 ans,  
Zara Kids, 7,95 €.



Sandales,  
du 24 au 33,  
Du Pareil Au  
Même, 29,99 €.



Salopette en coton, du 3 au 12 ans, Kiabi, 12 €.



Maillot de bain, du 3 au 10 ans, Kiabi, 9,99 €.



T-shirt en coton, du 2 au 8 ans, H&M, 4,99 €.



Robe de plage en viscose, du 6 au 12 ans, Gémo, 12,99 €.



Chapeau en papier, en 54 ou 56, Kiabi, 9,99 €.

## A la plage



Sandales en cuir, du 24 au 34, Vertbaudet, 41,99 €.



Panier vintage en plastique, Gémo, 6,99 €.



Short de bain en polyester, du 3 au 12 ans, Petit Bateau, 35,90 €.



Tongs, du 24 au 34, Du Pareil Au Même, 9,99 €.



Salopette en coton, du 1 au 12 mois, Mango Kids, 19,99 €.



Barboteuse en coton, du 3 au 36 mois, Louise Misha, 64 €.



Barboteuse en coton, du 6 au 18 mois, Sergent Major, 21,99 €.



Salopette en coton, H&M, 17,99 €.



Lunettes filtre 100 % anti-UVA, B, C, du 1 au 4 ans, Ki Et La, 35 €.



Barboteuse en coton, du 6 au 18 mois, Du Pareil Au Même, 19,99 €.



Capeline en coton, du 45 au 51, Cyrillus, 27,90 €.

## Et pour les bébés

Sandales de plage pailletées, du 20 au 25, La Halle aux Chaussures, 6,99 €.



Salopette en coton, du 9 mois au 5 ans, Zara Kids, 17,95 €.

L'EXPERT



Marie-Agnès  
Dussauze-Chami  
PSYCHO-  
MOTRICEENNE

## Ça commence dès le berceau...

La marche n'arrive pas brusquement, elle s'effectue par étapes car, pour un jour pouvoir marcher, l'enfant doit avoir atteint une maturation neurologique suffisante, mais aussi s'être "entraîné" sur le plan musculaire, dès la naissance ! Il maîtrisera petit à petit des mouvements plus complexes qui convergent vers un but : la station verticale, puis la marche.

**Au fil des mois**, en apprenant à attraper ses mains, ses pieds, à se retourner sur le ventre, à redresser sa tête, à s'asseoir, à ramper, à faire du quatre-pattes, puis à se déplacer debout, en s'appuyant aux meubles, il s'est musclé, a gainé sa colonne, développé sa coordination, stabilisé ses appuis, éprouvé son équilibre, appris à utiliser ses mains pour parer les chutes et surtout il a pris confiance en ses capacités.

Une fois tout ça renforcé, c'est lui seul qui va décider du bon moment pour faire ses premiers pas de manière autonome !



## En avant marche !

Ah, ce moment merveilleux où notre bébé s'élance pour se précipiter dans nos bras ! Sauf que pour en arriver là, il faut quelques mois d'entraînement... Zoom sur ses premiers pas, avec notre experte psychomotricienne.

Il a fait ses premiers pas il y a trois semaines...

## ... il se remet à faire du quatre-pattes !

De manière générale, dans le développement du bébé, il peut y avoir des moments de stagnation, voire de régression, sans que ça soit inquiétant. C'est même assez fréquent. Parfois c'est juste pour se rassurer, car revenir au quatre-pattes, c'est plus rapide et moins effrayant. Surtout si bébé a fait quelques chutes mémorables. Une fois qu'il se sentira plus sûr de lui, il repartira à la conquête du monde, d'un pas plus assuré qu'auparavant. Et si l'on s'inquiète, rien n'empêche de prendre un avis auprès du pédiatre.

On ne force surtout pas, sous peine d'occasionner un blocage.



## Guider ses premiers pas

Ça y est, bébé s'est lancé tout seul! Mais parfois, on doit patienter encore un peu avant que la marche soit assurée. On le laisse donc aller à son rythme, et expérimenter seul ses déplacements, au risque qu'il fasse quelques chutes sur les fesses. On l'encourage, on le félicite et on le rassure lorsqu'il tombe afin qu'il garde confiance en lui et qu'il se relève sans crainte. On est là comme un soutien, mais pas plus! Car le petit qui fait ses premiers pas est comme un équilibriste, il a besoin de ses bras et de ses mains pour tester et trouver sa stabilité. Si on lui tient la main pour l'aider, on lui enlève un peu cette gestion de l'équilibre.

*On peut se mettre en position accroupie, face à lui, en lui tendant les bras. En cas de besoin, il s'y agrippera. On lui montre aussi comment placer les mains en avant pour amortir une chute.*

### À quel âge, il marchera ?

Les premières ébauches de pas se situent entre 12 et 14 mois dans la majorité des cas, mais la fourchette est large car certains se lâchent dès 9 mois quand d'autres ne galoperont que vers 18 mois. L'acquisition de la marche est donc très variable: 3 % des enfants marchent à 9 mois, 25 % à 12 mois, 50 % à 13 mois, 75 % à 15 mois et 98 % à 17 mois.

**Il a 17 mois...**

### ... et il ne marche pas encore

C'est surtout à partir de 18-20 mois que l'on commence à parler de retard à la marche. Avant de s'inquiéter, on consulte le pédiatre qui prescrira, s'il le juge nécessaire, un bilan psychomoteur afin d'évaluer son niveau d'acquisition globale (posture et locomotion, motricité fine, langage, sociabilité). Il peut être en train de développer une autre compétence comme la motricité fine ou le langage, et c'est alors difficile de tout mener de front! Ce peut être aussi un bébé inquiet qui a besoin d'être rassuré, un bébé un peu dodu ou moins tonique. Certains prématurés franchissent aussi cette étape un peu plus tard.

*Pour l'aider, on le laisse expérimenter sa motricité librement : au sol, dans un espace approprié et sécurisant, dans sa chambre, mais aussi dans le salon, où il peut prendre appui sur la table basse, le canapé, et surtout être sous le regard bienveillant et encourageant de son parent.*

### “Elle a marché sans passer par le quatre-pattes!”

« Jade a commencé à marcher à 11 mois, mais elle n'a jamais fait de quatre pattes. Elle est passée directement de la position assise à la station verticale en se tenant aux barreaux du parc. Puis un soir, en allant la chercher à la crèche, l'assistante m'a fait signe de la regarder. Jade est arrivée vers moi sur ses deux jambes toute seule, super fière. À partir de là, chaque matin, quand nous arrivions à la crèche, elle chouinait jusqu'à ce que je la pose par terre pour entrer "à pied" et surtout sans donner la main, comme une grande! »



**HÉLÈNE,**  
maman de  
Jade, 13 mois.

*C'est le moment de le laisser marcher pieds nus!*

### Ses premières chaussures? Légères et ergonomiques

On adore chauffer les petits pieds de bébé, mais orthopédistes et psychomotriciens conseillent de réserver le port de chaussures en extérieur et seulement une fois la marche acquise. Car, plus on le laissera évoluer pieds nus, plus vite il trouvera son équilibre. Dehors, il faut des chaussures qui respectent l'anatomie du pied: pas de voûte plantaire artificielle car jusqu'à 3 ans, bébé a le pied plat. Une semelle souple pour la mobilité du pied et des orteils, et une chaussure pas trop montante et légère pour laisser la cheville bouger et se muscler sans contrainte.



**R**endre notre enfant heureux est l'un de nos principaux soucis de parents. On aimerait lui éviter les contrariétés, afin qu'il soit joyeux en permanence. Mais le rendre heureux, c'est plutôt le préparer à la vie, lui apprendre à l'apprécier, à en supporter les contraintes, à rebondir face aux déceptions, à aimer cette vie qui n'est jamais parfaite. Chaque âge a ses besoins spécifiques.



LES EXPERTS



Diane Drory  
PSYCHOLOGUE,  
PSYCHANALYSTÈ



Didier Pleux  
DOCTEUR EN  
PSYCHOLOGIE,  
PSYCHO-  
THERAPEUTE

NATALIA/ADOBESTOCK

DOSSIER COORDONNÉ PAR SYLVIANE DEYMIÉ, TEXTES ANNE VAN WAEREBEKE

Conseils  
d'experts,  
témoignages  
d'enfants

# UN BÉBÉ HEUREUX

Chaque jour,  
comment on lui donne  
confiance en lui  
Pour la vie !

Tous ses besoins  
âge par âge

**58** 0-1 AN: Un sentiment de sécurité intérieure

**60** 1-3 ANS: Bouger, parler

**62** 3-5 ANS: Avoir des copains, avoir le temps de rêver

**64** 5-7 ANS: Se rendre utile, être écouté

**66** 7-10 ANS: Comprendre le monde, partager nos valeurs



0-1 AN

## Pour être heureux, il a besoin de...



### Un sentiment de sécurité intérieure

**Le bébé a besoin de se sentir en sécurité pour vivre sereinement ses premières expériences.**

Ce sentiment de "sécurité de base" se construit dans le lien entre le bébé et ses parents qui, durant quelques semaines d'accordage, font connaissance.

Lorsqu'on répond à ses besoins avec cohérence, en respectant ses rythmes biologiques, l'enfant développe un sentiment de continuité qui le tranquillise et lui permet d'aborder la vie avec confiance.

### Une grande liberté de mouvement

**La première fois qu'un bébé réussit à se retourner, il est tout ébloui.** Ses premières expériences motrices lui procurent de délicieuses sensations. Or, dans son transat, il ne peut bouger que les bras et les jambes. Dans ses phases d'éveil, il a besoin d'être le plus souvent allongé sur une surface plane (au sol, par exemple) qui le laisse libre de se contorsionner, de se retourner, de ramper et d'apprendre à se déplacer à quatre pattes. Le transat, c'est juste pour se reposer entre deux séances de gym !

## Ses kifs...

### Sucer et téter

Dès sa naissance, bébé tête avec un plaisir qui dépasse largement le fait de se rassasier : il est au stade oral, sucer et téter sont ses activités favorites. Dès qu'il saura attraper des objets, il les portera à sa bouche. L'ultime bonheur, ce sera de sucer ses doigts de pied !

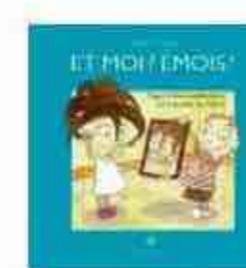


### Gazouiller avec nous

Bouche et yeux grands ouverts, bébé nous écoute et nous répond en produisant des gazouillis qui lui chatouillent agréablement la gorge. Puis il jubilera de voir apparaître et disparaître notre visage au cours des jeux de coucou. Il raffole de ces dialogues.



DE L'ENFANT  
ROI À  
L'ENFANT  
TYRAN  
de Didier Pleux  
éd. Odile Jacob



ET MOI ? ÉMOIS  
de Diane Drory  
éd. Soliflor

### Comment l'aider...

**C'est simple :** on observe ses rythmes et on essaie de répondre à ses besoins. Peu importe qu'on n'y parvienne pas toujours, l'important, c'est qu'il nous sente à ses côtés.

**La règle d'or**, c'est de ne pas laisser pleurer un tout jeune bébé. Pour lui, il n'y a pas de "plus tard", tout est dans l'instant présent. Si on ne vient pas quand il pleure, il se sent seul au monde. Ce ressenti d'abandon met à mal la construction de son sentiment de sécurité.

**À partir de 6 mois**, on peut faire attendre quelques minutes un bébé qui pleure, en lui parlant depuis une pièce voisine. Il est capable d'intérioriser notre image grâce au support de notre voix qui maintient un lien sécurisant. Le faire patienter, c'est lui apprendre à trouver en lui-même des ressources pour gérer le manque et se rassurer. On le fait très progressivement et sans sentiment de rupture, pour soutenir un lien d'attachement sûr.

## On célèbre...

### Sa première dent

**On l'admire, cette minuscule incisive !** Sur le jeu de l'Oie de sa vie, il vient de franchir la première case. Sur son album des "Grandes Premières", on colle la photo de son sourire émaillé. Le premier jalon est posé.

### Son premier anniversaire.

**Réussira-t-il à souffler sa première bougie ?** Pas sûr. N'empêche, on partage un gâteau, bébé joue avec le papier cadeau. Il est le roi du jour !

### Ce qui pourrait l'empêcher d'être heureux

**Un quotidien trop bousculé.** Bébé a besoin d'une certaine régularité pour s'adapter aux journées de 24 heures, prendre ses repères. Si son quotidien change tout le temps, s'il n'a pas de repères fiables pour jalonna sa journée, il ne peut pas s'installer dans une routine sereine et profiter de la vie, il doit produire constamment des efforts pour s'adapter au changement, et ça use son énergie.



1-3 ANS

# Pour être heureux, il a besoin de...

## Bouger

**Le tout-petit déploie ses capacités motrices à toute allure.** Il prend possession de son corps. Chaque jour, il met en œuvre des processus innovants pour repousser ses limites. Il sait marcher et grimper, il apprend à sauter et à courir...

« Son plaisir est dans le mouvement, observe Diane Drory. Pour lui, c'est même un besoin vital ! ». Sa coordination motrice n'étant pas parfaite, il y a des ratés, des chutes et des bobos, mais qu'importe, c'est tellement bon de bouger !

## Parler

**Le langage est une autre compétence majeure qui va modifier son rapport au monde.**

Il commence par l'écoute et enregistre de plus en plus de mots dans son lexique personnel. Puis il passe à la production langagière, beaucoup plus laborieuse que la compréhension. Qu'il soit pressé ou nonchalant, bavard ou discret, l'accès au langage est un plaisir !

« Moi, ce qui me rend méga heureux, c'est... jouer à la bagarre avec papounet et manger du gratin de gnocchis à la sauce tomate. »

JEAN

2 ans et 7 mois



## La confiance en soi, ingrédient du bonheur

Un enfant a besoin de savoir qu'il rend ses parents heureux. Pourtant, l'applaudir et le féliciter sans cesse, ce n'est pas la bonne méthode pour lui donner confiance en lui : trop systématiques, nos compliments ne sont pas crédibles. Ils auront même l'effet inverse : il n'osera plus rien tenter, de peur de nous décevoir. Mieux vaut s'intéresser à ses actes : quel que soit le résultat, on le félicite pour l'audace ou l'intelligence dont il a fait preuve et on l'encourage à persévérer. C'est une attitude bien plus efficace.

# Ses kifs...

## Remonter le toboggan à l'envers

**La sortie au square, c'est son ballon d'oxygène.** Il court, grimpe, glisse, escalade, saute et, comble du bonheur, entreprend l'escalade du toboggan. C'est tellement mieux dans le sens interdit ! Bien sûr, pas question de le laisser faire si d'autres enfants veulent utiliser le toboggan.

## Jouer à la patouille

### Pétrir de la terre, du sable ou une pâte quelconque, il adore !

On peut acheter un petit bac à sable, planter avec lui des graines dans la terre ou lui apprendre à fabriquer du pain. Il aime également l'eau, qui lui file entre les doigts, qu'il transvase d'un récipient à l'autre au-dessus d'un évier, ou qui court bien chaude le long de son corps dans le bain.

## Comment l'aider...

### C'est une période riche et mouvementée.

Le tout-petit bouillonne d'énergie et, côté émotions, c'est un feu d'artifice ! Il est incapable de contrôler ses colères, assez fréquentes à 2 ans, l'âge où il a tendance à dire non à tout. On serait tenté de lui céder pour avoir la paix mais, si on veut le rendre heureux, c'est la dernière chose à faire !

### L'adulte, c'est la digue qui le protège de ses tempêtes émotionnelles.

La solidité de la digue le rassure. On l'entoure d'un amour apaisant, on lui lit des histoires pour l'aider à se poser, et on installe un cadre pour contenir ses colères. On met en place des rituels pour les moments charnières de la journée. Puisqu'il déteste subir les événements, on le rend acteur en lui demandant de nous aider.



« Moi, ce qui me rend heureux, c'est quand on me pousse très haut à la balançoire ! »

RAPHAËL  
3 ans

## On célèbre...

## Ses premiers pas

### C'est son premier grand moment de fierté.

Et quel bonheur de lire l'admiration et la joie dans le regard de papa et maman ! Voilà un événement à marquer d'une pierre blanche.

## Adieu biberon et tétine, vive le pot !

**En grandissant, il quitte peu à peu sa panoplie de bébé :** il cesse de boire au biberon, abandonne sa totote, il devient propre, utilise le pot et n'a plus besoin de ses couches. Bien sûr, notre enfant est fier de lui, mais ces séparations sont autant de mini-deuils qui marquent la fin d'une époque. C'est pourquoi il est important de célébrer chaque étape franchie par un petit rituel, et d'en inscrire le souvenir dans son album de vie. Ça lui permettra d'intégrer chaque "perte" en tant qu'événement majeur, qui alimentera son désir de grandir.

« Moi, je suis heureux quand je joue ! »  
JAÏS 3 ans

## Ce qui pourrait l'empêcher d'être heureux

**Ne pas avoir le droit de se salir.** Excepté le bain, tout ce qui lui procure du plaisir est salissant. Ramper, grimper, patouiller dans la terre et le sable sont des joies simples. Activités qui, d'autre part, sont très utiles, voire nécessaires à son développement psychomoteur.

Il fait une colère ?  
On doit pouvoir lui offrir sécurité et stabilité, ou prendre de la distance et passer le relais.  
Une fois l'orage passé, on le rassure sur la constance de notre amour.



3-5 ANS

# Pour être heureux, il a besoin de...

## Avoir des copains

**Observer les enfants de son âge**, jouer à côté d'eux ou les imiter, ça ne lui suffit plus. Maintenant, il voit en l'autre un partenaire. Il a besoin d'évoluer parmi les enfants de son âge. Ça tombe bien puisqu'il entre en maternelle. À l'heure de la récréation, il va d'abord se faire des copains au hasard de ses jeux puis, peu à peu, devenir plus sélectif, choisir les copains qu'il apprécie, avoir un(e) meilleur(e) ami(e) et un amoureux(se).

## Avoir le temps de rêver

**L'imaginaire tient une grande place dans sa vie.** S'inventer des jeux, des histoires où il a le beau rôle, nourrit énormément sa vie psychique. Il a besoin de temps libre, de moments de flottement qu'il remplira de scénarios rêvés, d'instants de solitude où il s'inventera un ami imaginaire. Ça le rend heureux et créatif.



« Je suis heureux, car on est plus confirmé ! »

OSCAR  
4 ans

« Moi, ce qui me rend heureux, c'est d'aller chez Tata, ma nounou, et de jouer avec Tom et Mathis. »

RAPHAËL  
3 ans

## Ils ont aussi besoin de frustration !

Pour Didier Pleux, docteur en psychologie : « L'enfant est bien plus solide et résilient qu'on ne le croit. Si on le surprotège, on le fragilise. Une bonne éducation est une éducation réaliste, qui aime, valorise, protège, constraint et sanctionne, qui ne se cantonne pas au plaisir mais va dans les zones d'ombre, qui apprend à l'enfant qu'il a des qualités et des défauts, des efforts à faire. Bref, qui l'arme pour la vie. »

# Ses kifs...

## Construire et tout casser

**Il aime jouer dans le sable,** y construire des circuits ou des châteaux, les jeux de construction, avec notre aide de préférence. Mais il a besoin de laisser libre cours à son impulsivité : une fois l'édifice achevé, son grand plaisir, c'est de foncer droit dessus, de le piétiner sauvagement, de le réduire à néant. Quel heureux déroulement !

## Se déguiser

**Quoi de mieux qu'un déguisement pour endosser tous les rôles imaginables ?** À 3 ans, il est prêt à jouer avec son identité car elle est construite. Au pays de l'imaginaire, il sera le roi. Vers 5 ans, il a conscience de son identité sexuelle : il est fille ou garçon pour toujours. Le déguisement est un moyen d'explorer l'autre identité.

## Comment l'aider...

**L'enfant de 3 ans commence à quitter sa position centrale de toute-puissance.** Il a besoin de trouver sa juste place dans la famille, sa place d'enfant, satellite gravitant autour du couple parental. S'il est enfant unique ou dans une famille monoparentale, on fait attention à ne pas en faire le personnage central de la maisonnée. C'est une position angoissante, pas sécurisante pour un enfant.

**Du coup, pour l'aider à trouver sa place, on dessine son arbre généalogique,** avec un étage pour chaque génération. On lui parle de notre enfance avec nos parents, il découvre ainsi que son grand-père n'a pas toujours été un monsieur âgé, qu'il a même été enfant.

### Comprendre la succession des générations

Ça lui permet de se situer dans la lignée familiale et d'intégrer l'interdit de l'inceste, essentiel pour franchir la période de l'Œdipe.

« Ce qui me rend heureuse c'est quand je rêve de l'été. »

ADÈLE  
4 ans

# On célèbre...

## Son entrée en maternelle

**Son entrée à l'école,** c'est le grand événement de sa petite enfance ! L'adaptation à cette vie collective normée n'est pas toujours facile, mais avec la maîtresse et les copains, on apprend beaucoup et on grandit plus vite ! Ça mérite une jolie fête et une double page sur le fameux album, non ?

## Il sait écrire son prénom

**En maternelle,** on joue bien sûr, mais on se prépare aussi pour la grande école. Vers 4 ou 5 ans, le jeune écolier saura reconnaître, puis écrire son nom en capitales d'imprimerie (les fameuses lettres bâtons). Encore un progrès à célébrer d'un petit rituel et d'une page sur son album personnel. Une page qu'il signera lui-même !

« Ce qui me rend heureuse, c'est quand je vois Granny et Daddy ! »

ZOË  
5 ans

« Moi, je suis heureuse quand je mange une glace à la framboise ! »

MARION  
5 ans

## Ce qui pourrait l'empêcher d'être heureux

Qu'on muselle sa créativité en cherchant à tout prix à lui transmettre des connaissances, à lui inculquer prématurément une pensée rationnelle. « C'est comme si, dès sa naissance, on préparait l'enfant pour l'école, constate Diane Drory. Cette exigence de rationalité tue l'imaginaire : je vois des enfants de 4 ans qui sont incapables de jouer à faire parler une girafe parce que « les animaux, ça ne parle pas »... Pourtant, toute notre vie, l'imaginaire peut nous aider à sortir des situations difficiles. C'est très important pour se rendre heureux. »



5-7 ANS

## Pour être heureux, il a besoin de...

« Ce qui me rend heureuse, c'est d'aller dans la piscine l'été avec Papi et Mamie. »

LISON  
6 ans

### Se rendre utile

**Notre petit ange grandit, il aime faire plaisir** et il a besoin de sentir qu'il compte dans la famille. C'est le moment de lui confier une mission. « Le partage des tâches est nécessaire, affirme Diane Drory. L'enfant a besoin d'être associé à la vie familiale, même s'il rouspète. Avoir un rôle, c'est avoir une place reconnue parmi les siens. Se sentir utile, ça le rend heureux. »

### Être écouté

**Il aime partager, raconter ce qu'il vit à l'école.** Il a besoin d'une véritable écoute : alors, on est vigilants à ne pas lui prêter une oreille en pointillé, une écoute fragmentée par les sonneries de notre portable ou les mails à consulter. Le mieux, c'est de couper notre portable quelques heures pour être de plain-pied dans l'ici et maintenant.

« Moi, ce qui me rend heureux, c'est d'avoir des cadeaux. »

NICOLAS  
6 ans

« Ce qui me rend heureux, c'est d'avoir pas mal de jouets. »

TIBOR  
7 ans



« Moi ce qui me rend heureux, c'est de danser sous l'orage et la pluie ! »

NICOLAS  
6 ans

« Moi ce qui me rend heureux, c'est de regarder la télé. »

MAXIME  
6 ans

## On célèbre...

### La perte de sa première dent

**La petite souris se chargera** de célébrer l'événement ! Nous aussi, par un de ces petits rituels qui signifient à l'enfant qu'on est fiers de le voir grandir.

### L'entrée à l'école primaire

C'est un rite de passage collectif, l'entrée officielle dans le monde des grands : l'enfant va apprendre à lire et devenir plus autonome. Il y a un avant et un après cette rentrée mémorable.

### Il sait faire du vélo

Papa dévisse les petites roulettes qui maintenaient le vélo en équilibre, maman prend la caméra et... patatras ! Le jeune cycliste tombe. Mais il remonte en selle et, soutenu par nos encouragements et une main rassurante sur son dos, le voilà parti. Il y a de quoi être fier !

## Ses kifs...

### Sauter dans les flaques d'eau

C'est un grand classique des plaisirs enfantins. Bien sûr, il y a le gros plouf et l'eau qui gicle en gouttelettes éclatantes : splendide ! Mais c'est aussi une expérience de physique des fluides, et le jeune scientifique n'en perd pas une miette.

### Faire pousser des tomates

Planter des graines ou repiquer de jeunes plants, les arroser, les regarder grandir, disposer des tuteurs qui les aident à pousser bien droit... Son mini-potager exige des trésors de patience, mais notre apprenti jardinier est très motivé : il a la fibre écolo. La nature le ravit. Sa couleur préférée ? Le vert, bien entendu.

## Comment l'aider...

Il va entrer à l'école primaire, c'est le moment de lui enseigner le droit à l'erreur : on valorise ses tentatives quel que soit le résultat, on le félicite pour l'audace et l'intelligence dont il a fait preuve, on l'encourage à réessayer. Il nous faut marteler que l'erreur n'est pas un échec, mais une expérience tout à fait valable : simplement, le résultat n'est pas celui qu'on attendait.

L'erreur nous apprend quelque chose !

