

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

0-10 ANS

L'EXTRAORDINAIRE CERVEAU DES BÉBÉS!

Intelligences :
intellectuelle,
sociale, émotionnelle...

Comment elles
se développent
âge par âge

Ce qu'on peut faire
pour l'aider à
chaque stade

Sommeil,
faim, douleur...

La langue des signes
ça permet à tous
les bébés de s'exprimer
(sans pleurer !)



ALLAITER
OU PAS?

Nos conseils
pour que tout
se passe bien

DANS TOUS
LES CAS !

ALIMENTATION
On reste zen !

Nos trucs pour
désamorcer
les situations
délicates...

et les idées reçues

Il fait encore
pipi au lit ?

On l'aide
à trouver des
solutions

3 PARENTS SOLO
TÉMOIGNENT

“Comment
j'éleve mes
enfants seul(e) ”

6-10 ANS

Un sacré tricheur!
On fait quoi ?

CORONAVIRUS

« J'ai dû accoucher
confinée. Le papa
n'a pas vu naître
notre bébé »

D'abord, bien nourrir bébé.

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



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.

Édito

Nos kids, ces super héros !

Dès le 1^{er} jour du confinement, comme s'il fallait donner le ton, ma Louloute était sur pieds aux aurores, gonflée à bloc ! A 8 h 45, avant de commencer ma journée de (télé)travail, j'avais déjà corrigé 4 additions posées, 1 autodictée, visionné 10 tutos, sculpté une maison de Schtroumpf dans une orange, lancé la recette de la pâte à sel (sans savoir encore que je finissais mon dernier paquet de farine !), et confisqué le compas (!) avec lequel elle attaquait une bouteille en plastique préalablement remplie de flocons d'avoine, pour en faire une mangeoire à oiseaux. Bref, le 16 mars à 8 h 45, déjà sur les rotules, je n'imaginais pas que ça allait durer des semaines !

Et j'avais peur...

Sauf que tout ça, c'était sa façon d'agir. Et d'en découdre avec ce virus vert (qu'elle a dessiné des centaines de fois depuis), avec moi, avec l'ennui, avec la peur. Bref, c'était sa tenue de combat ! Eh oui...

Ils ont besoin de six fois plus d'activité physique que nous, leurs parents.

Ils ont besoin d'interagir au square et dans la cour pour se construire, à grands coups de parties de chat et de « C'est celui kiladi ki yé »...

Ils ont besoin de réciter leur poésie au tableau, avec un souffleur, et devant 20 paires d'yeux malicieux.

Pour eux (encore plus que pour nous), c'est un exploit de rester tout ce temps à la maison.

C'est à eux que l'on demande le plus de sacrifices (alors qu'au fond, ils sont les moins exposés). Des « porteurs sains » comme on dit, qui renoncent à leur quotidien pour sauver la planète et les papis-mamies.

Alors il faut les valoriser, les gratifier, les responsabiliser.

Au moment de sortir avec un masque, on leur rajoute une cape et une baguette magique !

Et on leur dit qu'ils sont nos super-héros !

PHOTO DE COUVERTURE : DACHY/JOANIE DACHY/PHOTOGRAPHE

Retrouvez notre podcast "Galère sa mère spécial confinement" enregistré avec les moyens du bord en plein confinement...



Anaïs Jouvancy

Directrice de la rédaction

Julia
est née en
région parisienne.
Son doudou s'appelle
Toutouille (c'est une
gigoteuse qui est son
doudou depuis toujours!).
Elle a fait ses nuits à 4 mois.
Elle adore les pâtes
carbonara et les tomates.
Sa comptine préférée :
Une Chanson
douce.



Julia,
12 mois

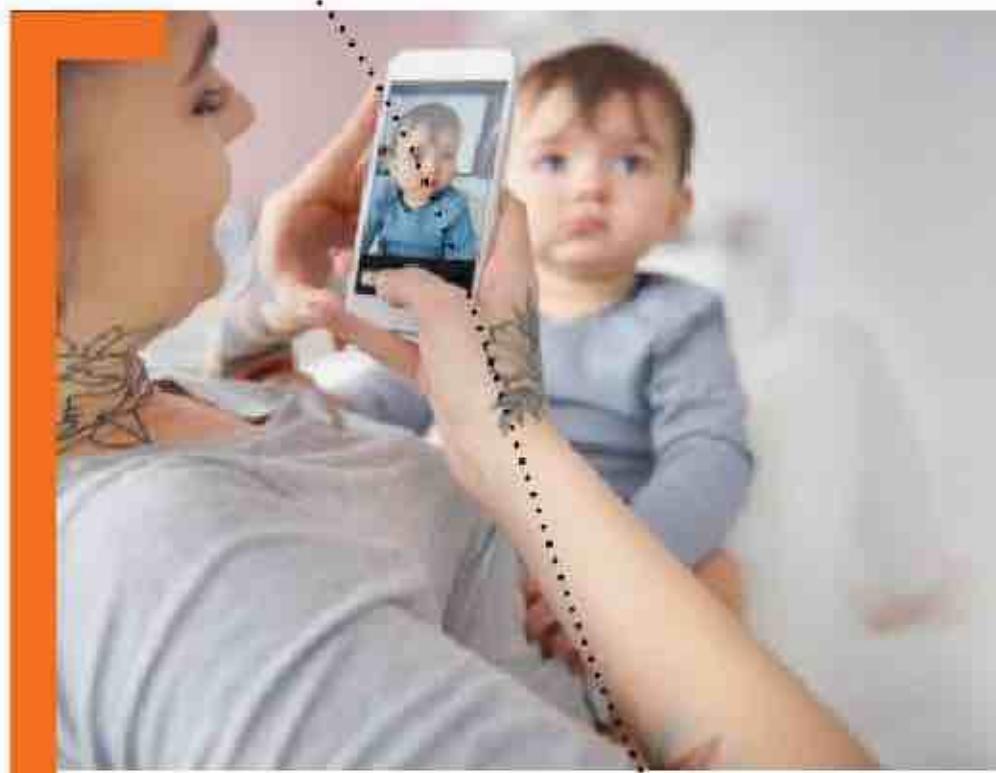


PARENTS Parce qu'il y a mille façons de l'être

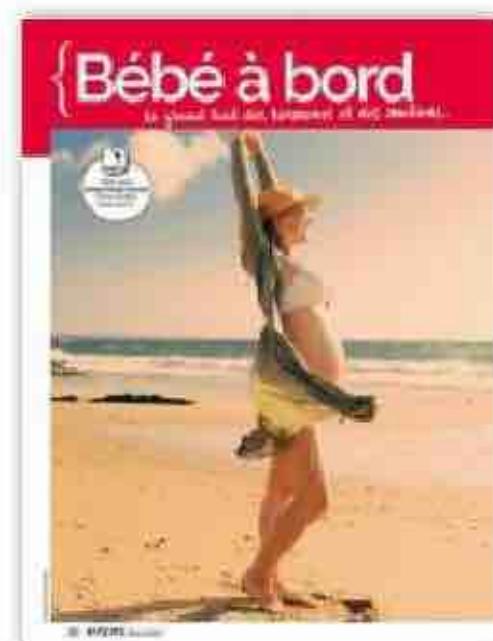
Sommaire



On like



On accompagne



32



44

- 6 Coup de crayon
- 8 Billet d'humeur de Katrin Acou-Bouaziz : Les bienfaits insoupçonnés du confinement
- 11 Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras : Comment le papa fait l'école à la maison...
- 12 La tendance... Signer avec bébé
- 17 Actus
- 24 On les veut !
- 28 Maman du monde... au Mexique
- 31 Entre parents, on se comprend

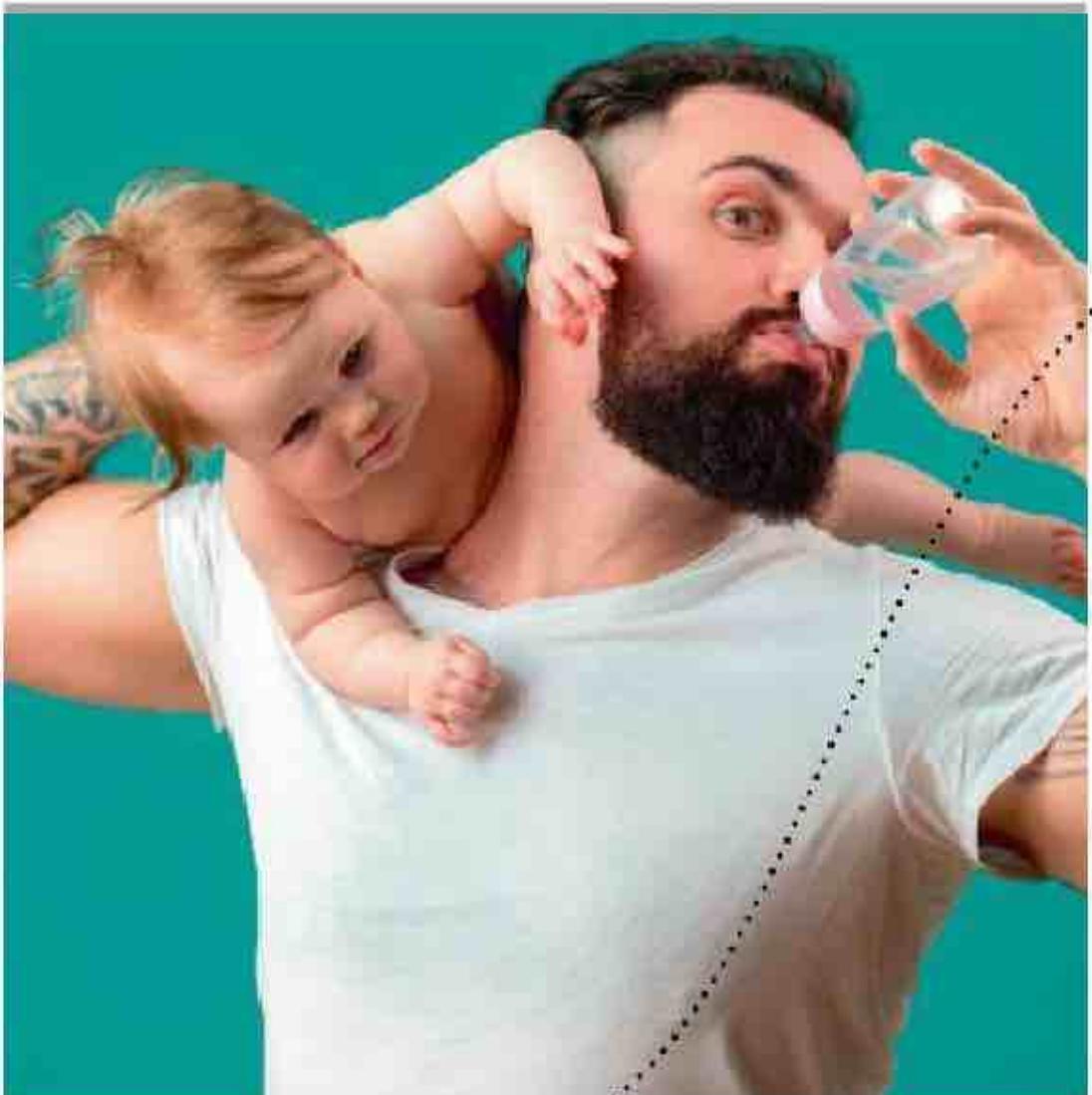
BÉBÉ À BORD

- 35 5 questions essentielles avant... de faire du jardinage
- 36 Et côté allaitement ? Sein ou biberon : nos conseils pour que tout roule !
- 40 Je l'ai vécu... "J'ai accouché en pleine épidémie de Covid-19"
- 43 Mode... On accessoirise : la salopette, de jour comme de nuit !

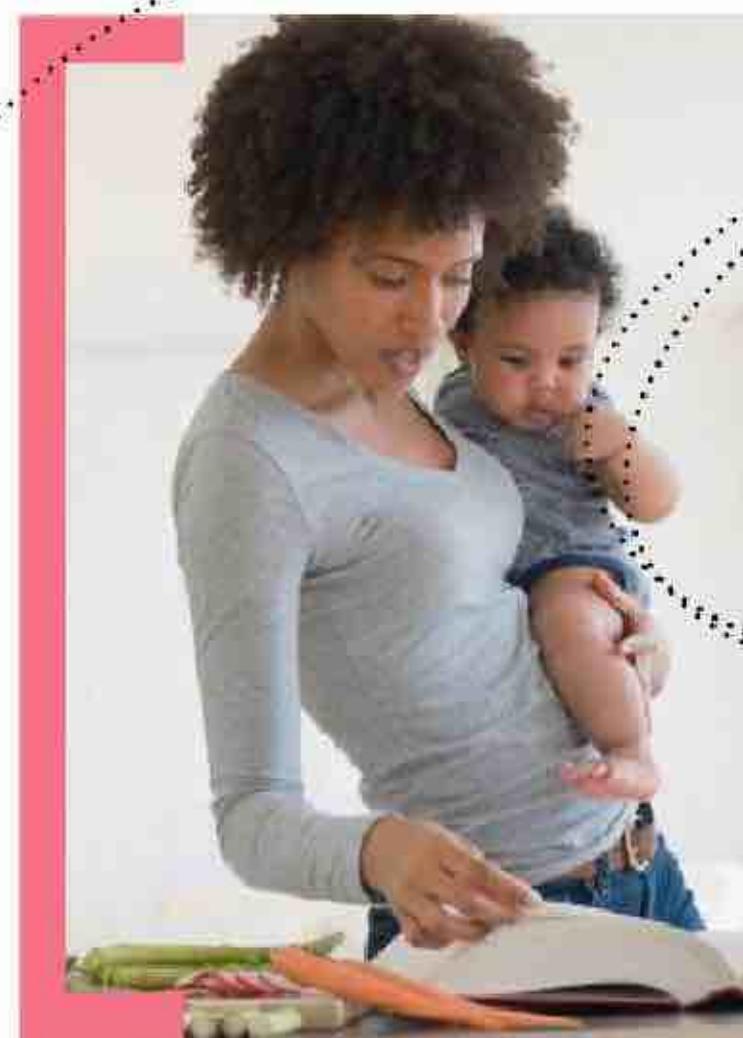
NOS KIDS À LA LOUPE

- 46 ÂGE PAR ÂGE
 - 0-1 an : Elle fait du bruit en respirant : c'est un stridor
 - 1-2 ans : Il a du psoriasis
 - 2-3 ans : Il trébuche souvent...
 - 3-4 ans : Elle veut se marier avec moi !
 - 4-6 ans : Elle parle souvent de la mort
 - 6-8 ans : Il triche sans arrêt !
 - 8-10 ans : Elle a déjà des seins
- 54 Mode : Il va y avoir du sport !
- 56 Dossier 0-10 ans : Intelligence L'incroyable cerveau des bébés !
- 72 Alimentation : On reste (enfin) zen !
- 78 Séance shooting : 13 conseils pour réussir les photos de mon bébé
- 83 Psy : Il fait pipi au lit ? On l'aide à se libérer de ses peurs

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 : un article offert qui ne peut être vendu séparément.



on profite



on adore



84

DU TEMPS POUR MOI

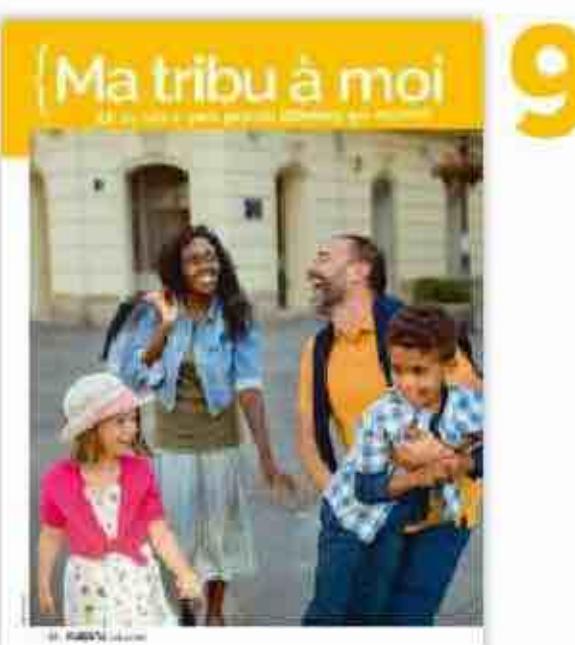
- 86** Beauté: C'est le printemps !
On passe au vert
- 90** Nos bons plans:
C'est cadeau !
- 92** Je me bouge !
Pour retrouver la forme après
la grossesse, on y va à son rythme

on s'équipe

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



P.76



96

MA TRIBU À MOI

- 98** L'interview sans filtre de @Estelle Petite-Maman : "J'ai découvert le portage après un appel au secours sur les réseaux !"
- 100** On s'amuse : Comment les occuper !!!
- 102** On partage : Quoi faire ensemble ???
- 104** On mange de saison... le pois gourmand
- 106** Je mange quoi pour... éviter les crampes
- 108** L'haptonomie : C'est bien aussi après la naissance !

112 Témoignages : "J'élève seul(e) mon enfant, comment je fais face au quotidien"

118 On se questionne : Réponses d'experts

120 L'astro pour moi et mon mini-moi

123 Fiches à découper :

- Je lui apprends à se moucher tout seul... en 7 étapes
- Nos recettes sucrées



RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR : [uni_médias](#)



ePresse







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 bienfaits insoupçonnés du confinement

Niveau contraintes et bad news, on est bien au point avec le coronavirus (merci les chaînes d'info en continu). Mais côté positif, vous avez déjà pensé à recenser les avantages de cette situation ? Effet bonne humeur garanti⁽¹⁾.

➊ On respire dans les villes

L'air n'a jamais été aussi pur depuis 40 ans ! 40 ans ! Bref, c'est les années 80 dans nos poumons ! Sans les gitanes sans filtre. On peut marcher et courir en respirant à fond pendant notre marathon spécial pâté de maison. Et ouvrir les fenêtres des chambres des enfants en grand.

➋ On entend les oiseaux

Plus d'avions, presque plus de voitures et de camions ou de bruit de travaux. Même les usines fonctionnent au ralenti. Bref, à part le cours de gym sur You Tube de la voisine, rien ne dérange le gazouillis des volatiles. Et ils sont plus nombreux que d'habitude. Rapport à l'air vintage qu'ils affectionnent autant que nous.

➌ On est plus riches qu'avant*

Deux mois sans ciné, sans resto, sans shopping, sans week-end, sans vacances, sans baby-sitter... Le résultat est spectaculaire : on a économisé plein de sous. Pour mieux profiter de l'après-guerre (on espère).

➍ On a enfin imposé des corvées aux enfants

Ceux qui ont vécu un confinement en famille ont forcément mis les petits à contribution. Même les bébés à quatre pattes ont dû bosser pour ne pas qu'on pète les plombs. Résultat, le roulement est organisé.

Plus de dispute sur qui met la table ou range les cubes.

➎ On a gagné en naturel

Cheveux longs, poils en liberté, ongles transparents, peau reposée du maquillage et de la pollution : cette période a mis notre corps au repos et nous a montré que rien ne valait le sommeil et le sport pour se sentir bien.

➏ On a appris de nouvelles recettes

Deux repas par jour avec les enfants avec un plein de courses max par semaine et sans aucun fast-food possible. Il a fallu trouver de nouvelles idées de repas et on a tous pris en photo nos créations culinaires spécial corona.

➐ On a travaillé efficace*

Plus de réunions qui s'éternisent. Plus d'intrigues à la machine à café. Plus de tâches annexes qui nous empêchent d'avancer. On a visé l'essentiel (entre deux parties de Uno). Et mine de rien, on a bien avancé !

➑ On a été solidaires

Avec les aînés à qui on a fait les courses, montré notre affection

par téléphone. Avec les soignants qu'on a applaudis chaque soir. Avec les éboueurs qu'on a remerciés en dessins. Avec tous les petits gestes, articles postés en soutien, messages envoyés dans les hôpitaux, masques confectionnés dans le quartier. Avec les copains qu'on a vus en apéro sur Zoom. Et les amis d'enfance qu'on a enfin eu le temps de rappeler.

➒ On a fait du sport !

Bah oui, avec le stress de ne plus marcher et de manger trois fois plus, on a tous foncé sur des cours de gym en ligne, des joggings dans le jardin, du yoga avec bébé. Et au final, on a honoré notre bonne résolution de l'année : bouger.

➓ On a découvert plein de ressources pour les enfants

Des podcasts, des activités manuelles, des chansons, des vidéos, des jeux : l'offre a tellement explosé ces dernières semaines qu'on a des réserves pour les occuper confinés jusqu'à leurs 18 ans.

On a rangé la baraque
Et le jardin. Et la cave. Et les bacs à jouets. Et la voiture. Et l'abri à vélo. Tout est propre, en ordre, trié, réparé, contrôlé. Un vrai rêve de ménagère des années 50.

➔ On ne stressera plus jamais pour les devoirs

Avec ce qu'on a assumé là comme travail à la maison, les dictées,



les calculs, les poésies, les exposés, plus rien ne nous fera peur à l'avenir comme devoirs. Et nos enfants auront pris l'habitude de nous écouter et de nous faire confiance (ou presque).

➊ Les petits ont mangé le midi et dormi à la sieste !

Pour certains, c'est la révolution ! Meilleur régime alimentaire (on ne s'empiffre plus au goûter pour compenser le repas boudé de la cantine) et sommeil retrouvé grâce à une sieste quotidienne dans le calme. Parfois les enfants se sentent réellement mieux.

Et la belle-famille ! Plus de disputes, de remarques désobligeantes, de fêtes obligées et de cadeaux qui ne servent à rien ! On s'est envoyé nouvelles et photos sans aucune animosité ni arrière-pensée. Le pied.

➋ On a retrouvé le chemin de ce qu'on aimait...

Le crochet, la cuisine, la peinture, la musique, la littérature : on a tous eu le temps de se concentrer sur nos occupations favorites souvent délaissées à cause d'un rythme de vie effréné.

➌ On a appris à communiquer

Vivre confinés oblige à trouver des voies de communication fluides si on veut éviter l'explosion. Bien souvent, cette période a permis de mettre cartes sur table dans le

On a laissé les enfants jouer
Pauses obligées pour les parents et le travail, il a fallu qu'ils s'occupent seuls. Et miracle, ils ont trouvé le chemin de leurs jouets trop souvent abandonnés dans un coin. Constructions, déguisements, arts plastiques, livres, poupées, tout y est passé.

couple. Ce qu'on accepte ou non. Ce qu'on aime ou non. Mais aussi avec les enfants ! Quelles règles sont négociables ou non. Quels besoins sont incompressibles ou non. Bref, on s'est posé des questions, on a parlé, on s'est écouté. Merci qui ? Merci le confinement.

* Pour ceux qui ont eu la chance de pouvoir continuer à travailler de chez eux.

④ Cet article fait le choix d'évoquer cette période avec légèreté. Ce qui ne remet pas en cause la totale et complète solidarité de Parents pour ceux et celles qui ont connu des drames humains et/ou matériels pendant cette pandémie. Ainsi que la reconnaissance à tous les soignants et personnes qui ont contribué à vaincre ce virus et à assurer le service minimum pour que notre société puisse continuer à fonctionner normalement.

Nouvel épisode

« GALÈRE SA MÈRE » LE PODCAST DE PARENTS

On l'écoute... même si on n'a pas les mains libres !



#5

CONFINEMENT :
COMMENT
ON S'ORGANISE
EN FAMILLE ?



Retrouvez notre épisode confinement et tous les autres épisodes sur toutes les applications de podcast, Apple Podcast, Google Podcast, Deezer, Spotify, Soundcloud, YouTube et sur le site www.parents.fr



Etre maman,
c'est penser à demain



Gifrer, authentique par nature

Comment le papa fait... l'école à la maison

En période de confinement, notre chroniqueur est devenu instituteur avec enthousiasme. Mais l'enthousiasme est-il un gage d'efficacité ?

Aujour 1, on établit un programme digne d'une académie militaire. Ce confinement est une épreuve que nous devons transformer en opportunité. C'est une expérience inédite qui va nous en apprendre beaucoup sur nous-mêmes et nous rendre meilleur. Et cela passe par l'organisation et la discipline.

Les écoles sont fermées, il faut prendre le relais de l'Education nationale à la maison. Je me fais une joie de partager ces moments avec l'Enfant. Il est en grande section de maternelle, je devrais à peu près réussir à suivre le programme. D'autant qu'il n'y a pas de programme. La maîtresse nous a briefés : prenez-le cool. Lisez des histoires, proposez des jeux pas trop débiles, ça fera l'affaire.

Certes, dans cette période si spéciale, l'important n'est pas tant de consolider les apprentissages que de créer une routine, des repères quotidiens rassurants pour l'enfant. Mais si on tient un bon rythme, d'ici la fin du mois, il maîtrisera les tables de multiplication, l'accord du participe passé et l'Histoire de la construction européenne. Si le confinement se prolonge, on attaquera les intégrales et la théorie de la relativité générale. Après consultation du conseil de famille (maman + papa), le planning et les bonnes résolutions sont affichés sur le frigo.

L'école commence à 9 h 30.
Tout le monde doit être douché, habillé, dents brossées, table du petit-déjeuner débarrassée. Confinement ne rime pas avec relâchement (enfin, techniquement, si, mais vous voyez ce que je veux dire).



On écrit la date sur le cahier d'école créé pour l'occasion. Je fais l'appel. L'élève est présent. Un peu de lecture, un peu de maths, trois mots d'anglais, des jeux (points à relier, labyrinthes, cherchez les sept différences).

10 h 30. Récréation d'une demi-heure. Temps libre. Ce qui veut dire que tu joues tout seul et que tu nous lâches la grappe s'il te plaît mon fils chéri, il faut quand même que je réponde à mes mails.

10 h 35. Ok bon d'accord, on va faire un foot dans l'allée en bas de l'immeuble.

Après-midi: euh, temps libre. Et si tu es sage, tu pourras regarder un dessin animé parce que maman enchaîne les visioconférences et que j'ai pas fini d'écrire mon article.

Autant vous dire que notre ambitieuse dynamique de départ n'a pas tenu trois jours.

À l'heure où je vous parle (J 24), le cahier de classe confinée est perdu, probablement enseveli sous une montagne de dessins à moitié coloriés, l'appartement est un capharnaüm, l'Enfant traîne en pyjama devant son quatrième épisode de Power Rangers d'affilée, et quand il va en demander un cinquième je lui dirai :

« ok mais tu vas d'abord me chercher une blière dans le frigo ».

J'exagère, bien sûr.

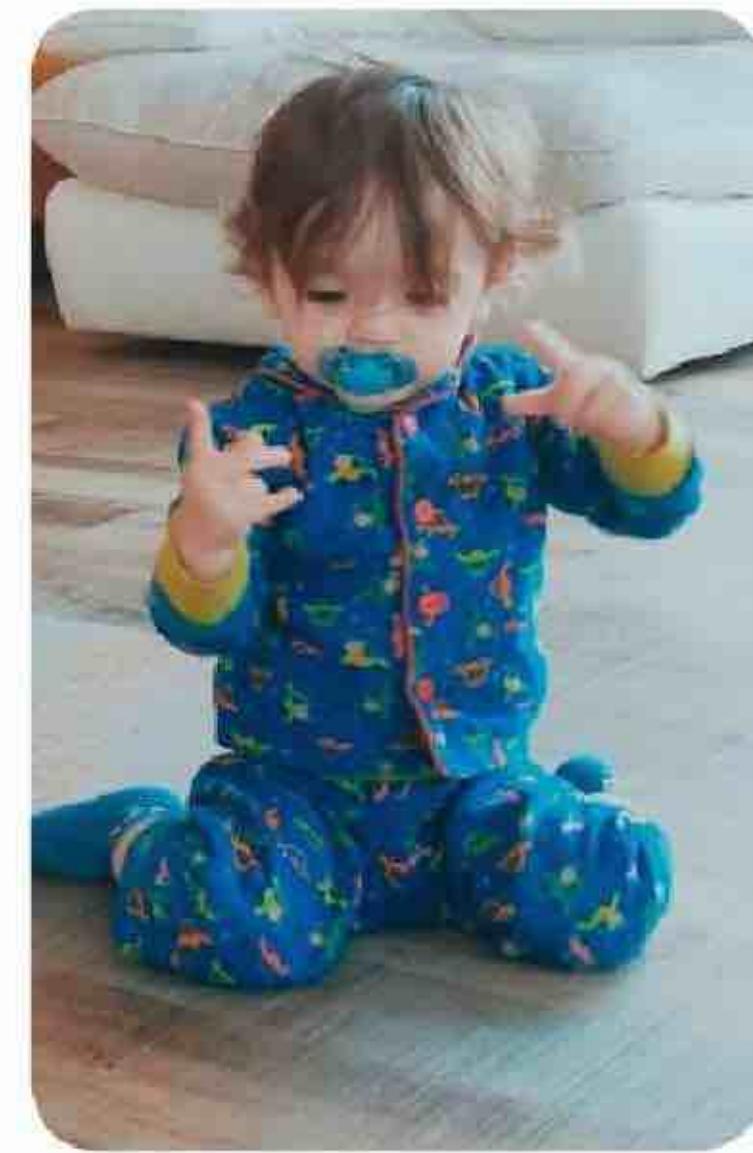
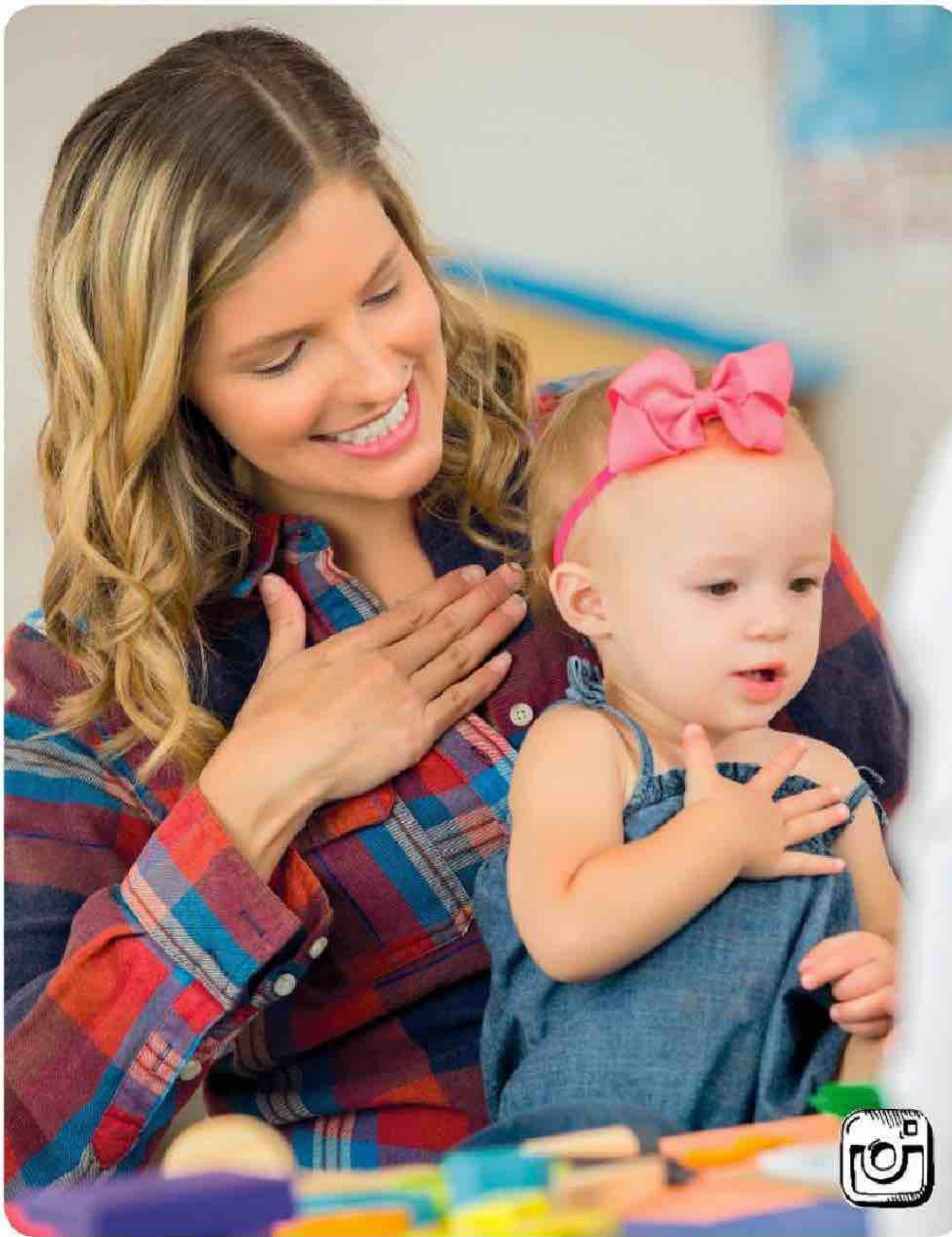
La réalité : la routine scolaire n'a pas tenu, mais l'Enfant est heureux. Il a ses parents sous la main toute la journée. Tant pis pour les tables de multiplication. Ce confinement nous aura rappelé quelques évidences. Enseignant, c'est un métier. Et les vacances, c'est plus rigolo que l'école. •

LA TENDANCE...

Signer avec bébé

(L.S.B.)
pour les initiés

Apparue aux États-Unis dans les années 1980, la langue des signes pour bébé, ou communication gestuelle associée à la parole, ne cesse de gagner du terrain. Un moyen d'enrichir le lien et d'éviter les tempêtes émotionnelles.





BETTY, maman d'Elisa,
11 ans, Coline, 10 ans,
et Gaston, 21 mois

« Musique ! »

« Le premier mot que Gaston a signé, c'était musique. On en mettait beaucoup à la maison. J'ai trouvé ça fascinant qu'il sache ainsi exprimer ses envies à 9 mois ! »

SAMANTHA, maman
de Khyan, 10 ans,
Yianni, 9 ans, Nolhan,
2 ans et demi



MARIANNE,
maman d'Ambre,
16 mois



« On n'a pas eu besoin de signer, finalement ! »

« J'avais prévu de commencer à signer avec mon dernier à partir de 6 mois, mais je n'en ai finalement pas eu besoin. Étant animatrice, j'avais l'habitude d'observer les enfants, d'anticiper leurs demandes. Et puis, Nolhan arrivait très bien à se faire comprendre quand il voulait quelque chose. Mais je pense que la langue des signes est utile quand, toute jeune maman, on a peur de ne pas savoir traduire les besoins de son bébé. »

« Le lien entre nos deux langues maternelles »

« Qu'on dise "manger" en français ou "mangiare" en italien, c'est le même signe qu'on utilise en LSB, ce qui permet à mon fils de faire le lien entre les deux langues qu'il entend à la maison. »

ÉMILIE, maman de
Lorenzo, 18 mois.

« Elle est soulagée de voir qu'on la comprend ! »

« Ma meilleure amie a signé avec sa fille qui a toujours été une enfant équilibrée, pas dans la frustration. À la naissance d'Ambre, j'ai donc voulu essayer, sans pression. Avec les signes, elle a pu nous dire dès 9-10 mois quand elle avait encore faim, quand elle avait mal aux dents. Dès que je faisais le signe, elle arrêtait de pleurer. Elle était soulagée de voir qu'on la comprenait. J'espère que ça limitera les crises de frustration de la période des 2 ans ! »

DELPHINE,
maman d'Hinaya,
2 ans.



« Elle a parlé très tôt ! »

« Signer nous obligeant à nous regarder, ça a créé une complicité particulière entre nous. Hinaya a fait ses premiers signes à 7-8 mois : "gâteau", "changer la couche" et "je t'aime" à 10 mois. Comme elle n'a jamais eu la frustration de ne pas pouvoir se faire comprendre, elle a fait peu de colères et vu que le signe a toujours été accompagné du mot, elle est entrée dans le langage verbal très tôt de façon évidente. »



ANAÏS, maman d'Arthur,
6 mois et demi.

« Ça peut être long à mettre en place ! »

« Au musée où je travaille, nous avons créé des animations en langues des signes pour les personnes en situation de handicap. C'était une évidence d'apprendre cette langue vivante à Arthur. Il ne signe pas encore, mais ça l'intéresse. Ça peut être un peu long à se mettre en place, il faut juste être persévérant. »

Utiliser la langue des signes pour communiquer avec des petits avant qu'ils ne parlent ? L'idée séduit de plus en plus de familles et de crèches en France. « En permettant au jeune enfant de faire comprendre ses besoins et ses émotions, sans pleurer ni crier, juste en utilisant ses mains, les signes réduisent sa frustration et renforcent sa confiance en soi », souligne Marie Cao, interprète en langue des signes française (LSF). « Ils renforcent aussi la complicité parents-enfants puisqu'ils obligent à se regarder. »

Des mots-clés

Pas question évidemment d'apprendre à signer des phrases complètes, mais juste les mots-clés du quotidien : encore, manger, triste... Ludique et simple à utiliser, la communication gestuelle associée à la parole peut être utilisée dès la naissance, mais bébé ne commencera à mémoriser les signes qu'à partir de 6 mois et les reproduira, s'il en a envie, autour de 8-9 mois. Mais tous les enfants ne sont pas réceptifs ! Et l'apprentissage du langage verbal dans tout ça ? Dans la mesure où l'on associe toujours le mot au signe, il n'y a pas de risque de retard, au contraire ! ●

ÉLODIE CHERMANN



A lire :
"Le grand livre des signes avec bébé", de Marie Cao, éd. Marabout.

LABORATOIRES GILBERT

Physiolac Bio

N°1
en
pharmacie*

De la Nature à bébé



Fabriqué en
France



- du DHA** (oméga 3),
- de la crème de lait bio,
- des fibres bio GOS et FOS,
- du bisglycinate de fer assimilable,
- des vitamines et des minéraux**

SANS HUILE DE PALME

Avis important : L'allaitement maternel est la meilleure alimentation de l'enfant. En accord avec votre pharmacien ou votre médecin
Physiolac Bio peut s'y substituer ou le compléter dès 6 mois si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter.

S.A.S LABORATOIRES GILBERT Au capital social de 5 048 000 euros - Avenue du Général de Gaulle 14200 Hérouville Saint-Clair
- RCS CAEN 306 062 944.*N°1 des formules infantiles bio en pharmacie; GERS au CAM à octobre 2019. **Conformément à la
nouvelle réglementation en vigueur.



LABORATOIRES
GILBERT



L'ENGAGEMENT PHYSIOLAC

Physiolac est la marque de nutrition infantile des Laboratoires Gilbert, Laboratoire pharmaceutique français mais également entreprise familiale normande, très engagée sur la qualité de ses produits. **Physiolac** vous propose ainsi des formules innovantes et de qualité, développées par des experts de la nutrition infantile et fabriquées en France.

Nous sommes convaincus qu'une alimentation répondant spécifiquement aux **besoins nutritionnels de l'enfant**, conformément à la réglementation, garantit un bien-être et un bon développement à long-terme. C'est pourquoi Physiolac s'engage à privilégier le bien-être nutritif de l'enfant dans sa globalité.

FABRICATION FRANÇAISE



Nos formules sont élaborées avec du lait écrémé **100% issu de vaches françaises** et sont ensuite fabriquées en **Vendée** par la Laiterie de Montaigu qui dispose d'un **outil industriel de pointe**.

LA QUALITÉ BIO



Source Agence Bio

Choisir des produits Bio c'est permettre de contribuer :

- à une **agriculture raisonnée** (utilisation d'engrais naturels, rotation des cultures...),
- au **respect des animaux** (vaches principalement élevées en plein air et nourries avec de l'herbe et des fourrages bio),
- au respect de la **biodiversité** et au maintien des **sols**,
- à l'amélioration de la **qualité de l'eau**.



Les + produits

- Du lait écrémé 100% français,
- Du DHA** (oméga 3),
- De la crème de lait bio,
- Des fibres bio GOS et FOS,
- Du bisglycinate de fer assimilable,
- Des vitamines et des minéraux**.



QUALITÉ & TRAÇABILITÉ

Nos formules Physiolac sont **contrôlées à tous les niveaux du processus de production**, de la réception des matières premières jusqu'à l'expédition des produits finis. Chaque lot de produits fabriqués fait l'objet de près de **300 contrôles**.

INNOVATION & FORMULATION

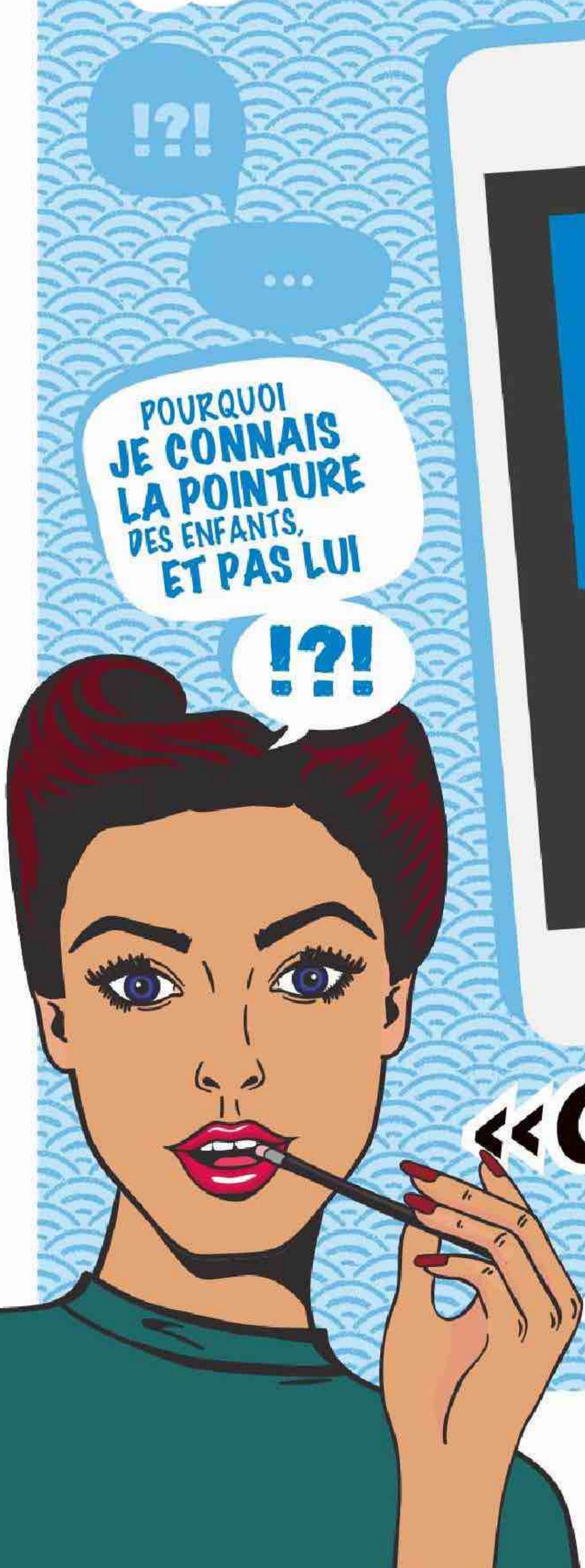
Tous nos **ingrédients** sont méticuleusement sélectionnés et analysés. Physiolac répond ainsi aux **besoins nutritionnels** des nourrissons et des enfants en bas âge**.

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable.

www.mangerbouger.fr

Mouweau

Retrouvez le podcast PARENTS



« Galère sa mère »

**Je l'écoute... Même si
je n'ai pas les mains libres**



parents.fr



Google Podcasts



WHAT'S UP?

Pas que pour les prémas !

LE PEAU-À-PEAU, ON Y VA À FOND !

On sait que le peau-à-peau (méthode Kangourou), est vivement recommandé pour les prématurés. Une nouvelle étude va plus loin et montre aussi les bénéfices pour les bébés nés à terme et pour leurs mamans. Leurs taux d'ocytocine, l'hormone du bien-être, sont plus importants (ce qui serait particulièrement utile pour prévenir la dépression du post-partum), tandis que le cortisol, l'hormone du stress, est fortement réduit. De plus, chez le bébé, la zone du cerveau impliquée dans la régulation émotionnelle est stimulée. En clair, bébé et maman se sentent beaucoup mieux. C.A.

Infant Behavior and Development.

270 %

Le site de rencontres extraconjugales Gleeden revendique, pour le mois de mars dernier, + 270 % de visites par rapport à mars 2019. Une piste d'explication : le besoin d'échapper virtuellement à un huis-clos conjugal forcé... et prolongé. Reste à savoir : cliquer, c'est tromper ? F.P.

Tour des Anneaux,
6-36 mois,
Clementoni, 9,90 €



Play for future !

Clementoni, la jolie marque de jouets italienne, a repensé ses gammes en mode éco-responsable accessible à tous. Matériaux recyclés et recyclables, carton au lieu de plastique, bois de forêt durable... Plus de 100 jeux, qui adoptent la démarche green. S.D.

Des jouets
100 %
durables

Spotify lance sa version Kids

La plate-forme musicale lance Spotify Kids, destinée aux - 12 ans. Sans publicité, l'appli propose 8 000 titres, ainsi que des contes et berceuses. Pour en profiter, il faut être abonné à Spotify Family (14,99 € par mois), qui permet de créer jusqu'à 6 comptes différents. Sur Google Play et App Store. F.P.





FINI LES CHAISES !

Etre accroupi serait meilleur pour la santé qu'être assis. C'est ce que suggère une étude américaine (Université du Kent, Ohio). Les chercheurs ont observé un groupe de chasseurs-cueilleurs tanzaniens, qui restent accroupis 10 heures par jour pendant leurs temps de pause. C'est l'équivalent du temps passé par un Occidental sur une chaise. Or, ces adultes présentent une masse musculaire largement supérieure, et une meilleure santé (moins d'hypertension, de cholestérol...). Alors, on jette nos chaises ? FP.

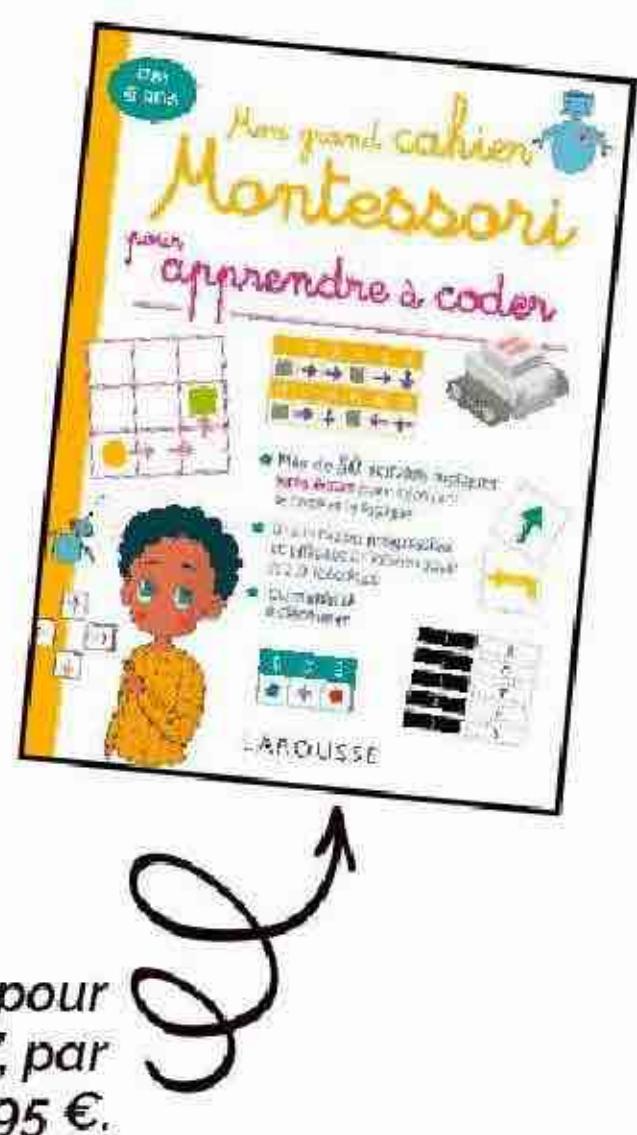
Conso bio : plutôt en GMS ou en magasin spécialisé ?

Selon "60 millions de consommateurs", qui a analysé 60 produits, achetés en grande distribution ou en enseignes bio, la qualité des produits ne diffère pas : ils sont équivalents en présence ou non de métaux lourds, pesticides... En revanche, côté prix moyen du panier, la grande distribution affiche 22,10 €/kg, contre 29,85 €/kg dans les magasins bio. S.D.

Apprendre à coder ? Un jeu d'enfant !

Voici 50 activités ludiques pour développer la pensée logique, la capacité d'abstraction, s'initier au langage binaire, la robotique et la programmation informatique... Dès 6 ans. S.D.

"Mon grand cahier Montessori pour apprendre à coder sans écran", par Amélia Matar, éd. Larousse, 11,95 €.



1950 kilomètres

**Sachant que les cheveux poussent en moyenne 1,5 cm par mois,
c'est le nombre de kilomètres de cheveux que les coiffeurs auront à couper en France
après ce drôle de printemps passé à la maison... V.B.**



Vérifiez les applications
qu'ils téléchargent

avec un peu d'aide
de Google

Téléchargez notre application
Family Link.

Google™



Nécessite une connexion Internet, un compte Google et un appareil compatible.
Les fonctions "donnez votre avis" et "approuvez" uniquement disponibles sur Google Play.
Visuels simplifiés.





