

0-10 ANS

Des repas sans stress !

Diversification, dosages, purées ou morceaux, refus des légumes...

Comment dénouer (enfin) les blocages !

Et faire que ça ne dure pas des heures...

TRUCS DE PRO pour cuisiner des choses saines qui leur plaisent

VIOLENCES SEXUELLES

Comment protéger ses enfants ?

GRANDIR !

S'habiller seul, participer à la maison, faire ses devoirs...

10 astuces pour le rendre autonome

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

JE DÉCODE SES PLEURS pour mieux le calmer

IL SE FAIT HARCELER À L'ÉCOLE

RELAXATION ENCEINTE Le tuto pour respirer avec bébé

Que nous dit-il à travers ses dessins ?

3 MAMANS TEMOIGNENT

« J'ai congéle mes embryons »

L 11713 - 604 - F: 2,90 € - RD



DÉPASSEZ VOS HORIZONS NOUVEAU 5008 7 PLACES

Automobiles PEUGEOT 55244 503 RCS Versailles.

PEUGEOT i-Cockpit® AVEC SYSTÈME DE VISION DE NUIT*
CONDUITE SEMI-AUTONOME*
3^e RANG MODULABLE*

 Achetez sur store.peugeot.fr

MOTION & e-MOTION

*De série, en option ou indisponible selon les versions.

PEUGEOT RECOMMANDÉ TOTAL Consommation mixte WLTP⁽¹⁾ (l/100 km): de 5 à 7,2. Émissions de CO₂ WLTP⁽¹⁾ (g/km): de 132 à 163.

(1) Les valeurs de consommation de carburant, d'émissions de CO₂ et d'autonomie indiquées sont conformes à la procédure d'essai WLTP sur la base de laquelle sont réceptionnés les véhicules neufs depuis le 01/09/2018. Cette procédure WLTP remplace le cycle européen de conduite (NEDC) qui était la procédure d'essai utilisée précédemment. Les conditions d'essai étant plus réalistes, la consommation de carburant et les émissions de CO₂ mesurées selon la procédure WLTP sont, dans de



PEUGEOT

nombreux cas, plus élevées que celles mesurées selon la procédure NEDC. Les valeurs de consommation de carburant, d'émissions de CO₂ et d'autonomie peuvent varier en fonction des conditions réelles d'utilisation et de différents facteurs, tels que : la fréquence de recharge, le style de conduite, la vitesse, les équipements spécifiques, les options, les types de pneumatiques, la température extérieure et le confort thermique à bord du véhicule. Veillez à vous rapprocher de votre point de vente pour plus de renseignements. Plus d'informations sur peugeot.fr



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 dexamphénol) 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

Édito

WEB, APPLI,
MAGAZINE..

Vous êtes plus de
6 millions
à lire Parents tous
les mois ! Merci d'être
là et bienvenue
au club !

Entre
parents,
on se
comprend



**1 fille sur 5
1 garçon sur 13**

Ce sont les chiffres officiels*. À ce compte-là, vous regardez la classe de votre loulou, et vous vous dites que sur les 30 enfants, pas moins de 5 seront (ou sont déjà) concernés par des violences sexuelles. Sidération. Envie de crier. Envie de partir en courant. Une fois passés le choc et le déni, on réalise l'ampleur du phénomène (à quel point les enfants – parce qu'ils sont vulnérables – sont les principales victimes des violences sexuelles) et on se met à suspecter tout le monde.

**Et puis, on a envie d'agir,
de passer à l'action.**

**Que pouvons-nous faire pour protéger
nos enfants ? Concrètement ?**

La psychiatre Muriel Salmona nous explique qu'il faut leur en parler. Dès la maternelle. Souvent. Il va falloir qu'on l'intègre. Qu'on s'y habitue. Si on veut faire changer les choses. Elle précise ce qu'il faut leur dire. Pas seulement « ton corps t'appartient, personne ne doit te toucher ici, tu dis non très fort ». Elle précise les mots à leur dire, comme des outils à leur donner, pour qu'ils puissent reconnaître les situations, comprendre, nommer ce qui arrive. Déjouer les pièges. Et surtout – il ne manquerait plus que ça, mais c'est bien le problème majeur – pour qu'ils ne se sentent jamais coupables de n'avoir pas su se défendre tout seuls !



Anaïs Jouvancy

Directrice de la rédaction

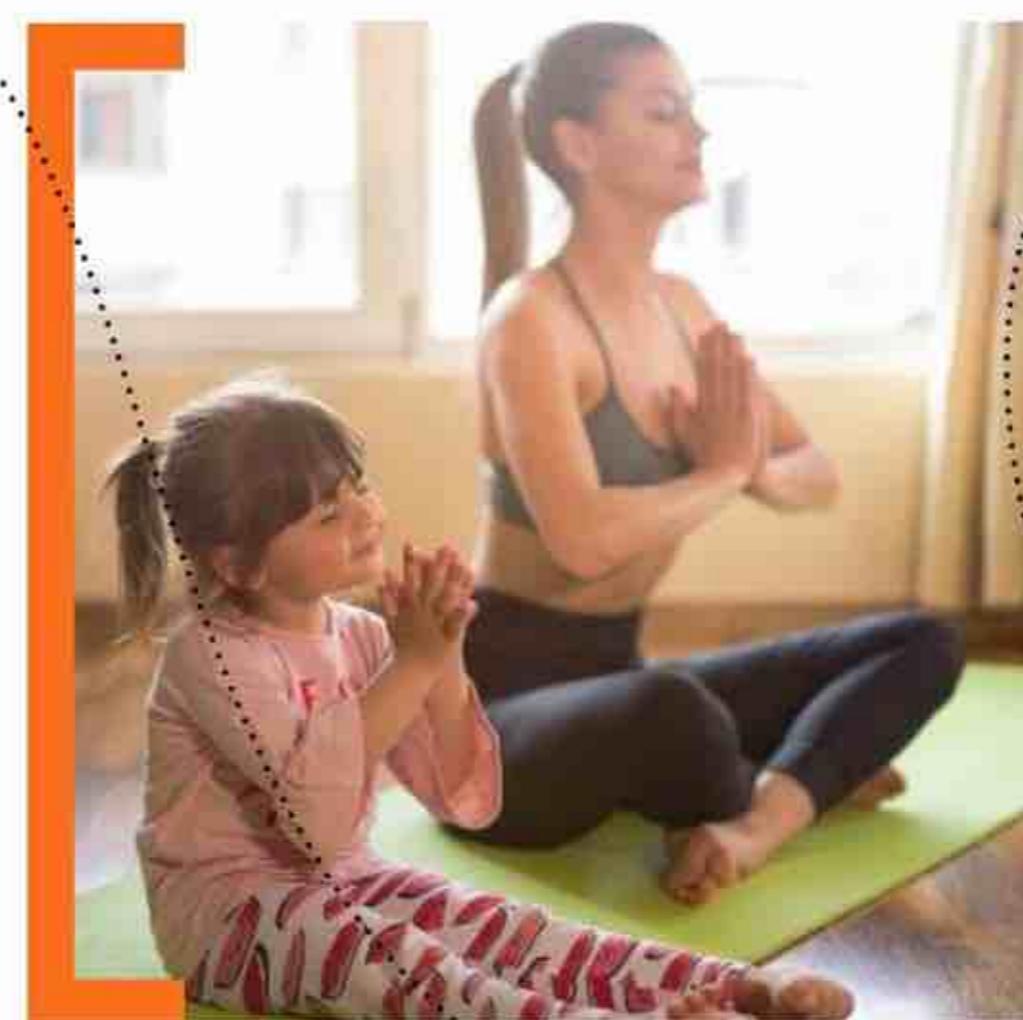
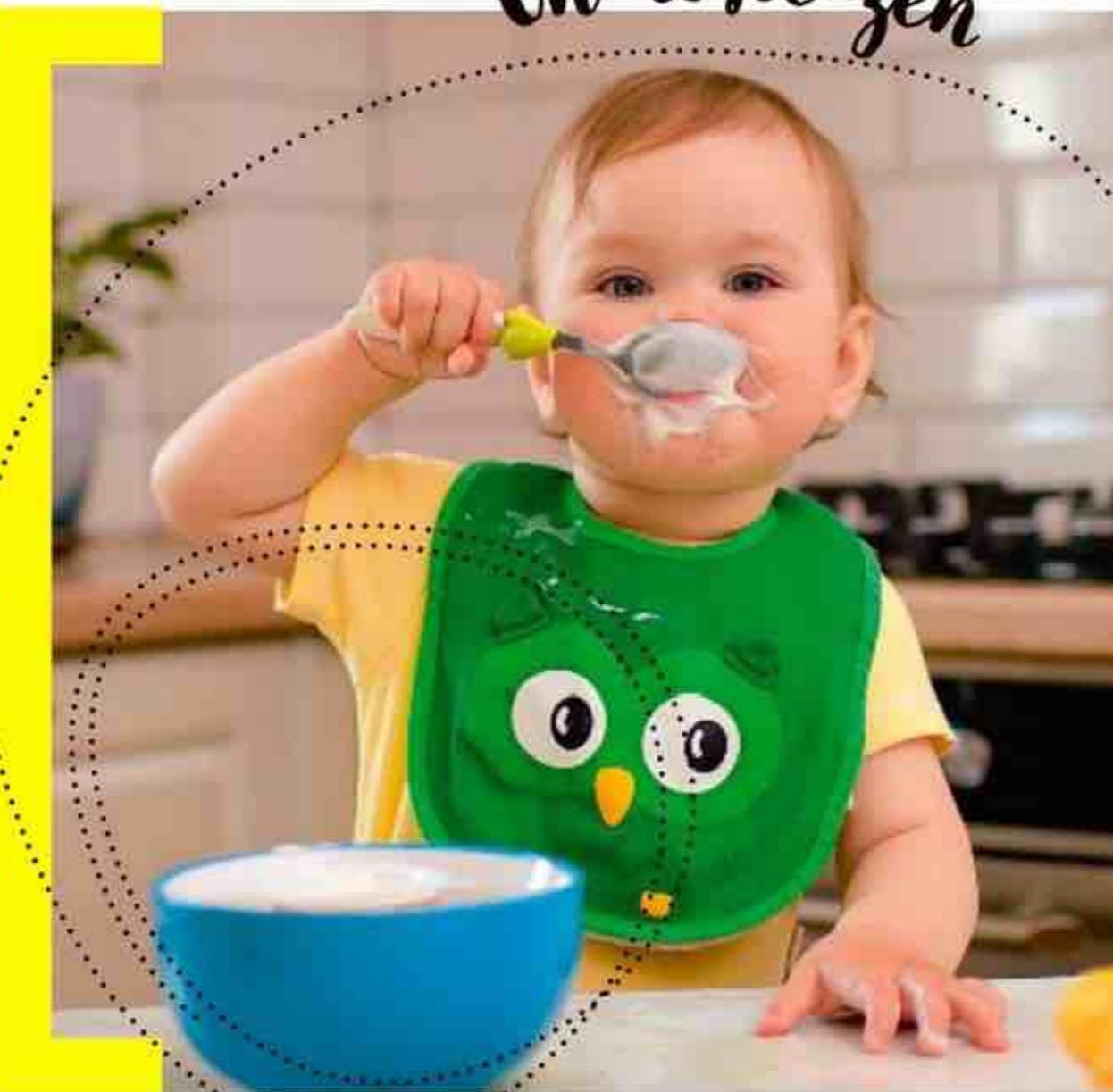
(voir p. 116)



* Estimation à partir des enquêtes de victimisation CSF, 2008 ; ONDRP 2012-2017 ; VIRAGE 201

Sommaire

On reste zen



On partage

{ Bébé à bord 32

{ Nos kids à la loupe 42

- 8 Coup de crayon
- 10 Billet d'humeur Julien Blanc-Gras: Un quotidien de papa pendant la pandémie
- 13 Billet d'humeur de Katrin Acou-Bouaziz: Crise sanitaire 8 idées pour éveiller les enfants malgré le contexte
- 14 La tendance... On médite avec les enfants
- 17 On les veut!
- 21 Actus
- 28 Maman du monde... au Québec
- 30 Entre parents, on se comprend !

BÉBÉ À BORD

- 34 2 exercices pour mieux respirer et se connecter avec bébé
- 36 Je l'ai vécu: "Atteinte de sclérose en plaque, mon fils est mon plus beau remède."
- 39 Beauté: Choisir les bons produits biome friendly
- 41 Mode grossesse: Le look influenceuse

NOS KIDS À LA LOUPE

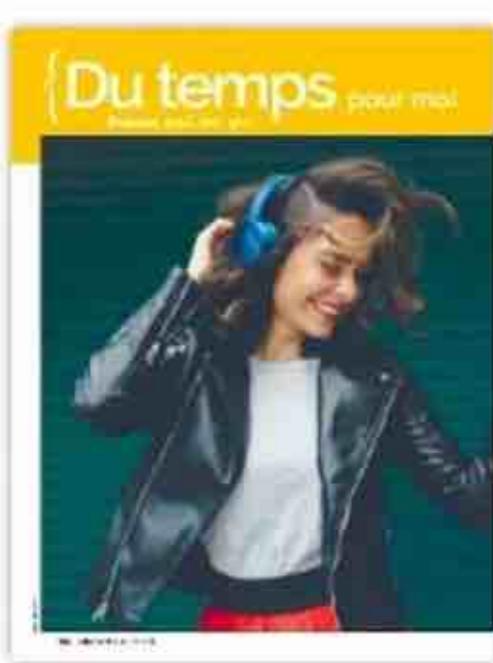
- 44 ÂGE PAR ÂGE
 - 0-1 an: Il a la tête plate
 - 1-2 ans: Il mord tout le temps
 - 2-3 ans: C'est une vraie pile électrique !
 - 3-4 ans: Il a un phimosis
 - 4-6 ans: Et si on lui apprenait une langue étrangère ?
 - 6-8 ans: Elle ne pense qu'à nous rendre service !
 - 8-10 ans: Il se fait harceler à l'école
- 52 Dossier: Des repas sans stress
 - Les clés pour que ça se passe bien à table !
- 66 Mode kids: Douceur pastel
- 69 Psy à la rescousse: Comment l'aider à ne plus raconter de mensonges !
- 70 On décrypte: Comprendre les pleurs de bébé
- 76 On apprend... à décrypter ses dessins
- 80 Grandir: 10 astuces pour développer son autonomie

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 use

On prend le temps



86

DU TEMPS POUR MOI

- 88** Beauté:
On passe en mode printemps
- 92** Témoignages:
"Il nous reste des embryons congelés"

On s'équipe

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

P. 74



98

MA TRIBU À MOI

- 100** L'interview sans filtre
@lestriplesdubonheur
« Mes triplés ? Je remercie mon corps d'avoir fait ce truc de dingue ! »
- 102** On mange de saison... Le quinoa
- 104** Je mange quoi le soir pour... bien dormir
- 106** On en a tous besoin: Vitamine D
Quand, combien, pour qui ?
- 110** On partage: Quoi faire ensemble ? !!
- 112** Produit miracle: 10 idées surprenantes pour utiliser... le vinaigre blanc
- 116** On agit: Comment protéger nos enfants des violences sexuelles ?



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



Disponible sur
App Store

SFR PRESSE

ePresse

LeKiosk

RELAY

Google play



GRACO®

la chaise haute pliée
en un clin d'œil !

1

ATTRAPEZ



2

PLIEZ



3

RANGEZ



PLUS D'INFOS SUR :
GRACOBABY.EU/FR



SWIFT FOLD™

Enfin une chaise haute qui se plie sans efforts ! La Swift Fold™ est pratique, se nettoie facilement et se range en un instant grâce à son pliage compact.

Un quotidien de papa pendant la pandémie

Depuis un an, la vie sous Covid a modifié nos petites et grandes habitudes. L'impensable est devenu la routine. Et les parents se posent des questions qu'ils ne pensaient jamais devoir se poser.

Au départ, on se disait qu'un gamin de 6 ans ne pourrait jamais porter un masque toute la journée. Et puis, si. Il n'aime pas ça, personne n'aime ça. Mais il a pris le pli, tout le monde a pris le pli. Je lui ai dit qu'il pouvait baisser son masque quand il marchait dans la rue et qu'il n'y avait personne autour. Il le garde quand même. L'habitude.

L'école finit à 18 h. Pour respecter le couvre-feu, il faudrait qu'on se téléporte instantanément à la maison. On hâte le pas, on arrive chez nous à 18 h 07 avec une absurde sensation de culpabilité. Une fois au chaud, on fait les devoirs, on met les masques utilisés à la machine à laver et on glisse ceux du lendemain dans le cartable.

- Tu veux le blanc ou celui avec les rayures pour demain matin ?

On consulte le carnet de correspondance. Y a-t-il un mot de la directrice pour annoncer un nouveau cas de Covid dans la classe ? À partir de combien de cas ils ferment l'école ?

Être parent en période de pandémie, c'est gérer l'incertitude. Est-ce que j'inscris mon fils au centre de loisirs pour les vacances, sachant que le brassage d'enfants de différents établissements multiplie les risques de contamination et qu'on doit aller voir les grands-parents la semaine suivante ? Il faut anticiper les scénarios, échafauder différentes hypothèses. L'activité foot du samedi, elle est maintenue ou pas ?

Il faut se tenir au courant de l'évolution des règles, qui changent souvent.

- Si on allait à la bibliothèque ce week-end ? Attends, je sais plus, elles sont ouvertes les bibliothèques en ce moment ? Tant pis, on va à l'aire de jeux. Tu as pris ton masque ?

Merde, faut retourner à la maison, on a oublié le gel hydroalcoolique !

Tout ça, ce sont des problèmes de parents. L'enfant, lui, est las mais pas inquiet.

- Y en a marre du coronavirus, je vais le tuer ! peste-t-il quand son match de foot ou sa sortie scolaire sont annulés. Il discerne cependant les avantages de la situation. Maman ne rentre plus à point d'heure à la maison car maman travaille à la maison. Il s'est facilement accommodé des gestes barrières. Fini, les adultes qui viennent le saouler pour réclamer un bisou.

L'Enfant, surtout, a un rêve : le reconfinement avec fermeture des écoles. Il se souvient du printemps 2020, quand il n'avait pas besoin de se lever tôt, que le soleil brillait, que papa et maman s'occupaient de lui toute la journée et qu'on pensait que toute cette histoire de virus serait bientôt terminée. Peut-être que son rêve sera réalisé à l'heure où vous lirez ces lignes. J'ai prévenu l'Enfant : un confinement d'hiver dans la grisaille, ça risque d'être moins marrant, surtout quand c'est la troisième fois. Il hausse les épaules. Il a 6 ans, il s'adapte à tout. Tout ça, pour lui, désormais, c'est normal. ●





Baby Loulous



Noa,
Compte avec moi



Malo,
Mon renardeau dodo



Tifan, mon doudou
berceuses



Lila, mon koala
clip'balade



Livre toudoux
des Loulous

Bienvenue aux Baby Loulous ! Ces nouveaux compagnons parlants et musicaux trop mignons, accompagnent Bébé dans ses premières découvertes ! Riches en voix, comptines chantées, mélodies joyeuses, effets lumineux et manipulations ils favorisent un échange stimulant avec Bébé. *De la naissance à 3 ans.*



Des jouets malins pour grandir intelligent

27,90€
livré chez
vous* !

tiniloo

Une box tous les mois
De la grossesse aux 7 ans de l'enfant



* Visuels non contractuels. En fonction de l'âge de votre enfant, retrouvez dans votre box 6 articles parmi la sélection ci-contre ou d'autres surprises à découvrir ! L'abonnement est résiliable en un clic ! Voir conditions de l'offre sur www.tiniloo.com



**NOUVEAU : Découvrez la box Mummy Cool
pour les jeunes mamans parfaitement détendues !**

Le cadeau idéal à offrir ou à s'offrir après la naissance ! Une box composée de 7 articles spécialement sélectionnés pour les jeunes mamans...

www.tiniloo.com

CRISE SANITAIRE

8 idées pour éveiller les enfants (malgré le contexte)



Sorties et loisirs interdits, fêtes et visites annulées... L'univers des enfants a sérieusement rétréci depuis le début de l'épidémie de COVID. Des idées sans écran pour nourrir la curiosité des plus petits, et leur permettre de faire le plein de découvertes, malgré tout.