Parce qu'elle nous permet d'ajuster notre processus, l'erreur est même la voie royale vers la réussite. Qu'on se le dise !

### Ce qui pourrait l'empêcher d'être heureux

Qu'on lui demande d'être raisonnable avant l'heure. Bien sûr, l'éducation positive prône une autorité qui explique au lieu d'imposer. Mais une fois l'explication donnée, l'enfant n'est pas obligé d'obtempérer, il a le droit de se rebeller ! À nous d'agir alors en cohérence pour faire respecter la règle énoncée. Ne le considérons pas comme un adulte miniature : il n'est pas encore capable de se contraindre lui-même. Il a besoin d'un cadre solide qui le rassure, qui lui permet de rester un enfant insouciant et heureux.



## 7-10 ANS

# Pour être heureux, il a besoin de...

### Comprendre le monde

**7 ans, c'est un tournant.** Adieu la petite enfance, bienvenue à ce jeune homme/cette jeune fille, qui s'ouvre au monde avec curiosité, porté par une soif d'apprendre, de connaître, de comprendre. La vie des insectes, les planètes, tout ça les passionne ! Épris de justice, ils ont un regard manichéen sur le bien et le mal et se verraient bien en défenseurs des opprimés...

### Partager nos valeurs...

**On n'oublie pas qu'on est souvent son modèle !** Alors on évite de fumer devant lui, de conduire trop vite, de polluer. On essaye d'avoir une attitude écolo et d'être un citoyen exemplaire. Souvent sensible au bien-être animal et à la préservation de la nature, il regarde de près nos gestes dans ce domaine. Et il ne comprendrait pas qu'on abîme la planète...



« Ce qui me rend heureuse, c'est de jouer, faire du jardinage, être avec des potes. »

STELLA  
9 ans

« Moi, ce qui me rend heureuse, c'est d'aller à la piscine. »

ADÈLE  
10 ans

« Moi, ce qui me rend heureuse, c'est de faire rigoler les gens ! »

ADÈLE  
10 ans

« Ce qui me rend le plus heureuse, c'est l'idée de voir mon amie Mila. »

ROSE  
9 ans

# Ses kiffs...

## Regarder les étoiles la nuit

**Le silence, l'obscurité, l'immensité du ciel,** un souffle de vent frais...  
Être dehors la nuit face à l'infini, sentir ce parfum de liberté et voir briller les étoiles, ça lui donne des frissons de joie !

## Confier ses secrets à son meilleur ami

**Autrefois simple partenaire de jeux,** l'ami devient un complice, un confident, fidèle et solidaire. Ensemble, les amis s'inventent des secrets, juste pour le plaisir de les partager. Ils découvrent avec délice les richesses de l'amitié.

## Comment l'aider...

**On instaure un dialogue.** Il nous questionne beaucoup, mais il donne aussi son avis. On n'est plus dans une position où il attend tout de nous, mais dans la réciprocité, l'échange. Il argumente, recueille notre opinion et construit sa propre pensée.

C'est le moment de stimuler son esprit critique

Et aussi de lui donner envie de grandir, en ayant un regard positif sur notre vie.

## On leur donne l'exemple

Notre attitude envers la vie influence profondément nos enfants. Il ne s'agit pas de faire semblant, de leur masquer nos doutes et moments d'abattement. Autant qu'ils le sachent, la vie est belle, mais parfois difficile! S'ils nous voient découragés, on leur montre qu'après la pluie vient le beau temps: en évitant de ressasser nos malheurs, en ouvrant les yeux sur les petites et grandes joies de la vie, au quotidien, on chasse l'amertume. On leur enseigne nos petits trucs perso qui nous aident à retrouver le sourire!

« Moi, ce qui me rend heureuse, c'est de voir ma maitresse. »

LUCIA  
10 ans

# On célèbre...

## L'âge de raison

**7 ans : notre jeune fonceur/fonceuse atteint l'âge de raison.** En langage psy, c'est le début des eaux calmes de la période de latence, où le désir impulsif cède le pas à l'envie de savoir. Il peut comprendre le bien-fondé d'une décision même si elle ne lui plaît pas, il acquiert le goût de l'effort et du travail bien fait, il veut se montrer digne de notre confiance et de notre exemple.

## Il sait nager

« Papa, papa, regarde ! » Dès qu'il a capté notre regard, il se lance dans une brasse frénétique pour parcourir la largeur du petit bassin. Quelle fierté ! Ce soir au dessert, il aura droit à nos félicitations officielles.

## Sa première dizaine

### Voilà déjà dix ans qu'il est sur Terre !

Un compte rond, ça se fête. Il entre, et pour carrément longtemps, dans le vaste club des âges en deux chiffres, il se prépare à l'adolescence, s'éloigne encore un peu plus de l'enfance. Ces 10 ans font écho à son désir de grandir : on les fête royalement !

→ Ce qui pourrait l'empêcher d'être heureux

Qu'il ne soit pas accueilli pour ce qu'il est en vrai. Qu'il soit enfermé dans un idéal qui n'est pas le sien, mais une projection des rêves de ses parents. Qu'on le juge, le compare, le fasse entrer dans un moule, au lieu d'accepter ses qualités et défauts, sa personnalité unique, et de s'en réjouir. Il a besoin de la confiance de ses parents pour avoir confiance en lui, en son avenir dans le monde.

ANNE VAN WAEРЕBEKE

## Comment bien choisir...

Pour la sécurité de bébé en voiture dès sa naissance, on vous présente le top des nouveautés en matière de confort, d'innovation et de technologie.

# son siège-auto

**Il s'allonge !**



Il s'installe avec la ceinture de sécurité 3 points du véhicule ou avec la base i-Size (en option 143,99 €).

PRIMO VIAGGIOLOUNGE, DE PEG PEREGO, 274 €.

**Hyperléger**



PIPA NEXT DE NUNA, 219,95 € (+ BASE 149,95 € EN OPTION).

Le pare-soleil UVB 50 se fixe avec de simples aimants.

**Complètement rotatif !**



MICA 360° DE BEBE CONFORT, 449 €.

Il s'installe en isofix sur la banquette, avec jambe de force en complément.

Ça ne se voit pas sur la photo mais il s'allonge complètement, dossier comme repose-pieds, pour faire dormir le nourrisson en tout confort grâce à sa fonction "Comfort Recline". C'est vraiment bien pour les longs trajets! Il s'installe bien sûr dos à la route et sa grande capote protège bébé du soleil qui tape souvent sur le pare-brise avant, quand on roule plein Sud ou plein Ouest l'été. Lorsque bébé est réveillé, on redresse le dossier en position relax ou assise. Et les trois positions sont également possibles lorsqu'il est clipsé sur la poussette. Bravo!

**4 étoiles au Touring Club Suisse et un score de 1,6 (bon \*) et la meilleure protection latérale du côté de l'Adac**: voilà d'excellents résultats de tests pour ce siège-coque ultra-léger avec seulement 2,8 kg. C'est appréciable pour déplacer bébé de la voiture à la poussette ou la maison! Il s'utilise sur sa base en option ou se fixe avec la ceinture de sécurité du véhicule. Côté pratique, son cale-tête possède 7 positions qui se règlent avec le harnais en un seul geste, et pour le confort du nouveau-né, on adapte un réducteur amovible.

Adac (Allgemeiner Deutscher Automobil-Club): cette association publie de nombreux crash-tests automobiles dont ceux sur les sièges-auto pour les bébés.

**Placé côté droit ou côté gauche, peu importe:** ce nouveau modèle pivote à 360° pour une installation hyper simplifiée. Ce qui lui permet aussi d'être placé en position dos à la route jusqu'à 4 ans, ce qu'on préfère largement, même si on peut aussi le mettre face à la route. Côté technique, pour assurer une sécurité optimale en cas de collision latérale, il est conçu avec la technologie G-Cell (une structure à cellules hexagonales... comme les cellules d'abeilles!). Et bien sûr, le confort est au rendez-vous, avec notamment un coussin réducteur pour nouveau-né et une bonne offre d'inclinaison.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

**Dès la sortie de la maternité jusqu'à 150 cm (ou 10 ans minimum),** on installe bébé dans un siège-auto adapté à sa taille. Dos à la route jusqu'à 15 mois minimum, et autant que possible jusqu'à 4 ans car c'est la position la plus sûre (\*\*).

**La norme i-Size (ECE R129) est la nouvelle réglementation européenne qui régit l'homologation des sièges-auto.** Munie du système de fixation Isofix qui ancre le siège directement dans la banquette du véhicule, elle assure une installation plus facile et sûre, ainsi qu'une protection latérale supérieure à celle de la précédente norme ECE R44/04 (toujours en cours). Et pour s'adapter au mieux à la morphologie de l'enfant, elle prend en compte sa taille, et non plus son poids ou son âge, trop variables d'un enfant à l'autre. Quant au rehausseur, il sert à guider la ceinture du véhicule à bonne hauteur sur l'épaule de l'enfant et non au niveau de son cou.

## Jamais d'occasion

**L'achat d'occasion du siège-auto est fortement déconseillé.** Il peut avoir subi un accident qui aura fragilisé la structure, les sangles ou la boucle du harnais. Si l'offre émane de la famille ou d'un ami, on insiste pour savoir si le siège a déjà reçu un choc. De plus, il doit respecter les dernières homologations (i-Size ECE R129 ou ECE R44/04), les plus sévères et adaptées aux véhicules récents.

### Toujours bien à l'horizontale



### Bien conçu pour les grands



### Design et fonctionnalité



**Spécialiste et défenseur du "dos à la route jusqu'à 4 ans" depuis 30 ans,** la marque scandinave gagne du terrain chez nous. Et c'est tant mieux ! Facile à installer face à nous, avec sa rotation latérale, il est aussi hyperconfort avec deux coussins de maintien d'assise et d'épaule indépendants. On les retire séparément au gré de la croissance de l'enfant. Et surtout, il offre un système inédit pour compenser l'inclinaison de l'angle d'assise de la banquette du véhicule (jusqu'à 20°) : du coup, il reste toujours horizontal et la tête du bébé ne bascule plus en avant quand il dort ! Il est noté "Good" au dernier test de l'Adac.

La tête à protection latérale renforcée et le harnais se règlent ensemble d'un seul geste, pour garder le haut de la bretelle du harnais juste au niveau de l'épaule.

**Avec ses larges renforts sur les côtés et au niveau de l'assise,** ce rehausseur aux normes i-Size et fixation Isofix assure une excellente protection latérale, et ses guides de couleurs pour le passage correct de la ceinture de sécurité du véhicule nous facilitent la fixation lors des trajets. Côté confort, on peut incliner le dossier en 2 positions, la profondeur de l'assise sur 3 positions et ses accoudoirs sont bien rembourrés. Enfin, il grandit avec l'enfant grâce à la tête à ajustable d'un geste. Bref, on apprécie son bon rapport qualité-prix.

**Primé "meilleur de sa catégorie" au dernier crash-test de l'Adac**, ce rehausseur est équipé d'une tête à réglage sur pas moins de 12 positions en hauteur... qui s'ajustent aussi en largeur au niveau des épaules, avec un appui-tête lui aussi inclinable : voilà de quoi assurer un bon maintien du haut du corps de l'enfant tout au long de sa croissance. Apprécié l'été, mais aussi lorsque le chauffage est à fond l'hiver, le siège est équipé d'un système de ventilation dans le dossier et l'assise. En plus, on apprécie la qualité de ses matériaux et son design recherché.

(\*\*) Plus d'infos sur le site consacré à la sécurité auto <https://www.securange.fr>

SYLVIANE DEYMIÉ

# • ABONNEZ-VOUS ! •

## Sélection Art de vivre



DÉCORER SA

**maison**  
créative



PROFITER DE

**détente**  
**jardin**



PRÉPARER UN

**Régal**

+ SIMPLE, + RAPIDE, RETROUVEZ NOS OFFRES SUR [WWW.STORE.UNI-MEDIAS.COM](http://WWW.STORE.UNI-MEDIAS.COM)

ou retournez votre bulletin d'abonnement avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :  
Uni-Médias – Libre réponse 10373 – 41109 Vendôme Cedex

**Je m'abonne et/ou j'abonne un(e) ami(e), je choisis  
mon (mes) abonnement(s)** : Cochez la (les) case(s) de votre choix

### MAGAZINES

### Pour moi

### Pour mon ami(e)

L'abonnement 1 an - 6 numéros à **maison**  
créative au prix de 19€90

2  2B

L'abonnement 1 an - 6 numéros à **jardin**  
au prix de 17€60

3  3B

L'abonnement 1 an -  
6 numéros + 1 hors série à **Régal**  
au prix de 23€90

1  1B   
XCADV19 XCADVP19

### Je joins mon règlement par :

C  Chèque à l'ordre d'Uni-Médias.

Date et signature  
OBLIGATOIRES

B  Carte bancaire (Visa ou Mastercard)

N°

Expire fin MM AA

### J'indique ci-dessous mes coordonnées :

\*  Mme  M.

(Écrivez en lettres majuscules)

\* Nom .....

\* Prénom .....

Tél. Date d'anniversaire

E-mail .....

\* Adresse .....

\* Code postal

\* Ville .....

J'accepte de recevoir par email des offres de la part des partenaires  
d'Uni-Médias.

### J'indique ci-dessous les coordonnées de mon ami(e) :

\*  Mme  M.

(Écrivez en lettres majuscules)

\* Nom .....

\* Prénom .....

Tél. Date d'anniversaire

E-mail .....

\* Adresse .....

\* Code postal

\* Ville .....

N° abonné (facultatif) : .....

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2019 dans la limite des stocks disponibles. Les informations collectées par Uni-Médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. \*Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. A défaut, Uni-Médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-Médias - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Nous réservons de nos manquements aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur [www.store.uni-medias.com](http://www.store.uni-medias.com).

Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients: service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au ☎ N° Cristal 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). Uni-Médias SAS au capital de 7116 960€. R.C.S. Paris B 343213658 - I.C.S. FR38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA. Uni-Médias est éditeur des magazines Dossier Familial, l comme info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détente Jardin, Maison Creative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.



# Ma fille est dure avec moi

## On l'aide à retrouver une relation harmonieuse

Une séance bien-être pour rééquilibrer une relation fusionnelle-réactionnelle entre une mère et sa fille, relatée par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, avec Katia, une petite fille de 7 ans.

### L'EXPERT



Anne-Laure Benattar

THÉRAPEUTE

PSYCHO-CORPORELLE

Elle reçoit dans son cabinet L'Espace Thérapie Zen des enfants, des adolescents et des adultes.

[www.therapie-zen.fr](http://www.therapie-zen.fr)

**J**e reçois aujourd'hui Katia et sa maman. Depuis la naissance de la petite fille, elles sont très proches, mais leur relation s'est détériorée à l'arrivée d'un deuxième enfant. Katia est souvent agressive envers sa maman et oscille entre des moments de rapprochement et des disputes intenses.

### EXPLICATION

**Lorsqu'une relation fusionnelle s'est installée à la naissance du premier enfant**, l'arrivée d'un deuxième enfant, ou l'évolution de cet enfant vers une plus grande autonomie, peuvent perturber le lien. La relation devient alors fusionnelle-réactionnelle.

**Il est dans ce cas nécessaire pour l'enfant et pour la maman de trouver une nouvelle place** l'un par rapport à l'autre, afin de rester proches tout en permettant à chacun d'aller vers une plus grande autonomie.

**Anne-Laure Benattar:** Peux-tu me dire ce que tu ressens quand tu es avec ta maman ?

**Katia:** Parfois je l'adore quand on fait des choses ensemble ou qu'elle me lit une histoire. Et parfois je la déteste quand elle s'occupe trop de mon petit frère, alors je me mets en colère !

**A.-L. B.:** Ça n'est pas facile de trouver sa place avec l'arrivée d'un petit frère. Pourtant ta maman a beaucoup d'amour à vous donner à tous les deux, même si ton petit frère a besoin de plus d'attention pour le moment. Ça te dit de faire un dessin ?

**Katia:** Oh oui, j'adore dessiner ! Ma maman et moi ?

**A.-L. B.:** Oui, c'est ça, tu peux vous dessiner en faisant deux bonshommes en bâtons pour le corps et les bras et un rond pour la tête. Ensuite, tu écris ton prénom et l'initiale de ton nom sous ton dessin et celui de ta maman sous le sien.

**Katia:** Voilà, c'est fait et maintenant, je fais quoi ?

**A.-L. B.:** Tu peux entourer chaque personnage d'un cercle de lumière, et aussi un autre cercle plus grand pour vous deux qui symbolise votre amour. Puis tu dessines 7 liens sous forme de traits entre vous avec des crayons de couleurs : du

bas de ton dos vers le sien, puis un autre de tes reins vers les siens, puis de ton ventre à son ventre, de ton cœur à son cœur, de ta gorge à la sienne, du milieu de ton front au sien et du sommet de ta tête au sien.

**Katia:** Ah d'accord, ça signifie qu'on est attachées ? Et les couleurs, je fais comment ?

**A.-L. B.:** Oui, c'est bien ça, ça correspond à votre attachement. Pour les couleurs, tu peux faire comme un arc-en-ciel, en commençant par le rouge en bas, et en remontant jusqu'à la tête avec le violet en haut. Ensuite, tu coupes la feuille en deux avec une paire de ciseaux pour enlever les liens négatifs. Vous voilà libérées des tensions, il ne reste que l'amour !

**ASTUCE:** Lorsque la problématique persiste, il est possible de travailler avec le parent concerné qui peut avoir dans son histoire personnelle ou dans son passé avec son enfant, des éléments expliquant la nature de cette relation. Le cas échéant, il est souvent nécessaire de les résoudre afin de retrouver une harmonie dans la relation.

Les enfants expriment parfois les symptômes de problématiques liées à l'histoire de leurs parents.

### Décryptage

#### LES PETITS BONSHOMMES ALLUMETTES

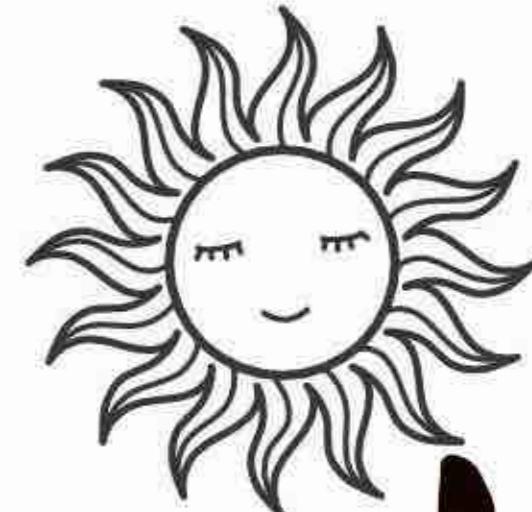
Cet exercice proposé par Jacques Martel, psychothérapeute canadien, permet de libérer les liens toxiques, tout en maintenant la relation d'amour. Il peut aussi être fait entre deux frères et sœurs, ou tout autre duo présentant des tensions importantes.

#### LES MOMENTS SPÉCIAUX

Afin de trouver une nouvelle place, la création de moments spécifiques à partager à deux comme "avant", permet de passer un bon moment et de tisser de nouveaux liens.

#### LIBÉRATION DE LA PAROLE

Verbaliser les sentiments ressentis quand la tension est retombée, favorise la compréhension des réactions et clarifie les malentendus.



# Laissons-le s'ennuyer !

L'EXPERT



Émilie Devienne  
COACH, AUTEURE  
de "Buller malin"  
(Eyrolles).

Que faire lorsqu'il s'ennuie ?  
**Surtout, ne pas se précipiter pour l'occuper : ce moment où il n'a rien à faire est une parenthèse bienvenue, un temps précieux qui le construit.**



« Ce temps sans "faire" est un temps pour "être", une respiration psychique indispensable à tous, et particulièrement à l'enfant qui se construit. »

## Une respiration psychique

Lorsqu'un flottement survient dans l'emploi du temps bien huilé de nos enfants, c'est la panique : comment, notre petit trésor s'ennuie, il y a donc une faille dans notre programme ? « Aujourd'hui, quand un enfant s'ennuie, ses parents se sentent coupables, comme s'ils avaient raté quelque chose. Nous sommes dans une société qui privilégie le "faire" : on considère que quand on ne fait rien, on perd son temps », observe Émilie Devienne.

## Il enracine son passé et rêve son avenir

Lorsqu'il n'a rien à faire, l'enfant fabrique des images dans sa tête et stimule toutes les facettes de son imaginaire qu'il enrichit au passage, mais pas seulement. Il fait aussi appel au réel pour ancrer en lui des images et des émotions : il revoit le bon moment qu'il vient de passer, le revit en film, en construit le souvenir... C'est d'ailleurs dans ces moments de flottement de l'esprit, sans objectif particulier, que se met en route dans le cerveau le "circuit par défaut", qui permet à l'enfant de trier les informations récentes et d'organiser sa mémoire.

## Il enrichit sa vie intérieure

Quand il s'ennuie, l'enfant se retranche en lui-même et enrichit sa vie intérieure. Il déploie ses capacités créatives pour les mettre au service de ses rêves. Durant les "temps mort", il se prépare aux événements à venir : en rêvant à la sortie au cinéma ou à la piscine prévue le lendemain, il se réjouit d'avance, il anticipe sur le plaisir qu'il en tirera, il fait ainsi déteindre la joie de demain sur sa vie d'aujourd'hui, ce qui décuple son plaisir. Mais l'enfant va également plus loin dans son avenir : il se projette dans sa vie future, imagine l'adulte qu'il sera, le métier qu'il fera, la famille qu'il aura, le nom du chien qu'il rêve d'avoir... Et ce travail d'anticipation soutient son désir de grandir.

BÉNÉDICTE LASSALLE/PLAINPICTURE, FLEAZ/ISTOCK

## Un pas vers l'autonomie

Grandir, ça suppose d'apprendre peu à peu à se distancer de ses parents et à s'occuper seul, même s'ils ne sont pas loin : c'est à partir de 3 ans que l'enfant acquiert cette autonomie psychique. « Un enfant qu'on ne laisse jamais s'ennuyer garde l'habitude d'être constamment nourri de stimuli extérieurs, il reste passif et dépendant,

observe la coach. À l'inverse, si on le laisse s'ennuyer de temps en temps, il prendra l'habitude de trouver des ressources en lui-même : il deviendra plus autonome. » Ainsi, les parenthèses d'ennui sont des temps nécessaires, durant lesquels l'enfant déploie sa propre activité psychique pour apprendre à se nourrir lui-même.

### On lui répond quoi ?

#### « Maman, je m'ennuie ! »

« Ce n'est pas grave de s'ennuyer, c'est normal, ça arrive. Installe-toi dans ta chambre ou sur le canapé, et va voir ce qu'il y a dans ta tête. » En l'invitant à se connecter à lui-même, on lui enseigne que l'ennui n'est pas un vide dont il doit avoir peur, mais qu'en réalité, il se passe quelque chose en lui. On peut lui proposer des pistes : « Tu as peut-être une histoire à raconter dans ta tête ou bien une image que tu as envie de dessiner... Tu veux écouter de la musique ? » En occupant l'espace vide, la musique l'aide à écouter sa voix intérieure.

### On résiste au cercle vicieux de la tentation des écrans...

En tant que parents, la grande difficulté avec un enfant qui s'ennuie, c'est de résister à la tentation de l'écran. Regarder une vidéo n'est pas mauvais en soi. On peut trouver sur les écrans de très bonnes choses, divertissantes et instructives, adaptées aux enfants. Le problème, c'est leur pouvoir attractif : très vite, en dehors de la tablette ou la télé, toute activité va lui paraître terne, ennuyeuse. Enfermé dans ce cercle vicieux, il s'ennuiera de plus belle ! Il nous faut donc d'emblée être très prudents quant à l'usage des écrans...

ANNE VAN WAERBEKE

# ABONNEZ-VOUS



## 1 AN PARENTS

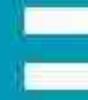
(10 NUMÉROS)



EN CADEAU

Le lutin Corolle

de mon choix



25,90 €  
seulement

-50%  
de réduction

AU LIEU DE 49€\*\*



## Bulletin d'abonnement

À COMPLÉTER ET À RENVOYER AVEC VOTRE RÈGLEMENT, SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE À : UNI-MÉDIAS - PARENTS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX

\* Mentions obligatoires

OUI, je choisis de m'abonner à **PARENTS** pour :

PG1  1 an (10 N°) + EN CADEAU le lutin Corolle de mon choix  
pour 25,90€ seulement au lieu de 51€\*\*

OU  2 ans (20 N°) + EN CADEAU le lutin Corolle de mon choix  
pour 44,90€ seulement au lieu de 80€\*\*

Je choisis le lutin ▶ 1  rouge OU 2  rose

→ Je complète mes coordonnées personnelles :

Mme  M. \*Nom

\*Prénom

\*N°/Voie

\*Cplt adresse

\*Code postal

\*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

\*N° Tél.

Numéro de téléphone obligatoire afin que notre prestataire prenne rendez-vous pour la livraison du colis.

E-mail

J'accepte de recevoir par email les offres de la part des partenaires d'UNI-MÉDIAS.

Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro et du lutin Corolle : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeaux kiosque et le lutin Corolle au prix de 2,20 €. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité pour suivre. A défaut, UNI-MÉDIAS ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MÉDIAS habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 08 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38222104183, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régat, Détente Jardin, Maisons Creative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.

Retrouvez cette offre sur : [store.uni-medias.com/corolle](http://store.uni-medias.com/corolle)

et recevez **EN CADEAU**

# Le lutin Corolle®

de votre choix



## Mon lutin, le doudou pour l'éveil des sens !

Matières ultra douces pour toujours plus de tendresse !