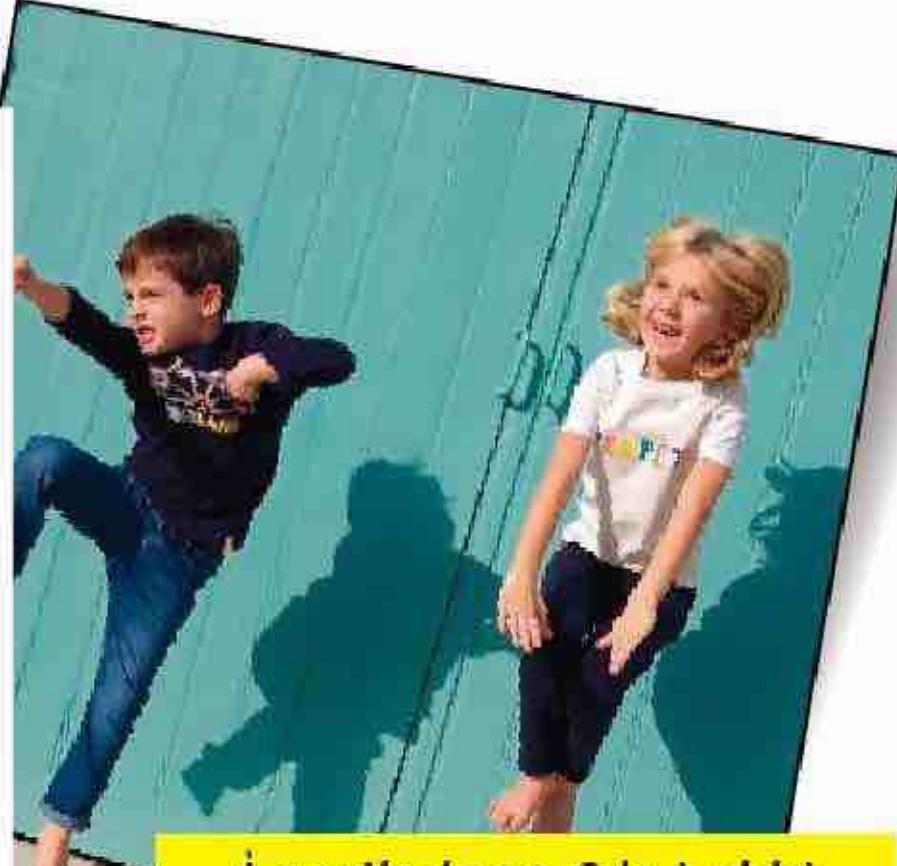
LEUR SOMMEIL EST DIFFÉRENT DU NÔTRE

Une équipe de l'Université de Fribourg a étudié l'activité cérébrale durant le sommeil profond. Cette phase de sommeil est caractérisée par des "oscillations lentes", alternance entre temps de repos et d'activité, qui traversent le cerveau par vagues. Les chercheurs ont remarqué que chez les enfants, ces ondes se situent à l'arrière du cerveau, dans une zone reliée aux activités motrices – une occupation majeure pendant l'enfance. A partir de l'adolescence, les ondes se déplacent vers l'avant du cerveau, où siègent la résolution de problème et la prise de décision. Ce qui indique que la nature de notre sommeil change avec les apprentissages. FP.

Des vêtements à vie (ou presque) !

Ils portent bien leur nom, les vêtements de la marque bio et éco-responsable : "Perpète" !

Quand ils deviennent trop petits, on les renvoie gratuitement et, en fonction de leur état, on reçoit entre 15 et 40 % du prix d'origine en bons d'achat. Ils sont ensuite réparés, revendus ou recyclés. C.A.



À partir de 29 € le t-shirt,
49 € le sweat et 55 €
le pantalon. De 3 à 8 ans.
En vente sur perpete.com

Au bureau, oui, mais de loin !

Après une longue période de télétravail forcé, de nombreux Français ont semble-t-il apprécié cette formule. Selon un sondage*, 62 % aimeraient que cela se prolonge. Les raisons principales : gagner du temps de transport, pouvoir travailler au calme et s'organiser plus librement. FP.

*Buzz Press France pour Deskéo



Au bain !

Pour motiver les enfants à se laver, Klorane lance une gamme ludique à base d'avoine et de miel d'acacia : gels douches 2 en 1, shampooing et soin démêlant. On aime : la composition avec 80 % d'ingrédients d'origine naturelle, les pictos sur le packaging en guise de mode d'emploi et la mousse facile à rincer. À partir de 6,34 € le produit, Klorane Soins Junior. Dès 3 ans. C.A.

Calmosine Sommeil : un test sur près de 60 enfants* valide son efficacité !

Le sommeil de nos bambins est souvent perturbé... Les parents s'en inquiètent et les nuits de toute la famille en pâtissent. Afin de trouver des solutions naturelles pour améliorer le quotidien de chacun, une enquête menée par la marque Parents a été réalisée. Conseils.

Focus sur l'enquête

L'enquête a été effectuée auprès de 58 lectrices du magazine Parents ayant au moins un enfant qui présente un trouble du sommeil. La solution pour y remédier ? Calmosine sommeil Bio. **86% des mamans** le considèrent comme apaisant pour l'enfant. Avec le produit, les parents notent une diminution de l'agitation et un **endormissement facilité** (82%) ainsi qu'un **meilleur sommeil** (76%). Selon une précédente étude, **7 mamans sur 10** sont satisfaites et 80% d'entre elles le recommandent.

Couchez-le à des heures régulières

Pour qu'il fasse la différence entre le jour et la nuit, imposez-lui des rythmes réguliers pour les



activités : toilette, repas, siestes, coucher... Vivre selon ces cycles dès les premiers mois lui permettra de mieux dormir.

Instaurez un rituel au coucher

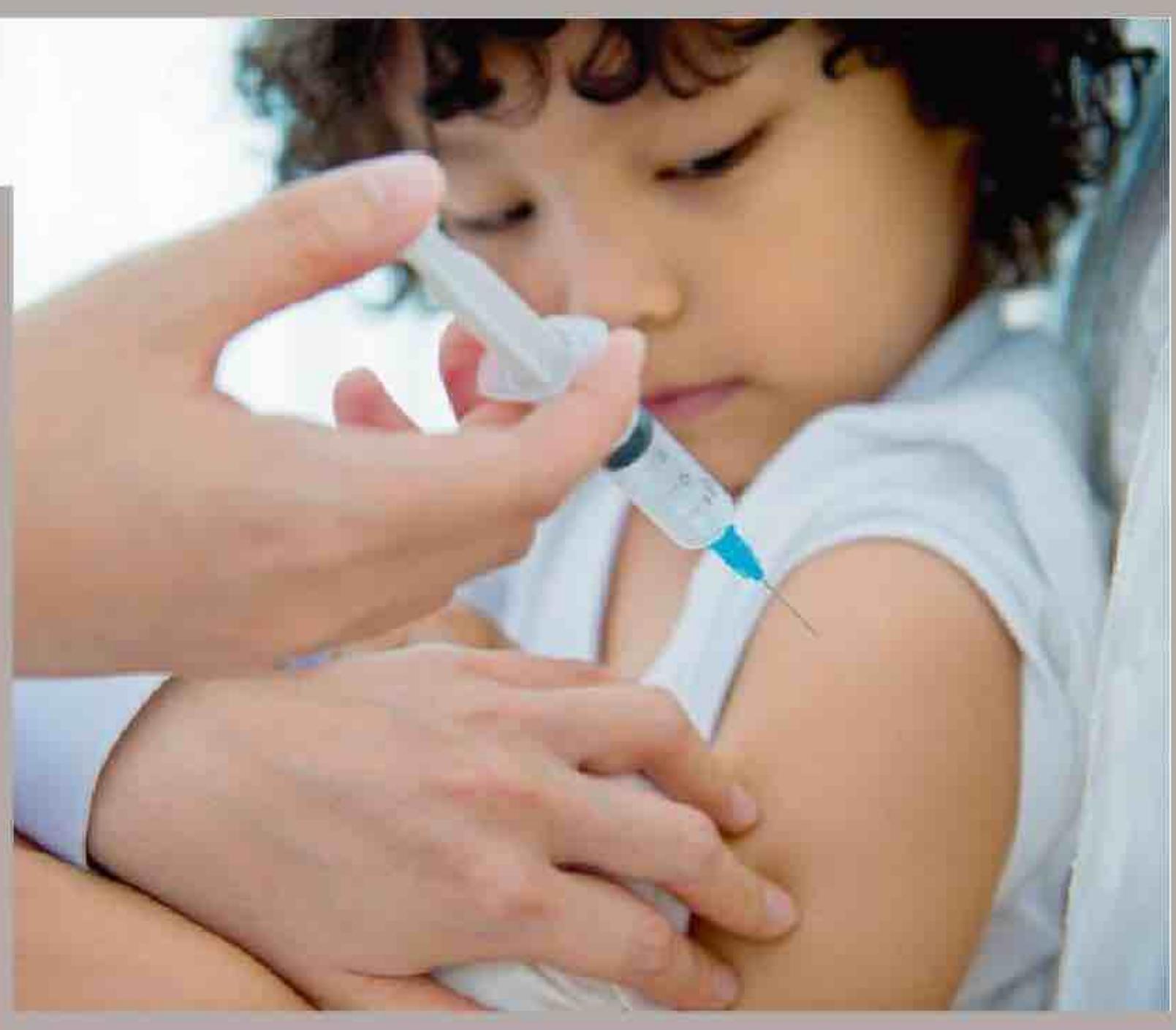
Pas toujours facile de le mettre au lit. Mais c'est ainsi, au dodo ! Intégrer des rituels comme « prendre un bain », « dire bonne nuit »... Calmosine Sommeil Bio pourra venir se joindre si besoin à partir de 1 an.

Des plantes soigneusement sélectionnées

Les plantes, toutes d'origines biologiques, qui composent Calmosine Sommeil Bio sont la mélisse pour diminuer l'agitation, faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil, la verveine odorante pour ses vertus calmantes et la fleur d'oranger pour son arôme délicat.

CALENDRIER VACCINAL 2020 : CE QUI CHANGE !

A partir du 1^{er} janvier 2021, la vaccination contre les papillomavirus humains (anti-HPV) sera conseillée aux garçons de 11 à 14 ans, avec 2 doses de Gardasil 9. Un rattrapage avec 3 doses sera possible chez les garçons de 15 à 19 ans. Pour la prochaine épidémie de grippe, un nouveau vaccin sera proposé : le Flucelvax Tetra. Il pourra être administré aux enfants, dès 9 ans, allergiques aux œufs ou aux antibiotiques à base d'aminosides. Il sera prescrit sur ordonnance. V.B.



En plus, le soutien-gorge évolutif s'adapte pendant et après la grossesse.



Haut d'allaitement futé

Adieu les coussinets d'allaitement avec ce débardeur d'allaitement made in Australie ! Malin, il dissimule un soutien-gorge qui adopte la technologie Modifier™, qui prévient les fuites de lait et favorise l'évacuation de l'humidité. C.A.

Modibodi,
45,50 € sur
modibodi.co.uk

Régime végétarien : il réduirait les crises d'asthme des enfants

Une étude* montre l'intérêt d'un régime riche en fruits, en légumes et en graines chez les enfants asthmatiques. Après 2 mois d'un tel régime, les symptômes et la sévérité des crises diminuent. Ces bénéfices s'expliquent par la richesse en flavonoïdes, en antioxydants et en fibres qui aident à lutter contre l'inflammation. V.B.

*Réalisée par des chercheurs du Physicians Committee for Responsible Medicine de Washington.

Happy Lolie

Sur la boutique en ligne HappyLolie.com, on renseigne l'allergie de son enfant et le site sélectionne tous les aliments qu'il peut manger. Il ne reste plus qu'à choisir et se faire livrer les courses à domicile. Plus de 450 produits alimentaires (à 95 % bio) : laits infantiles, petits pots, pâtes... C.A.



BADONA/ISTOCK



Choisissez les horaires d'utilisation sur leurs appareils avec un peu d'aide de Google

Téléchargez notre application
Family Link.

Google™



Nécessite une connexion Internet, un compte Google et un appareil compatible.
Les fonctions "donnez votre avis" et "approuvez" uniquement disponibles sur Google Play.
Visuels simplifiés.



ON LES VEUT!



Plateau apéro en bambou et bols en faïence blanche, H 9 x L 20 x P 24 cm. Maisondumonde.com, 22,99 €.



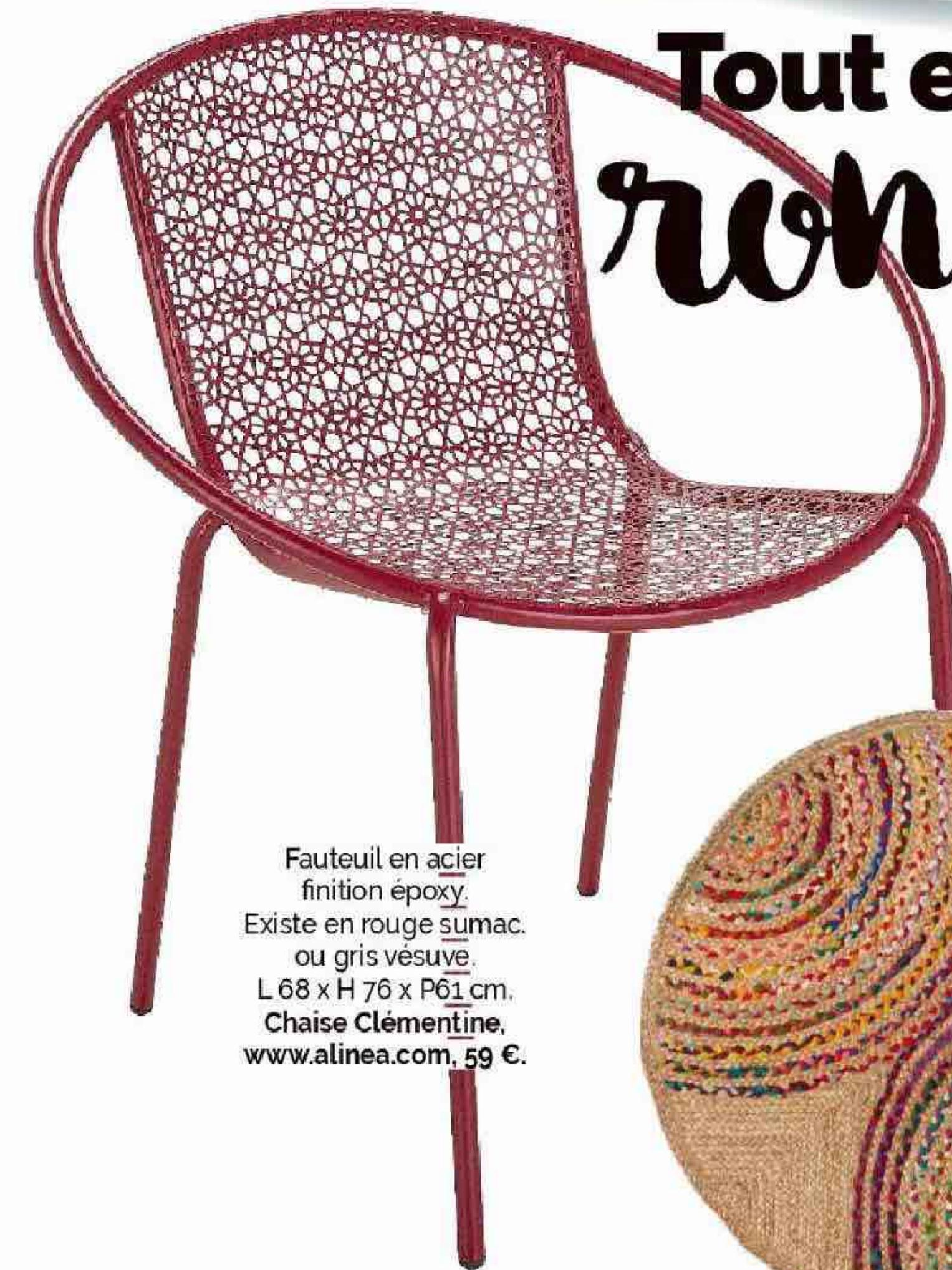
DEAGREZ/STOCK



Hochet BabyBali en bois et plastique. Dès 3 mois. Djeco.com, 16 €.



Boucles d'oreilles Bora Bora, en oxyde de zirconium et laiton. Agatha.fr, 89 €.



Fauteuil en acier finition époxy. Existe en rouge sumac ou gris vésuve. L 68 x H 76 x P 61 cm. Chaise Clémentine, www.alinea.com, 59 €.



Tapis Graciela en jute naturel et coton, Ø 100 cm. Kavehome.com, 35 €.



Panier Smile en jonc de mer tressé, H 32 x Ø 35 cm. Conforama, 9,99 €.



Set "Marbella" en polypropylène. 3 coloris au choix. L 67 x l 74,5 x H 78,5 cm. Table basse Ø 50 x H 45 cm. Jardiland, 149,95 €.



Jeu découverte en bois, couleurs et chiffres. De 18 mois à 5 ans. Oxybul.com, 19,99 €.

Jouets de dentition biscuit Oreo. à mâchouiller. En silicone 100 % non toxique. thegoodkarmashop.fr, 14 €.



PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE

OASIS TROPICAL !

UNE BOISSON SANS ARTIFRUICE !

REDÉCOUVREZ SA RECETTE DÉSORMAIS 100 % D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE
OUI VOUS AVEZ BIEN LU, 100 % !



80 % D'EAU DE SOURCE
POUR GARANTIR TOUTE LA FRAÎCHEUR DE LA BOISSON.

12 % DE FRUITS
DONT DE L'ORANGE, DE LA MANGUE ET DU FRUIT DE LA PASSION.

7,1 % DE SUCRE AJOUTÉ
POUR RAVIR LES PAPILLES DES FAMILLES.

0,9 % D'ARÔMES, D'ACIDIFIANT ET DE COLORANT,
TOUS D'ORIGINE NATURELLE
DES ADDITIFS ARTIFICIELS, IL N'EN EST PAS QUESTION...
MAIS UNE PINCÉE DE PAPRIKA POUR RELEVER
LES COULEURS ÉCLATANTES DES FRUITS, OUI!

LE TOUT SANS CONSERVATEUR !

=100 % !

ET LE SUCRE DANS TOUT ÇA ?

DEPUIS PLUS DE 10 ANS, NOUS AVONS RÉDUIT PROGRESSIVEMENT
DE 23 % LE SUCRE AJOUTÉ D'OASIS TROPICAL, SANS AJOUTER
D'ÉDULCORANT ! UN ENGAGEMENT QUI S'INTÈGRE À LA DÉMARCHE
INITIÉE PAR NOTRE ENTREPRISE DÈS 2008 AUPRÈS DU MINISTÈRE
DE LA SANTÉ POUR RÉDUIRE LA TENEUR EN SUCRE DE SES BOISSONS.

POUR NOUS, S'ENGAGER C'EST AUSSI PENSER À L'EMBALLAGE
DE NOS PRODUITS : TOUTES NOS BOUTEILLES OASIS SONT
100 % RECYCLABLES ET LE POIDS DE NOS BOUTEILLES DE 2L A ÉTÉ
RÉDUIT DE 26 % DEPUIS 2011.

OASIS !
S'ENGAGE !



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

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



L'APPLI
Grossesse by
Parents



LE SITE
parents.fr



LE PRIX
PARENTS
Experts et
communauté



LES
PODCASTS
galaxie
sa
mère
PARENTS

LE FORUM
Entre Parents



LES
RÉSEAUX
SOCIAUX



ON LES VEUT!



Carte pop-up
"Tu es la meilleure".
Draeger, 6,95 €.



Maman Chérie

Bol en faïence personnalisable, fabriqué et peint à la main en France.
maisonroussot.com 18 €.



Sèche-cheveux DR-5500 et brosse séchante Progloss Airstyle 5-en-1 qualité pro à petit prix.
Revamp Professional, De 34,99 € à 119,99 €.

Super Maman!

Et si on se faisait, nous aussi, un petit cadeau bien mérité ? Allez les filles, il faut se dire Je m'aime !



Montre Cindy
Ø 34 mm, bracelet en métal doré rose milanais.
Codhor, Histoire d'Or, 59 €.

De nombreux modèles au choix dans la même gamme de prix...



Bougie à personnaliser avec message et photo, 45 heures d'utilisation, 200 g. Senteur Ambre et Jasmin. Cheerz.com, 26 €.



Applique-cœur Kera, en porcelaine, L 22,5 x H 24 x 1,7 cm.
Cocktail scandinave, 19,90 €.



Rouge à lèvres écrin bouches rouges au toucher de velours. L'Interdit N° 333, Givenchy, 36 €.



Médaille maman d'amour, en plaqué or, Ø 1,54 cm.
Maty, 49,90 €.



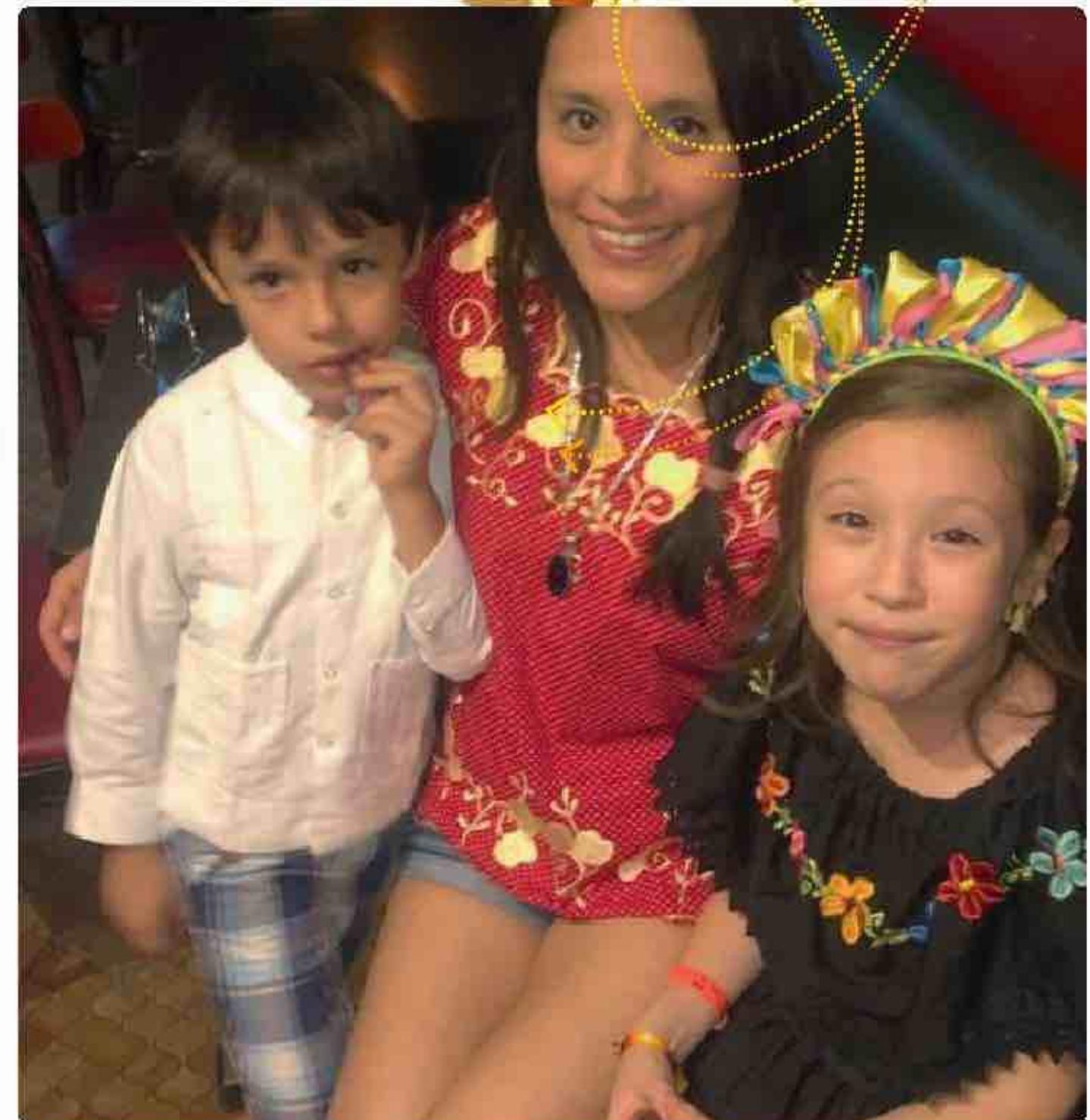
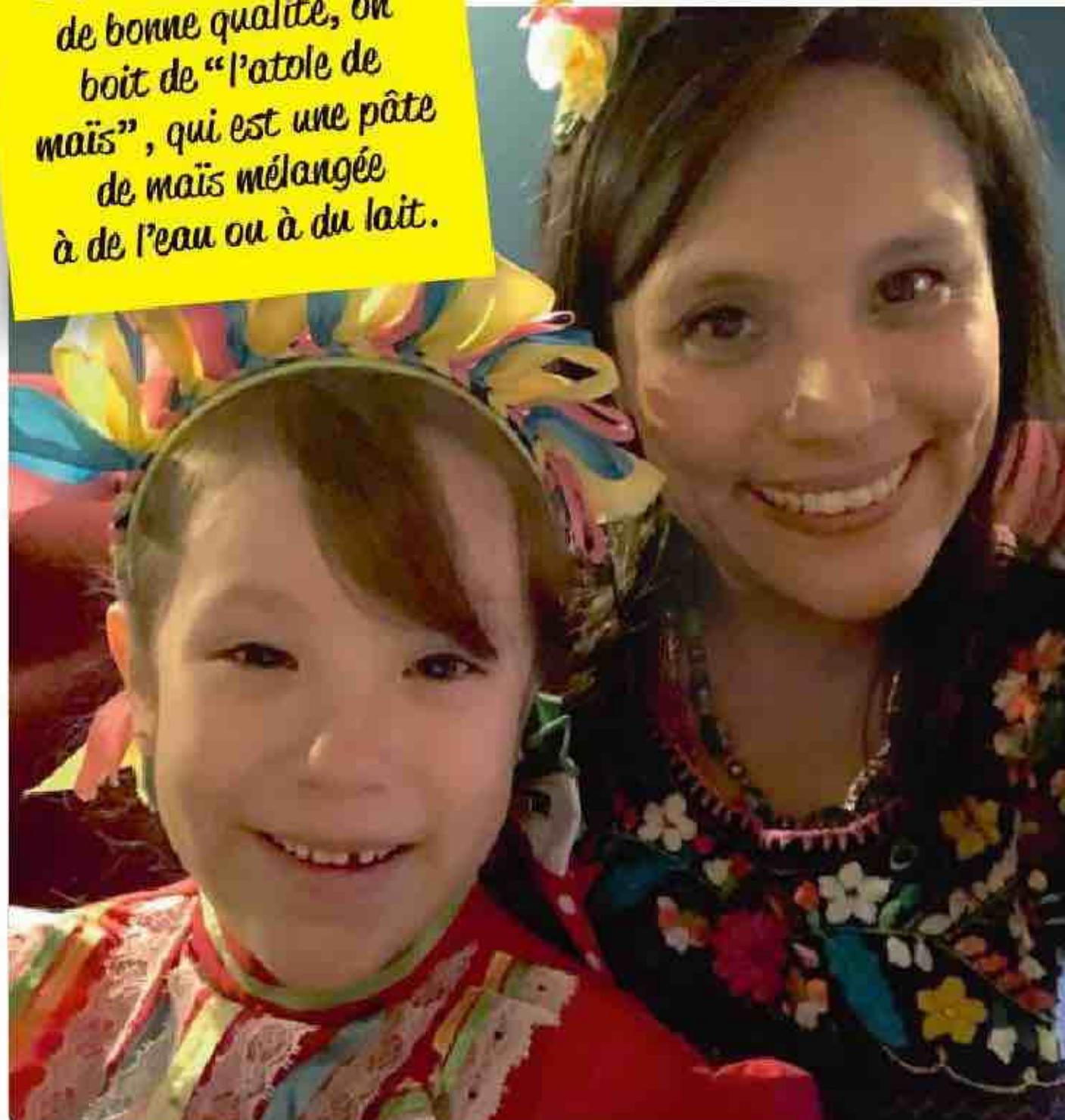
Remèdes

- Pour faire monter le lait, les femmes prennent des comprimés de levure de bière.
- Pour que le lait soit de bonne qualité, on boit de "l'atole de maïs", qui est une pâte de maïs mélangée à de l'eau ou à du lait.

maman du monde ...au Mexique

Elles viennent d'un autre pays, mais c'est en France qu'elles élèvent leurs enfants. Avec un regard imprégné d'une autre culture. Grossesse, éducation, vie quotidienne... elles comparent et nous racontent.

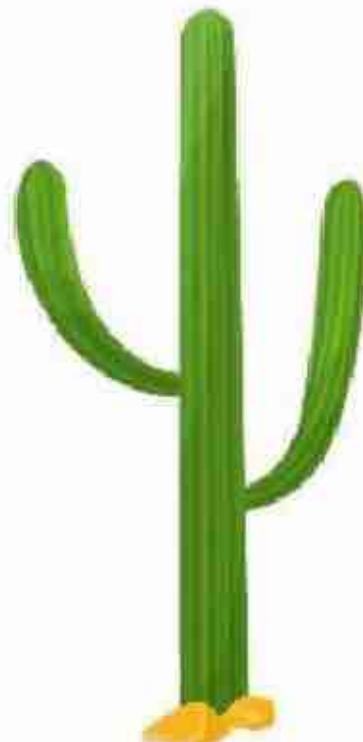
Laura (37 ans) vient de Mexico DF. Depuis 2009, elle vit en France où elle s'est mariée avec un Français. Ils ont deux enfants : Nicole et Maël (8 et 6 ans).



DR. SHUTTERSTOCK

« La mère mexicaine est réputée pour son fort caractère. C'est la cheffe de la maison ! »





Pour mes copines, je suis une héroïne...

« T'es folle, pourquoi tu fais ça ? Tu vas avoir super mal ! » Quand j'ai dit à mes copines au Mexique que l'accouchement en France se faisait par voie basse et que la césarienne était réservée aux cas problématiques, elles sont tombées des nues. On nous met dans la tête que c'est douloureux, mais en réalité, les accouchements par césarienne permettent aux médecins d'organiser leur emploi du temps et de facturer la prestation, car les femmes qui le peuvent vont accoucher dans des cliniques privées très coûteuses. J'ai eu peur

tout au long de ma première grossesse. Je me demandais si j'allais souffrir autant qu'on me l'avait dit. Nicole est arrivée sans me causer de traumatisme et pour Maël, ça a été si vite qu'on n'a même pas eu le temps de me poser la périnéale. Je suis une héroïne pour mes copines ! Elles m'ont également raconté que les maris font pression et qu'ils craignent qu'un accouchement par voie basse ne soit préjudiciable pour la sexualité. C'est ridicule ! Je leur ai dit qu'après deux accouchements naturels, ma sexualité allait très bien, merci !

Je fais désormais à ma façon !

Percer les oreilles des petites filles à la naissance est une tradition chez nous. Comme ça ne se fait pas en France, je n'y ai pas vraiment songé. Mais quand nous sommes partis au Mexique pour fêter les un an de Nicole, toute la famille m'est tombée dessus. Ces anniversaires sont des grandes fêtes où on est tous réunis. Nous devions en plus célébrer son baptême. Devant tant d'insistance, nous avons décidé avec mon mari de percer les oreilles de Nicole. Quand j'ai entendu ma petite crier au moment de faire les deux trous, je me suis dit "Stop ! J'arrête de vouloir faire à la française, à la mexicaine, je ferai désormais à ma façon sans écouter personne, à part mon intuition de mère".

Mes enfants disent toujours : "Ah maman fait son regard noir" et ils savent très bien que c'est le signal pour arrêter. Ils se calment directement !



Ils ont téte 2 et 3 ans

J'ai décidé d'allaiter mes enfants aussi longtemps que je le ressentais. Nicole et Maël ont téte entre deux et trois ans chacun. Je ne me retrouvais dans aucune manière de faire : entre la pression sociale en France et mes amies au Mexique qui ne jurent que par le biberon, j'ai fait comme je voulais et pouvais. On ne va pas me dicter ce qu'il faut faire !

Des sucettes au piment doux

Comme là-bas, je pratique le co-dodo, mais trèèèèèèè longtemps. J'ai dormi avec mes enfants jusqu'à ce qu'ils arrêtent de prendre le sein. On nous dit que c'est bon, sain et naturel, et que ça nous permet de ne pas avoir peur. On les surveille de près pendant leur sommeil. Et c'est plus pratique en période d'allaitement. Je n'ai pas écouté les professionnels français qui me disaient que ce n'était pas bien. De même, j'ai donné à mes enfants dès 6 mois de la purée de haricots rouges, alors que les pédiatres ici le déconseillent. Mais c'est le plat de base de l'introduction alimentaire au Mexique. On y ajoute aussi rapidement des épices pour que nos petits s'habituent vite à la nourriture pimentée. Il existe même des sucettes au piment doux pour l'apprentissage progressif du piment !

Congé maternité:
12 semaines

Taux d'enfants par femme:
2,3

Taux d'allaitement:
14%
en exclusif pendant
6 mois

L'importance de la Fête des morts

Ce dont je suis le plus fière, c'est d'avoir réussi à inculquer à mes enfants l'importance de la Fête des morts. Depuis la mort de mon père, il y a quatre ans, Nicole et Maël m'aident à préparer l'autel sur lequel on pose la photo des défunt et des bougies. Ils participent aussi à la confection des plats que nos ancêtres préféraient. "Qu'est-ce qu'il aimait manger Abuelito ?", me demandent-ils.

C'est important qu'ils entendent culturellement ce que ça signifie pour nous, les Mexicains. Ils étaient inquiets de savoir s'il était possible de mettre des photos de membres de la famille de leur papa français. Je leur ai répondu que cette fête était pour tout le monde. Aujourd'hui, ils attendent ce moment avec la même impatience que le sapin de Noël entouré de cadeaux.

• 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

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 <input type="checkbox"/>	2B <input type="checkbox"/>
L'abonnement 1 an - 6 numéros à jardin	3 <input type="checkbox"/>	3B <input type="checkbox"/>
L'abonnement 1 an - 6 numéros + 1 hors série à Régal au prix de 23€90	1 <input type="checkbox"/>	1B <input type="checkbox"/>

Je joins mon règlement par :

- C Chèque à l'ordre d'Uni-Médias.
 - B Carte bancaire (Visa ou Mastercard)
- N°
- Expire fin

Date et signature
OBLIGATOIRES

J'indique ci-dessous mes coordonnées :

* Mme M.
(Écrivez en lettres majuscules)

* Nom _____
* Prénom _____
Tél. Date d'anniversaire
E-mail _____
* Adresse _____
* Ville _____
* Code postal
 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) :

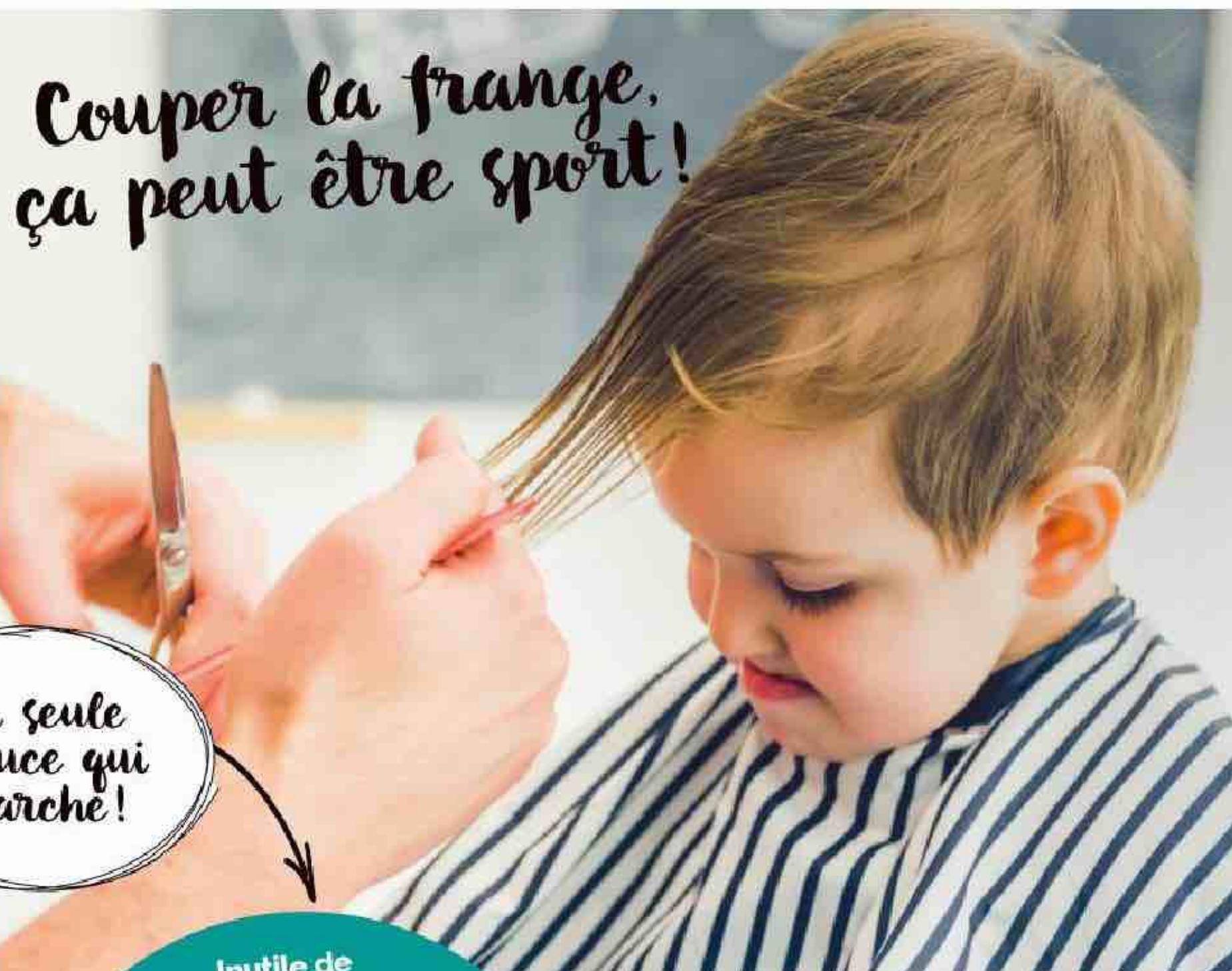
* Mme M.
(Écrivez en lettres majuscules)

* Nom _____
* Prénom _____
Tél. Date d'anniversaire
E-mail _____
* Adresse _____
* 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. 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 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 7 116 960 €. R.C.S. Paris B 343213658 - I.C.S. FR38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA. Uni-Médias est éditeur de magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détente Jardin, Maison Créative, Détour en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.

Entre parents On se comprend !



la seule
astuce qui
marche !

Inutile de jouer au coiffeur avec serviette, chaise haute, miroir, brosse. D'agiter des doudous. De couper les cheveux d'une poupée avant. Le seul truc qui fonctionne pour qu'un petit garde la tête immobile, c'est... la bouffe ! Et en particulier le sucre. Donc un cookie bien fourré de choco, une tranche de cake, un boudoir (selon les âges) et on coupe tranquille. Et hop, on aspire cheveux et miettes en même temps.

« Vivement que j'accouche, voir mes doigts de pieds me manque ! »

HORGAN/ADOBESTOCK

Paroles 2 PARENTS Instagram



Envoyez-nous vos SMS en DM (Direct Message) sur @parents_fr

Ah le premier **repas de la mater** !

Même si le petit pain est sec, même si l'eau est tiède, même si on n'aime pas trop la soupe de tomates, même si on aurait voulu une deuxième ration de pâtes, même si le yaourt nature sucré nous fait penser à la cantine: que c'est bon de manger après 92 heures de contractions et 290 jours de nausées. Surtout si on a une barre de chocolat et un café à ajouter au plateau-repas J

Ça ne marche plus 😢

ON VEUT DES PILES !

Ça marche plus. Le livre avec les sons de la ferme. Le lecteur CD. Le faux téléphone. Et évidemment, on trouve toujours le tournevis cruci quand il faut le plat. Et on confond les piles usées avec les neuves. Si on en a en stock. Si on ne s'est pas trompé de modèle. AAA, c'était pas le nom des andouilles de luxe ?



KATRIN ACOU-BOUAZIZ

Bébé à bord

le grand huit des hormones et des émotions...



Notre appli
Grossesse by Parents
Un coach dans
votre poche!



22 ENFANTS!

En pleine épidémie de coronavirus, les Radford, la plus grande famille d'Angleterre, ont accueilli leur 22^e enfant, une petite fille qui se porte bien. Le père et la mère, 48 et 45 ans, ont leur propre chaîne YouTube. Sue, la mère, a eu son premier enfant à 14 ans. Une naissance particulière, vu les conditions, mais qu'elle qualifie de « plus belle expérience de sa vie ». E.C.

DES PRÉNOMS... DANS L'AIR DU TEMPS !

Au tout début du confinement, un jeune couple d'Indiens a accueilli des jumeaux, un garçon et une fille. Ils ont décidé d'appeler la petite fille "Corona" et le petit garçon "Covid". Pour expliquer ce choix, la mère a raconté à la presse que vu les difficultés rencontrées pour accéder à l'hôpital pour aller accoucher, puis pendant la césarienne, c'est une façon pour le couple de "se souvenir" des épreuves. Les parents se gardent la possibilité de changer ces prénoms plus tard. Ouf ! E.C.



CARNET ROSE CHEZ LES PEOPLE

PLEIN DE BÉBÉS SONT NÉS CHEZ LES STARS !

Anaïs Baydemir, la Miss Météo, est maman d'une petite Lina-Sultane.

Thilo Kehrer, footballeur au PSG, est papa d'une petite Nala.

Adam Rodriguez, alias Luke Alvez dans la série "Esprits criminels", est papa d'un petit Bridgemont Bernard Rodriguez.

Eva Amurri, la fille de Susan Sarandon, est maman d'un petit Mateo Antoni.

Le chanteur **Ronan Keating** vient d'accueillir une petite Coco Knox.

Max Adler, de la série Glee, est papa d'un petit Dylan Remington. V.B.

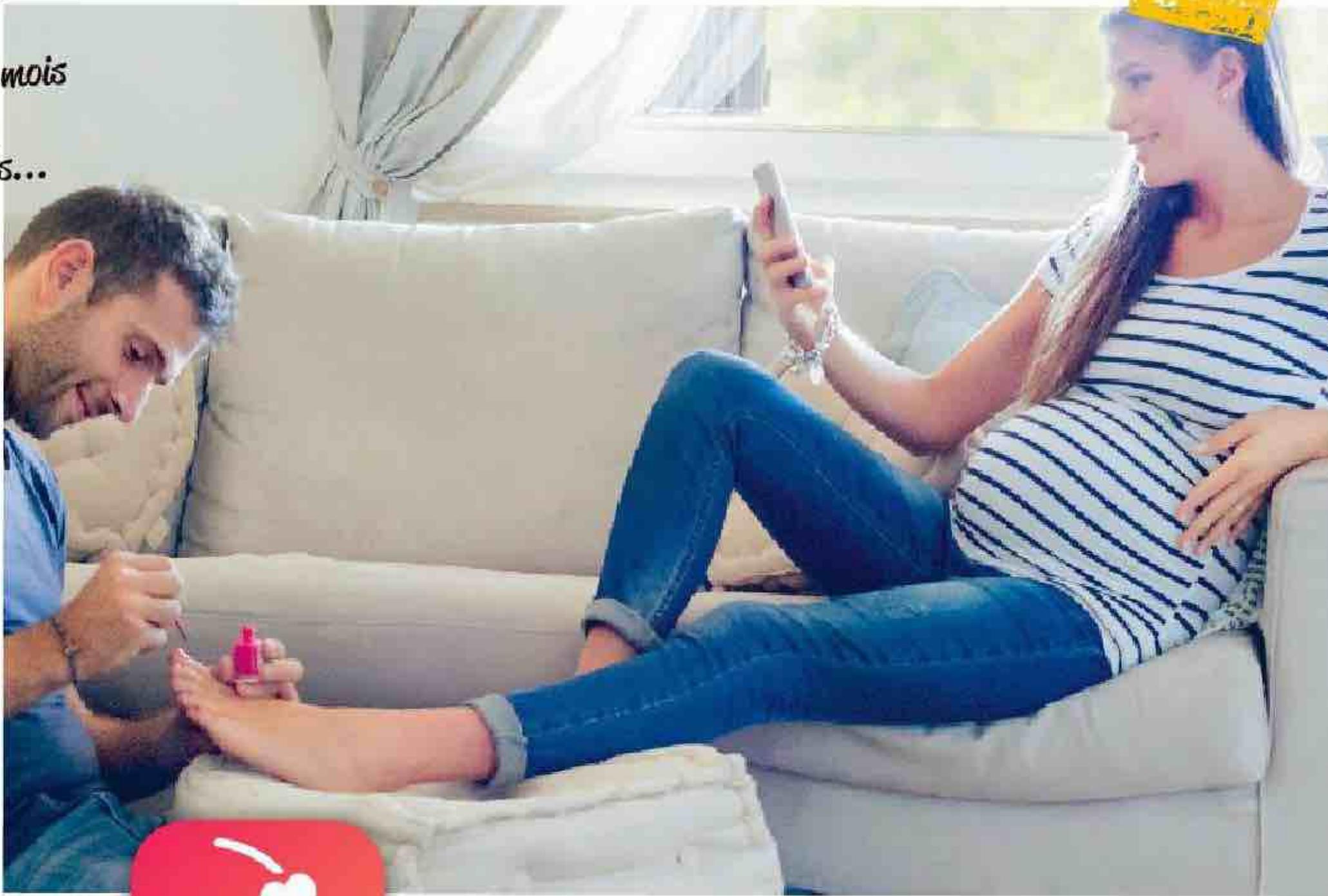
Pearl, Hudson ou Ann... C'est le prénom que souhaite donner Katy Perry à la petite fille qu'elle attend. Un hommage à sa grand-mère disparue. F.P.

Sommaire

- 35** 5 questions essentielles... avant de faire du jardinage
- 36** Et côté allaitement ? Sein ou biberon : nos conseils pour que tout roule !
- 40** Je l'ai vécu... "J'ai accouché en pleine épidémie de Covid-19"
- 43** On accessoirise : la salopette, de jour comme de nuit !

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...



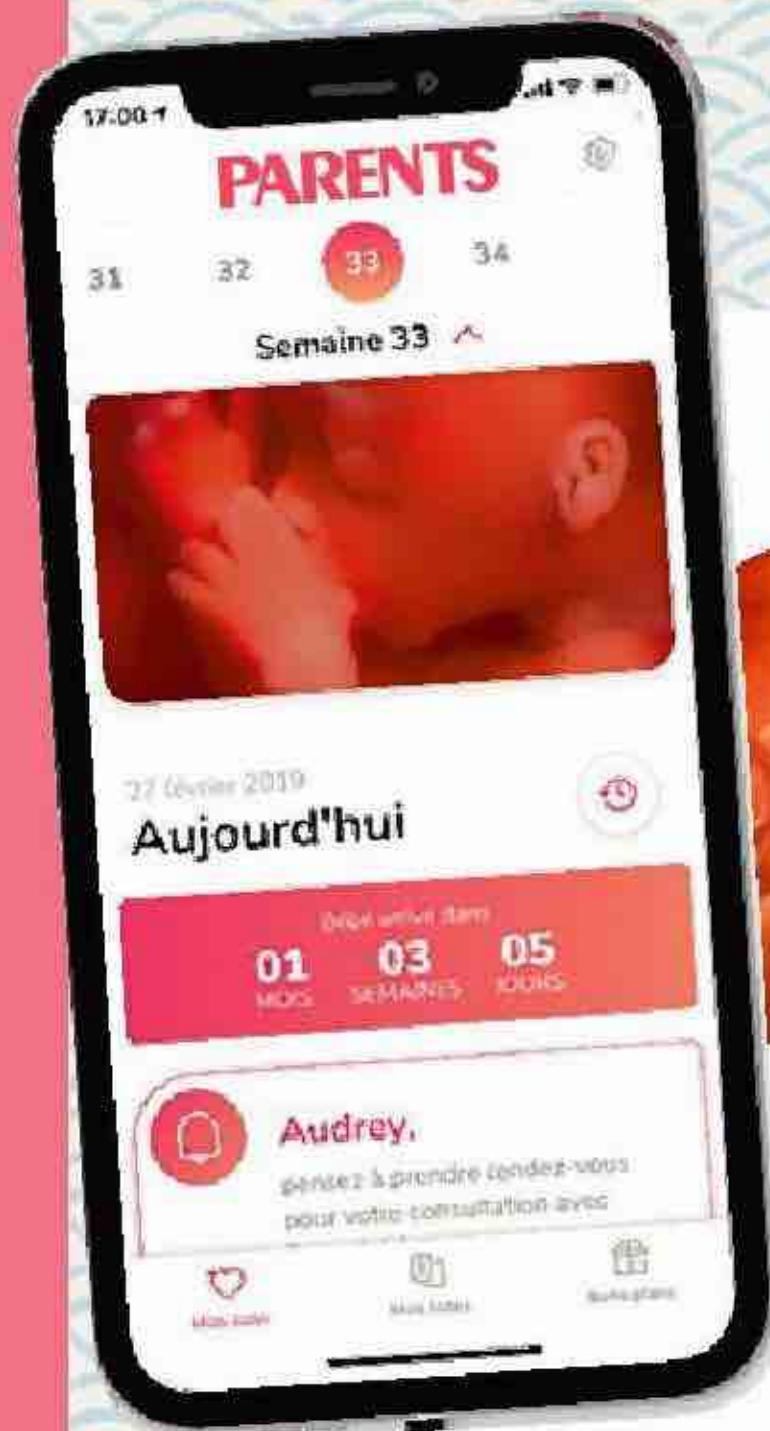
À télécharger
gratuitement sur

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 avant... de faire du jardinage



ALEXANDER/ADOBESTOCK

L'EXPERT



Nicolas Dutriaux
SAGE-FEMME
à Herblay (95)

Quel est le risque de transmission de la toxoplasmose ?