● **Du tourisme dans le quartier.** Peu importe votre lieu d'habitation, vous pouvez, en vous promenant dans votre ville, intéresser votre petit bout à tout ce qui l'entoure. La forme de l'église, une façade de maison originale, un dessin de street-art sur un mur, une fontaine, une ruelle pavée, les drapeaux sur la mairie, l'arrivée d'un train en gare...

● **Explorer la nature derrière la fenêtre.** Que vous soyez en ville ou à la campagne, l'observation de la nature est une source inépuisable d'apprentissages. En fonction de son âge, amusez-vous à noter ou dessiner les paysages alentour: balcon, jardin, square, forêt, rivière... Répertoriez ensemble les fleurs et arbres de votre région, les oiseaux qui passent, les insectes de chaque saison, les animaux domestiques qui vivent dans votre rue...

● **La Fête de la musique dans le salon.** Au lieu d'écouter toujours les mêmes comptines et chansons "à la mode", faites-leur découvrir des sons qu'ils n'ont pas l'habitude d'entendre ! Fanfare, jazz, salsa, rock... On peut proposer des déguisements ou accessoires dans le thème pour écouter ces morceaux. Ou motiver les enfants à danser comme ils le sentent. Et on leur constitue une play-list qui leur servira de "base de connaissances" !

● **Des sciences et techniques l'air de rien.** Dans le bain, on parle de la température et de la flottaison. En fermant les volets, on observe la lune et les étoiles. En les ouvrant, on fait la météo. Dans la cuisine, on explique le feu, la vapeur, la glace. Dans la voiture, le fonctionnement du moteur et le Code de la route. Sur le chemin de la crèche ou de l'école, on observe les camions poubelle, les travaux... Au supermarché, on réexplique d'où vient le lait, l'oeuf, la farine... À la poste, chez le médecin ou le coiffeur, on

regarde les affiches, le matériel, on ne perd aucune occasion d'accroître le savoir et d'attiser la curiosité.

● **Destination pays imaginaire !** L'idée étant de stimuler l'imagination des enfants et donc de se passer de "support". On s'installe en mode "conteur", sur des tapis et des coussins, avec lumière douce et ambiance musicale. Et on lit une histoire longue (ou on l'invente pour ceux qui y parviennent).

● **Cuisine du monde sans prendre l'avion.** L'idée étant de faire découvrir des aliments nouveaux aux enfants en les choisissant ensemble (au marché par exemple) et en testant des recettes amusantes pour les cuisiner. Dans ces moments, n'oubliez pas de faire sentir les parfums des aliments, de laisser l'enfant toucher les textures, découper, mélanger, goûter.

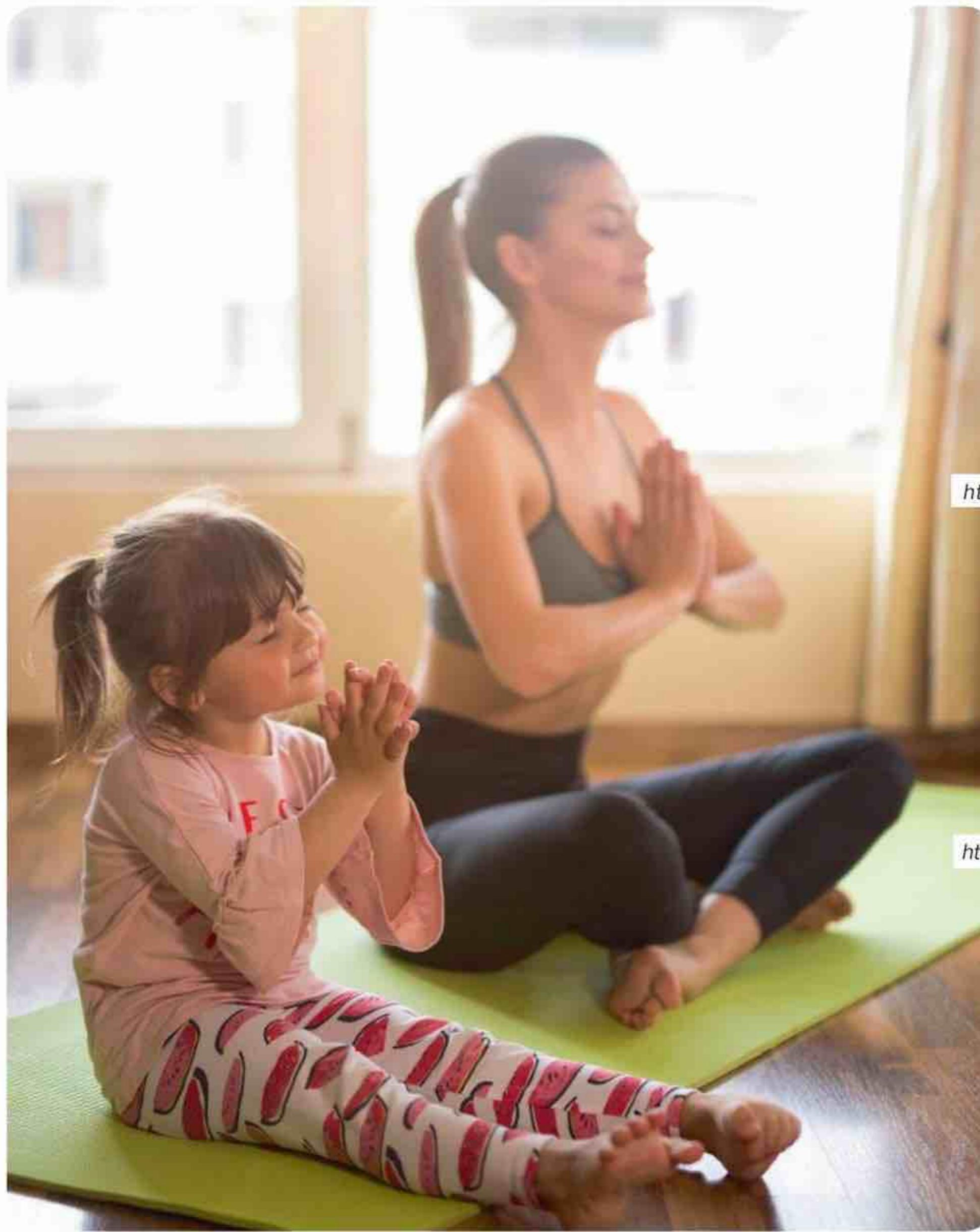
● **Découvrir de quoi on est capable.** On profite d'un moment d'ennui, d'un jour de pluie, pour dire « tiens, que pourrais-tu inventer ? », en permettant à l'enfant d'accéder à ce qu'il souhaite comme matériaux, carton, papier, colle, ciseaux, tissu... Ça donne lieu à des bricolages loufoques, mais qui leur permettent d'expérimenter des matières, de prendre confiance en leurs capacités créatives.

● **Apprendre à prendre soin de soi.** Ça va de ressentir le chaud et le froid lorsqu'on revient d'une balade, à faire des grimaces pour détendre son visage, en passant par se coiffer tout seul, se choisir une tenue qu'on aime, se préparer un bon goûter, relaxer chaque partie de son corps avec des petits mouvements de yoga, visualiser des images heureuses pour se calmer... En bref, il s'agit de profiter de cette période de "solitude" pour apprendre à se sentir bien dans ses baskets. Et pouvoir aller au-devant des autres sereinement dès que ça sera possible.

LA TENDANCE...

On médite avec les enfants !

Pour aider les enfants à se concentrer et à réguler leurs émotions, de plus en plus d'écoles et surtout de familles leur apprennent à lâcher le mental et à revenir à l'instant présent. Pratique régulière exigée !



ARTISTIQUEPHOTOGRAPHY/ISTOCK

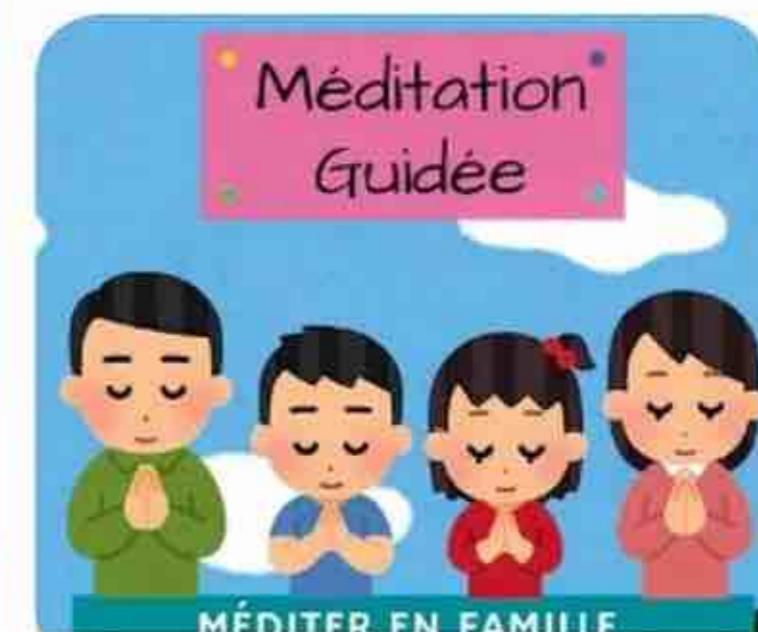
mindfulness
(pour les initiés)



<https://www.youtube.com/c/JeSuisBien>



<https://www.youtube.com/watch?v=bna0mdS4UOk>



<https://www.youtube.com/watch?v=HM0wJwYRBvs>



Etre un lion magnifique : Méditation guidée pour les enfants et leurs parents

Pas moins de 502 000 exemplaires vendus en France pour "Calm et attentif comme une grenouille" (éd. Les Arènes) d'Eline Snel, 100 000 pour "Philosopher et méditer avec les enfants" (éd. Albin Michel) de Frédéric Lenoir... Les livres de méditation pour enfants font un tabac en librairie. « Surstimulés par les écrans et les activités, les bambins sont nombreux à rencontrer des problèmes d'agitation, des troubles de l'attention ou des difficultés d'endormissement », souligne la thérapeute néerlandaise Eline Snel. Laïque, la méditation de pleine conscience - ou mindfullness - développée dans les années 1970 par le biologiste américain Jon Kabat-Zinn, apparaît de plus en plus comme LA solution pour les aider à se sentir mieux.

Dès 4-5 ans

« À travers des exercices de respiration simples et ludiques de 5 à 10 minutes, on apprend à s'arrêter et à observer ce qui se passe en soi, ce qu'on vit, ce qu'on ressent, ici et maintenant, sans jugement. » Les bienfaits sont multiples : dès 4-5 ans, les enfants peuvent ainsi muscler leurs capacités de concentration, dompter leur stress, développer leur empathie et gagner confiance en eux. À condition de s'entraîner régulièrement. L'idéal ? Pratiquer 5 minutes tous les jours.

ÉLODIE CHERMANN

« Sur la durée, ses peurs se sont apaisées. »

« Mon fils n'a pas fait ses nuits pendant trois ans à cause des fameuses terreurs nocturnes. Le coucher devenait une source d'angoisse pour nous tous. J'ai fini par lui proposer de fermer les yeux et de respirer profondément en pensant très fort à quelqu'un qu'il aimait. Cette solution n'a pas eu d'effet instantané mais sur la durée, ses peurs se sont apaisées. »



MARINE, maman d'Élia, 7 ans, et Luca, 4 ans et demi.

Julie Lacombe, DR

« Ça nous évite une fâcherie. »

« À 7 ans, Anaïs a commencé à faire de la méditation toute seule avec un CD, le soir avant le repas et après le lavage des dents. Ça lui permettait de trouver le sommeil plus facilement, et d'être moins stressée. Un jour, je l'ai rejointe, puis Capucine a suivi. Aujourd'hui, nous pratiquons toutes les trois quand le besoin s'en fait sentir : lorsque l'une de nous s'énerve ou rencontre une difficulté. Parfois (pas toujours), ça nous évite une fâcherie, et ça, ça n'a pas de prix. »



ÉVELYNE, maman d'Anaïs, 8 ans, et Capucine, 10 ans.

« Nous avons retrouvé calme et sérénité. »

« Depuis un an, mon mari et moi méditons chaque soir avec les garçons à la sortie de l'école, pendant 5 minutes. Auparavant, ce moment était un temps fort de décharge et d'agressivité que nous avions du mal à gérer. Samuel a mis près de deux mois pour vivre pleinement l'expérience, même s'il lui arrive encore de râler au moment de s'y mettre. Benjamin, qui d'habitude ne tient pas en place, a de suite adhéré. Au fur et à mesure de la pratique, nous avons retrouvé calme et sérénité pour nos fins de journées. »



KARYNE, maman de Samuel, 7 ans et Benjamin, 4 ans et demi.

« Les enfants redécouvrent leurs cinq sens. »

« Sophrologue, je pratique la méditation avec les enfants de 5 à 11 ans dans mon cabinet et au sein d'ateliers créatifs d'1 heure. Cette technique les aide à se concentrer sur leur corps et sur le moment présent, en libérant les tensions musculaires. Au gré des exercices, ils redécouvrent leur respiration, leurs cinq sens, appréhendent mieux leurs émotions... La méthode fonctionne aussi très bien avec les ados pour apaiser les angoisses, travailler leur confiance en eux, mais aussi leur apprendre à se connaître, à se concentrer et à se relaxer. »



CAROLINE, maman de Hugo, 15 ans et demi, et Élise, 13 ans.

« Faire face aux différents stress de la vie. »

« Je fais pratiquer à Isée environ quatre fois dans la semaine au moment du coucher. L'idée est de lui apprendre une technique pour l'aider à faire face aux stress rencontrés tout au long de la vie et à trouver la sérénité facilement. C'est une fabuleuse arme pour son futur. »



CHRISTELLE, maman d'Isée, 5 ans et demi.

« La méditation est exigeante. »

« Pendant le premier confinement, j'ai cherché un moyen de diminuer le stress de mes enfants lié à la situation anxiogène. J'ai testé avec eux la méditation et la cohérence cardiaque, un exercice de respiration guidée par un bruit. Ils ont aimé la deuxième, mais ont eu plus de mal avec la méditation qui est plus exigeante et demande d'être connecté à soi. »



SANDRA MIMOUNI, maman de Nathan, 12 ans et demi, et Elona, 8 ans et demi.

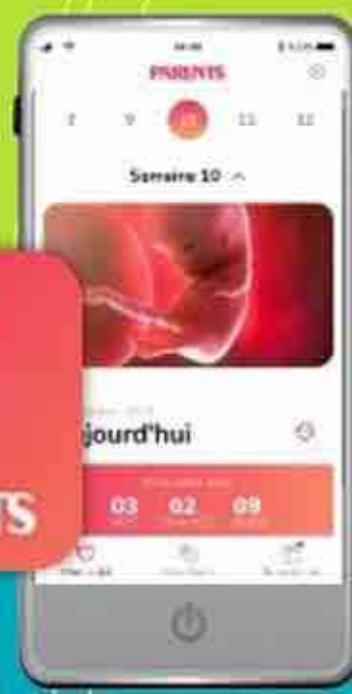
PARENTS

À vos côtés à tout moment...

LE MAG
N°1 de la presse
parentale

LE SITE
parents.fr

L'APPLI
Grossesse by
Parents



LE FORUM
Entre Parents



**LES
PODCASTS**



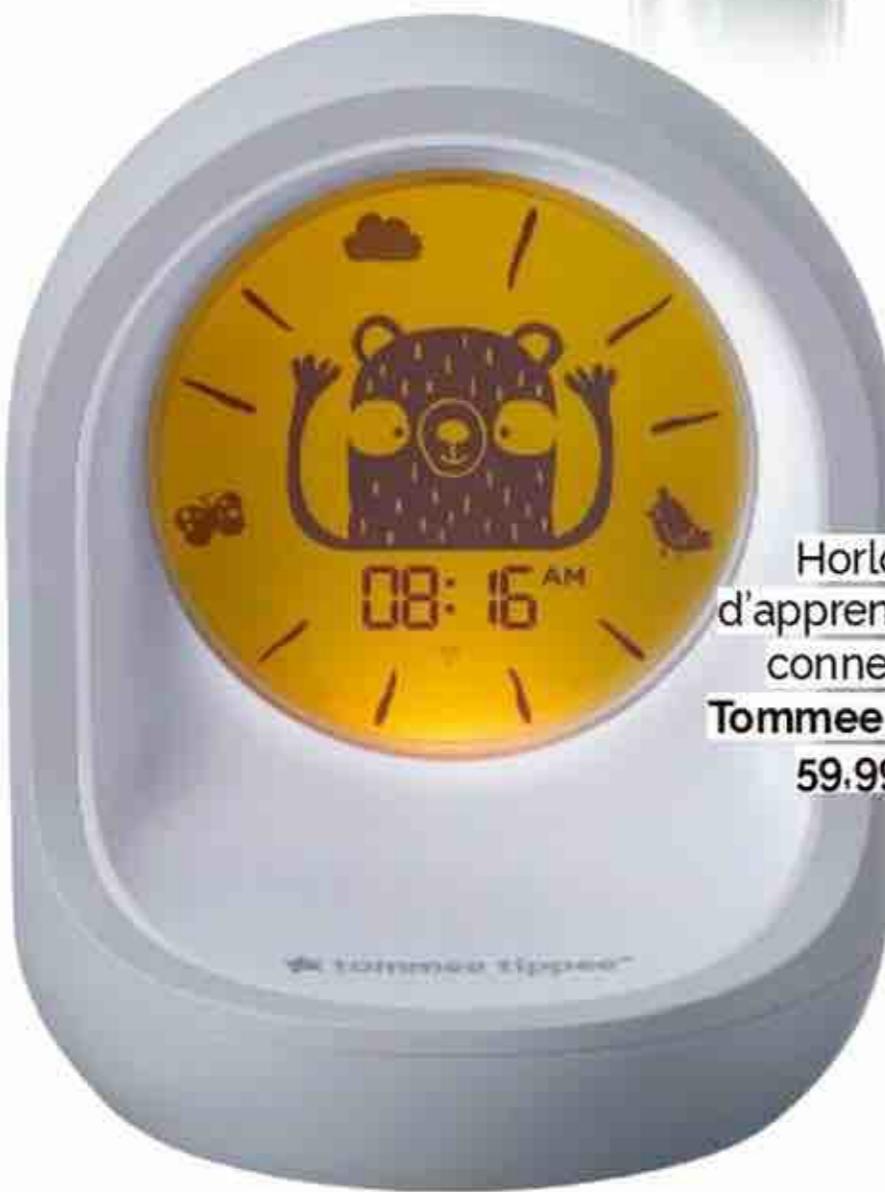
**LE PRIX
PARENTS**
Experts et
communauté



ON LES VEUT!



Le jaune Illuminating et le gris Ultimate sont les élus Pantone 2021! Entre douceur et soleil, vive le mois d'avril!



Sneakers modèle Harrier, en daim, du 28 au 36 (existe aussi en version adulte). Gola, 55 €.



Set de 2 tables de chevet "Break" en bois MDF, dim. L30 x l30 x H 40 cm et L 35 x l 35 x H 45 cm.
Atmosphera.com, 49,99 €

PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE

ON LES VEUT!