Doudou de 24 cm.

Crèche, maternelle, élémentaire, collège...

# C'est la rentrée... ON L'ABORDE PARÉS À BLOC!



L'EXPERT



Florence Millot,  
PSYCHOLOGUE  
PSYCHO-  
PÉDAGOGUE  
auteure de  
"Parent bienveillant",  
éd. Larousse

## A l'école maternelle... Il entre en petite section

### Dans sa tête...

Ils s'en soucie peu car il vit dans le présent. Mais la plongée dans l'inconnu le jour de la rentrée risque d'être brutale si on ne l'y prépare pas, environ deux semaines avant la rentrée. Il a besoin de repères, il faut qu'il puisse anticiper.

### Dans la nôtre...

Voir notre bébé entrer à l'école, ça nous fait tout drôle. S'il pleure au moment de la séparation, ça nous bouleverse. On doit faire le deuil de notre bébé, l'autoriser symboliquement à grandir, à aller de l'avant, lui faire confiance. Alors, ça se passera bien.

## » Qu'est-ce qu'on fait ?

### On le prépare sans en faire trop !

On lui présente la vie à l'école, avec les autres enfants, la maîtresse et la dame qui l'aide. C'est le moment de lire avec lui des albums sur l'école. Si on a pu la visiter fin juin, c'est parfait, sinon on passe devant, on la regarde, on l'aide à imaginer ce qu'il y fera. On reste sur des propos mesurés et factuels, car à trop lui dépeindre l'école comme un lieu merveilleux, on va au-devant d'une déception.

### On repère un camarade

Le meilleur repère pour lui donner confiance, c'est un copain. Si on connaît un enfant qui va à la même école que lui, on l'invite quelques jours avant la rentrée. Ça aide beaucoup l'enfant de savoir qu'à l'école il y a un enfant qu'il connaît, avec qui il a joué.

### On l'emmène avec son doudou

On peut lui acheter un petit sac à dos pour mettre son doudou, qui représente un pôle de sécurité indispensable les premiers jours. Ensuite, la maîtresse gérera, elle donnera ses règles.

### On arrive en avance le jour J

On prépare tout la veille pour arriver tôt. L'accueil dure environ 20 minutes. Si notre enfant arrive parmi les premiers, la classe est calme, la maîtresse est plus disponible, il voit les autres petits entrer peu à peu, c'est moins impressionnant.

### S'il pleure, on ne s'attarde pas

Le premier matin, une fois les présentations faites, on fait un petit tour de la classe avec lui avant de lui dire au revoir et de partir. S'il pleure et s'accroche à nous, on ne traîne pas trop : ça ne ferait que prolonger le "supplice". On l'approche de la maîtresse, on lui dit « à tout à l'heure » et on part. En général, une fois qu'on a quitté les lieux, il passe vite à autre chose.

### On fait équipe avec le papa

Le jour de la rentrée, l'idéal est de l'accompagner à deux. Ensuite, on l'emmène chacun notre tour. Souvent, ça se passe mieux avec le papa...

### On ne l'assaille pas de questions

Le soir, on le laisse atterrir en douceur, et un peu plus tard, on lui demande si ça a été, avec qui il a joué, rien de plus. On attend qu'il veuille en parler. L'école, c'est son territoire... Certains ont besoin de cloisonner.

### Il entre à la crèche ?

On se rend disponible une dizaine de jours pour la phase d'adaptation : on va partager avec lui des tranches de vie à la crèche au fil des jours. Ainsi, on imprègne les lieux de notre présence, on le laisse s'acclimater en douceur, on échange avec le personnel et on se rassure. On explique à bébé que ces "gentilles dames" vont s'occuper de lui pendant qu'on ira travailler, et que le soir on reviendra le chercher. Le jour J, on arrive en avance, on prend le temps d'échanger avec sa référente, on lui dit au revoir et on ne s'attarde pas. Il pleure ? C'est normal au début, mais il va vite s'adapter. Pour nous, c'est plus difficile ! On évite de culpabiliser : plus on est sereine, plus il le sera.

### On met des mots sur nos ressentis

Les premiers jours sont difficiles, c'est normal. En parler permet de prendre un peu de recul et d'atténuer l'anxiété : « Je vois que ce n'est pas facile pour toi le matin à l'école, pour moi aussi, c'est un peu difficile de te quitter, mais tu vas voir, on va vite s'habituer, je te fais confiance. Et puis, tu as une maîtresse très gentille ! »

### Il entre en moyenne et grande section

Notre petit écolier entre en terrain connu. Pourtant, après de longues vacances, les premiers matins de séparation peuvent à nouveau s'avérer difficiles en moyenne section. Pas de panique si'il pleure, on gère, comme on a su le faire l'an dernier.

*"Un bac à sable,  
et ça a été nickel!"*

« En arrivant dans la classe avec son père et moi pour sa première rentrée en maternelle, Agathe nous a dit "j'ai un peu peur". Puis elle a vu un bac plein de sable et ça a fait un déclic : elle s'est avancée et s'est fait une place parmi les enfants qui y jouaient. Cinq minutes plus tard, elle nous a dit : "Vous pouvez partir, j'ai plus peur !". Elle avait le sourire, on est partis rassurés. »



ANNA, maman d'Agathe, 4 ans, et d'Amélie, 2 ans.

## A l'école élémentaire... IL entre au CP

### Dans sa tête...

Il est curieux mais un peu inquiet de se retrouver parmi les petits dans cette "grande école". Tout l'été, son entourage lui a dit : « Ça y est, tu entres à la grande école, tu vas apprendre à lire, c'est du sérieux ! » La pression monte, il a peur de ne pas être à la hauteur ! Il a besoin qu'on calme le jeu.

### Dans la nôtre...

On est fiers de voir notre tout-petit franchir un cap, mais pour peu que l'enseignant de grande section ait évoqué des « problèmes de concentration » (c'est fréquent), on s'inquiète. Comment l'aider à réussir sans être trop sur son dos ?

## » Qu'est-ce qu'on fait ?

### On y va soft sur les cahiers de vacances

Pas question de le faire travailler comme un dingue cet été, ça ne ferait que l'inquiéter.

### On le laisse choisir son cartable

Cette fois, l'achat du matériel scolaire est une bonne occasion de le motiver : un vrai cartable, une trousse bien remplie, des crayons et des feutres, le voilà paré... et tellement fier qu'il attend désormais la rentrée avec impatience !

### On repère son école

La plupart des groupes scolaires englobent les classes de maternelle et d'élémentaire. Si ce n'est pas le cas, on repère les lieux, et on l'aide à trouver un "copain-repère" avant la rentrée.

### On lui donne envie de lire

On lui lit des livres, mais aussi des recettes de cuisine, des lettres... On écoute avec lui des livres audio en suivant le texte du doigt. On lui donne envie d'accéder au royaume de l'écrit.

### On programme les "devoirs"

Chaque soir, il doit lire quelques lignes, peut-être apprendre une leçon. En principe, pas de travail écrit, en tout cas pas en CP. Dès les premiers jours, on instaure un rituel, par exemple 20 minutes de détente, puis les devoirs. On choisit un timing qui convient à chacun et on éloigne notre téléphone portable.

### On lui donne le droit à l'erreur

Ça ne va pas être facile, mais il faut vraiment lui faire entrer dans la tête que les "fautes" sont normales, et surtout utiles, car elles aident à mieux comprendre et mémoriser. Donc, on évite de lui faire des remarques s'il rapporte une note médiocre. On lui demande ce qu'il n'avait pas compris ou pas retenu, on s'assure que maintenant c'est bon.

### Du CE1 au CM2

Les rentrées successives sont de plus en plus sereines, le plaisir de revoir les copains de plus en plus évident. Plus il grandit et plus il se sent à l'aise dans cette école qu'il n'appelle déjà plus « la grande école ». Le grand, c'est lui. Profitons de cette période calme et sereine de l'enfance avant le grand plongeon au collège et... vers l'adolescence.

### « Le deuxième jour a été plus difficile »

« Le jour de la rentrée s'est très bien passé, mais le soir, Kevin nous a dit : "Ça y est, j'y suis allé, mais ça ne m'a pas trop plu, je n'irai plus". On avait juste oublié de lui dire qu'aller à l'école, ce n'est pas comme aller à la piscine ou à la bibliothèque, c'est tous les jours ! La deuxième journée a été plutôt difficile... »



ISABEL, maman de Kevin, 5 ans, et Célia, 18 mois.



## Au collège... Il entre en sixième

### Dans sa tête...

À l'idée d'entrer en sixième, notre futur collégien est à la fois très excité et très anxieux. La balance oscille entre ces deux sentiments au fil des jours, de son humeur, et en fonction de sa personnalité.

### Dans la nôtre...

Notre "poupon" est presque un ado ! C'est un peu comme si d'un coup il avait troqué la tétine pour le téléphone portable, sans qu'on ait eu le temps de dire ouf !

## » Qu'est-ce qu'on fait ?



**"J'ME LAISSE PAS FAIRE DANS LA COUR DE RÉCRÉ"**  
de Florence Millot  
éd. Horay

### On le rassure

Oui, c'est une organisation différente de celle de l'école primaire, mais non, il ne va pas se perdre, car les adultes seront là pour tout lui expliquer. L'équipe enseignante guide et accompagne les élèves de sixième. Dans certains établissements, il aura un parrain ou une marraine (élève de 5<sup>e</sup> généralement) pour l'aider à découvrir ce nouvel univers.

### On aménage son espace de travail

Il a désormais besoin d'un endroit où faire ses devoirs dans le calme. Avoir son propre espace, son bureau avec ses tiroirs, son emploi du temps épinglé au mur... C'est motivant pour entrer dans sa vie de collégien. Le temps passé ensemble à préparer tout ça, c'est aussi un temps privilégié pour parler avec lui de son entrée au collège.

### On l'aide à s'organiser

La veille, on l'aide à préparer son cartable. Jusqu'à la Toussaint, on vérifie avec lui qu'il emporte ce qu'il faut. Même s'il sait vite le faire seul, notre présence le rassure.

### On prépare le trajet avec lui

Il veut rentrer du collège avec ses copains ? La règle, c'est "liberté encadrée" : il est impératif de faire le trajet avec lui plusieurs fois en lui montrant quel chemin prendre, où traverser exactement, en lui rappelant les règles. Il dit qu'on le prend pour un bébé ? On lui explique que c'est à son âge, vers 11 ans, que les accidents sont le plus fréquents parmi les piétons. Justement parce qu'on considère que le jeune collégien est assez mûr pour qu'on le laisse se lancer sans apprentissage préalable. Donc on cadre !



ANNE VAN WAREBEKE

# Du temps pour moi

Maman mais pas que...





## LES ALIMENTS AMERS CONTRE L'HYPERTENSION

On mange trop salé, ce qui favorise, entre autres, l'hypertension. Mais une récente étude chinoise montre que consommer des aliments amers aiderait à rétablir notre aversion naturelle envers l'excès de sel. En pratique, manger ou boire amer (choux, canneberges, brocolis, café...) aiderait à réduire notre consommation de sel et donc à lutter contre l'hypertension. C.A.

### BIEN VU ?

Cet été, on fonce chez l'ophtalmo pour vérifier notre vision (et celle des enfants), comme nous le recommande l'Association pour l'amélioration de la Vue (AsnaV). En effet, pendant des semaines, confinement oblige, on a tous passé davantage de temps devant les écrans, sans sortir, et du coup, nos yeux ont moins exercé la vision de loin... Avec un risque de fatigue oculaire et de myopie à la clé. S.D.

Une grande étude internationale lancée par l'université de Géorgie aux USA...

### AU TEMPS DU COVID !

## ET SI ON RACONTAIT NOS AMOURS

Répondre à un questionnaire disponible dans toutes les langues, de façon anonyme bien sûr, sur ce que la pandémie et le confinement ont changé dans notre vie affective : c'est ce que nous propose "L'amour à l'époque du Covid", une grande étude internationale lancée par l'université de Géorgie aux États-Unis, sous la direction du professeur de psychologie Richard Slatcher. Le but : récolter des données mondiales pour réaliser des comparaisons entre pays et cultures... Alors, go sur [loveinthetimeofcovid.me](http://loveinthetimeofcovid.me). S.D.



### Sommaire

- 82 Beauté...  
Pour un été au top
- 87 LE PALMARÈS DU PRIX PARENTS 2020  
Bien-être bébé  
Beauté femme  
Pour toute la tribu



## On abuse des brumes et des sticks

Les nouveaux sprays offrent des gouttes bien plus fines qui pénètrent mieux (Melvita). Idem pour les sticks hydratants que l'on promène sur son visage, sans avoir besoin de masser. Et la fraîcheur qu'ils prodiguent est juste absolument délicieuse...

### Notre sélection

Conservés au réfrigérateur, ces soins en bâtons sont encore plus réjouissants à utiliser !

- 1 Eau Thermale, Uriage, 5,20 €.
- 2 Cooling Water, Stick Visage Hydratant Milk, Makeup, 22 € (chez Sephora).
- 3 Eau Florale de Rose ancienne, Melvita, 8 €.
- 4 Brume d'Eau Cellulaire, Esthederm, 20,50 €.



En ville, au vert ou à la plage, on veut se sentir bien dans sa peau cet été ! Petit tour des produits et des gestes beauté qui vont nous y aider ! Bonne nouvelle, la plupart de nos sélections peuvent être utilisées pendant la grossesse.

### ADIEU LES INGRÉDIENTS AGRESSIFS !

On fuit tout ce qui est agressif l'été, et notamment tous les acides, de fruits, salicylique... (le seul acide auquel on a droit est l'acide hyaluronique). Mais aussi l'alcool, les agents antibactériens, ou les molécules trop puissantes (comme le rétinol). Ils affaiblissent la fonction barrière naturelle de la peau et peuvent conduire à des inflammations.



**Une peau fraîche et douce !**



## On adopte une mousse nettoyante le matin

Contrairement à ce que l'on croit, la mousse contient moins de tensioactifs qu'un gel nettoyant (c'est le flacon-pompe qui crée la mousse). Cette texture est parfaite en été au réveil pour se débarrasser des sécrétions et des toxines nocturnes.

### Notre sélection

- 1 Mousse Micellaire Nettoyante Toilette Thermale, La Source, 6,90 €.
- 2 Clean, Mousse Nettoyante Détox, Patyka, 14,90 €.
- 3 Mousse Aérienne Nettoyante Very Rose, Nuxe, 14,80 €.



## Quel mascara avec un masque ?

Pleins feux sur le regard avec le port du masque, mais il crée une zone d'humidité (surtout quand on parle) qui peut altérer la tenue du mascara. Donc on choisit un mascara waterproof !

Notre sélection: Mascara Bambi Eye Faux-Cils Waterproof, L'Oréal Paris, 13,90 €. Mascara Monsieur Big Waterproof, Lancôme, 26,50 €. Scandal'Eyes Volume On Demand Mascara Black Waterproof, Rimmel, 11,99 €.

## Avec une éponge ?

Si on s'aide d'une éponge Konjac aux fibres végétales, c'est encore mieux, sa texture moelleuse stimule la microcirculation et nous fait le teint tout rose. Et pour le corps, elle est un vrai plus qui offre un moment de détente et de massage,

Notre sélection: Ma Bonne Fée Visage, Omum, 8,90 €. Ma Bonne Fée Corps, Omum, 13,90 €. Éponge Visage 100 % Konjac, Aroma-Zone, 5,90 €. Éponge Konjac Corps, Yves Rocher, 12,90 €.



## et une huile le soir

C'est la texture qui permet le mieux de retirer les filtres solaires, donc même si on ne se maquille pas, pas question de dormir avec des résidus de filtres sur la peau. Et si on se maquille, c'est le démaquillant le plus efficace, en plus, il retire le mascara waterproof. Elle doit être composée d'huiles végétales (notre sélection). Et ça vaut pour le visage comme pour le corps !

### Notre sélection

- 1 Huile Démaquillante Hydratante Visage et Yeux, Nivea, 5,20 €.
- 2 Huile de Douche Relipidante, Mixa Expert Peaux Sensibles, 3,65 €.
- 3 Huile de Douche Sublimatrice 5 Sens, René Furterer, 9,90 €.
- 4 Atoderm Huile de Douche, Bioderma, 6,75 €.



## On restaure nos mains

Mises à rude épreuve avec les lavages répétés et le gel hydroalcoolique, on les nourrit avec une bonne crème au moins le soir avant de se coucher. Et comme les mains sont plus sensibilisées que d'habitude, on choisit des formules cicatrisantes haute tolérance.

### Notre sélection

- 1 Cicaplast Mains Crème Barrière Réparatrice, La Roche-Posay, 8 €.
- 2 Cica Mains, Crème Mains Réparatrice Intense, Mixa Intensif Peaux Sèches, 3,35 €.
- 3 Crème Mains Réparatrice, Cerave, 5,50 €.
- 4 Crème Mains Réparatrice Beurre de Karité, Le Petit Olivier, 3,65 €.





## De la tête aux pieds !

### On hydrate jusqu'à plus soif...

L'été, la peau a un grand besoin d'être hydratée. D'ailleurs, elle se défendra mieux contre les UV. On priviliege les water-cream, des gels-crèmes ou les émulsions en brume (Nuxe), qui, à l'application, libèrent une vague de fraîcheur. Certaines, rouge orangée, donnent bonne mine (Erborian). Les toutes dernières utilisent du chanvre ou des probiotiques.

#### Notre sélection



- 1 Gel-Crème Hydra Réparateur Chanvre, Garnier Bio, 8,90 €.
- 2 Gel Crème Booster d'éclat Red Pepper Pulp, Erborian, 18 €.
- 3 Crème Fraîche de Beauté en Brume, Nuxe, 18,50 €.
- 4 Crème-Gel Hydro Sensation, Lavera, 16,80 €.

### Sans oublier le corps

Textures sorbets, brumes ou huiles fraîches... Plus aucune excuse pour zapper cette étape essentielle pour se sentir bien dans sa peau toute la journée. Coup de chapeau aux huiles ultra-sensorielles de Sanoflore qui donnent une vraie sensation de bien-être, mais ne devront pas être utilisées pendant la grossesse.

#### Notre sélection



- 1 Ma Gelée Fraîche, Thalgo, 15 €.
- 2 Olea Therapia Huile Fraîche Corps Nourrissante & Energisante, Sanoflore, 22,90 €.

*Une fois hydratée, la peau (du visage et du corps) est prête pour la crème solaire !*

### Séance de rattrapage avec un masque désaltérant

Si on n'a pas eu le temps d'hydrater notre visage au quotidien, on se rue au moins une fois par semaine sur ces masques monodose en tissu, en microfibres ou en bio-cellulose, qui remettent l'hydratation à niveau.

#### Notre sélection

- 1 Masque Tissu au Lait d'Amande + Acide Hyaluronique Nutri Bomb, Garnier SkinActive, 2,90 €.
- 2 Aqua Bounce Flash Mask, Biotherm, 7 €.
- 3 Wrap Hyal-Aqua, Qiriness, 4,40 €.
- 4 Masque Hydratant Monodose Hydra Tempo, Skin Minute, 4,50 €.
- 5 B3 Masque Hydra Intensif Apaisant, SVR, 6,90 €.



### Un gel spécial femme enceinte

Retrouver des jambes fraîches, même pendant la grossesse. Après l'alcool, le camphre et évidemment les huiles essentielles, interdits pendant la grossesse, c'est maintenant au tour du menthol (il peut provoquer des spasmes). Certifié bio, ce soin utilise des extraits fractionnés de citron qui en stimulant les récepteurs cutanés créent un effet froid immédiat. Une grande première !

**Notre sélection**  
L'Envolée Gel Jambes Légères Omum, 18,90 €.

“

# PROTÉGER SA PEAU ? OUI MAIS EN RESPECTANT LES OCÉANS !

AVEC SON DOUBLE ENGAGEMENT « SKIN PROTECT OCEAN RESPECT »,  
**EAU THERMALE AVÈNE** OFFRE UNE PROTECTION SOLAIRE OPTIMALE,  
TOUT EN MINIMISANT SON IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT.

*Protéger votre peau*

## LA MISSION **EAU THERMALE AVÈNE** DEPUIS 30 ANS

Depuis 30 ans, la marque innove en créant des soins solaires à l'efficacité prouvée et à la tolérance optimale pour protéger toutes les peaux sensibles.

## ASSOCIATION EXCLUSIVE SUNSITIVE® PROTECTION

## UNE TRÈS LARGE PROTECTION CONTRE LES UVB ET LES UVA

Le système filtrant contient 4 filtres solaires seulement, qui garantissent une photostabilité optimale et apportent une très large protection contre les rayons UVB, UVA courts, moyens et longs.

## UNE PROTECTION RENFORCÉE CONTRE LE STRESS OXYDATIF

L'association de deux antioxydants complémentaires, la Thialidine et le Pré-tocophéryl, offre une protection cellulaire globale contre les radicaux libres.

“ FILTRES SOLAIRES  
SANS IMPACT SUR  
LE CORAIL, LE  
PHYTOPLANCTON, ET  
LE ZOOPLANCTON ”

## SKIN PROTECT OCEAN RESPECT

Une démarche éco-responsable



*Respecter  
les océans*

## L'ENGAGEMENT **EAU THERMALE AVÈNE** POUR LA PLANÈTE

## DES FORMULES ÉCO-CONÇUES

Dès 2013, Eau Thermale Avène fait le choix de mettre au point des formules contenant un minimum de filtres solaires et dépourvues de silicones pour une biodégradabilité optimale et un impact réduit sur le milieu marin.

## DES FILTRES NON ÉCO-TOXIQUES

En 2019, un laboratoire scientifique indépendant de Sorbonne Université et du CNRS, l'Observatoire Océanologique de Banyuls-sur-Mer, également membre d'EMBRC, apporte la preuve que le système filtrant breveté Eau Thermale Avène n'a aucun impact ni sur le corail, ni sur le phytoplancton, ni sur le zooplancton\* et conclut qu'il respecte la biodiversité marine.



EAU THERMALE  
**Avène**  
le don d'apaiser

\*Étude conduite par l'Observatoire Océanologique de Banyuls-sur-Mer sur des espèces représentatives de corail, phytoplancton et zooplancton.

POUR  
LE TRI AUSSI,  
C'EST AUX  
**PARENTS**  
NOUVELLE FORMULE  
DE MONTRER  
L'EXEMPLE.

---

EN TRIANT VOS JOURNAUX,  
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,  
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES  
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE  
PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE  
UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.

[CONSIGNESDETRI.FR](http://CONSIGNESDETRI.FR)

---



Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

Aujourd'hui, on veut soigner, hydrater, nettoyer, bichonner nos bébés avec des produits safe et efficaces ! Des dizaines de soins pour les tout-petits, – et de produits Femmes pour nous – ont été passés au crible, d'une part par le comité cosmétologique du Prix Parents, composé d'experts, et d'autre part par notre communauté de mamans. Voici les lauréats de l'édition 2020 !



# LE PALMARÈS DU PRIX PARENTS 2020



**Isabelle Le Fur**  
Docteur en  
pharmacie, spécialisée  
en cosmétologie



**Dr Philippe Humbert**  
Dermatologue



**Estelle Salley**  
Responsable  
pédagogique, crèches  
Cap Enfants



**Anaïs Jouvancy**  
Directrice  
de la rédaction

# Bien-être bébé

**LABORATOIRE RIVADIS - RIVADOUCE BÉBÉ**

Gel Lavant Surgras non parfumé 500 ml, 10,90 €.

**PRIX DES EXPERTS + DE LA COMMUNAUTÉ**

Avec sa base lavante douce, surgraissante et sans savon, à 98 % d'ingrédients d'origine naturelle, il est conçu pour apaiser les sensations de tiraillement des peaux sèches ou à tendance atopique et protège du dessèchement le corps et les cheveux de bébé.



**LE JURY A AIMÉ**

Son fort pouvoir d'hydratation pour un gel (4 h), une innocuité au top et sa formule biodégradable qui ne mousse pas trop !

**LABORATOIRE RIVADIS - RIVADOUCE BÉBÉ**

Crème Hydratante 50 ml, 6,15 €.

**PRIX DES EXPERTS + DE LA COMMUNAUTÉ**

Non grasse et non collante, elle agit comme un réservoir d'eau sur la peau fragile grâce à la glycérine végétale et protège bébé des agressions extérieures (froid, vent, frottement...). Avec 98 % d'ingrédients naturels, dont un extrait naturel de fleur de lotus blanc, riche en flavonoïdes, elle lui apporte une sensation de confort.



**LE JURY A AIMÉ**

Sa texture hyperagréable au quotidien, son format tube pratique.

**NATUROPERA CARRYBOO NATURE**

Lingettes Dermo-sensitives à l'extrait de coton bio Pack de 58, 2,75 €.

**PRIX DES EXPERTS**

À base d'extrait de coton bio, elles nettoient efficacement autant qu'elles apaisent et hydratent la peau sensible des fesses de bébé. Et bien sûr sans parfum !



**LE JURY A AIMÉ**  
Leur composition de fibre 100 % naturelle et biodégradable.

**NATUROPERA, CARRYBOO BIO**

Liniment Oléo-Calcaire à l'huile d'olive bio 450 ml, 7,90 €.

**PRIX DES EXPERTS**

Ce liniment est fabriqué à partir d'huile d'olive vierge bio, et garanti sans conservateurs. On le trouve en GMS.