Aujourd'hui, le risque est minime. Pour l'attraper, il faut que les déjections d'un chat contaminé soient présentes dans la terre et qu'on l'ingère via des légumes mal lavés... Or les chats mangent plus de croquettes sèches que d'animaux vivants. En Grande-Bretagne, la toxoplasmose n'est plus un problème de santé publique et son suivi est allégé!

ESTELLE CINTAS

1.

Enceinte, je peux jardiner ?

Bien sûr. C'est une activité agréable et n'oublions pas que nos ancêtres travaillaient dans les champs jusqu'à la fin de la grossesse... Alors pourquoi se priver de ce loisir ?

2.

Quels conseils avant de commencer ?

Pour éviter le masque de grossesse (pigmentation du visage), on évite le soleil. Tout est bon : crème solaire SPF 50, chapeau... Les gants sont recommandés surtout si on n'est pas immunisée contre la toxoplasmose, même si le risque est quasi nul (voir question 5). On évite toute utilisation de produits phytosanitaires (pour enlever les mauvaises herbes, les insectes au jardin). Et on se lave soigneusement les mains après le jardinage.

3.

Quelles postures adopter ? Comment porter le matériel nécessaire ?

Enceinte ou pas, l'ergonomie de travail est primordiale. Donc on profite de la grossesse pour garder (ou reprendre) de bonnes postures : on s'accroupit pour se baisser, on se met à genoux à terre (sur un carton...) devant les plates-bandes. Pour protéger son dos, on peut opter pour des jardinières sur pieds. On tire (au lieu de porter) les charges lourdes, toujours en pliant les genoux. Ces réflexes évitent de fragiliser le périnée (pouvant entraîner des problèmes de fuites urinaires après la naissance) !

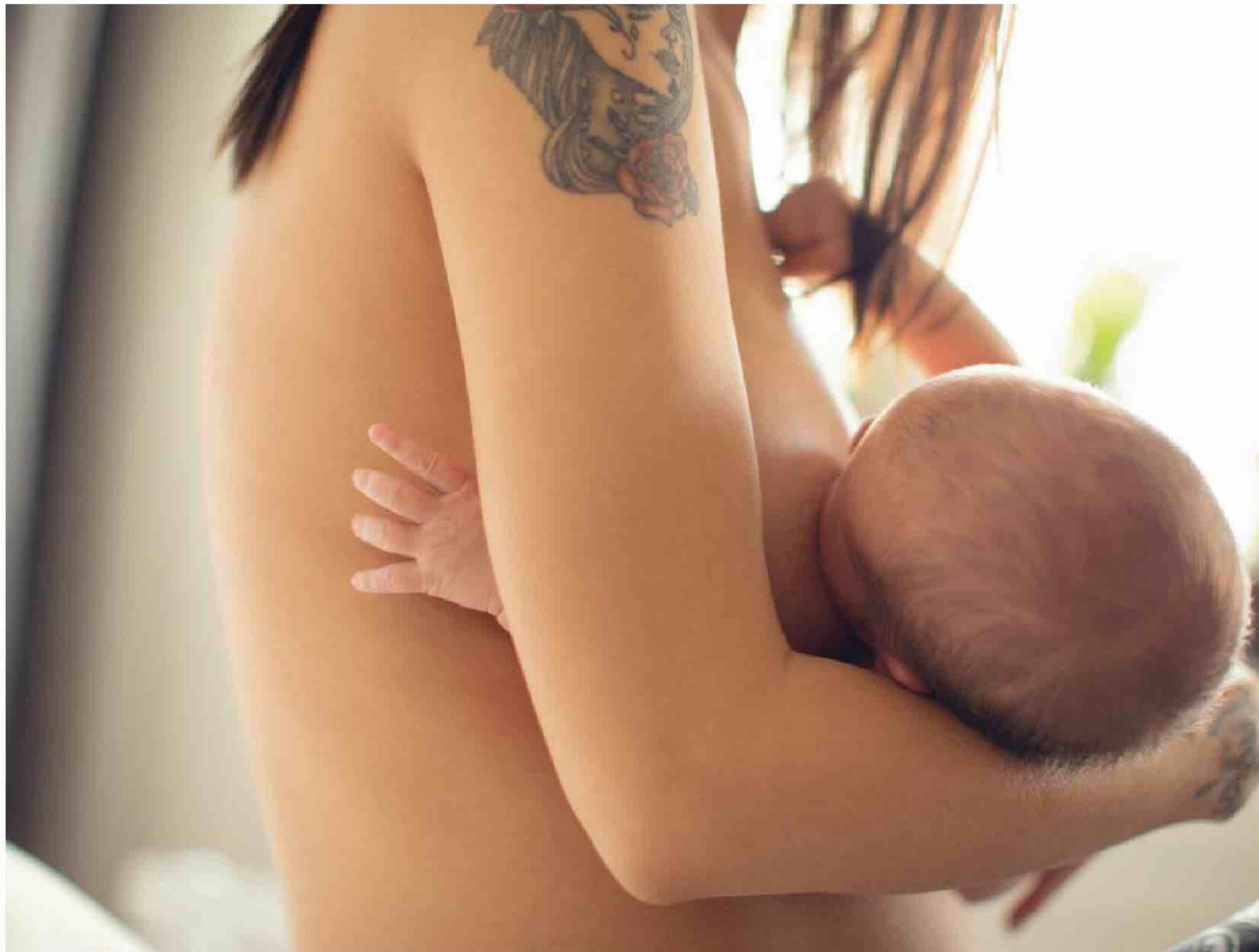
4.

Les produits de jardinage sont-ils dangereux pour mon bébé et moi ?

Pour éviter d'utiliser des produits chimiques, on se plonge dans les nombreux ouvrages : jardinage bio, permaculture, utilisation des associations de plantes, prédateurs naturels... Si on a un doute, on utilise des gants et un masque ou on demande à quelqu'un d'autre de les manipuler. On préfère le désherbage manuel ou bio (de l'eau bouillante, par exemple!). On priviliege les adjuvants naturels (purin, fumier, algues...).

5.

ALEXANDER/ADOBESTOCK



Sein ou biberon Nos conseils pour que tout roule !

LES EXPERTS

Carole Hervé
CONSULTANTE
en lactation certifiée
IBCLC, à Paris.

Nicolas Dutriaux
SAGE-FEMME
et secrétaire du
Collège national des
sages-femmes
de France, à Herblay.

Que l'on ait choisi de donner le sein ou le biberon, les premiers pas ne sont pas toujours faciles pour une jeune maman. Comment faire au quotidien ? Quelles astuces pour allaiter ou donner le biberon ? Voici nos conseils pratiques pour que tout se passe bien, dans tous les cas.

MILLIKON STOCK

Je veux donner le sein !

Comment savoir si bébé a assez bu ?

Graduellement, bébé va prendre de plus en plus de lait. Après trois jours, il ne doit plus avoir de trace de méconium, les selles noires, difficiles à nettoyer. Ces dernières changent de couleur et il y en a de plus en plus : elles doivent couvrir trois fois la paume de notre main par jour. La couleur ? Jaune orangé. Et les couches lourdes d'urine (l'équivalent de 5-6 cuil. à soupe d'eau).

Quel poids doit-il prendre ?

Un garçon doit prendre 230 g par semaine à partir de sa naissance et une petite fille, 190 g. Si l'allaitement se passe bien, le petit gars va prendre 1 kg par mois et la petite fille 800 g, les trois premiers mois. Après, ce sera moins important.

Le rôle du papa ?

Le papa est là pour nous soutenir, nous dégager du temps pour qu'on puisse se reposer. Massage, playlist sympa, coaching... Toutes les attentions sont utiles !

Bébé n'arrive pas à téter tout seul ?

- ➊ On se sert de nos deux mains pour presser le sein et recueillir du lait. Ainsi, on peut le donner à bébé à la petite cuillère, glissée dans sa bouche.
- ➋ On tire le lait à l'avance et on le conserve au réfrigérateur. Puis on le donne au biberon.
- ➌ On peut conserver le lait au congélateur.
- ➍ On peut faire don du lait excédentaire à une banque de lait, appelée lactarium, qui le redistribue aux bébés fragiles, malades ou prématurés.

Pour soulager les crevasses

Après que bébé ait téte, on extrait une ou deux gouttes de lait maternel, qui contient du gras, et on l'applique sur le mamelon affecté par la (les) crevasse(s).

Le gras va rentrer dans les fissures et favoriser une meilleure cicatrisation. On peut utiliser de la lanoline (de la graisse de laine de mouton), de l'huile de coco vierge, bio et désodorisée.

En cas de crevasses ?

On adopte la position "Biological nuturing" : on inclinée en arrière, le dos calé contre un fauteuil, on prend bébé face à soi et on le glisse contre le sein. Il va retrouver la position qu'il avait dans notre ventre. Il peut librement ouvrir grand la bouche et avancer assez loin la langue pour ne pas blesser le mamelon. Cette position facilite la sécrétion de l'hormone de l'amour, l'ocytocine, qui favorise l'éjection du lait et agit comme un antidouleur.

En cas d'engorgement ?

Lorsque le bébé réclame davantage à boire mais qu'il n'arrive plus à saisir le sein, trop gonflé de lait maternel, on applique de la chaleur : celle-ci va favoriser l'écoulement du lait, et on pourra ainsi mettre bébé au sein plus facilement. On peut aussi masser nos seins : on exerce une pression douce derrière le mamelon, sur l'aréole, comme si on caressait le visage de bébé. Doucement, on presse le liquide vers le torse, en arrière. Ça va assouplir le sein. L'engorgement peut ainsi passer en 3 heures.

En cas d'oedème ?

On peut prendre une douche et masser nos seins au jet, poser une bouillotte, masser avec nos mains ou appliquer un gant chaud sur nos seins. Si le froid nous apaise, on peut mettre plusieurs cuillerées à soupe d'eau dans une couche sèche et la mettre au congélateur. On l'applique ensuite sur notre sein. Ça va activer la circulation sanguine et soulager l'inflammation localement. Autre remède pour diminuer la taille des oedèmes : la feuille de chou, astringente, posée sur le sein.

On l'écoute...
même si on n'a pas
les mains libres !

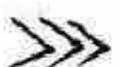
Nouveau « GALÈRE SA MÈRE » LE PODCAST DE PARENTS

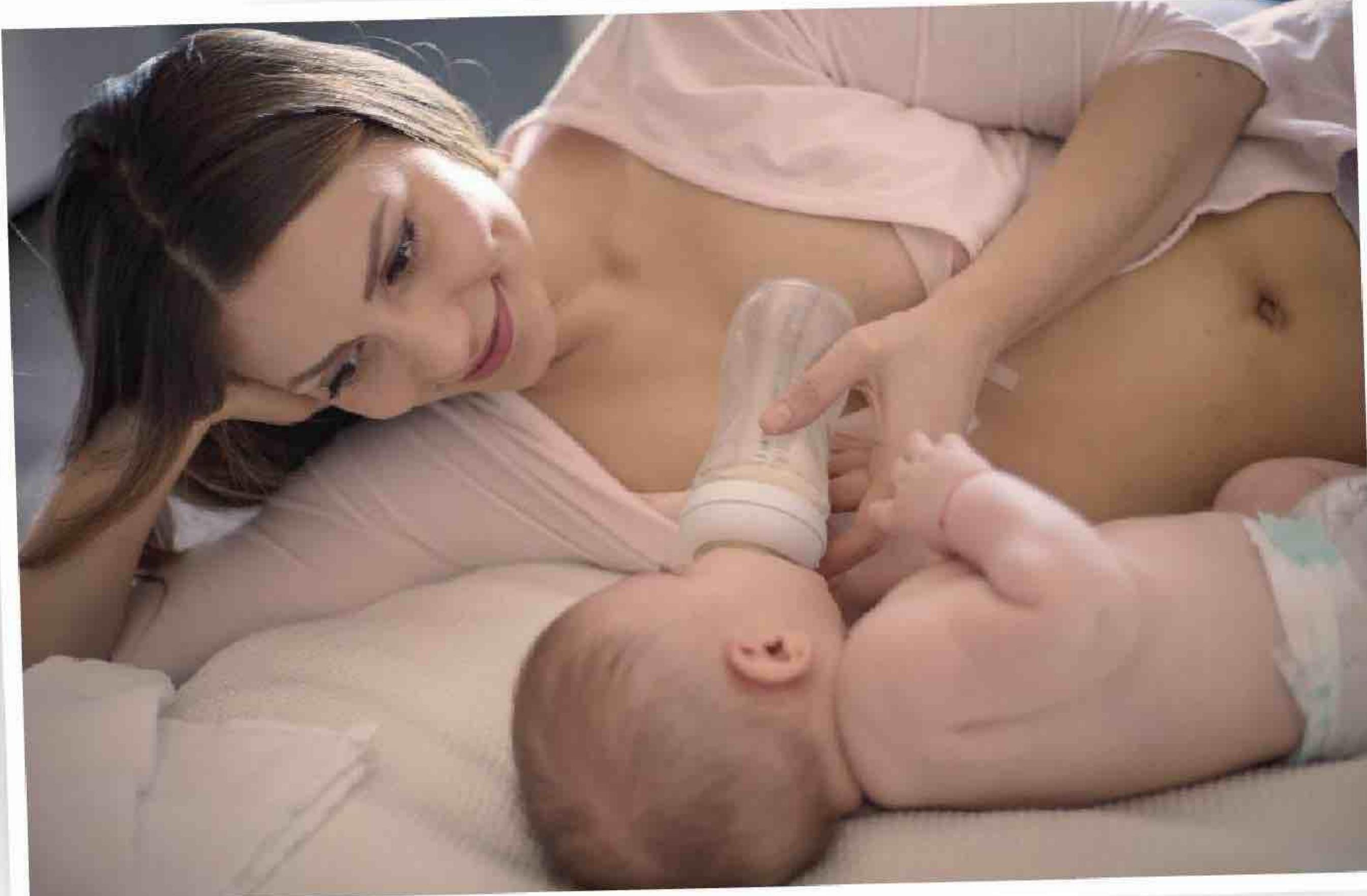


#3 ALLAITER,
POURQUOI UN TEL
MOMENT
DE SOLITUDE
!?!?



Retrouvez notre épisode allaitement et tous les autres épisodes sur toutes les applications de podcast, Apple Podcast, Google Podcast, Deezer, Spotify, Soundcloud, Youtube et sur le site www.parents.fr





Je veux donner le bib !

On l'annonce très clairement

Si on ne souhaite pas allaiter, on le dit à l'avance, pendant la grossesse, à notre partenaire. C'est primordial d'être tous les deux sur la même longueur d'onde, pour éviter des remarques culpabilisantes. Le papa travaille ? On lui demande de partager une partie des biberons de nuit avec nous.

On s'équipe avant la naissance

On achète en amont 3 ou 4 biberons et les tétines correspondantes. Il nous faudra au moins un biberon de 120 ml et plusieurs de 300 ml. On pense aussi à acheter un écouvillon pour bien nettoyer le biberon. Dans la cuisine, on aménage un coin "spécial biberons", pour faire sécher tout l'équipement nécessaire.

“

« Je voulais retrouver une forme de liberté ! »

Indécise pendant ma grossesse sur la question de l'allaitement, ce qui m'importait était la transmission du colostrum. Mais je voulais aussi pouvoir participer aux apéritifs, en tant que bonne vivante que je suis ! Zélia a été trois jours, mais la montée de lait n'arrivait pas. Peut-être est-ce aussi lié à une réflexion d'une sage-femme : "Vous ne comptez PAS ne PAS allaiter, quand même ?". Heureusement, toutes n'étaient pas si culpabilisantes ! Au 3^e jour, ma fille et moi étions épuisées. Mon conjoint m'a proposé de faire en fonction de mes envies. J'ai alors donné le biberon. Nous sommes rentrés chez nous quelques heures après. Tous les soirs, son papa a pu profiter de ce moment privilégié du coucher en lui donnant le bib. Ainsi, je pouvais prendre un apéro tranquillement ou m'occuper de moi ! »



LILA, maman de Zélia, 7 ans.

Quel lait donner ?

On choisit un lait infantile 1^{er} âge (de 0 à 6 mois). Il n'est pas nécessaire de donner le même lait qu'à la maternité, sauf indication du pédiatre. Du coup, on peut parfaitement l'acheter à l'avance.

Quel médicament pour inhiber la lactation ?

Le médecin pourra éventuellement prescrire de la lisurine ou de la cabergoline. Exceptions : si on souffre d'hypertension ou s'il existe d'autres contre-indications. On nous donnera aussi du paracétamol ou de l'ibuprofène.

L'homéo pour réduire la montée de lait

Avant d'accoucher, on prend rendez-vous avec une sage-femme ou un médecin homéopathe. Il nous prescrira des médicaments à prendre juste après la naissance pour réduire le pic d'hormones responsable de la montée de lait.

« Le bib, c'est une... certaine liberté !!!
Tout le monde peut participer,
le papa bien sûr, mais aussi le grand
frère, la mamie, la copine... »



On en parle à l'équipe médicale

Au moment de l'accouchement, en salle de naissance, on fait part à l'équipe médicale de notre souhait de donner le biberon. Ce sera indiqué dans notre dossier. Si on le désire, on peut donner à notre bébé la "tétée de bienvenue". Après, on passe au biberon.



« Quand Adil est passé au bib, la nuit, j'ai pris le relais ! »

« Adil a pris le sein 6 mois. La maman était fatiguée et migraineuse, donc dès qu'elle est passée au biberon, j'ai pris le relais la nuit... Quand j'avais du mal à me réveiller, je pensais au travail - où j'étais très impliqué et faisais des nocturnes - , je me disais : "si je suis capable d'assurer au boulot, pour mon bébé, la question ne se pose même pas ! Et hop, je me levais sans problème !!! »



YOUSSEF
Papa d'Adil,
1 an.

Comment préparer le biberon ?

Pour reconstituer le lait 1^{er} âge, on utilise de l'eau en bouteille (avec la mention "Convient aux nourrissons") ou de l'eau du robinet (on s'informe sur la qualité de l'eau de notre commune). Dans ce cas, on fait couler l'eau durant quelques minutes avant de la recueillir, puis on la laisse un peu reposer afin de laisser le chlore s'évaporer. Après utilisation, on lave le biberon à l'eau savonneuse, on le rince et on le fait sécher. Les premiers jours, bébé boit de petites quantités de lait (maximum 90 ml) 6 à 8 fois par 24 heures. ●

ESTELLE CINTAS, SYLVIANE DEYMIÉ ETYSABELLE SILLY

Je l'ai vécu...

“ J'ai accouché en pleine épidémie de Covid-19 ”

Alice a 30 ans.
Le 21 mars, elle a donné naissance à son premier enfant, un petit Raphaël. Quatre jours plus tôt, le 17 mars, débutait le confinement de toute la France, pour cause d'épidémie de Covid-19. La jeune maman nous raconte.

« J'ai porté un masque pendant la pose de la péridurale, puis quand j'ai commencé à pousser. »



« Raphaël est né le 21 mars. C'est mon premier enfant. J'ai accouché en pleine épidémie de Covid-19. Au tout début du confinement. Forcément, les conditions étaient particulières. J'avais choisi cette maternité de niveau 3 parce que je savais que j'allais avoir une grossesse un peu compliquée, pour des raisons de santé. Pendant ma grossesse, j'ai donc eu un suivi rapproché. Quand la crise du coronavirus a gagné la France, j'étais à peu près à trois semaines du terme, prévu pour le 17 mars. Au début, je ne m'inquiétais pas spécialement, je me disais que j'allais accoucher comme prévu, avec mon conjoint à mes côtés. Normal, quoi. Mais ça s'est vite compliqué, l'épidémie gagnait du terrain. Tout le monde en parlait. À ce moment-là, j'ai commencé à me rendre compte que mon accouchement ne se déroulerait pas comme je l'avais imaginé.

La naissance était prévue pour le 17 mars.

Mais mon bébé ne voulait pas sortir ! Quand j'ai entendu, le 16 au soir, l'annonce du confinement par le président de la République, je me suis dit « Ça va être chaud ! ». Le lendemain, l'obstétricien m'a annoncé que le papa ne pourrait pas être là, qu'il ne pourrait pas non plus me rendre visite après la naissance. Pour moi, ça a été une immense déception.

Le 19 mars, je suis entrée à la maternité pour un déclenchement. Le médecin m'a avoué qu'ils avaient un peu peur que j'accouche la semaine suivante, alors que l'épidémie allait exploser, saturant les hôpitaux et les soignants. Dans la nuit, j'ai eu des contractions. Le travail a duré presque 24 heures et mon bébé est né dans la nuit du 20 au 21 mars. Sincèrement, à ce moment-là, je n'ai pas senti que l'épidémie de coronavirus avait un impact sur mon accouchement, même s'il m'est difficile de comparer puisque c'est mon premier bébé. Ils ont été super cool. Juste, ils ont accéléré un peu les choses avec de l'ocytocine, pas par rapport à ça, mais par rapport à mes problèmes de santé. Pour moi, la conséquence principale de l'épidémie sur mon accouchement, c'est que j'ai été seule du début à la fin. Ça m'a rendue triste. J'étais entourée de l'équipe médicale bien sûr, mais mon conjoint n'était pas là. Seule en salle de travail, avec mon téléphone qui ne captait pas, je n'ai même pas pu lui parler. C'était dur. Heureusement, toute l'équipe médicale a été top. À aucun moment je ne me suis sentie mise à l'écart, ou oubliée parce qu'il y avait des urgences liées à l'épidémie.

« Les médecins m'ont dit : "Covid ou pas Covid, on a des patients et on s'en occupe, ne vous inquiétez pas". »

Pendant l'accouchement, tout le monde portait un masque, ils se lavaient les mains en permanence. Moi-même, j'ai porté un masque pendant la pose de la péridurale, puis quand j'ai commencé à pousser et que le bébé sortait. Mais le masque ne me rassurait pas complètement, on sait bien que le risque zéro n'existe pas, et que les germes circulent quand même. Par contre je n'ai pas eu de test pour le Covid-19: je n'avais pas de symptômes et pas de raison particulière de m'inquiéter, pas plus que qui que ce soit en tout cas. C'est vrai que je m'étais pas mal renseignée avant, j'étais un peu en panique, en me disant « mais si je l'attrape, si je le donne au bébé ? ». Heureusement tout ce que j'avais lu m'avait rassurée. Si on n'est pas « à risque », ce n'est pas plus dangereux pour une jeune maman que pour une autre personne.

J'avais l'impression que l'hôpital se préparait pour vivre une guerre. Je les sentais préoccupés. On parlait d'une « vague » de malades qui allait arriver. Je sentais cette tension. Et nous, on était là, mon bébé et moi. Sans mon conjoint qui n'a pas pu nous rendre visite. J'avais hâte de rentrer à la maison ! Mais il a fallu attendre: Raphaël avait une jaunisse, qui ne passait pas malgré les traitements, ça m'inquiétait. Je suis restée le temps nécessaire. Tout le monde a été disponible pour moi, à l'écoute. Les médecins m'avaient dit: « Covid ou pas Covid, on a des patients et on s'en occupe, ne vous inquiétez pas, on vous soigne. » Ça m'a rassurée, j'avais peur que l'on me demande de partir pour laisser place à des cas plus graves liés à l'épidémie. À la maternité, c'était très calme. Cafétéria fermée, couloirs vides, visites interdites... On aurait dit un hôpital fantôme. Et puis quatre jours après la naissance, j'ai eu le feu vert pour la sortie ! Raphaël était guéri. Le papa est venu nous chercher. Lui qui d'habitude conduit « à la parisienne », disons, là il était hyper précautionneux, il roulait tout doucement, ralentissait à bloc sur les dos-d'âne... pour nous éviter la moindre secousse. Quelle joie de se retrouver ! Au début, il était un peu... timide avec son fils: il faut dire que c'est un peu perturbant, il m'avait laissé avec un gros ventre, il me retrouve avec un bébé de 4 jours dans les bras ! À la maison, on a vite trouvé notre rythme. C'est un super papa, très impliqué. Une sage-femme vient à la maison tous les deux jours, pour le bébé et pour moi. Mais ça y est, c'est la vie « normale », même si le confinement nous empêche pour l'instant de présenter Raphaël à nos familles. Finalement, dans ces circonstances, on s'en est bien sortis. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR FRÉDÉRIQUE PAYEN

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 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€	

TOTAL DE LA COMMANDE ►

Je joins mon règlement par:

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

Date et signature obligatoires

Expire fin: MM AA

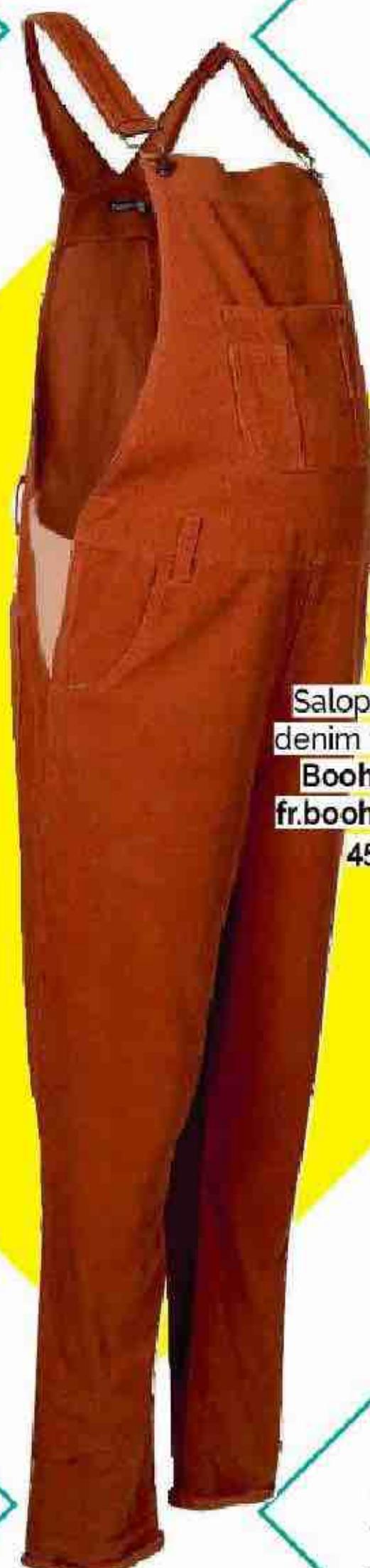


L'actrice Michelle Williams se balade en style branché décontracté.

THE IMAGE DIRECT/BESTIMAGE

La salopette de jour comme de nuit !

Enceinte de quelques semaines, l'actrice a opté pour une salopette en denim qui s'adapte à toutes les sorties !



Salopette en denim tobacco, Boohoo sur fr.boohoo.com, 45 €.



Foulard en coton, C&A, 12,90 €.



Tunique en coton, Séraphine sur inelle.fr, 55 €.

AU BOULOT



Sac en cuir et raphia, Morgan, 65 €.



Lunettes de soleil Alix, Afflelou, 99 €.



Sandales cloutées, Besson, 39,99 €.

LE WEEK-END



T-shirt en coton, Esprit for mum, 49 €.



Foulard en coton, Pepe Jeans, 45 €.



Panier à franges, Camaïeu, 29 €.



Lunettes de soleil, Vinyle Factory, 167 €.



Sandales en corde, Jonak, 85 €.

EN SOIREE



Foulard en coton, Parfois, 12,99 €.



Top à broderies, Mamalicious, 24,99 €.



Bracelet plaqué or, Letitia Ponti, 135 €.



Sac panier "Nano glitter", Il était un fil, 95 €.

Sandales "Justine" talon en bois, André, 49 €.

PAR LESLIE BENAROCH

{Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



ROMODIN/KAISTOCK

PLAGIOCÉPHALIE

Les conseils de la Haute autorité de santé

Cette déformation crânienne, bénigne rappelle la HAS, disparaît naturellement vers l'âge de 2 ans. Mais pour la limiter ou l'éviter, la HAS recommande la stimulation du bébé, par des sollicitations visuelles, tactiles, auditives. On l'installe sur le ventre sur un tapis ferme, avec des jouets autour de lui, en le surveillant. En bougeant, il multipliera les positions de sa tête et de son cou. On évite les arches de jeu et les mobiles, qui fixent l'attention sur un endroit unique, et font que l'enfant reste immobile. Et on bannit cale-tête, sièges coques et coussins anti-tête plate. Si passé le 1^{er} trimestre, bébé a du mal à bouger son cou, on consulte.

Il a peut-être besoin de kiné. V.B.

les crevettes du mois



Edgar Berou
PATHINNO
Paris



Gabrielle ROCHE
Colombiers



Milhane DANGUILLAUME
Isles-les-Meldeuses



Lou EXIGA
Nice

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

LES MOTS D'ENFANTS

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

Rosa jouait dans sa chambre avec sa petite sœur, ses parents l'entendent dire (d'ailleurs, assez fort!):

- **Mais chut, je t'ai dit, il faut chuchuter!!! Sinon, papa et maman, ils vont nous entendre!**

Rosa PIGNON,
3 ans 1/2, Nantes

Un matin, César termine de s'habiller tant bien que mal... Puis demande à son père:

- **Papa, tu sais comment il s'appelle mon débardeur ? Il s'appelle Marcel !**

César DEBONS,
4 ans, Montpellier

Louise revient du zoo. En voiture avec ses parents et son frère, elle demande soudain:

- **En fait, il y a le petit madaire et le gromadaire ?**

Louise BOLLÉ,
2 ans 1/2, Chantilly

Sommaire

- 46 Age par âge
- 54 Mode : Il va y avoir du sport !
- 56 Dossier : Intelligence, l'incroyable cerveau des bébés !
- 72 Alimentation : On reste (enfin) zen !
- 78 Séance shooting : 13 conseils pour réussir les photos de mon bébé
- 83 Psy : Il fait pipi au lit ? On l'aide à se libérer de ses peurs

→ Âge par âge

De 0 à 1 an

Elle fait du bruit en respirant : c'est un stridor !

Les petits bruits étranges que fait un nourrisson en respirant peuvent inquiéter les parents. Souvent, c'est ce que l'on appelle un stridor.

Fodie, maman d'Adèle, née il y a trois semaines, s'inquiète : lorsqu'elle dort, on entend à peine son souffle léger de nourrisson, mais lorsqu'elle tête, s'énerve ou pleure, elle émet des bruits bizarres, comme si elle était gênée pour respirer. « Il peut arriver que pendant les premières semaines un nourrisson fasse un peu de bruit en respirant. Ce peut être un ronronnement dû à un petit nez bouché ou un grognement lors d'une phase de sommeil agité, car sa respiration est alors plus irrégulière. Mais il existe d'autres causes, dont le stridor », explique la pédiatre Sylvie Hubinois*.

Le stridor se manifeste progressivement dans les premiers jours ou semaines de vie.

Une inspiration bruyante

Le stridor se traduit, quand bébé inspire, par un son plutôt grave, semblable à celui provoqué par une laryngite. « Souvent, on ne l'entend quasiment pas lorsque l'enfant est calme ou dort, mais plutôt quand il fait un effort, tête, pleure ou s'il est agité. La laryngomalacie, ou "larynx mou" est la cause congénitale la plus fréquente de cette respiration bruyante. À l'inspiration, celui-ci se rétrécit ou s'aplatis, d'où l'apparition de cet étrange bruit.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Un léger reflux gastro-œsophagien dit physiologique, et sans gravité, peut être observé chez les bébés souffrant d'un stridor, mais un lait épaisissant contribuera à résoudre ce petit problème de régurgitation. »

Sylvie Hubinois PÉDIATRE



Une anomalie qui va croître en intensité pendant les premiers mois de bébé, puis disparaître progressivement dans les dix-huit mois dans la plupart des cas », rassure notre expert.

On scrute son état général

« Rien d'alarmant si bébé continue à bien prendre ses tétées, s'il n'est pas gêné pour respirer, que son cri est normal, qu'il a un bon tonus, dort bien et se développe de façon normale », constate le Dr Hubinois. Il est aussi conseillé d'alimenter le bébé doucement, en lui laissant des périodes de repos. En revanche, on consulte son pédiatre sans plus attendre si bébé respire bruyamment de plus en plus souvent, qu'il semble avoir une gêne respiratoire, a des régurgitations importantes et/ou des difficultés à s'alimenter, de la fièvre. Des examens médicaux permettront d'éliminer d'autres anomalies. ●

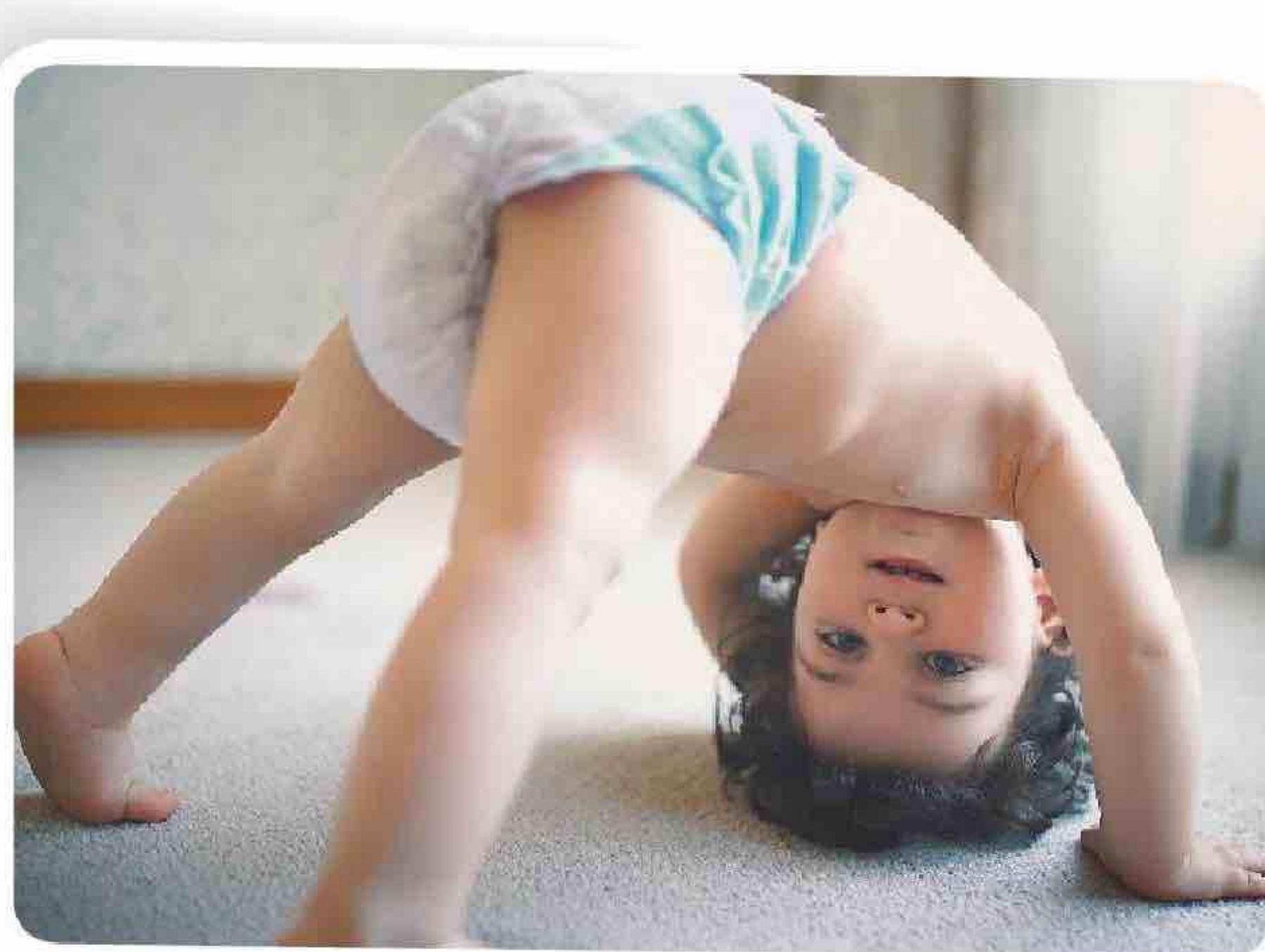
ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

(*) Pédiatre et Past-présidente de l'AFPA.

Il a du psoriasis

À force de porter des couches, ses petites fesses ont développé un psoriasis des langes. On se rassure, ça devrait changer dès qu'il aura acquis la propreté. Oui, mais en attendant ?

De 1 à 2 ans



Fn changeant la couche de Loris, ses parents ont découvert la présence de plaques rouges très délimitées au niveau des fesses.

Sa peau est lisse et luisante, mais avec un aspect un peu cartonné au toucher. Ses parents ont d'abord pensé à un érythème fessier, mais le pédiatre leur a parlé d'un psoriasis des langes. « C'est l'une des formes de psoriasis qui existe et c'est la plus fréquente à cet âge. Elle est très localisée au niveau de la couche et est parfois associée à des mycoses », explique le Dr Mounia Naji, dermatologue à La Rochelle. Cette maladie inflammatoire non contagieuse est généralement due à l'urine et aux selles qui irritent la peau.

Des variantes plus embêtantes

Le psoriasis peut prendre diverses formes. La plus commune est le psoriasis en plaques. Il se reconnaît à ses larges plaques rouges inflammatoires sur le corps, sa peau qui pèle (squames) et parfois des atteintes sur les ongles. Une forme rarissime chez l'enfant. Chez celui-ci, à partir de 5-6 ans, il s'agit plutôt de psoriasis "en gouttes" avec de petites plaques rouges sur tout le corps, en particulier le torse, le dos, les bras et les jambes. Il survient généralement après une infection respiratoire ou une angine.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Ce n'est pas parce qu'un enfant a eu un psoriasis des langes qu'il aura du psoriasis plus tard. En attendant, on peut toujours demander à son médecin traitant un certificat de non-contagiosité pour la crèche. »

Naji Mounia
DERMATOLOGUE
à La Rochelle

En fait, le psoriasis peut découler de plusieurs facteurs: génétique, stress, infection, traumatisme... Quel qu'il soit, le diagnostic se fait par le biais d'une consultation chez le pédiatre, le médecin ou le dermatologue. Capricieuse, la maladie évolue par poussées et peut cesser ou perdurer.

Une crème et moins de couches

Pour soigner le psoriasis des langes, plus fréquent à cet âge, le médecin prescrit souvent un antifongique en première intention, pensant avoir à faire à une mycose. Si l'inflammation persiste, « il donnera un dermocorticoïde en crème à appliquer sur les fesses. Un spray asséchant à base de cuivre et de zinc peut aussi former une barrière contre l'acidité des selles. Pour le bain, on utilise un gel sans savon, une huile lavante ou un savon surgras pour éviter d'agresser la peau. En général, ça aide, mais si on n'enlève pas la couche, le problème revient », prévient la dermatologue. On laisse donc son enfant les fesses à l'air dès que possible, pour éviter toute macération. Et quand il sera propre, ce psoriasis des langes ne sera plus qu'un mauvais souvenir. ● DOROTHÉE BLANCHETON

De 2 à 3 ans

Il trébuche souvent...

Depuis qu'il fait ses premiers pas, les chutes sont nombreuses. Et, là encore, il maîtrise mieux la marche, mais il se prend souvent les pieds dans le tapis !

Louis, 2 ans et demi, est un petit garçon vif, aux genoux souvent écorchés. Il a marché à 18 mois, mais plus il grandit, plus il fait de chutes. Ce qui inquiète ses parents.

« Louis est peut-être un petit garçon remuant ! Il y a des enfants plus énergiques que d'autres. Et plus l'enfant est actif, plus il va trébucher », explique le Dr Sylvie Hubinois, pédiatre. « À 2 ou 3 ans, de petites chutes sont la plupart du temps dues à une maturation neurologique pas encore tout à fait achevée. Il n'y a rien d'anormal, ces maladresses existent chez tous les enfants qui ont envie de faire comme les grands et vont au-delà de leurs possibilités. C'est d'ailleurs comme ça qu'ils progressent », constate-t-elle.

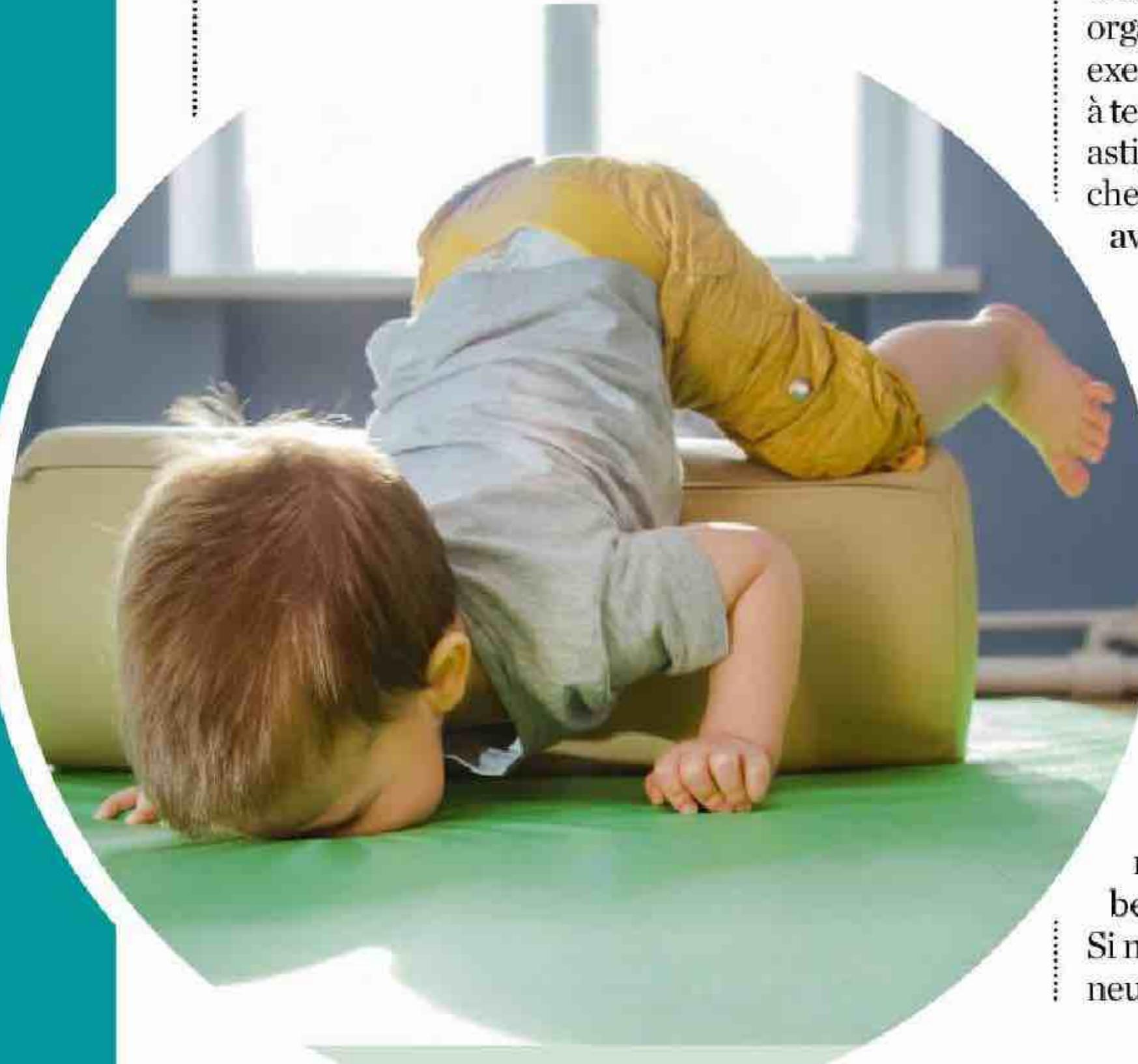
« Redonner confiance et agilité à un enfant maladroit peut aussi parfois passer par des séances de psychomotricité. Leur objectif : développer l'équilibre et l'aider à se repérer dans l'espace. »

On élimine des causes simples

On procède par élimination avant de s'inquiéter. On vérifie d'abord que l'enfant n'a pas mal au pied, au genou, à la jambe... et que ses chaussures sont adaptées à sa taille et à son âge. On peut ensuite se demander s'il n'est tout simplement pas un peu maladroit. « De légers troubles de l'acquisition et de la coordination motrice générale ou plus fine, comme la dyspraxie, peuvent entraîner ces culbutes. Ces enfants un peu gauches ont des difficultés pour organiser leurs mouvements ; ce sont eux qui ont, par exemple, plus de mal à boutonner leur manteau, à tenir un crayon. Une anomalie visuelle (myopie, astigmatie) peut aussi facilement passer inaperçue chez l'enfant et donner lieu à une marche avec des chutes », explique le Dr Hubinois.

À chaque cas, une solution

Apprendre à marcher, c'est aussi apprendre à tomber. S'il est frondeur et n'a pas encore le réflexe de mettre les mains en avant pour amortir la chute, on lui montre comment faire et on l'incite à regarder où il met les pieds ! « On veille également à chauffer son enfant de souliers maintenant bien l'arrière du pied, en évitant les claquettes en été ! », conseille le médecin. Et on consulte le pédiatre, surtout si les troubles persistent au fil des mois ou viennent d'apparaître sans raison. Un examen clinique complet (statique, motricité, force musculaire, réflexes, et vue à faire contrôler si besoin par un ophtalmologue) sera réalisé. Si nécessaire, le pédiatre orientera vers un neuropédiatre. ● ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



De 3 à 4 ans

Elle veut se marier avec moi !

L'Œdipe inversé ça arrive !
Mais comment réagir lorsque notre petite fille nous déclare sa flamme ?
On fait le point.

Anna, 4 ans, lance à sa maman : « Quand je serai grande, je me marierai avec toi ! ».

En plein Œdipe, terme psychanalytique hérité du personnage de la mythologie ayant tué son père pour épouser sa mère, elle veut tout simplement prendre la place de son papa. « Cette forme inversée où l'enfant s'éprend du parent du même sexe est moins connue mais assez fréquente », note Stéphane Clerget, pédopsychiatre*.

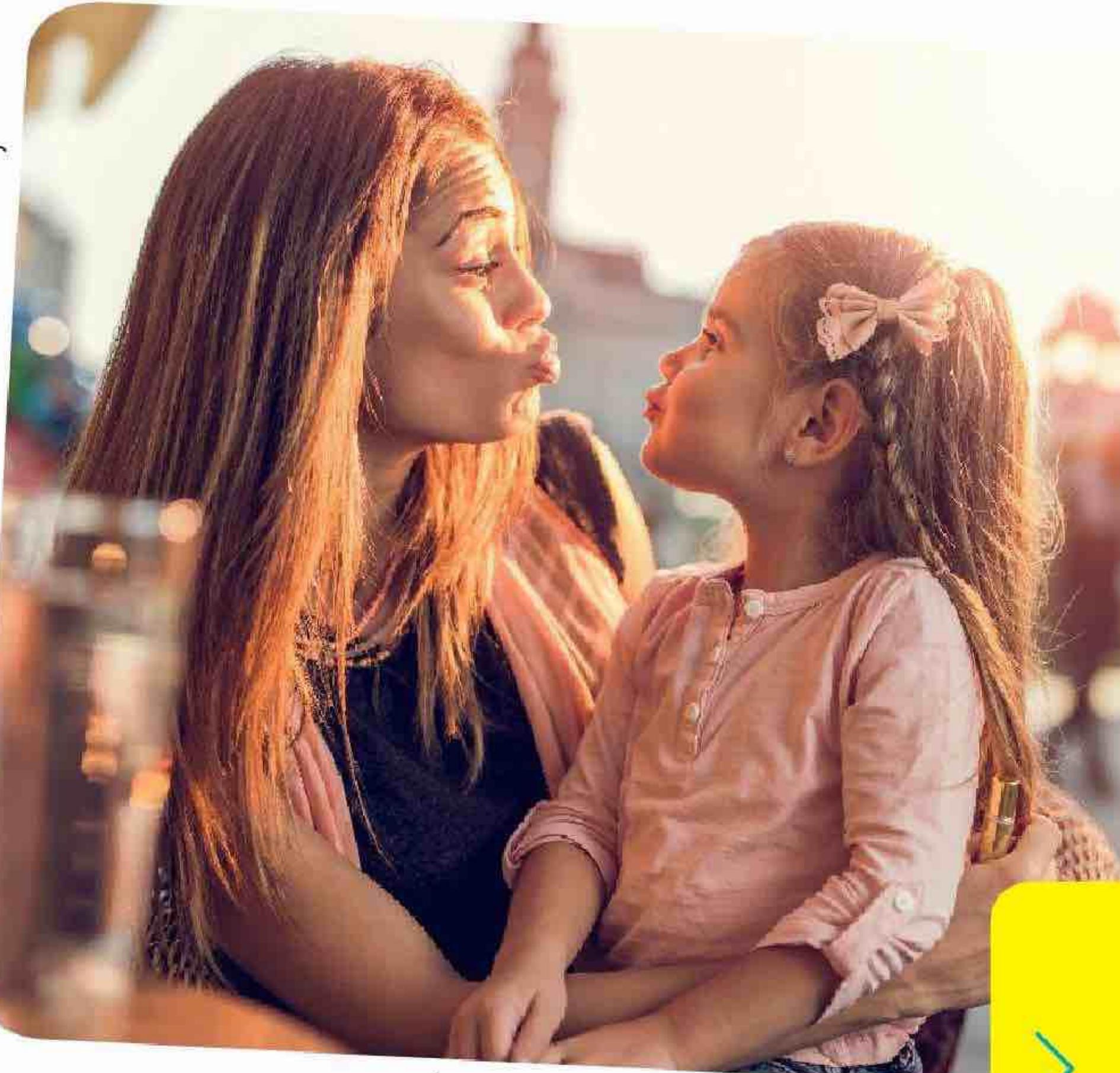
Une phase nécessaire à sa construction

Universel, le complexe d'Œdipe se manifeste autour de 3 ans et cesse vers 6 ans. « Étape-clé, au même titre que l'apprentissage de la motricité ou du langage, elle permet la construction de l'organisation affective de ses futurs liens amoureux », détaille le Dr Clerget. C'est donc par le biais de l'amour

qu'il porte à ses parents que l'enfant s'initie au désir sexuel et amoureux. À ce moment-là, pour l'aider à maîtriser ses pulsions et frustrations, on va pouvoir aborder avec lui les deux interdits fondamentaux de la sexualité humaine : un enfant ne s'accouple pas avec un adulte, ni avec un membre de sa famille. Et pourquoi se tourne-t-elle vers moi plutôt que vers son père ? La disponibilité, l'humour ou le tempérament actif du parent concerné peut influer. L'identification aussi : notre petite fille veut faire tout comme son papa (y compris ravir notre cœur) et joue au passage à imiter les grands qui s'aiment !