Carré de chocolat au lait "édition printemps".
À suspendre dans les arbres, 60 g.
lecomptoirdemathilde.com, 4,90 €.



PAVEL KOBYSH/SHUTTERSTOCK



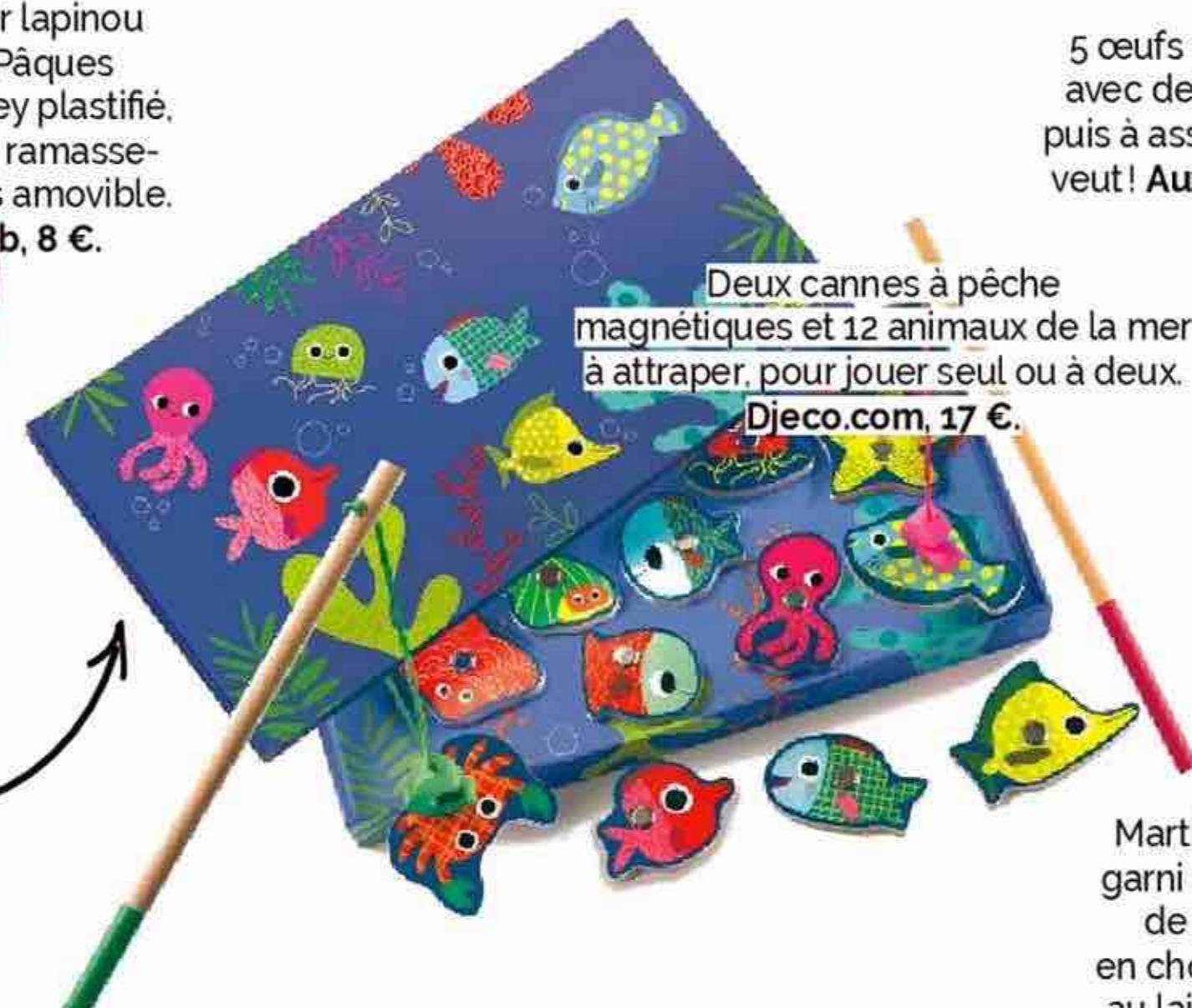
Oeuf enchanté contient un animal pailleté et des accessoires amusants amovibles.
Cave Club, 12,99 €.

Pour éviter d'avoir à finir la réserve de chocolats en douce, on mise aussi sur des petits cadeaux qui ne se mangent pas !

Pâques du tac au tac !



Bavoir lapinou de Pâques en jersey plastifié, poche ramasse-miettes amovible. dBb, 8 €.



Deux cannes à pêche magnétiques et 12 animaux de la mer à attraper, pour jouer seul ou à deux.
Djeco.com, 17 €.

5 œufs pop-up à décorer avec des autocollants 3D, puis à assembler comme on veut ! Auzou Créatif, 7,95 €.



Martin le lapin garni de frites de Pâques en chocolat noir, au lait et blanc.
Réauté Chocolat, 11,95 €.

Dînette en bois Oeuf coco. Dès 4 ans.
Djeco.com, 9 €.



PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE



Graines de pâquerettes à faire pousser dans un œuf.
Radis et Capucines, Oxybul.com, 6,99 €.

buttinette

« Des idées de loisirs créatifs à butiner »

Créer, c'est sortir des sentiers battus, avec buttinette, votre imagination va s'envoler! Cette boutique en ligne, spécialisée dans les loisirs créatifs depuis 1979, regorge de trésors responsables et d'idées innovantes à faire soi-même!



Se déguiser pour s'amuser

Les enfants l'ont bien compris, rien de tel qu'un déguisement pour changer de peau et s'imaginer en super-héros qui bannira l'ambiance morose! C'est le pouvoir du déguisement! Superman, Wonder Woman, la Reine des Neiges et la Pat' patrouille mais aussi les superbes déguisements d'animaux en exclusivité chez buttinette illumineront les journées de vos bouts de choux. Perruques, maquillages et autres accessoires, vous trouverez tout ce qu'il faut pour les compléter sur le site.



Avec buttinette, les loisirs créatifs, c'est pour toute la famille!

Avec plus de 20000 articles disponibles sur le site, les parents et les enfants vont adorer bricoler ensemble. Créer ses propres vêtements, tricoter la layette pour bébé, le choix en tissus et laines bio, recyclés et certifiés Oeko-Tex® est impressionnant. Vous pourrez même vous essayer au patchwork avec des lots de tissus associés par thèmes, une exclusivité buttinette.

Et si vos enfants préfèrent « faire seul comme un grand », de nombreux kits de loisirs créatifs sont à leur disposition : perles à repasser biodégradables, tirelire en bois brut à customiser, peinture aux numéros, pâte à modeler scintillante, broderie diamant... De joyeux moments en perspective!

Les plus de la boutique ?

Plein d'idées créatives avec des explications et des tutos à consulter librement et un catalogue à commander gratuitement sur le site.

buttinette.fr

deguisement.buttinette.com



buttinette.france



JUNÉO
LA NATURE POUR BÉBÉ

LAITS INFANTILES BIO DÈS LA FIN DE L'ALLAITEMENT

Les préparations infantiles doivent répondre aux besoins des bébés, mais les allergies se manifestant au moment où ils commencent le biberon, il est bien difficile de trouver celle qui leur conviendra parfaitement. C'est le problème qu'ont rencontré 2 jeunes parents, Émilie Ronfard et Antoine Pinard, fondateurs de la marque de laits infantiles Junéo. Junéo répond ainsi à la demande des parents souhaitant des recettes saines, fabriquées en France et bio pour TOUS les bébés. Junéo offre une gamme complète de laits infantiles aux laits de vache ou de chèvre et de céréales à compléments protéiniques au lait de brebis ou aux protéines de riz (pour les enfants allergiques au lactose ou aux protéines de lait de vache). Toutes ces recettes ont été formulées par une équipe d'experts de la nutrition infantile et répondent aux réglementations de l'alimentation infantile et de l'agriculture biologique. Ces produits sont distribués en magasin bio, sur internet et en pharmacies.

Le plus ? Junéo a mis en place un système d'abonnement sans engagement et sur mesure pour faciliter la vie des parents !



www.junéo.fr



juneo_bebe



juneo.bio

tamboor
by ORCHESTRA

LA COUCHE QUI CHANGE LA VIE

Trouver des couches de qualité sans exploser le budget familial est un défi que Tamboor relève avec des couches et des culottes d'apprentissages saines livrées tous les mois! Tamboor a pensé à tout pour respecter la santé de bébé, les couches et les culottes d'apprentissage sont certifiées OEKO-TEX®. Hypoallergéniques et non testées sur les animaux, elles sont très douces, fines et réduisent de moitié les fuites par rapport aux couches standards. Les plus ? Un indicateur d'humidité, présent sur toute la gamme et une découpe spéciale pour le cordon ombilical intégrée sur les tailles 1 et 2.

Le système d'abonnement est bon moyen de gagner du temps et de l'argent! Sans engagement avec retrait et retours gratuits en magasin ou livraison à domicile, il offre le meilleur rapport qualité/prix avec un abonnement à partir de 40 €/box (soit dès 0,14 €/couche)! Avec un indice de satisfaction de 4,6/5, les avis de parents parlent d'eux-mêmes!



www.tamboor.com



tamboorbox

Nouveau

Retrouvez le Podcast **PARENTS**



« Galère sa mère »



parents.fr



Google Podcasts



WHAT'S UP?

Depuis quelques mois, nous sommes moins nombreuses à nous épiler les aisselles et les jambes !



RAS-LES-POILS !

Le "No Shave" (le fait de ne plus s'épiler) serait-il en train de séduire les Françaises ? Il semblerait que oui, selon une enquête Ifop menée pour la plateforme de santé sexuelle Charles.co*. Une tendance en marche depuis quelques années, mais que le confinement et le télétravail semblent avoir accélérée. Ainsi, le nombre de femmes ne s'épilant plus le maillot a doublé en huit ans, concernant aujourd'hui 28 % des Françaises ! Et près d'une femme sur six pourrait ne plus s'épiler du tout à l'avenir sauf durant le printemps et l'été. Alors, prête à ranger cire et rasoirs ? C.A.

Réalisée par questionnaire en ligne du 19 au 20/01/21.

Il faut montrer les dents !

16 % des parents emmènent leurs enfants chez le dentiste moins d'une fois par an. Des visites pourtant importantes pour dépister les caries et adopter les bons gestes. En plus, les rendez-vous M'T dents sont entièrement remboursés dès 3 ans. C.A. BVA/I'Assurance Maladie.

Jeux vintage !

Retour dans l'enfance des millénials avec deux jeux rétro Fisher-Price. V.B.

➊ **Ma première cassette.** Bébé découvre l'alphabet, les chiffres et les couleurs, à travers des chansons, des phrases rigolotes, et développe sa dextérité en enroulant et déroulant le ruban interactif.



Des petits prix : entre 8,99 € et 11,99 €



➋ **Ma première console de jeux** permet de s'amuser avec les couleurs, les chiffres et les formes, en actionnant la croix directionnelle.

740 000

C'est le nombre de naissances en 2020, en France. Ça correspond à 1,84 enfant par femme... soit le taux le plus bas depuis 1945 (on n'observe pas de "boom" des naissances après le confinement!). En baisse aussi, les mariages, de 34 %, du fait des restrictions sociales. C.A. (Source : Insee)



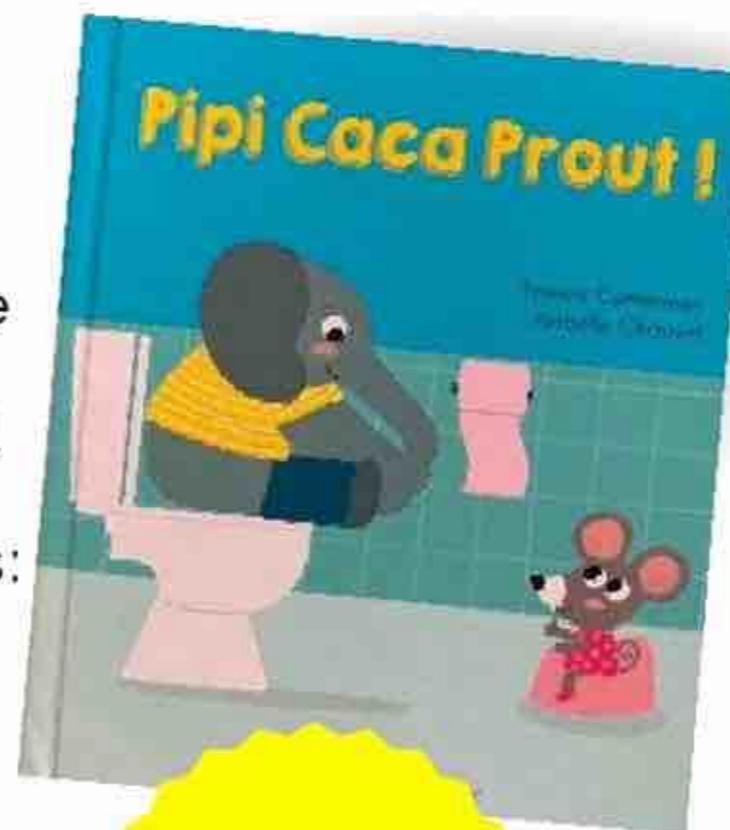
APRÈS BÉBÉ, SIX ANS DE NUITS PERTURBÉES

Une étude, publiée dans le "Journal of Sleep Research," montre que plus on a d'enfants, plus le sommeil des mères est fragmenté. Normal, puisqu'il faut se lever pour un pipi au lit, un cauchemar... Mais si les nuits des mères de familles nombreuses sont plus fragmentées, leur nombre d'heures de sommeil est le même que celui des mères d'un seul enfant. Les gagnants dans l'histoire? Les pères, qui ne sont pas impactés dans leur sommeil! Pourquoi? 96 % disent que c'est parce qu'ils travaillent! En attendant, les mères mettent six ans à retrouver des nuits comme avant. C'est long... V.B.

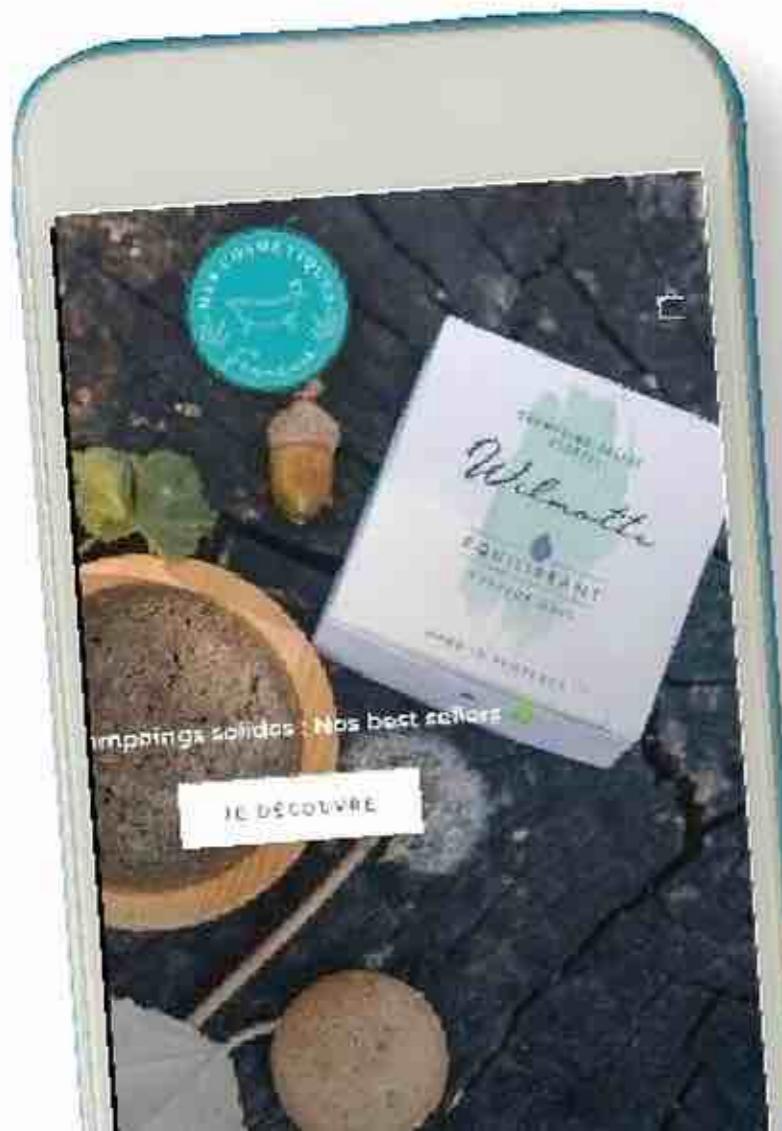


Pipi caca!

Notre (hilarante) collaboratrice Jessica Cymerman, maman de quatre enfants, alias "Serial Mother" publie un nouveau livre, à destination des enfants: "Pipi, caca, prout!", pour tout savoir sur la propreté. E.C.



8,90 € Chez
Thomas
Editions



Elles demandent la lune !

Qui sera la première femme à marcher sur la lune? En 2024, le programme Artémis, mené par la NASA, emmènera de nouveau des astronautes vers notre satellite, plus de 50 ans après la célèbre mission Apollo. Cette fois, ce sont un homme et une femme qui foulentont le sol lunaire, heureux élus parmi 9 femmes et 9 hommes candidats. Stephanie Wilson, Christina Koch, Kate Rubins... toutes sont scientifiques de haut vol et astronautes expérimentées. Alors, un petit pas pour la Femme, un grand pas pour la parité? F.P.

Cosmétos bio

MesCosmetiquesFrancais.fr propose une sélection de cosmétos bio et produits dans nos régions (plus d'une cinquantaine de marques pour le moment). De quoi se faire belle tout en achetant responsable. On valide! C.A.

Pourquoi privilégier les pièces automobiles recyclées ?

En cas d'accident, l'assureur est en première ligne pour prendre en charge la réparation du véhicule. Consciente de l'importance des assureurs sur le marché des pièces automobiles, MAIF a choisi de le rendre plus éthique en contribuant à structurer la filière des pièces recyclées. Une démarche qui profite à tous, et surtout à la planète.



8,2 %

MAIF réalise 8,2 % des réparations automobiles* avec des pièces recyclées quand le marché se situerait autour de 3 ou 4 %. L'ambition MAIF : atteindre les 10 %.

Une pratique utile et engagée

Grâce à un partenariat unique en France avec des recycleurs agréés par les préfectures, MAIF propose depuis 2013 à ses sociétaires - sous réserve de leur accord - des pièces issues de l'économie circulaire. Le groupe mutualiste est ainsi le premier assureur français à avoir lancé une démarche active sur le recyclage des pièces pour soutenir la loi sur la transition énergétique.

Une démarche engagée, quand on sait que donner une seconde vie aux pièces automobiles permet d'économiser des ressources, de l'énergie et des matériaux non-renouvelables dont la planète vient à manquer. Pour l'assureur militant, réutiliser ce qui peut l'être doit devenir le réflexe de chacun. MAIF a ainsi demandé à ses recycleurs agréés de

démonter tout véhicule non-réparable de plus de 8 ans pour alimenter ses circuits en pièces recyclées. Cela représente 18 000 véhicules par an et peut alimenter 90 000 réparations.

Un procédé simple qui profite à tous

Pour les sociétaires, les avantages sont nombreux. En plus de contribuer à créer de l'emploi local et à lutter contre le gaspillage, utiliser des pièces recyclées abaisse le prix des réparations. Cela permet de sauver des véhicules qui seraient autrement « économiquement irréparables » et envoyés à la déconstruction.