**LE JURY A AIMÉ**  
Un produit sûr, dans un format pratique (grand flacon pompe) pour un bon dosage.

**NATUROPERA CARRYBOO BIO**

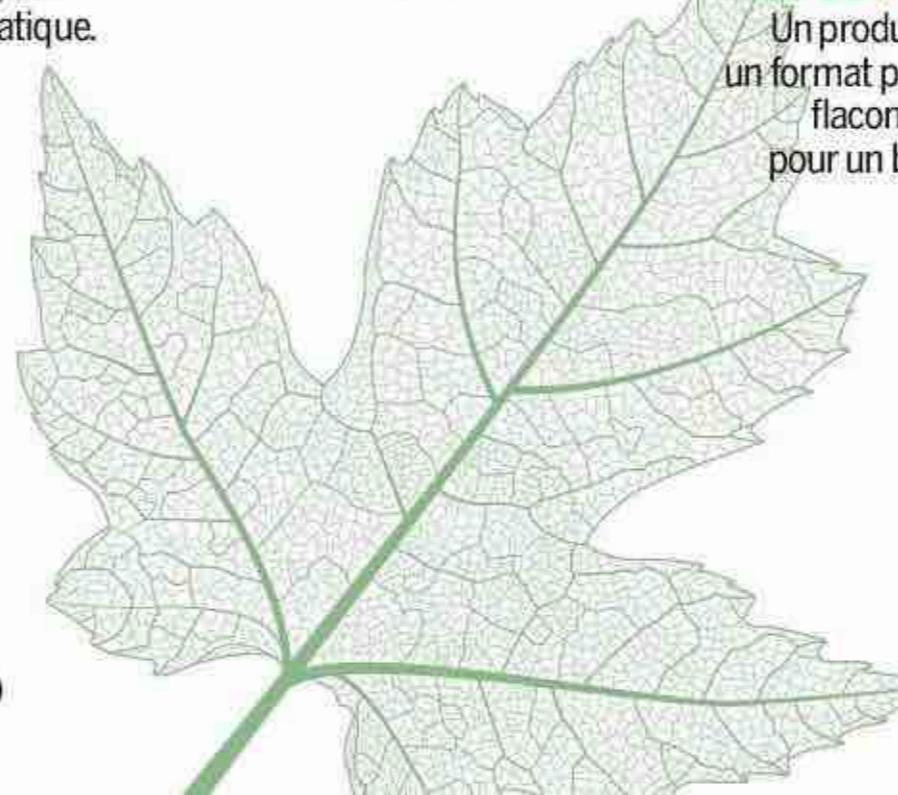
Gel Lavant 2 en 1 Ultra-Doux à l'extrait d'abricot bio 500 ml, 6,90 €.

**PRIX DES EXPERTS**

Avec sa base lavante d'origine végétale douce et sans savon, ce gel convient pour bébé autant que pour nous. Il protège la peau du dessèchement.



**LE JURY A AIMÉ**  
Ses 97 % d'ingrédients d'origine naturelle (dont de l'aloe vera), l'absence de parfum pour éviter les risques d'allergies et le fait qu'il soit sans odeur et peu moussant !



**LABORATOIRES SARBEC, CORINE DE FARMÉ BABY BIO ORGANIC**

**Gel Lavant Micellaire Corps et Cheveux certifié bio, 500 ml, 6,50 €.**

**PRIX DES EXPERTS + DE LA COMMUNAUTÉ**

Certifié bio Ecocert cosmos organic, ce gel est sans parfum et mise sur une formulation avec un minimum d'ingrédients dont l'extrait de feuilles d'olivier bio en provenance de Provence, qui convient parfaitement pour la peau sensible dès la naissance.

**LE JURY A AIMÉ**

Sa présentation en flacon pompe pratique et hygiénique, son application et son rinçage faciles.

**URIAGE**

**Gamme 1<sup>ers</sup> Soins bébé 1<sup>er</sup> Baume Oléo-Apaisant anti-grattage, 200 ml, 12,50 €.**

**PRIX DES EXPERTS**

Ce baume peut être utilisé dès la naissance. Enrichi en eau thermale dont la composition naturelle est proche du sérum phy, il renforce la barrière cutanée des peaux atopiques.

**LE JURY A AIMÉ**

Son odeur très agréable et sa bonne hydratation.

**LEA NATURE EAU THERMALE JONZAC BÉBÉ BIO**

**Gel Lavant Dermo-Douceur, 500 ml, 9,90 €.**

**PRIX DES EXPERTS**

Avec 99 % d'ingrédients naturels, ce gel sans savon nettoie en douceur la peau et les cheveux. Riche en eau thermale de Jonzac (10 %) hyperminéralisée apaisante et anti-inflammatoire.

**BODY'MINUTE**

**Huile de Massage Baby'Minute, 300 ml, 9,70 €.**

**PRIX DE LA COMMUNAUTÉ**

Une huile de massage sans ingrédients contestés, à base d'huile d'avocat nourrissante et de vitamine E aux vertus hydratantes. En plus, elle convient aussi au soin de la peau pendant la grossesse !

**YOU AVEZ AIMÉ**

L'odeur très douce que laisse cette huile sur la peau de bébé lors du massage, pour le relaxer et vivre un vrai moment de complicité.

**OUATE**

**Ma Chantilly Lavante 250 ml, 19,50 €.**

**PRIX DE LA COMMUNAUTÉ**

Conçu pour les enfants de 4 à 11 ans, ce lavant visage, corps et cheveux est vegan, à 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, notamment de l'extrait de tilleul pour hydrater et protéger, et sa base moussante est sans savon.

**KLORANE**

**Spray Change Erytéal 3 en 1, 75 ml, 8,60 €.**

**PRIX DE LA COMMUNAUTÉ**

Très pratique et hygiénique lors du change, ce spray s'utilise d'une seule main. Formulé à partir d'huile d'olive et oxyde de zinc protecteur, il apaise, assainit et favorise la réduction des rougeurs du siège de bébé.

**YOU AVEZ AIMÉ**

La facilité d'utilisation de ce spray sans rinçage, très efficace, l'absence de parfum et sa texture ni trop compacte ni trop fluide.

**YOU AVEZ AIMÉ**

Cette chantilly de bain surtout appréciée pour le corps et les cheveux a une belle texture onctueuse et un parfum léger agréable. Le flacon est pratique pour les petites mains.

# Beauté femme

LABORATOIRE  
RIVADIS - RIVADOUCE  
MAMAN

Soin Lavant Intime Future  
Maman, 250 ml, 8,75 €.

PRIX DES EXPERTS +  
DE LA COMMUNAUTÉ

Destiné à la toilette intime quotidienne, ce soin apaise et maintient l'équilibre de la zone intime. Un produit qui soulage réellement.



**LE JURY A AIMÉ**  
La composition hyper clean, testée sous contrôle gynécologique, qui protège la flore vaginale et respecte l'équilibre naturel des muqueuses.

CLARINS,  
MY CLARINS

RE-BOOST Crème  
Fraîcheur Hydratante,  
50 ml, 25 €.

PRIX DES EXPERTS +  
DE LA COMMUNAUTÉ

Un soin délicieux qui offre à la peau le meilleur de la nature pour qu'elle reste en pleine santé. Sa texture gel booste l'hydratation.



COUP  
DE CŒUR

LE JURY A AIMÉ

La recette simple et vegan, et le complexe végétal anti-pollution qui protège la peau toute la journée. Un parfum fruité super agréable. Une réelle sensation d'hydratation qui dure.

NOMADSSENS

Baume Régénérant  
Beau'M'Chic à la spiruline  
de Provence,  
100 ml, 28,90 €.

PRIXDES EXPERTS

Un soin 100 % naturel et bio pour visage et corps. Au cœur de ce soin multibénéfices (certifié Cosmébio), une microalgue aux mille vertus, pour nourrir, protéger, adoucir de la tête aux pieds.

On aime sa simplicité et son universalité.



LE JURY A AIMÉ

La qualité et la traçabilité de la matière première à toutes les étapes (culture, récolte, séchage, production...), pour conserver l'intégrité de cet aliment "miracle".



LABORATOIRE  
OZALYS,  
SOIN ESSENTIEL

Dentifrice doux,  
75 ml, 12 €.

PRIXDES EXPERTS

Un dentifrice conçu pour les muqueuses gingivales altérées par les traitements anticancéreux qui nettoie en douceur, rafraîchit et apaise.



LE JURY A AIMÉ

Sa formule respectueuse de la muqueuse. Son goût menthe douce et gingembre est subtil, mais il reste bien en bouche. Facile à rincer, il moussé bien et laisse une agréable sensation de dents propres.



## LA ROCHE-POSAY

Pure Vitamine C10, Soin Rénovateur Eclat  
Antirides-Anti-oxydant,  
30 ml, 34 €.

### PRIXDES EXPERTS

Un soin sur mesure pour toutes les mamans fatiguées, un sérum belle peau par excellence! Concentré en vitamine C pure (10 %), il restaure l'éclat du teint et hydrate la peau.



### LE JURY A AIMÉ

Un soin hautement concentré en vitamine C qui respecte le fragile équilibre des peaux les plus sensibles. Un bon anti-âge qui agit sur l'éclat.

## LABORATOIRES NUXE

Huile Prodigieuse Florale,  
100 ml, 25 €.

### PRIX DES EXPERTS + DE LA COMMUNAUTÉ

Ce soin mythique aux 7 huiles végétales dévoile un nouveau parfum floral délicat, avec la même efficacité: nourrissant et réparateur sur le corps, le visage et les cheveux. Un grand moment de plaisir!



### LE JURY A AIMÉ

La texture huile sèche qui satiné de la tête aux pieds. Les performances sur la réduction des vergetures post-grossesse ou dues à une variation de poids.

## LABORATOIRES NUXE

Crème Prodigieuse Boost,  
40 ml, 32 €.

### PRIXDES EXPERTS

Cette crème préserve la vitalité de la peau et lutte contre les premiers signes de l'âge, en boostant ses mécanismes naturels. Sa texture légère est idéale pour les peaux normales à mixtes.



**LE JURY A AIMÉ**  
Elle hydrate toute la journée. Sa texture gel-crème est très agréable, fraîche et confortable, elle laisse la peau soyeuse.

## YVES ROCHER

Anti-Age Global,  
La Supra Essence  
Correctrice  
50 ml, 59,90 €.

### PRIXDES EXPERTS

Grâce au Licorice, les taches pigmentaires s'estompent, le teint est plus uniforme, la peau retrouve de l'éclat.



### COUP DE COEUR

**LE JURY A AIMÉ**  
L'action anti-âge très complète de l'actif naturel (nectar de bourgeon) qui stimule le renouvellement cellulaire. Sa pipette le rend facile à utiliser. Il donne la peau toute douce.

## RESULTIME

Gel-Serum Collagène,  
50 ml, 59,90 €.

### PRIX DES EXPERTS + DE LA COMMUNAUTÉ

Ce soin intense associe des collagènes repulpants à un actif stimulateur de collagène pour un effet nouvelle peau. La peau est plus ferme, comme défraîchie. Sa texture fraîche est un délice!



### LE JURY A AIMÉ

L'expertise de la marque en collagène micro-vectorisé hautement concentré qui a fait l'objet d'un brevet. De réels effets sur l'éclat, les rides et la qualité globale de la peau.

## LUNA 3 DE FOREO,

199 €

### PRIX DE LA COMMUNAUTÉ

Cet appareil de nettoyage électrique du visage est la version améliorée et adaptée aux peaux sensibles de la fameuse brosse suédoise qui permet aussi (via l'appli Foreo) diverses routines de massage ciblé.



### VOUS AVEZ AIMÉ

Le nettoyage profond et délicat qui ne déplace pas les tissus, la simplicité et la rapidité d'utilisation (une minute pour le nettoyage).

ARIANE LE FEBVRE



# Pour toute la tribu

**PIERRE FABRE DUCRAY**

**DEXYANE, Huile Lavante Protectrice Visage et Corps, 400 ml, 15 €.**

**PRIX DES EXPERTS**

Cette huile haute tolérance pour peaux atopiques et sujettes à l'eczéma, nettoie en douceur, nourrit, apaise et protège grâce à une formulation sans savon, sans parfum, riche en glycérine, beurre de karité, huiles de coco et de carthame.



**LE JURY A AIMÉ**

Sa texture gélifiée qui se rince facilement et laisse la peau très douce et sa tolérance 0 défaut, vraie alliée des peaux sèches et atopiques.

**PIERRE FABRE EAU THÉRALE AVÈNE**

**Cicalfate + Crème Réparatrice Protectrice, 100 ml, 14,20 €.**

**PRIX DES EXPERTS + DE LA COMMUNAUTÉ**

Reformulée selon les dernières recherches scientifiques, cette crème réparatrice intègre un nouvel actif qui agit sur le microbiome, pour apaiser les agressions et les irritations de la peau.



**LE JURY A AIMÉ**

Une crème épaisse à effet frais sur la peau et sa présentation en plusieurs tailles pratiques: grand format maison ou petit tube pour le sac à main!

**LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE SVR TOPIALYSÉ**

**Baume en Spray, 200 ml, 19,90 €.**

**PRIX DES EXPERTS**

Soin relipidant, anti-irritations et anti-grattage, ce baume soulage les démangeaisons provoquées par l'atopie. Il garantit une efficacité de 48 heures et sa diffusion fine à 360° assure une application en 30 secondes, sur tout le corps.



**LE JURY A AIMÉ**

Un format spray innovant, très facile à utiliser par pulvérisation, une formule minimaliste agréable à étaler sur la peau.

**LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE SVR, SUN SECURE**

**Sun Secure Easy Stick SPF50 +, 10 g, 12,90 €.**

**PRIX DES EXPERTS**

Innovation solaire, ce stick format nomade (très pratique), contient des actifs qui préviennent les dommages et réparent les effets induits par les ultraviolets. Il s'applique d'une main sur toutes les zones du visage et du corps.



**COUP DE COEUR**

**LE JURY A AIMÉ**

Véritable coup de cœur, il assure une protection extraforte et sa texture est fondante, non collante, sans goût désagréable pour les lèvres!

**LA ROCHE-POSAY**

**Brume Tolériane Ultra 8, Concentré Hydratant Apaisant, 100 ml, 20 €.**

**PRIX DES EXPERTS**

Ce concentré hydratant innovant apaise, protège et réduit les rougeurs des peaux ultra-sensibles et allergiques, pour toute la famille. 100 % hypoallergénique, il répare la barrière cutanée et atténue instantanément les sensations d'inconfort.



**LE JURY A AIMÉ**

Idéal sur le visage et le corps des enfants, et les plaques d'eczéma ou après démaquillage. Top pour les peaux très sensibles et allergiques!

**A-DERMA**

**Cutalgan Spray Rafraîchissant Ultra-Calmant, 100 ml, 9,90 €.**

**PRIX DE LA COMMUNAUTÉ**

Conçu avec 98 % d'ingrédients d'origine naturelle, et notamment la liane du Pérou pour son action ultra-calmante et l'extrait d'avocat Rrealba®, actif apaisant des peaux fragiles, ce spray agit comme un pansement cutané immédiat, et pour 6 heures !



**VOUS AVEZ AIMÉ**

Une texture gel parfaite, un flacon pompe hyper pratique et un vrai soulagement, aussi bien pour nous que pour les enfants et les bébés.

# Spécial famille : du bain à la lessive

L'ARBRE VERT, la célèbre marque française, se réinvente et va encore plus loin dans l'innovation pour bébé et toute la famille avec la gamme « Peaux Sensibles ».



## Respect de l'environnement et de la santé

L'Arbre Vert est depuis plus de 15 ans très engagé sur le terrain de l'écologie. Ses produits d'entretien sont pour la plupart certifiés Ecolabel<sup>(1)</sup> et ses produits de beauté sont à 95% d'origine naturelle. La gamme complète « Peaux sensibles » de produits d'entretien et de beauté respectueux de l'environnement vont encore plus loin dans la protection de l'épiderme fragile de bébé et des peaux très sensibles.

## Testés et certifiés par les experts de la peau

Dépourvus de substances responsables d'allergie cutanée, les produits sont adaptés pour toutes les peaux y compris celle de bébé, très sensible. L'ECARF<sup>(2)</sup>, groupe d'experts de l'allergie, les a certifiés<sup>(3)</sup>: les formules ont été analysées par la fondation, testées sur des patients souffrant de dermatite



© NAGAETS - iStockPHOTO



atopique (peaux sèches, plaques rouges et démangeaisons) ou d'asthme, afin de vérifier l'absence de réaction allergique. Rassurant pour les parents !

## Des formules lavantes ultra douces pour bébé

Que ce soit pour le bain de bébé, le soin des mains, la lessive, l'entretien de la maison... tous les produits de la gamme « Peaux Sensibles » sont hypoallergéniques, ultra doux et offrent un respect maximal de la peau. De quoi chouchouter plus sainement toute la famille. On approuve !

**Une gamme complète pour tous les besoins**

- Pour la toilette et la beauté : savon, douche, crème lavante mains, shampooing, déodorant et lait corporel.
- Et l'entretien : produit vaisselle, lessive, adoucissant, nettoyant multi-usages et détachant.

Retrouvez tous les produits sur [www.arbrevert.fr](http://www.arbrevert.fr)





### Urban et classique à la fois

Bandoulière, petite poignée ou accroche-poussette : on le porte comme bon nous semble et ses différents compartiments nous permettent de bien ranger et organiser le nécessaire de bébé pour le voyage. Sa matière extérieure chameau, de haute qualité, rappelle le cuir. Style !



### Super ingénieuse et ultra-pratique !



Cette serviette propose un système unique qui nous laisse les mains libres pour mieux sécher bébé dans nos bras après le bain. Le principe : on attache la grande serviette dans notre cou comme un tablier, et hop, on la rabat sur bébé pour l'envelopper, sans crainte de glissade ! Existe en 3 coloris.



Serviette papillon BABYTOLOVE®  
34,95 €

### Un look moderne au chic discret

Ce sac à dos à langer d'aspect velours se pose à plat partout sans se renverser et on apprécie sa double fermeture à zip qui offre une grande ouverture bien dégagée. En plus, il comporte plein d'accessoires indispensables en vadrouille : matelas à langer hydrofuge, porte-biberon isotherme, support pour petits pots amovible... et pratique, un compartiment pour linge humide.

Trop classe les sacs à langer !

**Sac à langer** vegan  
Tender anthracite  
LÄSSIG, 109,95 €



**Sac à dos à langer** vegan  
Tender Backpack chameau,  
LÄSSIG, 99,95 €

## Pour voyager léger...

On les passe sous le robinet pour les laver et elles séchent en quelques minutes.



**Sandales Bioty**,  
du 22 au 30  
(à partir de 18 mois),  
BOATILUS,  
de 9,90 à 16,90 €

### Des méduses... 100 % recyclables !

Avec leur voûte plantaire, leur bout antichoc et leur semelle antidérapante, la sécurité est assurée pour s'amuser sur la plage, et en plus elles sont parfumées avec une essence de citron zeste d'Italie, naturellement antibactérien.

**Coussin Cale-tête**  
Pili BABYTOLOVE,  
17,95 €

### On veut le même... pour nous !

Ce doudou cale-tête tout doux s'emporte partout et assure un bon confort à bébé avec sa forme ergonomique. En version lapin ou ourson, il est réversible avec un côté peluche et un côté coton antitranspirant, parfait quand il fait chaud. Avec deux jouets de dentition.



### Ses yeux leur disent merci !

Les montures de cette nouvelle collection de lunettes sont hyper bien conçues pour respecter la morphologie particulière de bébé à la racine du nez et éviter la compression au niveau des tempes, tout en étant super enveloppantes pour protéger des rayons latéraux. En plus elles sont certifiées par la Sécurité Solaire (centre collaborateur de l'OMS) ! Avec bandeau (enfant allongé) ou branches ajustables + attache lunettes.

Verres filtrant 100 %  
des UV avec protection catégorie 4  
pour les bébés de 0 à 9 mois,  
catégorie 3 pour les plus grands.

**Lunettes**  
0 à 4 ans,  
BÉABA,  
de 30 à 32 €



# ...on vous conseille ça !

### On dit non aux bactéries !

Rapide et efficace, cette solution désinfecte en 3 minutes chrono les accessoires de nos tire-lait, biberons, pots de conservation, etc. 99,9 % des germes communs sont éliminés. Petit + écolo : chaque sachet est réutilisable 20 fois.



**Sachets quick clean** MEDELA,  
19,35 € la boîte de 5

### Idéal pour conserver et transporter notre lait

Pratiques, ces sachets prétérilisés, à fermeture double renforcée, permettent de conserver au frigo ou au congélo notre lait tout en préservant ses qualités nutritives.



**Sachets de conservation**  
MEDELA, 16,95 €  
la boîte de 25

SYLVIANE DEYMIÉ ET CHRISTELLE BONNAUD



**Goupillon**  
Quick Clean  
MEDELA,  
9,30 €

### Super hygiénique

Avec son long manche, sa tête flexible et sa brosse en forme de vague, on nettoie toutes formes de biberons et de tétines en profondeur et en douceur ! On dit merci à l'embout en spirale spécial tire-lait et tétines qui élimine les résidus dans les recoins difficiles.

Socle inclus pour sécher plus vite et éviter les germes.

**Magic Cup**  
NUK, 8,90 €

### Une tasse nomade vraiment astucieuse !

Bébé peut boire comme un grand dans n'importe quel sens avec cette tasse magique qui s'oriente jusqu'à 360° ! Antifuite grâce au disque en silicone souple sur son pourtour. Équipée d'un couvercle pour les déplacements. Dès 8 mois. Disponible en grandes surfaces, magasins spécialisés et pharmacies. Deux coloris au choix.



# {Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents *débordés* qui assurent



## DU NOUVEAU CHEZ PLAYMOBIL

Playmobil lance deux nouvelles collections licence : "Back to the Future", à l'occasion des 35 ans du film, avec les célèbres Marty Mc Fly et Doc Brown. On y croise aussi le chien Einstein et l'inoubliable bolide Delorean. Et la collection "Scooby-Doo", avec Samy, Véra, Fred, Daphné... et la Mystery Machine. S.M.

Boîtes de personnage à partir de 10,99 €.  
Mystery Machine, 51,99 €.



## ON DÉMÉNAGE FUTÉ !

Bonne idée, ces cartons sont 100 % réutilisables. Après avoir servi, on les découpe et ils se transforment en jeux sur la thématique des métiers et de l'égalité (mémos, ville à construire, dominos...). C.A.

"Topla" et "Des bras en plus", à partir de 1 € le carton.  
En vente [playtopla.com](http://playtopla.com) ou [desbrasenplus.com](http://desbrasenplus.com).

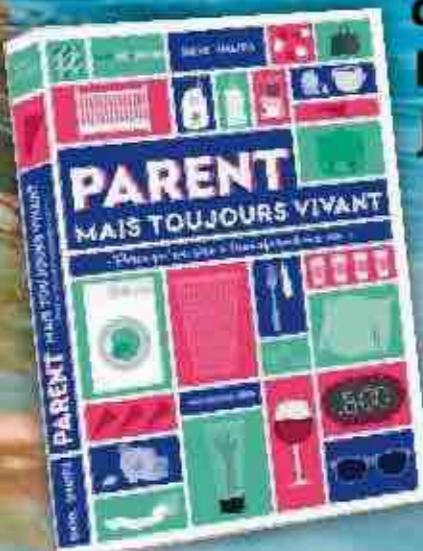


Des cartons ludiques et pratiques !

## "PARENT MAIS TOUJOURS VIVANT"

Un titre en forme d'aveu, et tout un programme ! Shiva Shaffii, auteure de ce livre et fondatrice du site "Parent épousé", nous décomplexifie, nous soutient, nous fait rire ! On se reconnaît souvent dans les situations (épuisantes) et cocasses de son quotidien de maman. Rien que les titres des chapitres sont libérateurs : "Tous les principes que j'ai abandonnés un à un", "Le monde parallèle des conversations over relou entre parents". Un éclairage sans tabous ni clichés, qui fait du bien !

"Parent mais toujours vivant", par Shiva Shaffii, éd. Webedia Books, 12,99 €.



## Sommaire

- 98 L'interview sans filtre de Papa plume : "Il faut absolument allonger la durée du congé paternité!"
- 100 On mange de saison... Le poivron
- 102 On se fait plaisir : Chouette, c'est la saison des pique-niques !
- 105 7 astuces pour une maison plus saine
- 106 Témoignages : « Le confinement a changé nos vies. »
- 110 On s'amuse : Comment les occuper !!!
- 112 On partage : Quoi faire ensemble ?!!
- 115 On fait le point : Mais quels sont les droits des grands-parents ?
- 116 Je l'ai vécu... « Mon fils a combattu un cancer à 5 ans. »

**Chaque mois, dans l'interview sans filtre, un superparent nous raconte l'envers du décor de son compte Instagram...**



#INSTADAD DU MOIS

**Alexandre est le papa d'Ambre (17 mois). Sa passion pour l'écrit l'a naturellement amené à créer un blog pour raconter le bouleversement de la paternité. Il s'est confié à nous entre un biberon et une conf'call.**



[www.instagram.com/papa.plume/](http://www.instagram.com/papa.plume/)

## “ Il faut absolument allonger la durée du congé paternité ! ”

**Parents magazine :** Comment avez-vous vécu la grossesse de votre femme Marianne ?

**Papa Plume :** Nous formons un couple depuis huit ans. Nous nous sommes mariés en 2016. Nous avons beaucoup voyagé, travaillé. Notre projet d'avoir un bébé ne s'est pas déroulé sans heurts. Marianne a fait deux fausses couches... Lorsqu'elle attendait Ambre, nous avons fait de l'haptonomie. Ça m'a permis de tisser un lien très fort avec le bébé, de ne pas rester "extérieur" à la situation.