Une vie ailleurs, aussi !

Pratiquer des activités en couple et avoir d'autres centres d'intérêt aide aussi l'enfant à comprendre qu'il ne suffit pas à nourrir sa mère, et à sortir de ce champ maternel œdipien.



Comment réagir ?

Elle tente de nous embrasser sur la bouche ? On lui explique que ces bisous-là sont réservés aux couples d'amoureux. Le but : « désamourer » l'affaire ! Quant au papa, « il ne doit pas se morfondre, sa fille ne l'aime pas moins », rassure le Dr Clerget. Elle préfère quand c'est maman qui lit l'histoire ? Peut-être qu'on s'en charge mieux que lui... Tout comme papa est plus doué pour pousser la chansonnette. À lui de trouver des moments pour entretenir le lien. Et puis, rien ne nous empêche de dire : « Là, c'est papa ou rien ! ». Voire de lire l'histoire ensemble en expliquant, si elle rechigne, qu'on a envie, nous, d'avoir notre mari à nos côtés... puis peu à peu on le laisse prendre le relais. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

*Stéphane Clerget est auteur de plusieurs ouvrages dont "Nos enfants aussi ont un sexe, comment devient-on fille ou garçon ?" (Ed. Robert Laffont).

BRAUNS /ISTOCK

De 4 à 6 ans

Elle parle souvent de la mort

Elle parle de la mort, et redoute même celle de ses parents... Comment l'expliquer et trouver les mots adaptés à son âge pour la rassurer ?

D epuis quelque temps, Léonie parle davantage de la mort. Le soir, avant de se coucher, elle embrasse sa mère et lui dit en écartant les bras : « Maman, je t'aime grand comme ça ! J'ai pas envie que tu meures. Si tu pars, je te suivrai dans le ciel. » Des mots qui font mal au cœur de sa mère qui, surprise, ne sait pas toujours comment réagir. Si cette situation est certes délicate, évoquer la mort est tout à fait normal pour un enfant qui découvre le monde. « Il s'aperçoit à travers la mort de son animal de compagnie ou d'un grand-parent que la vie est éphémère. Il se dit que ça peut arriver aux personnes les plus proches de lui, auxquels il est attaché et qui le protègent depuis toujours. Il s'interroge aussi sur ce qu'il deviendrait si ça lui arrivait », explique le Dr Olivier Chambon, psychiatre, psychothérapeute (*).

On évite d'en faire un tabou

Le spécialiste précise qu'à partir de 6-7 ans, l'enfant se posera encore davantage de questions existentielles sur la vie, sur l'origine du monde, la mort... « Mais ce n'est qu'à partir de 9 ans, qu'il comprend que la mort est

universelle, permanente et irréversible », ajoute Jessica Sotto, psychologue. Toutefois, dès son plus jeune âge, il faut lui parler de ces sujets et répondre à ses premières questions pour le rassurer. Si on esquive l'explication, les non-dits s'instaurent. La mort devient un tabou qui peut l'enfermer sur lui-même et davantage l'angoisser. Les explications dépendront du modèle, des croyances de chacun. On peut aussi s'aider de livres pour trouver les bons mots.

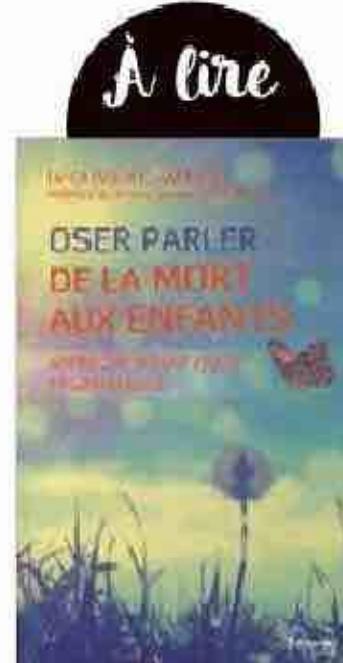
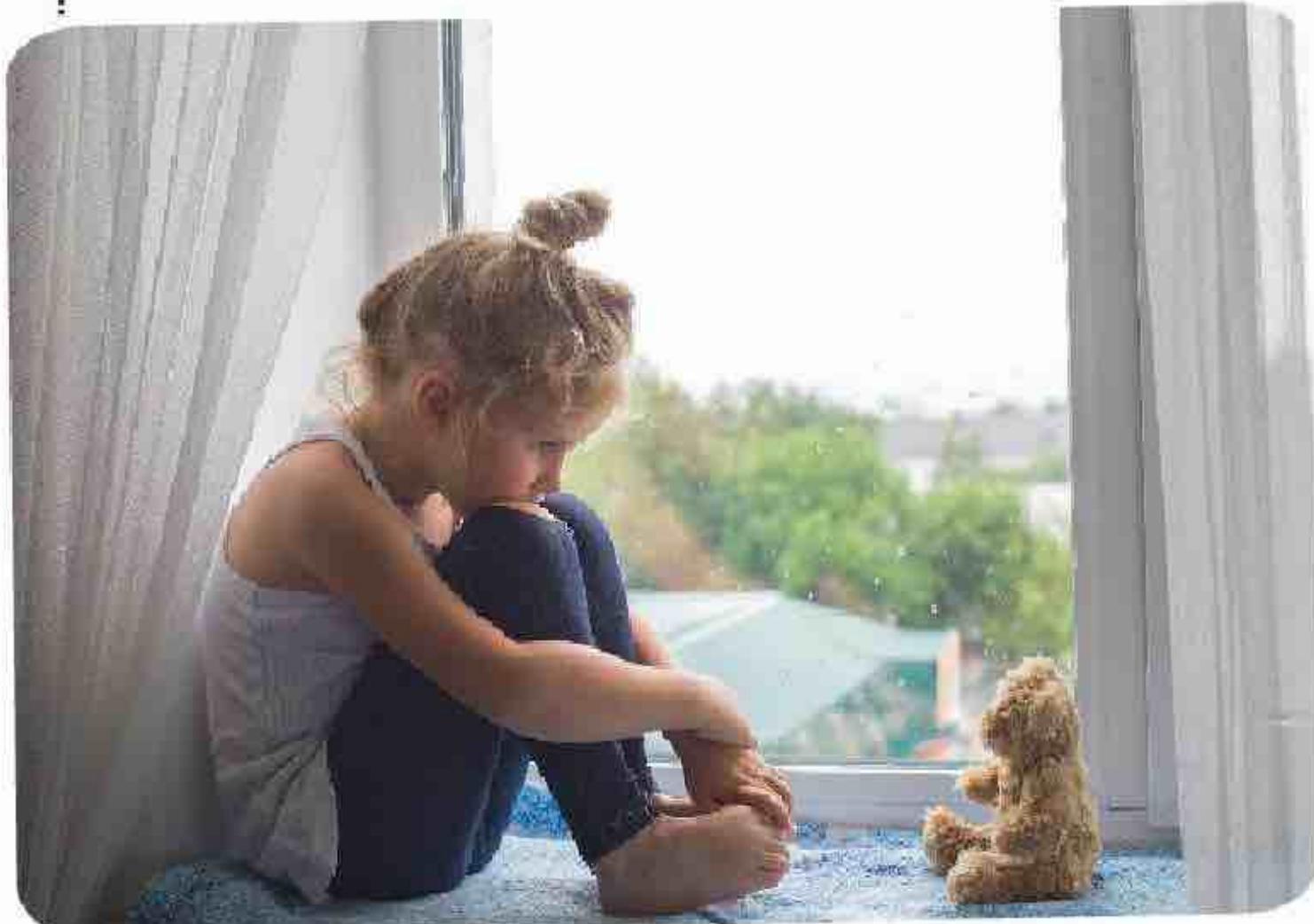
Une réponse claire et adaptée

Selon Jessica Sotto, mieux vaut éviter de dire que papi est au ciel, s'est endormi ou est parti. L'enfant peut attendre son retour, penser qu'il le verra s'il prend l'avion, ou qu'il risque de mourir s'il s'endort lui aussi. Si le décès est dû à une grave maladie, on la nomme pour que l'enfant ne pense pas qu'il peut mourir d'un simple rhume. Il faut être clair. « On lui dit que la plupart du temps on meurt quand on est très vieux, ce qui n'est pas notre cas. On lui explique que le corps ne bouge plus, et que même si son corps n'est plus là, on peut continuer de se souvenir de cette personne », suggère l'experte. Ainsi, une réponse claire et adaptée l'aidera à comprendre et être plus serein. ● DOROTHÉE BLANCHETON

(*) Également auteur de « *La vie après la mort : pourquoi il faut y croire - Les preuves scientifiques* », avec Marie-Odile Riffard, éd. Larousse

L'AVIS DE L'EXPERT

« On peut proposer à l'enfant de se faire une boîte à souvenirs de la personne disparue. Il peut y mettre des photos, lui faire des dessins, y garder des choses qu'elle lui a achetées... Et dès qu'il ressent son manque et en éprouve le besoin, il ouvre sa boîte », propose Jessica Sotto.



"OSER PARLER DE LA MORT AUX ENFANTS",
Dr Olivier Chambon, Guy Trédaniel éditeur

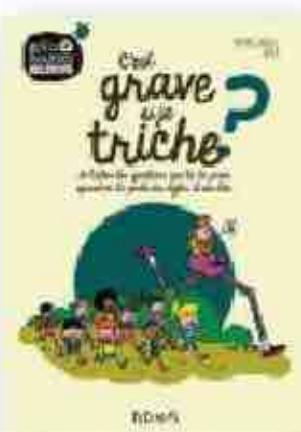
De 6 à 8 ans

Il triche sans arrêt !

Que ce soit en classe, aux jeux de société ou en sport, tout est sujet à la triche et à la mauvaise foi !

Un comportement pas inhabituel à cet âge, mais qui peut vite tourner au drame... Alors, on dégouille !

Fn classe, Louis, 7 ans, copie sur son voisin. En sport ou lors des jeux de société en famille, il grappille des points imaginaires et change les règles du jeu à son avantage. « Rien d'étonnant chez ces enfants qui entrent tout juste dans l'âge de raison et qui veulent gagner et être les meilleurs. Souvent, c'est la solution la plus simple qu'ils trouvent pour s'assurer la victoire ! », rassure Sabine Duflo*.



UN LIVRE POUR RÉFLÉCHIR

Joliment illustré, les 6-8 ans liront ce livre à leur rythme pour développer leur esprit critique sur la triche, le mensonge et les contraintes.

'C'est grave si je triche ?' de Marianne Doubrèvre et Sylvain Chanteloube, 48 pages, Fleurus éditions, 9,50 € en librairie (4,99 € en version numérique) sur fleuruseditions.com

On essaie de comprendre son mobile

« Tout enfant a une propension plus ou moins forte à tricher, c'est naturel », explique la psychologue. Pour saisir ses motivations, on l'observe pour comprendre le contexte qui le pousse à agir ainsi. Peut-être que Louis ne supporte pas de perdre. Peut-être aussi qu'il n'a pas encore conscience de devoir respecter les contraintes. Ou qu'il a déjà un tempérament à vouloir contourner ou transgresser les règles ? S'il joue la mauvaise foi uniquement en présence de la même personne, il se sent sûrement en infériorité par rapport à elle. Mais si la tricherie est permanente, ça évoque un caractère possessif. Il cherche alors à éliminer les concurrents et potentiels prédateurs ! Parfois c'est douloureux, l'échec débouchant sur des scènes de panique, de colère, voire de violence. « Plus généralement, cette attitude exprime un sentiment d'insécurité lié à un manque d'estime de soi ou, au contraire, à un trop-plein d'assurance, qu'il est heureusement possible de rééquilibrer pour ne pas que ce défaut s'aggrave », commente l'experte.

On recadre sans dramatiser

Il est bon de « recadrer la tricherie de façon à lui faire prendre conscience que les règles doivent être respectées pour le bien de tous », conseille Sabine Duflo. À la maison, on peut l'imiter dans le rôle de l'enfant frustré pour lui renvoyer l'image de ce qu'il ressent quand il perd au jeu. On peut aussi lui rappeler qui est l'autorité et, sans relâche, défendre avec conviction ses positions. Ça passe par des mots et des gestes assurés qui lui montreront ce qui est juste et injuste, « la confrontation et les réprimandes ne servant qu'à renforcer son malaise ou, au contraire, ce sentiment de toute-puissance », relève la professionnelle. On peut aussi lui montrer l'exemple : perdre à un jeu de société, ce n'est pas un drame. On fera mieux la prochaine fois, et ça sera encore plus palpitant ! Jusqu'au jour où l'enfant citera peut-être de lui-même Coubertin : « L'important, c'est de participer ! » ● SABRINA BAILLEUL

*Psychologue clinicienne et thérapeute familiale, auteure de "Quand les écrans deviennent neurotoxiques : protégeons le cerveau de nos enfants", éd. Marabout.



De 8 à 10 ans

Elle a déjà des seins

À son âge, avoir des seins peut surprendre.

Pourtant, la médecine considère que cette puberté avancée reste dans les normes et n'altérera pas la taille de l'enfant. Explications.



A8 ans, Rosalie commence déjà à avoir de la poitrine et en est gênée. Ses parents, eux, s'étonnent de voir ses premières formes apparaître. Ils n'imaginaient pas aborder si tôt les questions relatives à la puberté. Ils redoutent que leur fille ne grandisse plus beaucoup... Le Dr Mélanie Amouyal, endocrinopédiatre à l'Institut Parisien d'Endocrinologie, se veut rassurante. « La puberté commence par l'apparition des seins certes, mais à partir de 8 ans, on considère qu'on est dans les normes. Cette puberté avancée est même assez fréquente », constate la spécialiste.

Peut-être une question d'hérédité ?

Généralement, il y a une part de génétique et souvent les mères ont elles-mêmes eu une puberté avancée. Mais ça peut aussi venir du côté paternel ! La puberté arrive également plus tôt en cas d'obésité ou d'exposition à des perturbateurs endocriniens. « On a des difficultés à déterminer quels produits sont exactement problématiques. Par précaution, mieux vaut prendre des savons et produits ménagers les plus neutres possible, aérer son logement au moins 10 minutes par jour, éplucher les légumes, éviter les vernis à ongles, le maquillage, le parfum et les contenants en plastique,

notamment s'ils sont réchauffés au micro-ondes », prévient le Dr Amouyal. Cependant, quand l'enfant cesse d'être exposé à ces perturbateurs, la poussée mammaire peut disparaître d'elle-même.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Attention aux huiles essentielles d'arbre à thé et de lavande (souvent utilisées comme répulsif à poux) car, prises de façon répétée, elles mimètent l'action des œstrogènes et peuvent favoriser la poussée des seins ».

Dr Mélanie Amouyal
ENDOCRINO-PÉDIATRE

On la rassure en consultant

Entre l'apparition des seins et des règles, il s'écoule environ deux ans. À 8 ans, on considère que ça ne perturbera pas la croissance de l'enfant. D'ailleurs, il n'y a pas de moyens d'influer sur sa future taille à cet âge. En revanche, si la poussée mammaire survient avant, on fera une radio de la main gauche pour observer la croissance et la maturation de l'os, des tests sanguins et une échographie pour voir si l'utérus a changé de taille et de forme. Ce sera le signe que la puberté a vraiment débuté. Un traitement pourra alors être mis en place pour ralentir le processus et permettre à l'enfant de continuer à grandir. Malgré tout, à 8 ans, une consultation chez le médecin permet de répondre aux questions de la petite fille et de la rassurer. En attendant, on lui rappelle que ce n'est pas une maladie, mais une étape normale de développement. ●

DOROTHÉE BLANCHETON

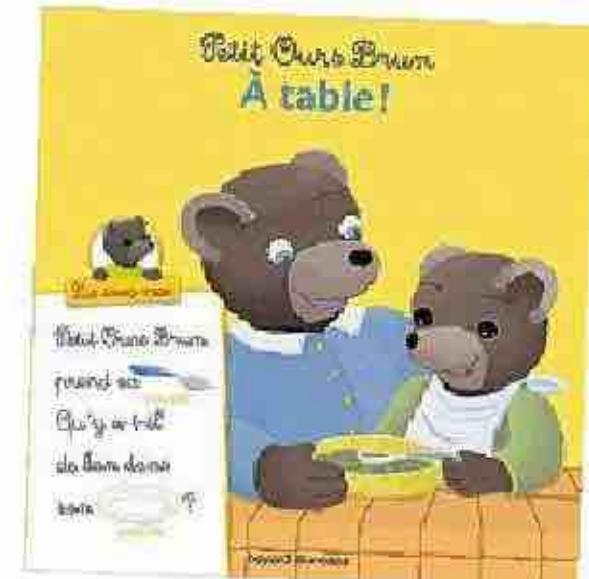
* Visuels non contractuels. Offre valable dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions de l'offre sur www.tiniloo.com

24,90€
livré chez
vous* !

A découvrir en mai dans la box **tiniloo**



Des kits créatifs pour tous les âges



Des livres pour l'imagination



Des jouets adaptés à l'âge de bébé



De quoi faire plaisir à tous les gourmands



Des produits de soin tout doux



à commander sur www.tiniloo.com*

En fonction de l'âge de votre enfant, retrouvez dans votre box de mai 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. L'abonnement est résiliable en un clic !

LOLLITOL

WaterWipes
THE WORLD'S PUREST BABY WIPES

babybio

DJECO

mastrad
PARIS

LA ROSÉE
PARIS

KÉRASTASE & **VOG** color your life

Vegebaby

HEROIC KIDS

Auto PRATIC

SES éditions

Credit illustrations : Paola Naujès

{ NOS KIDS À LA LOUPE / ON LES FRINGUE }



Il va y avoir du sport !

Jeu, style et match, c'est parti pour les compétences !

PAR EMILIE CROS



Sac à dos en coton.
Vertbaudet, 24,99 €.

Tennis en tissu élastique,
du 27 au 33.
Zara Kids,
25,95 €.



Hip-hop ...



T-shirt en polyester et élasthanne,
du 6 au 14 ans.
Zara, 10,95 €.



Bermuda avec Legging sport en polyester et élasthanne,
du 6 au 12 ans.
Zara, 17,95 €.



Legging en polyester et élasthanne,
du 3 au 8 ans.
Kiabi, 9 €.



Baskets,
du 24 au 30.
Gémo, 29,99 €.



T-shirt en coton,
du 5 au 14 ans.
Mango, 5,99 €.



Sweat à capuche en coton,
du 3 au 16 ans.
Cyrillus, 29,90 €.



Sweat en coton et polyester,
du XXS au M.
Kiabi, 14 €.



Ensemble de bain en maille extensible, du 2 au 14 ans.
Vertbaudet, 23,99 €.



Maillot de bain en polyester et élasthanne, du 2 au 6 ans.
H&M, 12,99 €.



Maillot doté d'une protection solaire UPF 50+, du 3 mois au 4 ans.
Boden, à partir de 20 €.



Maillot de bain en polyamide et élasthanne, du 3 au 14 ans.
Cyrillus, 24,90 €.



Maillot anti-UV en polyamide recyclé et Lycra, du 2 au 10 ans.
Canopea, 50 €.



Maillot de bain en polyamide et élasthanne, du 2 au 12 ans.
Du Pareil au Même, à partir de 15,99 €.



T-shirt en coton, du 2 au 14 ans.
Vertbaudet, 5,99 €.



Maillot de bain en polyamide et élasthanne, du 2 au 11 ans.
Sergent Major, à partir de 15,99 €.



Lunettes de piscine La Redoute, 2,99 €.



Maillot de bain en polyamide et élasthanne.

Du Pareil au Même, à partir de 9,99 €.

Natation



Robe en coton, du 3 au 12 ans.
Petit Bateau, 35,90 €.

Tennis



Polo en coton, du 3 au 14 ans.
Cyrillus, 19,90 €.



Short en coton et polyester, du XXS au M.
Kiabi, 10 €.



Pantalon en coton et polyester, du 6 au 14 ans.
Zara, 14,95 €.



T-shirt en coton, du 2 au 12 ans.
Boden, à partir de 26 €.



Débardeur, en coton, du 3 au 12 ans.
Petit Bateau, 39,99 €.



Bermuda en coton, du 3 au 12 ans.
Kiabi, 7 €.



Tennis en croute de cuir, du 24 au 38.
Vertbaudet, à partir de 34,99 €.



Tennis combiné en cuir, du 26 au 38.
Mango Kids, 35,99 €.

Chaussettes en coton mélange, du 23 au 38.
Cyrillus, 14,90 € le lot de 2.

LES EXPERTS



Dr Michèle Mazeau
MÉDECIN
de rééducation,
spécialiste des
troubles du
neuro-développement
chez l'enfant,
auteure de
"La mémoire à
l'école", éd. Tom
Pouce.



Josette SERRES
INGÉNIEUR
de Recherche CNRS,
formatrice Petite
Enfance, auteure de
"Laissons-les
expérimenter", éd.
Chronique Sociale.

STUTI/GETTY IMAGES

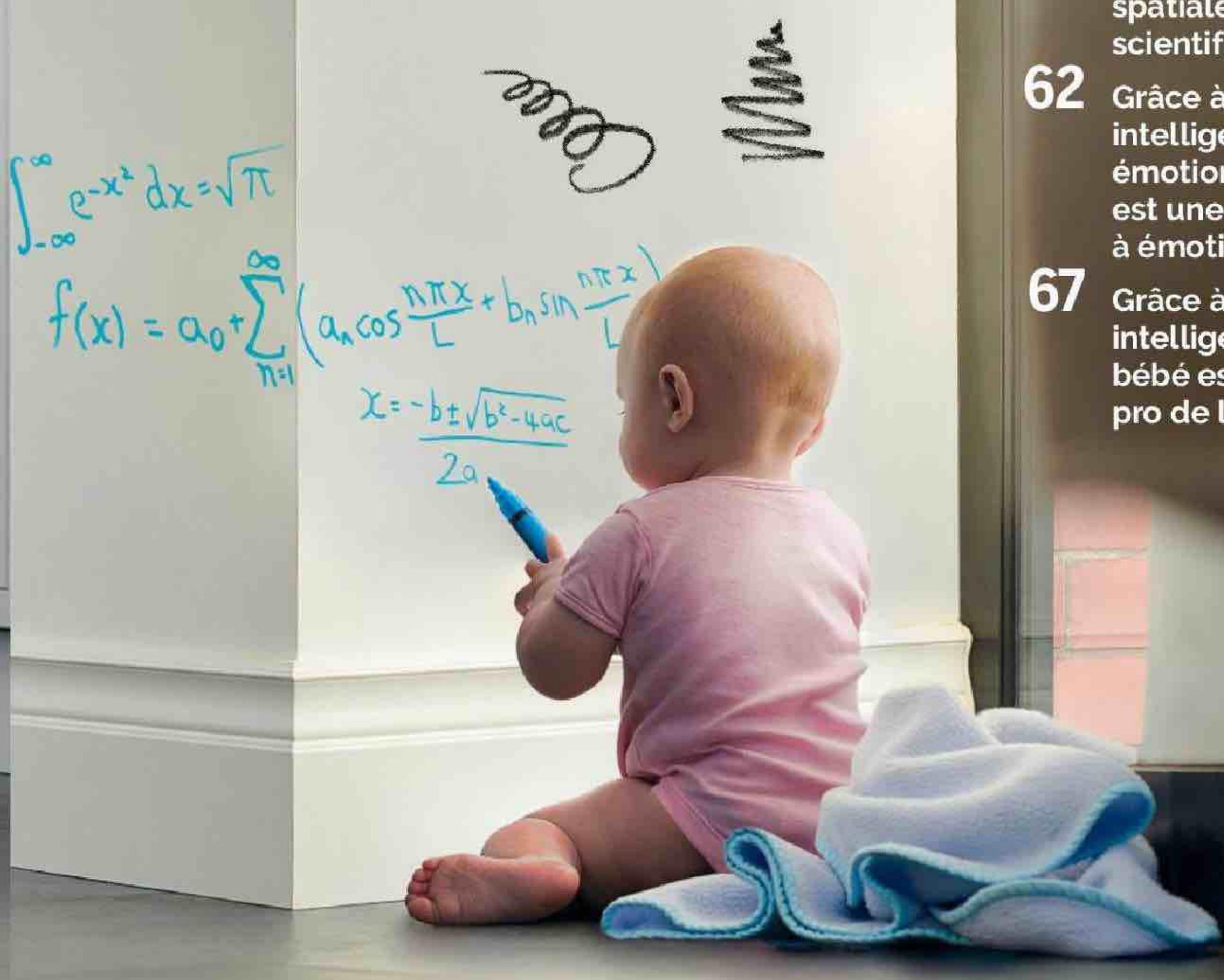
Si chaque bébé naît avec une forme d'intelligence qui lui est propre, on y retrouve toujours trois ingrédients essentiels : l'intelligence logique, l'intelligence émotionnelle et l'intelligence sociale, qui lui permettront de comprendre les lois du monde physique, les émotions et les relations humaines. Une fois ces trois piliers construits, il pourra déployer d'autres aspects de son intelligence, appelés talents. C'est en jouant qu'il mène ses expériences et fait ses découvertes, en jouant qu'il apprend et progresse. Nous, on l'observe, on l'accompagne, on le stimule, on le laisse mener à bien ses apprentissages en évitant de l'interrompre. S'il sent qu'on lui fait confiance, bébé multiplie les expériences, fait preuve d'audace pour trouver ses propres solutions, et avance encore plus vite !



DOSSIER COORDONNÉ PAR SYLVIANE DEYMIÉ, TEXTES ANNE VAN WAEREBEKE

INTELLIGENCE

L'incroyable cerveau des bébés!



58 Grâce à son intelligence logico-spatiale bébé est un scientifique-né

62 Grâce à son intelligence émotionnelle, bébé est une éponge à émotions

67 Grâce à son intelligence sociale, bébé est un pro de la com'!

>>>



Grâce à son intelligence logico-spatiale Bébé est un scientifique-né...



"BIEN APPRENDRE À L'ÉCOLE"
Drs Michèle Mazeau et Alain Pouhet
ed. Horay.

C'est l'intelligence au sens pur qui regroupe les capacités cognitives de l'enfant et se mesure par le test de QI (quotient intellectuel).

On a longtemps pensé que cette intelligence se construisait étape par étape, mais les récentes découvertes en neurosciences nous apprennent que, dès la naissance, le bébé a déjà des compétences très pointues pour comprendre et organiser le monde qui l'entoure, grâce à un précâblage opérationnel.

Ainsi, il classe d'emblée son entourage en deux ensembles : le vivant (animé) et le non-vivant (inanimé). Au sein du vivant, il distingue deux sous-ensembles : l'humain et le non-humain. Ensuite, ce sont les expériences vécues qui vont peu à peu lui permettre d'organiser ses savoirs de façon de plus en plus complexe, de mettre en œuvre ses formidables capacités et de savoir les utiliser à bon escient... pour réaliser des classements selon des catégories de plus en plus complexes.

KYRIL GORLOV/ISTOCK/LEPHOTO/ISTOCK

0-18 MOIS

Il joue avec son corps pour construire son savoir

Il utilise son corps

Bien qu'il ait déjà des compétences d'ordre mathématique, c'est avec son corps et ses cinq sens que le bébé explore le monde qui l'entoure. Grâce à cette intelligence dite sensori-motrice, chaque perception – visuelle, auditive, tactile, gustative – le renseigne sur son environnement et donne lieu à de nouvelles connexions cérébrales. Dès qu'il peut attraper un objet, il le porte à sa bouche pour l'examiner. Ses premières compétences motrices vont lui permettre d'agir et ainsi, de faire de nombreux apprentissages à partir de la sensation de son corps en mouvement dans l'espace.

Il acquiert la notion de permanence

Dès sa naissance, le bébé ouvre de grands yeux sur le monde. Son observation est fine et intelligente : tout ce qu'il voit donne lieu à de nouveaux savoirs, qu'il enregistre en créant des connexions dans son cerveau. Ainsi, en voyant les objets disparaître puis réapparaître, il comprend que ce qu'il ne voit pas ne disparaît pas réellement, mais continue d'exister : il focalise son regard sur l'endroit où l'objet est supposé réapparaître. Un mois ou deux après avoir découvert la permanence de l'objet, il acquiert la notion de permanence des êtres vivants. Cette notion de permanence lui permet de comprendre et de prédire son environnement de façon plus juste, et le rassure, en instaurant une stabilité, une continuité, des objets et des êtres autour de lui. On a longtemps pensé que cette notion de permanence n'était acquise qu'à 9 mois, mais grâce à des techniques d'expérimentation plus précises, on sait maintenant que cette notion s'acquiert vers 3 mois.



Comment l'aider à ce stade...

On assure d'abord au bébé un climat de sécurité affective : c'est vital pour lui permettre de faire ses premiers apprentissages. On ne le laisse pas pleurer, ni attendre lorsqu'il a faim. Si on prépare un biberon, on lui parle depuis la cuisine pour qu'il entende qu'on est là, tout près, et qu'on s'occupe de lui. Ensuite, on le laisse au maximum libre de ses mouvements sur un plan horizontal (au sol) qu'on a sécurisé, afin de lui permettre toutes les expériences corporelles possibles, sans l'interrompre dans sa recherche de stratégies motrices, et on le laisse trouver ses propres solutions.

Une fois qu'il a acquis la permanence

On peut l'illustrer par nos premiers jeux de "coucou", en alternant visage caché/visage visible, avec le support du sourire et d'une parole ludique, presque chantante, qui lui permettront ainsi d'entrer dans le jeu en toute confiance.

>>>

18 MOIS-7 ANS

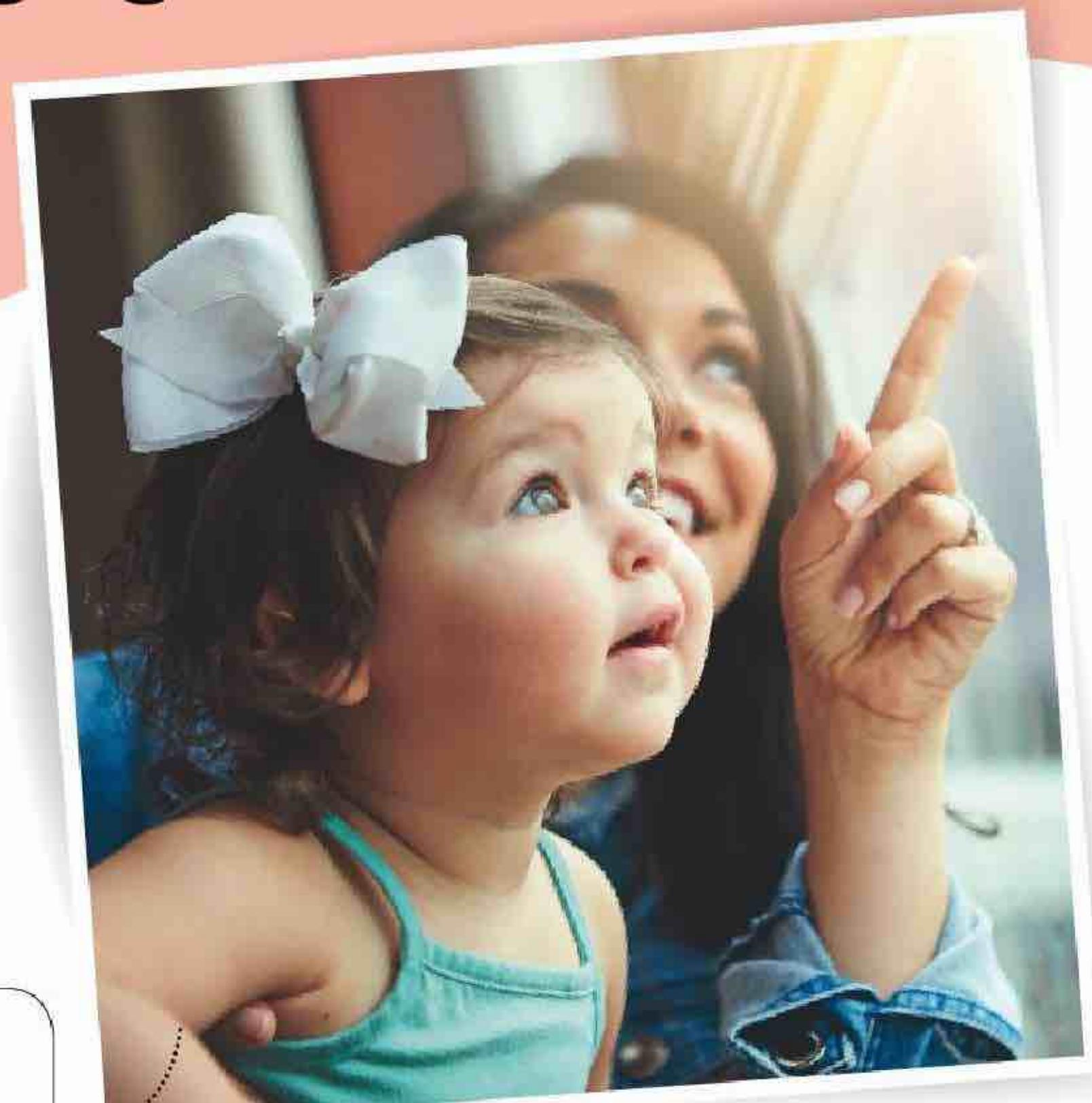
Il organise ses connaissances grâce au langage

Il utilise le langage

Dès qu'il sait parler, l'enfant utilise le langage pour enrichir ses expériences motrices et sensorielles. Avec cette intelligence dite préopératoire, il enrichit son vocabulaire en demandant qu'on nomme les éléments de son entourage. Il questionne, commente, imagine grâce au langage. Il découvre les lois physiques et les propriétés mathématiques de son environnement par le jeu et le langage. Grâce à la manipulation, il élabore des opérations de mathématique et découvre le concept de réversibilité. Plus il aime ce qu'il fait, mieux il le retient : l'émotion positive soutient son attention, stimule son raisonnement et sa mémoire.

Il accède à la fonction symbolique

Dès 18 mois, le bébé est capable de "faire semblant" : il joue à la dinette, et mime sa gourmandise en avalant une cuillerée imaginaire remplie de purée. Cette faculté d'abstraction va se développer et lui permettre de se représenter de plus en plus précisément ce qui n'existe pas en face de lui. Il continue de classer mentalement le monde, mais en définissant des catégories de plus en plus complexes. A partir de 6 ans, les ensembles qu'il crée peuvent contenir des intersections, car il recoupe ses classifications selon différents critères. Par exemple : une girafe est à la fois "animal du zoo" et "animal de la savane".



Comment l'aider à ce stade...

On instaure des rituels rassurants dont on lui passera les rênes dans quelque temps s'il le souhaite. Ces rituels simples et assez immuables sont là pour cadrer le moment de la séparation, le rôle de l'enfant sera d'en rappeler le déroulement. On lui lit des histoires, on lui pose des questions, on soutient son imaginaire et son apprentissage du langage.

7-11 ANS

Il change de logiciel pour décoder le monde !

Il acquiert la notion d'inhibition

Ses facultés de raisonnement s'affinent, via le développement de son intelligence dite opératoire, il peut désormais aborder des opérations de mathématique ou de logique sans avoir besoin du soutien de la manipulation. Dans sa façon d'organiser le monde en catégories, il aborde des concepts de plus en plus abstraits. À 5 ans, il trouvait la ressemblance entre du jus de pomme et du coca. À 10 ans, il peut trouver les similitudes entre la punition et la récompense. Mais pour mener à bien certaines opérations mentales, l'enfant doit être capable d'inhiber, c'est-à-dire d'occulter la réponse dictée par sa perception immédiate, qui semble évidente mais peut conduire à une erreur. C'est une notion-clé qui ouvre à de nouveaux apprentissages.

Il découvre la notion de "conservation"

Quelle que soit la façon dont on dispose les éléments d'un ensemble d'objets, leur quantité ne varie pas, elle est "conservée". Ça semble évident pour nous, mais pas pour un jeune enfant : si on lui présente deux rangées de 10 dominos, dont l'une est plus longue car les dominos sont plus espacés, il en conclut que celle-ci comporte plus de dominos. A partir de 7 ans, il sait "inhiber" cette perception trompeuse : il a acquis cette notion de "conservation du nombre".



« Sous forme de jeux, l'enfant prend des décisions en contrôlant ses émotions. »

Comment l'aider à ce stade...

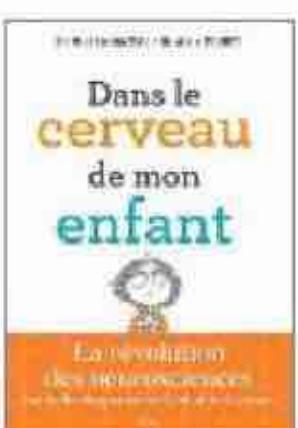
Le lobe frontal est l'une des seules zones du cerveau de l'enfant qui n'est pas encore mature, loin de là. On peut "muscler" ce lobe frontal, siège du contrôle et de la maîtrise (prise de décisions, gestion des émotions) par certains jeux comme « 1, 2, 3 soleil » ou « Jacadi », qui dictent à l'enfant de retenir son geste instantanément dans certains cas. On peut inventer bien d'autres jeux sur ce modèle.





Grâce à son intelligence émotionnelle

Bébé est une éponge à émotions



"DANS LE CERVEAU DE MON ENFANT"
Drs Michèle Mazeau et Alain Pouhet
éd. Horay.

Apparu en 1990, le concept d'intelligence émotionnelle recouvre la capacité à identifier, comprendre et maîtriser ses propres émotions, mais aussi à comprendre celles des autres. Les spécialistes sont unanimes: cette

"intelligence du cœur" que l'on évalue d'après un score appelé QE – quotient émotionnel – joue un rôle primordial, bien plus important que les capacités cognitives mesurées par le QI, pour l'accès au bonheur et à une vie épanouie.

0-18 MOIS

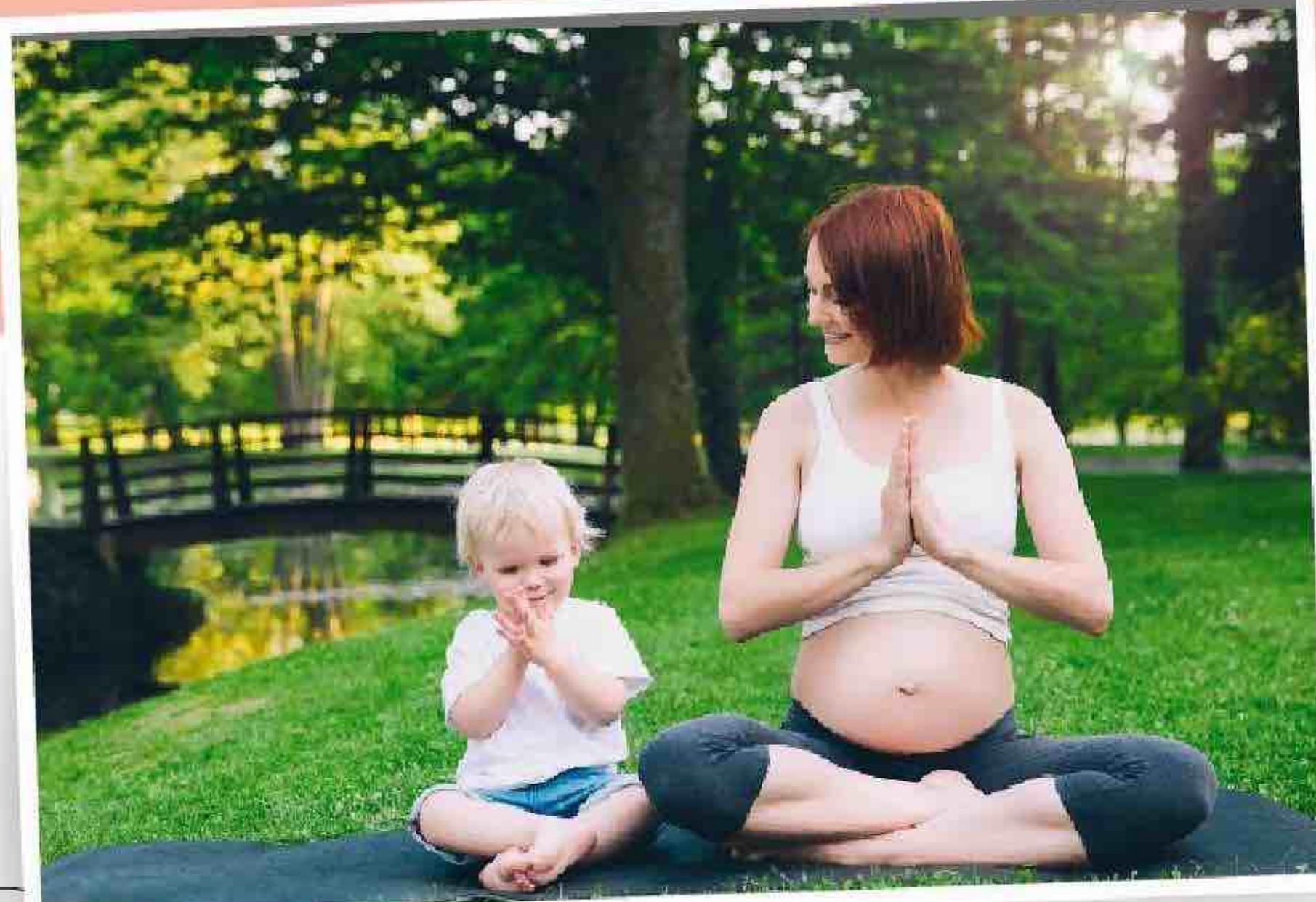
Il pose les bases de l'empathie

Il imite nos expressions

Dès les premiers jours de vie, le bébé reproduit chacune de nos mimiques : il ouvre la bouche en O dans une expression d'étonnement, tire la langue, fronce le nez dans un rictus de dégoût ou répond à notre sourire... Ce jeu d'expressions nous ravit. Déception : il s'agit d'une réponse automatique, non intentionnelle, appelée "résonance motrice", qui permet au bébé de resserrer son lien à l'adulte et d'intégrer le fait qu'ils sont des êtres identiques, ce qui est un préalable à l'empathie.

Il s'imprègne de nos émotions

On dit du bébé que c'est une "éponge à émotions". En effet, dès ses premiers mois, il perçoit l'état émotionnel de son parent et s'en laisse imprégner. De même en crèche, chez les plus petits, on observe fréquemment qu'un bébé qui pleure déclenche les pleurs de ses voisins. Cette contagion de l'émotion appelée "résonance émotionnelle" n'est pas vraiment de l'empathie, car dans ce processus, le bébé ne fait pas la distinction entre son propre état émotionnel et ce qu'il ressent en écho aux émotions des personnes de son entourage. Faire la part des choses nécessite une maturité qu'il mettra des années à acquérir. Pour l'instant, il est dans la confusion, incapable de réagir.



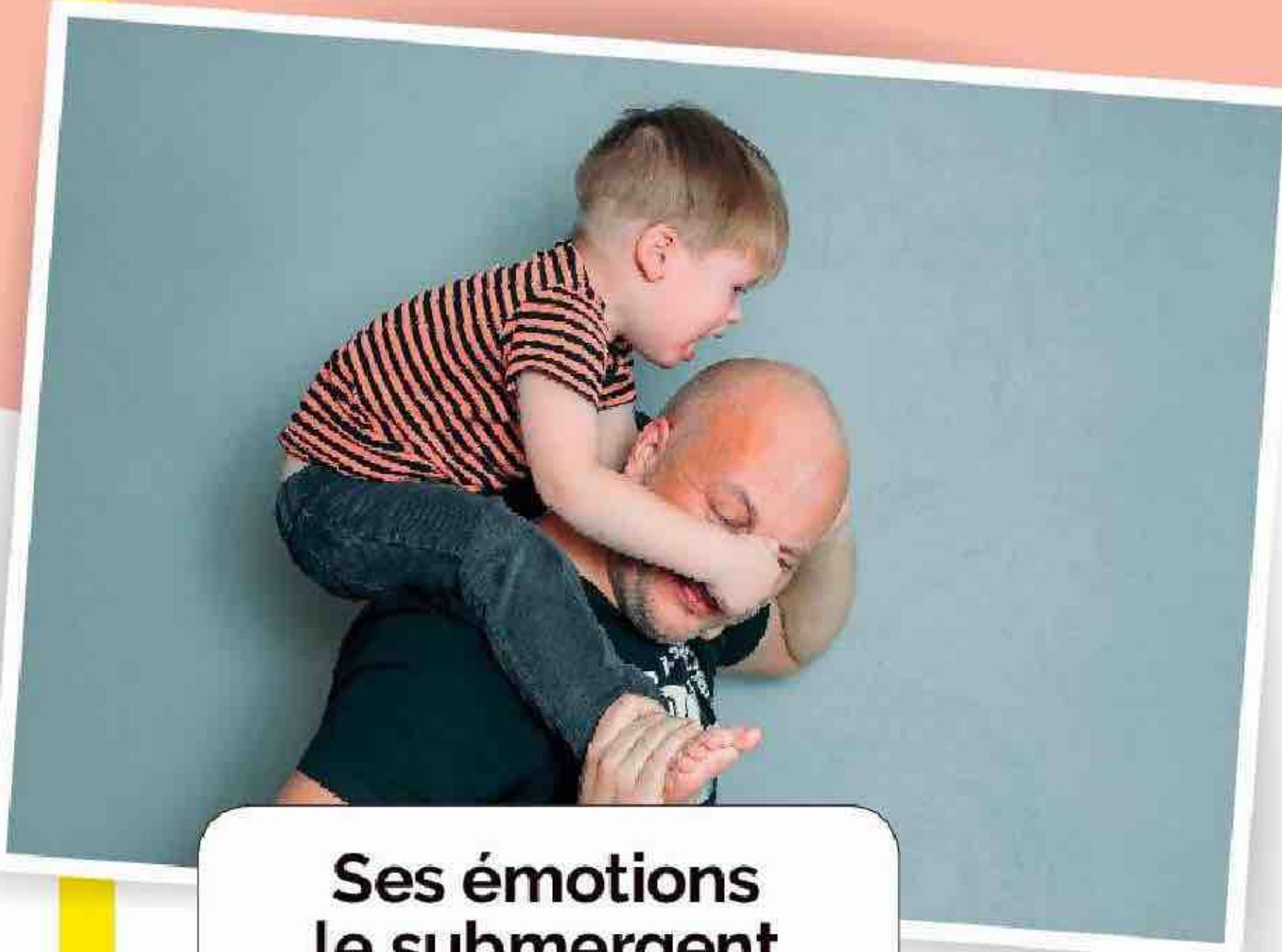
Comment l'aider à ce stade...

On ne dissimule pas notre chagrin ou inquiétude derrière un sourire de façade. Cette discordance ne ferait qu'augmenter l'état de confusion de l'enfant. Au contraire, on met des mots sur ce qu'on ressent : « Je me sens triste / Je suis en colère aujourd'hui, mais ne t'inquiète pas, ce n'est pas contre toi. »

De même, quand on tente d'interpréter ses pleurs, on n'oublie pas qu'il s'agit d'hypothèses, donc on reste prudents dans notre formulation : « Il me semble que tu te sens seul », « Je crois que tu as envie d'un câlin », « On dirait que tu veux ton biberon », etc. On évite de lui asséner ça comme une vérité absolue, car il arrive qu'on se trompe !