Quant au procédé, il est des plus simples : le réparateur partenaire commande les pièces recyclées selon leur disponibilité. Chaque pièce est démontée, nettoyée et référencée par un code barre pour assurer sa

traçabilité jusqu'au véhicule source. Les pièces sont préparées (ponçage, dégraissage) puis repeintes à la teinte du véhicule. Le résultat final est identique à celui d'une pièce neuve. Une solution économique et responsable que MAIF garantit à vie.



assureur militant

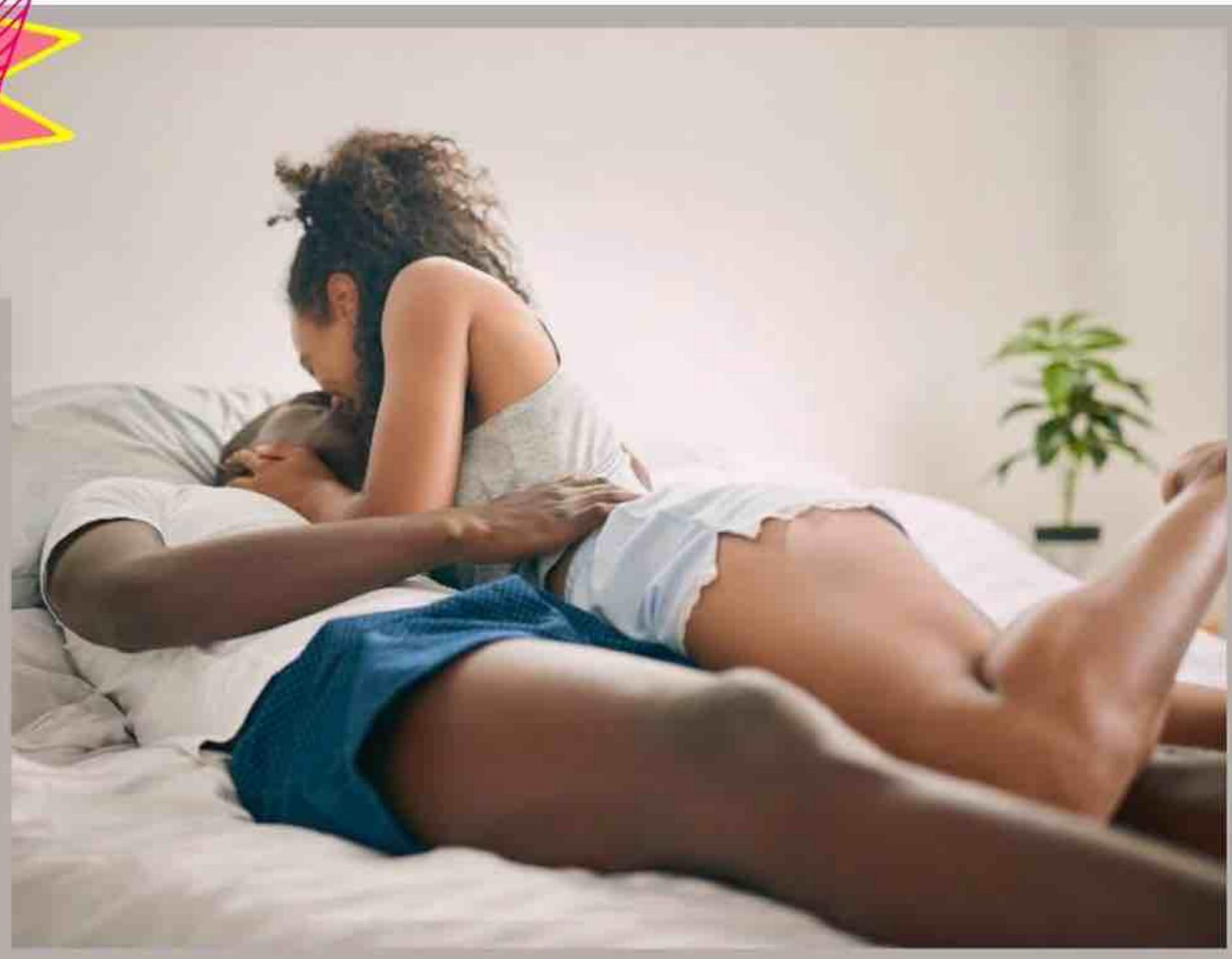
* MAIF, 2020

MAIF - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables - CS 90000 - 79038 Niort cedex 9.
Entreprise régie par le Code des assurances.



5,4 MINUTES!

C'est montre en main, la durée moyenne d'un rapport sexuel entre un homme et une femme, révèle une étude menée sur trois continents. 500 couples ont chronométré leurs câlins (amants romantiques s'abstenir...), pendant un mois. La durée retenue était celle séparant la pénétration de l'éjaculation (poètes et fans de préliminaires s'abstenir). Résultat: les temps relevés allaient de 33 secondes pour le plus court, à 44 minutes pour le plus long, soit une médiane de 5,4 minutes. Ouf, ils ont enfin pu lâcher le chrono! F.P.



On vote sur
www.mrmen.com
jusqu'au 31 mars.

C'est leur anniv'!

Pour les 50 ans des Monsieur et Madame, on peut voter pour la création de deux nouveaux personnages parmi ces cinq proposés. C.A.



Alors, votre préféré, c'est Monsieur Tranquille, Madame Courage, Madame Gentille, Madame Active ou Monsieur Artiste?

Les "vrais jumeaux" des clones parfaits?

On les a longtemps considérés comme des doubles absous, puisqu'ils sont issus du même œuf. Une étude islandaise vient de balayer les idées reçues. Après avoir déchiffré le génome de 381 paires de "vrais jumeaux" (monozygotes), les chercheurs ont relevé, en moyenne, 14 mutations dans l'ADN d'une même paire. Des mutations qui interviendraient donc après la scission de l'embryon initial, chez un seul des deux embryons. F.P.

Tako-tsubo

Ou "syndrome du cœur brisé", ou cardiomyopathie de stress. Il s'agit d'une maladie du muscle cardiaque qui survient chez les femmes très anxieuses, en cas de choc émotionnel (rupture sentimentale...), mais aussi suite à un accident, à une fatigue intense. Il nécessite d'appeler le 15, mais est réversible en quelques jours à quelques semaines. V.B.



LES MÉNINGITES À MÉNINGOCOQUE

IMPREVISIBLES, RARES, GRAVES

Elles ont bouleversé la vie de 459 familles en 2019, en France.¹
Les méningites à méningocoque peuvent conduire au décès
d'1 malade sur 10 et jusqu'à 1 survivant sur 5 pourrait souffrir
de séquelles invalidantes à vie.^{1,2}

1. Santé Publique France. Les infections invasives à méningocoque en 2019.

2. OMS. « Méningites à méningocoque », 19 février 2018.

NP-FR-MNX-JRNA-210001 - Janvier 2021 © 2021 Groupe GSK ou ses concédants

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

PROTECTIONMENINGITES.COM

gsk

Des moyens de
prévention existent.
PARLEZ-EN
À VOTRE MÉDECIN

WHAT'S UP?



CHARGE MENTALE, ÇA S'ARRANGE PAS!

70 % des mères se disent débordées, selon une nouvelle enquête sur la charge mentale*. Elles sont 90 % à se déclarer toujours en train de « compter » et « prévoir » pour toute la famille. Pire: 60 % d'entre elles avouent avoir déjà décalé leur pause pipi pour ne pas « perdre du temps ». Du côté du partage de la charge mentale, ça n'avance guère. Seules 23 % des femmes ont un conjoint qui se préoccupe autant qu'elles des tâches liées à la famille. Et 6 % ont un partenaire qui ne fait... RIEN. Allez, au boulot! E.C.

*Sondage de Mère Nature Speaking, sur 295 mères.



La pleine lune nous empêche bien de dormir !

On accuse souvent la pleine lune de nous empêcher de dormir. Une nouvelle étude*, menée par des universités américaines, confirme notre intuition: en comparant deux groupes, l'un du nord de l'Argentine, et l'autre de la région de Seattle (États-Unis), les chercheurs ont noté une diminution du sommeil de 46 à 58 minutes en moyenne, et un sommeil plus tardif de 30 minutes durant les 3 à 5 nuits précédant la pleine lune. Et si en plus bébé fait ses dents à ce moment-là... S.D. (Source Eurekalert)

Une BD qu'on adore !

Autrice de BD, mais aussi monteuse et réalisatrice, Marie Dubois a mis sept ans à avoir un enfant. Dans son enquête précise et très documentée, elle démonte nombre d'idées reçues sur la fertilité et le parcours de PMA. Instructif et très touchant. E.C.



Rocambole

C'est une nouvelle appli qui propose des séries littéraires sous la forme de chapitres à lire en 5 minutes. Plus d'excuse pour dire qu'on n'a plus le temps de faire une pause lecture ! C.A.

CALMOSINE

Naturellement



POUR DES MAMANS
& DES BOUT'CHOUX APAISÉS



Depuis 25 ans

DIGESTION

Calme, en particulier
au niveau digestif, grâce
au Fenouil et au Tilleul
dès le plus jeune âge

► 3 mamans sur 4 satisfaites*



ALLAITEMENT

Améliore la production de lait
grâce au Fenugrec, restaure un
sentiment de bien-être grâce à la
Passiflore et réduit la fatigue grâce
au Cynorrhodon et au Magnésium

► 90% de mamans satisfaites*
dès la première semaine de cure



Compléments alimentaires aux extraits de plantes BIO. SANS CONSERVATEURS. SANS ADDITIFS.

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

*Pour plus d'information (composition, conseils d'utilisation, référence des études), consulter notre site internet.

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIES

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

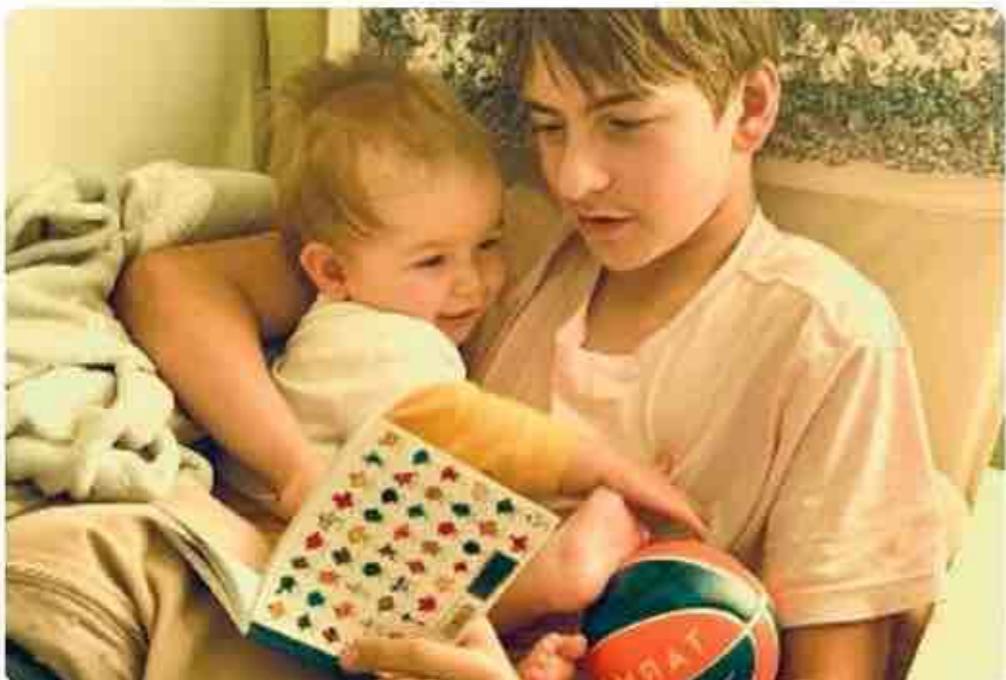
www.calmosine.com



« Les saisons, très marquées, rythment nos vies. Les enfants vivent dehors, même si les températures sont extrêmement basses. »



« Le Québec fait en sorte que la maternité soit facile. »





Les petits Français sont submergés de devoirs

« Il a encore des devoirs? », ma mère, qui était pourtant institutrice, n'en revient pas quand elle voit mon fils aîné. Elle me dit qu'il travaille trop mais, paradoxalement, qu'on est toujours en vacances. Au Québec, la scolarité n'a rien à voir avec la France. Je trouve aussi les petits Français submergés de devoirs ce qui n'existe pas chez nous. Le système n'est pas aussi lourd qu'ici. On propose beaucoup d'apprentissages

à travers le jeu, d'activités sportives, et on s'adapte si l'enfant n'est pas très scolaire. L'école finit tôt et l'enfant peut profiter de son après-midi et de ses parents car les Québécois rentrent relativement tôt aussi. Par comparaison, le journal télévisé est à 18 h, on dîne dans la foulée et on se couche de bonne heure. Quand je vois Étienne réviser ses contrôles à 22 h passées, je me dis que la journée est interminable pour lui.

Des poussettes en libre-service

L'enfant a une place importante. À Paris, souvent, j'ai le sentiment qu'on gêne dans les restaurants avec nos poussettes et que tout est étiqueté. Le Québec fait en sorte que la maternité soit facile. On nous propose des chaises hautes automatiquement dans les centres commerciaux (qui sont nombreux et pratiques quand il fait très froid), on trouve des poussettes

en libre-service et des salles agréables et confortables pour allaiter, donner à manger au bébé grâce aux micro-ondes, le changer... Les gens sont ouverts et faciles d'approche. Il me semble qu'il y a une vraie conscience de l'autre que je peine à retrouver ici. Par contre, c'est à l'américaine: on ne donne pas le sein en public, on nous dit gentiment d'aller dans le lieu-dit. La France me permet donc de vivre de manière plus détendue mon allaitement, que je continue toujours avec William.

« Au Québec, l'enfant a une place importante. À Paris, souvent, j'ai le sentiment qu'on gêne dans les restaurants avec nos poussettes et que tout est étiqueté. »

L'hiver est magique, le froid ne nous arrête pas

J'ai appris mon métier de maman en France, mais dès que je retourne à Montréal, j'essaie de reproduire ce que j'ai vécu petite et d'apporter à mes enfants ce que ce pays m'a donné. Depuis ses 12 mois, mes parents accueillent Étienne un mois chaque été. C'est grâce à eux que la transmission culturelle se fait et je leur en serai toujours reconnaissante. Les saisons, très marquées, rythment nos vies. L'hiver est magique et le froid ne nous arrête pas, au contraire. Les enfants vivent dehors, même si les températures sont extrêmement basses. Je me rends compte quand nous y allons que je ne suis pas bien équipée. Je vois des bébés emmitouflés dans des couvertures polaires adaptées dans des poussettes aux pneus neige. Les enfants s'assoient souvent dans des petits traîneaux (ce que vousappelez luges) que les parents tirent sur les trottoirs. Les plus grands chaussent leurs patins. J'ai essayé mes premiers patins à l'âge de 4/5 ans, comme tous les enfants là-bas, et je pratiquais le patinage artistique. Aujourd'hui, mon fils aîné est inscrit à un club de hockey à Paris, la glisse est dans nos gênes!

Cours de remise en forme postnatal en courant derrière la poussette !

Les femmes paraissent moins stressées au Québec, il faut dire qu'elles profitent d'un long congé maternité. Le suivi médical est plus léger également: une ou deux écho. L'état d'esprit est différent. La dernière fois, j'ai vu des jeunes mères suivre un coach dans la neige. Elles faisaient toutes un cours de remise en forme postnatal en

courant derrière leur poussette. J'ai trouvé ça vraiment chouette. « On va au parc, maman? », m'a demandé une fois Étienne. J'ai regardé mon petit Parisien et lui ai dit qu'ici on n'allait pas dans des parcs: on dispose de terrains où on les laisse libres dans ces environnements spacieux. Ils peuvent faire corps avec la nature, ça n'a pas de prix!

CONGÉ MATERNITÉ:
18 semaines
à 70 % du salaire
(5 semaines pour le papa)
TAUX D'ENFANTS PAR FEMME:
1,59
TAUX D'ALLAITEMENT:
56 %
à 6 mois

“MAMANS DU MONDE” Le super livre de nos collaboratrices, Ania Pamula et Dorothee Saada, est en librairie. On fonce! 16,95 €, First éditions

Retrouvez les mamans du monde sur instagram: **@mamansdumonde**

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

Entre parents

On se comprend !



Ils sont là, tendres, fourrés de praliné, blancs, aux noisettes, tous les animaux et œufs de vos enfants ramassés en un rien de temps. Les petits ont croqué leur poule et dégusté quelques pralines, mais il en reste tant. Et vous savez que ce soir devant une bonne série, vous risquez de taper dans la réserve, entre culpabilité et autorité revancharde (pourquoi seuls les gamins auraient des plaisirs?!). Pour éviter le drame (calorique) et les pleurs au réveil, proposez un bon gâteau au chocolat. Et faites fondre le butin à la casserole une bonne fois pour toutes.

Paroles 2 PARENTS Instagram



Envoyez-nous vos SMS en DM (Direct Message) sur [@parents_fr](https://www.instagram.com/parents_fr)

Les blagues à tester pour mettre de l'ambiance le 1^{er} avril

« Il n'y a plus rien à manger ce soir, alors on ne dîne pas ! », « On a perdu doudou ! », « On a jeté toutes les tétines ! », « Je vais me coucher (à 19 h) ! », « Je suis enceinte de jumeaux ! », « Je perds les eaux ! », « J'ai oublié d'inscrire le petit à la maternelle ! », « Je suis viré ! »...

3 idées pour s'amuser avec la pluie*

1. On dispose des récipients de différentes matières (casserole, assiette, verre) dehors sur le balcon ou dans le jardin. Et on laisse la pluie jouer de la musique.
2. On récupère de l'eau de pluie dans un sceau. On la filtre en cuisine. Et on la boit pour de vrai au goûter !
3. On enfile bottes et blouson à capuche, et on part à la chasse aux escargots. Il ne reste plus qu'à observer les bêtes dans une boîte percée avec de la salade.

* réservées aux moins de 3 ans ou aux parents qui s'ennuient vraiment ferme

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

« Nous, c'est simple... on n'a pas de télévision ! »

(En revanche, vous avez quatre tablettes, deux ordis, une console de jeux et trois smartphones...)

Spacieuse et confortable, le nouveau cocon familial

Envie de changer de voiture pour transporter votre tribu en toute sécurité avec un maximum de confort ? La nouvelle Suzuki Swace et son design élégant possède tous les atouts pour séduire les familles !

À chaque étape de la vie correspond un besoin différent, et lorsque la famille s'étoffe ou que les enfants grandissent, cette période est souvent propice à des envies de changements. Pourquoi ne pas commencer par une nouvelle voiture ? Plus spacieuse, plus sûre, mieux équipée, moins gourmande en énergie... Voici la voiture idéale !

Des qualités adaptées à la vie de famille

Que ce soit pour emmener les enfants à leurs activités ou chez les amis, faire les courses de la semaine



Consommation mixte Suzuki Swace (WLTP) : 4,5 l/100 km.
Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP) : 103 g/km.



Des atouts remarquables

En plus de son look élancé, on aime particulièrement ses nombreux rangements, son système audio multimédia, l'éclairage d'ambiance de l'habitacle, et ses multiples systèmes d'aides à la conduite pour faciliter et sécuriser les voyages en famille.

ou partir en vacances, la nouvelle Suzuki Swace combine tous les avantages. En plus de son habitacle spacieux et confortable, de son grand coffre modulable et de ses portes qui s'ouvrent largement, son moteur hybride permet de limiter sa consommation et ses émissions de CO₂, ce qui est mieux pour la planète, et pour notre budget !

Des équipements ultra pratiques

Sa boîte automatique et ses aides à la conduite nous facilitent la route. Ses radars de stationnement par exemple, freinent automatiquement la voiture si on approche trop près

d'un obstacle, et rendent les créneaux inratables ! Dotée d'une caméra qui corrige notre trajectoire en cas d'inattention, la Suzuki Swace redonne plaisir et sécurité à nos trajets quotidiens.