**Pourquoi avoir créé un blog ?**

J'écris depuis longtemps. La naissance est sans doute la plus belle aventure à raconter. Tout est nouveau. J'ai eu naturellement envie d'écrire sur la paternité, sur Ambre.

**Comment se sont déroulés les premiers jours à la maison ?**

On a emménagé dans le bazar ! On avait entrepris des travaux et rien n'était terminé comme prévu. Mais

finalement, un nourrisson n'a pas besoin de grand-chose, du moment qu'il a ses parents ! Et Ambre, qui a longtemps fait ses siestes avec des bruits de marteau-piqueur, a appris à dormir n'importe où ! C'est un avantage.

**Avez-vous facilement trouvé votre place de papa ?**

Je me suis beaucoup investi. Je pense qu'il faut prendre le pli tout de suite. Même pendant l'allaitement, j'ai aidé Marianne avec des astuces pour stimuler la lactation. Je porte beaucoup la petite. Et j'ai tout de suite endossé la "mission bain". J'ai pris les 3 jours à la naissance et les 11 jours de congé paternité. C'était court mais financièrement on ne pouvait pas faire autrement. J'ai quand même adapté mes horaires de travail. Je dépose Ambre chaque matin chez la nounou (qui est à 100 m de mon bureau) et je la récupère tous les soirs à 18 heures.

**Vous militiez pour un allongement du congé paternité ?**

Oui, j'ai écrit plusieurs tribunes et

directement à Marlène Schiappa. Un député m'a contacté. Des associations aussi. J'ai cherché à savoir comment ça fonctionnait dans les pays européens voisins. En Espagne, le congé paternité doit passer de 8 à 16 semaines en 2021 ! En Finlande, il dure 7 mois ! Souvent, ce congé est "obligatoire". Il n'y a pas de modèle idéal, mais il faut en tout cas allonger sa durée. C'est crucial si on veut abolir les inégalités homme/femme à l'embauche, répartir la charge mentale dans le couple, mais aussi offrir du bonheur et de l'épanouissement aux familles. C'est prouvé : plus un papa passe de temps avec son bébé plus il apprend à le connaître et se sent à l'aise avec lui. Les bénéfices sont alors évidents pour tout le monde.

**Que préférez-vous dans votre vie de papa ?**

Voir la bouille d'Ambre le matin au réveil ! Toute ébouriffée avec son grand sourire ! Et aussi lui raconter des



*« Oubliez Koh Lanta : les vrais aventuriers, c'est NOUS, les nouveaux papas ! Je ne suis jamais aussi heureux qu'avec ma fille sur les épaules. »*



*« Etre papa, ce n'est pas être le meilleur, mais faire de son mieux. »*



histoires le soir, la porter sur mes épaules pour une balade. Même changer les couches, je trouve ça chouette !

#### Aucun moment galère alors ?

On cuisine du frais environ une fois sur deux, mais malgré tout, les repas c'est une vraie galère. Ambre en met partout ! Elle veut une assiette d'adulte ! Résultat elle mange peu le soir et se réveille encore la nuit... Et les dents, oui les dents, ça c'est vraiment difficile.

#### Qu'est-ce qui vous guide dans l'éducation d'Ambre ?

Déjà nous avons la chance d'être très proches de nos familles. Ma sœur a eu un garçon un mois après nous ! Puis, Marianne fait beaucoup de recherches. On s'inspire des méthodes Montessori. Un livre nous a vraiment guidés. C'est le "concept du continuum" de Jean Liedloff (NDRL qui a théorisé l'importance du contact mère-enfant) paru en 1975. On ne laisse jamais la petite pleurer. Ou seule dans un berceau mobile ou un transat. On utilise très peu la poussette. On

privilégie le contact, le portage. Ambre ne pleure presque jamais. Elle a marché à 12 mois et est super éveillée.

#### Votre astuce pour garder la pêche ?

Le sport ! Rien ne vaut une bonne séance de musculation ou de footing pour recharger les batteries. Quand je travaille, je fais du sport le midi. Et je ne bois jamais de café, plutôt de l'eau tiède avec citron et gingembre. Mais parfois on est crevés, il y a des disputes et de la purée qui vole. Dans ces moments, il faut braver la tempête, accepter que tout ne soit pas parfait, revoir nos exigences à la baisse.

#### Vous trouvez du temps pour votre couple ?

On peut compter sur la famille pour garder Ambre, mais à vrai dire, on n'a pas ressenti le besoin de partir sans elle. En revanche, on aime bien se faire une petite sortie, un brunch, un massage tous les deux. Et on prend le relais chacun notre tour pour que l'autre voie ses amis de temps en temps, c'est important.

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

*Sa lettre ouverte pour un allongement du congé paternité a été vue plus de 5 millions de fois.*



RETROUVEZ TOUTES SES ARTICLES/BILLETS SUR SON BLOG : [papaplume.com](http://papaplume.com)

Vert, jaune ou rouge, le poivron se pare de jolies couleurs pour égayer nos assiettes. Un légume d'été à déguster cru ou cuit.



“ Il en a mangé très tôt ! »

« On adore les poivrons, j'en ai donc donné rapidement à mon fils. Il aime bien les purées style ratatouille avec poivrons, courgettes, tomates, aubergines. Ou la version coulis en mixant des poivrons cuits à du fromage blanc pour y tremper des boulettes de poisson. »

JULIE,  
maman de Tom,  
2 ans et demi.

## On mange de saison... le poivron

Avec sa saveur sucrée, le poivron jaune peut être introduit dès 6 mois, cuit sans la peau, sous forme de coulis ou ajouté dans des purées pour un goût estival.

### Des atouts santé

Le poivron est l'un des légumes les plus riches en vitamine C, il en contient même deux fois plus que le kiwi ! Il apporte également de la vitamine B6 qui joue un rôle important dans le fonctionnement du système nerveux et immunitaire.

### Le saviez-vous ?

Le poivron rouge a atteint sa pleine maturité, il a des propriétés antioxydantes grâce à la vitamine A, au bêta-carotène et au lycopène. Le poivron jaune est à un stade intermédiaire; il a un goût sucré. Le poivron vert est cueilli avant maturité, il peut être un peu amer.

### ASSOCIATIONS MAGIQUES

**Grillés et pelés**, les poivrons rouges et jaunes sont excellents marinés dans de l'huile d'olive et parfumés avec de la coriandre fraîche ou de la menthe.

**En velouté**, on le mixe avec des tomates et du basilic pour une entrée rafraîchissante.

**Farci**, avec de la viande ou une préparation végétarienne à base de lentilles ou de tofu, c'est un plat complet.

**En salade**, il se marie très bien avec tous les légumes de l'été : courgette, concombre, tomate...

### ASTUCES DE PRO

**Pour le choisir**: le poivron doit être bien ferme, avec la peau lisse et brillante.

**Il se conserve** une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Et il se congèle très bien, à condition de le blanchir dans de l'eau chaude quelques minutes au préalable.

**Pour le peeler facilement**: on le plonge quelques minutes dans l'eau bouillante et on ôte la peau avec un couteau. Ou on le passe au four ou au gril le temps que la peau noirisse, puis on le laisse refroidir dans un sac en plastique. Magique, la peau se détache super facilement !

**Consommé cru**: on n'oublie pas d'enlever la partie blanche à l'intérieur qui est un peu amère.

**Côté cuisson**: on le laisse cuire une vingtaine de minutes à la vapeur avant de le mixer en coulis. On peut aussi le faire revenir quelques minutes à la poêle ou au wok pour qu'il garde son côté croquant tout en étant plus digeste.

## INGRÉDIENTS

2 œufs, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 50 g d'oignons émincés, 1 petite gousse d'ail, 250 g de tomates mondées, 100 g de pommes de terre cuites à la vapeur et coupées en morceaux, 100 g de poivrons jaunes et verts coupés en rondelles, 1 pincée de piment de Cayenne (facultatif), ½ cuil. à café de cumin en poudre, ½ cuil. à café de paprika, de la coriandre fraîche, sel, poivre.

### CHACHOUKA AUX POIVRONS

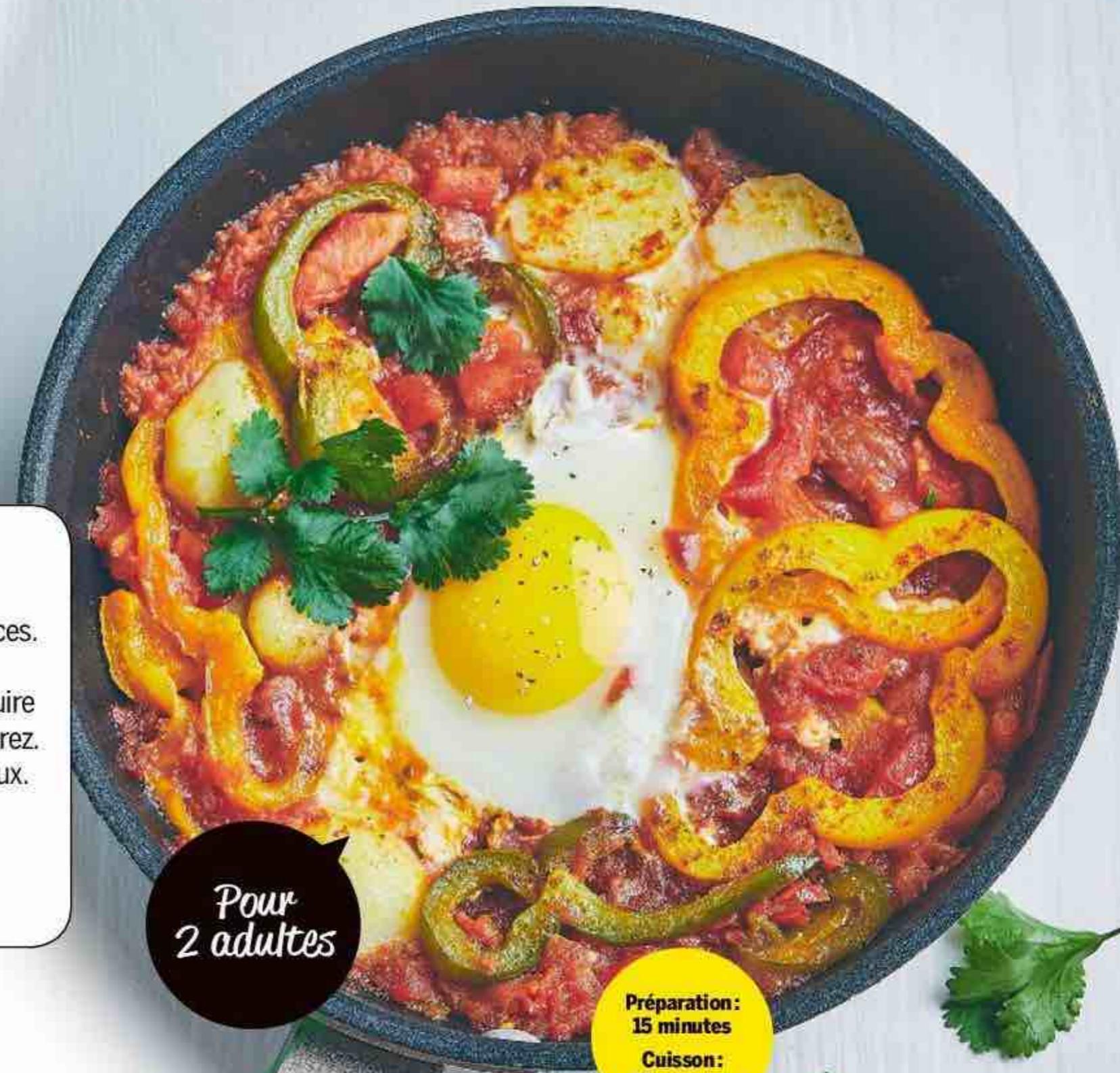
- Faites chauffer l'huile à feu doux dans une grande poêle.
- Ajoutez l'ail, les oignons, les poivrons, le piment et les épices.
- Remuez et laissez cuire à feu moyen, jusqu'à ce que tout soit bien compoté, puis ajoutez les tomates. Laissez cuire jusqu'à ce que les tomates aient rendu leur eau. Salez, poivrez.
- Faites 2 creux dans la poêle, cassez les œufs dans les creux.
- Faites cuire à feu moyen sans remuer jusqu'à ce que les blancs soient cuits. Salez et poivrez les œufs.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Parsemez de coriandre. Servez avec du pain grillé.

#### L'EXPERT



Julie Schwob, maman de Raphaël.

Auteure de "Bébé mange (presque) comme les grands", éd. Larousse.

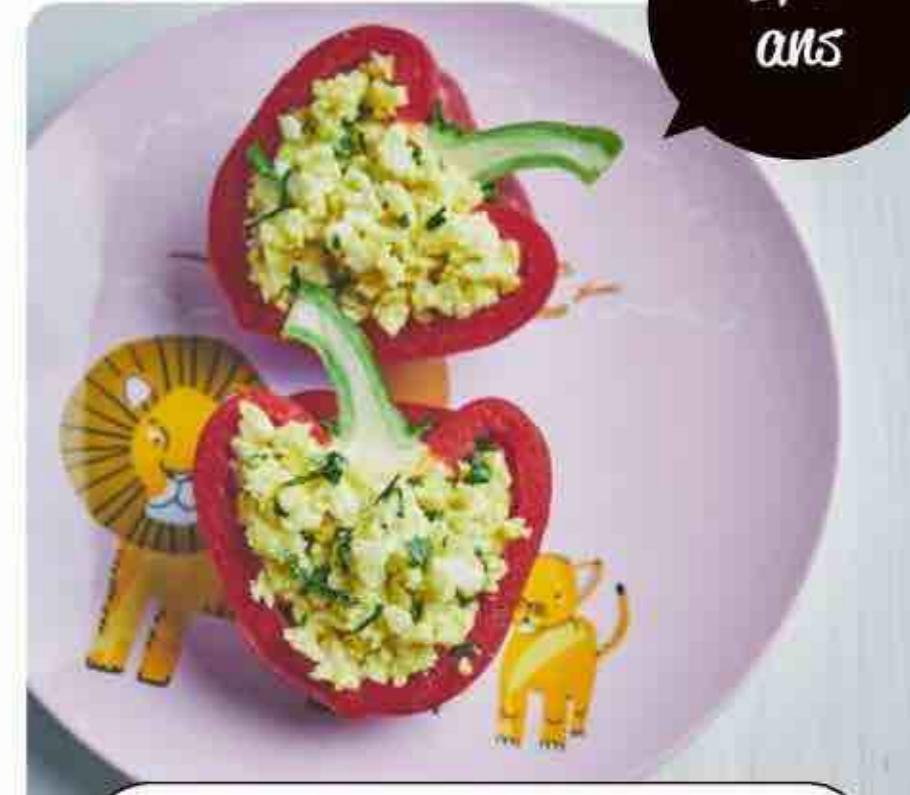
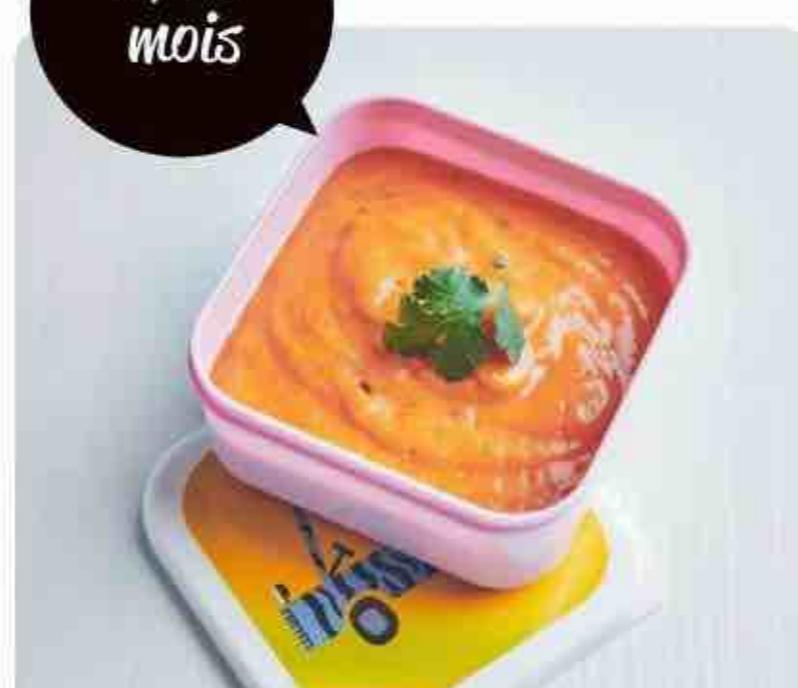
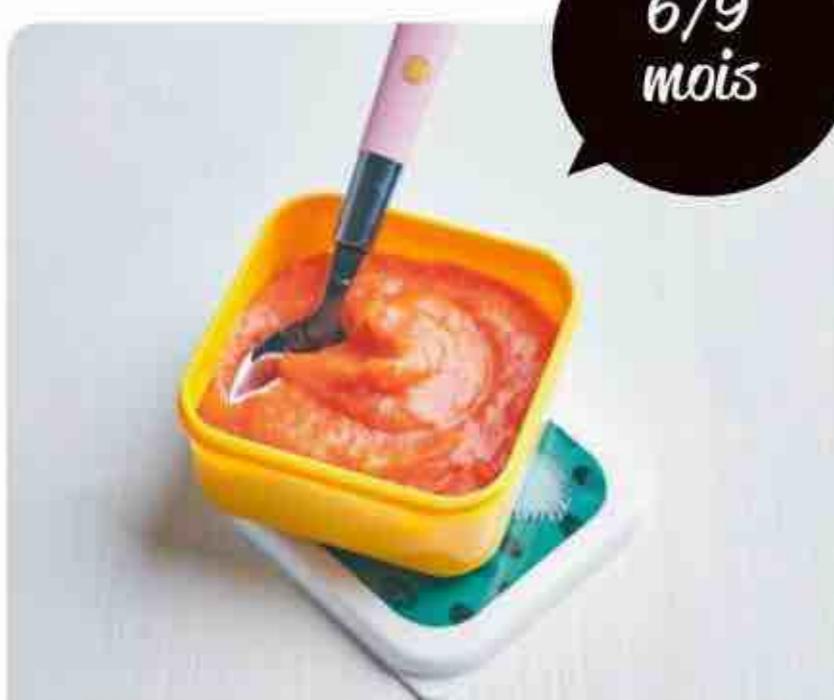


## ...et ensemble ! (grands et petits)

6/9 mois

9/12 mois

1/3 ans



### PURÉE DE POIVRON ET POMME DE TERRE

- Pelez 50 g de pomme de terre et 100 g de poivron rouge. Faites cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient très moelleux. Mixez finement avec 1 cuil. à café d'huile d'olive.

### SOUPE POIVRON, TOMATE, CORIANDRE

- Pelez 80 g de pomme de terre, 100 g de poivron rouge et 100 g de tomate bien mûre. Faites cuire à la vapeur. Mixez avec 2 brins de coriandre fraîche et 2 cuil. à café d'huile d'olive.

### POIVRON MIMOSA

- Coupez un petit poivron en deux, évidez-le. Faites cuire un œuf dur. Pelez et coupez une pomme de terre et faites-la cuire à la vapeur. Écalez l'œuf et écrasez-le à la fourchette. Mélangez avec la pomme de terre, quelques feuilles de coriandre ciselées et 1 cuil. à soupe d'huile. Garnissez le poivron de ce mélange.



Les kids adorent les pique-niques, on mange avec les doigts, on se lève pendant le repas... Alors on fonce !

# Chouette, c'est la saison des pique-niques !

## Des recettes froides et top !

Pour les enfants qui mangent encore de la purée, certaines sont super froides. Ultra rapide, la purée de maïs : on mixe une boîte de maïs avec 1 courgette cuite ou la moitié d'un avocat. Ou la purée de betteraves ou de carottes, avec du poulet ou du poisson. Et puis, bien sûr il y a aussi les gazpachos.

## Un plat complet pour tous

« Dès qu'ils mangent comme nous, on propose le même plat principal pour tous. Au choix, salades composées avec une base de féculent (riz, pâtes, semoule...), avec des légumes en dés (concombre, tomates, etc.), du fromage, du poulet... », conseille le Dr Plumey. On les assaisonne juste avant de partir.

## À manger avec les doigts

Les tartes, cakes aux légumes, tortillas ou frittata à base d'œufs et de légumes, galettes de pommes de terre... C'est facile à transporter et ça se conserve bien. Autre idée : les légumes cuits à la vapeur (brocolis, carottes...), que l'on peut aussi déguster avec les doigts !

## Et vive la variété !

On prévoit plusieurs entrées comme des sandwichs, des crudités, des cakes aux légumes, du poulet, du poisson... Ça incite à goûter à différents plats à son rythme, en piochant par-ci par-là ! Car pique-niquer, c'est également l'occasion de faire des découvertes culinaires.

### L'AVIS DE L'EXPERT



Dr Laurence  
Plumey  
MÉDECIN  
nutritionniste

## Des crudités... avec précaution

Faciles à emporter, les crudités sont un bon choix : radis, carottes, courgettes râpées... Mais on suit bien les capacités de mastication de son enfant. « En pratique, pas de crudités en l'état avant 12 mois, ou mixées. Par la suite, on les coupe en rondelles fines, on enlève la peau et les pépins des tomates... Et jusqu'à 5-6 ans, on reste vigilant face aux risques de fausse route avec certains aliments (tomate cerise...). Mieux vaut les écraser ou les couper en petits morceaux », précise le Dr Plumey.

## Mini-sandwichs équilibrés

Les sandwichs ne sont pas forcément synonymes de malbouffe. On peut très bien préparer des sandwichs à base de pitas ou de pain de mie, plus faciles à manger par les plus jeunes. On y ajoute du fromage, de l'avocat (façon guacamole) ou du houmous. On peut aussi y étaler des rillettes de thon ou de sardines avec du fromage frais et un peu de citron. Pour varier les goûts, on en prépare de plusieurs sortes. Pour les emballer, on les glisse dans des pochettes spéciales sandwichs ou des Bee wraps, ces emballages à base de cire d'abeilles qui sont réutilisables.

## De l'eau... en gourde

Les bouteilles en plastique, on oublie ! On choisit de jolies gourdes en vérifiant leur composition, pour éviter les matériaux douteux (bisphénol A et compagnie). Une valeur sûre : l'inox. Et on parfume l'eau avec des rondelles de concombre, des feuilles de menthe... Il existe des gourdes avec un compartiment pour faire infuser des légumes et aromatiser l'eau. Et même des gourdes avec un filtre charbon pour chasser les impuretés.

## DES FRUITS ET ENCORE DES FRUITS !

Pour le dessert, on opte pour des fruits de saison. Il n'y a quasiment pas de préparation et ils contiennent un max de vitamines. On découpe melon et pastèque avant le départ. Et on lave avant abricots, pêches, brugnons...

## Des présentations fun

Pourquoi ne pas proposer de boire les gazpachos avec une paille ? On peut découper les mini-sandwichs avec des emporte-pièces pour leur donner des formes sympas. Pour les plus grands, on peut aussi leur proposer de manger leur salade composée avec des baguettes !

## Des produits non transformés, c'est mieux

Comme à la maison, on opte au maximum pour des aliments non transformés. Parce que les produits frais sont de meilleure qualité et moins caloriques que les aliments ultra-transformés. Et puis, en misant sur le fait maison, on réduit les emballages et donc les déchets.



## Pour toute la famille !



"LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION" du Dr Laurence Plumey, éd. Eyrolles.

## Côté sécurité, les bonnes pratiques

**La glacière.** Pour transporter les aliments périssables en toute sécurité, on les met au frais dans une glacière avec des packs refroidissants dans le fond et sur le dessus. « Car les laisser à une température trop élevée trop longtemps favorise le développement des bactéries et donc les risques d'intoxication alimentaire », rappelle le Dr Plumey.

**On jette les restes.** Pour les mêmes raisons liées au développement des bactéries, on jette ce qui n'a pas été consommé.

**Sur place, on se lave les mains avant de manipuler les aliments,** soit à l'eau et au savon quand c'est possible, soit au gel hydroalcoolique.

CHRISTINE AVELLAN

## ACTUALITÉS COMMERCIALES

### Pour une diversification alimentaire tout en douceur...

Les céréales infantiles Physiolac Bio Cacao des Laboratoires Gilbert sont principalement constituées de farine de céréales bio : blé, riz et avoine. Ces trois sources de glucides permettent de débuter la diversification alimentaire tout en douceur.

Sans sucres ajoutés\*, aux 3 céréales et au cacao, elles s'ajoutent au lait maternel exprimé ou au lait infantile correspondant à l'âge de l'enfant. Instantanées, elles ne nécessitent pas de cuisson et sont conseillées chez le nourrisson à partir de 6 mois.

\*Contient des sucres naturellement présents.

**Prix public conseillé : 4,95 €.**  
En pharmacies et parapharmacies.



### Allaitement : mission facilitée, des bénéfices sur l'allaitement dès la première semaine d'utilisation



Calmosine Allaitement est une formule innovante, pensée avec les sages-femmes, soutenant la lactation, réduisant la fatigue et améliorant l'humeur, un véritable coup de pouce pour les mamans allaitantes. Pour les mères chez qui la mise en place de l'allaitement est compliquée, en cas de coup de pompe ou lors des pics de croissance de bébé, soutenez votre allaitement grâce à cette formule très complète à base d'extraits de plantes associé à du magnésium et de la biotine (Vit. B8), sans sucres ajoutés et sans conservateurs. Pratique et facile d'utilisation.