18 MOIS-4 ANS

Il travaille à apprivoiser ses émotions



Ses émotions le submergent

Vers 2 ans, l'enfant exprime ses émotions avec force et sans filtre. Ses grosses colères, ses énormes chagrin ne sont ni des caprices, ni des provocations : il est submergé par des émotions sur lesquelles il a peu de contrôle. Dans son cerveau, c'est le système limbique, siège des réactions émotionnelles, notamment de peur et de colère, qui se développe le premier. Le lobe frontal appartenant au cerveau supérieur (cortex) est aux commandes de la maîtrise de soi, mais il n'arrivera à maturité que vers 25 ou 30 ans ! En attendant, il va développer d'autres stratégies pour ne pas se laisser dévorer par des émotions violentes et envahissantes.

Il a besoin de mettre des mots sur ses émotions.

Avec l'acquisition du langage, l'enfant va peu à peu être capable de parler de ce qu'il ressent, d'exprimer ses émotions par des mots avant qu'elles ne soient incontrôlables. Ça met un peu de temps, car le vocabulaire des émotions est abstrait et difficile à maîtriser. Les enfants qui pratiquent le langage des signes évitent cette longue frustration car ils disposent d'un vocabulaire gestuel pour exprimer leur ressenti.

On file voir page 12

Comment l'aider à ce stade...

Même s'il n'est pas agréable de voir son enfant piquer une crise, on n'essaie pas de le faire taire à tout prix, de le consoler avant qu'il n'ait exprimé son chagrin. Les émotions sont là pour décharger une tension, elles libèrent l'enfant de ce ressenti qu'il a du mal à identifier. On l'aide à décrire ce qu'il ressent avec précision. On pose des questions : « Qu'est-ce qui t'a fait le plus peur ? Qu'est-ce qui t'a le plus énervé ? », sont des formulations qui facilitent la réponse d'un jeune enfant. On verbalise à sa place, pour lui enseigner le vocabulaire émotionnel et lui apprendre à l'utiliser.

On n'oublie pas de le rassurer :
on l'aime toujours même
s'il fait une colère, il a le droit
d'exprimer ses émotions, on
va l'aider à le faire avec des mots.

4-7 ANS

Il apprend à garder la bonne distance

Il pose des frontières aux émotions d'autrui

On parle d'«empathie cognitive». Vers 5 ans, l'empathie naturelle que ressent l'enfant se clarifie : il se met au diapason de son ami pour ressentir ce que l'autre ressent, en gardant conscience que ces émotions sont l'écho du vécu d'un autre, mais elles ne lui appartiennent pas. Ainsi, il peut être en empathie avec quelqu'un sans être envahi ni débordé par un ressenti émotionnel externe. C'est là la véritable empathie, car en gardant du recul, l'enfant est en mesure de soutenir et d'aider son camarade plus efficacement.

Il se différencie

Tandis qu'il réussit à exprimer ce qu'il ressent de façon de plus en plus claire et précise, l'enfant commence à prendre du recul par rapport à autrui : il établit de plus en plus clairement la frontière entre ce qui lui appartient et ce qui vient de l'autre : c'est le travail de différenciation qui commence.



Comment l'aider à ce stade...

Chaque fois qu'on lit une histoire ou qu'on regarde un film avec notre enfant, on en profite pour lui poser des questions : « Qu'est-ce qu'a ressenti ce personnage ? » « Tu aurais fait pareil ? » On lui permet d'affiner son langage émotionnel, et on va surtout lui faire prendre conscience que face à une même situation, chacun réagit différemment.

Le saviez-vous

La plasticité cérébrale : c'est le joker de l'intelligence !

Le cerveau d'un bébé est en chantier permanent : il déconstruit et reconstruit sans cesse ses connexions pour s'adapter aux apprentissages. Cette capacité de maillage et de démaillage perpétuel se nomme « plasticité cérébrale ». C'est elle qui donne à l'enfant son extraordinaire faculté d'apprendre en s'adaptant au monde tel qu'il le perçoit.

À sa naissance, le cerveau du bébé a déjà tous ses neurones, mais peu de connexions cérébrales. De 0 à 2 ans, il va en créer deux millions par minute. Il existe aussi des périodes d'élagage massif, comparables au grand nettoyage de printemps ! La première a lieu entre 3 et 4 ans : le cerveau se débarrasse des circuits créés en surabondance au début de

la vie, il s'allège et se prépare aux grandes acquisitions. Même si un grand nombre de ses circuits sont ancrés, le cerveau adulte conserve une certaine plasticité. Chez le bébé la plasticité cérébrale est maximale. C'est ce qui lui permet de développer ses capacités avec une grande souplesse et adaptabilité. C'est un cerveau intelligent !

7 ANS ET +

Il joue sur la palette des émotions

Il jongle avec les émotions

Pour peu qu'il ait appris à exprimer et à verbaliser ses émotions, l'enfant qui atteint l'âge de raison peut introduire de la raison dans ses émotions : il découvre qu'il peut ressentir une émotion alors qu'il en exprime une autre, par exemple s'il reçoit un cadeau qui ne lui plaît pas : il est déçu, mais il sourit pour montrer sa reconnaissance. Il découvre qu'on peut également ressentir en même temps deux émotions différentes : la joie et la peur, par exemple, lorsqu'on s'apprête à relever un challenge.

Il acquiert un contrôle sur son ressenti

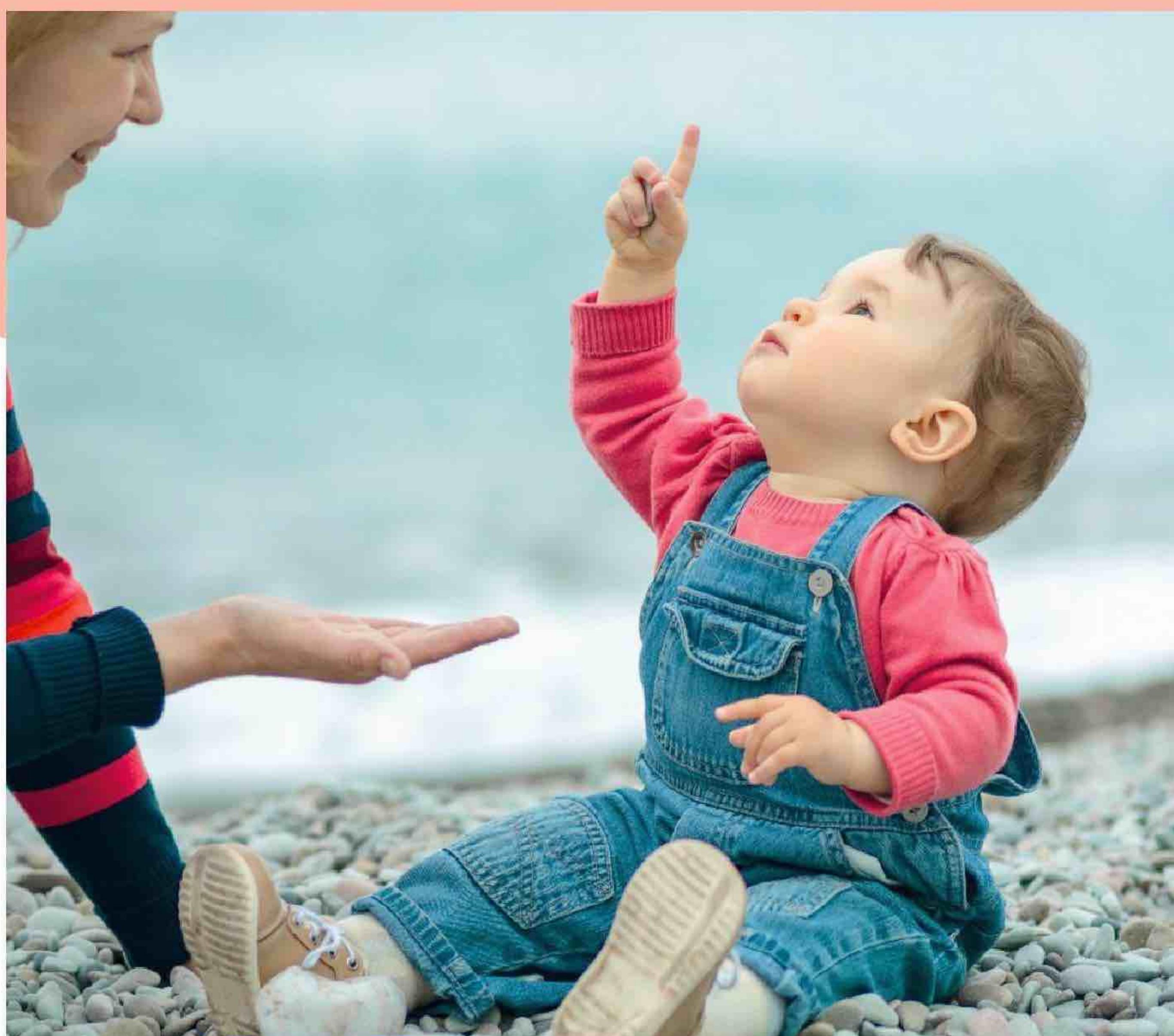
À partir de 7 ans environ, les émotions n'exploseront plus comme un feu d'artifice, du moins plus tout le temps ! Quand c'est nécessaire, l'enfant sait différer l'expression de son émotion, voire la cacher complètement s'il estime qu'elle n'est pas acceptable.

On ne le juge pas, on ne le critique pas... On lui parle aussi de nos émotions.



Comment l'aider à ce stade...

L'enfant commence à avoir sur lui un regard parfois critique, il se juge, il peut avoir honte de ce qu'il ressent ou se vexer, si par exemple on le voit pleurer. À nous de continuer à parler des émotions librement, à lui donner un espace d'expression où il se sent en sécurité, sans risque d'être jugé. On agit pour ça en tant que modèle, en lui racontant les émotions qui nous ont assaillis à certains épisodes de notre vie, comment on les a accueillies, ce qu'on en a fait... et comment on ferait si ça se produisait aujourd'hui. Ce genre de confidences venant d'un parent est très libérateur pour l'enfant qui se sent coincé avec une émotion qu'il juge "honteuse".



Grâce à son intelligence sociale Bébé est un pro de la com'!



"LAISSONS-LES EXPÉRIMENTER"
Josette Serres
ed Chronique Sociale

PEKIC/STOCK, SCALIGER/STOCK

Le cerveau d'un bébé est très bien précâblé pour les relations humaines, pour l'empathie bien sûr, mais aussi pour la reconnaissance des intentions de l'autre et pour l'entraide. De nombreuses expériences témoignent de ses talents précoces pour les rapports sociaux. C'est surprenant, alors même

que le jeune enfant passe par une longue période d'égocentrisme et se croit volontiers le centre du monde. Se mettre à la place de l'autre nécessite de se décentrer, ce qui n'est pas simple pour lui. Mais il y parvient ! Tenir compte de l'autre, de ses goûts, de ses désirs, c'est l'enjeu de l'intelligence sociale.

>>>

0-18 MOIS

Aider, c'est inscrit dans ses gènes!

Il a le réflexe d'entraide !

Comme le montre cette expérience scientifique : deux fois de suite, un homme entre dans la pièce où des bébés de 10 à 12 mois sont en train de jouer. Chaque fois, il porte plusieurs objets qu'il range dans un petit placard. La troisième fois, l'homme a les bras trop chargés pour ouvrir la porte du placard. Qu'ils soient à quatre pattes ou debout, les enfants se précipitent pour lui ouvrir la porte. Si on empêche un bébé d'aller aider l'adulte, le degré de dilatation de ses pupilles signale un état de grand stress. L'entraide serait donc pour le bébé un comportement nécessaire !

Il va pouvoir suivre notre regard

L'enfant de 10 mois nous regarde dans les yeux et sollicite notre regard. Entre 12 et 14 mois, une petite révolution se produit : lors de contacts oculaires, bébé ne bloque plus sur le visage de l'adulte, il est désormais capable de suivre son regard et de focaliser son attention sur ce que l'adulte regarde. Grâce à cette nouvelle compétence, appelée "attention conjointe", l'enfant comprend l'intention de l'adulte. Ça va déclencher de nouveaux progrès dans sa compréhension du monde, et notamment, côté langage, lui permettre d'enrichir son lexique.



Comment l'aider à ce stade...

On peut, dès 15 mois, jouer à un jeu de devinettes et de vocabulaire qui soutient la nouvelle compétence d'"attention conjointe": on regarde un objet, l'enfant doit montrer ce qu'on regarde et le nommer. S'il ne connaît pas le nom, on le nomme. Avec des bébés de 12 mois, on peut jouer à ce jeu en montrant du doigt. À 10 mois c'est trop tôt, car il regardera... notre doigt!

Il a envie d'aider ?

Il n'est pas trop tôt pour le faire participer à la vie de famille, à son échelle bien sûr. On peut lui demander de nous tenir la porte ouverte lorsqu'on est encombré, ou de nous apporter tel objet. On peut même y combiner le jeu: on regarde l'objet dont on a besoin, à lui de l'identifier pour nous l'apporter!

18 MOIS-4 ANS

Il tient compte des goûts d'autrui

Il peut faire des choix

Comme le montre cette expérience dite des « choix opposés » : un adulte s'attable à côté d'un enfant, avec deux bols. Le premier contient des biscuits salés dont l'enfant raffole, tandis que le second est rempli de brocolis crus, que l'enfant déteste. L'adulte montre à l'enfant, par une grimace, son dégoût pour le bol de biscuits et croque des brocolis avec gourmandise, montrant qu'il se régale. Puis il tend la main entre les deux bols et demande : « tu m'en donnes ? ». Si l'enfant a 14 mois, il donne des biscuits salés (ceux qu'il aime !).

À l'inverse, un enfant de 18 mois donnera à l'adulte des brocolis, en faisant une grimace de dégoût !

Il se décentre... une compétence impressionnante !

L'enfant de 18 mois, en pleine construction de son identité, affirme par des "non" qu'il peut avoir ses propres goûts et envies. Il est donc mûr pour comprendre que l'adulte aussi peut avoir des goûts différents des siens. Mais qu'en pleine période d'égocentrisme et de toute-puissance, il réussisse à se décentrer de ses préférences pour tenir compte des goûts de l'autre dans sa réponse comportementale, ça nécessite un niveau de contrôle élevé qu'on ne soupçonne pas chez un être si jeune !



Comment l'aider à ce stade...

Avant l'entrée en maternelle, s'il n'est pas en crèche, on l'emmène fréquemment au parc, à la ludothèque ou dans un lieu d'accueil parent-enfant. Il est curieux de l'autre, il a envie de rencontres et il a besoin de multiplier les contacts pour faire différentes expériences d'interaction avec des enfants de son âge. Quel que soit leur résultat, ces contacts seront forcément enrichissants.

Le saviez-vous

Quand il dort, son cerveau travaille

Durant le sommeil de bébé, son cerveau effectue des mises à jour essentielles : il passe en revue ses expériences du jour, gère cet afflux anarchique d'informations, qu'il trie, classe et organise. Il mémorise les données utiles et oublie les autres. Ce travail de "reset" libère de l'espace, consolide ses savoirs et perfectionne ses processus d'apprentissage. À chaque réveil, bébé est doué de nouvelles capacités. Ce n'est pas simplement pour grandir et faire le plein d'énergie qu'un nouveau-né dort 20 heures par jour !

4-7 ANS

Il prend conscience de l'autre dans toute sa dimension

Il peut adopter le point de vue d'un autre

C'est ce que montre le fameux test de la "fausse croyance". On présente Sophie (une adulte) à l'enfant. Devant eux, on cache un bonbon dans une boîte bleue. Puis, tandis que Sophie s'absente quelques minutes, on cache le bonbon dans la boîte jaune. On demande ensuite à l'enfant où Sophie doit chercher le bonbon à son retour. Avant 4 ans, l'enfant répond « dans la boîte jaune », car il ne peut pas se défaire de sa propre connaissance de la situation pour s'adapter à la pensée de quelqu'un d'autre. À partir de 4 ans, il répond « dans la boîte bleue » : il est désormais capable d'"inhiber" son savoir pour adopter le point de vue de l'autre, qui n'a pas eu les dernières informations.

Il acquiert la "théorie de l'esprit"

Cette nouvelle compétence n'est en fait pas une théorie, c'est une capacité que l'enfant acquiert vers 4-5 ans. À partir de là, l'enfant prend conscience de l'existence, dans le cerveau de l'autre, de pensées, idées, émotions, désirs différents des siens et qui lui sont inaccessibles. Il avait déjà entamé un travail de différenciation, c'est-à-dire de connaissance de soi par ce qui le distingue des autres enfants, mais il pensait que ses parents lisaiient dans ses pensées et qu'ils pensaient la même chose que lui. Cette fois, germe dans le cerveau de l'enfant l'idée de l'autre, l'étranger avec sa part de mystère et ses motivations qui nous apparaîtront opaques. Le travail de différenciation se poursuit de plus belle.



Comment l'aider à ce stade...

La conscience de l'autre ayant bien progressé, c'est le moment où l'amitié prend toute sa valeur pour l'enfant, qui va rechercher en son ami, plus qu'un double, un être complémentaire. On valorise l'amitié, on le fait parler de son "meilleur ami", on lui demande de nous décrire son caractère, on l'invite. L'acquisition de la "théorie de l'esprit" peut entraîner un certain sentiment de solitude : on surveille l'humeur de notre enfant et on échange avec lui.

7 ANS ET +

Il cultive son jardin secret

En permettant à l'enfant de comprendre que chaque être possède des pensées et des motivations qui sont étrangères aux autres, l'acquisition de la « théorie de l'esprit » lui ouvre des horizons sur trois plans :

Les premiers vrais mensonges

« Puisque tu ne peux pas venir vérifier à l'intérieur de moi si je pense réellement ce que je dis, alors je peux me permettre de dire n'importe quoi et de te faire croire ce que je veux. » C'est naturel, l'enfant est tenté d'explorer ce nouveau pouvoir sur autrui. Il ment mal et nous ne sommes pas dupes, tant mieux, car il s'agit d'un jeu dangereux !

La pudeur psychique

L'enfant sait désormais avec certitude que son cerveau n'est pas transparent et que personne, pas même ses parents, ne peut lire dans ses pensées. Il peut alors cultiver son monde intérieur, il va bientôt créer son propre univers mental et se plaire dans son jardin secret.

La curiosité pour l'autre

L'enfant est avant tout un être social. Et, conscient désormais de ce qui le sépare de chaque autre personne, il va redoubler de motivation pour observer, questionner et se rapprocher des gens qu'il apprécie, laissant les autres de côté.



Comment l'aider à ce stade...

Il est dans un mouvement d'ambivalence, partagé entre la tentation de se retrancher dans son monde intérieur, qu'il sait désormais protégé de tout regard indiscret, et l'envie de se rapprocher encore de ses amis, qui de toute façon vont prendre de plus en plus de place au gré de sa vie. On ne le laisse pas trop s'isoler. On peut l'inscrire en colo ou dans un club de pratique d'un sport collectif: se fondre dans un groupe, partager avec d'autres un même but, une même complicité, des moments d'exaltation en commun, ça peut lui montrer une autre facette de la vie sociale. Il est et reste un animal social!

Le saviez-vous

L'intelligence en 3 temps !

« Le bébé apprend en trois fois, explique Josette Serres, chercheuse au CNRS: la première fois qu'un fait se produit, une connexion se crée. La seconde fois, il ne se passe rien: le cerveau considère qu'il peut s'agir d'un hasard. La troisième fois, la connexion est validée et opérationnelle: c'est devenu un savoir ! » De ce savoir, l'enfant extrait une probabilité: il utilise ce qu'il a appris pour faire une prédition sur ce qu'il ne connaît pas encore. Son intelligence fabrique ainsi du "connu" en partant de "l'inconnu". Mais si son attente ne se valide pas, le jeune scientifique redouble d'attention: son cerveau n'a de cesse de comprendre pourquoi une erreur s'est produite. Il en déduit alors une nouvelle probabilité, matérialisée par un nouveau circuit cérébral, et lorsque le processus reprend, sa concentration est maximale. « La fabrication de probabilités et le traitement de l'erreur constituent les bases fondamentales de tous les apprentissages », insiste Josette Serres.

Alimentation

On reste (enfin) zen !

"Un bébé allaité ne peut pas manger des morceaux !" "Un enfant de 2 ans et demi doit manger tout seul !" On entend tous des idées fausses. Et bien souvent, on en demande trop aux enfants, et trop tôt !

Marie Ruffier Bourdet, ergothérapeute, nous aide à désamorcer les situations délicates.

→ Marie Ruffier Bourdet est ergothérapeute. Elle accompagne les bébés, les enfants et les parents dans les occupations quotidiennes (change, jeux, mobilité, repas, sommeil...). Elle apporte un éclairage sur les compétences sensori-motrices du tout-petit, pour un développement harmonieux.



"Confusion" sein/tétine, ce n'est pas systématique !



L'EXPERT

Marie Ruffier Bourdet
ERGOTHÉRAPEUTE spécialisée dans l'accompagnement des troubles sensoriels et de l'alimentation. Son compte Instagram : Ergomums.

Quelle maman n'a pas entendu dire que si elle allaite, l'introduction d'un biberon entraînera inévitablement une confusion sein/tétine qui marquera la fin de son allaitement ? « Ce mythe d'une possible confusion sein/tétine angoisse inutilement les mamans, prévient Marie Ruffier Bourdet. Jusqu'à 4 à 6 semaines, il est préférable qu'une maman qui allaite reste au maximum avec son bébé, pour une bonne mise en place de la lactation, mais elle peut bien sûr s'absenter un petit moment. Non seulement, le bébé ne va pas manquer de lait car il est possible de lui proposer à boire avec un autre contenant (cuillère, tasse...), voire un biberon. Et surtout, il ne va pas obligatoirement refuser le sein par la suite.

Introduire le biberon très tôt peut être problématique pour une minorité de bébés : ceux qui présentent une prédisposition organique ou fonctionnelle ayant un impact sur la succion, comme un frein de langue ou un reflux gastro-œsophagien (RGO). En découvrant le biberon qui permet d'obtenir plus facilement du lait par rapport à la téte, qui demande plus d'efforts, ils pourraient par la suite faire « un choix de préférence en optant pour le biberon au détriment du sein », précise l'ergothérapeute.

Boire au biberon n'est pas indispensable

Il peut arriver qu'un tout-petit se mette à refuser le bib' ou que suite au sevrage, il ne veuille plus prendre de biberon. « On se rassure, boire au biberon n'est pas un passage obligé dans le développement de l'enfant, prévient Marie Ruffier Bourdet. D'ailleurs, le réflexe de succion disparaît entre 4 et 6 ans. » Mais comment lui faire boire son lait ?

Il existe de nombreuses alternatives comme la paille. « Un bébé peut dès 5 mois comprendre comment utiliser une paille, précise-t-elle. Il existe même des "tasse-paille" spéciales qui permettent que la paille reste en place dans le verre, quand le bébé penche la tasse. Autre solution : les baby-cups, ces petits verres adaptés à la bouche des plus petits pour qu'ils puissent laper le lait. Ces verres sont parfois utilisés dans les services de néonatalogie

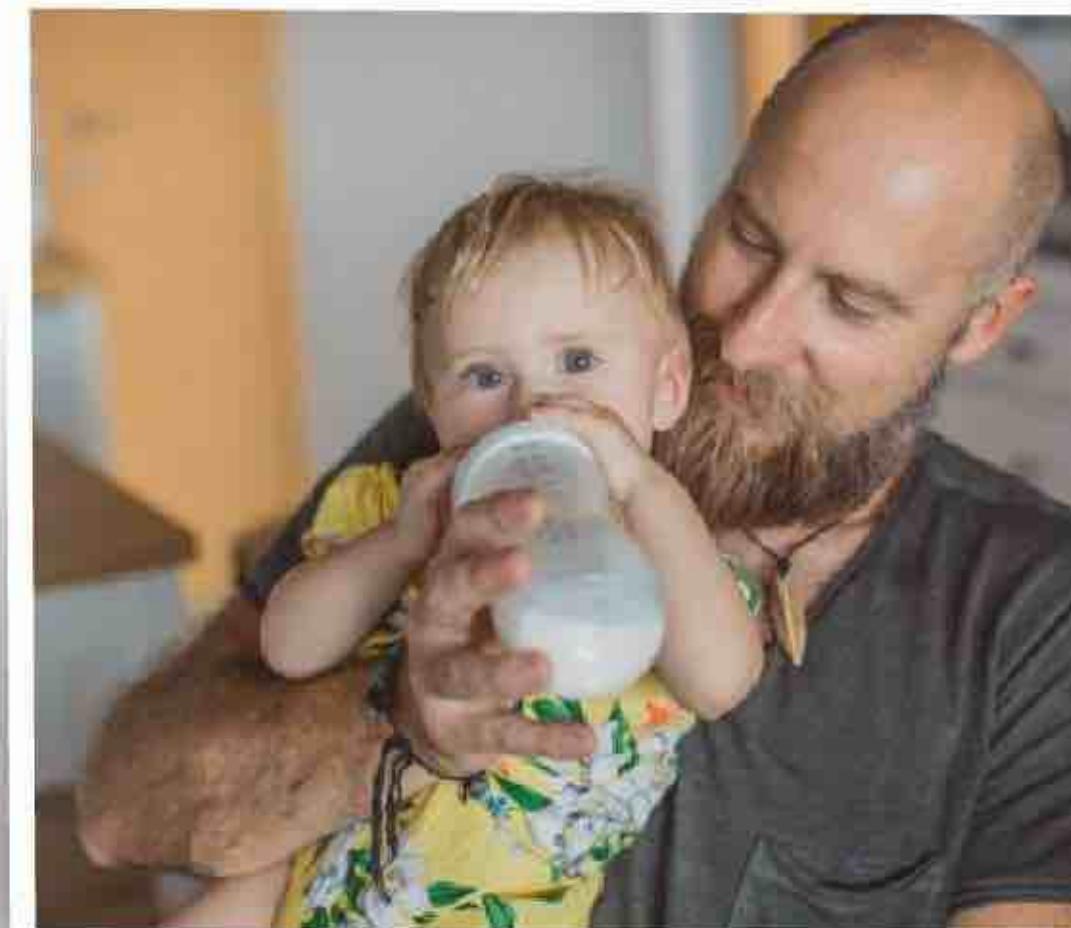
quand les prémas n'arrivent pas encore à téter. Il y a aussi les tasses 360 qui disposent d'un couvercle sur lequel on doit appuyer pour boire.

« Mieux vaut éviter les tasses à bec, car elles obligent le bébé à faire des mouvements contraires à ce que l'on fait quand on boit, comme déglutir la bouche ouverte ou faire une extension de la tête en arrière », Marion Ruffier Bourdet



LA TASSE-PAILLE

Pour faciliter la transition avec le bib : bol 3 en 1 avec paille, B.Box, 14,95 € chez mapetite assiette.com



DES MINI-VERRS

Pour faciliter l'apprentissage. Babycup, Mes premiers verres, 9,95 €.



LA TASSE 360

Idéale pour apprendre à boire. Tasse miracle, munchkin, 9,90 €.

Si un bébé refuse le bib', des alternatives existent pour l'aider à boire son lait.

Un bébé allaité peut très bien manger des morceaux !

« Beaucoup de mamans pensent que vers 8 mois, il faut arrêter l'allaitement avant de passer aux morceaux, mais c'est archi-faux ! », prévient Marie Ruffier Bourdet. Dès 6 mois, un tout-petit est attiré par les aliments que mangent ses parents et sait téter et manger des morceaux, c'est ce que l'on appelle la déglutition mixte ou déglutition de transition.

Passage aux morceaux, on n'attend pas l'apparition des dents ni un âge précis

On choisit des textures crousti-fondantes ou molles pour qu'il puisse les écraser facilement (légumes bien cuits, fruits mûrs, pâtes écrasables au palais, tartines type Pain des fleurs...). La taille des morceaux est importante aussi : il faut que les morceaux soient assez gros pour être facilement préhensibles. C'est-à-dire, pour donner une idée, qu'ils dépassent de sa main (environ la taille du petit doigt d'un adulte).

On pense souvent que pour donner des morceaux, il faut attendre que le bébé ait beaucoup de dents.

Ou qu'il doit avoir pile 8 mois. « Mais pas du tout, précise Marie Ruffier Bourdet. Un bébé peut écraser les aliments mous avec les gencives car les muscles des mâchoires sont très puissants.

Mieux vaut respecter certaines conditions quand on commence à lui donner des morceaux (et ça ne dépend pas de l'âge, mais de ses compétences) : qu'il soit bien stable quand il est assis (et pas seulement s'il est calé avec un coussin). Qu'il puisse tourner la tête à droite/à gauche sans que tout son corps tourne, qu'il porte seul les aliments à sa bouche, et qu'il soit attiré par les morceaux! Bref, le top départ, c'est quand il veut piocher dans notre assiette.



On le laisse toucher !

Instinctivement, un tout-petit va toucher les aliments, les écraser, les étaler sur la table... Bref, c'est un moment d'expérimentation à encourager, même s'il en met partout! « Quand il manipule un aliment, il enregistre plein d'informations sur sa texture et ça l'aide à comprendre qu'il doit le mâcher plus ou moins longtemps », note Marie Ruffier Bourdet. Et un enfant a besoin de toucher un nouvel aliment avant de le goûter. Car s'il met en bouche quelque chose qu'il ne connaît pas, ça peut être angoissant.

Diversification classique: l'enfant peut être autonome aussi !

Il y a une sorte de supériorité du côté de la diversification menée par l'enfant (DME) en termes d'autonomie du bébé. Il serait plus autonome en DME (il choisit ce qu'il met en bouche, en quelle quantité, etc.) par rapport à la diversification classique (avec les purées) qui est même comparée à du gavage. « C'est faux, précise Marie Ruffier Bourdet, car en diversification classique, un bébé peut très bien participer au repas, porter la purée ou la compote à sa bouche, toucher avec ses doigts... »

Et quand il ne veut plus manger, il sait très bien aussi le signifier en fermant la bouche ou en tournant la tête ! En clair, il n'y a pas de mauvaise ou de bonne façon de faire, l'essentiel est de respecter son enfant et son attrait pour la nourriture.



IL EXISTE DES CUILLÈRES SPÉCIFIQUES

Elles "accrochent" la nourriture et ne demandent pas de mouvement complexe du poignet. *Num Num*, 10,50€.



Prévention du risque d'étouffement: DME ou diversification classique?

« Il y a une fausse idée qui persiste selon laquelle un bébé qui passe par les purées, risque plus de s'étouffer quand il mangera des morceaux. C'est inexact! Car quel que soit le type de diversification alimentaire, un bébé a les compétences pour gérer les morceaux », rassure l'ergothérapeute. Il pourra tout à fait recracher un morceau qu'il n'arrive pas à gérer parce qu'il est trop gros par exemple.

Et il y a aussi un réflexe dit "nauséieux de timing": si un morceau est trop gros et pas assez mastiqué, il sera éjecté de la bouche. Un réflexe qui agit aussi si l'on donne des purées.

Pour éviter les accidents, quelques précautions s'imposent au début, comme proposer des morceaux suffisamment mous et fondants et éviter certains aliments, tels que le pain de mie, la brioche compacte ou la salade.

Plateau-repas : tout proposer en même temps, une très bonne idée!

« Il va manger son dessert et ne voudra pas le reste », « Il va tremper ses frites dans sa crème au chocolat, ça ne se fait pas! », etc. « Il y a la culture, les mythes, les habitudes qui nous amènent à faire des choses qui vont parfois à contresens de ce que l'enfant peut expérimenter », note Marie Ruffier Bourdet. Alors que proposer en même temps l'entrée, le plat et le dessert est une super idée pour découvrir les aliments.



On n'hésite pas à utiliser une assiette à compartiments. Ça va l'aider à voir facilement que le repas a un début et une fin. Ça lui permet aussi de quantifier la durée du repas en voyant la quantité de nourriture. Et bien sûr, on n'impose pas d'ordre. Il peut commencer par le dessert, revenir à son plat et même tremper les pâtes dans son yaourt! Manger est l'occasion de faire des tas d'expérimentations sensorielles !

Une assiette à compartiments, ça donne envie de goûter et d'expérimenter.

On adapte les repas à l'état de fatigue de son enfant

Quand un enfant de 3 ou 4 ans refuse de manger, on peut très vite penser qu'il s'agit d'un caprice. Mais en fait, ça lui demande peut-être tout simplement trop d'efforts. « En effet, les capacités de mastication ne sont matures que vers 4-6 ans! Et ce n'est qu'à cet âge, que le fait de manger ne demande plus un max d'énergie », assure Marie Ruffier Bourdet.

S'il est fatigué ou malade, mieux vaut lui proposer des textures plus simples, comme des soupes ou des purées. Ce n'est pas un retour en arrière, mais une solution ponctuelle. De même, s'il rechigne à manger seul, alors que d'habitude il le fait. Il peut seulement avoir besoin d'aide à un moment donné. Alors, on lui donne un petit coup de pouce.

CHRISTINE AVELLAN



On valide ces couches, 0 % chlore, 0 % parfum, 0 % substances nocives !

Sans oublier 0 % de fuites, pour ces couches certifiées Dermatest 5, Oeko-Tex®, Cotton Enhanced et cellulose certifiée à 100 % par la FSC®. Une garantie appréciable pour les fesses de bébé, avec un excellent rapport qualité / prix. Service d'abonnement sans engagement avec livraison quand et où vous le souhaitez. Existent en tailles 1 à 6.

Couches de LITTLE BIG CHANGE (à partir de 49 € sur abonnement, sans engagement)



Super safe

Cette crème apaise et protège les fesses de bébé grâce à sa composition à base d'huiles bio de coco, d'amande et de noyaux d'abricots. Elle est sans parfum, sans colorants artificiels, sans huile minérale, sans parabène et sans émulsifiant PEG !



Crème Protectrice pour le change
LILLYDOO, à partir de 1,80 € (existe en 15 ml et 75 ml).

Composées à 100 % d'ingrédients naturels et certifiées bio, vegan et cruelty free



Adoucissante

Formulée sans conservateur, enrichie en vitamine E, cette huile est adaptée aux peaux sensibles. Donc idéale pour masser bébé, mais aussi ramollir les croûtes de lait du cuir chevelu. Dès la naissance.

Pour la toilette et les soins quotidiens

Parfait pour bébé qui tient assis tout seul dans le bain

Ergonomique, il lui assure un bon maintien lombaire.

Hygiénique, en plastique doux et perforé, il permet de rincer bébé facilement et sèche rapidement. Compact, on le pose dans la baignoire ou la douche, sans risque grâce à ses ventouses ultra-résistantes. De 6 à 10 mois. Existe en 3 coloris.



Anneau de bain
ANGELCARE, 29,90 €

On le suspend et il séche très vite pour éviter les moisissures.



Transat de bain
ANGELCARE, 29,90 €

Vraiment confortable et ergonomique

Super enveloppant et en pente douce, il permet de poser bébé libre de ses mouvements, avec un excellent maintien lombaire, même lors des premiers bains. Son assise souple et perforée facilite le rinçage, et sa large base antidérapante est hyperstable. De 0 à 6 mois. Existe en 3 coloris.

CHRISTELLE BONNAUD ET SYLVIANE DEYMIÉ



Une boîte à musique toute douce et rétro!

Bel objet de déco dans la chambre de bébé, avec ses lignes épurées, ses couleurs tendres, son joli volume et sa musique douce, Richard le renard accompagne les soins quotidiens avec délicatesse. Sa texture souple lui donne un toucher très agréable pour bébé. En polyester enduit.

Richard le renard BABYLOVE, 29,95 €

Il se nettoie d'un simple coup de linge humide.



Fini le mal de dos !

On est à bonne hauteur, ce qu'on apprécie particulièrement en cas de césarienne!

Pratique avec sa bonne contenance et maniable, on la range aisément grâce à ses pieds amovibles. Tuyau de vidange vendu séparément. Existe en deux couleurs : bleu céleste et gris clair.

...on vous conseille ça !

Super discrets

Avec seulement 1,3 mm d'épaisseur, ils absorbent en toute discréetion les fuites de lait faibles à modérées, et maintiennent au sec pour un confort garanti tout au long de la journée.



Coussinets à usage unique Safe & Dry Ultra Thin MEDELA, à partir de 6,90 € (par boîte de 30 ou 60)

Tire-lait manuel Harmony™
à 2 phases,
MEDELA, 34,47 €

Idéal pour éviter l'engorgement

Bien conçu pour reproduire manuellement le rythme de succion de bébé, en deux phases, sa poignée pivotante permet d'abord de stimuler puis d'exprimer le lait en un tour de main. Livré complet avec une téterelle PersonalFit de ø 24 mm, avec possibilité d'acheter une autre taille de téterelle en fonction du diamètre du mamelon : 21, 27, 30 et 36 mm.



Indispensables en cas de crevasses

Ces compresses Hydrogel favorisent la cicatrisation du mamelon. Leur effet frais au contact de la peau nous procure un soulagement immédiat. Guérison garantie en 24-48 heures!

Compresses Hydrogel
MEDELA, 24,70 € les 4

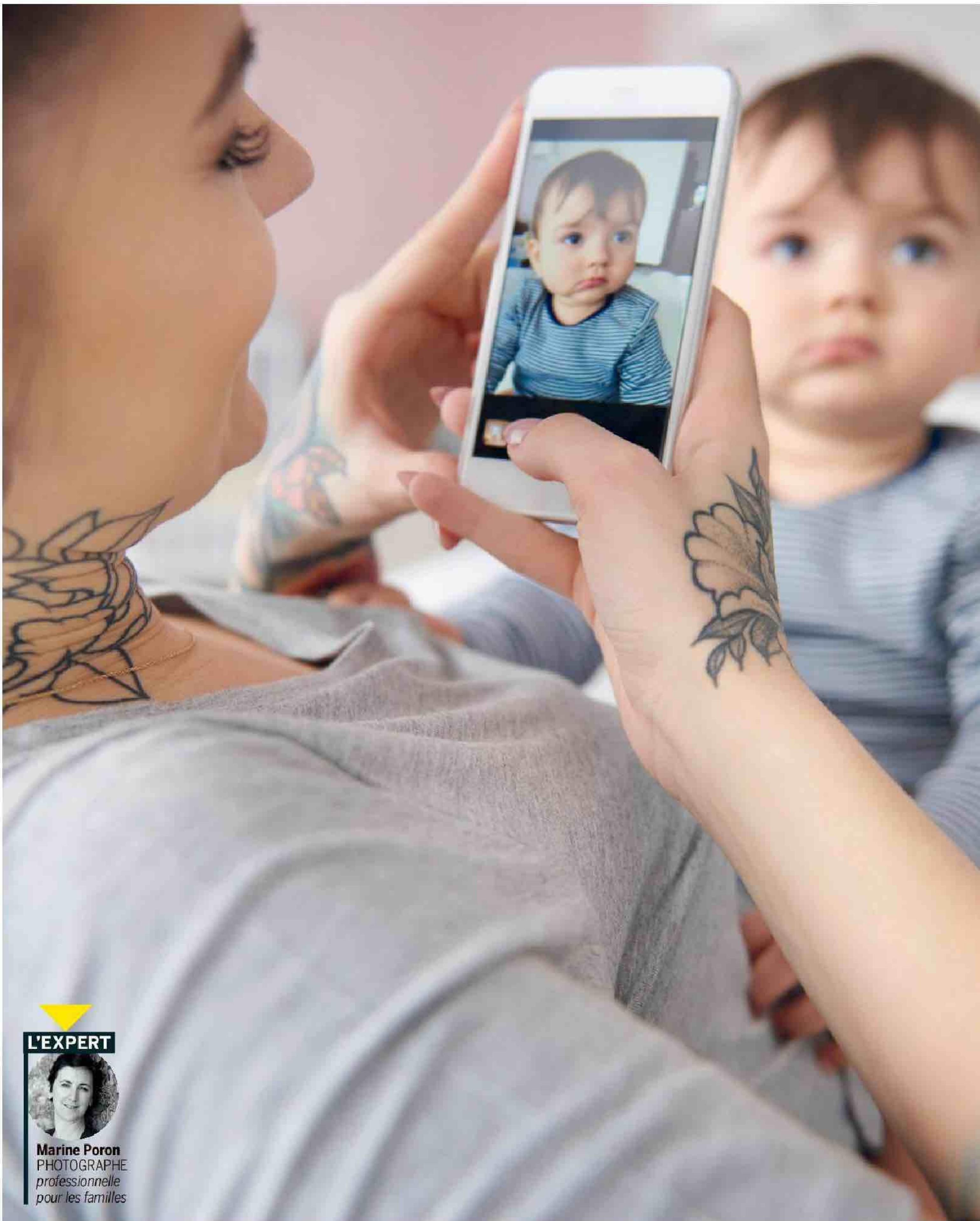
Nos seins lui disent merci!

Antisécheresse ou anticrovasses, c'est notre allié ! La crème Purelan™ apaise et soulage les mamelons sensibles ou secs en créant une barrière de protection grâce à sa composition à la lanoline pure. 100 % hypoallergénique et compatible avec l'allaitement.



Crème Purelan™
MEDELA, 15 €

{NOS KIDS À LA LOUPE / SÉANCE SHOOTING



L'EXPERT



Marine Poron
PHOTOGRAPHE
professionnelle
pour les familles

GPOINTSTUDIO/ISTOCK

13 conseils pour réussir les photos de mon bébé

Quand on devient parent, on devient aussi un photographe compulsif ;) ! Les conseils et astuces de Marine Poron, photographe professionnelle pour les familles.

1

Repérer le meilleur moment

« La lumière sera plus douce en début de matinée ou en fin d'après-midi, mais on a tout intérêt à suivre d'abord le rythme de son enfant », explique la pro. Autrement dit, à chacun de choisir le créneau idéal en fonction de l'humeur de son bébé. En général, après les repas, l'enfant est plus relax. Le début de soirée, lui, est souvent plus compliqué pour les petits.

2

Choisir un lieu familier

Inutile de faire compliqué avec un bébé. Le lieu d'un portrait réussi est avant tout un endroit où l'enfant se sent bien, détendu. « Le salon, la chambre des parents ou, s'il fait beau, le jardin, le parc... Tout est bon du moment que l'environnement choisi est familier et bien dégagé », précise Marine.

3

Éviter les contraintes

« Tenues sophistiquées ou très couvrantes (en hiver), accessoires, mises en scène compliquées sont à proscrire pour obtenir des clichés naturels et des visages détendus », explique l'experte. Sans compter la sécurité du bébé qui pourrait en pâtir. Les clichés qui circulent sur Internet (bébés dans des pots de fleurs, avec des chatons, etc.) sont souvent réalisés grâce à Photoshop... En somme, mieux vaut éviter de faire subir à son enfant ce qu'on ne voudrait pas subir soi-même !

4

Se placer à hauteur d'enfant

« Je préfère l'angle franc, face à face, yeux dans les yeux, ça rassure l'enfant et on établit une meilleure communication », explique la spécialiste. Pour ça, il faut donc se placer à la hauteur du bébé. S'accroupir ou s'allonger selon sa position, se placer au-dessus de lui s'il est couché sur un lit par exemple.

5

La position sur le dos pour les tout-petits

Les bébés qui ne tiennent pas encore assis seront plus à l'aise sur le dos, allongés sur un tapis d'éveil ou un grand lit bordé de coussins. « Ainsi les bébés peuvent bouger les bras et les jambes, ils sont plus libres de leurs mouvements et donc plus expressifs », précise la photographe.

« Pour faire les clichés de son bébé, on se (le) met dans de bonnes conditions ! »

>>>

6

Pour des mises en scène, attendre que le bébé dorme

Si on tient à tout prix à la "photo concept" (pose mignonne avec une peluche à côté, pour le faire-part par exemple), Marine Poron recommande d'attendre que le bébé soit endormi. On peut alors positionner l'objet dans ses bras ou près de son visage, arranger le décor et la posture de l'enfant. Le tout discrètement, et sans oublier de défaire la mise en scène pour la fin de la sieste.



7

Pour un portrait, un fond uni

« Mieux vaut choisir un fond uni, neutre, clair ou foncé, peu importe, mais sans fioritures ni détails qui parasitent l'image, comme une prise de courant par exemple », insiste la pro.

8

Instaurer un climat zen

« Il vaut mieux éviter la présence d'autres enfants ou adultes, à part l'autre parent bien sûr », conseille la photographe. Et on n'insiste pas si l'enfant n'a pas envie d'être photographié à tel moment ou dans telle pièce.

9

Sur le vif, avec le smartphone

« Il fait de très bonnes photos, surtout dehors. Son plus grand avantage : être toujours à portée de main. C'est précieux pour capter les moments importants ou sympas », reconnaît la photographe.

10

Sourire soi-même !

« Les phrases comme "fais-moi un beau sourire !" aboutissent souvent à des photos crispées. Jusqu'à 2-3 ans, les enfants fonctionnent par mimétisme », observe Marine Poron. On sourit et on rit afin de donner envie à bébé de faire de même.

« À l'extérieur, mieux vaut placer le bébé à l'ombre, sous un arbre, le soleil derrière soi. »

Nos astuces pour réussir ses photos à la maternité

Éteindre les néons et se rapprocher des fenêtres (un parent avec le bébé dans les bras ou dans son berceau de maternité).

Zoomer sur des détails :

le bracelet de naissance avec le prénom, les pieds ou les mains du nouveau-né... pendant qu'il dort ou tête : un doudou près de sa bouille endormie (à retirer dès que la photo est prise), un lange de couleur uni pour le décolleté de maman...

11

Miser sur la lumière naturelle

Plus douce et flatteuse que la lumière artificielle. À l'intérieur, se placer non loin d'une fenêtre à peine atténuee par un voilage. À l'extérieur, mieux vaut placer le bébé à l'ombre, sous un arbre, le soleil derrière soi.

12

Une tenue confortable et simple

Pour que le bébé soit à l'aise, on priviliege des vêtements simples sans trop d'accessoires, si possible d'une seule couleur (ou une seule touche imprimée).

13

S'amuser pendant la séance

Câliner, chouchouter, chanter, rigoler, faire le clown ou des petits jeux sont autant de moyens pour détendre l'atmosphère et assurer des images joyeuses et spontanées.

UN PEU DE TECHNIQUE

En mode manuel

« Les appareils numériques sont très performants en mode automatique. Mais le mode manuel est approprié pour gagner en luminosité ou gérer la photo d'un bébé en mouvement, et éviter les images floues », commente l'experte.

Jouer avec les distances

Il n'y a pas vraiment de règle pour les distances. Marine Poron conseille de faire des tests, de bouger, tout près puis plus loin de l'enfant. « On peut tâtonner en fonction de l'ambiance et de l'environnement. » Elle déconseille fortement l'usage

du zoom avec un smartphone. En revanche, avec un appareil photo classique, le zoom, même exagéré sur un détail, peut donner un cliché original.

Au centre de l'image... ou pas !

« Si on veut l'enfant au centre, on vise vraiment le centre. Si on décale le sujet pour inclure pas mal de champ environnant, on y va franchement. L'entre-deux ne donnera pas un chouette résultat », précise la pro.

Bannir le flash

Il est responsable des vilains "yeux rouges" ou fermés sur les photos. Sans compter qu'il peut effrayer les tout-petits.



Les little big friends

18 adorables animaux copains à la texture souple !

Les Animaux Musicaux



Les Tiny Friends



Avec un grelot rigolo et une boucle pour l'attacher

À découvrir, adopter et collectionner sur
www.little-big-friends.com

ACTUALITÉS COMMERCIALES

LABORATOIRE MODILAC, spécialiste de la nutrition infantile, lance une gamme de céréales 100 % bio et sans ingrédients superflus !

Privilégier le sain, bon et bio avec une liste d'ingrédients courte, c'est le défi qu'a relevé Modilac avec sa nouvelle gamme de céréales 100 % bio, adaptée aux bébés de 4 à 36 mois. Tout est là ! Ces trois mots résument bien la volonté de Modilac d'initier le palais de bébé à différentes textures et saveurs tout en préservant son équilibre nutritionnel et l'authenticité du goût. Sans sucres ajoutés*, sans colorant ni conservateur conformément à la réglementation sur les céréales infantiles, pour le plus grand bien de bébé.

Prix public conseillé: 8 références de 250 g, 4,95 € en grandes surfaces et pharmacies. <https://www.modilac.fr/>.

*Contient des sucres naturellement présents



Le liniment oléo-calcaire 3 en 1 CORINE DE FARME

Découvrez le Liniment oléo-calcaire 3 en 1 certifié bio de Corine de Farme, parfaitement adapté pour le change des bébés dès la naissance. Il nettoie efficacement et en douceur les fesses sensibles de bébé, prévient les rougeurs et apaise la peau. Composé de 6 ingrédients seulement, sa formule minimaliste est enrichie en huile d'olive bio aux vertus protectrices et en cire d'abeilles. Formulé sous contrôle pharmaceutique, testé sous contrôle pédiatrique et dermatologique. Fabriqué en France avec amour !