{Bébé à bord



ADINE SANCHEZ/ISTOCK



Pas de progesterone POUR LUTTER CONTRE LA PRÉMATURITÉ

La revue Prescrire lance une alerte sur les traitements à base de progesterone par voie vaginale, utilisés pour empêcher le déclenchement d'un accouchement prématuré. Aujourd'hui, aucun de ces traitements n'a prouvé son efficacité, mais surtout, la revue met en garde contre un surrisque de "cholestase gravidique", une pathologie du foie dangereuse, chez les futures mères, due à ces traitements. À éviter donc ! E.C.

DES TRAITEMENTS DE L'INFERTILITÉ TROP TARDIFS

En dix ans, les traitements de l'infertilité ont bondi de 24 % chez les Françaises de plus de 34 ans. Un constat tiré d'une étude minutieuse de l'Ined et l'Inserm, basée sur les données de 2008 à 2017 de l'Assurance Maladie. Un constat qui préoccupe les autorités de santé. En effet, plus les traitements d'infertilité débutent tard, plus la chance d'avoir un jour un enfant s'amenuise. E.C.

UN TEST DE GROSSESSE POUR LES FEMMES

malvoyantes

"Toute femme a le droit de savoir si elle est enceinte ou non". Ce slogan a été repris par une organisation anglaise pour les personnes aveugles. Ils viennent de dévoiler sur leur site un prototype de test de grossesse tactile pour les femmes déficientes visuelles. Des nODULES se soulèvent en cas de résultat positif. Une bonne nouvelle pour toutes les personnes atteintes d'un handicap visuel pour respecter leur intimité dans ce moment-là ! E.C.

CARNET ROSE

Qui est né chez les stars ?

- **Gabriel** chez Maeva Martinez (Secret Story)
- **Rhodes** chez Emma Roberts et Garrett Hedlund
- **Phinaeus** chez Justin Timberlake et Jessica Biel
- **Noé** chez Emilie Broussoulox et Thomas Hollande
- **Eva Alba** chez Kenji Girac

43 %

des prénoms féminins se terminent par A : Octavia, Léana, Arva, Liyah, Nola... V.B.

Sommaire

- 34 2 exercices pour mieux respirer et se connecter avec bébé
- 36 Je l'ai vécu : "Atteinte de sclérose en plaques, mon fils est mon plus beau remède."
- 39 Beauté : Choisir les bons produits biome friendly
- 41 Mode grossesse : Le look influenceuse

2 EXERCICES POUR mieux respirer et se connecter avec bébé



L'EXPERT

Sabrina Lubas
PROFESSEUR
DE YOGA
Maman de Margot,
2 ans, et de
Timothée, 1 mois.
@instagram/
bluetigeryoga.

Se concentrer sur sa respiration aide à se détendre et à soulager certaines petites douleurs liées à la grossesse. En prime, on respire mieux, ce qui permet de mieux oxygénier son bébé. Sabrina Lubas, professeure de yoga, propose une super séance de relaxation.



yoga



La respiration physiologique

Assise en tailleur, on peut caler ses cuisses et ses genoux sur un coussin d'allaitement ou des petites briques de yoga pour bien détendre son dos. On pose ses mains sur son ventre. On ferme les yeux et on se concentre sur sa respiration. À l'inspiration, le ventre se gonfle naturellement. À l'expiration, le bas du ventre rentre doucement vers l'intérieur. On effectue plusieurs respirations lentes et profondes. On imagine ensuite sur les expirations que l'on ferme le zip de son pantalon en partant du pubis vers le nombril. On ressent un phénomène de remontée comme un ascenseur.



Scannez ce QR code pour retrouver la vidéo complète de la séance sur parents.fr



En bonus

On travaille tout en douceur sur le périnée pour le rendre plus souple, ce qui aidera le jour de l'accouchement.



La respiration alternée par les narines

Assise en tailleur sur son tapis, on garde le dos bien droit. On peut caler ses cuisses et ses genoux sur un coussin d'allaitement ou des petites briques de yoga. On observe son souffle. On inspire et on expire par les narines. À l'inspiration, on sent le ventre qui se gonfle naturellement, à l'expiration, qui se dégonfle. Sans changer la posture, on met son pouce gauche sous sa narine gauche pour la boucher. On inspire par la narine droite et on expire par la bouche. À répéter 5 fois. Après la cinquième expiration, on change de côté et on bloque la narine droite avec le pouce droit. On inspire avec la narine gauche, puis on expire par la bouche cinq fois. Après la dernière expiration, on relâche le bras et on prend le temps d'inspirer et d'expirer profondément, trois ou cinq fois, par les deux narines.

©SA BRINA LUBAS : WONDER-STUDIO, FAIRY-N/SHUTTERSTOCK

 **PUIS-JE NE PAS AIMER MON BÉBÉ TOUTE DE SUITE ?** #8

Retrouvez notre épisode de podcast "Galère sa mère!"





Pour bien pratiquer

- On fait ces respirations tout au long de la grossesse, dès que l'on se sent stressée.
- Dans chaque position, on respire calmement et on garde le dos bien droit.

En bonus

L'esprit s'est apaisé et les tensions dissipées. Cet exercice est très efficace pour faciliter l'endormissement et pour un sommeil plus apaisé.

« Ça m'a aidée à me recentrer sur mon bébé. »

« J'ai commencé le yoga vers mon 5^e mois de grossesse. On faisait beaucoup d'exercices de respirations associés à des postures très douces. Et à la fin du premier cours, je me suis rendu compte du bien que ça faisait de tout simplement respirer. C'est pourtant naturel, mais dans notre quotidien, on l'oublie. Et puis, les exercices de respiration m'ont permis de me recentrer sur mon bébé, de prendre le temps de communiquer avec lui, ça aidait aussi à mieux l'oxygénier. Et je ressentais vraiment que je lui apportais plus d'espace dans son cocon. À la fin des cours, je me sentais apaisée. Et au quotidien, je me concentrerais mieux sur ma respiration. Tout ce travail sur le souffle, en complément d'une préparation et d'un super accompagnement, m'a aidée à vivre un accouchement naturel sans périnéale. »



EMMA
maman de Nélyo,
13 mois.

CHRISTINE AVELLAN

Je l'ai vécu...

“Atteinte de sclérose en plaques, mon fils est mon plus beau remède.”

Ketty, 39 ans, est la maman d'un petit garçon, Angel, 4 ans et demi. Après avoir appris à 33 ans qu'elle avait la sclérose en plaques, elle a décidé d'avoir un enfant et ne regrette rien.



RETRouver
CE TÉMOIGNAGE
dans le livre-photo
“Sclérose en
plaques & maternité
– La parole libérée”,
réalisé grâce aux
laboratoires Merck.

« J'ai de grosses migraines ou des baisses de vision. Mais je sais m'écouter. Si mon enfant veut faire un foot et que je n'ai pas le courage, je lui propose de jouer aux cartes. Mais la plupart du temps, je m'efforce de tout faire comme les autres mamans. »

Ma maladie a mis très longtemps à être diagnostiquée. Un peu avant mes 30 ans, un week-end, en discutant avec une amie, j'ai senti la moitié de mon visage s'engourdir. Après un appel aux services d'urgences qui craignaient un AVC, j'ai fait une batterie de tests qui n'a rien donné. L'hémiplégie a disparu comme elle était apparue. L'année d'après, je conduisais pour aller chez mes parents, et soudain, je me suis mis à voir double. J'étais presque arrivée, alors j'ai réussi à me garer. Retour aux urgences. On a fait plein de tests : scanner, IRM, pour essayer de trouver ce dont j'étais atteinte, qui n'ont rien donné.

En 2014, alors que j'étais au travail, je lisais un tableau de chiffres et je n'ai plus vu de l'œil droit. Je suis allée en urgence chez un ophtalmologue. Il a d'abord constaté mon absence de vision du côté droit et m'a dit brutalement : « J'ai fait des études de neurologie et pour moi, c'est un symptôme de la sclérose en plaques ». Je me suis écroulée en pleurs. L'image qui me revenait, c'était le fauteuil, le fait de ne plus pouvoir marcher. J'ai pleuré durant 5 minutes, mais après, j'ai senti une forme de soulagement. Je sentais que oui, j'avais enfin le bon diagnostic. La neurologue des urgences a confirmé que j'avais bien cette maladie. Je l'ai étonnée en répondant : « D'accord, et après ? » du tac au tac. Pour moi, c'était important de ne pas me morfondre, mais d'enchaîner directement sur ce que je pouvais mettre en place. Elle m'a donné un traitement que j'ai arrêté quatre mois plus tard en accord avec elle : je me sentais plus mal avec que sans, à cause des effets secondaires.

Peu de temps après cette annonce, je me suis mise en couple avec le père de mon enfant. A aucun moment dans ma tête, je n'ai considéré que ma maladie devait interférer avec mon désir d'enfant. Pour moi, personne ne sait de quoi l'avenir sera fait : une maman bien portante peut se faire renverser dans la rue, être en fauteuil ou mourir. Chez moi, le désir d'enfant était plus fort que tout. Dès que j'ai été enceinte, suite à mes nombreux arrêts de travail, j'ai subi des pressions au tra-

« Un conseil que je donnerais aux femmes qui ont un désir d'enfant et qui ont la sclérose en plaques, foncez ! »

vail pour partir. J'ai été licenciée et j'ai ensuite attaqué mes employeurs aux Prud'hommes. Pendant la grossesse, les symptômes de la SEP sont souvent moins présents. Je me suis sentie très fatiguée et j'avais souvent des fourmis dans les doigts. L'accouchement ne s'est pas bien passé : j'ai été déclenchée et la péridurale n'a pas fonctionné. J'ai souffert longtemps avant qu'une césarienne en urgence ne soit décidée. J'étais tellement shootée que je me suis endormie et je n'ai vu mon fils que le lendemain matin.

Dès le début, ça a été une merveilleuse histoire d'amour. Au bout de cinq jours, de retour chez moi, il a fallu me réopérer. J'avais un énorme abcès à ma cicatrice. Personne n'avait voulu m'écouter quand je disais avoir très mal. J'ai passé une semaine en chirurgie, séparée de mon bébé qui ne pouvait pas être hospitalisé avec moi. C'est un de mes pires souvenirs : en plein post-partum, je pleurais, sans soutien moral des infirmières. C'est ma mère qui s'est occupée de mon fils car le papa a refusé, ne s'en sentant pas capable. À ses 4 mois, nous nous sommes séparés. Je l'étais seule, aidée par ma mère, car le papa ne l'a pas revu depuis.

La maladie m'a éloignée de pas mal de gens, surtout mes anciens amis. C'est dur pour les autres de comprendre cette maladie parfois invisible : je me sens fatiguée, j'ai des sensations d'étaux aux genoux et aux chevilles, j'ai de grosses migraines ou des baisses de vision. Mais je sais m'écouter. Si mon enfant veut faire un foot et que je n'ai pas le courage, je lui propose de jouer aux cartes. Mais la plupart du temps, je m'efforce de tout faire comme les autres mamans. J'ai aussi rejoint une association de patients (association SEP Avenir), ça fait du bien de se sentir comprise ! Un conseil que je donnerais aux femmes qui ont un désir d'enfant et qui ont la sclérose en plaques, foncez ! Mon fils est mon plus beau remède à ma maladie. ●

JESSICA BUSSEAUME

Vous êtes enceinte ?

Téléchargez l'application

Grossesse

by PARENTS !

EXPERT

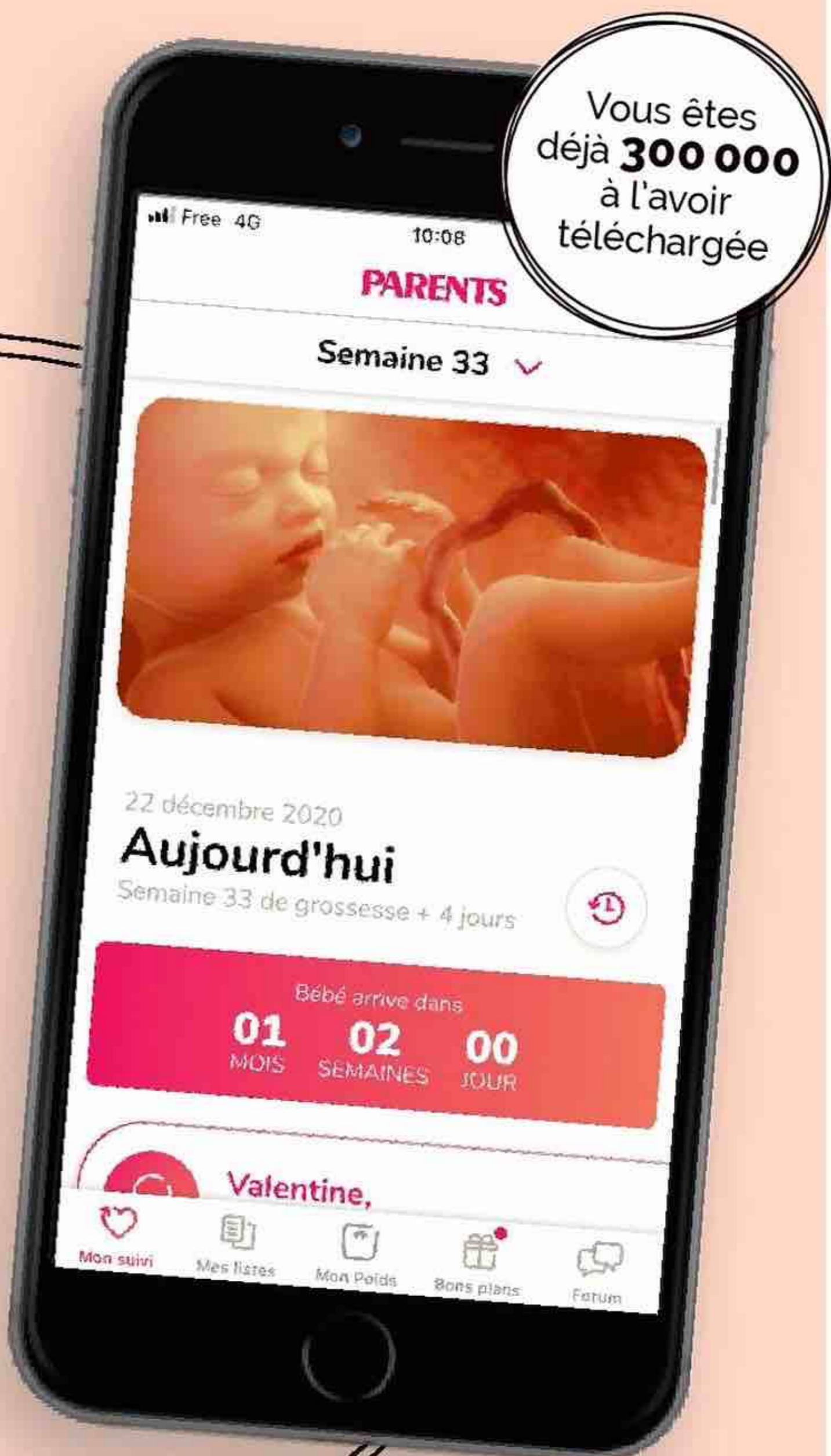
Votre suivi en semaines
aménorrhée ou de grossesse
et plus de 1200 articles experts
pour vous guider

PRATIQUE

Votre check-list maternité,
des tutos et vidéos, des tonnes
de bons plans

DÉCOMPLEXÉ

Des billets d'humeur,
des témoignages et
une communauté pour
échanger avec d'autres
futurs parents !



**Suivez jour après jour,
l'évolution de votre bébé
avec l'application Grossesse by Parents**

À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT SUR :





Choisir les bons produits biome friendly

Les soins enrichis en pré ou probiotiques sont un vrai plus pour la peau, surtout pendant la grossesse où le microbiome est souvent chamboulé. Notre sélection pour la nettoyer comme pour l'hydrater.

Pour l'hydrater

Non contents d'hydrater à la perfection, ces soins redonnent à la peau les moyens de se défendre en rééquilibrant le "paysage bactérien" et en fortifiant sa barrière microbiologique. Leurs atouts? Des actifs végétaux fermentés comme l'inuline (extrait de la racine de chicorée), qui réduit la croissance des mauvaises bactéries au profit des micro-organismes protecteurs présents sur la peau. Ou encore des fibres ou sucres naturels (acide lactique, Lactobacillus ferment lysate...) qui augmentent l'immunité cutanée, favorisent la régénération cellulaire et unifient le teint.

Mention spéciale aux bonnes bactéries découvertes dans les eaux thermales (Avène, La Roche-Posay, Uriage) qui restaurent la barrière cutanée et apaisent immédiatement les peaux hypersensibles.

La bonne nouvelle, c'est qu'aujourd'hui on les trouve à petits prix en GMS (Dove, Diadermine)!

Visage



1. Essentiel Bio Mousse Démaquillante Apaisante, Diadermine, 5,90 €. 2. Lotion Tonique Purifiante avec Microbrite Complex, Clarins, 23,50 €.

Corps



1. Gel Douche Surgras "Huile et Crème" sans sulfate, Dove, 3,99 €. 2. Sensidiane Gelée Lavante Apaisante Visage et Corps, Noreva, 9,10 €.

Visage



1. Essentiel Bio Crème Hydratante Jour, Diadermine, 6,90 €. 2. Crème Hydratante 24 H. Florena Fermented Skincare, 12,99 €. 3. [C20] Biotic Crème Régénérante Eclat, SVR, 42,90 €. 4. Bariéderm-Cica Daily Gel-crème, Uriage, 19,90 €. 5. Baume Apaisant Restaurateur Tolérance Control Cosmétique Stérile, Avène, 18,43 €. 6. Microbiotic Gel Purifiant Anti-imperfections Visage, Mary Cohr, 25 €.

DAMIR CUDIC/ISTOCK

Corps



1. Lipikar Baume AP+M, Baume Relipidant, La Roche-Posay, 16,40 €. 2. Le Pot de Soie, Dove, 4,89 €. 3. La Peau Douce Cica-Crème Biotic Réparatrice Apaisante Visage et Corps, Biosme, 22 €.



ACTUELLEMENT EN KIOSQUE

Disponible également sur notre boutique

store.uni-medias.com

Rubrique « Nos hors-séries »



L'influenceuse et styliste Chiara Ferragni a annoncé sa seconde grossesse sur la toile avec la complicité de son fils Léo, âgé de 2 ans.



Crop top, Shein, 4,99 €.

VERSION LUXE



Bracelet en métal, Mya Bay, 40 €.



Sac à main "Saddle mini", Christian Dior, 2100 €.



Sac à main "Saddle mini", Christian Dior, 2100 €.



Sneakers "Solar", Christian Dior, 690 €.



Doudoune à logos, Christian Dior, 3980 €.



Jean tie & die, Isabel Marant, 390 €.

le look influenceuse

Enceinte de son deuxième enfant, Chiara Ferragni, la reine des influenceuses, n'en perd pas son style ultra-branché et griffé... On l'adopte selon sa bourse!

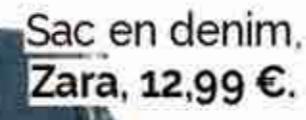


Doudoune, Monoprix, 99 €.



Créoles, Louis Pion, 35 €.

MIDDLE GAME



Sac en denim, Zara, 12,99 €.

Jean tie & die, Topshop, 53 €.



Baskets, Vans x Monet, 75 €.

CHEAP & CHIC



Bague, LOU YETU, 35 €.



Sac à main, Charles & Keith, 55 €.



Baskets, Superga, 69,90 €.



Doudoune courte, Bershka, 17 €.