**Prix publics conseillés : 14,90 € en dosettes.**  
En pharmacies : [www.laudavie.com](http://www.laudavie.com)

### Vive l'été avec les NERF SUPER SOAKER !



Les températures grimpent et vos enfants ont certainement envie de se défouler dehors. Nerf Super Soaker lance le pistolet à eau Barracuda avec ses deux jets en continu et son réservoir d'un litre. Le meilleur allié pour s'amuser en famille en organisant des batailles d'eau inoubliables !

**Prix public indicatif : 19,99 €.** [www.nerf-hasbro.com/fr-fr](http://www.nerf-hasbro.com/fr-fr)

### Liniment Oléo-Calcaire 3 en 1, CORINE DE FARM



**Prix de vente conseillé : 6,50 € le flacon de 500 ml.** En grandes surfaces et sur [corinedefarme.fr](http://corinedefarme.fr) + e-commerce (Amazon).

### Découvrez la poussette réversible et sportive

Découvrez la Versatrax™, notre nouvelle poussette tout-terrain réversible par l'assise. Compatible en duo et trio avec une nacelle et/ou une coque, vos balades seront d'autant plus confortables ! Votre bébé pourra grandir dans cette poussette face à vous ou face au monde jusqu'à 22 kg. La poussette est vendue avec habillage de pluie et adaptateurs.

**Prix public conseillé : 399 €.**  
Disponible dans les magasins spécialisés en puériculture.  
<https://fr.joiebaby.com/product/versatrax/>



### Découvrez quatre nouvelles marques lifestyle et inspirantes chez BUT!

Linea Natura, Modern Living, Time et Zandiara, quatre nouvelles marques pour meubler et décorer votre intérieur à votre image ! Au-delà de la déco, trouvez le style et le mode de vie qui vous correspondent. Vous êtes plutôt nature, high-tech, vintage ou authentique ? Venez le découvrir dans les magasins BUT.

Tous les univers des marques sont à retrouver sur [lineanatura.fr](http://lineanatura.fr), [modern-living.fr](http://modern-living.fr), [time-collection.fr](http://time-collection.fr), [zandiara.fr](http://zandiara.fr), et en exclusivité chez BUT !



### ÇA SENT BON !

On a enfin trouvé une brume parfumée safe. Elle est formulée à base d'eau et d'un neutralisant d'odeur d'origine naturelle. Idéal pour chasser les odeurs de tabac, friture... sans polluer notre maison. On dit oui !

Oranger en fleurs ou Eclat d'Iris, Bois Mythique, Pikoc, 28 €.



### OUSTE, LES ALLERGÈNES !

Pour faire la chasse aux acariens et autres allergènes nichés dans nos matelas, canapés, etc., on dégaine cet aspirateur à main super facile à manier. Il aspire tout et sa lampe UV stérilise et élimine ces indésirables.

**Aspirateur à main spécial allergies, Hoover, 129 € chez Darty.**

Et hop, plus de bêtises !



### PETIT MAIS COSTAUD

Pour venir à bout des taches tenaces sur les bavoirs et vêtements, on dégaine ce stick détachant écolo (composé à plus de 99 % d'ingrédients d'origine naturelle – huile d'olive, de tournesol, de coco... ).

**Le super détachant, Les Petits Bidons, 7,90 €.**



### STOP POLLUTION

Cette jolie pyramide est en fait un super purificateur d'air. Son charbon actif absorbe les polluants de l'air. Et grâce à un traitement spécifique, même le formaldéhyde (un polluant très présent dans nos maisons) est absorbé. Ça dure deux ans et après on la fait recycler par la marque. Absorbeur purificateur d'air Pyramide, Blooow, 17,90 €, chez Nature & Découvertes.

### DE L'AIR PUR ET FRAIS

Fini l'air pollué ventilé ! Dyson propose des appareils 2 en 1 : ventilateurs et purificateurs d'air qui éliminent plus de 99 % des particules ultrafines de l'air (pollens, poussières, acariens, fumées...) grâce à un filtre à charbon actif et un filtre en verre HEPA (Haute Efficacité pour les Particules d'Air). Pure Cool Me, Dyson, à partir de 349 €.



### MÉNAGE SUPER ÉCOLO

Pour nettoyer tout en respectant la santé et la planète, voilà des produits écologiques avec des ingrédients biodégradables. Les flacons sont rechargeables et les prix mini : moins de 30 € pour un an ! Et c'est livré à domicile.

**Coffret de 4 produits et recharges (dégraissant, anticalcaire...), 29,90 €. La marque en moins.fr.**



### MON APPLI CLEAN

L'appli Ma Maison Santé permet de checker ses habitudes de vie et d'adopter des bons gestes pour toute la famille. On retrouve plein de conseils pour réduire la pollution intérieure, des infos sur les labels environnementaux, les composants indésirables dans les produits ménagers, les aliments...

**Ma Maison Santé, gratuite sur l'AppStore et Google Play.**



CHRISTINE AVELLAN

# “LE CONFINEMENT A CHANGE NOS VIES.”

Si cette période a été compliquée pour beaucoup, le confinement a aussi permis à certaines familles d'avoir le temps de faire connaissance avec un nouveau-né, de créer un quotidien recomposé ou de voir ses enfants grandir. Trois parents témoignent.



**“Nous avons réorganisé notre salon, avec un coin école avec un petit bureau.**

**Caroline**, maman de Joseph, 5 ans, et Victoria, 3 ans.



**A**vant le confinement, nous avions une organisation hyper speed. Tous les matins, c'était la course pour déposer les enfants à l'école avant d'aller bosser. Tous les soirs, la nounou allait les chercher à l'école, nous rentrions à 19 heures. Les mercredis, c'était chez les grands-parents. Il nous restait donc les week-ends et les vacances ensemble. Professionnellement, ces dernières années ont été denses pour moi. Je suis orthodontiste, j'ai réalisé une spécialité à Paris pendant deux ans. J'avais donc accumulé beaucoup de fatigue et de stress, et ce rythme métro-boulot-dodo était devenu vraiment insoutenable. Pendant le confinement, j'étais en chômage partiel, tandis que mon conjoint travaillait à la maison. Le fait de se retrouver tous les quatre, coupés du monde, sans interaction sociale, nous a fait vraiment du bien. J'ai pris le temps

de voir les enfants évoluer pendant la journée, j'ai pu suivre leur progrès à l'école, jouer avec eux. Il n'y avait plus ce stress du matin où il fallait courir pour être à l'heure à l'école, puis au boulot. Nous avons, comme beaucoup, cuisiné. Mon compagnon est meilleur que moi aux fourneaux, mais ça a été l'occasion pour moi de m'essayer à des recettes et d'initier les enfants à mettre littéralement les mains à la pâte.

**Nous avons réorganisé notre salon, en créant un coin école avec un petit bureau, les instructions de la maîtresse sur les murs**

Nous avons installé un petit coin calme dans le salon, avec des coussins par terre et des livres, mais aussi des jeux pour que les enfants se reposent après le déjeuner. Une nouvelle organisation que nous gardons aujourd'hui: nous avons les livres et les jeux sous la main, ils ne prennent plus la poussière, oubliés dans un coin de la bibliothèque. Nous profitons aussi de tous les petits travaux que nous avons pu réaliser pendant le confinement: la terrasse aménagée avec les moyens du bord et le barbecue réparé. Je suis consciente que cette période n'a pas été facile pour beaucoup. C'était pour moi une parenthèse enchantée, une pause inédite. Un déclencheur aussi pour impulser un changement de vie: c'est l'occasion ou jamais de prendre une trajectoire différente. Nous avons mis notre appartement en vente et nous cherchons donc un appartement ou une petite maison plus éloignée du centre-ville, dans un coin un peu plus nature ou avec, au moins, un petit jardin. Pour la rentrée, je pense réorganiser mon emploi du temps pour aller chercher mes enfants à l'école quelques jours par semaine. J'ai peur de retomber dans le rythme d'avant, mais je ferai attention. ●



## “J'ai pu vivre les progrès des premiers mois de mon fils.

**Charles**, papa de Joaquim, 4 mois.

A

la naissance de mon fils Joaquim, j'ai seulement pu prendre trois semaines de congé: les trois jours du congé naissance cumulés aux onze jours du congé paternité. Joaquim a eu une petite jaunisse, nous avons donc dû rester plus longtemps que prévu à l'hôpital. Au final, nous n'avons eu que deux semaines à la maison, avec mon fils et ma compagne, Iona, pour prendre nos marques, apprendre à le connaître, à trouver notre rythme tous les trois. C'est vraiment trop court. Le retour au boulot a été assez brutal pour moi comme pour ma compagne. Je suis cuisinier, j'ai des horaires décalés : je travaille de 15 h à minuit. Je m'occupe de mon fils le matin, je lui donne le bain, on joue un peu. Je déjeune sur le pouce et Iona prend le relais l'après-midi. Elle travaille à la maison, elle a donc senti le poids d'être toute seule à s'occuper de notre fils, en parallèle de son activité professionnelle. Pas facile tous les jours. Le confinement nous a

justement offert l'opportunité d'être tous les trois, de construire une vie de famille. Nous avons déjeuné et diné ensemble, fait des jeux tous les trois. Nous avons créé une complicité familiale que le boulot rend parfois difficile. J'ai pu aussi prendre part aux aspects médicaux: trouver une bonne pédiatre, faire des allers-retours chez l'orthopédiste pour s'occuper de sa plagiocéphalie, autant de rendez-vous que j'aurais probablement manqués en temps "normal". Ce confinement m'a permis de vivre tous les progrès des premiers mois de mon fils: il commence la diversification alimentaire et c'est génial de le voir découvrir la saveur des topinambours, des fèves, des petits pois frais préparés en purées maison. C'est important pour moi de lui faire découvrir les bons produits. Il commence aussi à communiquer, à babiller, à prendre des objets, il gagne en mobilité. Ce sont des petites choses auxquelles on ne fait pas forcément attention quand on est minuté par les horaires du boulot.

**Cette période m'a fait repenser mes priorités: privilégier les moments de famille, à trois !**

Mais aussi d'avoir des tête à tête avec mon fils et d'en profiter pour lui faire écouter de la musique, lui lire des histoires. J'ai la chance d'avoir encore quelques mois devant moi avant la reprise de mon restaurant: nous avons tout le temps pour intégrer ces nouvelles habitudes familiales, passer du temps ensemble, le regarder évoluer et grandir. En fait, j'ai là un vrai "congé paternité scandinave", voire plus long encore! C'est une chance incroyable qui me fait dire que le congé paternité, en France, est une anomalie: il est beaucoup trop court. •



”

**“Ça a fait naître une complicité entre ma fille et mon compagnon.**

**Camille, maman d'Alma, 8 ans.**



Notre vie de famille, avant le confinement, n'était pas super fluide. Mon amoureux (qui n'est pas le père de ma fille) travaille à l'étranger et ne revient à la maison que les weekends, parfois même, tous les quinze jours. Nous avons emménagé ensemble l'été dernier, après plus de sept ans de vie solo avec ma fille. Lui n'a pas trop l'habitude de vivre avec des enfants, n'en ayant pas dans son entourage proche. Les débuts de notre vie commune étaient donc un peu chaotiques. Ils n'ont ni l'un ni l'autre la langue dans leur poche : il y a eu quelques étincelles ! C'était donc difficile, pour ma fille comme pour lui, de se "rencontrer" vraiment, sans avoir un quotidien à trois. Le confinement a permis de nous imposer ce quotidien, en douceur. Lui, travaillait tard le soir et se réveillait donc tard dans la matinée. Ce qui nous a permis, à Alma et moi, d'organiser la première partie de la journée toutes les deux, du petit-déjeuner aux devoirs pour Alma et mails de mon côté. Les contraintes gérées, on déjeunait tous les trois, et l'après-midi, on se

retrouvait autour d'une activité commune. Et puis, des petits moments ont vu le jour : la pizza du vendredi soir devant Koh Lanta, le 8 Américain d'après-déjeuner, le film du dimanche ensemble sous la couette.

#### **Des petites habitudes que l'on garde quand il rentre de ses déplacements à l'étranger**

Pour rendre les tâches ménagères et familiales plus ludiques, j'ai instauré une sorte de jeu. Vider le lave-vaisselle ou passer l'aspirateur fait gagner des points qui, à la fin de la journée, donnent le droit de choisir le goûter ou le film du dimanche soir... Aujourd'hui, personne ne se bat pour plier les draps ou récurer la salle de bains ! Ce "jeu" a en plus permis de rendre visibles les tâches qui m'incombent et de les redistribuer en partie ! Mais ce confinement a surtout fait naître une complicité entre ma fille et mon compagnon, et ça m'a donné la confirmation qu'une vie douce et sympa tous les trois est possible. Ils ont appris à se connaître, à se parler, et c'est désormais beaucoup plus fluide à la maison. Il prend le temps de faire des petits jeux avec elle ou de lui lancer des défis pour rendre une tâche ingrate plus ludique. Cette complicité est acquise : ça aurait probablement pris des années si l'on n'avait pas eu à vivre les uns sur les autres pendant ces deux mois.

PROPOS REÇUEILLIS PAR SIDONIE SIGRIST

#### **ON A BESOIN DE VOUS !**

→ Racontez-nous votre accouchement, vos astuces de parents au quotidien, vos histoires de vie ordinaires ou extraordinaires...

Envoyez-nous vos témoignages sur  
[redaction@parents.fr](mailto:redaction@parents.fr)  
ou Instagram @parents\_fr



DVD



### Les Vacances du Petit Nicolas

C'est le moment tant attendu des vacances. Le Petit Nicolas et sa famille partent à la mer. Avec les quipropos qui s'enchaînent, c'est parti pour un été inoubliable. *Wild Bunch Distribution. Dès 5 ans.*



### Rio 2

On retrouve Blu, un perroquet drôlissime. Ce second opus coloré et punchy est super dépaysant. *Twentieth Century Fox. Dès 3 ans.*



### Vaiana, la légende du bout du monde

Direction des îles paradisiaques du Pacifique Sud avec Moana, une jeune navigatrice courageuse. Une aventure palpitante qui mêle magie, traditions et suspense. *Disney. Dès 4 ans.*

THE WALT DISNEY COMPANY FRANCE

Retrouvez-nous sur **MÔMES**  
par PARENTS

Chaque mois,  
notre sélection  
des meilleurs  
spectacles,  
films, livres, jeux  
pour les kids.

# Comment les occuper !!!

SON DIY



Dès 6 ans

### Un moulin à vent

Fabrication  
30 min

- On découpe un carré d'environ 20 cm dans une feuille de papier épais, puis on trace des diagonales avec une règle. Sur chacune, on mesure 8 cm depuis la pointe et on marque le repère avec un trait de crayon. On découpe en suivant les traits jusqu'au repère de chaque demi-diagonale. Attention à ne pas couper au-delà du repère.
- On perce le centre et les pointes avec la punaise, puis on rabat les pointes vers le milieu du carré et on fixe le tout à une baguette, sans trop serrer pour pouvoir faire tourner le moulin!

Toutes les étapes sur Parents Momes : [www.momes.net](http://www.momes.net)

## SON DIY

Fabrication  
15 min



Dès 6 ans

## Un éventail en papier

► Dans une jolie feuille de papier, on découpe un rectangle de 29,7 x 16 cm. On le plie en accordéon. Puis on le plie en deux et on colle les deux bandes l'une sur l'autre.

► On colle les bâtonnets abaisse-langue le long des deux bandes de papier extérieures, en prenant soin de les laisser dépasser vers le haut car, une fois l'éventail déplié, elles feront office de petites poignées. Il ne reste plus qu'à attendre que la colle soit bien sèche. Et à fixer les poignées avec du masking tape.

Toutes les étapes sur Parents Momes : [www.momes.net](http://www.momes.net)



Un jeu 100 %  
écoresponsable !



BOMBES DE GRAINES,  
CLEMENTONI,  
9,90 €.  
Dès 6 ans.



KIT D'EXPLORATION  
DU MONDE AQUATIQUE,  
EXPLORBUL,  
CRÉATION OXYBUL,  
19,99 €. Dès 6 ans.

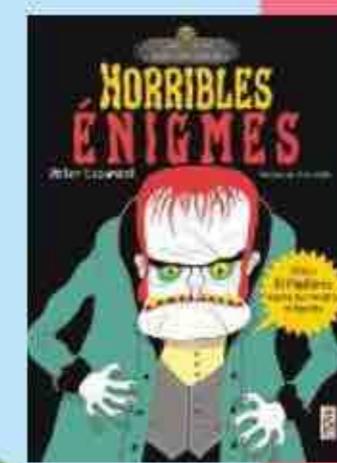
## Vive la nature !

### ÇA POUSSÉ !

De l'argile, des graines, de la tourbe, et tout le nécessaire pour faire pousser très rapidement de belles plantes.



MINI-SERRE, SMOBY  
CHEZ TRUFFAUT,  
19,99 €.  
Dès 3 ans.



Horribles  
énigmes.  
10 énigmes à  
résoudre autour  
des monstres de la  
littérature (Dracula,  
Loup-Garou...).  
Ed. Saltimbanque,  
15,90 €. Dès 6 ans.

25

### ON JARDINE

Trop facile de faire pousser des plantes, des tomates cerises ou des fraises avec ce kit complet qui comprend tout le matériel (une mini-serre, un arrosoir, 3 pots de tailles différentes...).

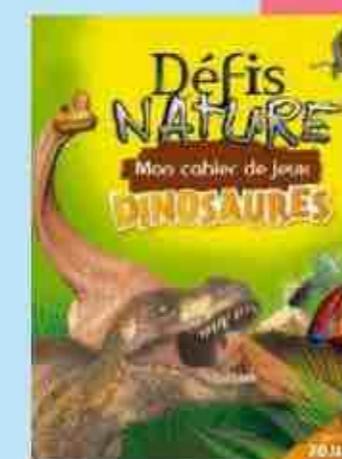
CHRISTINE AVELLAN

## DES LIVRES

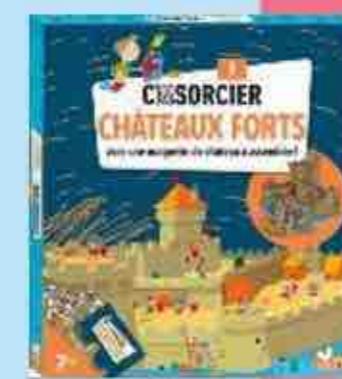
Des jeux-activités



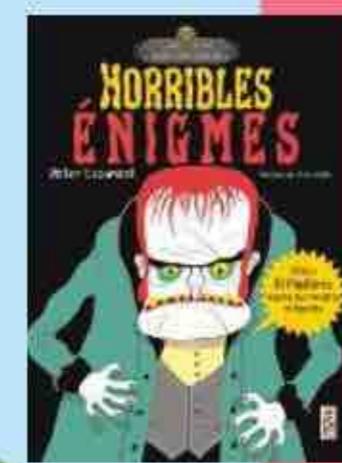
Défache et joue !  
7 jeux classiques  
(mémory, dominos,  
loto, mistigr...) à  
défacher. Après, on  
range tout dans  
des enveloppes  
spéciales. Ed. Mango,  
16,95 €. Dès 5 ans.



Mon cahier de  
jeux Dinosaures  
Plus de 70 jeux  
(différences,  
énigmes, mots  
fléchés...) et plein  
d'infos sur chaque  
espèce. "Défis  
Nature" chez Fleurus  
Éditions. 9,95 €.  
Dès 7 ans.



Châteaux forts,  
c'est pas sorcier !  
Un livret  
documentaire sur  
les châteaux forts  
avec des activités,  
un château à monter.  
Ed. Deux coqs,  
11,99 €. Dès 6 ans.



Horribles  
énigmes.  
10 énigmes à  
résoudre autour  
des monstres de la  
littérature (Dracula,  
Loup-Garou...).  
Ed. Saltimbanque,  
15,90 €. Dès 6 ans.

# Quoi faire ensemble??!

La recette  
à 4 mains  
(enfant-adulte)

(de grand-mère)



POUR 6 OU 7 GLACES

PRÉPARATION:  
15 minutes

CONGÉLATION:  
24 heures

1.

On cuisine

## Glace fruitée aux petits-suisses

1. verse les petits-suisses dans une jatte et retire les petits papiers.

2. Lavez les pots et séchez-les bien.

3. Mélange les petits-suisses avec le sucre et les fruits.

4. Regarnissez les pots.

5. Ajoute un bâtonnet dans chaque pot.

6. Laissez prendre au congélateur pendant 24 heures.

7. Pour démouler ta glace, réchauffe le pot entre tes mains quelques instants et tire sur le bâtonnet.

En noir:  
le parent

En rouge:  
l'enfant



Avec  
Héloïse  
10 ans

### Ingrédients:

6 petits-suisses nature de 60 g,  
40 g de sucre glace,  
125 g de framboises, 80 g de myrtilles

### Matériel:

6 bâtonnets en bois



## 2. On peint avec... de l'eau

Facile à organiser, la peinture à l'eau est super ludique et non salissante! On propose aux kids dès 1 an, un gros pinceau et un bol d'eau, puis on s'installe à l'ombre sur le balcon, la terrasse... On peut peindre directement sur le sol ou utiliser une planche de cuisine en bois, par exemple. Voilà des chefs-d'œuvre éphémères. Et c'est magique de voir l'eau sécher.



Des activités colorées pour s'exprimer... dedans ou dehors !



Cette activité est extraite du livre "Les aventuriers au jardin bio créent et décorent", de Clémence Sabbagh et Joanna Wiejak, éd. Terre Vivante.

## 3. On dessine à la craie... dehors

Il suffit de prendre des grandes craies pour dessiner dehors, et c'est parti pour des heures de jeux. Dans une cour, sur un coin de trottoir, on dessine des marelles, des labyrinthes, des jeux de parcours, des circuits de voitures, un jeu de l'oie géant... On laisse parler son imagination et on s'amuse!



## 4. On fabrique des guirlandes de fleurs

Pour une super déco de fête, c'est super simple de confectionner de chouettes guirlandes avec des fleurs que l'on vient de cueillir. On coupe les tiges au ras des fleurs (marguerites...), puis on coupe un long morceau de fil de fer. On accroche une perle à une extrémité. On prend l'autre bout du fil et on le pique dans le cœur d'une fleur pour le faire ressortir de l'autre côté. On fait pareil avec les autres fleurs. On forme une boucle avec le fil de fer à l'extrémité de la guirlande. Il ne reste plus qu'à la suspendre.

CHRISTINE AVELLAN

# LE SALON **baby**<sup>®</sup>

Le Salon des futurs et jeunes parents depuis 1997



un événement

**enjoy family**

**PARIS Event Center Porte de la Villette**  
**2, 3 et 4 octobre 2020**

**LYON Eurexpo**  
**10 et 11 octobre 2020**

**LILLE Grand Palais**  
**17 et 18 octobre 2020**

**ROUEN Parc des Expositions**  
**7 et 8 novembre 2020**

**AUBAGNE Parc des Expositions**  
**21 et 22 novembre 2020**

**NOUVEAU**  
**ATELIERS et ANIMATIONS**

Le  
**VILLAGE**  
de la parentalité & de la petite enfance

NOTRE PARTENAIRE  
CARRÉ NATURE\*

**GOOD GOUT**



**France BéBé Bio**



NOS PARTENAIRES

**HIPP**  
BILOGIQUE

**Love & Green**

**PARENTS**  
[www.parents.fr](http://www.parents.fr)

**natalmarket.com**

**LA BOITE Rose**  
ACCUEIL ENFANT DANS LE DÉCOR DE LA VIE



**Quand la vie familiale connaît des bouleversements, il arrive que les grands-parents aient du mal à continuer à voir leurs petits-enfants. Des solutions existent pour les aider à retrouver leur place.**

L'EXPERT



Sabrina de Dinechin  
MÉDIATRICE FAMILIALE  
Auteure de "La médiation familiale", éd. Eyrolles.  
[www.mediatricefamiliale.fr](http://www.mediatricefamiliale.fr)

**On le sait, la relation qui unit un enfant à ses grands-parents est particulière,** souvent très forte. Et les parents sont en général ravis de faire appel à eux pour s'occuper de leurs bout'choux, que ce soit en relais quotidien ou pour une partie des vacances. Aller chez papi et mamie, c'est une fête, et on s'en souvient longtemps! Les moments passés ensemble, souvent complices, aident l'enfant à se construire, et contribuent à nourrir sa sécurité affective.

## Mais quels sont les droits des grands-parents?

### Un lien protégé par la loi

Mais parfois, après un événement qui bouleverse l'équilibre familial (séparation des parents, nouvelle union, conflit majeur autour de l'éducation...), il arrive que les grands-parents aient du mal à maintenir ce lien. Une situation qui, au fil du temps, devient douloureuse des deux côtés. Si celle-ci se prolonge et qu'un accord au sein de la famille n'est pas trouvé, les grands-parents peuvent saisir un juge. Celui-ci peut ordonner un droit de visite et/ou de contact encadré par la loi, s'il estime que la relation ne porte pas atteinte aux intérêts de l'enfant (sa sécurité, son bien-être...) et que les grands-parents sont tout à fait capables de s'occuper de lui. Pour "déminer" la situation, le juge peut aussi demander une médiation familiale. « Il s'agit d'un processus d'apaisement des relations familiales, à travers la reprise du dialogue, en présence d'un médiateur, tiers neutre et impartial », explique Sabrina de Dinechin, médiatrice familiale.