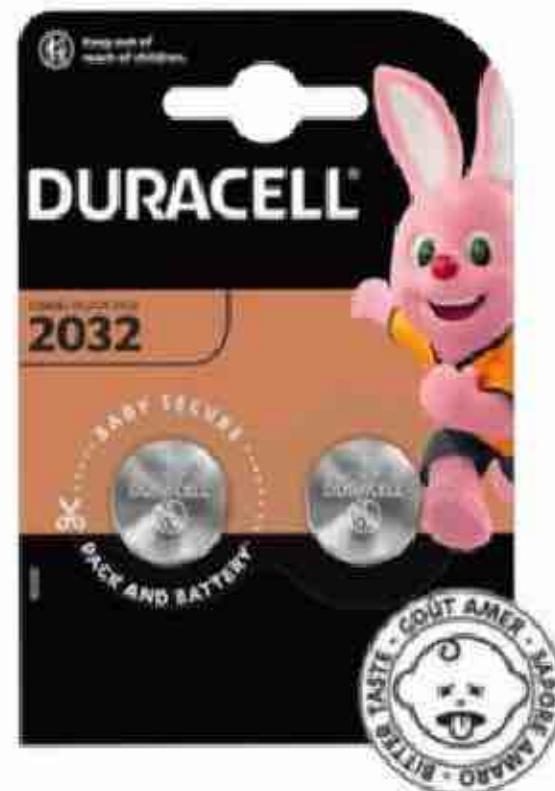
Prix de vente conseillé: 6,50 € le flacon 500 ml. Disponible en grandes surfaces et sur corinedefarme.fr



Une pile au goût amer DURACELL pour plus de sécurité

Les piles boutons au lithium sont présentes dans les jouets, mais aussi dans de nombreux objets du quotidien (télécommande, clés de voiture, balance...). Pour prévenir les risques liés à l'ingestion par les plus petits, DURACELL s'engage et propose des packs sécurisés: 5 niveaux de sécurité dont un pack inviolable pour sécuriser la pile dans l'emballage et une pile au goût amer pour limiter le risque d'ingestion lorsque la pile est hors de ce dernier.

Prix: 6,39 €. En grande distribution. <https://www.duracell.fr>



Les lingettes BÉBÉ WATERWIPES

Pures, douces et sans danger pour les peaux les plus délicates, les lingettes WaterWipes constituent une alternative pratique à l'eau et au coton pour nettoyer bébé.

Prix publics conseillés : 3,99 € pour le pack de 60 lingettes. En pharmacies et parapharmacies + Amazon

CLEMENTONI, une gamme de puzzles en matériaux 100 % recyclés !

Clementoni lance sa nouvelle gamme Play For Future : des puzzles pour les enfants entièrement recyclés, recyclables et fabriqués en Italie. Des formats pour tous les âges avec des visuels variés à l'effigie de leurs personnages préférés.

Prix public indicatif: de 9,90 € à 15,90 €. Magasins de jouets. <http://www.clementoni.fr>



OZALYS, la Crème Mains, Pieds et Ongles

Parce que mains, pieds et ongles sont mis à rude épreuve par certains traitements anti-cancéreux, provoquant parfois plus que de l'inconfort, un soin quotidien est indispensable. En un seul soin, un seul geste, la Crème Mains, Pieds et Ongles Ozalys apaise, hydrate, nourrit. Tel un cocon soyeux, ce soin 3 en 1 vous enveloppe d'un confort absolu.

Prix public conseillé: 19 € TTC. Disponible dans les points de vente agréés. Informations, conseils et boutique en ligne: ozalys.com

Il fait pipi au lit ?



On l'aide à se libérer de ses peurs

Durant 15 minutes, la maman de F. explique la situation : F. est un petit garçon sensible, réservé à l'école, qui a besoin d'être rassuré le soir. Il souffre d'énurésie depuis l'entrée en primaire, survenue après un déménagement et l'arrivée d'un petit frère.

L'EXPERT



Anne-Laure Benattar
THÉRAPEUTE
PSYCHOCORPORELLE
Elle reçoit dans son cabinet L'Espace Thérapie Zen des enfants, des adolescents et des adultes.
www.therapie-zen.fr

L'énurésie peut être liée à un problème mécanique ou physiologique, mais aussi psychologique. L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, un déménagement, des tensions à la maison, ou toute autre situation donnant un sentiment d'insécurité à l'enfant peuvent générer une réaction corporelle comme l'énurésie, accompagnée parfois d'une forme de régression.

PETITE ASTUCE : FLEURS DE BACH

Pour permettre à l'enfant de dépasser ses peurs, de croire en sa capacité et reprendre sa responsabilité, de libérer ce mécanisme et d'arriver à un nouveau fonctionnement, je suggère un mélange à base de Mimulus / Willow / Crab Apple / Walnut / Larch - voir avec le pharmacien ou la conseillère Fleurs de Bach.

Décryptage

L'HISTOIRE MAGIQUE peut-être lue tous les soirs, apportant à l'inconscient des éléments rassurant l'enfant sur sa place et l'attention dont il a besoin, ainsi que sur l'aspect mécanique et sa capacité à gérer son corps.

L'ACTIVATION DES ÉTOILES est une forme d'ancrage en PNL, rendant à l'enfant sa puissance, car les étoiles sont à l'intérieur de lui.

le tuyau pour arroser ses plantes, puis le referme soigneusement. Il fait attention à chacune de ses plantes, pour qu'elles s'épanouissent et reçoivent toute l'attention nécessaire de manière équitable. Parfois, les nouvelles plantes ont besoin d'un peu plus d'attention, et le jardinier rassure sa plante particulière sur son affection. Ainsi le jardin est beau, chaque plante s'épanouit à merveille et le système d'arrosage est tout à fait fonctionnel !

F. : J'aime bien ton histoire, surtout lorsque le jardinier s'occupe bien de sa plante spéciale et fait bien attention à son arrosage !

A.-L.B. : Je suis contente que tu apprécies l'histoire ! Tu peux aussi activer ton étoile magique qui te donnera le signal pour aller aux toilettes la nuit si besoin. Elle se situe où cette étoile ?

F. : Dans mon ventre je crois. Il faut que j'appuie dessus ?

A.-L.B. : Chaque étoile est activée différemment, voyons comment s'active la tienne... En faisant un petit massage ? Ou une légère pression ? Ou en tournant la clé qui renforce son pouvoir ! Te voilà prêt à grandir et à retrouver ta puissance !

IL EST IMPORTANT DE DÉDRAMATISER, de faire confiance à son enfant et se faire confiance pour passer ce cap. Et surtout rassurer son enfant sur sa capacité à grandir et pouvoir se réveiller au bon moment.

Du temps pour moi

Maman mais pas que...



Plus de règles !



→ À CAUSE DU STRESS ?

C'est sur Twitter que les femmes s'en sont aperçues: dès le début du confinement, de nombreuses femmes ont cessé d'avoir leurs règles, ou ont eu des retards de deux à trois semaines. Rien d'étonnant, selon les professionnels de santé: le stress, des événements brutaux et l'anxiété à l'idée d'être contaminée peuvent court-circuiter le cycle hormonal, et donc perturber les règles au point de les supprimer. Une seule solution: se détendre, grâce à la méditation, au yoga, à la respiration. Ouf ! E.C.

23 AMANDES PAR JOUR, C'EST LA BONNE QUANTITÉ !

On connaît (enfin) la quantité exacte que devrait contenir une poignée d'amandes (ou d'autres fruits à coque). C'est 23 ! « Une portion qui permet d'apporter des bénéfices santé: 60 % des besoins en vitamine E (un super oxydant), des protéines végétales, du magnésium, un peu de calcium, du fer... sans affoler la balance (160 kcal) », note le Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste. C.A.

Une couleur super canon pour les brunes !



C'EST TENDANCE !

Chocolate Lilac, c'est LA couleur qui cartonne ! Repéré sur Insta, ce beau châtain foncé est sublimé par une délicate nuance lilas. Et comme on a toutes une furieuse envie de changer de tête, ça tombe bien ! Une couleur subtile qui se marie bien avec un wavy. À découvrir sur Insta #chocolatelilac. F.P.



Sommaire

- 86** Beauté: C'est le printemps ! On passe au vert
- 90** Nos bons plans: C'est cadeau !
- 92** Je me bouge ! Pour retrouver la forme après ma grossesse



On adopte les peelings en poudre

Aussi efficaces sur l'éclat que les gommages à grains, mais bien plus douces, ces poudres gommantes enzymatiques pour le visage n'occasionnent ni abrasion ni rougeur. Nomades et économiques, elles sont aussi très appréciées des peaux sensibles.



1 Kit Gommage Enzymatique Magique Peau Parfaite, Aroma-Zone, 9,50 €. 2 Re-Move Poudre Exfoliante Eclat, My Clarins, 19,50 €.
3 Pureté Sublime Poudre Gommante, Galénic, 25 €. 4 Poudre Exfoliante, Kiko, 7,99 €.



C'est le printemps ! On passe au vert

en mode fissa !

La beauté green qui nous fait gagner du temps, c'est tout bon ! Et super nouvelle, les femmes enceintes peuvent aussi profiter de nos sélections printanières !



On choisit des nettoyants qui cajolent le microbiome

Pas question de zapper le nettoyage/démaquillage si on veut avoir une jolie peau, et ça tombe bien, il n'a jamais été aussi inventif ! Impossible de ne pas trouver la texture qui nous convient. Les cosmétiques "loving bacteria" ont le vent en poupe. Bien plus respectueux, ils n'abîment pas les barrières naturelles de protection de la peau (son film hydrolipidique et son microbiome) et offrent une excellente tolérance.

Ceux que nous avons choisis démaillent tout (visage et yeux) et s'utilisent le matin ou le soir. Certains s'appliquent sous la douche, d'autres au coton,

On trouve même des eaux à la texture veloutée qui apportent un effet seconde peau protecteur... Toujours ça de pris !



1 L'Eau Démaquillante, **Mademoiselle Saint Germain, 17 €**. 2 Crème Nettoyante Moussante Yogourt Grec, **Korres, 15,90 €**. 3 Lait Démaquillant Hydratant au Thé Vert Bio, **Nivea Naturally Good, 4,90 €**. 4 Mousse Nettoyante Visage, **Gallinée, 17 €**. 5 Lait Démaquillant, **Florena, 9,49 €**. 6 Gel Micellaire Nettoyant Toilette Thermale, **La Source, 5,90 €**.

>>>



On remplace son sérum par une lotion-essence

Le soin de la peau est le nouveau make-up !

Plus la peau est soignée et bien hydratée, plus le teint est frais et plus on peut se passer de maquillage. En plus, il n'y a rien de plus rapide à appliquer que ces lotions-essences (du bout des doigts ou sur un coton) qui pénètrent fissa. Très concentrées, elles se révèlent deux fois plus hydratantes qu'un sérum. Riches en eau thermale ou en acide hyaluronique, certaines contiennent 90 % de probiotiques naturels (Saève).

- 1 B3 Essence Hydra, SVR, 22,90 €.
- 2 Hydra Essence, La Chênaie, 39 €.
- 3 Essence d'Eau Eclat, Uriage, 17,90 €.
- 4 Perfect Pisum Essence Fgo Activatrice d'Eclat, Saève, 28,90 €.



Aux beaux jours et si on n'a pas la peau sèche, elles se suffisent à elles-mêmes pour désaltérer l'épiderme.

On passe à la cosmétique solide !

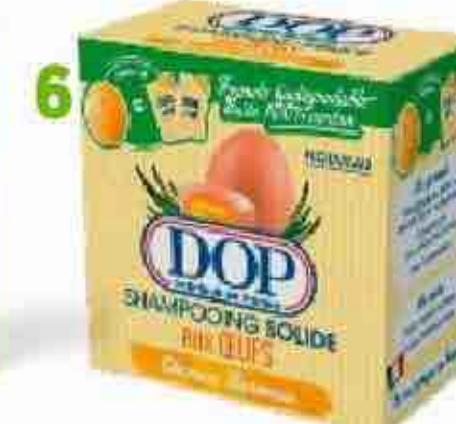
Elle a tout bon ! Très accessible (en GMS), elle dure longtemps et a toutes les faveurs des applis ! Sans conservateurs, des formules biodégradables et des packs recyclables. On adopte les yeux fermés les shampoings solides (pas pour les cheveux très longs), les savons, mais aussi les sticks de soin pour le visage ou le contour des yeux, qui fondent au contact de la chaleur de la peau.

Plus de flacon qui se renverse dans la valise !



Les savons. 1 Savon Visage Solide Purifiant, N.A.E., 3,50 €. 2 Savon Surgras aux 3 Huiles, parfum poire sauvage, Respire, 4,90 €.

3 Mon Savon Hydratant Citron Touche de Verveine, Monsavon Bio, 2,49 €.



Les shampoings. 4 Shampooing Solide, Secrets de Provence, 6,10 €.

5 Mon Shampooing Solide Français pour Cheveux Secs à l'Huile de Coco, Corine de Farme, 6,50 €.

6 Shampooing Solide aux Oeufs & Vitamines, DOP, 3,50 €.



On passe à l'orange pour avoir bonne mine !

Les soins à la carotte ou au potimarron donnent bonne mine, alors pourquoi s'en priver ? En plus, riches en bêta-carotène, ils préparent la peau à bien bronzer et ravivent l'éclat du teint.

On a même trouvé un savon riche en macérat huileux de carotte et poudre d'urucum, qui réchauffe la carnation dès la douche.



- 1 Crème Vitaminée Embellisseur de Teint Carotte Bio et Vitamine F, **Logona**, 19,70 €.
2 Macérat Huileux de Carotte Bio, **Typology**, 7,90 €. 3 Huile de Carotte Effet Bonne Mine, **Natessance**, 6,50 €. 4 Huile de Carotte Bio, **Melvita**, 13 €. 5 Masque Cocooning au potimarron, **Beauty Garden**, 22 €. 6 Savon Artisanal Bonne Mine Bio, **Aroma-Zone**, 4,50 €.



On se convertit au coton démaquillant lavable

Une femme utilise environ 2 000 cotons à démaquiller en une année. Utiles autant qu'économiques (selon A La Clairefontaine, les carrés démaquillants lavables permettent une économie de 180 € par an), ils représentent un excellent premier pas vers des petits gestes qui finissent par faire une grosse différence...

DRIBBOT DEAN/ADOBESTOCK, ILLUSTRATIONS : KITE/ADOBESTOCK

Notre sélection. Set Démaquillant Pétrasève®, **La Chênaie**, 16 € (démaquillant + 5 disques à démaquiller lavables en fibre de bambou). • Carrés Démaquillants Lavables Bio, **Le Petit Carré Français**, 19,90 €. • Carrés Démaquillants Lavables Spécial Maquillage des yeux, **Les Tendances d'Emma**, 17,50 €. • Les Gants de Capucine A La Clairefontaine, 19,50 € (vente à domicile).

On prend une longueur d'avance sur l'été avec les autobronzants !

Ils reprennent du galon ce printemps et nous font gagner du temps en associant hâle, hydratation et même fermeté (Nivea). On les trouve désormais avec des actifs autobronzants 100 % naturels (St. Tropez) et même certifiés bio (Oskia) ou vegan (Garnier Ambre Solaire).

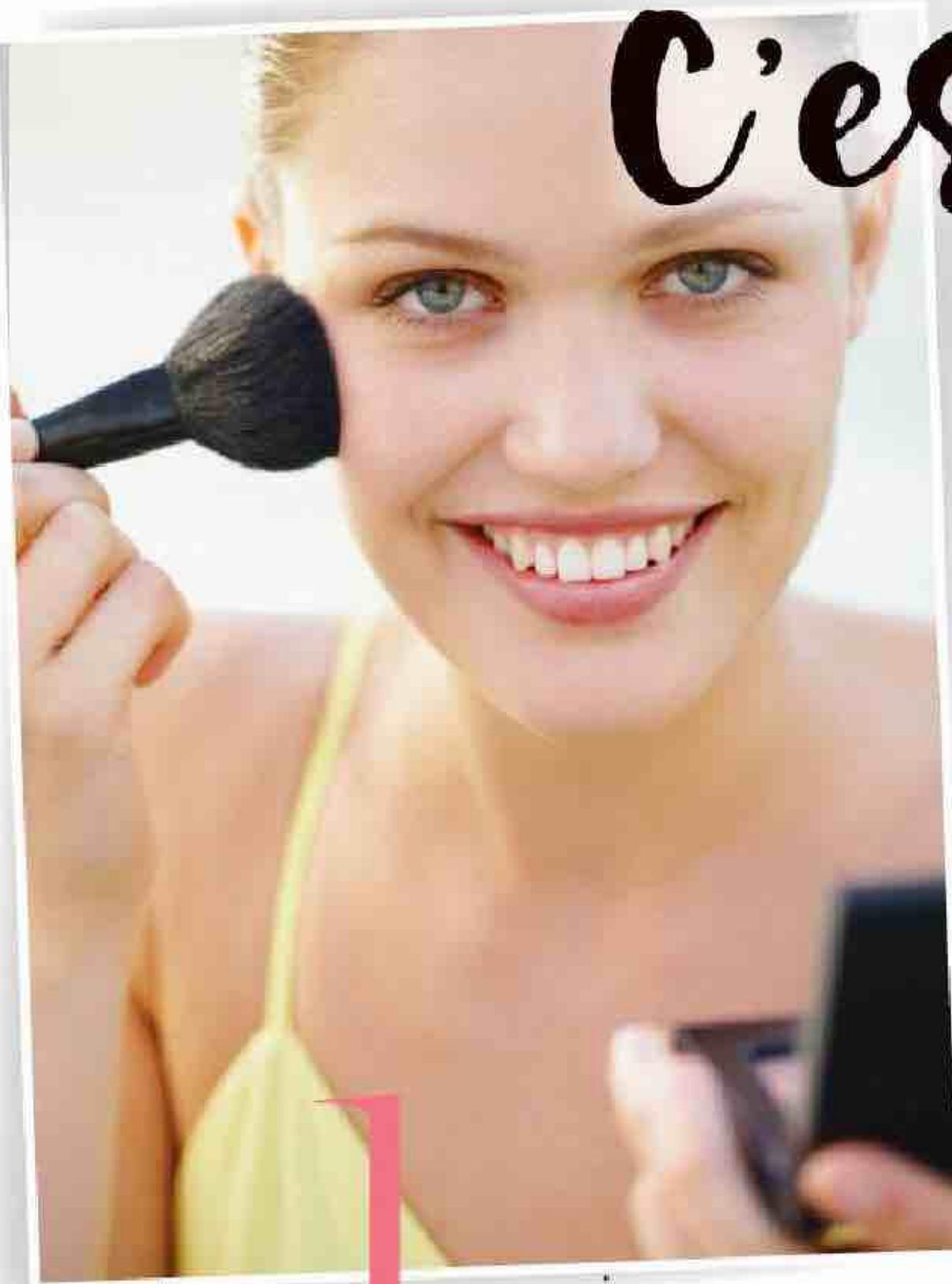


On priviliege les versions bronzage progressif qui offrent le résultat le plus naturel.

- 1 Lait Hydratant Fermeté + Hâlé, **Nivea**, 5,50 €. 2 Huile Autobronzante Sun 365, **Lancaster**, 32 €. 3 Natural Bronzer Mousse Autobronzante Visage et Corps, **Garnier Ambre Solaire**, 11,70 €.

Nos bons plans

C'est cadeau !



1 Après avoir appliqué sa poudre bronzante

sur les pommettes, on peut – sans reprendre de produit – en balayer nos paupières pour réveiller notre regard.



2 Notre peau est très sèche ?

Après avoir appliqué notre crème habituelle le matin, on finit avec une goutte d'huile végétale qui viendra sceller l'hydratation du soin appliquée auparavant.



3 Nos jambes pèsent trois tonnes ?

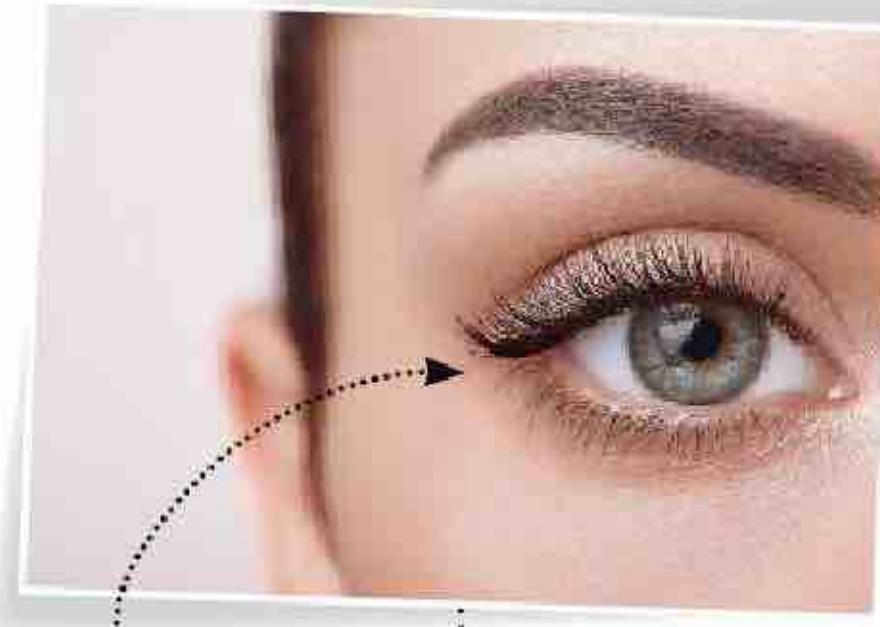
Bien sûr, on peut appliquer un gel rafraîchissant en faisant le poirier (ou en mettant nos jambes au mur). Mais on peut aussi simplement vaporiser de l'eau thermale (ou n'importe quelle eau en spray placée au réfrigérateur) sur nos jambes (ou nos bas de compression).



4 Pour augmenter la courbure des cils,

on place la longueur de l'index à la base des cils après avoir utilisé notre mascara et on exerce une pression, et hop ça les lifte !

Non seulement, ça réactive la fraîcheur des crèmes appliquées le matin, et si on n'a rien appliqué, ça les maintiendra au frais.



5 Si notre contour des yeux

est sujet aux gonflements, on ne surcharge pas cette zone de produits gras au coucher. On privilégie les textures légères, type sérum ou fluide. On garde les crèmes pour le matin.

La position allongée favorise la paresse lymphatique.



Tout savoir sur le masque de grossesse : attention au soleil !

Cette hyperpigmentation de la peau touche de nombreuses femmes enceintes. Heureusement, il est possible de l'éviter et même de la corriger. Parole d'expert.



Olivier Paris

PHARMACIEN CONSEIL
CAUDALIE

Comment le reconnaître ?

O.P.: « Dès le début de la grossesse, si la peau n'est pas correctement protégée des UV, un amas désorganisé et anarchique de taches brunes peut apparaître à divers endroits du visage : sur le front, les pommettes et le dessus des lèvres. Ce masque, souvent sur un terrain génétique favorable, est lié à un dérèglement hormonal activé par l'exposition au soleil. »

Quelles solutions pour l'éviter et le corriger ?

O.P.: « Pour prévenir cette hyperproduction pigmentaire, appliquez un soin solaire (SPF50) toutes les deux heures au soleil - même en ville, évitez les expositions entre 12h et 16h, portez des vêtements couvrants



et un chapeau à bords larges. Si l'ensoleillement est faible, une protection plus modérée (SPF30) est suffisante. Pour une action renforcée, glissez sous votre soin le Sérum Éclat Anti-Taches Vinoperfect non-photosensibilisant, doté d'un actif d'origine naturelle : la Viniférine (un ingrédient exclusif et breveté*, **62 fois** plus efficace que la Vitamine C !**) : son action va réguler la production de mélanine, corriger les taches et favoriser un bronzage plus uniforme et durable. Attention à ne pas baisser la garde : jusqu'à 6 mois après la naissance, les femmes peuvent encore subir un dérèglement hormonal. »

Près de 70%* des femmes enceintes seraient concernées par le masque de grossesse.**



Notre routine experte

1- Préparer sa peau : adapté aux peaux les plus sensibles, oil-free et non photosensibilisant, le Sérum Éclat Anti-taches Vinoperfect est l'allié idéal de la Crème Solaire Visage SPF50 Caudalie pour un bronzage sans taches, lumineux et durable !
Sérum Éclat Anti-taches Vinoperfect, Caudalie, 41,40€

2- Se protéger : découvrez la Crème Solaire Visage SPF50. Avec son délicieux parfum et ses filtres anti-UV protecteurs, elle garantit une protection maximale contre les taches et le vieillissement prématuré, tout en ayant une formule biodégradable pour l'écosystème marin !
Crème Solaire Visage Anti-rides SPF50, Caudalie, 17,50€

CAUDALIE

En pharmacies, parapharmacies et sur caudalie.com .

On déloge les kilos superflus sans s'épuiser et on remodele sa silhouette, avec les conseils de Lucile Woodward, notre coach sportif.



Pour retrouver la forme après la grossesse, on y va à son rythme !

Fentre les nuits hachées et les journées bien remplies avec un nouveau-né, voire aussi avec un plus grand, autant dire qu'il manque parfois (souvent) l'énergie et la motivation pour se remettre au sport. Dans les semaines qui suivent la naissance, il est d'abord important de recharger ses batteries. On a surtout besoin de récupérer et de s'adapter à son nouveau rythme de maman. Mais il est quand même possible de s'octroyer des petites promenades avec son bébé. « Marcher aide les abdos à se remettre en place et à retrouver une bonne posture, explique Lucile Woodward. En plus, on

muscle en douceur les fessiers, les cuisses et les mollets tout en améliorant son endurance. »

On peut commencer par des étirements de yoga et des exercices doux pour tonifier le périnée et les abdos. On priviliege les abdos hypopressifs, appelés aussi "fausses inspirations thoraciques". Ces exos font travailler tranquillement (mais efficacement) la sangle abdominale tout en aidant les organes à se remettre en place. Pour bien pratiquer : on se met à quatre pattes, les mains légèrement en avant des épaules et tournées vers l'intérieur, on étire

bien son dos. On expire en contractant le périnée et en serrant le ventre. À la fin de l'expiration, on bloque sa respiration et on fait comme si on voulait inspirer de l'air. Le ventre se creuse. On tient en apnée 10 à 15 secondes, puis on relâche. À répéter cinq fois. Si on fait régulièrement des exercices, en un mois, on va retrouver l'envie et l'énergie de faire du sport. « Voilà un démarrage adapté au rythme des jeunes mamans, ajoute-t-elle, qui permet de retrouver confiance en soi, dans le mouvement, de sentir ses abdos, se reconstruire... » Et on voit sa silhouette s'affiner ! Doucement mais sûrement.

Trop fatiguée pour faire du sport ?

Pour se motiver, on se répète que pendant la pratique d'une activité sportive, l'organisme produit des endorphines, les fameuses hormones du bien-être. Et en plus, « faire du sport, même de façon modérée, entraîne une bonne fatigue qui facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Une raison de plus pour s'y mettre !

Le bon timing ?

Au bout de six à huit semaines, si on est en forme, on va pouvoir repratiquer une activité sportive (ou commencer !). Condition indispensable : avoir effectué la visite postnatale auprès d'un gynéco ou d'une sage-femme pour vérifier la tonicité du périnée. « Que l'on ait accouché par voie basse ou par césarienne, le périnée a été fragilisé par la grossesse, précise Lucile Woodward, car c'est le muscle qui soutient l'utérus et le bébé. Des séances de rééducation périnéale seront sûrement nécessaires pour éviter les risques de fuites urinaires et de descente d'organes. Et dans tous les cas, ces séances permettent de mieux prendre conscience de cette partie de notre anatomie ».

L'AVIS DE L'EXPERT



« Du temps rien que pour soi. »

« Je sais bien que ça n'est pas facile à mettre en place, mais il est primordial de s'octroyer 1 heure par semaine pour soi. Rien que pour soi. Pour nager, courir, aller à son cours préféré à la salle de sport. Je vous promets que vous ne serez pas une mauvaise mère, au contraire, penser un peu à soi permet de recharger les batteries et de rentrer à la maison satisfaite et zen. »

Lucile Woodward
COACH SPORTIF
Plus de coaching sur lucilewoodward.com

NATATION, JOGGING, PILATES... On fait ce qu'on aime

Pour tenir sur la longueur, l'important est de trouver l'activité sportive qui nous correspond. L'idéal : « Mixer un sport qui fait travailler l'endurance (natation, marche rapide...) et un sport qui permet de se remuscler (Pilates, yoga...), précise Lucile Woodward. Tous les sports sont possibles à condition d'avoir effectué la rééducation du périnée.

Pour la natation, on ne doit plus saigner et la cicatrisation de l'épisoïde ou de la césarienne doit être OK.

À quel rythme ? Tout dépend de son niveau et de sa forme. « Si on n'est pas trop sportive, des séances de 20 minutes, trois fois par semaine sont un bon début, conseille Lucile. Ça permet de se donner une régularité et progressivement, on augmente la durée des séances. »

2 EXERCICES SPÉCIAL ABDOS

À faire dès que l'on se sent bien après l'accouchement

1. Allongée sur le sol à plat ventre, décoller en même temps les jambes et les bras en poussant le pubis vers le sol. Faire des battements avec les jambes et les bras. À faire : 1 minute, 3-4 fois par jour. En prime, on renforce le dos et les fessiers.

2. Allongée sur le dos, ramener la jambe droite pliée vers la poitrine sans décoller les lombaires du sol. Recommencer avec la jambe gauche et alterner plusieurs fois. À faire : 2 minutes, 3 fois par jour.

On boit suffisamment d'eau avant et après l'effort pour favoriser la récupération et limiter les crampes.

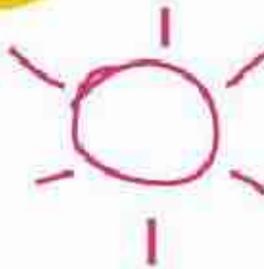
Et aussi de bonnes habitudes alimentaires !

Pour retrouver la forme, on revoit aussi ses menus : on mange varié et on évite les grignotages. « Rien qu'en rééquilibrant son alimentation, on peut perdre quelques rondeurs », assure Lucile Woodward. Puis progressivement, on entame un régime (après l'arrêt de l'allaitement) en se fixant un objectif réalisable. Le bon rythme : perdre 1 ou 2 kg par mois. Mieux vaut éviter les régimes trop restrictifs.

On risque d'être fatiguée et ils sont difficiles à tenir sur la durée.

OFFRE SPÉCIALE LECTEURS

LA Chouichou BOX PARENTS



1 Mon 1^{er} lait ultra-hydratant **TOPICREM**

Spécialement formulé pour les peaux délicates et sèches des bébés. Texture crémeuse, émulsion onctueuse, non collante et non grasse, délicatement parfumée. Testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique.

Tube de 200 ml.
Prix public 10,50 €

6 Sucette MAM Perfect Nuit 6+

Conçue pour réduire le risque de mauvais positionnement des dents. Avec la sucette MAM Perfect, 60 % plus mince et 4 fois plus souple que les sucettes ordinaires, bébé peut parfaitement fermer sa bouche. Le + : facile à retrouver dans le noir car elle brille toute la nuit.

Prix public 6,95 €

7 Lingettes dermo-sensitives sans parfum **CARRYBOO**

Pour la toilette du visage, des mains et du siège de bébé, des lingettes douces et résistantes 100 % biodégradables et compostables. fabriquées en France. Paquet de 58 lingettes.

Prix public 2,75 €

2 Set de couverts pour bébé **BABYBJÖRN**

Couverts parfaits lorsque votre enfant apprend à manger tout seul. Plastique sans BPA. Couleur aléatoire. Cuillère & fourchette.

Prix public 8,45 €

3 Attache-bavoir Bclip **BABYTOLOVE**

Transforme tous les tissus et serviettes en bavoir grâce à ses deux clips magnétiques. Attache-bavoir coloris "lime".

Prix public 9,95 €

4 Imagier 100 mots de la ferme **ED. NATHAN**

Un imagier pour favoriser l'acquisition du langage. En carton épais avec bouts arrondis, ultra-léger. Livre de 22 pages, dès 6 mois.

Prix public 13,90 €

5 Laboratoires Inébios **RHINOLAYA KIDS**

Solution isotonique pour nettoyer en douceur les fosses nasales. Sans gaz propulseur, sans conservateur.

Flacon de 50 ml.

Prix public 6,35 €

12 produits cocooning pour bébé sans oublier maman !

8 Fluide apaisant ultra-hydratant **TOPICREM**

Soin haute tolérance spécialement développé pour les peaux hypersensibles normales à mixtes. Testé sous contrôle dermatologique. Tube de 40 ml.

Prix public 13,50 €

10 L'huile Délicieuse **TAAJ**

Offre un cocktail unique d'huiles bienfaisantes reconnues pour leurs vertus exceptionnelles sur la peau et les cheveux. Nourrit, protège et revitalise. Pour tous types de peaux. L'huile préférée des yogis de tous âges. Flacon de 50 ml.

Prix public 14,90 €

11 Rouge à Lèvres Hydrabrillance **NUTRIMETICS**

La texture crémeuse de ce rouge à lèvres assure une couleur intense et lumineuse. Il laisse les lèvres douces, lisses et ultra-glamours. Son plus : sa fermeture magnétique. Coloris géranium.

Prix public 18 €

12 Gommage corps hydratant Délice de Karité **EVOLUDERM**

Pour prendre soin des peaux sèches au quotidien. Ce gommage exfolie la peau avec délicatesse grâce au beurre de karité. Parfum aux notes réconfortantes. Tube de 150 ml.

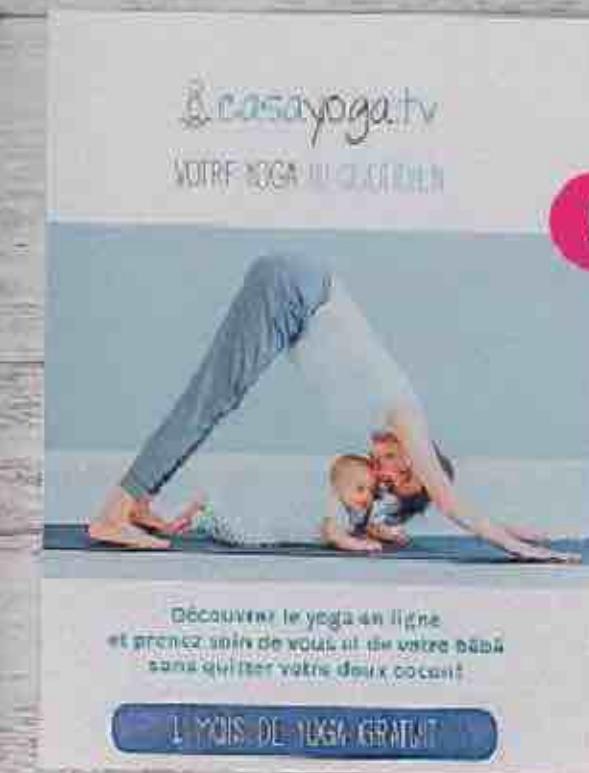
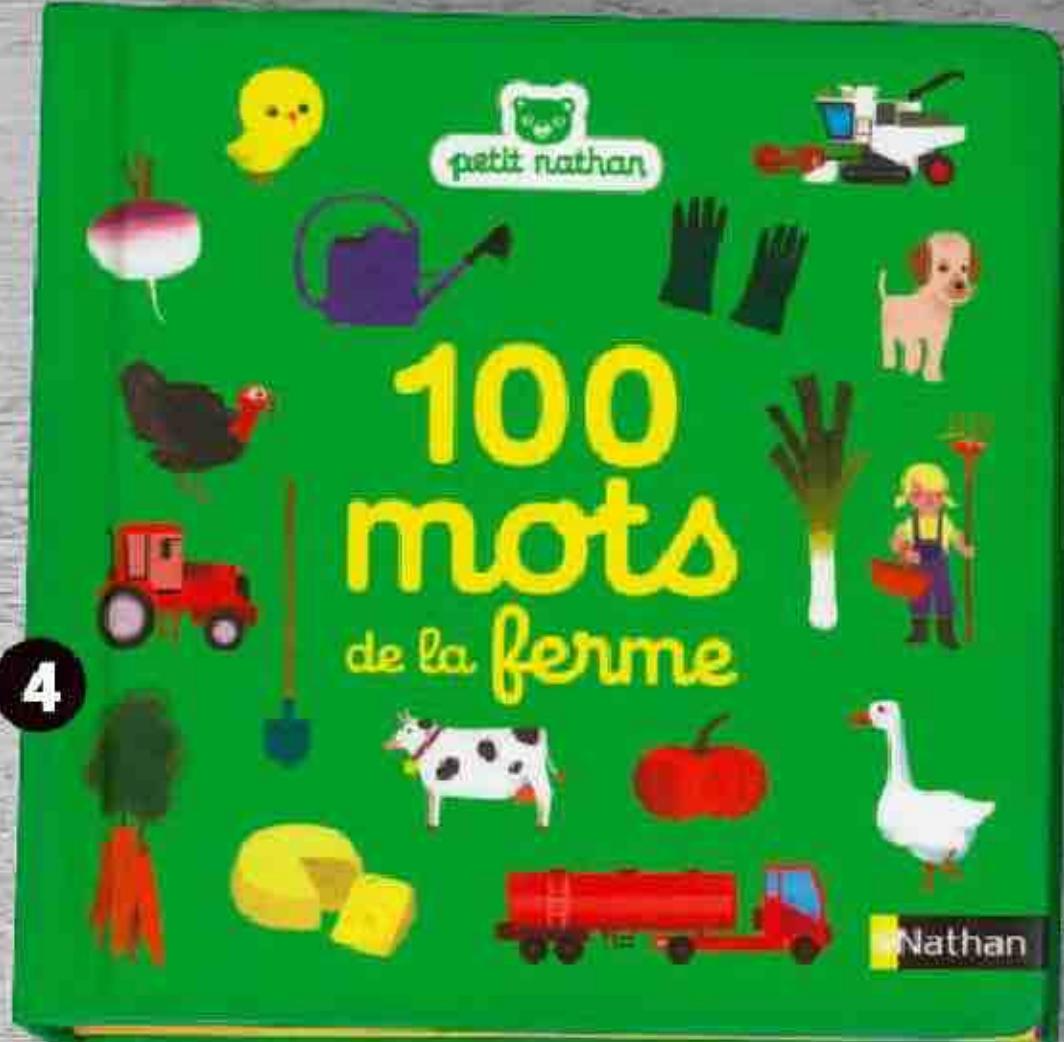
Prix public 3,75 €

29⁹⁰€
seulement
FRAIS DE PORT INCLUS**

-78 %

au lieu de
~~141,25 €~~

Pour les mamans aussi



9



10



12



2



11



3



7



7

Visuels non-contractuels

édition limitée

Bulletin à retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Parents Magazine
Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex, ou sur notre boutique : store.uni-medias.com / rubrique Nos box

OUI, JE COMMANDE la CHOUCHOU BOX qui contient 12 super produits pour 29,90 € seulement (frais de port inclus**) au lieu de 141,25 € (- 78 %).

Article	Quantité	Prix	Total à payer
Chouchou box		29,90 €	

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 30 avril 2020 dans la limite des stocks disponibles. **Livraison en Colissimo sous 7 jours maximum après enregistrement de votre commande. Selon l'article L121-21 du code de la consommation, vous disposez d'un délai de 14 jours pour nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais de retour sont à votre charge. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement ou près 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 poursuite. 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 habilité. 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'éffacement (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 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 : serviceclients@uni-medias.com. Parents est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7 116 960 C.R.C.S. Paris 8 343 213 658 - I.C.S. FR38Z2104183. filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, L comme Info, Santé Magazine, Parents, Rêgal, Détente & Jardin, Maison Creative, Départs en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.

J'indique mes coordonnées ci-dessous

*Mentions obligatoires.

Mme M. Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

CP* : _____

Ville* :

Tél. : _____

E-mail : _____

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

VPARBOX2

Je joins mon règlement par :

Chèque à l'ordre d'Uni-Médias

Carte bancaire - N°:

Expire fin : _____

Date et signature obligatoires

{Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents débordés qui assurent



5 poupées surprises à collectionner.

BARBIE MYSTÈRE...

Dès l'ouverture du tube, on découvre une Barbie mystère et 4 sachets d'accessoires surprises. On remplit le tube d'eau chaude et on y fait tournoyer la poupée jusqu'à ce que l'eau devienne rose. En quelques secondes le visage, la couleur des cheveux et un body imprimé se révèlent, comme par magie !
Barbie Color Reveal, Mattel, 19,99 €. S.M.



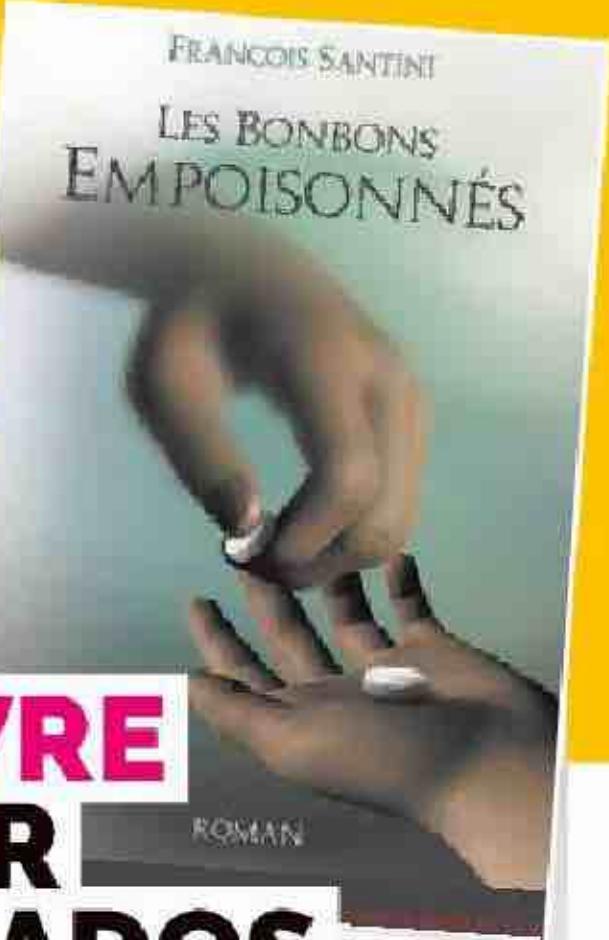
UN PODCAST sur l'obésité !

Sur Merci Docteur!, on écoute le Dr William Berrebi, spécialisé en pathologies digestives, donner des conseils pour prévenir le surpoids et l'obésité, qui touchent plus de 40 % des femmes en France. A découvrir aussi : ses podcasts sur les troubles digestifs pendant la grossesse. Gratuits, et sur toutes les plateformes. C.A.



UN LIVRE POUR LES PRÉ-ADOS

Avec l'entrée au collège, survient, pour les parents, la peur de la drogue. Et en parler avec son ado n'est pas toujours facile ! Alors on aborde le sujet avec ce roman policier palpitant, écrit par François Santini, qui permet de sensibiliser les jeunes à la drogue. Ils suivront l'aventure de Roméo, bien décidé à empêcher son meilleur ami d'accepter des "bonbons empoisonnés". Mais les dealers vont lui mener la vie dure... osera-t-il en parler à ses parents ? "Les Bonbons empoisonnés", éd. Baudelaire. V.B.



Sommaire

- 98 L'interview sans filtre de @Estelle Petite-Maman : "J'ai découvert le portage..."
- 100 On s'amuse : Comment les occuper !!!
- 102 On partage : Quoi faire ensemble ? !!!
- 104 On mange de saison... Pois gourmand
- 106 Je mange quoi pour... éviter les crampes
- 108 L'haptonomie : C'est bien aussi après la naissance !
- 112 Témoignages : "J'élève seul(e) mon enfant, comment je fais face au quotidien"

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



#INSTAMUM DU MOIS

Sur les réseaux sociaux, c'est elle qui convainc les autres de porter leur bébé en écharpe. Confidences d'une maman instagrameuse, qui se revendique imparfaite, mais qu'on a envie d'imiter.



@Estelle Petite-Maman

"J'ai découvert le portage après un appel au secours sur les réseaux!"

Parents magazine : 28 ans, trois enfants, un travail (infirmière en psychiatrie), c'est quoi votre secret ?

Estelle Petite-Maman : Nous sommes dans de bonnes conditions. Nous habitons près de Thonon. Le lac d'Annecy est à côté pour se balader, se baigner. On profite aussi de la montagne... On fait tout à pied. Mes deux premiers (Noé, 4 ans et demi, et Louis, 3 ans) ont été à la crèche. Et depuis la naissance de Zélie (4 mois), je suis en congé parental. Thibault est infirmier aussi et travaille en libéral. Mes parents habitent à une heure et peuvent nous aider en cas de besoin.

Pourquoi êtes-vous passée au portage physiologique ?

Louis était un bébé qui pleurait beaucoup. On a tout essayé mais rien

n'y faisait. J'ai découvert le portage physio après un appel aux secours sur les réseaux. Ça a été une révélation. Le contact, la chaleur, la voix l'ont calmé tout de suite. Je ne pouvais plus m'en passer. Au bout de deux ans à peu près, je suis devenue ambassadrice affiliée d'une marque d'écharpe. Aujourd'hui, avec trois enfants, c'est aussi beaucoup plus pratique pour garder les mains libres pour les deux autres ! J'ai sorti l'écharpe 12 heures après la naissance de Zélie...

Vous êtes même devenue monitrice de portage ?

Oui, j'ai fait une formation et je partage mes connaissances dans des ateliers à domicile où j'explique les bienfaits du portage, mais également les règles de sécurité.

Le matin, avec les trois, ce n'est pas trop le marathon ?

Je me débrouille pour que les deux grands soient prêts à 8 heures. Puis, le temps d'une tétée en écharpe pour Zélie, et on part à l'école et à la crèche. Ensuite, café avec les copines ! Très important le café avec les copines ! Il m'arrive de prendre les grands pour manger le midi, mais la plupart du temps je les récupère à 16 h 30 et 17 heures.

Pour les deux premiers, vous avez repris le travail rapidement, pourquoi ce choix différent pour la dernière ?

Pour les deux premiers, j'avais choisi de donner le biberon car je n'étais pas du tout informée, j'avais de fausses croyances sur l'allaitement, je pensais que



stl_ou Bébé doux sur pull tout doux
#winteriscoming #momlife #momof #maman #instamaman #grossesse #enceinte #naissance #accouchement #newborn #nouveauté #newbaby #postpartum #parents #famille #maternité #portage #portagephysique #babywearing #jpmbb #loveradius

17 nov 17 aiment J'aime

haut_les_nains C'est rose le mood du jour, alors ?!

17 nov 1 mention J'aime

Aimé par milirose officiel et 3 447 autres personnes

10 NOVEMBRE 2019



« Je ne suis pas du tout en mode maman parfaite ! »



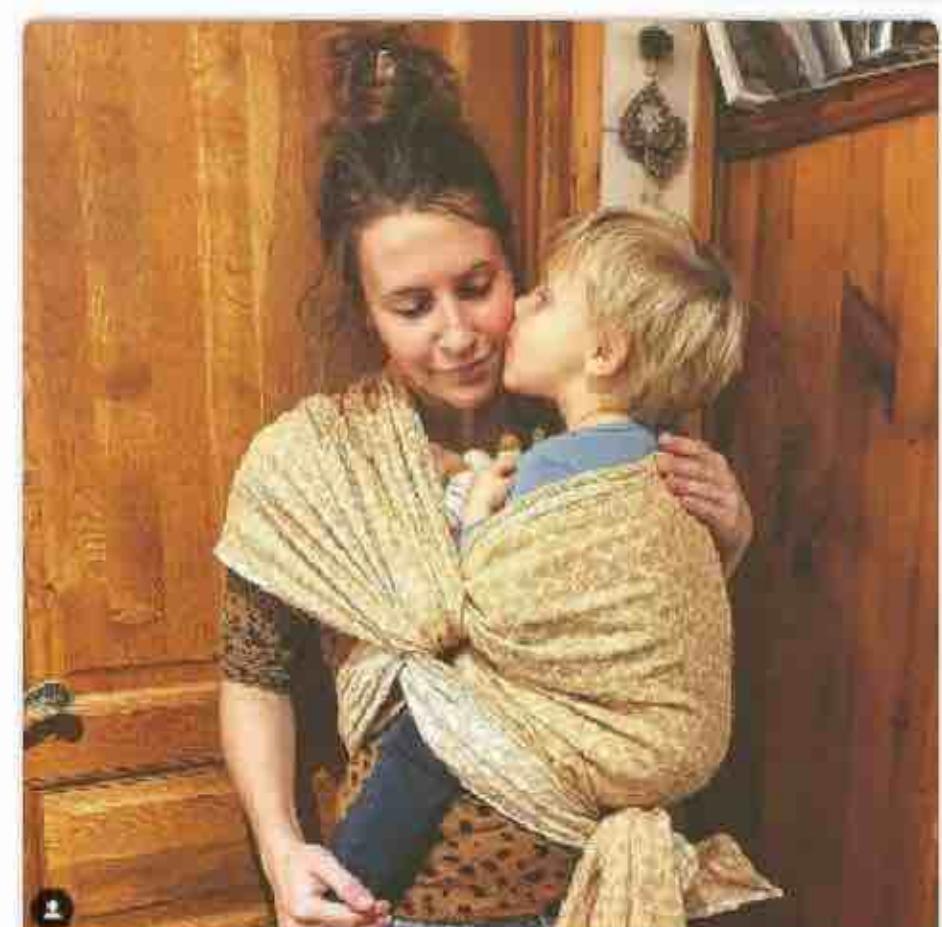
j'allais y passer ma vie, qu'ils n'allaient pas prendre assez de poids. Pour Zélia, j'ai voulu essayer. Ça a fonctionné grâce à plusieurs astuces (lanoline pour les irritations, coquillages d'allaitement, le "Manuel très illustré de l'allaitement"), mais j'ai galéré à tout mettre en place. J'avais la peau irritée, j'avais mal. Maintenant que ça fonctionne bien, j'ai envie d'en profiter et d'en faire profiter ma fille. Du coup, je reprendrai le boulot quand elle aura un an.