Jean tie & die, Nasty Gal, 53 €.

{Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



DARINA EVANS/ADOBESTOCK



"Je signe avec mon bébé", d'Isabelle Cottenceau, éd. Solar, 7,90 €.

Et si on signait avec son bébé ?

Vous avez toujours eu envie d'essayer les signes associés à la parole pour communiquer avec votre tout-petit ? Voilà, un guide pratique et ludique pour s'y mettre facilement. C.A.

Les crevettes du mois



LES MOTS D'ENFANTS

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

Un jour, mon conjoint me dit:
- **Je vais piquer une tête !**

En se dirigeant vers la piscine, notre fille me regarde interrogative en me demandant:
- **Maman, papa il va piquer la tête de qui ?**

Romy L., 4 ans

Julian veut un gâteau mais hausse le ton pour le demander et oublie les mots magiques.

Son papa lui dit:
- **Julian je veux bien t'en donner mais demande-le gentiment !**
Julian répond:
- **Le gentillement...**

Julian, 3 ans et demi.

Sommaire

44 ÂGE PAR ÂGE

52 Dossier: Des repas sans stress. Les clés pour que ça se passe bien à table !

66 Mode kids : Douceur pastel

69 Psy à la rescouisse : Comment l'aider à ne plus raconter de mensonges

70 Comprendre les pleurs de bébé

76 J'apprends... à décrypter ses dessins

80 Grandir : 10 astuces pour développer son autonomie

Podcast "Graine de scientifique" sur toutes les plateformes. grainedescientifique.fr/



MINI-SCIENTIFIQUE

Pour le plus grand plaisir de sa fille, Florence Poutriquet, ingénierie de formation et travaillant dans l'aéronautique, réalise un podcast qui répond à des questions d'enfants de manière tout à fait rigoureuse et... accessible !

Pour les petits curieux à partir de 4 ans ! E.C.

→ Âge par âge

De 0 à 1 an

Il a la tête plate

Le crâne de bébé est aplati d'un côté ? Cette déformation, appelée **syndrome de la tête plate**, est plus fréquente qu'on ne le croit les premiers mois.

Ça vient d'où et comment le corriger ?

Les parents de Maxence, sont inquiets. A 1 mois, il avait un aplatissement de l'arrière du crâne du côté droit, communément appelé syndrome de la tête plate. Ils pensaient qu'avec le temps, ça allait s'arranger, mais, aux 4 mois de Maxence, ça s'est aggravé. « La forme la plus sévère est atteinte entre 4 et 6 mois. Ça peut ne pas se remettre complètement. Au premier mois de vie de l'enfant, l'idéal est d'observer le crâne du dessus. S'il est plat sur l'arrière ou sur un côté, alors le diagnostic de la tête plate est posé », explique l'ostéopathe pédiatrique et spécialiste de cette pathologie, Gianni Marangelli. On distingue deux déformations possibles. La plagiocéphalie – aplatissement

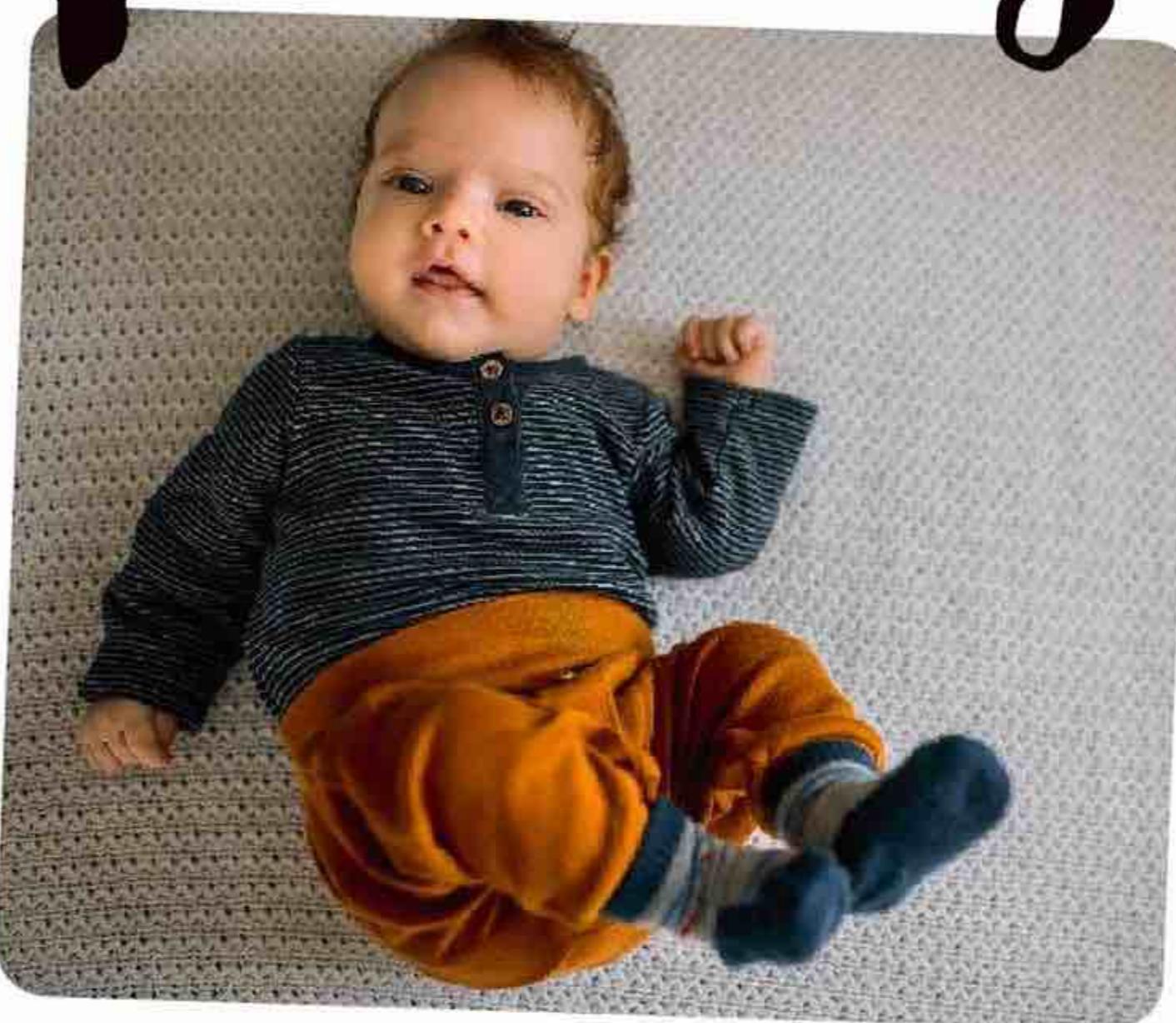
d'un côté de l'arrière du crâne qui peut provoquer l'avancement d'une oreille vers le visage et un front plus bombé – et la brachycéphalie, un aplatissement symétrique. La première, la plus fréquente et la plus étudiée, touche 40 % des bébés âgés de 1 à 12 mois, selon une étude française.

La conséquence d'un torticolis

« La plupart du temps, c'est dû à un torticolis. L'enfant tourne la tête plus d'un côté et ainsi son crâne s'aplatit de ce côté-là. Ça peut aussi venir du matériel de puériculture utilisé », poursuit l'ostéopathe. Du coup, on évite balancelle, cosy, transat et autres coussins anti-tête plate qui immobilisent sur le dos..

Des facteurs de risque

Une mauvaise position in utero ou un accouchement difficile (avec ventouses ou forceps) peuvent entraîner un risque de torticolis et donc un aplatissement du crâne. Pour l'éviter, on peut consulter l'ostéopathe au premier mois de vie du bébé.



On priviliegié la motricité libre et le portage

Au contraire, on favorise la motricité libre et spontanée du bébé. Et on priviliegié le portage, on stimule l'enfant avec des jouets ou notre visage pour qu'il regarde à gauche et à droite, on alterne les bras s'il est au biberon et on peut mettre bébé sur le ventre quelques minutes (sous surveillance) lors de ses moments d'éveil (pas la nuit pour dormir!). On peut ainsi agir en prévention dès le premier mois de vie, mais également à l'apparition de l'aplatissement. « Dès qu'on s'aperçoit que bébé ne met la tête que d'un côté ou que sa tête s'aplatit, c'est bien de consulter un ostéopathe et un kinésithérapeute pédiatriques pour apaiser les tensions du torticolis. Le mieux est d'agir à 1 ou 2 mois. Ça se résorbe alors en quelques semaines. À 4 mois, si la déformation est trop sévère, on peut envisager le port d'un casque avec l'avis d'un spécialiste. Selon la sévérité, ça peut prendre plusieurs mois avant de se remettre en place », précise l'ostéo. ● ÉMILIE VEYSSIÉ

Il mord tout le temps

C'est récent mais bien embêtant... et très fréquent ! S'il est inutile d'en faire un drame, on prend le temps de comprendre et on réagit en douceur.

Aïe. Ses parents, son frère, ses copains de crèche... en ce moment, Léon, 20 mois, mord tout ce qui bouge. Or, « les parents ont tendance à interpréter la morsure avec leurs yeux d'adultes en l'associant à de l'agressivité », note Catherine Pierrat, psychologue pour enfants à Nice et à Aix-en-Provence et intervenante en crèches. Pourtant, « chez les petits âgés de 1 à 2 ans, mordre est un phénomène très fréquent, notamment en collectivité ».

Un moyen d'expression

Le bébé découvre le plaisir et la réassurance à travers la bouche : il suce son pouce, la tétine, il tète le sein, le biberon. Tout y passe, y compris ses jouets. « Il est dans ce qu'on appelle le stade oral », détaille la psychologue. C'est un organe de découverte, de plaisir, de sécurité affective. « Un précieux outil de communication pour lui qui n'a pas encore les mots pour exprimer ce qu'il ressent. » Ainsi, parfois ça se traduit par des morsures alors qu'il cherche simplement à entrer en communication avec son entourage. Pour certains encore, mordre peut être une façon d'attirer l'attention ou de défendre un jouet qu'un copain veut lui piquer. Enfin, le tout-petit peut confondre mordre et embrasser. Quelle que soit la raison, il agit de manière spontanée et non réfléchie, l'enfant ne se dit pas "tiens, je vais mordre".

L'AVIS DE L'EXPERT

« Pour éviter d'ancrer son habitude, je déconseille vivement de mordiller son enfant ou de lui dire qu'on va le croquer pour jouer, sinon, il risque d'associer les gestes d'affection aux morsures. »

Catherine Pierrat
PSYCHOLOGUE
POUR ENFANTS
à Nice et à
Aix-en-Provence



Comment on réagit ?

« Un enfant qui mord n'est ni violent, ni agressif », rassure la psy. D'ailleurs, il peut passer de mordeur à mordu et vice et versa. L'important : le stopper en lui signifiant que ce geste est interdit parce que ça fait mal. Que ce soit sur nous ou ses petits copains de crèche. Ensuite, on essaie de comprendre pourquoi il a mordu en utilisant des mots simples.

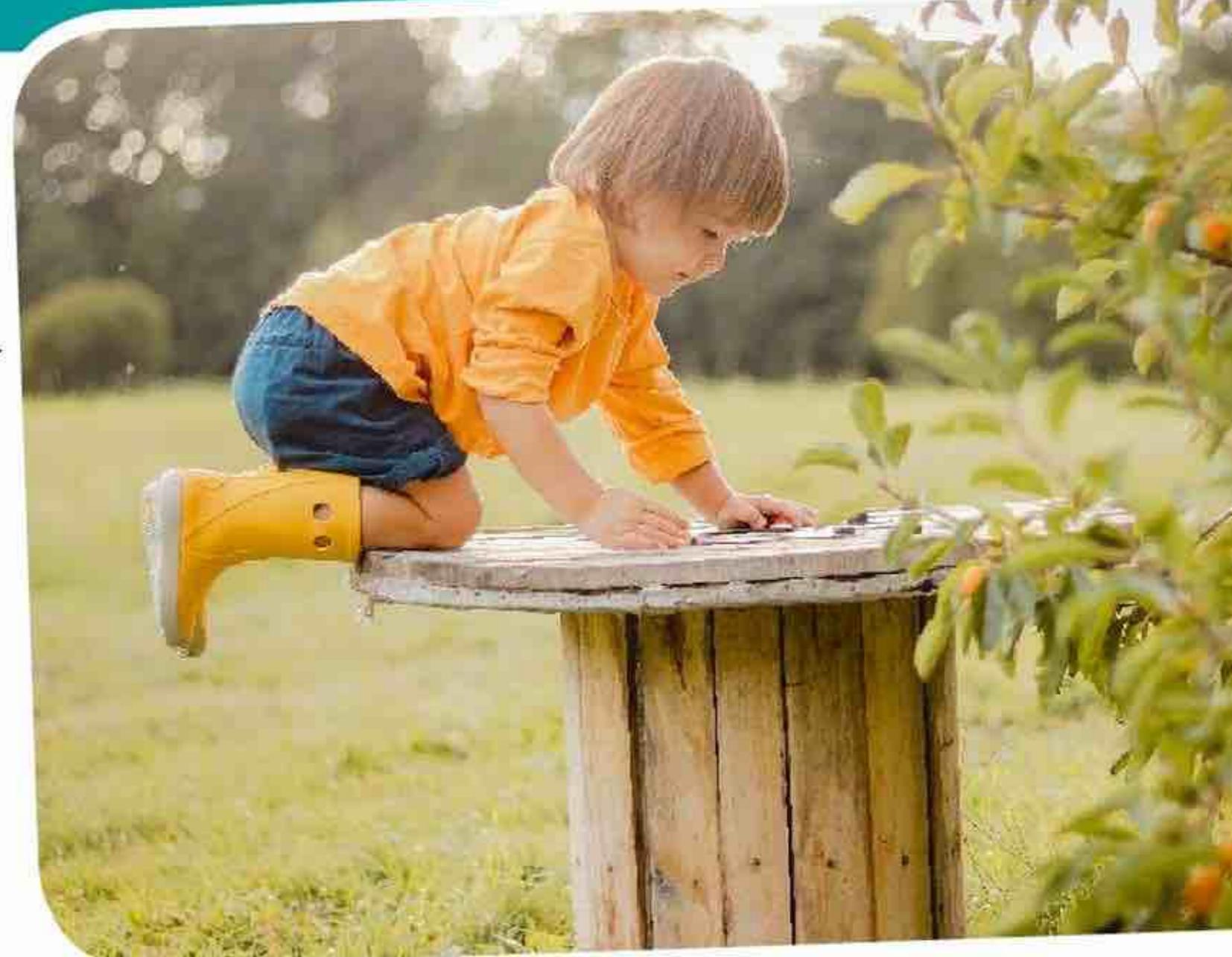
« En crèche, lieu propice aux morsures, s'il y a un gros épisode de morsure ou de petits épisodes répétés, le psychologue rencontre généralement les parents en présence de l'enfant pour essayer de savoir comment ça se passe à la maison, s'il n'y a pas eu de changements », rapporte la psychologue. Si notre enfant mord à répétition à la maison, on n'hésite pas à en parler au pédiatre qui nous incitera éventuellement à consulter un psychologue également. Enfin, on se rassure, plus l'enfant va maîtriser le langage, moins il mordra car il n'aura plus besoin de ses canines pour exprimer ce qu'il a à dire ! ●

DOROTHÉE LOUESSARD

*www.psychologue-nice.org

De 2 à 3 ans

C'est une vraie pile électrique !



Elle passe sans cesse d'une activité à l'autre, quand elle ne court pas partout dans la maison... Lorsqu'on lui demande de se calmer, elle ne s'arrête pas. Une vraie tornade. Mais est-elle hyperactive pour autant ?

Ce que Victoria, bientôt 3 ans, aime par-dessus tout ? Courir, sauter, taper dans les mains... Elle est sans cesse dans le mouvement. Regarder un livre, faire un puzzle, jouer à la pâte à modeler... Elle ne reste jamais concentrée plus de deux minutes sur une activité. Au moment du repas, la moindre miette est source de distraction. La sieste ? C'est le seul instant de la journée où ses parents soufflent. Mais c'est aussi le moment qui lui permet de recharger ses batteries avant d'affronter l'après-midi avec encore plus de d'enthousiasme ! Joyeuse, mais épisante !

On se fait aider

Cette petite fille déborde d'énergie. Mais elle est loin d'être la seule. « Entre 2 et 4 ans, les enfants ont du mal à rester assis longtemps », explique Anne Gramond, médecin pédopsychiatre*.

« Ils ont besoin de bouger, courir, se dépenser au square. Et c'est normal. » Patience donc, car la plupart du temps, avec l'entrée à l'école, les choses rentrent dans l'ordre. « Les enfants sont confrontés à un nouveau cadre et ils doivent apprendre à vivre en collectivité. » La pédopsychiatre rassure : « Ce n'est pas parce qu'un enfant de cet âge est turbulent qu'il est hyperactif ». D'autant qu'il est très difficile de poser un diagnostic de trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) avant l'âge de 6 ans. « Ça ne doit pas empêcher les parents de consulter quand ils s'inquiètent. Il est possible de mettre en place un suivi de l'enfant dès l'âge de 2 ans quand le quotidien devient trop difficile à gérer. »

« Même la nuit ! »

« Arthur est d'une gentillesse infinie, mais il est très bruyant et toujours dans l'excès. Il passe son temps à papillonner d'une activité à une autre. Avec lui, ça déménage la journée, mais aussi parfois la nuit ! La moindre sortie devient fatigante et stressante. On s'en est inquiétés parce que son petit frère, pourtant plus jeune, est beaucoup plus calme. Pour nous aider, la psychologue scolaire nous a conseillés de rencontrer un neuropsychiatre. »

On limite les sources de distraction

Mais alors, comment l'aider à se canaliser ? En commençant par instaurer des routines. Pour ça, on utilise des pictogrammes. « C'est rassurant pour l'enfant de connaître le déroulé de sa journée. » Pour lui éviter de papillonner, on ne sort qu'un jeu à la fois et on évite les bruits de fond qui peuvent parasiter son attention. On peut aussi lui lancer un défi pour contourner un problème. Par exemple, « On lui laisse cinq minutes pour se brosser les dents et on le chronomètre ». Pour limiter les va-et-vient au moment des repas, on investit dans une chaise haute confortable avec des accoudoirs et un repose-pied. Conseil ultime, on valorise une bonne action plutôt que de pointer du doigt tout ce qui ne va pas.

« Ça évite bien souvent des crises de colère et de la frustration »... Et donc de l'excitation ! ●

INGRID BERNARD

*Auteure de « Mon p'tit cahier Mon enfant hyperactif », éd. Solar.



CLOÉ, maman d'Arthur, 3 ans, et de Maxence, 18 mois.

TETIANA SOARES/STOCK

Si la question du décalottage fait toujours débat pour les plus grands, avant 2 ans, aucun traitement n'est indiqué. Mais au-delà, faut-il laisser faire la nature ou prendre les devants ?

De 3 à 4 ans

Il a un phimosis

A3 ans, Jules présente toujours un phimosis. Un mot un peu compliqué pour un problème fréquent chez les petits garçons. Le phimosis, c'est quand on ne parvient pas à découvrir le gland du pénis. « L'extrémité du prépuce est rétrécie et empêche le décalottage. À la naissance, seulement 4 % des bébés peuvent être complètement décalottés car leur prépuce est généralement trop étroit. À 3 ans, il y a encore 50 % des garçons qui ne peuvent pas être complètement décalottés », explique le Dr Emmanuelle Rondeleux, pédiatre*. Les parents de Jules s'interrogent sur la conduite à tenir : faut-il attendre ou agir ?