### La médiation familiale, pour reprendre le dialogue...

« D'abord, nous avons un entretien avec les deux parties, séparément, pour évaluer la situation et recueillir les témoignages. Puis des rencontres sont organisées, lors de séances de 2 heures, où tous les sujets sont abordés, dans le but de rétablir un dialogue constructif », ajoute l'experte. Quelles sont les difficultés rencontrées? « Tous les cas de figure existent, précise la médiatrice. Certains parents jugent les grands-parents toxiques pour leur enfant, et veulent éviter tout contact. Dans le cas de familles recomposées, il arrive que l'un des parents ne souhaite plus entretenir de rapports avec son ex-belle-famille, et l'enfant s'en trouve alors pénalisé. »

Ces séances permettent de trouver des compromis pour mettre en place des visites, des coups de téléphone, des vacances... Un premier pas vers l'apaisement du conflit.

## Je l'ai vécu...

# “Mon fils a combattu un cancer à 5 ans”

Un mot pour résumer l'enfance de Yanis : hôpital. Nous, ses parents, Kais et Fadila, apprenons qu'il est atteint d'un cancer, alors que Yanis a 5 ans. Et le voilà à l'Institut Gustave Roussy de Villejuif pour le début du parcours du combattant.



“ON NE MEURT PAS À 5 ANS”,  
de Fadila Benahmed  
ed. de l'Archipel



« Yanis qui a eu son bac avec mention et suit désormais des études d'histoire, regarde son expérience sans tourner vraiment la page. Il a l'impression d'être devenu insensible, affrontant sa maladie comme un Warrior depuis sa petite enfance. »

**Assez vite, on nous explique, à nous, ses parents, que la guérison de Yanis va dépendre à 25 % du traitement et à 50 % de la psychologie.** Alors nous savons ce qu'il nous reste à faire. Pour Kaïs, homme plein d'humour, la colère est à son comble. Il perd sa joie de vivre. Pour Fadila, c'est un hurlement intérieur, cri de bête blessée contre tant d'injustice. Certes, il y a eu des signes avant-coureurs : "J'ai mal au ventre", "Je suis fatigué"... Yanis s'est plaint longtemps avant que les bons examens nous renseignent : "Masse de 15 cm sur le côté gauche, une tumeur". Autrement dit un cancer, appelé neuroblastome. C'est un cancer souvent décelé tard à cause des symptômes pas très clairs. Cette tumeur a été découverte au stade 4, les chances de guérison de Yanis étaient de 1 sur 4. Notre chagrin était total, mais il a fallu retenir nos larmes, au moins pour Yanis, Naël et Lina. Être forts. Peut-être que la tradition familiale a joué : chez nous, on est des battants, on ne baisse pas les bras.

**L'équipe solgnante, hors du commun, nous a beaucoup aidés. Et Yanis avec, en posant les questions inquiétantes à notre place.** Il voulait nous protéger du chagrin, nous promettant par exemple qu'il ne perdrat pas ses cheveux et qu'il allait tuer cette boule de malheur. Mais quand ses cheveux ont commencé à tomber suite à la chimio, nous avons compris que, certes, il était fort, mais qu'il nous revenait de supporter les chocs et de les atténuer pour lui. Kaïs a proposé de raser aussi les siens, mais Yanis a refusé. Le bon soldat, c'était lui. La chimio a donné des résultats positifs et fait désenfler la tumeur, permettant ainsi l'opération. Alors quand la chirurgienne nous a expliqué qu'elle avait laissé des tumeurs, ne pouvant tout enlever d'un coup, nous avons été laminés. Et pourtant, c'est elle qui savait, qui a su, et qui l'a sauvé. Elle avait préféré interrompre l'opération très longue et finir la bataille à la chimio... Des personnes nous ont accompagnées, et pas seulement l'exceptionnelle équipe médicale et psychologique, mais aussi nos supérieurs de la belle famille de la Police, et puis cette association "ISIS", qui a permis à notre fils d'aller voir un match de foot ou de partir à la montagne. Il a gravi un sommet symbolique voisin du Mont-Blanc, il a

« Le cancer nous a appris à survivre et même à vivre, mais débarrassés de lui, il nous a fallu apprendre à respirer de nouveau. »

pu naviguer comme dans ses rêves sur l'Océan. Rêve d'enfance, une autre association, a permis à Yanis d'aller en Corse. Dans son hôpital, l'acteur Bernard Giraudeau, hospitalisé lui aussi, a raconté de belles histoires aux enfants. Il a passé du temps à leur étage pour les distraire, leur jouer la comédie. Il a même offert à Yanis un CD de Harry Potter. C'est cette humanité que la maladie de Yanis nous a fait découvrir. Cette immense humanité entre tous, sans racisme, sans différence.

**Nous ne devions pas oublier nos autres enfants pour autant. Et cesser, parfois, de leur imposer pour seules sorties des visites à "l'hôpital des enfants sans cheveux".** C'est parfois eux qui ont dû nous demander autre chose, car nous étions exclusivement tournés vers Yanis. Deux ans à vivre dans la peur, heureux parfois de ses joies, de parenthèses dans les traitements, mais toujours tellement apeurés. Quand Yanis a été enfin "guéri", bizarrement, les tracas ne se sont pas arrêtés là : nous nous sommes d'abord sentis démunis car nous n'avions plus les médecins sous la main. Les visites de contrôle étaient rapprochées, mais prendre seuls la décision de donner un Doliprane à notre fils nous était presque impossible, car les effets secondaires des traitements perdurent. Toujours cette paralysie liée à une peur de mal faire ! Entre deux contrôles, l'angoisse était terrible, et pire quand les contrôles se sont espacés. Être en rémission est difficile, ça signifie pouvoir rechuter, et pour l'entourage, la maladie est une telle épreuve qu'elle laisse son empreinte sous la forme d'une crainte perpétuelle.

**Le stress post-traumatique ranime sans cesse les peurs et les doutes. Il faut donc se faire accompagner par un psy, c'est nécessaire !** Yanis qui n'a pas eu peur de la mort à l'hôpital a eu peur après. La mort est devenue plus effrayante en la regardant d'un peu plus loin. Aujourd'hui, ce que veut Yanis par-dessus tout, c'est ressembler à ses parents. Et s'il boude encore un peu, il dit que ce n'est pas parce qu'il a mal ou peur, c'est surtout parce qu'il a 20 ans : l'âge de l'adulte en devenir qui va continuer de bouleverser ses parents. ● JESSICA BUSSEAUME



**Dr Philippe  
Grandsenne**  
PÉDIATRE



**Julien Rousseaux**  
MÉDECIN  
NUTRITIONNISTE



**Stephan Valentin**  
DOCTEUR  
EN PSYCHOLOGIE



**Catherine Blanc**  
PSYCHANALYSTE  
ET SEXOLOGUE

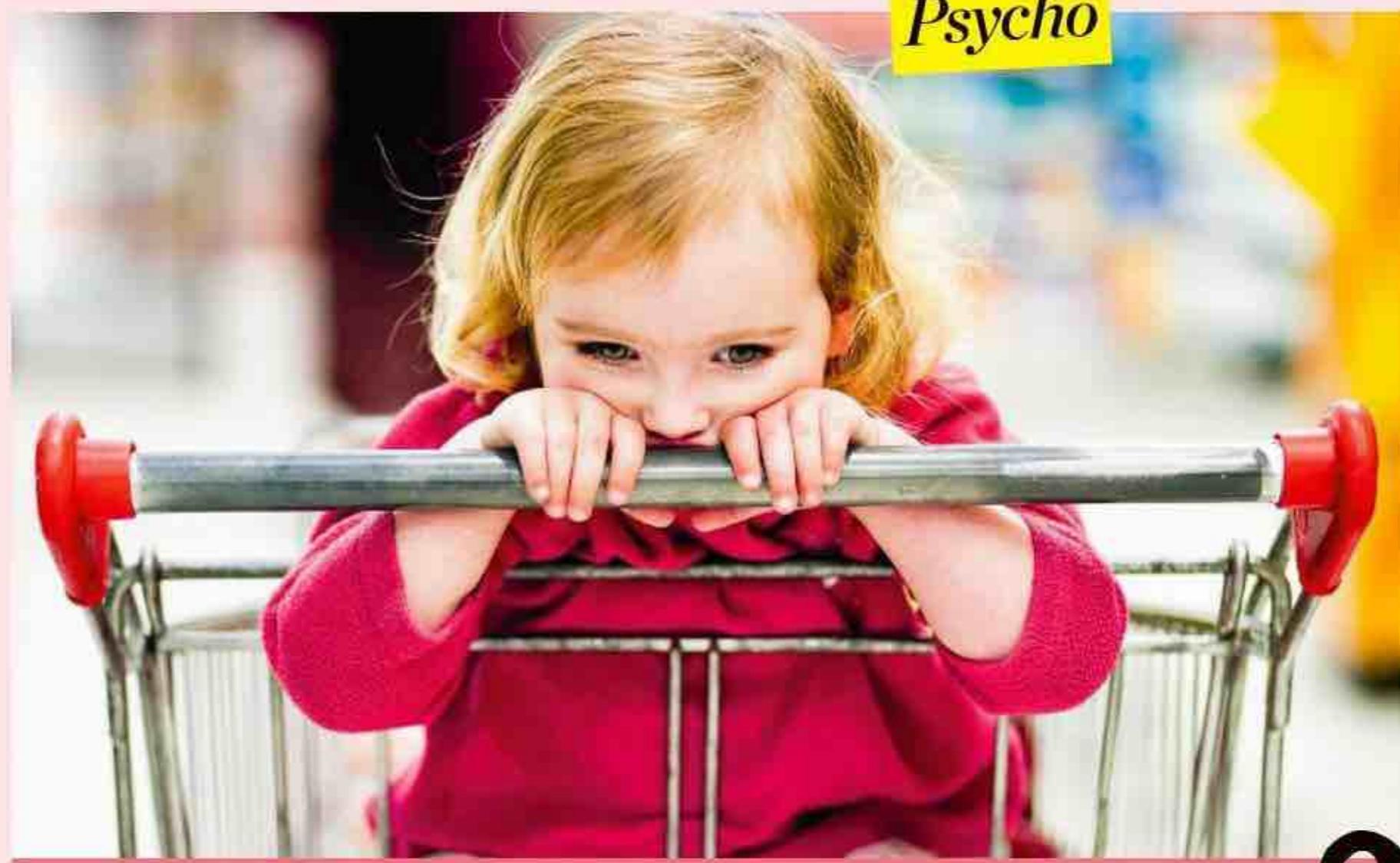


**Adrien Gantois**  
SAGE-FEMME



**Me Joanne Elia**  
AVOCAT AU BARREAU  
DE PARIS

# Réponses d'experts



« Ma fille a 3 ans et fait sans cesse des crises au supermarché. Tout le monde me regarde, je suis gênée, je ne sais pas comment gérer ses crises. » **CATHERINE**

Votre fille est en pleine phase d'opposition. Cette phase commence vers 18 mois et peut durer jusqu'à la fin de la 3<sup>e</sup> année. L'enfant n'obéit plus, et il veut imposer sa volonté et sa pensée propre. Dire « non » à ses parents signifie « Je suis une personne à part! ». Ça peut être très fatigant pour les parents, mais cette étape est importante pour l'individuation chez l'enfant. Il commence à comprendre que ses désirs peuvent être différents de ceux des autres. Ça va déclencher un processus de différenciation. « Moi » et « l'autre » – ce sont deux individus différents. Alors pour mieux gérer les crises, je vous propose de les anticiper. Avant d'aller au supermarché avec votre fille, dites-lui que vous n'avez pas assez d'argent pour lui acheter des

sucreries ou des jouets. Que vous y allez uniquement pour acheter quelque chose pour la maison, par exemple. Votre fille doit vous répondre qu'elle a bien compris. Ainsi, elle peut se préparer. Si toutefois, elle fait une crise au magasin, rappelez-lui juste : « Qu'est-ce qu'on a dit à la maison? » Et votre fille doit répéter le contrat. Ne vous souciez pas du regard des autres clients. Qu'ils regardent! Nous avons tous fait des crises quand nous étions enfants! Soyez sûre de vous. Restez calme. Ne cédez pas aux demandes de votre fille. En lui montrant que vous arrivez à lui tenir tête sans perdre vos moyens, elle apprendra que la stratégie de « la crise » ne marchera plus avec vous. **S.V.** (Auteur de « Nous serons toujours là pour toi », éd. Pfefferkorn)



## Gynéco

« Mon mari hésite à m'accompagner en salle de naissance. Que lui dire ? Sera-t-il utile ou pas ? » JULIA

L'accouchement, c'est encore mieux quand ça se passe à trois : maman, bébé et accompagnant ! L'idéal, c'est que cette personne (le futur papa, la deuxième maman...) soit présent(e) dès le début de grossesse, qu'il (elle) puisse vous accompagner lors des consultations médicales, lors des échographies et qu'il (elle) soit présent(e) lors de l'accouchement. Il faut savoir qu'en salle de naissance, une future mère a surtout besoin d'être en confiance. L'environnement est, c'est vrai, très médicalisé, ce qui peut rendre l'accompagnant(e) un peu mal à l'aise. L'important, c'est de comprendre que l'équipe est aussi là pour soutenir l'accompagnant(e), pour l'aider à trouver les mots, les gestes, durant le travail et l'accouchement. Bien sûr, c'est une discussion que vous pouvez avoir ensemble dès le début de la grossesse. A.G.

Faut-il changer l'alimentation de l'enfant en cas de diarrhée ? ANNE, MAMAN DE VALENTIN, 2 ANS.

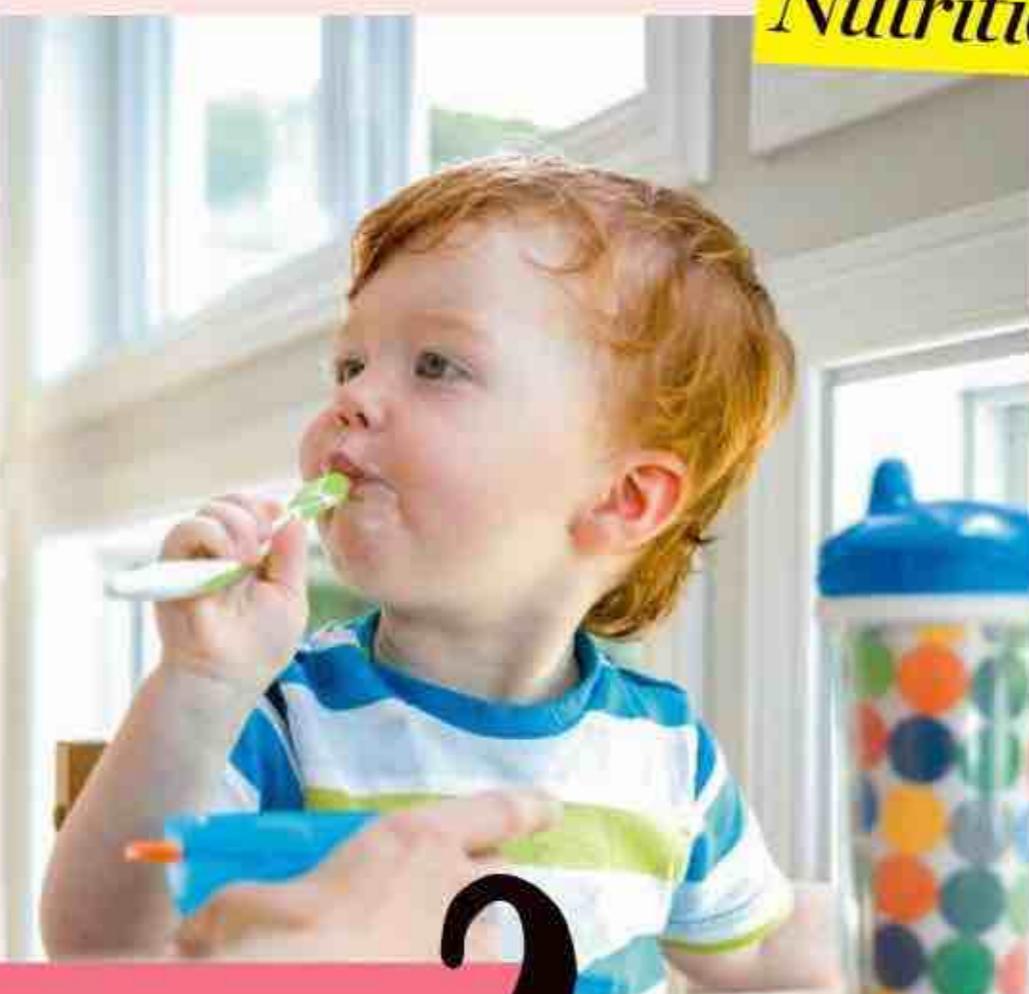
Il est possible d'adapter les aliments que l'on donne à son enfant en favorisant le riz ou les carottes pour diminuer le volume des selles. Certains évoquent le fait de supprimer les apports en produits laitiers pendant cette période. Au contraire, il est important de maintenir des apports suffisants en lait pour prévenir le risque de déshydratation, qui est la principale complication en cas de diarrhée. Le lait n'aura pas d'effet négatif

## Sexo

« Depuis que j'ai changé de pilule, je ressens une sécheresse vaginale. Que faire ? » CARINE

La sécheresse vaginale est souvent liée à notre taux d'hormones. Toutes les femmes sont différentes et réagissent différemment aux hormones de synthèse d'une pilule contraceptive. Dans ce cas, le mieux est de vous tourner vers votre gynécologue et de changer (à nouveau) de moyen de contraception. Ça peut être une autre pilule, avec un dosage hormonal différent et mieux adapté. La sexualité ne doit pas être une violence qu'on se fait. » C.B.

## Nutrition

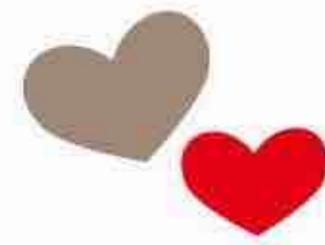


sur la diarrhée elle-même. Donc en l'absence de vomissements, mieux vaut maintenir la même alimentation. L'enfant a souvent moins d'appétit durant cette période, vous pouvez alors privilégier les aliments qu'il aime. Si on réduit un peu les apports en légumes, ça va réduire le volume des selles, mais ça ne jouera pas sur la durée de la diarrhée. Et si l'enfant a de la fièvre, ou du sang dans les selles, il faut consulter. J.R.



# L'astro...

pour **moi** et mon **mini-moi!**



## Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

**Bébé:** Le petit Taureau est une girouette. Il change presque plus souvent d'humeur que de couche ! Tantôt il est enjoué et joue tout seul avec entrain. Tantôt il chouine pour un rien et réclame de l'attention. Avec lui, c'est sûr, il faut s'attendre à tout !

**Maman Taureau:** Vos finances sont saines. Excel-

lentes même. Du coup, vous avez une folle envie de dégainer votre carte bancaire. Vous allez

## Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Bébé:** Le petit Bélier fait des caprices en série. Il hurle parce qu'il ne veut pas aller chez mamie ou donner la main dans la rue. Il se roule par terre parce qu'il veut qu'on lui achète une jolie voiture rouge... Avec lui, on ne s'ennuie pas... c'est un feu d'artifice permanent !

**Maman Bélier:** Une embellie s'annonce côté boulot. Des opportunités pour améliorer votre situation professionnelle se présentent.

Mais êtes-vous prête à les saisir ? Si vous ne vous lancez pas rapidement, elles vont vous passer sous le nez. Alors, mettez le turbo !



## Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

**Bébé:** "C'est à moi ! C'est fou comme le petit Gémeaux n'est pas partageur. Il a le don de s'octroyer tous les joujoux qui sont à sa portée. Forcément, à la garderie ou au square, ça coince avec les autres bambins. Et ça finit toujours par des larmes."

**Maman Gémeaux:** Avec votre conjoint, les discussions sont parfois orageuses pour des questions d'argent ou au sujet des enfants. Laissez votre partenaire vider son sac et ne cherchez pas à avoir toujours le dernier mot. Bref, essayez d'être la plus maligne des deux !



## Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

**Bébé:** Le petit Cancer refuse les repas fait maison. Il n'en veut pas. Il préfère les petits pots industriels. Ça paraît dingue ! C'est sa nouvelle lubie. Mais d'ici quelque temps, il va se lasser et va vouloir revenir aux recettes home made et aux produits frais. Pas fou !



Bébé Lion  
est super  
calme...

**Maman Cancer:** Vous n'êtes pas en grande forme. Heureusement, vous pouvez compter sur le réconfort de vos proches. Mais pour ça, il faut que vous acceptiez de reconnaître vos difficultés et ce n'est pas facile pour vous. Levez le masque et laissez parler votre sensibilité.

**Maman Lion:** Alla maison, vous vous sentez seule. En pleine ascension professionnelle, votre conjoint prend moins à cœur son rôle de papa. C'est d'autant plus décevant qu'il était aux petits soins quand vous étiez enceinte. Rappelez-lui ses responsabilités !

## Lion DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

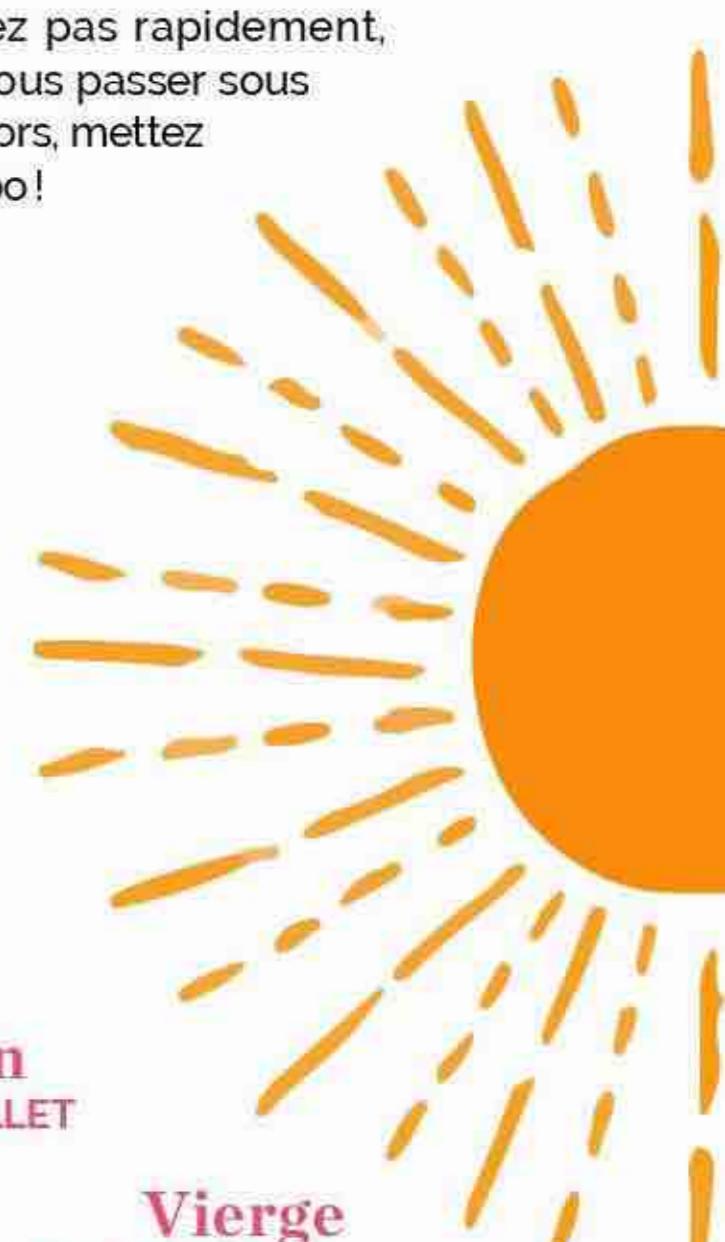
**Bébé:** Bébé Lion a perdu son mordant. D'ordinaire vif, il est aussi

mou que de la guimauve. Il passe de longs moments à fixer le plafond. Il est peut-être fatigué ou il a besoin d'être stimulé avec des jeux d'éveil. Il doit y avoir une raison à son apathie.

**Bébé:** Le mini-Vierge se met à bégayer. C'est un peu déroutant. Il peut s'agir d'un trouble du langage passager. Ça arrive parfois, quand des changements interviennent dans la vie de bébé. Si le bégaiement perdure, le bout de chou devra peut-être voir un orthophoniste.

## Vierge DU 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

**Maman Vierge:** Quel fichu caractère ! À force de balancer tout ce que vous avez sur le cœur, vous vous fâchez avec de plus en plus de personnes. À ce rythme-là, vous n'allez bientôt plus avoir d'amis ! Un petit conseil : à l'avvenir, gardez votre langue dans la poche.