Lorsque vous êtes seule avec les trois, vous ne manquez pas de patience ?

Thibault travaille parfois de 17 à 21 heures. Je craignais que ce moment ne soit compliqué, mais

en fait, ça se passe super bien. Bien sûr quand les deux grands se disputent, je n'arrive pas toujours à rester zen, à prendre ça avec humour. Mais dans l'ensemble, je gère ! Je ne suis pas du tout en mode "maman parfaite" pour autant ! On mange ce qu'il y a. Parfois, j'ai eu le temps de faire du frais avec le panier du marché, et parfois non ! Le seul truc qui est bio chez nous, c'est le savon pour les enfants ! Quant aux vacances, on fait très simple. Soit on reste ici. Soit on va dans la maison de mes beaux-parents en Bretagne.

PROPOS REÇUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

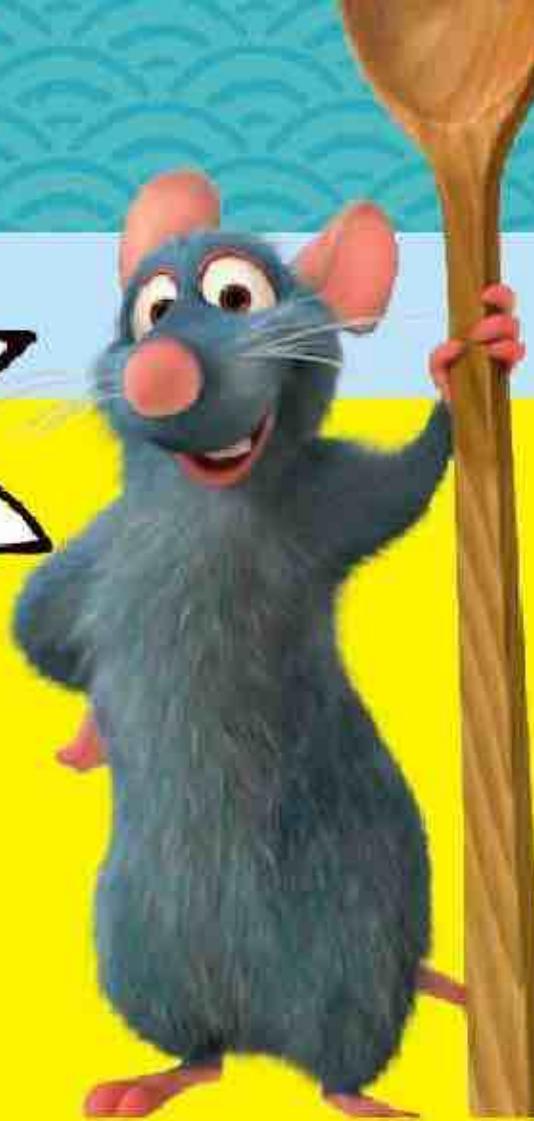




FILMS... Top 5 des films cultes à voir en famille. On revoit ses classiques !

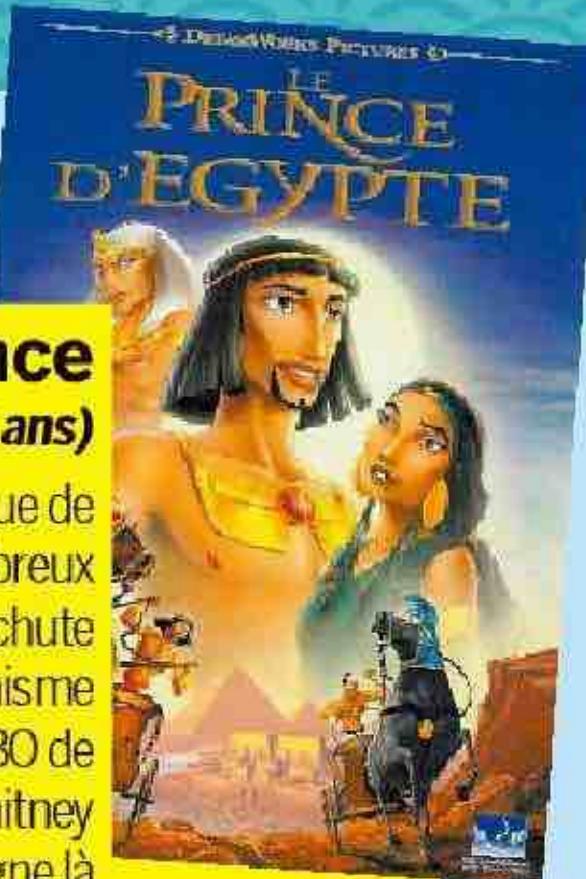
Le Roi Lion (dès 4 ans)

Mufasa, le roi Lion, règne sur la savane et Simba, son fils, deviendra un jour son successeur. Mais il devra déjouer les pièges de son oncle Scar et des hyènes. L'aventure est palpitante et émouvante. La magie des studios Walt Disney opère.



Le Prince d'Égypte (dès 5 ans)

On retrouve l'histoire biblique de Moïse qui libère les Hébreux d'Égypte et provoque la chute d'une dynastie. Un graphisme haut en couleur et une BO de Mariah Carey et Whitney Houston, DreamWorks signe là un chef-d'œuvre d'animation.



Ratatouille (dès 3 ans)

Un jeune rat, Ratatouille, réalise son rêve de travailler comme chef dans un grand restaurant. Mais rien ne se passe pas comme prévu.

On aime l'humour, les rebondissements et le graphisme. Pixar a créé une merveille d'animation.

Shrek (dès 4 ans)

Shrek, un ogre courageux au grand cœur libère la princesse Fiona des griffes d'un dragon.

Un premier opus signé DreamWorks avec un savant dosage entre scènes d'action et d'amour, et des blagues pour petits et grands.



Kirikou et la Sorcière (dès 3 ans)

Kirikou, un petit garçon si vaillant veut sauver son village du mauvais sort lancé par Karaba, la sorcière.

Michel Ocelot propose un scénario poétique, des dessins flamboyants.

Chaque mois,
notre sélection
des meilleurs
films, livres
et jeux pour
les kids.

Retrouvez-nous sur **PARENTS**
Momes

Comment les occuper !!!



SON DIY

Dès 6 ans

Les marionnettes chaussettes

Fabrication
30 min

- ▶ **Créer la bouche.** On ouvre l'extrémité d'une chaussette adulte en suivant les coutures. On découpe dans du carton un rectangle de 10 x 7cm, on trace un 1/2 cercle à chaque extrémité, puis on le découpe. On pose ce patron sur de la feutrine rose, on trace la forme et on coupe la feutrine.
- ▶ **Poser la bouche.** On plie le carton en deux et on le colle dans l'ouverture

de la chaussette. On colle dessus un morceau de feutrine rose. Pour la langue, on découpe un petit morceau dans de la feutrine rouge et on le colle.

▶ Pour les yeux, on colle un œil mobile (rayons de loisirs créatifs) sur un pompon et on le fixe sur le dessus.

▶ Pour les cheveux, on utilise de la fausse fourrure, de la laine ou des plumes que l'on colle derrière les yeux. Et voilà !



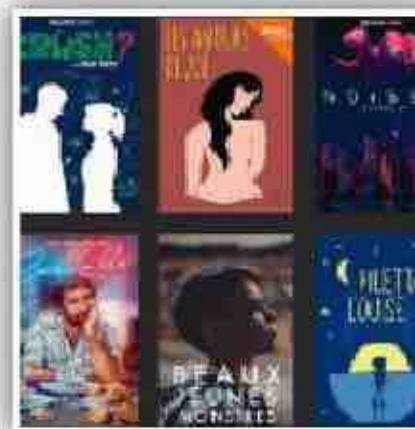
Toutes les étapes sur notre site momes.net : <http://www.momes.net/Bricolages>

Les meilleurs Podcasts (gratuits) pour les kids



Lis-moi une histoire. Écrivains chez Albin Michel Jeunesse, ils lisent leurs histoires.

"Péronnelle la chevalière" par Marie Darrieussecq, "Le Roi Moi", par Jean-François Chabas...
Dès 5 ans. Sur rtl.fr ou plateforme Podcasts Apple.



Sybel. Histoires de monstres, de chevaliers, inspirées des grands contes, il y a des centaines d'heures d'histoires !
Fictions, docu.... Dès 4 ans.
<https://sybel.co/fr/>

"Les Odyssées", France Inter. Pour leur faire découvrir les grands personnages de l'histoire : Socrate, le Roi Arthur... Dès 7 ans. Sur Franceinter.fr ou plateforme Podcasts Apple.



La grande histoire de Pomme d'Api, Bayard. Chaque mois, on retrouve la grande histoire du magazine Pomme d'Api, lue par des parents. Dès 3 ans. Sur pommedapi.com et les autres plateformes de Podcasts.

DES LIVRES

pour bien dormir



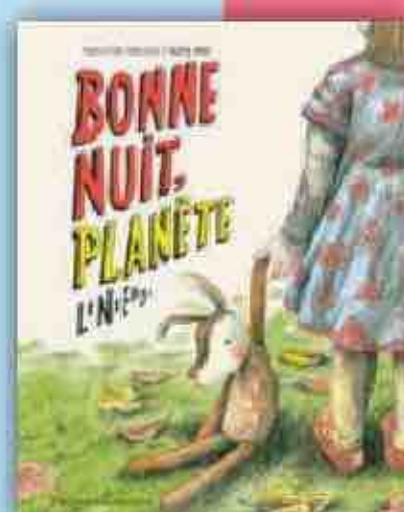
Bonne nuit bébé Koala! Un album animé pour suivre la journée de bébé koala jusqu'au coucher. Ed. Nathan, 8,40 €. Dès 9 mois.



Au lit petite baleine Une toute petite baleine grandit, grandit, grandit... jusqu'à ne plus avoir de place dans le livre. Mais c'est déjà l'heure de dormir. Ed. Saltimbanque, 13,90 €. Dès 18 mois.



5 histoires à lire pour bien dormir Un best-of d'histoires pour dédramatiser le coucher: "Mon histoire anti-cauchemar." Dormir quelle drôle d'idée... Ed. Deux Coqs d'or, 5,95 €. Dès 3 ans.



Bonne nuit, Planète Une histoire tendre et drôle pour savoir ce que font les doudous la nuit. Des illustrations poétiques. Ed. Flammarion Jeunesse, 14 €. Dès 4 ans.

Jeux de construction et de patience !

CIRCUITS À CRÉER

Des pièces en caoutchouc faciles à assembler pour construire des super parcours. (virages, rond point...).

WAYTOPLAY,
À PARTIR
DE 33 € LE PACK
DE 12 PIÈCES.
WAYTOPLAY.TOYS
DÈS 5 ANS.

LES MONUMENTS DU MONDE
AUZOU, 19,95 €.
DÈS 7 ANS.

TOUR DU MONDE

Un coffret pour réaliser 6 maquettes des plus beaux monuments du monde en papertoys (carton super résistant). Carrément bluffant !.

BABY PUZZLE FERME, WILSON
JEUX, 13 €.
DÈS 2 ANS.

PUZZLES ÉVOLUTIFS

8 puzzles de 4 pièces à assembler. Quand il y arrive facilement, on retourne les pièces pour composer le puzzle de 32 pièces. Le + : le carton bien épais pour des pièces très solides.

CHARLOTTE MOULINIC ©FRANÇOIS ROCA

PARENTS Juin 2020 101

Quoi faire ensemble??!

**La recette à 4 mains
(enfant-adulte)**

Pour 8-10 cookies
Préparation:
15 minutes
Cuisson:
15 minutes



1. Cookies au chocolat

On cuisine

1. verse le beurre pommade, le sucre et le sel dans un saladier.

2. Mélangez bien avec la cuillère en bois.

3. Ajoute l'œuf et la vanille, et mélange avec la cuillère.

4. Tamisez ensemble la farine et la levure.

5. verse la farine dans la pâte et mélange bien.

6. Ajoutez délicatement le chocolat.

7. Forme une boule de pâte.

8. Aplatissez la pâte et filmez-la.

9. Mets la pâte au réfrigérateur et laisse-la refroidir 30 min.

En rouge:
l'enfant

En noir:
le parent

10. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).

11. Fais de petites boules de cookies et dépose-les sur la plaque à pâtisserie.

12. Faites cuire 10 à 12 minutes.

Ingrédients

100 g de beurre pommade,
130 g de sucre,
½ cuil. à café de sel,
1 œuf,
½ cuil. à café de vanille liquide,
200 g de farine tamisée,
¼ de sachet de levure chimique,
100 g de chocolat haché grossièrement ou en pépites

Ustensiles

1 saladier,
1 cuillère en bois,
du film plastique,
1 plaque de cuisson.



Batboy
6 ans

JULIE SCHWOB



2. Du haut de son balcon...

On jardine

C'est le bon moment pour commencer un petit potager. Pourquoi pas avec des tomates cerises ? Avec ces kits de jardinage, c'est super facile et il y a tout à l'intérieur : on fabrique ses petits pots, on plante les graines bios dans les palets de terre et hop, on arrose.

Les plus : un livre pour retrouver l'histoire de la plante et une appli ludo-éducative avec des conseils de jardinage, des jeux, etc.



Kit Tomate,
Botaki, 22,95 €.
Dès 4 ans.

Trop bien pour sensibiliser les kids à la nature et jardiner en famille.



Kit Branche tes cervaeaux,
éd. Eyrolles, 19,90 €. Dès 7 ans.

3. On joue

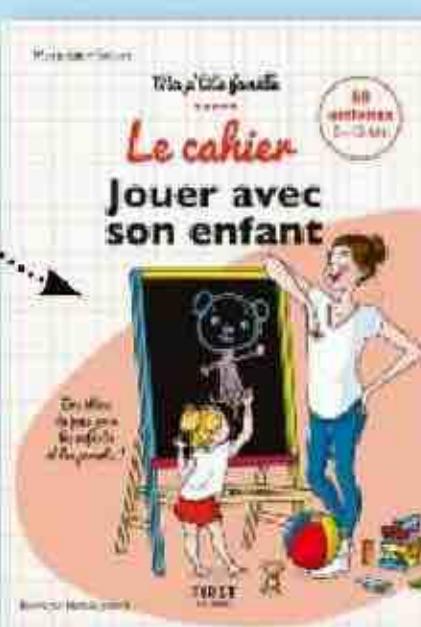
On raconte des histoires... sur le dos !

DÈS 4-5 ANS

Si on innovait pour l'histoire du soir ? On demande à son enfant de s'allonger sur le ventre et d'imaginer que son dos est une scène sur laquelle on va raconter une histoire.

Avec nos mains, on installe le décor en commentant ses gestes en même temps. Par exemple : on dessine les vagues de la mer si l'histoire se déroule sur une plage, un arbre si c'est dans une forêt, etc. **Ensuite, on dessine les personnages** qui vont évoluer dans ce décor en leur attribuant une démarche que l'on mime avec ses mains. **Des exemples** : une souris va filer rapidement, un éléphant

plus lourdement, un cavalier va galoper, un serpent va glisser... **On invente un scénario** qui amène les personnages à se promener dans le décor défini sur le dos. À la fin de l'histoire, on fait sortir les personnages de scène, puis on efface le décor avec de grands mouvements de main comme s'il s'agissait d'un tableau noir sur lequel on voulait effacer les dessins à la craie.



Ce jeu est extrait du livre "Le cahier Jouer avec mon enfant", de Marjolaine Solaro, éd. First, 7,95 €.

« Une fois devenu parent, on a l'impression de ne plus savoir jouer... Pourtant, le jeu a de nombreuses vertus pour la famille. Jouer, c'est favoriser le rire, c'est relâcher la pression, c'est désamorcer des crises, c'est avoir du temps ensemble, puis du temps pour soi, une fois le jeu terminé, et c'est aussi renforcer la confiance entre les membres de la famille. Jouer, ça peut aussi prendre des formes très différentes et laisser place à des moments de complicité et de bien-être. »

MARJOLAIN SOLARO

4. On apprend

Concentration maximum en s'amusant

Pour aider son enfant à être détendu et ainsi à apprendre plus facilement et sans stress, voici un kit de 40 cartes exercices et un livret d'accompagnement. Les exos ne durent que quelques minutes, et permettent aux enfants et aux ados de réunir quatre conditions essentielles pour mieux apprendre : être dans l'instant présent, mobiliser ses ressources et intégrer l'information, gérer son stress et lâcher prise.

UN EXERCICE À LUI PROPOSER

« Je me libère » pour chasser le stress : debout, assis ou allongé, il pose délicatement une main à l'arrière de son crâne et l'autre main sur son front, et prend le temps de respirer pendant 1 minute. Le stress se libère.

CHRISTINE AVELLAN

Originale avec sa saveur légèrement sucrée, cette variété de petits pois, dont on consomme aussi la gousse, se prête à de nombreuses recettes printanières.

On mange de saison... pois gourmand

ASTUCES DE PRO

On choisit des pois gourmands avec une cosse bien ferme, de couleur vert clair et translucide. Un bon repère : on doit pouvoir voir les graines par transparence ! Et on oublie les cosses tachetées.

Côté conservation : les pois gourmands frais sont très vite périssables. Vendus quelques heures seulement après leur cueillette, ils doivent être consommés le jour même, sous peine de perdre leurs qualités nutritionnelles, ainsi que leur goût. En version surgelée, ils se conservent bien sûr plus longtemps.

Pour les préparer, c'est plus rapide que les petits pois puisqu'il n'y a pas besoin de les écosser, on mange tout ! D'ailleurs, on les appelle également des pois mange-tout. Il suffit de les passer sous l'eau froide et de les cuisiner.

Cuisson rapide. À la vapeur pour garder tous leurs bienfaits nutritionnels ou dans de l'eau bouillante quelques minutes. Ou encore revenus à la poêle pour plus de croquant.

DECHA/ADORE STOCK

Avec son goût doux, le pois gourmand régalerà les kids dès le début de la diversification, cuit et bien mixé.

Le saviez-vous ?

Pour que les pois gourmands gardent leur belle couleur verte, on les passe rapidement sous l'eau fraîche après la cuisson.

ASSOCIATIONS MAGIQUES

Cru. S'il est tendre et bien frais, le pois gourmand peut se manger cru accompagné d'un filet d'huile d'olive.

Cuit. Il se marie très bien à d'autres légumes de printemps comme les fèves ou les asperges. Ou encore à des carottes nouvelles. Revenu à la poêle avec un peu d'ail et de beurre, il accompagne à merveille les viandes et les volailles.

Des atouts santé

Le pois gourmand est une mine de bienfaits nutritionnels. Il apporte notamment des vitamines (C, B9), fibres, antioxydants (bétacarotène) et minéraux (potassium).

« Des frites vertes croquantes ! »

« Les enfants adorent les pois gourmands entiers, simplement revenus à la poêle avec un peu de sauce soja. Ils aiment manger avec les doigts ces frites vertes qui croquent sous la dent. »

SYLVIE
Maman de Léonard et Anna, 5 ans.

INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol, 200 g de riz thaï cuit à la vapeur et refroidi, 1 gousse d'ail pelée et hachée, 1 oignon blanc pelé et émincé, 1 cuil. à café de sucre semoule, 1 œuf, ¼ de poivron rouge, 1 tomate pelée, 100 g de pois gourmands, 1 cuil. à soupe de grains de maïs, 1 œuf, quelques feuilles de coriandre fraîche, sel, poivre

RIZ SAUTÉ AUX POIS GOURMANDS

- Lavez les pois gourmands et coupez-les en morceaux. Coupez le poivron et la tomate en petits dés.
- Dans le wok, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile, ajoutez l'ail et l'oignon, laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez tous les légumes, laissez cuire 2 ou 3 minutes. Ajoutez le riz, mélangez bien et laissez cuire 2 ou 3 minutes supplémentaires.
- Poussez le riz sur le côté du wok, ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile en plus, cassez l'œuf et remuez pour obtenir un œuf brouillé. Lorsque l'œuf est bien cuit, réintégrez le riz, mélangez et retirez du feu. Salez, poivrez.

Pour
2 adultes

Préparation:
15 min
Cuisson:
5 min

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

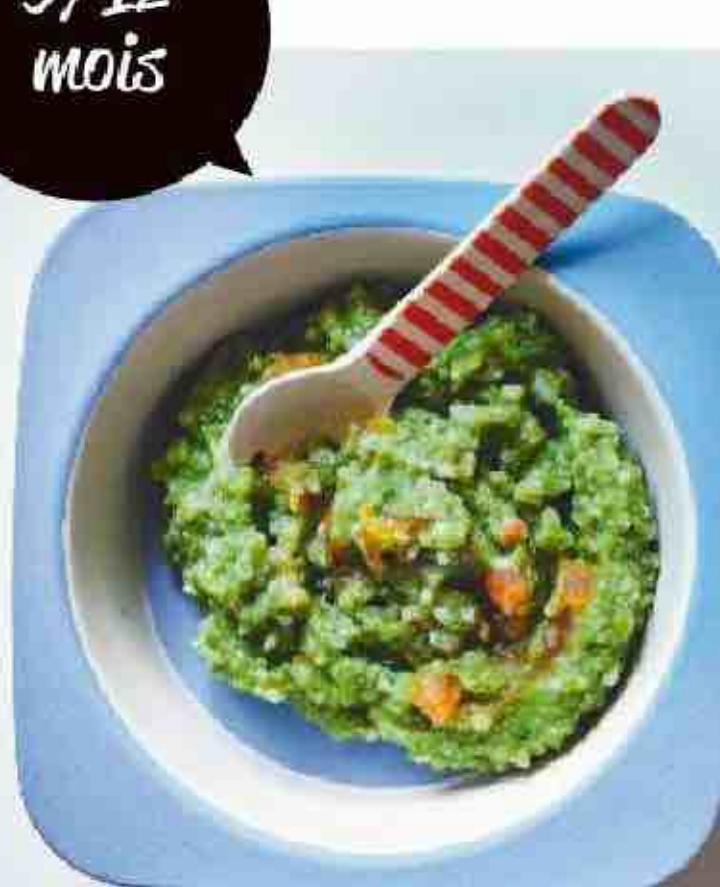


PURÉE DE POIS GOURMANDS ET CORIANDRE

- Faites cuire 200 g de pois gourmands avec 15 cl d'eau bouillante. Mixez finement avec quelques feuilles de coriandre et 1 cuil. à café d'huile de tournesol.

PURÉE DE POIS GOURMANDS, RIZ ET TOMATE

- Faites cuire dans de l'eau bouillante 200 g de pois gourmands avec 30 g de riz et ½ tomate pelée et épépinée. Mixez finement avec 2 cuil. à café d'huile de tournesol.



FRITATTA D'ŒUF AUX POIS GOURMANDS ET POIVRON

- Battez 1 œuf en omelette. Coupez 3 pois gourmands et 1 lanière de poivron en petits morceaux. Faites chauffer une petite poêle, ajoutez 2 cuil. à café d'huile de tournesol. Ajoutez l'œuf, les pois gourmands et 1 cuil. à soupe de maïs. Laissez cuire, salez et poivrez légèrement.

Pour dire bye-bye aux crampes, on s'hydrate bien et on mise sur les aliments riches en minéraux.



Je mange quoi pour... éviter les crampes

Douleur intense aux orteils ou aux mollets, les crampes arrivent sans crier gare et font super mal. Les responsables ? Souvent des carences en magnésium et en potassium. Alors, pour les éviter, on revoit notre alimentation.

Les crampes sont des contractions musculaires involontaires. « Elles peuvent apparaître quand on fait du sport, si les muscles sont trop stimulés ou si on ne s'est pas assez échauffée, ou encore si on n'a pas bu assez d'eau », précise le Dr Benedetti, micronutritionniste. Les crampes peuvent aussi venir la nuit, surtout en cas de mauvaise circulation sanguine. Certaines femmes ont aussi plus souvent des crampes durant leur grossesse.

Une alimentation plus équilibrée

Si on ne peut pas faire grand-chose au moment où la crampe se produit (à part essayer tant bien que mal d'étirer son muscle et de le masser tout en grimaçant de douleur), on peut prévenir leur apparition en rééquilibrant son alimentation. En effet, les carences en minéraux, comme le magnésium et le potassium, favorisent les crampes, car ces minéraux interviennent dans le métabolisme musculaire.

De même, le manque de vitamines B qui joue un rôle dans le confort musculaire, peut favoriser les crampes. Mieux vaut aussi éviter une alimentation trop acidifiante qui empêche de bien fixer les minéraux : on limite donc la viande rouge, le sel, les mauvaises graisses et la caféine (sodas et café). » Et bien sûr, on pense à boire suffisamment. Notamment des eaux riches en magnésium (Hépar, Contrex, Rozanna) et celles riches en bicarbonate (Salvetat, Vichy Célestin) qui permettent de maintenir un bon équilibre acido-basique de l'organisme.





Banane

Le top en cas de manque de magnésium, car la banane en contient beaucoup. Cet oligo-élément joue aussi un rôle important sur la régulation de l'humeur, donc à privilégier si on a un petit moral. Et avec sa teneur en fibres, elle cale les fringales (et évite de se jeter sur un paquet de biscuits).

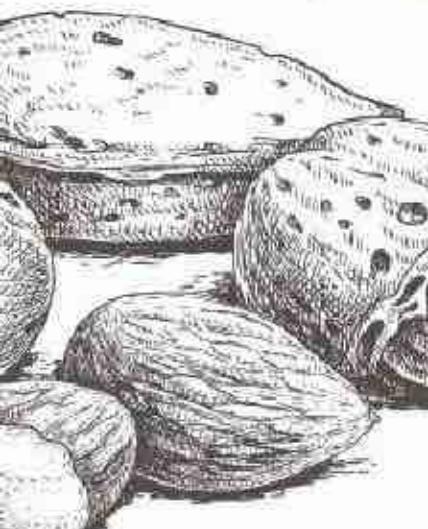
Fruits rouges

Les framboises, groseilles et autres fruits rouges n'agissent pas directement sur les muscles, mais grâce à leur teneur en flavonoïdes, ils améliorent la circulation sanguine, ce qui peut limiter l'apparition des crampes. À conseiller notamment en cas de sensation de jambes lourdes.



Légumes verts

Haricots, mâche, épinards, choux... sont bien pourvus en magnésium, qui intervient dans la contraction musculaire. Les légumes verts contiennent aussi de la vitamine B9, les fameux folates, nécessaires au bon développement du bébé pendant la grossesse.



Amandes, pistaches...

Tous les oléagineux sont des coups de pouce pour limiter les crampes car ils sont riches en magnésium, indispensable au système musculaire. En plus, le magnésium a un effet antistress.

Lentilles, pois chiches...

Les légumes secs sont bien fournis en minéraux (potassium, magnésium, calcium...), indispensables au tonus musculaire. Leur teneur en fibres leur donne un effet rassasiant. Et ils sont aussi une bonne source d'énergie car ils sont riches en protéines végétales.



Fruits secs

Abricots, figues, dattes ou raisins séchés sont super intéressants : leur teneur en potassium et magnésium est bien plus concentrée que dans les fruits frais. Ce sont en plus des aliments alcalinisants, qui rééquilibrent une alimentation trop acidifiante.

Volailles

La viande blanche, contrairement à la viande rouge, a un effet positif sur l'équilibre acido-basique du corps. En plus, c'est une bonne source de vitamines B, qui jouent un rôle important dans le confort musculaire. Une viande très utile en cas de crampes nocturnes !

Tisanes

La passiflore et la mélisse ont des vertus antispasmodiques qui agissent sur le système musculaire et nerveux. Elles préviennent l'apparition des crampes en favorisant la détente. La mélisse a aussi une action calmante sur les spasmes digestifs. On s'accorde 1 ou 2 tasses par jour, avec un peu de miel.



“Des fruits secs toujours bio”

« Je mange des purées de noix de cajou ou de cacahuète au petit-déjeuner, et quelques fruits secs au goûter ou dans la journée. Ça m'évite de grignoter autre chose. Je prends tout en magasin bio. »



LUDIVINE,
maman de
Raphaël, 3 ans.



{ MA TRIBU À MOI / ON DÉCRYPTE



L'haptonomie

C'est bien aussi après la naissance !

Quand on dit haptonomie, on pense au père qui communique avec son futur bébé en mettant ses mains sur le ventre de la mère. Pour interagir avec le bébé dès la grossesse. Mais ça se poursuit aussi après, avec des séances à des âges clés de son développement.

Fn arrivant dans le cabinet d'haptonomie des D^rs Dolto et Hubert, à Paris, on est frappé par un mur de photos de bébés, qui ont entre 1 et 3 mois, et qui se tiennent déjà droits comme des i, la colonne hissée vers le ciel et le regard profond, harponnant le nôtre avec une présence singulière. Ces bébés ont en commun d'avoir été « accompagnés en haptonomie », parfois dès dix semaines de grossesse. « Nous sommes des interprètes parents-enfants : c'est notre métier ! », ironise Catherine Dolto. Depuis le début de la grossesse, l'haptothérapeute apprend aux parents à percevoir l'enfant, sentir ses réponses, entrer en relation avec

lui. Les parents communiquent ainsi en profondeur avec leur bébé à naître. Et cette complicité précoce acquise pendant la grossesse, cette soif d'autonomie du bébé, vont pouvoir être renforcées en poursuivant l'haptonomie après la naissance.

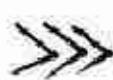
Des bébés éveillés, toniques, autonomes

« Tout son développement est modifié par ce que le bébé a vécu avant de naître, donc il faut continuer en postnatal, sinon c'est une promesse non tenue », plaide Catherine Dolto. De fait, les bébés « accompagnés » par l'haptonomie ont une soif d'interactions, d'autonomie. « Ils sont très éveillés. Vous le voyez dans leur regard. Tout leur être, leurs facultés sont comme allumées », témoigne Gaël Hubert. Catherine Dolto l'explique : ils ont frayé des circuits neuronaux que les autres bébés n'ont pas encore frayés. Or le cerveau se forme très tôt, et ce qui le rend actif, ce sont ces circuits neuronaux. Un enfant qui mémorise se sent appelé et du coup répond pendant la grossesse, va naître avec un cerveau modifié par tout ça. « Ce sont des bébés très éveillés, mais paisibles. Pas des précoce, simplement des enfants qu'on n'a pas laissés en friche. »

C'est quoi l'haptonomie ?

Du grec "hapto" / le toucher et "nomos" / la loi, elle a été définie par son fondateur Frans Veldman comme la science de l'affectivité. La mère découvre que grâce à une partie de son système nerveux qui est régi par le cerveau émotionnel, elle peut entrer très tôt en contact direct avec son futur bébé, de l'intérieur, sans même poser les mains sur son ventre. Cette affectivité va augmenter l'éveil de l'enfant, favoriser son autonomie et son assurance.

TEMPURA/ISTOCK





1^{re} séance

Le plus tôt possible après la naissance

Les haptothérapeutes veillent d'abord à ce que la jeune maman se retrouve en tant que femme, et pas seulement en tant que mère.

C'est une séance de suite de couches, mais en prenant le temps de laisser la femme, l'enfant et le père, revenir sur l'accouchement et que chacun prenne sa place. « La mère est allongée, l'enfant dans les bras du père. Puis l'enfant est posé sur le ventre de sa mère, et les trois vont revivre la naissance. À ce moment-là, ce que l'enfant va faire, la façon dont il va se comporter, a valeur de récit de naissance. Il y a ainsi des enfants qui remontent chercher le sein d'une certaine manière, et les parents éclatent de rire, nous disent : "C'est exactement ce qui s'est passé à sa naissance!" »

Lors de cette séance, les haptothérapeutes montrent aux parents comment porter leur bébé d'une façon qui lui donne la sensation que c'est lui-même qui agit. »

« Le fait de se sentir autonome apporte au bébé un sentiment de sécurité, même très petit. »

LES EXPERTS



Dr Catherine Dolto et Dr Gaël Hubert
MÉDECINS GÉNÉRALISTES ET HAPTO-THÉRAPEUTES À PARIS.



La complicité acquise avant la naissance va pouvoir être renforcée en poursuivant l'haptotomie après la naissance.

2^e séance

Entre l'âge de 3 et 4 mois

La 2^e séance est très importante, car entre 3 et 4 mois, le cortex se développe de façon impressionnante. L'enfant s'ouvre au monde. Il a envie de voir ailleurs, « et si tout se passe bien, sa mère aussi ! », sourit Catherine Dolto. Il y a une espèce de petit éloignement, avec le sevrage, la reprise du travail...

Pour les haptothérapeutes, il est crucial de revoir l'enfant à ce moment-là pour chercher à comprendre qui est cet enfant, s'il est plus visuel, auditif, tactile, moteur ou mixte.

C'est aussi l'occasion d'apprendre aux parents un certain nombre de gestes qui permettront à l'enfant de découvrir l'appui des mains, des bras, des pieds. « Car si on porte un enfant de plus de 3 mois comme on le faisait avec un enfant de moins de 3 mois, il va s'ennuyer », alerte Catherine Dolto.

La séance permet aussi de découvrir des façons de jouer ensemble.

« Autant de moments d'échange et de nourriture bénéfiques pour l'intelligence de l'enfant », rebondit Gaël Hubert. Un temps est consacré également à aiguiser son discernement : « On place l'enfant sur un genou, vertical. On met devant lui deux jouets différents, et on l'invite à dire lequel est le plus intéressant pour lui : "Montre-nous le jouet que tu préfères. L'enfant choisit, et on le félicite. »

Les questions : « Qu'est-ce qui est le plus beau, le plus juste, le meilleur pour moi ? », sont essentielles. « Très tôt, ces bébés sentent ce qui est bon pour eux, et ce qui ne l'est pas. Dans la vie, ça leur permettra de savoir ce qu'ils veulent ! »

Où trouver un haptothérapeute?

Sur haptonomie.org, le site du CIRDH, Centre international de recherche et de développement de l'haptonomie.

3^e séance

À 9 mois, "l'anniversaire"

« C'est un moment important qu'il faut solenniser, car à partir des 9 mois du bébé, chaque jour qui passe est un temps d'écho à tout ce que l'enfant a déjà vécu prénatalement », selon Gaël Hubert. Ce qu'on connaît désormais sur l'angoisse des 8^e-9^e mois chez le bébé, peut être interprété comme un syndrome d'anniversaire de la phase qui a précédé l'accouchement, y compris l'anxiété de savoir comment ça va se passer. « Or si on parle à l'enfant, qu'on lui fait revivre cette époque et que les parents parlent, tous les symptômes disparaissent ! », affirme Catherine Dolto.

« Après l'accouchement, il y a souvent chez les mères une période d'amnésie. Celles qui ont eu un accouchement très difficile, tout de suite après, l'oublient. Et ça revient 9, voire 18 mois après ! Le but est d'avoir un espace où chacun peut dire, à l'épreuve du temps, quelle trace a laissé la naissance », note Gaël Hubert. « Les choses qui ne sont pas dites dans l'après-coup immédiat vont pouvoir être dites. » Comme les angoisses des pères qui ont cru que leur femme allait mourir, que leur bébé ne respirait pas...

« Au bout de 9 mois, le père, la mère et l'enfant vont pouvoir vraiment digérer l'accouchement, la naissance. »

HÉLÈNE BRY

4^e séance

Deux mois après la marche, le temps des limites

Une séance très importante, car elle va être l'occasion de faire comprendre aux parents qu'ils doivent mettre des limites. Les bébés qui ont été « accompagnés en haptonomie » sont plutôt calmes et tranquilles. Ils pleurent en général moins que les autres. Et d'un seul coup, voilà qu'il se met debout et dit NON avec une puissance extraordinaire !

Les parents doivent alors oser dire non. Car, pour Catherine Dolto : « Les bébés bien accompagnés sont tellement en sécurité qu'ils peuvent devenir trop puissants. Ils sont expansifs et il faut apprendre à chaque couple parental comment les contenir. Contenir, ce n'est pas cadrer, c'est entourer. »

« Le message, c'est : "Maintenant que tu marches, tu peux comprendre que personne ne fait tout ce qu'il veut quand il veut où il veut, même pas papa, même pas maman". C'est un scoop énorme pour l'enfant ! » Qu'il doit intégrer pour bien grandir. »

“La séance des 2 ans a été bénéfique pour ma fille.”



JEAN-BAPTISTE

39 ans

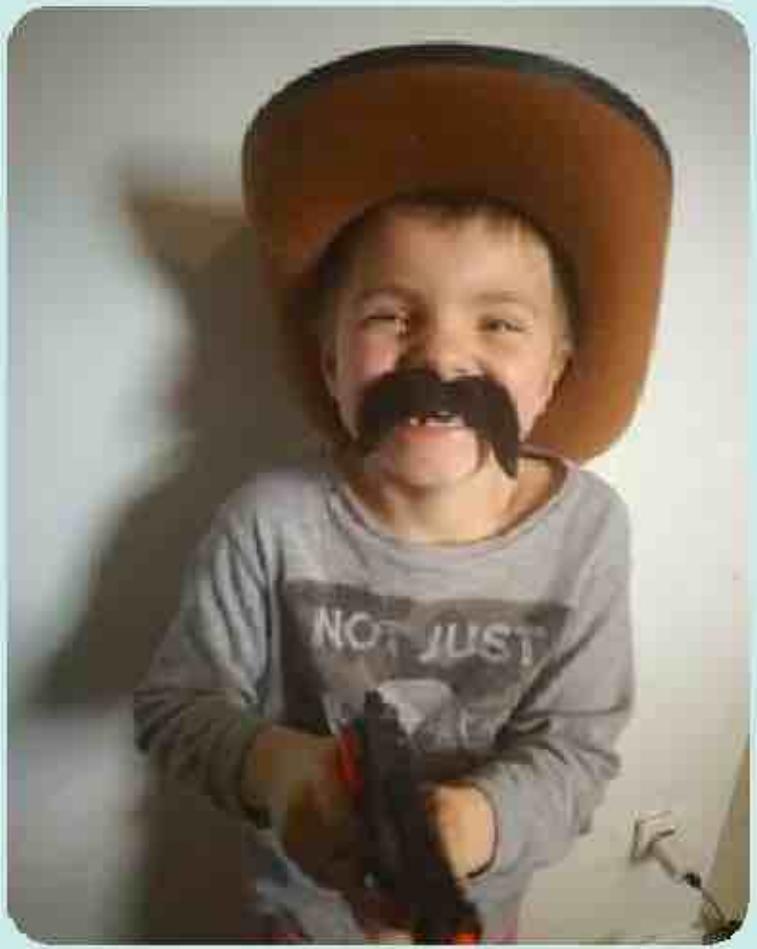
Père de Chloé, 6 ans,
Arthur, 4 ans,
et Mathilde, 4 mois.

L'haptonomie a été bénéfique pour notre aînée, Chloé, avant l'arrivée de son frère. Vers l'âge de 2 ans, nous avons voulu revoir l'haptothérapeute, car notre fille faisait d'énormes colères. Lors de la séance, elle parlait à Chloé, qui donnait le sentiment de ne pas écouter, en jouant sans nous regarder. Mais en fait, elle écoutait tout, et il se trouve que les choses sont rentrées dans l'ordre rapidement après cette séance. »



"J'ÉLÈVE SEUL(E) MON ENFANT, COMMENT JE FAIS FACE AU QUOTIDIEN"

Suite à la séparation, ils se sont retrouvés seuls pour élever leur enfant. Trois parents racontent leur parcours, les galères et les joies de ce rapport particulier.



“ Je voulais être indépendante pour élever mon enfant.

Marie, 26 ans, maman de Léandro, 6 ans.

J'ai été enceinte à 19 ans, de mon amour de lycée. J'avais des règles très irrégulières et leur absence ne m'avait pas inquiétée. Je passais le Bac et j'ai décidé d'attendre la fin des épreuves pour faire le test. J'ai alors découvert que j'étais enceinte de deux mois et demi. J'avais très peu de temps pour prendre une décision. Mon petit ami m'a dit que quelle que soit ma décision, il me soutiendrait. J'ai réfléchi et décidé de garder le bébé. Je vivais à ce moment chez mon père. Je redoutais sa réaction et j'ai demandé à sa meilleure amie de lui en parler. Quand il l'a su, il m'a dit qu'il me soutiendrait aussi. En quelques mois, j'ai passé le code, puis le permis juste avant mon accouchement. Il me fallait à tout prix mon indépendance pour pouvoir assumer mon bébé. À la maternité, on m'a fait des remarques sur mon jeune âge, je me suis sentie un peu stigmatisée. Sans avoir pris le temps de vraiment me renseigner, j'avais fait le choix du biberon, un peu par facilité, et je me suis sentie jugée. Quand mon bébé a eu 2 mois et demi, j'ai démarché des restaurants pour faire des extras. Mon premier, c'était le jour de

la Fête des mères. Ça m'a fait mal au cœur de ne pas être avec mon enfant, mais je me suis dit que je faisais ça pour son futur. Quand j'ai eu suffisamment d'argent pour prendre un appartement, on s'est installés au centre-ville avec le papa, mais quand Léandro a eu 1 an, on s'est séparés. J'ai senti qu'on n'était plus sur la même longueur d'onde. C'est comme si on n'avait pas évolué au même rythme. On a mis en place une garde alternée : un week-end sur deux et la moitié des vacances.

Comme je suis passée d'un coup d'adolescente à maman, j'ai eu du mal à investir ces week-ends de vide

Je n'arrivais pas à vivre juste pour moi. J'en ai profité pour écrire un livre sur ma vie de maman solo*. Petit à petit, notre vie s'est structurée. Quand il a commencé l'école, je le réveillais à 5h45 pour aller chez une assistante maternelle, avant que je ne démarre mon travail à 7 heures. Je le récupérais à 20 heures. Quand il a eu 6 ans, j'ai eu peur de perdre l'aide de la CAF : comment le faire garder en dehors de l'école sans y faire passer tout mon salaire ? Mon patron a été compréhensif : je ne fais plus ni ouverture ni fermeture du food truck. Au quotidien, ce n'est pas facile d'avoir tout à gérer, de ne pouvoir s'appuyer sur personne pour toutes les tâches, de ne pas pouvoir souffler. Le côté positif, c'est qu'avec Léandro, nous avons une relation très complice et très fusionnelle. Je le trouve mature pour son âge. Il sait que tout ce que je fais, c'est aussi pour lui. Il me facilite le quotidien : si je dois faire le ménage et la vaisselle avant de sortir, il se met spontanément à m'aider sans que je lui demande. Sa devise ? « A deux, on est plus fort. •

PROPOS REÇUEILLIS PAR ESTELLE CINTAS

* "Il était une fois une maman" autoédition sur Amazon



99

“ Le plus difficile, c'est quand ils ont annoncé la fermeture des écoles pour coronavirus ! ”

Jean-Baptiste, papa d'Yvana, 9 ans.

Courant 2016, je me suis séparée de ma compagne, la mère de ma fille. Elle s'est avérée instable psychologiquement. Je n'avais pas eu de signes avant-coureurs quand nous vivions ensemble. Suite à la séparation, c'est allé en empirant. J'ai donc demandé la garde exclusive de notre fille. La maman ne peut la voir que chez sa propre mère. Notre fille avait 6 ans et demi quand elle est venue vivre à temps plein avec moi. J'ai dû adapter ma vie. J'ai quitté mon entreprise où je travaillais depuis dix ans car j'étais en horaires décalés pas du tout adaptés à ma nouvelle vie de papa solo. J'avais en tête depuis longtemps de revenir à des études pour travailler chez un notaire. J'ai dû repasser un Bac et m'inscrire à une formation longue grâce au CPF. J'ai fini par trouver une notaire à une dizaine de kilomètres de chez moi, qui a accepté de m'embaucher comme assistant. J'ai mis en place une petite routine avec ma fille : le matin, je la pose au bus qui va à l'école, puis je pars à mon travail. Le soir, je vais la chercher après une heure de garderie. Là commence ma

seconde journée : contrôle du carnet de liaison et de l'agenda afin de faire les devoirs, préparer le dîner, ouvrir le courrier, sans oublier certains jours de récupérer le drive au Leclerc et de faire tourner le lave-linge et le lave-vaisselle. Après tout ça, je prépare les affaires du lendemain, le goûter dans le cartable, je fais tout l'administratif pour la maison. Tout roule jusqu'à ce qu'un petit grain de sable vienne enrayer la machine : si mon enfant est malade, s'il y a une grève ou si la voiture est en panne... Forcément, pas le temps de l'anticiper, le marathon de la débrouille s'enclenche afin de trouver une solution pour pouvoir aller au bureau !

Dans ces moments-là, on se sent encore plus seul

Il n'y a personne pour nous relayer, pas de deuxième voiture, pas de deuxième adulte pour partager les inquiétudes. Cette expérience nous a rapprochés avec ma fille : nous avons une relation très fusionnelle. Étant papa solo, pour moi, ce qui a été le plus difficile, c'est quand ils ont annoncé la fermeture des écoles, pour cause de coronavirus. Je me suis senti complètement démunis. Je me suis demandé comment j'allais faire. Heureusement, immédiatement, j'ai reçu des messages d'autres parents solo, des amis, qui me proposaient qu'on s'organise, qu'on garde nos enfants les uns les autres. Et puis, très rapidement est arrivée l'annonce du confinement. La question ne se posait plus : on a dû trouver notre fonctionnement en restant chacun chez soi. J'ai une chance immense : ma fille est très autonome et elle adore l'école. Chaque matin, on se connectait pour voir les devoirs et Yvana faisait ses exercices toute seule. Au final, comme on arrivait tous les deux à bien travailler, j'ai même l'impression qu'on a gagné un peu en qualité de vie durant cette période ! ● PROPOS REÇUEILLIS PAR ESTELLE CINTAS



”

“Se retrouver seule la première fois, c'est vertigineux !

Sarah, 43 ans, maman de Joséphine, 6 ans et demi.

Sorsque l'on s'est séparés, Joséphine venait tout juste de fêter ses 5 ans. Ma première réaction a été la terreur : celle de me retrouver sans ma fille. Je n'envisageais pas du tout une garde alternée. Il a décidé de partir, et au chagrin de me priver de lui ne pouvait s'ajouter celui de me priver de ma fille. Au début, nous nous sommes mis d'accord pour que Joséphine aille un week-end sur deux chez son papa. Je savais qu'il était important qu'elle ne coupe pas le lien avec lui, mais lorsqu'on a passé cinq ans à s'occuper de son enfant, à le voir se lever, prévoir ses repas, les bains, le coucher, se retrouver la première fois seule est tout simplement vertigineux. Je perdais le contrôle et prenais conscience qu'elle était une personne à part entière qui avait une vie sans moi, qu'une partie d'elle m'échappait. Je me suis sentie désœuvrée, inutile, orpheline, ne sachant plus quoi faire de moi, à tourner en rond. J'ai continué à me lever tôt et comme pour toute chose, je me suis habituée. Puis un jour, je me suis fait la réflexion : "Bon, qu'est-ce que je vais faire de ce temps ?"

Il a fallu que je comprenne que je pouvais m'autoriser le droit de profiter de cette forme de liberté que j'avais perdue ces dernières années. J'ai donc réappris à occuper ces moments, à m'occuper de moi, de ma vie de femme et redécouvrir qu'il en reste des choses à faire aussi ! Aujourd'hui, quand le week-end arrive, je ne ressens plus ce petit pincement au cœur. La garde a même évolué et Joséphine reste une nuit par semaine en plus chez son papa.

J'ai été très marquée par le divorce douloureux de mes parents étant petite. Alors je suis assez fière aujourd'hui de l'équipe que nous formons avec son papa. Nous sommes en excellents termes. Il m'envoie toujours des photos de notre puce quand il en a la garde, me montrant ce qu'ils ont fait, mangé... Nous voulions qu'elle ne sente pas obligée de cloisonner entre papa et maman, ni de culpabiliser si elle éprouvait du plaisir avec l'un de nous. Nous sommes donc vigilants à ce que ça circule de manière fluide dans notre triangle. Elle sait qu'il y a des règles communes, mais aussi des différences entre lui et moi : chez maman, je peux avoir un plateau télé le week-end, et chez papa plus de chocolat ! Elle a bien compris et a cette faculté merveilleuse des enfants à s'adapter. Je me dis de plus en plus que c'est ce qui va aussi faire sa richesse.

On vit des moments ultra privilégiés

Quand nous sommes ensemble, c'est à 100 %. Quand on a passé la journée à rire, faire des jeux, des activités, de la danse et que vient l'heure pour elle d'aller au lit, elle me dit « bah et toi, qu'est-ce que tu vas faire maintenant ? ». Car ne plus être accompagnée du regard de l'autre est un vrai manque. Le chagrin est là aussi. Je sens une énorme responsabilité à être la seule référente. Souvent je me demande "Est-ce que je suis juste ? Est-ce que je fais bien là ?" Du coup, j'ai tendance à lui parler trop comme à une adulte et je m'en veux de ne pas assez préserver son monde de l'enfance. J'apprends chaque jour à me faire confiance et à être indulgente avec moi-même. Je fais comme je peux et je sais que le plus important, c'est la dose infinie d'amour que je lui donne. • PROPOS REÇUEILLIS PAR DOROTHÉE SAADA



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
ou Instagram @parents_fr

ABONNEZ-VOUS



1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)

+
EN CADEAU
Le kit repas

25,90 €
seulement

AU LIEU DE ~~29€~~**

un lot de 5 cadeaux Offerts !