La plupart du temps, ça s'arrange avec le temps

Le phimosis est généralement indolore et les médecins s'accordent sur le fait qu'il ne faut pas décalotter ni faire de traitement avant l'âge de 2 ans. Après, les avis divergent un peu. « Certains chirurgiens recommandent de ne pas tenter de décalotter avant l'âge de 8 ans. Si on le fait brusquement, il peut y avoir des petits saignements qui peuvent aggraver le phimosis. Personnellement, à partir de 2 ans, je conseille d'expliquer à son enfant comment faire pour commencer à se décalotter dans son bain, en douceur », ajoute le Dr Rondeleux. Dans la majorité des cas, il y a une évolution normale : avec les érections réflexes et la croissance de la verge, le prépuce s'élargit et le phimosis disparaît souvent spontanément avant 5 ans.

L'AVIS DE L'EXPERT

Quand opère-t-on ?

« Après 8 ans, une opération chirurgicale peut être préconisée si le phimosis persiste. On est parfois amené à opérer plus tôt s'il y a des difficultés à recalotter (paraphimosis) ou en cas d'infections urinaires à répétition, par exemple. Mais ça reste rarissime. »

Dr Rondeleux

*Conceptrice du site : <https://www.monpediatre.net/>

Des complications possibles

Toutefois, on reste vigilant et on consulte le médecin si le prépuce de l'enfant est rouge et gonflé, s'il y a des écoulements purulents (ils peuvent témoigner d'une infection), ou qu'uriner devient difficile ou douloureux pour le petit garçon. Suivant les cas, le médecin pourra prescrire un traitement local avec une crème à base de corticoïdes pour assouplir le prépuce et faciliter le décalottage. En cas d'infection, il peut proposer de faire des bains avec une solution antiseptique. On se rassure, dans la majorité des cas, ça suffit à régler le problème. ●

DOROTHÉE BLANCHETON

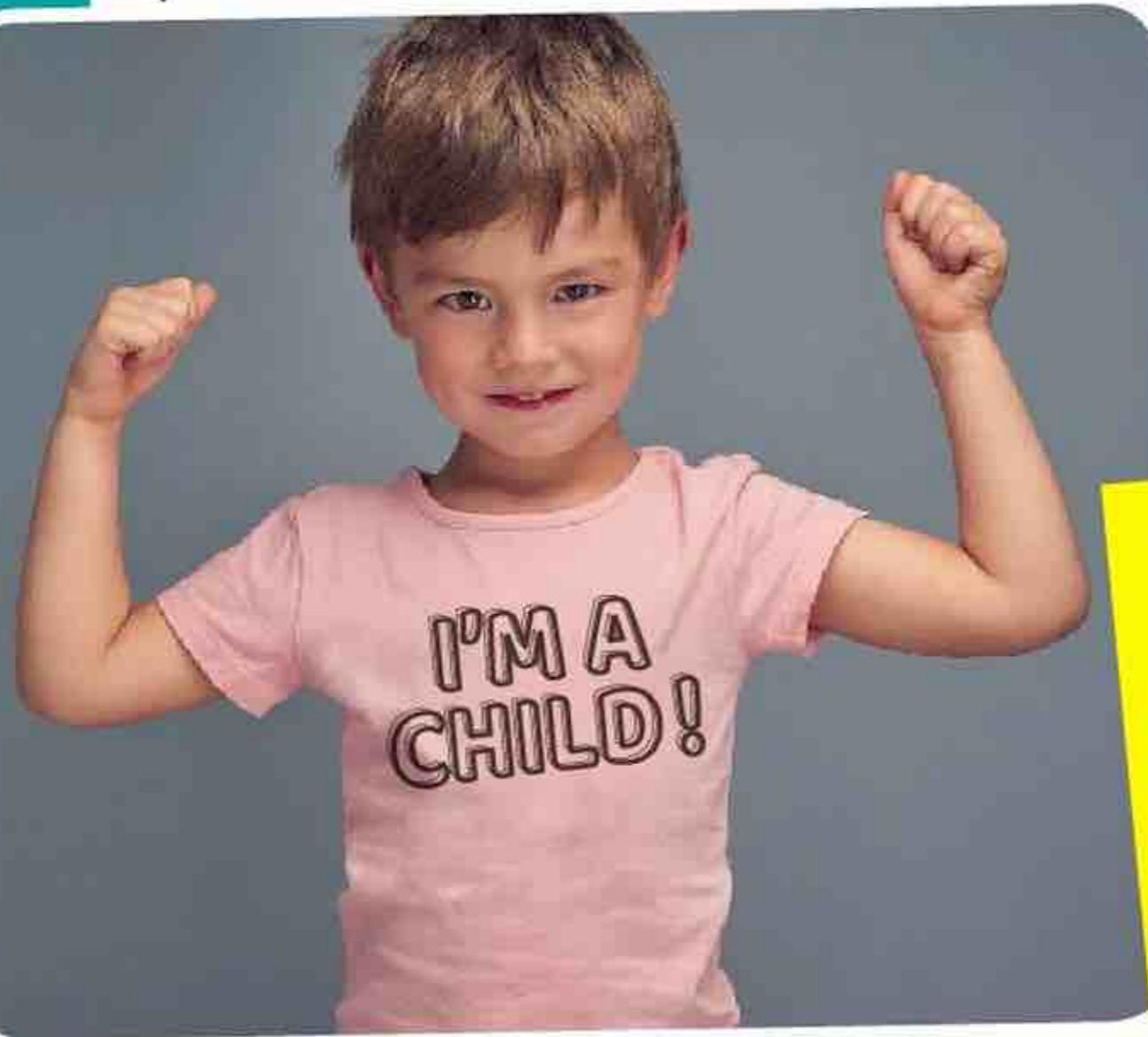


De 4 à 6 ans

Et si on lui apprenait une langue étrangère ?

Anglais, chinois, espagnol... Il entend souvent des mots "bizarres" et s'en amuse. On peut prolonger cet intérêt en vraie initiation ! Un sacré atout pour plus tard, mais quand et comment s'y prendre ?

Depuis quelque temps, Kevin, du haut de ses 4 ans et demi répète avec grand plaisir chaque mot qu'il entend en anglais. Alors ses parents s'interrogent : est-ce le bon moment pour l'initier ? « Même si l'on peut apprendre une langue à tout âge, entre 4 et 6 ans, l'enfant s'y plonge de façon naturelle, sans craindre de faire des erreurs », explique Barbara Abdelilah-Bauer, psychosociologue et linguiste. Si on déménage en Angleterre, par exemple, notre enfant va apprendre naturellement l'anglais à l'école et le parler. Ce ne sera pas une langue étrangère pour lui.



Si on maîtrise bien une seconde langue – portugais, anglais, chinois, arabe... on en profite pour familiariser notre loulou à ses sonorités et son vocabulaire, en instaurant des moments où l'on n'échange que dans cette langue, lors d'un repas ou d'un bain, une fois par semaine par exemple !



6 livres sonores avec des histoires, des chansons, des jeux, pour apprendre l'anglais en s'amusant. De 3- à 6 ans. 16 € l'un ou abonnement 14 € par mois, éd. Bayard Jeunesse.



Pili Pop Español Puzzles, jeux de prononciation avec une appli pour l'initier à l'espagnol... Dès 6 ans. Appli gratuite en version basique.

Plusieurs méthodes d'initiation

Pour que la magie linguistique opère, l'enfant doit baigner fréquemment dans cette autre langue. L'idéal ? Faire appel à une nounou ou une baby-sitter régulière qui s'adresse à lui dans cette langue. En effet, l'apprentissage se fait par l'interaction avec une autre personne. Il est important que l'initiation passe aussi par le jeu : « Pas de pression, notre enfant doit pouvoir bouger et non rester assis à apprendre devant une feuille », insiste la linguiste. Alternative ludique, les ateliers linguistiques dispensés en général une heure par semaine. « Il ne deviendra pas bilingue tout de suite, mais ça peut lui donner des bases », précise Barbara Abdelilah-Bauer. On peut aussi, en complément et ensemble, lire des comptines, commenter des imagiers, regarder un dessin animé en VO (adapté à son âge et en débit lent) ou jouer dix minutes par jour dans la langue.

Un apprentissage qui en appelle d'autres !

En plus de constituer un atout pour son avenir, cette seconde langue va éveiller sa curiosité en lui donnant accès à d'autres cultures et à une plus grande variété littéraire. De même, maîtriser une autre langue lui permettra de s'exprimer tout seul, comme un grand, lors de voyages à l'étranger en famille ou avec l'école plus tard. Et cette sensibilisation à d'autres sons et sonorités lui donnera peut-être envie d'en apprendre d'autres par la suite ! Enfin, s'il devient bilingue, c'est-à-dire capable de parler et de parfaitement comprendre l'autre langue, il aura alors plus de facilité pour en apprendre d'autres ! ●

DOROTHÉE LOUESSARD

Elle ne pense qu'à nous rendre service !

Une forme d'empathie ou un manque de confiance en soi ? Lorsque notre enfant insiste pour nous aider au maximum, chaque jour, on peut s'interroger sur ses motivations.

Avec une fierté non dissimulée, Gabrielle vide le lave-vaisselle, passe un coup de balai et range même la chambre de sa petite sœur. Une attitude qui touche ses parents, mais qui les étonne aussi. À presque 7 ans, ne devrait-elle pas se soucier uniquement de jouer et/ou de voir ses copains ?

Un besoin de se valoriser ?

« Certes, ce comportement n'est pas très fréquent à cet âge-là, reconnaît Pamela Prevost*, psychologue pour enfants et adolescents. Plus petit, il a sûrement été encouragé à grandir, à réaliser des tâches avec ses parents (l'enfant apprend par imitation). Satisfait dans son besoin d'aider, il a pu développer au fil du temps cette capacité d'autonomie et de prise d'initiative. »

Des qualités, donc, qui ne devraient pas donner lieu à de l'inquiétude de la part de son entourage. D'autant qu'arrivé à "l'âge de raison", l'enfant se concentre sur ses apprentissages, il dispose d'un code moral, il aime faire ce qui est "bien" ! Mais il est aussi possible que cette attitude cache une volonté de plaire et de séduire. « Rendre service perd alors de sa valeur. Je conseille de rester vigilant, pour vérifier que ça ne cache pas un besoin de se valoriser, qui peut naître de raisons très variables d'un enfant à un autre », reprend Pamela Prevost.



Des compliments à bon escient

À chaque tâche accomplie par l'enfant, on essaie de lui montrer les bénéfices qu'il en tire pour lui-même – et non les avantages pour les autres. Par exemple, en lui expliquant que l'autonomie, c'est un atout dans la vie : il peut avoir confiance en lui et en ses capacités à se débrouiller seul.

On partage des temps de qualité

Pour faire la différence et décrypter son besoin, on peut, par exemple, observer s'il se satisfait d'un simple "Merci mon chéri, tu m'as bien aidé" ou s'il éprouve le besoin de revenir souvent sur le sujet : "Tu te rappelles ? J'ai vidé le lave-vaisselle." Dans ce cas, il est important, selon la spécialiste, de dire à l'enfant qu'on a remarqué son envie d'être mis en valeur, de lui expliquer qu'on l'aime tel qu'il est, et qu'il n'est pas nécessaire de nous rendre service pour qu'on l'apprécie. On veille à passer des moments réguliers de qualité (même courts) avec lui, « sans portable qui sonne, sans télé... on laisse l'enfant choisir le jeu », détaille Pamela Prevost. Et on lui signifie le plaisir qu'on a éprouvé à partager ces instants avec lui, sans services rendus. ●

CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

*Pamela Prevost exerce à Vincennes en libéral et à Clamart dans un institut médico-éducatif : dessine-moi-un-psychologue.fr

Selon les associations de lutte contre le harcèlement, 700 000 enfants en âge scolaire seraient touchés.

Il se fait harceler à l'école

Lucas a la boule au ventre avant d'aller à l'école. Conséquence du harcèlement qu'il subit chaque jour par ses camarades. Heureusement, on peut l'aider à riposter par lui-même et à ne plus se faire embêter !

De 8 à 10 ans

Insultes, moqueries, mises à l'écart et humiliations font partie du quotidien de Lucas. Le garçon de 9 ans se fait harceler à l'école et il est loin d'être le seul enfant dans son cas. « Il est important de bien distinguer le harcèlement – qui se définit par des petites attaques répétitives et blessantes qui peuvent gâcher la vie – des attaques très graves comme les violences sexuelles ou une agression physique unique », explique le psychiatre Philippe Aïm*.

On accueille ses émotions

Le plus souvent, le harcèlement est verbal. Il peut aussi être physique, mais la plupart du temps sans entraîner de blessure grave (bousculades, pichenettes, crochepieds...). Les signes ne trompent pas : l'enfant ne veut pas aller à l'école, peut faire de grosses crises d'angoisse et changer d'attitude à la maison par exemple. « Les enfants harcelés ne parlent pas assez à leurs parents car ils sont convaincus que ce qu'ils pourraient faire ne va pas les aider, voire risque d'aggraver la situation.

ALONAFOTO/SHUTTERSTOCK

SOS on se fait aider par...

- Les centres de formation et de consultation parents-enfants-enseignants "A 180 degrés-chagrin scolaire" fondés par la thérapeute Emmanuelle Piquet.
- Les associations "Hugo" ou "Marion la main tendue" qui proposent leur soutien aux familles : www.asso-hugo.fr et www.marionlamaintendue.com.
- Le 3020, le numéro vert et gratuit "Non au harcèlement".

L'AVIS DE L'EXPERT

« En tant qu'adulte, on peut être surpris de la teneur des insultes qui peuvent nous paraître insignifiantes. Or, il est important de ne pas les minimiser car ce qui compte, c'est la perception qu'en a l'enfant. »

Dr Philippe Aïm
PSYCHIATRE.
auteur de
"Harcèlement scolaire. Le guide pratique pour aider nos enfants à s'en sortir",
éd. Plon.



Retrouvez l'épisode de notre podcast **Galère sa mère !**
« Mon bébé est harcelé à l'école. Attention, j'ai envie de mordre ! »



Et, entre nous, ils ont raison ! », s'exclame le Dr Aïm. On peut alors proposer à l'enfant de l'aider à trouver une solution. « En premier lieu, on accueille ses émotions. Et on lui propose de l'accompagner pour qu'il puisse riposter seul, sans l'intervention des adultes. L'enfant sera rassuré que l'on n'intervienne pas à sa place. Et ensuite, pour s'entraîner, on peut jouer au jeu de l'idiot », poursuit le psychiatre.

On joue au "jeu de l'idiot"

Le but du jeu de l'idiot est d'apprendre à l'enfant à répondre à des attaques verbales avec empathie. « Je demande à l'enfant de jouer le rôle du méchant, il me dit : "T'es moche". Ce à quoi je réponds : "D'accord, tu as le droit de le dire, mais moi, je te trouve beau". Et là, le harceleur est déstabilisé car ce qui l'intéresse, c'est de blesser l'enfant, il s'arrête donc rapidement », poursuit le Dr Aïm. Pour les attaques physiques, l'enfant peut expliquer qu'il ne souhaite pas se battre en mettant ses mains ouvertes devant lui pour désamorcer le conflit. On peut jouer le jeu avec notre enfant, pour qu'il s'entraîne à répondre naturellement des choses gentilles. Qu'il soit harcelé ou non d'ailleurs. ●

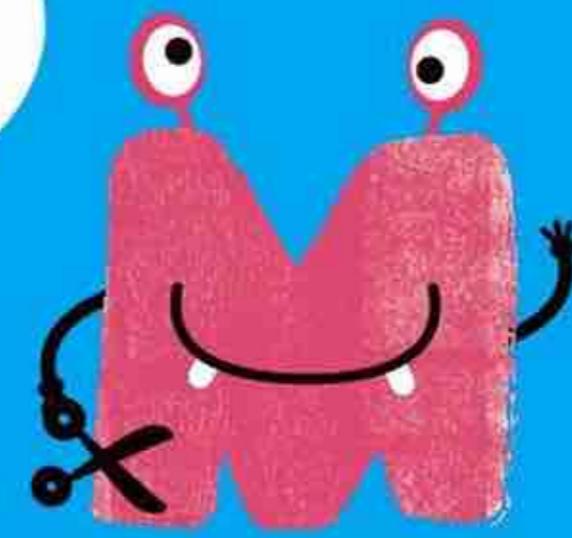
ÉMILIE VEYSSIÉ

NOUVEAU LOOK

MÔMES

par PARENTS

Créateur
de bons
MÔMENTS



BRICOLER



ANNIVERSAIRE



Un gâteau au yaourt,
transformé en un magnifique
GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE ARC-EN-CIEL !

PARENTS VOUS DONNE RENDEZ-VOUS SUR

WWW.MOMES.NET



La fabrique à idées pour éveiller vos enfants

LES EXPERTS



**Angèle
Ferreux-Maeght**
CHEFFE
de La Guinguette
d'Angèle (laguinguetteedangele.com)



Émilie Fumet
DIÉTÉTICIENNE
Son insta: Émilie
fumet diététicienne.



**Dr Arnault
Pfersdorff**
PÉDIATRE et
fondateur de
pediatre-online.fr.



Céline de Sousa
CHEFFE
et auteure de "Une
Alimentation saine
pour mon bébé et
moi", éd. Albin Michel.



On a tous envie de préparer des petits plats sains et gourmands que les enfants vont dévorer.

Eh bien, ce n'est pas si compliqué !
Avec quelques astuces, on peut transformer les passages à table en de vrais moments de plaisir partagés en famille. On essaie ?

YULIA PRIZOVA/SHUTTERSTOCK - EMILIE GUELPA



- 54** Blocages autour de l'assiette ? On les dénoue
- 58** Un max d'astuces pour qu'ils aiment (enfin) les légumes
- 61** Bien manger, la clé d'une bonne santé
- 64** 5 bons plans pour des repas plaisir

Des repas sans stress

Les clés pour que ça se passe bien à table

Blocages autour de l'assiette ? Chiche, on les dénoue !

Quand les repas virent au cauchemar, on souffle un grand coup pour faire baisser la pression. Et on tente de déminer la situation. Les conseils du Dr Arnault Pfersdorff.



1 Il mange très très lentement

» **POURQUOI ?** « La notion de temps est toute relative. Surtout pour des enfants. Et la perception qu'ils en ont est bien différente de la nôtre », précise le Dr Pfersdorff. En clair, on trouve qu'il met trois heures pour mâcher trois brocolis, mais en fait, pour lui, c'est son rythme. De plus, ça ne veut pas forcément dire qu'il n'a pas faim. Mais il pense peut-être encore au jeu qu'il était en train de faire juste avant qu'on l'interrompe pour passer à table. Ou il est fatigué et manger lui demande trop d'efforts ?

» **LES SOLUTIONS.** On instaure des repères dans le temps pour annoncer le moment du repas : ranger les jouets, se laver les mains, mettre la table... Pourquoi ne pas chanter aussi une petite chanson pour se souhaiter bon appétit. Et puis, on prend sur nous... En l'absence d'un problème physique qui l'empêcherait de mâcher correctement (frein de langue non dépisté à la naissance...), on relativise et on se dit qu'en prenant le temps de bien mâcher, il digérera mieux.

2 Il refuse les légumes

» **POURQUOI ?** Avant de sortir l'étiquette de la "néophobie", une étape quasi inévitable de refus de certains aliments, qui apparaît vers 18 mois et peut durer plusieurs années, on démêle les choses. Déjà, peut-être que dans la famille, on n'est pas fan de légumes... Et comme les enfants imitent les adultes, ils n'auront pas envie d'en manger eux non plus. Il est vrai aussi que des légumes bouillis, ce n'est pas folichon. Ou tout simplement peut-être qu'il n'aime pas certains légumes pour le moment.