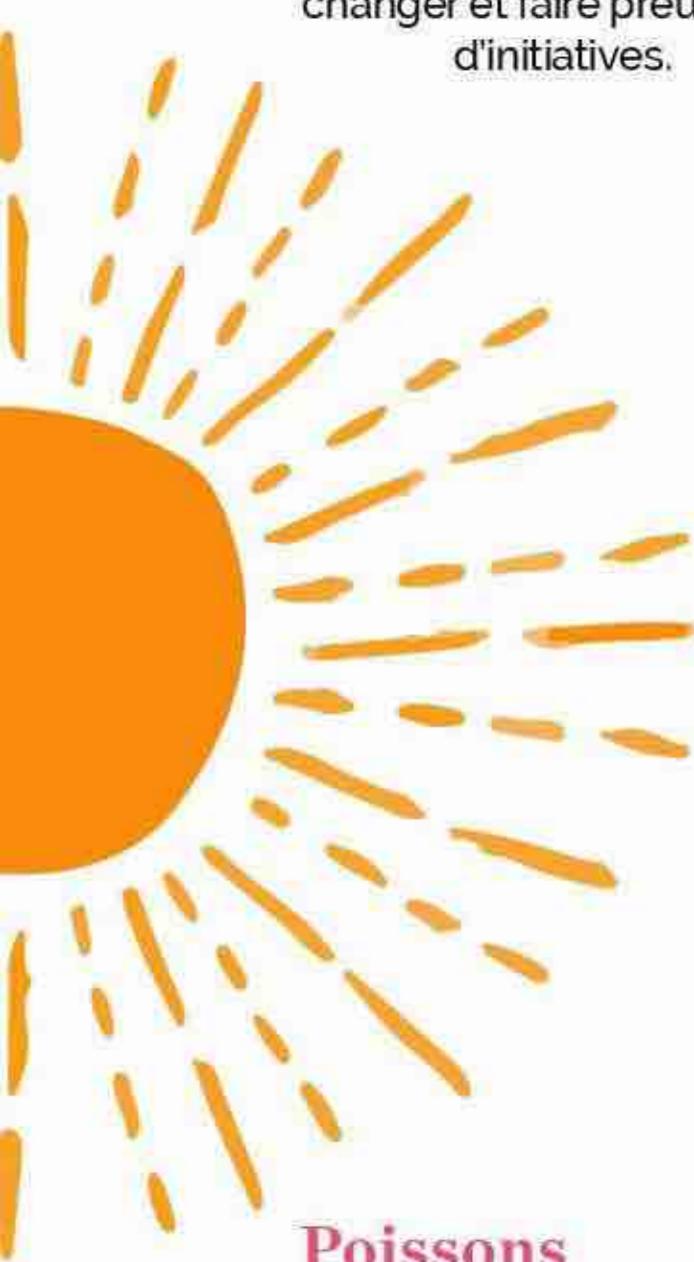
Survolté, aventurier ou zen comme un Bouddha? Quelle sera l'humeur de votre min-môme ce mois-ci? Et la vôtre? Bref, quel mois d'août vous réservent les planètes? Surprise!



## Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

**Bébé:** Bébé Balance deviendrait-il sauvage? Dès qu'un inconnu l'approche, il détourne la tête ou se cache dans les bras de maman. Parce qu'il ne se sent pas en sécurité. Mais il n'était pas comme ça avant. Tout le monde pouvait le prendre dans les bras!

**Maman Balance:** A la maison, l'ennui vous guette. Vous avez envie d'être surprise, de vivre intensément. Mais voilà, votre homme est devenu pantoufle au fil des ans. Un vrai papy! Faites-lui comprendre qu'il doit changer et faire preuve de plus d'initiatives.



## Poissons

DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

**Bébé:** Le petit Poissons pleure pendant des heures, surtout la nuit. C'est le même scénario qui se répète. Il finit par s'en dormir, puis il se réveille au bout d'une heure et se remet à hurler... Vive-ment qu'il fasse ses nuits!

**Maman Poissons:** Vous êtes inquiète au sujet de vos parents. Ils n'ont pas le moral et vous vous sentez concernée. Mais vous ne savez pas quoi faire pour les aider. Peut-être pourriez-vous passer un peu plus de temps avec eux, ça ne peut que leur faire du bien.

## Scorpion

DU 24 OCTOBRE  
AU 22 NOVEMBRE

**Bébé:** Attention au coup de chaleur! Le mini-Scorpion pourrait bien en être victime, si la température flirte avec les 35 °C. Pour bébé, la chaleur est un ennemi redoutable. L'été, il doit dormir dans une pièce aérée et il ne doit pas être trop habillé.

**Maman Scorpion:** Vous mettez en maillot

à la plage? Ça vous paraît impensable. Car vous faites une fixette sur vos kilos superflus. Ils vous dépriment. Vous vous faites la promesse de perdre 5 kg rapidement... Fini les glaces et les viennoiseries le matin!

Sagittaire  
DU 23 NOVEMBRE AU  
21 DÉCEMBRE

**Bébé:** Le Sagittaire est un petit cos-taud. Pourtant, jouer les gros durs, ce n'est pas son truc: lui, il est du genre non-violent. C'est plutôt bien. Mais les autres enfants en profitent. Certains le bousculent et le tapent la crèche. Pauvre chou!

**Maman Sagittaire:** Vous êtes pleine de peps. Un peu trop peut-être. Car le soir, vous êtes encore "Madame 100 000 volts". Dans votre lit, impossible de trouver le sommeil! Limitez les écrans et le café. Si l'insomnie s'installe, n'hésitez pas à consulter un médecin.

## Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Bébé:** Le mini-Capricorne est une crème. Quand il ne mitraille pas de bisous maman et papa, il est bien tranquille dans son transat. On l'entend à peine, sauf quand il pleure pour réclamer le sein ou parce que sa couche est pleine. Mais ça, c'est carrément normal.

## Verseau

DU 21 JANVIER  
AU 18 FÉVRIER

**Bébé:** Le bébé Ver-  
seau est super potelé.

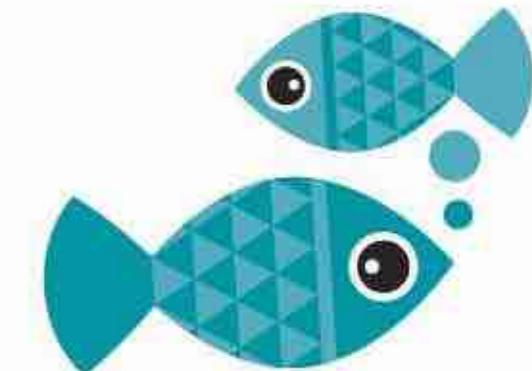
Pas étonnant: c'est un vrai  
glouton. Il dévore tous ses  
petits pots et n'en a jamais assez.

Si le pédiatre juge son poids trop  
élevé, la quantité de son alimentation  
devra sûrement être revue à la baisse.

C'est pour sa santé!

**Maman Capricorne:** Vos projets ont du mal à avancer. Il faut dire qu'ils sont ambitieux. Mais la lenteur de leur réalisation vous énerve. Soyez patiente!

Procédez avec méthode,  
étape par étape. Vous ré-  
colterez très bien-  
tôt les fruits  
de vos ef-  
forts.



## Maman Verseau:

Vous êtes en mode roucoulades avec votre chéri. Il est très câlin et fait aussi des efforts pour être plus à l'écoute. La joie, le partage, la bonne humeur et la complicité sont au rendez-vous. Vénus veille sur votre couple. Que demander de plus?

# PARENTS

est une publication du groupe 

22 rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15. Tél. : 01 43 23 45 72 – I.C.S. FR38ZZZ104183

Pour joindre votre correspondant par email : prenom.nom@uni-medias.com

Président : Bertrand Corbeau - Directrice générale, directrice de la publication : Nicole Derrien - Assistante : Marine Lalire

Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous en précisant vos coordonnées :

Par téléphone :

① N° Cristal 09 69 32 34 40

(appel non surtaxé de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi)

ou Par mail : service.clients@uni-medias.com

ou Par courrier : Uni-médias - BP 40211, 41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner

[www.boutique.parents.fr](http://www.boutique.parents.fr)



Ce magazine est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement

Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire.

Les prix peuvent être soumis à de légères variations.



## ABONNEZ-VOUS

1 AN ▶ 25,90 €  
(10 numéros) seulement  
au lieu de 29€\*

BULLETIN D'ABONNEMENT À compléter et à renvoyer avec votre règlement, sous enveloppe, SANS AFFRANCHIR à :  
UNI-MÉDIAS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX.

+ RAPIDE, + PRATIQUE abonnez-vous sur [parentsabo.com](http://parentsabo.com)

CPG OUI, je m'abonne à PARENTS pour 1 an (10 numéros) au prix de 25,90€ seulement au lieu de 29€\*.

Je joins mon règlement de 25,90€ par chèque bancaire ou postal à l'ordre de PARENTS

Mme  M. Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance de votre enfant (ou prévue) J J M M A A A A

N° Tél.

Votre e-mail

J'accepte de recevoir des offres par email de la part des partenaires d'Uni-médias

PC19A

Vos données sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Elles seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également exercer des droits de recours relatifs à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias - DPO - 22 rue Letellier, 75739 Paris cedex 15 à [adp@uni-medias.com](mailto:adp@uni-medias.com). Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles de manière accessible sur [www.kiosque.uni-medias.com](http://www.kiosque.uni-medias.com). Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : [service.clients@uni-medias.com](mailto:service.clients@uni-medias.com). Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au (appel non surtaxé). PARENTS est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 638 - I.C.S. FR38ZZZ104183. Titulaire de Crédit Agricole SA, Uni-médias est éditeur des magazines Dossier familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Défense Jardin, Maison Créeative, Départs en France, Plus de Pop's magazin, Secrets d'Histoire et Yummypets. Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. \* Prix de vente au numéro.

Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au ① N° Cristal 09 69 32 34 40

APPEL NON-SURTAXE

### RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anaïs Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvaut-Salutare

Direction artistique :

Noureddine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Santé-Société :

Estelle Cintas (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1<sup>re</sup> secrétaire de rédaction et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingaraud

Photos :

Anne Gestin (chef de service)

Social media editor

Léa Leyris

### DÉVELOPPEMENT

Jean-Michel Maillet

### COMMERCIAL RÉSEAU

Jean-Luc Samani

### RÉGIE PUBLICITAIRE

Directrices de clientèle :

Claire Chabannes

[claire.chabannes@uni-medias.com](mailto:claire.chabannes@uni-medias.com)

Tatiana Rotceig

[tatiana.rotceig@uni-medias.com](mailto:tatiana.rotceig@uni-medias.com)

Responsables commerciales exécution :

Sandy Dumontier, Leila Idouaddi

Diversification :

Christelle Bonnaud

### AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

### VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

### NUMÉRIQUE MARKETING

Perrine Albrieux

Développement technique :

Mustapha Omar

Insight Data :

Alain Languille

### MARKETING CLIENTS

Carole Perraut

Relation clients :

Delphine Lerochereuil

### RESSOURCES HUMAINES

Christelle Yung

### FINANCES

Nadine Chachuat

Comptabilité :

Nacer Ait Moktar

### ADMINISTRATION, ACHATS

Jean-Luc Bourgeas

Fabrication :

Emmanuelle Duchateau

Supply Chain :

Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud et Damien Thizy

### ÉDITEUR

Uni-Médias SAS

Siège social :

22, rue Letellier,

75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72

RCS Paris 343 213 658

Actionnaire : Crédit Agricole SA

Commission paritaire : 0623 K 79217

N°ISSN : 0553-2159

Dépôt légal : Juin 2020

Distribution : Presstalis

### IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC,

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

[www.agir-graphic.fr](http://www.agir-graphic.fr)

Origine du papier : Italie

Taux de fibres recyclées : 0 %.

Certification : 100 % PEFC.

Impact sur l'eau : P<sub>tot</sub> 0,018 kg/T

### ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup, Tél. : 070/233 304

[abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be) - [www.edigroup.be](http://www.edigroup.be)

Abonnements pour la Suisse :

Edigroup, Tél. : 022/860 84 01

[abonne@edigroup.ch](mailto:abonne@edigroup.ch) - [www.edigroup.ch](http://www.edigroup.ch)

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

Imprimé en France



**AVEC Julie**

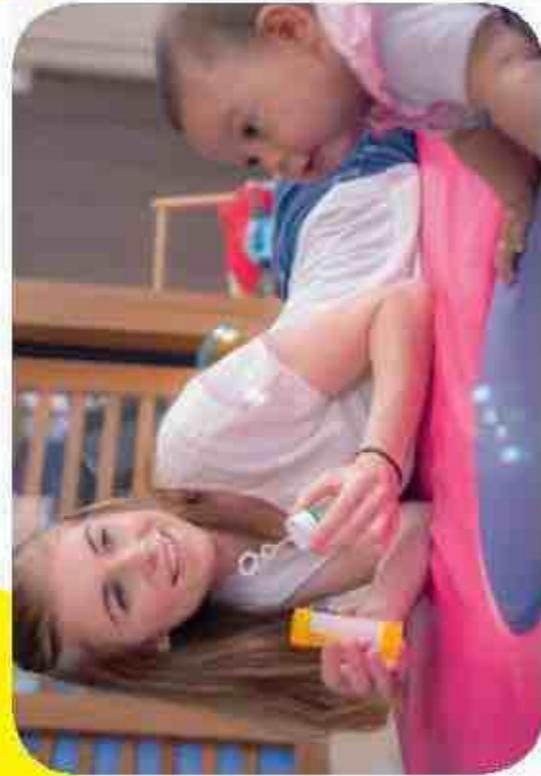
Directrice adjointe  
Educatrice  
de Jeunes Enfants  
de la crèche  
des Enfants Euclide  
à Argenteuil (95).



Scannez ce  
**QR code**  
pour retrouver  
la vidéo

# » J'éveille ses 5 sens en 7 étapes

## 1. La vision, avec des bulles de savon



**On installe bébé sur un tapis au sol**, couché sur le ventre, et on souffle doucement dans le viseur pour lancer des bulles dans sa direction. Après plusieurs essais, il va suivre la trajectoire!

## 2. La vision, avec des contrastes



**À l'aide d'un livre très contrasté**, en noir et blanc, on partage un moment de lecture avec bébé dans les bras. On lui montre du doigt et on nomme les objets représentés.

## 3. Le toucher, avec une plume



Pour que bébé prenne **conscience de son enveloppe corporelle** et des sensations sur sa peau, on utilise une plume, qu'on lui montre avant de la passer sur son bras, sa joue... du tissu mousseline...

## 4. Le toucher, avec plein de textures



Pour qu'il **découvre différentes impressions de touchers**, on lui propose de manipuler un papier métallique (une couverture de survie par exemple, ils adorent !), du papier bulle, du tissu mousseline...

## 5. L'odorat, avec des aromatiques



**On lui présente une feuille de menthe** (ou de romarin ou une gousse de vanille) et on la passe lentement sous le nez de bébé. Puis on le laisse la manipuler tout seul.

## 6. Le goût, avec un fruit



**On choisit un fruit un peu acide**, une orange par exemple. On lui présente le fruit entier, puis on lui fait goûter un quartier du bout des lèvres. Au début, on peut opter pour une banane...

## 7. L'ouïe, avec un maracas



**À l'aide d'un instrument fait maison** (un tube qu'on a rempli de riz ou de café), on crée un son en l'agitant et on propose à bébé de le manipuler par lui-même pour reproduire ce son.

## Côté pratique

Vers 6 mois, on peut faire ces petits jeux d'éveil, pas plus de 10 minutes, et pas tous au même moment: bébé se fatigue vite et ne se concentre pas longtemps. Lorsqu'il sait s'asseoir tout seul, on le laisse manipuler à volonté de nouvelles textures, odeurs, sonorités... à son rythme. Inutile d'acheter des jouets coûteux. On détourne juste des objets du quotidien, pas dangereux, bien sûr.

# PARENTS

» RETROUVEZ-NOUS SUR [www.parents.fr](http://www.parents.fr)

PARENTS

SPÉCIAL  
ANNIV'



LES GLACES  
EN PLAYMOBIL® QUI  
TIENNENT DEBOUT

RAPHAËLE VIDALING

PARENTS

SPÉCIAL  
ANNIV'



LA NUÉE DE PAPILLONS  
COMESTIBLES POUR  
DÉCORER UN GÂTEAU

RAPHAËLE VIDALING

PARENTS

SPÉCIAL  
ANNIV'

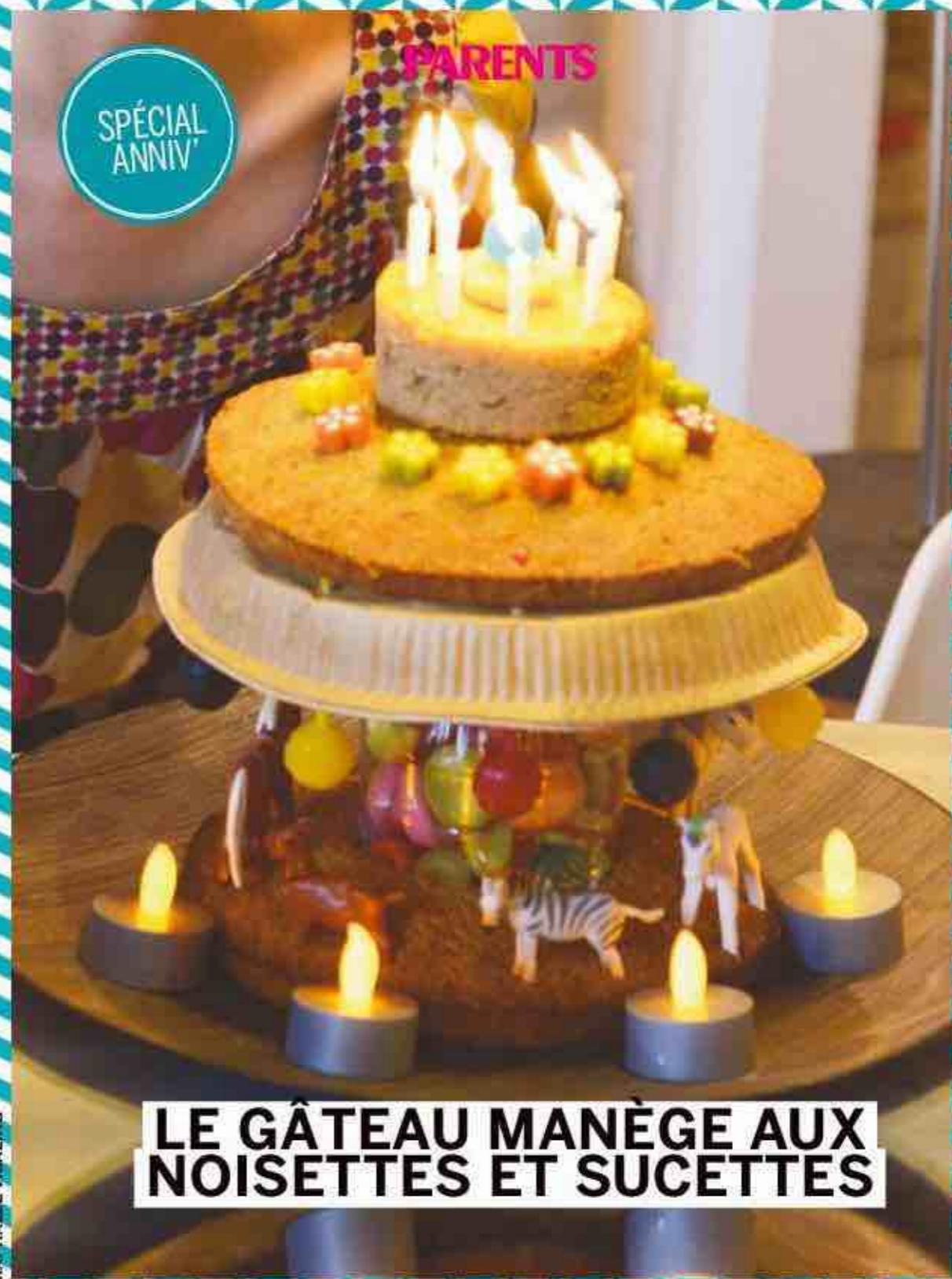


LES SABLÉS EN  
NOUNOURS AGRIPPÉS  
A LEUR AMANDE

RAPHAËLE VIDALING

PARENTS

SPÉCIAL  
ANNIV'



LE GÂTEAU MANÈGE AUX  
NOISETTES ET SUCETTES

RAPHAËLE VIDALING

## PARENTS

# LA NUÉE DE PAPILLONS COMESTIBLES POUR DÉCORER UN GÂTEAU

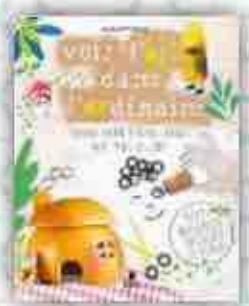
PRÉPARATION : 15 minutes. CUISSON : 5 minutes

## INGRÉDIENTS & MATÉRIEL

- Une perforatrice en forme de papillon
- Une feuille de brick
- Du sucre glace
- Des cure-dents

## COMMENT FAIRE

- 1 Découper des papillons dans la feuille de brick à l'aide de la perforatrice.
- 2 Déposer les papillons sur une plaque en silicone ou une feuille de papier sulfurisé. Saupoudrer du sucre glace. Les faire cuire au four à 180 °C pendant 5 minutes.
- 3 Décorer le gâteau : pratiquer de petites entailles au couteau et y glisser des papillons. En accrocher d'autres sur des cure-dents. Poser les derniers en équilibre sur les premiers. (Attention, ils sont très fragiles !)



Recette extraite de  
"Voir l'or dans l'ordinaire"  
de Raphaële Vidaling, éd. Tana

## PARENTS

# LES GLACES EN PLAYMOBIL® QUI TIENNENT DEBOUT

PRÉPARATION : 5 minutes.

## INGRÉDIENTS & MATÉRIEL

- Des moules à glace
- Des Playmobil®
- Des boissons (jus de fruit, lait, sodas, eau et sirop...)

## COMMENT FAIRE

- 1 Bien laver les Playmobil®, puis les disposer à l'envers dans les moules à glace, de façon à laisser leurs jambes dépasser (ils devraient se caler d'eux-mêmes).
- 2 Remplir les moules de boisson froide, puis les placer au congélateur.
- 3 Laisser prendre pendant au moins 4 heures, puis démouler, au besoin en passant les moules sous l'eau chaude.
- 4 Déguster rapidement... sinon les enfants ne manqueront pas de remarquer que les Playmobil® font pipi !



Recette extraite de  
"Voir l'or dans l'ordinaire"  
de Raphaële Vidaling, éd. Tana

## PARENTS

# LE GÂTEAU MANÈGE AUX NOISETTES ET SUCETTES

PRÉPARATION : 20 minutes.

## INGRÉDIENTS & MATÉRIEL

- 2 gâteaux aux noisettes (dans leur emballage)
- Des bonbons
- 8 petites sucettes (comme les mini-chupa chups®)
- 1 bouteille en plastique vide
- Du film alimentaire
- Des petits animaux jouets

## COMMENT FAIRE

- 1 Couper la bouteille de façon à ne conserver que la partie supérieure, qui servira d'axe central au manège.
- 2 Sortir les gâteaux de leurs emballages. En percer un avec la bouteille coupée et mettre de côté le petit disque central obtenu avec cet emporte-pièce.
- 3 Remplir la bouteille de bonbons et la maintenir fermée à l'aide de film alimentaire. La caler debout dans le trou du gâteau inférieur.
- 4 Retourner l'un des moules en carton et percer huit petits trous sur le pourtour, de façon à pouvoir y piquer les bâtons des sucettes. Percer également le centre, en pratiquant deux fentes en croix à l'aide d'un couteau pointu, de la taille du bouchon de la bouteille.
- 5 Caler le moule retourné sur la bouteille, puis y déposer le second gâteau. Piquer les sucettes à l'envers dans les trous du carton.
- 6 Décorer le toit avec le disque de gâteau réservé et des bonbons. Planter des petits animaux dans le gâteau du socle.

Recette extraite de  
"Voir l'or dans l'ordinaire"  
de Raphaële Vidaling, éd. Tana

## PARENTS

# LES SABLÉS EN NOOUNOURS AGRIPPÉS À LEUR AMANDE

PRÉPARATION : 20 minutes. CUISSON : 12 minutes  
POUR UNE VINGTAINE DE SABLÉS

## INGRÉDIENTS & MATÉRIEL

- 2 œufs
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre
- 250 g de farine
- 1 cuil. à café de cannelle
- Des amandes entières
- 1 emporte-pièce nounours

## COMMENT FAIRE

- 1 Battre les œufs avec le sucre pour faire blanchir le mélange.
- 2 Ajouter le beurre ramolli, la farine et la cannelle. Bien mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte.
- 3 L'étaler au rouleau et former des nounours à l'aide d'un emporte-pièce.
- 4 Dessiner les yeux et le museau de chaque nounours avec un cure-dents.
- 5 Placer une amande sur chaque nounours et rabattre ses pattes supérieures sur l'amande.
- 6 Faire cuire les sablés pendant environ 12 minutes à 180 °C.



Recette extraite de  
"Voir l'or dans l'ordinaire"  
de Raphaële Vidaling, éd. Tana

**COMMANDEZ  
VOS MAGAZINES SUR  
VOTRE NOUVELLE  
BOUTIQUE EN LIGNE**

**uni\_médias**

Store

*Faites-vous  
plaisir !*



**STORE.UNI-MEDIAS.COM**  
**SIMPLE • RAPIDE • SÉCURISÉ**

Abonnements • Magazines numériques • Hors-séries et numéros spéciaux  
Anciens numéros • Produits dérivés



NOTRE  
LAIT  
EST ISSU DE VACHES  
ÉLEVÉES EN PÂTURAGES<sup>(1)(2)</sup>  
ET NOURRIES AVEC DES  
FOURRAGES BIO.<sup>(2)</sup>



97%  
DES PARENTS  
LE RECOMMANDENT<sup>(3)</sup>



blédina

(1) Lorsque les conditions climatiques le permettent. (2) Conformément à la réglementation de l'agriculture biologique.

(3) Étude Home Testeur Club réalisée sur un panel de 103 parents et bébés, novembre 2019.