Bulletin d'abonnement

À COMPLÉTER ET À RENVOYER AVEC VOTRE RÈGLEMENT, SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE À : UNI-MÉDIAS - 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 kit repas**
ou pour **25,90€ seulement** au lieu de ~~29€~~**
- PG2 **2 ans (20 N°) + EN CADEAU le kit repas**
pour **44,90€ seulement** au lieu de ~~58€~~**

→ Je joins mon règlement par :

C Chèque bancaire, ou postal à l'ordre de PARENTS.

B N° **PC597**

Expire Fin :

Date et signature obligatoires

→ 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^{er} numéro et du kit repas : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. ** Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosque. 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 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 l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au +33 1 30 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.D.S. FR38 ZZ7104183, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur de ses magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détox Jardin, Maison Creative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.

Découvrez d'autres offres sur : www.boutique.parents.fr

et recevez

Le kit repas pour tous les repas de votre bébé !



L'assiette
poussin

les couverts
Vulli



Madame Princesse

le bavoir
monsieur Madame



le bol et
sa cuillère intégrée



la boîte de conservation



Dr Philippe
Grandseigne
PÉDIATRE



Julien Rousseaux
MÉDECIN
NUTRITIONNISTE



Stephan Valentin
DOCTEUR
EN PSYCHOLOGIE



Rosa Carballeda
MÉDECIN
SEXOLOGUE ET
THERAPEUTE
DE COUPLE

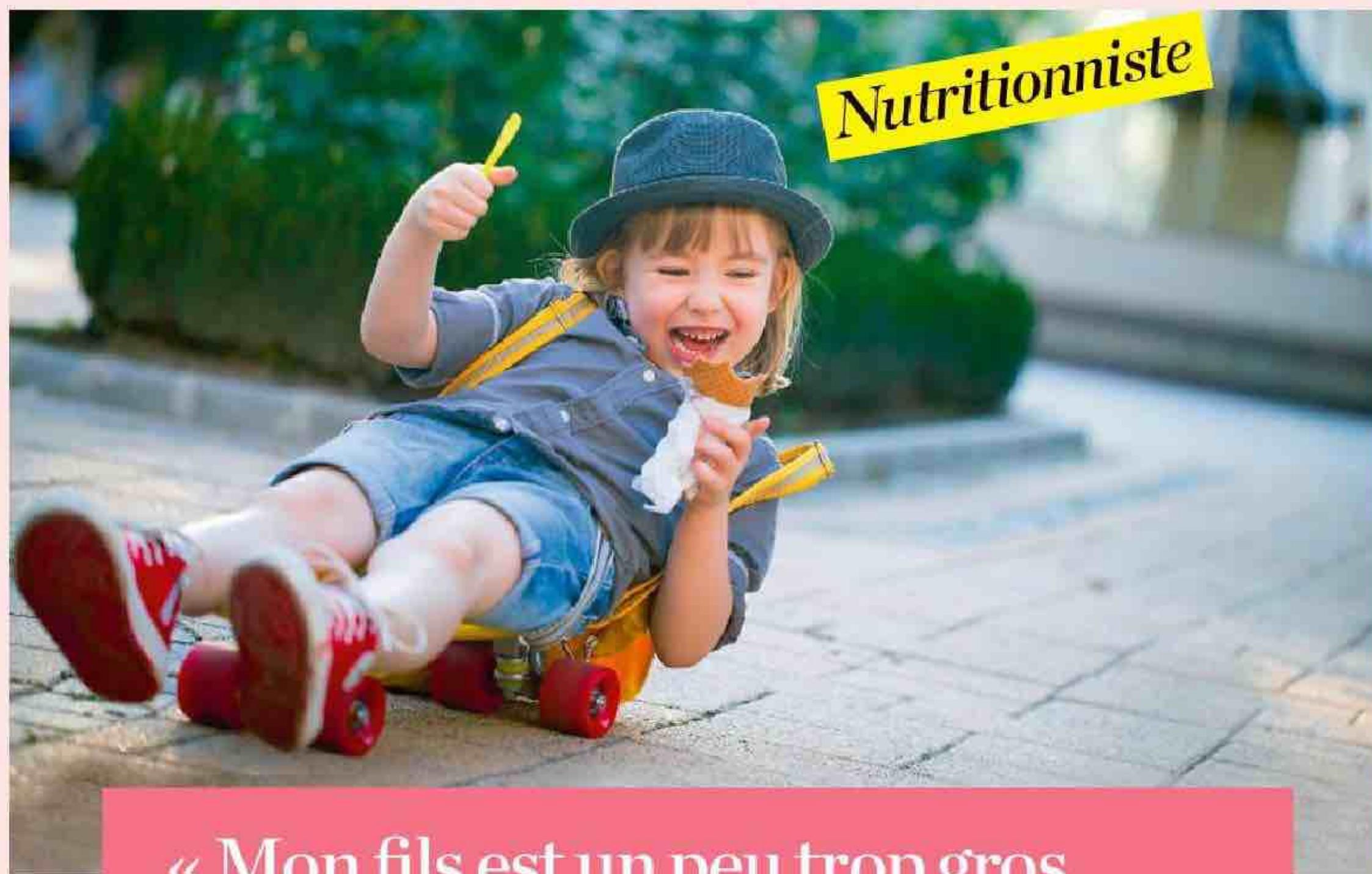


Adrien Gantois
SAGE-FEMME



Me Joanne Elia
AVOCAT AU BARREAU
DE PARIS

Réponses d'experts



« Mon fils est un peu trop gros,
quelle attitude dois-je adopter ? »

MARIE, MAMAN D'OSCAR, 4 ANS.

Si l'enfant est plus rond que la moyenne ou un peu plus gros sur ses courbes de croissance, pas d'inquiétude. On peut tout à fait y remédier. L'objectif va être de stabiliser son poids, tandis qu'il va poursuivre sa croissance. Et il va retrouver la corpulence qui lui correspond. Bien souvent, contrairement à l'impression des parents ou des médecins, c'est pendant les repas que les quantités servies sont trop importantes et non à cause de grignotages. Il est important de revenir à des quantités plus ajustées aux besoins de l'enfant. Les quantités servies ne dépasseront pas le quart ou la moitié d'une

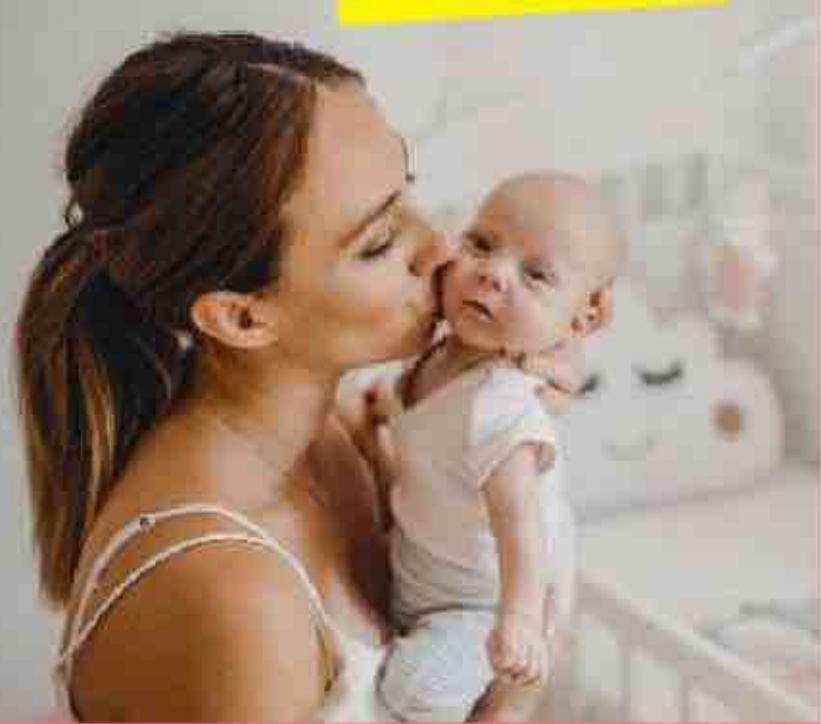
assiette à dessert. Et s'il a encore faim ou demande encore, proposez-lui un dessert plutôt que de le servir à nouveau. Autre bonne habitude: ne pas utiliser l'alimentation comme système de récompense (pour une bonne note, ou un bon comportement...), car ça peut également favoriser la prise de poids. Enfin, si le poids de votre enfant continue à s'élever au-delà de la norme, il est utile de consulter un médecin ou un spécialiste en diététique pour trouver les ajustements nécessaires. Mais si on vous propose un régime alimentaire restrictif, mieux vaut changer d'interlocuteur! J.R.



Sexo

« J'ai une endométriose. À chaque rapport sexuel, je ressens des coups de poignards dans le ventre. Je ne sais pas comment en parler avec mon mari. » **CÉCILE**

Pédiatre



« Je suis atteinte du Covid-19. Puis-je ne pas le transmettre à mon bébé ? », **JULIE, MAMAN DE MAËL, 6 MOIS.**

Je crains qu'il ne soit pas possible d'éviter de transmettre le coronavirus à son bébé. Il faudrait pour ça le laisser à plus d'un mètre de soi (difficile d'allaiter et de le changer) et ne plus l'embrasser (c'est difficile !). Se laver les mains sans arrêt n'est pas compliqué, mais il n'y a pas que les mains ! Il faudrait prendre une douche avant de l'aborder. Tant qu'il n'est pas porteur, c'est donc au conjoint de prendre soin du petit. Cela dit, vivant avec vous, ils n'y échapperont vraisemblablement pas. Mais il semble que les bébés ne risquent pas de formes sévères,

S'il y a une endométriose, il faut être suivie et soignée. Il est important que votre mari soit au courant. En ne lui en parlant pas, vous le laissez dans une incompréhension face à votre réticence ou votre inquiétude à faire l'amour et il peut se sentir rejeté. Vous assimilez le pénis à un poignard, c'est-à-dire quelqu'un chose qui vous blesse. Or, c'est votre corps à vous qui est douloureux, il ne faut pas que vous transformiez l'autre en agresseur. Vous devez évoquer votre douleur sans employer ces mots. Ainsi vous pourrez trouver ensemble des positions qui seront confortables pour vous, voire se passer de la pénétration pour aller vers un cunnilingus, une masturbation mutuelle... un moyen de contourner cette douleur. **R.C.**

Droit

« *Quelle fiscalité pour la prestation compensatoire reçue pour mon divorce ?* » **MANON, MAMAN DE GRÉGOIRE, 7 ANS.**

Selon l'article 270 du Code civil, à l'issue d'un divorce, l'un des époux peut recevoir une prestation compensatoire, censée compenser la disparité financière que la rupture du mariage va créer. Cette prestation peut être versée en capital, sur une période égale ou inférieure à un an, ou en rente échelonnée lorsque la durée du versement est supérieure à un an. Ces sommes ne sont pas imposées de la même façon. Dans le 1^{er} cas (prestation versée en capital), l'époux qui paie la prestation bénéficie d'une réduction d'impôt équivalente à 25 % du montant des versements, dans la limite de 30500 €, soit une réduction maximale de 7625 €. L'époux qui reçoit la prestation n'est pas imposable sur le capital perçu. Dans le deuxième cas (argent versé en capital échelonné), les versements suivent le régime des pensions alimentaires. Ils sont déductibles des revenus imposables de l'époux débiteur pour un certain montant et l'époux auquel est versée la prestation compensatoire est soumis à l'impôt sur le revenu. **J.E.**



L'astro...

pour **moi** et mon **mini-moi!**



Le bébé
Gémeaux
fait des
siennes !



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: Le petit Taureau a besoin d'attention. Passer des moments seul à seul avec sa maman et son papa est pour lui primordial. En cas d'inattention, il risque de multiplier les petites bêtises, comme lancer des jouets ou faire tomber des objets.

Maman Taureau: Vous vous voulez aller trop vite.

Résultat: votre impatience vous fait commettre des erreurs. Vous devriez changer de tac-

tique et avancer "step by step". Étape par étape. Non seulement vous

serez irréprochable, mais

en plus vous perdrez

est chahutée par plusieurs

obstacles. Les astres

jouent contre vous.

Vivement

juillet !

Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé: Alerte, caprices à l'horizon ! Le petit Gémeaux cherche à s'imposer comme le leader. Maintenant qu'il a grandi, il remet en cause l'autorité de ses parents. Manger, sortir, se coucher... tout est prétexte à un refus et une colère. Il a besoin de redescendre sur Terre.

Maman Gémeaux: Une personne de votre entourage vous drague. C'est flatteur... et un peu déstabilisant aussi. Vous êtes surprise et troublée, car ça n'était pas arrivé depuis longtemps. Certains vont se poser des questions sur leurs sentiments envers leur cheri. Et vous ?

Cancer

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: Le petit Cancer a peur d'aller sur le pot. Il tremble comme une feuille, dès qu'on l'y installe. C'est peut-être trop tôt. Mieux vaut qu'il garde ses couches ! Il a le temps d'apprendre la propreté. Le forcer risque de le bloquer encore plus.

Maman Cancer: Vous avez accumulé les kilos pendant la grossesse. Et ça vous... pèse. Pourquoi ne pas se serrer la ceinture ? C'est la saison idéale pour perdre du poids avec un mini-régime. Avec un tout petit peu d'efforts, vos capi- tons devraient fondre comme neige au soleil.

Maman Lion: A la maison, l'ambiance est électrique. Avec votre compagnon, vous vous disputez sans cesse. À cause de broutilles en plus. Toute la famille en pâtit. Avant de chercher une solution, essayez de comprendre pourquoi vous êtes à couteaux tirés...

Bélier

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Si le petit Bélier a plus de 18 mois, il peut goûter aux joies de la baignade. À cet âge, il peut barboter dans l'eau. Sous la surveillance d'adulte évidemment. Pas la peine d'être Nostradamus pour savoir que le bébé nageur risque d'en redemander !

Maman Bélier: Vous êtes dans une mauvaise passe. Tous vos projets au boulot tombent à l'eau, malgré votre énergie et votre persé-

vérance. Quant à votre vie familiale, elle

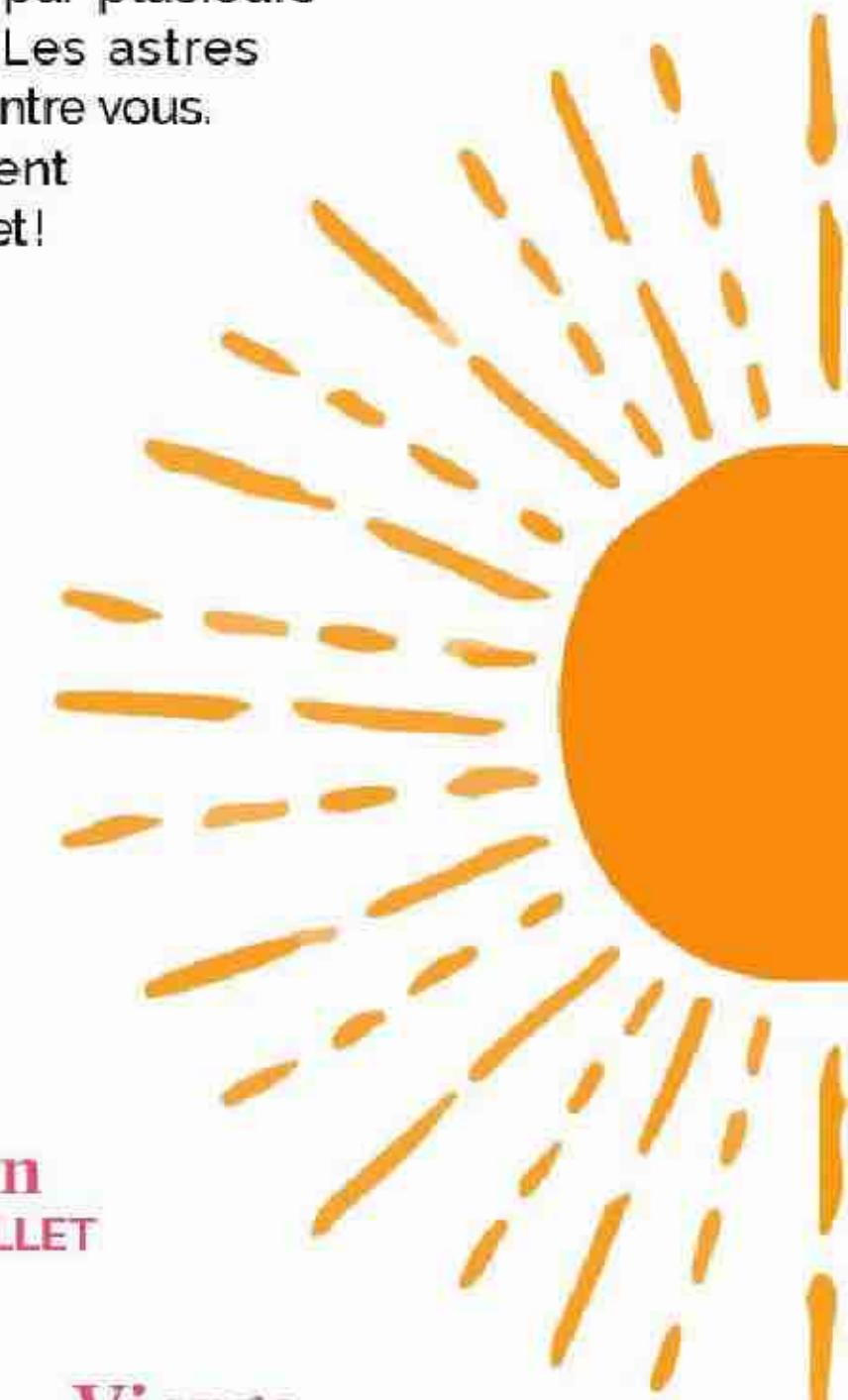
est chahutée par plusieurs

obstacles. Les astres

jouent contre vous.

Vivement

juillet !



Lion

DU 23 JUILLET
AU 23 AOÛT

Bébé:

Bébé Lion croque la vie à pleines dents. Il gazouille, fait des

risettes et s'amuse comme en

petit fou avec un rien. C'est un enfant plein d'entrain. Mais les atten-

tions et l'amour qu'il reçoit n'y sont pas

pour rien. Son épanouissement ? C'est aussi

l'œuvre de papa et maman !

Maman Vierge

DU 24 AOUT AU
23 SEPTEMBRE

Bébé: Le mini-Vierge fait des siennes au parc. Il se montre capricieux et autoritaire. Pire: il est très agressif avec les autres... Il faut l'aider à changer de comportement, car c'est inacceptable. Il peut le comprendre si on lui explique avec des mots simples.

Maman Vierge: Attention aux achats compulsifs ! Vous avez des courses indispensables à faire pour les enfants ou la maison. Mais évitez de vous laisser griser par une consommation excessive. Si votre budget est trop juste, vous risquez d'être prise de court en cas d'imprévu...



Survolté, aventureur ou zen comme un Bouddha? Quelle sera l'humeur de votre mini-môme ce mois-ci? Et la vôtre? Bref, quel mois de juin vous réservent les planètes? Surprise!

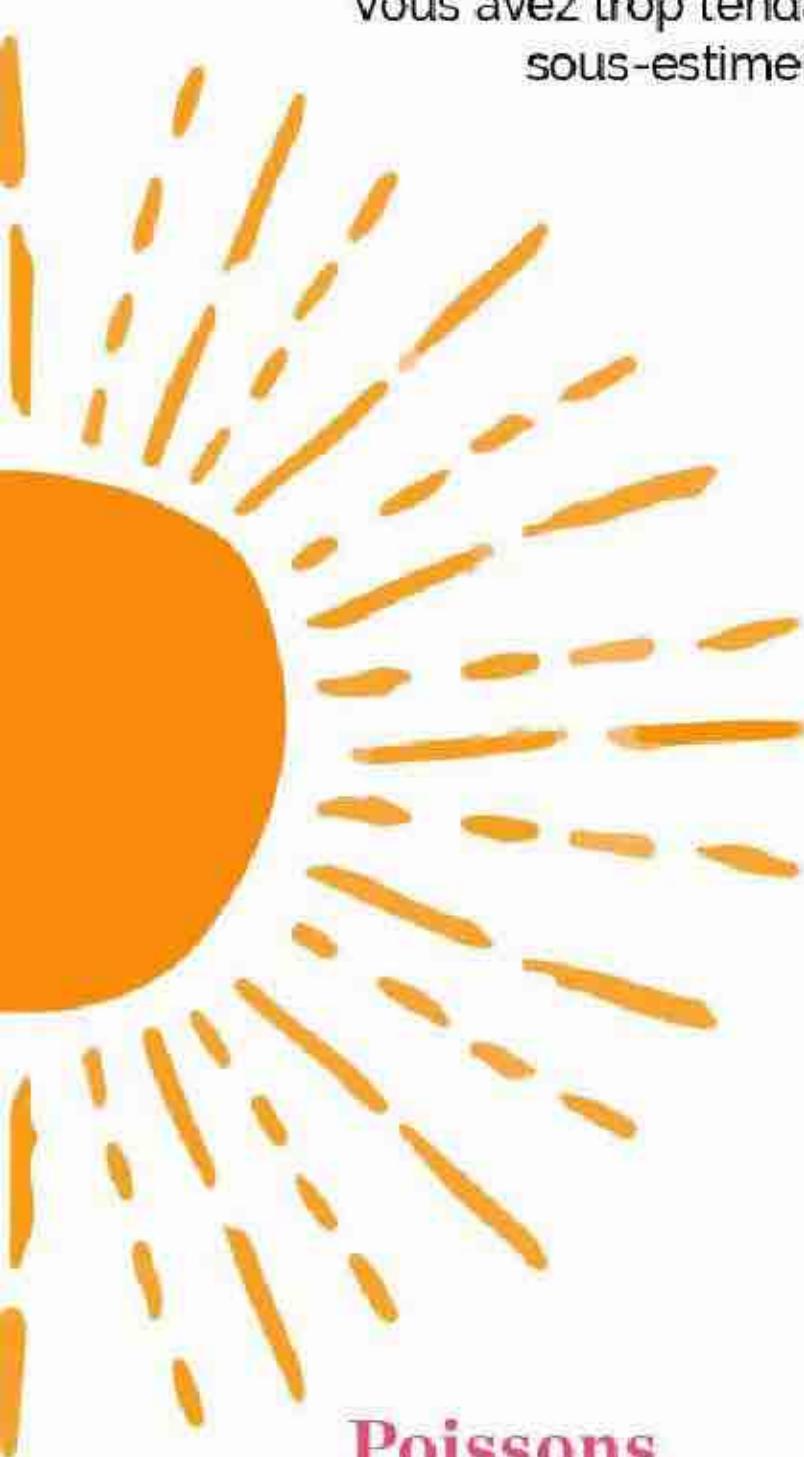


Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé: Fièvre, toux, nez qui coule... Bébé Balance aurait-il une rhino? Cette infection virale est très fréquente, mais elle n'est pas à prendre à la légère. Surtout chez le nourrisson... Le petit Balance est à surveiller de près. Un point, c'est tout.

Maman Balance: Dans votre entreprise, c'est peut-être le moment des évaluations annuelles. C'est l'occasion de demander une augmentation. Faites le bilan de vos réalisations et lancez-vous si ça vous paraît justifié.

Vous avez trop tendance à vous sous-estimer!



Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé: La fusion gémellaire, oui enfin, pas toujours! Si le Poissons a un jumeau, il peut développer une rivalité! Car la bonne entente entre jumeaux n'est pas automatique. Une relation dominant et dominé peut même s'établir.

Maman Poissons: Vous êtes victime d'allergies. La toux, les éternuements et les yeux qui piquent... vous connaissez. A chaque printemps, c'est pareil! Prenez votre mal en patience: ça ne va pas durer.

Maman Scorpion: Le quotidien, la routine, très peu pour vous! Mais avec votre petite famille, vous avez trouvé un rythme

de croisière. Ça ne veut pas dire qu'il n'y a pas de place pour la fantaisie et la surprise. D'autant qu'un enfant, cela étonne tous les jours...

Bébé: Quel bonheur! Le petit Gémeaux fait ses nuits. Enfin... Il dort des heures d'affilée. Adieu, cris et pleurs nocturnes à répétition! Vous soufflez! Mais il ne faut pas se réjouir trop vite. Car ce n'est pas acquis: des bobos peuvent encore parfaitement perturber son sommeil...

Sagittaire DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Maman Sagittaire: Un sentiment de solitude vous envahit. Les tête-à-tête avec votre bébé vous comblient, mais vos amis vous manquent. Gardez le contact avec eux. C'est important de continuer à les voir et de leur téléphoner. Être maman n'empêche pas d'avoir des copains!

Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé: Le mini-Capricorne ? Il refuse de marcher. Tout simplement. Bien qu'il ait appris, il préfère rester en position assise ou déambuler à quatre pattes. C'est peut-être un bébé un peu peureux. Rien ne sert de le forcer. S'il a la pression, bébé sera encore plus bloqué.

Verseau DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Bébé: Le bébé Gémeaux a une nouvelle manie. À chaque

repas, le pitchoun se balance sur sa chaise haute. Au début, ça semble un peu bizarre. Pourtant, ça n'a rien d'alarmant. C'est peut-être une manière de s'apaiser ou de signifier qu'il en a marre...

Maman Capricorne: Vénus et Neptune ont une influence positive sur votre couple. Les astres vous promettent tendresse et sensualité. Mais ils sont aussi gage de stabilité et de fidélité. C'est une période heureuse. Savourez-en chaque minute!

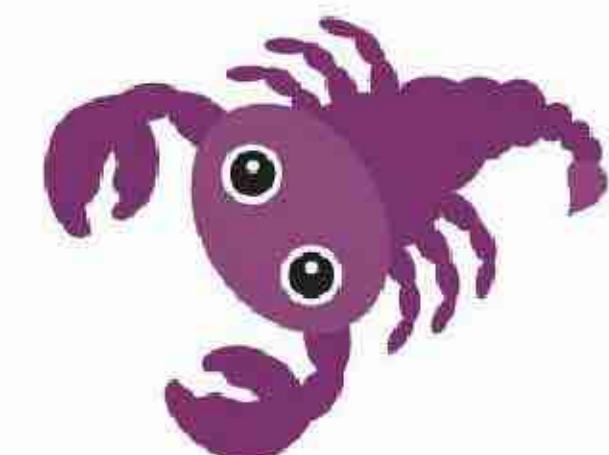
Maman Verseau: Le surmenage vous rend agressive. Et tout le monde en prend pour son grade. Y compris à votre travail. Commencez par lever le pied. Car avoir un tel comportement ne fait qu'aggraver votre fatigue. Ça détériore aussi votre relation à l'autre.



Scorpion

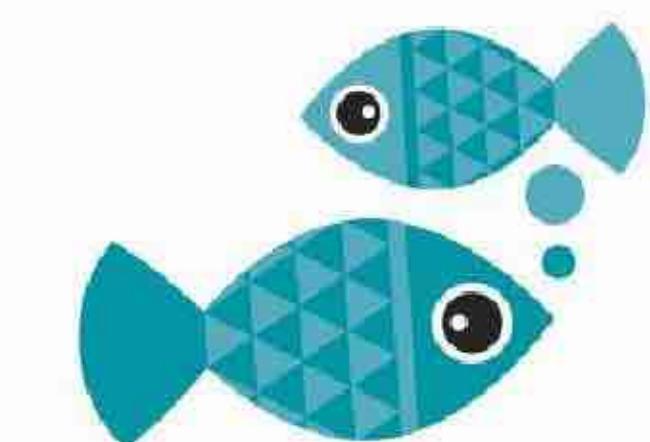
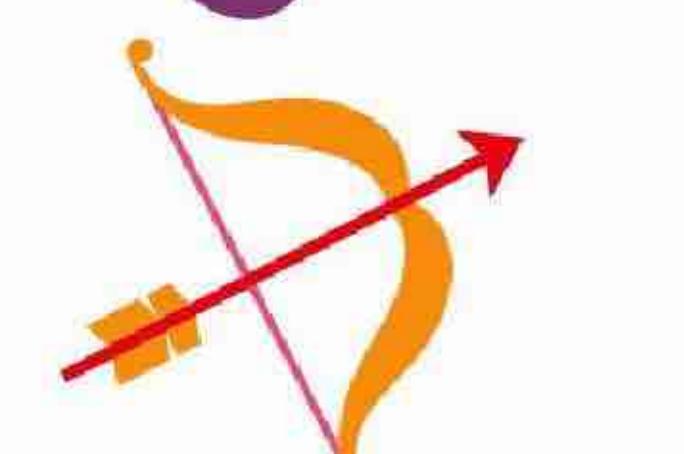
**DU 24 OCTOBRE
AU 22 NOVEMBRE**

Bébé: Le mini-Scorpion est en bonne voie, question autonomie. Il fait ses propres expériences. À plus d'un an, il monte tout seul les escaliers, mange avec une cuillère comme un grand... Mais, naturellement, en cas de danger, papa et maman veillent au grain!



Sagittaire

**DU 23 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE**



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 :

(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



Ce magazine est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement (forests).

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

A 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

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 destinées aux 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 maximum 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 décliner 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 communications 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.kiosque.unimedias.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 (appel non surtaxé). PARENTS est éditée par Uni-médias, SAS au capital de 7136 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, L'Info Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détox Jardin, Maison Creative, Détox en France, Plus de Pap's magazin, Secrets d'Histoire et Yummypets. Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception devant le 1^{er} numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement.

* Prix de vente au numéro

Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au N° Cristal 09 69 32 34 40

APPEL NON SURTAXÉ

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 adjointe)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen
(1^{re} secrétaire de rédaction et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingarraud

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

Tatiana Rotceig
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 Mokhtar

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 : Mai 2020

Distribution : Presstalis

IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC,

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

www.agir-graphic.fr

Origine du papier : Italie

Taux de fibres recyclées : 0 %.

Certification : 100 % PEFC.

Impact sur l'eau : P_{tot} 0,018 kg/T

ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE

25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup. Tél. : 070/233304

abonne@edigroup.be - www.edigroup.be

Abonnements pour la Suisse :

Edigroup. Tél. : 022/860 84 01

abonne@edigroup.ch - www.edigroup.ch

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

Imprimé en France

AVEC
Marylise
Directrice
puéricultrice
de la crèche Cap
Enfants Euclide
à Argenteuil (95).



» Je lui apprends à se moucher tout seul en 7 étapes



Scannez ce QR code pour retrouver la vidéo

1. Avec des bulles
de savon



2. Dans une paille!



3. Avec une plume



4. Par le nez!



La première étape est de savoir souffler volontairement par la bouche. On lui montre comment on fait des bulles de savon (il adore ça) et ça lui apprend à souffler par la bouche.

Il souffle dans un verre d'eau avec une paille. On lui montre que plus il souffle fort, plus les bulles sont grosses ! Quand il sait souffler, on pince la paille : du coup, il souffle par le nez !

On prend une plume (ou un petit papier) entre les doigts. On l'incite à souffler dessus par la bouche pour l'éloigner. Donc elle s'enfle ! C'est un jeu à répéter pour qu'il l'intègre.

L'idée est cette fois de s'amuser à faire bouger la plume en soufflant dessus très fort par le nez ! Pour qu'il ne souffle pas avec la bouche, on la lui fait cacher derrière sa main.

5. Dans un mouchoir



6. on bloque une narine



7. Lui tout seul !



Habitué à être mouché sans agir par lui-même, il peut oublier de souffler ! Du coup, on bloque une des deux narines, en lui demandant de souffler avec l'autre.

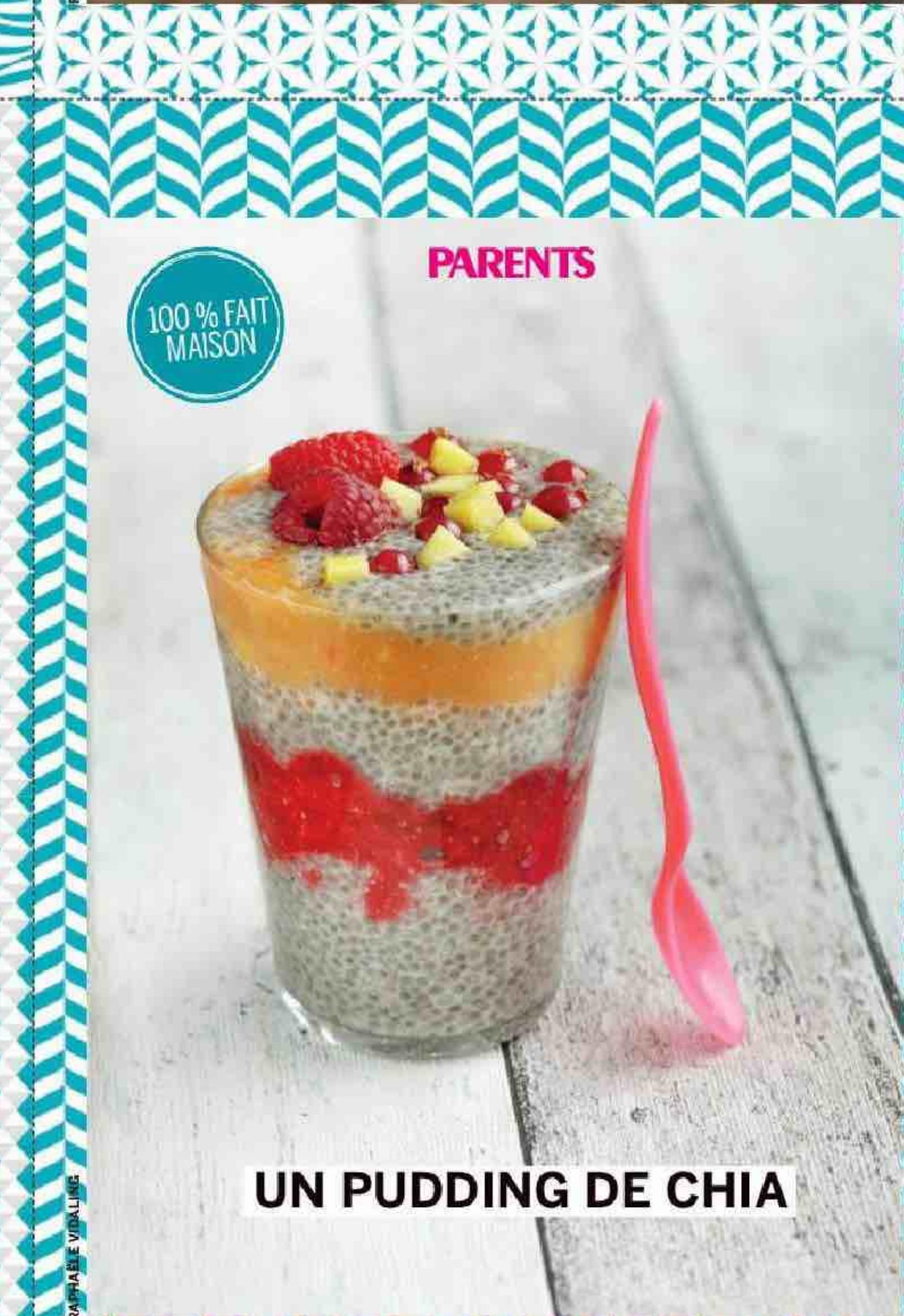
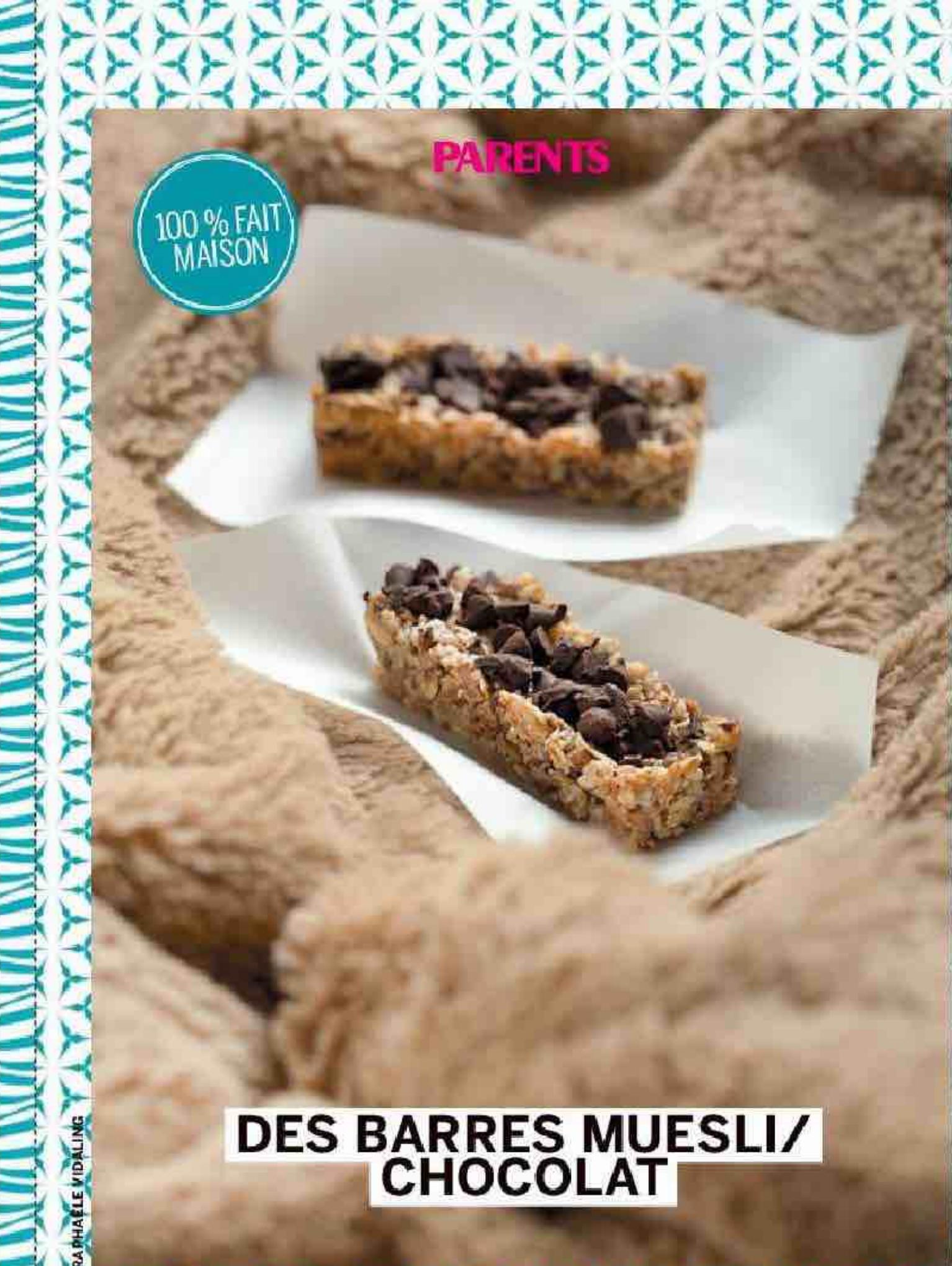
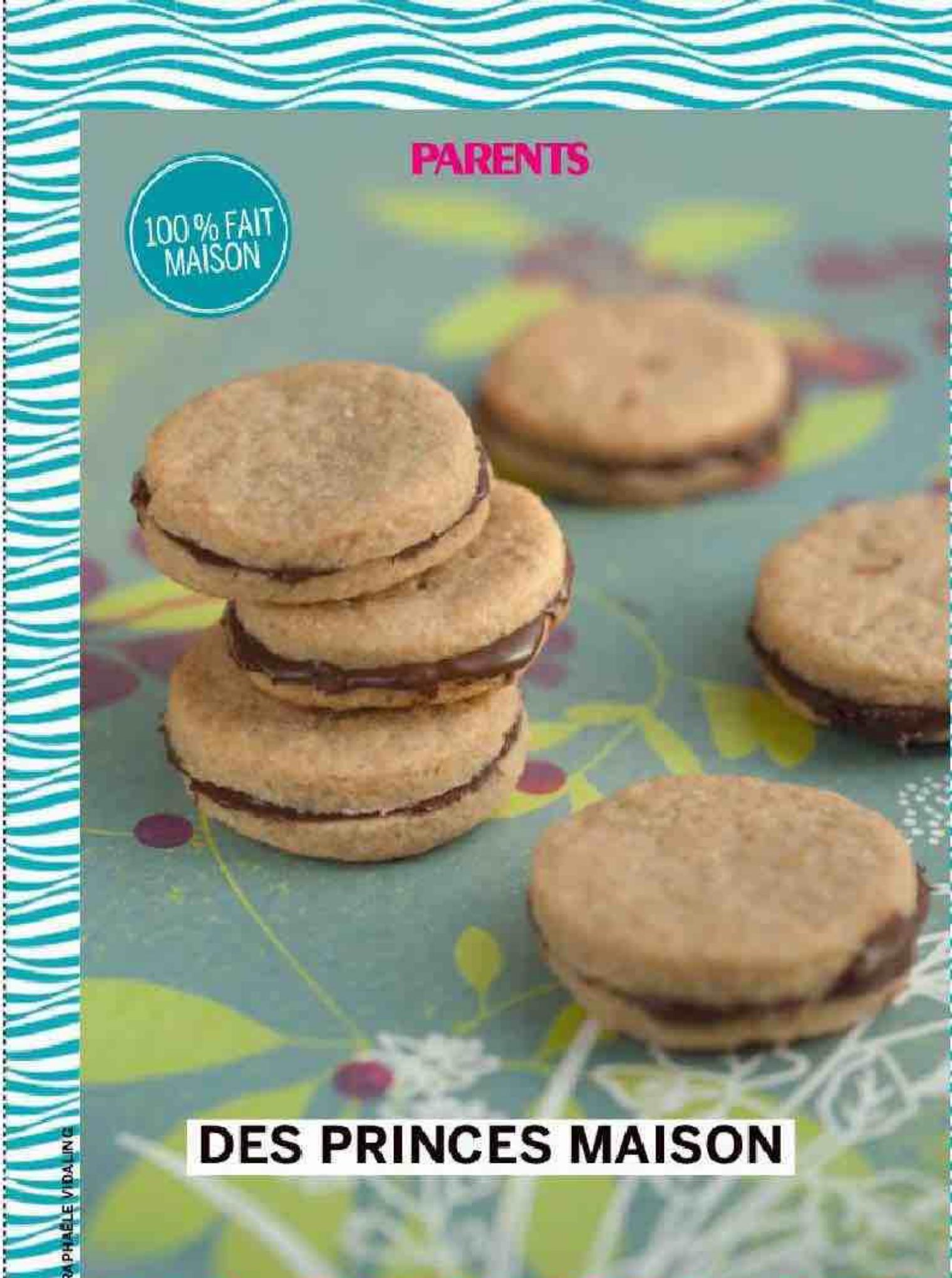
À son tour de jouer ! Cette fois, c'est lui qui prend le mouchoir dans la boîte, le plie et enveloppe son nez avec en pinquant légèrement les narines. Et... à trois, on souffle ! 1, 2, 3 !

En fait, se moucher n'est pas du tout évident et pas immédiat, pour un tout-petit. C'est une acquisition qui vient vers 2 ans : à partir du moment où il pourra dissocier son nez et sa bouche, et faire passer l'air de l'un à l'autre, il saura se moucher. Pour le sensibiliser, on peut placer un paquet de mouchoirs à usage unique dans la poche de sa veste. Et on lui donne l'habitude de se laver les mains après s'être mouché.

PARENTS

PARENTS

► RETROUVEZ-NOUS SUR www.parents.fr



PARENTS DES BARRES MUESLI/ CHOCOLAT

PRÉPARATION: 5 minutes. CUISSON: 15 minutes
POUR 8 BARRES

INGRÉDIENTS:

- 100 g de muesli (mélange de céréales en flocons et de fruits secs, tout prêt ou maison)
- 50 g de noisettes
- 1 cuil. à soupe d'huile de coco
- 1 cuil. à soupe d'eau
- 3 cuil. à soupe de sirop de riz (ou d'agave) • 40 g de chocolat (en pépites ou concassé)

1. Mixer au robot les noisettes avec l'huile de coco et détendre avec l'eau.
2. Incorporer à la spatule le muesli et le sirop édulcorant. Bien mélanger.
3. Répartir dans des moules en silicone à minicakes. Bien tasser au fond. Répartir les pépites de chocolat au-dessus.
4. Faire cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 15 minutes et laisser refroidir sur une grille. Ces barres se conservent une semaine dans une boîte.



Recette extraite de
"Gouters & Petits Déj. Tout faire soi-même",
de Raphaëlle Vidaling, éd. Tana

PARENTS DES PRINCES MAISON

PRÉPARATION: 5 minutes. CUISSON: 15 minutes
POUR 12 BISCUITS DOUBLES

INGRÉDIENTS:

- 200 g de farine complète ou semi-complète
- 100 g de beurre
- 60 g de sucre complet
- 3 cuil. à soupe de lait ou d'eau
- Quelques gouttes d'arôme naturel de vanille
- 50 g de chocolat de cuisson

1. Faire fondre le beurre sur feu doux. Y dissoudre le sucre et incorporer la farine et l'arôme de vanille. Bien mélanger et ajuster la consistance par l'ajout de liquide (lait ou eau) afin d'obtenir une boule de pâte homogène facile à étendre.
2. Placer cette boule de pâte entre deux feuilles de papier cuisson et l'aplatir au rouleau afin qu'elle fasse 5 mm d'épaisseur.
3. Prélever des petits disques de pâte à l'aide d'un verre à usage d'emporte-pièce. La quantité devrait permettre d'obtenir 24 petits disques de Ø 5 cm environ.
4. Faire cuire au four préchauffé à 180 °C environ 12 minutes. Laisser refroidir.
5. Faire fondre le chocolat à feu très doux, puis assembler les biscuits deux par deux avec le chocolat fondu.



Recette extraite de
"Gouters & Petits Déj. Tout faire soi-même",
de Raphaëlle Vidaling, éd. Tana

PARENTS UN PUDDING DE CHIA

PRÉPARATION: 5 minutes. CUISSON: 15 minutes
POUR X PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 cuil. à soupe de graines de chia
- 20 cl de lait végétal
- 1 cuil. à soupe de miel
- 4 cuil. à soupe de framboises
- 1/2 mangue

1. La veille, mettre les graines de chia dans le lait, laisser passer quelques minutes, puis mélanger à la fourchette pour éviter qu'elles s'agglomèrent. Ajouter le miel (goûter et ajuster).
2. Placer le récipient au réfrigérateur et laisser gonfler pendant la nuit : les graines vont s'entourer de mucilage et former un gel solide, qui restera délicatement croquant.
3. Le matin, mixer séparément les framboises et la mangue.
4. Faire alterner, dans un verre, les couches de purées de fruits et de pudding de chia afin d'obtenir une jolie présentation à étages.



Recette extraite de
"Gouters & Petits Déj. Tout faire soi-même",
de Raphaëlle Vidaling, éd. Tana

PARENTS DES PÂTES À TARTINER

BEURRE DE POMMES

- 500 g de pommes
- 100 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de miel
- Cannelle en poudre

1. Éplucher les pommes et les couper en morceaux. Les faire cuire dans une sauteuse avec un peu de beurre, de la cannelle et éventuellement un peu d'eau, à couvert et sur feu doux.
2. Quand elles sont cuites, les mixer avec le reste du beurre et le miel. Verser dans un pot. Le conserver au frais et le consommer dans la semaine.

MIEL AUX NOISETTES

- 100 g de noisettes
 - 100 g de miel
1. Torréfier les noisettes au four ou à la poêle (à sec).
 2. Les mixer avec le miel jusqu'à obtenir la consistance désirée, lisse ou croquante.

LEMON CURD

- 1 gros citron bio
- 80 g de sucre de canne
- 2 œufs
- 50 g de beurre

1. Mettre dans une casserole le jus du citron, le zeste râpé et le sucre. Chauffer au bain-marie en fouettant.
2. Ajouter les œufs sans cesser de fouetter, incorporer le beurre. Laisser cuire 20 minutes en fouettant, puis répartir dans des pots.

SIMILINUTELLA

- 60 g de chocolat noir
- 70 g de beurre doux
- 125 g de noisettes décortiquées
- 90 g de sucre de canne
- 100 g de lait

1. Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie.
2. Mixer finement au moulin à café les noisettes et le sucre.
3. Mélanger tous les ingrédients. Conserver au frais.

Recette extraite de "Gouters & Petits Déj. Tout faire soi-même",
de Raphaëlle Vidaling, éd. Tana

**COMMANDEZ
VOS MAGAZINES SUR
VOTRE NOUVELLE
BOUTIQUE EN LIGNE**

uni_médias

*Faites-vous
plaisir !*

STORE.UNI-MEDIAS.COM
SIMPLE • RAPIDE • SÉCURISÉ

Abonnements • Magazines numériques • Hors-séries et numéros spéciaux
Anciens numéros • Produits dérivés



Il fait qu'avec les enfants,

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

meuble de rangement

149€



DDB VERTBAUDET SAS - Capital 32 252 340 € - 216, rue Winnoc Chocqueel 59200 TOURCOING - 397 555 327 RCS Lille Métropole - TVA FR 68 397 565 327



vertbaudet

VOUS ALLEZ ADORER ÊTRE PARENT