» **LES SOLUTIONS.** On se rassure, rien n'est jamais figé. Peut-être que dans quelque temps, il appréciera les légumes. En attendant le jour béni où il mangera son chou-fleur avec appétit, on lui propose des légumes, à chaque repas, en variant les recettes et la présentation. On rehausse leur goût avec des épices et des aromates. On lui propose de nous aider à les cuisiner. On joue aussi sur les couleurs pour les rendre appétissants. Et on ne lui sert pas de trop grandes quantités ou on lui propose de se servir.

3

Il trie et sépare les aliments

» **POURQUOI ?** Jusqu'à 2 ans, c'est très fréquent, car à cet âge, manger est l'occasion de faire plein de découvertes. Et son assiette est un formidable champ d'exploration : il compare les formes, les couleurs... Bref, il s'amuse.

» **LES SOLUTIONS.** On reste zen pour ne pas créer un blocage là où il s'agit simplement d'une phase de découverte. On peut aussi présenter ses aliments dans une assiette à compartiments pour que tout ne soit pas mélangé. Mais, à partir de 2-3 ans, on lui apprend à ne pas jouer avec la nourriture. Et qu'il y a des règles de bonne conduite à table.



4

Il ne veut que des purées

» **POURQUOI ?** On redoute souvent de commencer à donner des morceaux. Du coup, on retarde un peu trop leur introduction, ce qui peut entraîner par la suite, plus de difficultés à accepter autre chose que des purées. « On a aussi peut-être tenté de "cacher" des morceaux dans une purée lisse et le bébé a été surpris par cette texture dure et il a pu ne pas apprécier », ajoute le spécialiste.

“

« Après des gros blocages, Louis mange de tout ! »

« Pour Louis, j'ai ressenti une pression sur l'alimentation. Le passage des purées mixées aux morceaux a été une catastrophe, et ça a conduit à un blocage total. Durant des années ! Vers 2-3 ans, Louis m'a demandé de manger « de la purée mousseuse et des Knackis® » et j'ai accepté en me disant qu'il fallait qu'il mange. Le lendemain, pareil... Au bout d'un mois (!), il m'a dit « s'il te plaît, je peux avoir autre chose » et à partir de là, il n'y a plus eu de difficultés. Aujourd'hui, Louis a 10 ans et mange de tout. »

ÉMILIE, maman de Louis, 10 ans, et Éléonore, 7 ans.



» **LES SOLUTIONS.** On ne tarde pas pour introduire les morceaux. Avec la diversification classique, on donne d'abord des purées très lisses. Puis petit à petit, on propose des textures plus granuleuses jusqu'aux morceaux fondants quand il est prêt. « Pour faciliter l'acceptation des morceaux, on les présente à part de la purée pour qu'il puisse les voir et les toucher avant de les porter à sa bouche », conseille-t-il. On peut aussi profiter des repas en famille pour lui laisser nous donner quelques bouchées (ils adorent nous donner à manger !). Il nous voit mastiquer et par imitation, il voudra faire pareil.

5

Il mange bien chez les autres mais pas à la maison

» **POURQUOI ?** On sait que c'est meilleur chez mamie ou chez les copains ! En fait, c'est surtout qu'« à l'extérieur, il y a moins d'interférences avec la nourriture. Déjà, il n'y a pas le lien affectif entre le parent et l'enfant, et du coup, il peut y avoir moins de pression. En plus, il y a un effet d'émulation et d'imitation quand il mange avec d'autres enfants. Et la nourriture est différente de ce qu'il mange tous les jours. », précise le Dr Pfersdorff.

» **LES SOLUTIONS.** On ne culpabilise pas et on tire profit de cette situation. Par exemple, s'il rechigne à manger des légumes ou des morceaux quand il est à la maison, on demande à mamie de lui en proposer. Ça peut passer nickel. Et pourquoi ne pas inviter un petit copain à manger chez nous (de préférence un bon mangeur). Ça peut le motiver !



FATIGUÉ OU MALADE ? ON ADAPTE SON REPAS

S'il n'est pas en forme, 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.

6 Il ne veut plus de lait

» **POURQUOI ?** Certains tout-petits vont se lasser plus ou moins rapidement de leur lait. Certains vers 12-18 mois. D'autres, plus tard, vers 3-4 ans. Le refus peut être transitoire et être lié, par exemple, à la fameuse période du "non". Épuisante pour les parents, mais nécessaire pour les enfants... Ou alors, il peut aussi ne plus aimer le goût du lait.

» **LES SOLUTIONS.** « Il faudra s'adapter à son âge pour lui apporter une alimentation équilibrée, car le lait (notamment les préparations infantiles) est une bonne source de calcium, de fer, d'acides gras essentiels... », note-t-il. Pour lui donner envie d'en boire, on peut servir le lait dans une tasse ou lui donner à la paille. On peut aussi ajouter un peu de cacao ou de céréales. Pour les plus grands, on peut varier les produits laitiers en proposant à la place, des fromages, des yaourts...

7 Il grignote la journée et ne mange rien à table

» **POURQUOI ?** « Souvent, un enfant grignote parce qu'il voit ses parents le faire. Ou parce que craignant qu'il n'ait pas suffisamment mangé au repas, on est tenté de lui donner des compléments en dehors », note le Dr Pfersdorff. En plus, les aliments préférés pour le grignotage sont plus attrayants (chips, biscuits...) que ceux servis à table, les légumes notamment.

On retrouve plus de conseils dans ce super guide



“BÉBÉ, PREMIER MODE D’EMPLOI”, du Dr Arnault Pfersdorff, éd. Hachette Famille.

» **LES SOLUTIONS.** Déjà, on montre l'exemple en arrêtant de grignoter. On instaure aussi quatre repas par jour. Et c'est tout. Si un enfant a moins mangé à un repas, il se rattrapera au suivant. On limite les tentations en achetant moins ou pas de produits ultra-transformés et en les réservant pour les grandes occasions.

8 Il ne veut pas manger tout seul

» **POURQUOI ?** Peut-être ne lui a-t-on pas laissé suffisamment d'autonomie à table. Parce que ça va plus vite de lui donner à manger que de le laisser se dépatouiller. Et puis, comme ça, il en met moins partout. Mais aussi, prendre son repas seul est un énorme marathon qui demande beaucoup d'énergie. Et c'est compliqué pour un tout-petit de se débrouiller seul trop tôt.

» **LES SOLUTIONS.** On l'aide à s'autonomiser en lui proposant une cuillère à chaque repas. Qu'il utilise ou pas. On le laisse aussi découvrir la nourriture avec ses doigts. Dès 2 ans, on peut passer aux couverts avec un bout en fer. Pour une bonne prise en main, le manche doit être court et assez large. On accepte aussi que le repas prenne plus de temps. Et on patiente : ce n'est que vers 4-6 ans qu'un enfant acquiert l'endurance pour manger tout le repas sans aide.

9

Il veut jouer en mangeant

» **POURQUOI ?** Peut-être que le repas dure trop longtemps pour lui et qu'il s'ennuie. Peut-être aussi qu'il est dans une phase active d'exploration de son environnement et tout devient prétexte à la découverte et au jeu, y compris le temps des repas. Après, ce n'est pas forcément un jeu, car le fait de toucher les aliments permet aux plus jeunes de se les approprier. C'est une étape importante pour qu'ils acceptent d'en manger.

» **LES SOLUTIONS.** À adapter en fonction de l'âge. On le laisse explorer avec ses doigts à condition de ne pas en mettre partout et de ne pas faire n'importe quoi. On met à sa disposition des couverts adaptés à son âge. Et on lui rappelle que l'on ne joue pas en mangeant et progressivement, il va intégrer ces règles de bonne conduite à table.

10

Il compare son assiette à celle de son frère

» **POURQUOI ?** « C'est inévitable dans une fratrie de regarder si son frère ou sa sœur a plus de choses que soi. Y compris au niveau de la nourriture. Mais ces comparaisons concernent, en fait, une question d'un autre ordre que celui de l'alimentation », note le pédiatre.

» **LES SOLUTIONS.** En tant que parents, on aura beau tout faire pour être égalitaires, on ne peut pas l'être à chaque fois. Il est donc super important d'entendre le message que l'enfant nous fait passer pour que le sentiment d'injustice ne s'installe pas. On démine la situation en expliquant, par exemple, que son frère est plus grand et qu'il a besoin de quantités plus importantes. Ou encore que chacun a ses goûts et que lui préfère manger plus de tel ou tel aliment.



(PAPA BÉBÉ REPAS)

À se répéter en boucle !

« Un enfant en bonne santé ne se laisse pas mourir de faim, précise le Dr Pfersdorff. Il sait se réguler seul. Et l'équilibre alimentaire se joue sur plusieurs repas. »

LE REFUS EST NÉCESSAIRE !

Dire non et choisir, ça fait partie de la construction de l'identité de l'enfant. Ses refus concernent souvent la nourriture. D'autant plus que nous, en tant que parents, avons tendance à surinvestir les aliments. Alors, on prend sur nous, sans entrer en conflit. Et on passe le relais avant de craquer.

Passage aux morceaux... mais est-il prêt ?

Pas besoin d'attendre que le bébé ait beaucoup de dents. Ou pile ses 8 mois.

Il peut écraser les aliments mous avec ses gencives car les muscles des mâchoires sont très puissants. Mais quelques conditions :

il doit être bien stable quand il est assis ; il doit pouvoir tourner la tête à droite et à gauche sans que tout son corps tourne ; il porte seul les objets et les aliments à sa bouche et bien sûr, il est attiré par les morceaux ! En clair, c'est quand il a envie de venir piquer dans votre assiette.

C.A.

>>>

Un max d'astuces pour qu'ils aiment les légumes *(enfin !)*

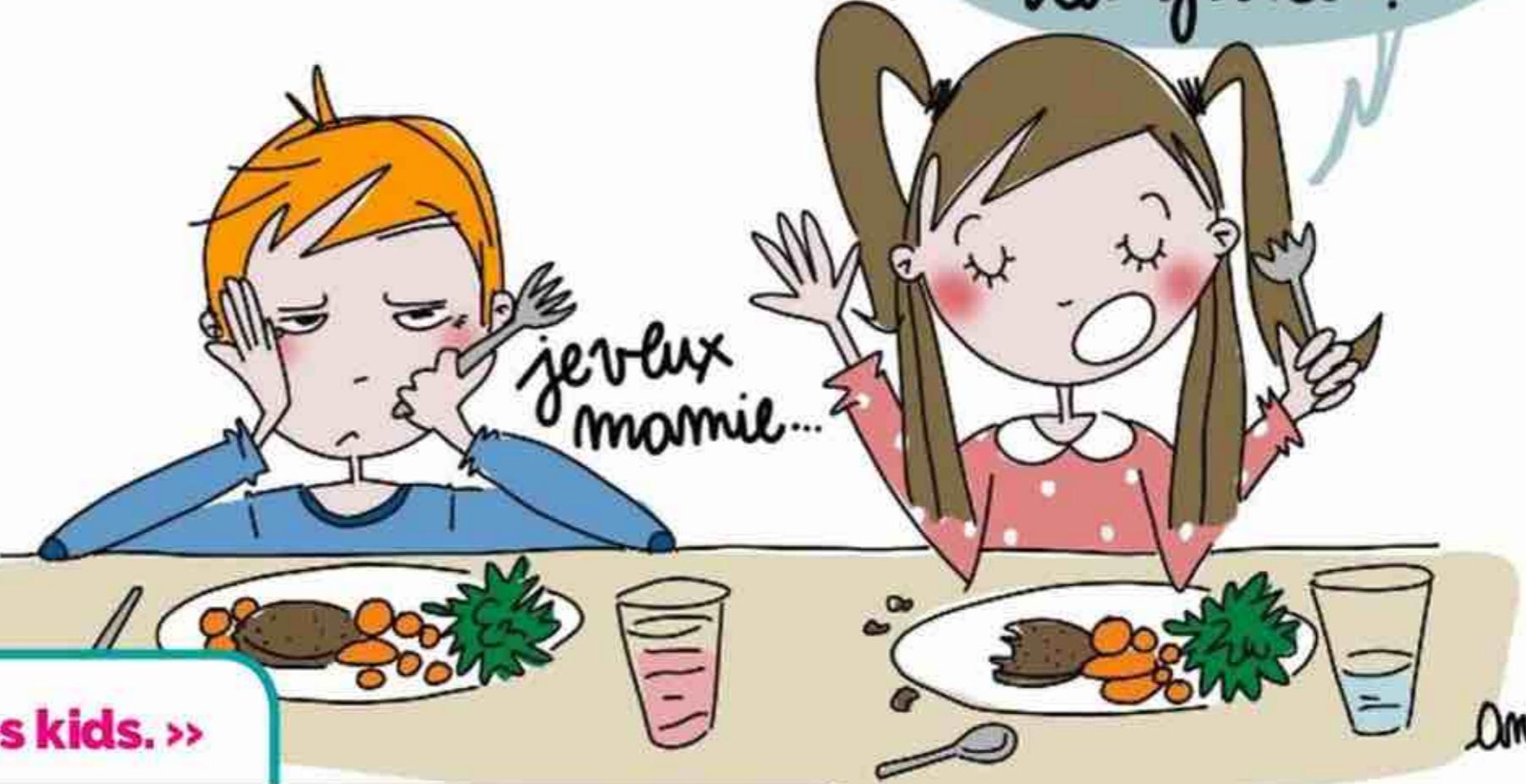
Pour éviter la soupe à la grimace devant les brocolis ou les carottes, on pioche parmi ces bonnes idées. Testées et approuvées par des parents et des cheffes.

75 % des enfants de 2 à 7 ans

passent par une phase de néophobie alimentaire qui se traduit par le refus de manger certains aliments.

allez ça suffit !
Stop les comédies !!!
C'est hyper bon les carottes et les brocolis !

qui baah on préfère manger chez mamie ! au moins y'a des frites et des glaces !



« On aiguise les sens des kids. »

« Votre enfant a 5 sens comme vous ! Et oui... Alors on lui montre comment s'en servir, propose la cheffe Céline de Sousa (on retrouve, en fin de magazine, des recettes extraites de son dernier ouvrage "Une Alimentation saine pour mon bébé et moi", éd. Albin Michel). Montrez les légumes sous leur forme originelle, brute, pas seulement sous forme de compotes ou de purées. Faites-les lui aussi sentir et toucher. Expliquez-lui d'où ils viennent, comment ils poussent, comment on les récolte. Racontez-lui des histoires autour des légumes... »

Pas de forcing ni de chantage, car on risque de casser la notion de plaisir de manger et de créer des blocages.

ON RESTE ZEN !

Malgré tous les efforts, il y a des fois où il ne voudra pas goûter ses légumes. Où il chipotera pour avaler juste deux cuillerées de purée. Où il recrachera en disant qu'il n'aime pas. Alors, dans ces moments, on reste calme et on respire un grand coup.

« Je cuisine les légumes avec des aliments que ma fille aime. »

« Pour faire manger des légumes que les enfants n'apprécient généralement pas, j'ai plusieurs techniques de cuisine. Pour les épinards, par exemple, une fois cuits et une fois qu'ils ont rendu leur eau, je les intègre à l'appareil d'une quiche gourmande et généreuse en gruyère râpé pour bien gratiner. Pour les légumineuses, j'utilise des lentilles corail. Loyse est très sensible à leur couleur (presque rose, donc girly) qui me permet de mieux lui faire apprécier les lentilles. Comme j'ai la chance d'avoir un robot culinaire, je les fais cuire dans un large volume d'eau dans le récipient du robot avec un cube de bouillon de poule et une pomme de terre épluchée. Au bout de 25 minutes de cuisson, je mixe le tout et j'obtiens un délicieux velouté que j'ai baptisé la soupe des princesses ! Ma fille adore. »

Il faut parfois présenter dix à vingt fois un aliment pour qu'il accepte d'y goûter. On ne se décourage pas !



ROMY
Maman de
Loyse, 6 ans.

Des "sauces-légumes" rapido.

Pour accompagner les pâtes ou le riz, on confectionne des sauces 100 % maison en mixant par exemple des courgettes et des brocolis cuits, des feuilles de basilic, quelques pignons, du parmesan et de l'huile d'olive. Miam, un pesto délicieux et rapide à préparer ! À tester aussi la recette du ketchup maison. La cheffe Céline de Sousa nous donne son secret à retrouver sur son site celineedesousa.com : « un peu d'huile d'olive, de l'oignon, des tomates pelées, du vinaigre balsamique, de l'ail, quelques épices et un peu de moutarde douce. Ou encore la sauce au poivron rouge : on fait cuire quelques tomates cerises, quelques poivrons rouges épluchés et épépinés, un oignon rouge, quelques feuilles de basilic, de l'huile d'olive et hop le tour est joué ! »

« Je fais goûter tous les légumes à mon fils, même ceux que je n'aime pas. »

« Dès le début de la diversification, j'avais envie de faire aimer tous les légumes à Lorenzo. Sans mettre de blocages sur ceux que je n'aime pas et que je ne mange pas. Pour l'aider à les accepter, quand je lui propose une purée, je lui explique de quels légumes il s'agit, je lui présente son assiette et je lui dis que c'est très bon. Et ça marche ! Lorenzo accepte de goûter tous les légumes et il les aime. Même les épinards ou le chou-fleur ! Pour lui donner le vrai goût des légumes et qu'il les apprécie plus facilement, je choisis des produits de saison et frais que je cuisine. Je prépare tout maison. C'est une organisation, mais ça roule, pendant 3-4 h, je fais tous ses repas de la semaine et je les congèle. »



Chef Bambino

« CUISINEZ EN FAMILLE LES PRODUITS DE SAISON »

Pour leur faire aimer les légumes, 24 recettes de saison, avec des conseils d'une diététicienne-nutritionniste et des jeux. 6,90 € sur chefbambino.fr



STÉPHANIE
Maman de
Lorenzo,
7 mois et demi.



“ **Manger avec d'autres enfants, ça les stimule.** »

« Maman de trois enfants, je connais toutes les situations. Un enfant qui aime tout, un autre qui n'aime pas grand-chose et un autre enfant pour qui ça dépend des fois. Ma petite technique est de servir en premier celui qui aime tout, puis de servir les légumes en version mixée à mon enfant qui apprécie selon les plats. Et je finis par celui qui n'aime pas grand-chose. Le fait de voir son frère ou sa sœur manger avec appétit le met en confiance et lui donne la curiosité de goûter. »

DAISY
Maman de Zoé,
10 ans, Tom, 6 ans,
Lou, 4 ans.



“ **Je laisse ma fille les assaisonner.** »

« **Sur la table, je dispose souvent des légumes bruts, cuits juste à la vapeur.** Et à côté, je mets à la disposition de ma fille de 2 ans et demi, des pots contenant du gomasio, des herbes, de bonnes huiles, explique la cheffe Angèle Ferreux-Maeght. Et je la laisse faire sa petite popote dans son assiette. C'est ludique et les enfants se sentent respectés dans leurs goûts. »

Des légumes en version dessert

On connaît le Carrot cake (à base de carottes) ou la tarte au potiron. Plus osée mais très appréciée aussi, la mousse au chocolat à base d'avocat ou le moelleux au chocolat aux courgettes râpées, ça donne de la texture aux desserts tout en allégeant les recettes. Dans son dernier livre, "Ma cuisine naturelle pour bébé", éd. Marabout, Angèle revisite le brownie en y incorporant des pois chiches et les gaufres en y mettant de la courge butternut. On teste ?

“ **Des légumes sous différentes formes.** »

« Mes filles ont toujours aimé les légumes jusqu'au moment où elles ont commencé à manger à la cantine. Pour les aider à les apprécier, je leur prépare des soupes ou des purées. Je fais aussi des galettes à base de légumes râpés et d'œuf, cuites à la poêle. Certains légumes passent mieux en crudité, comme les brocolis ou le chou-fleur accompagnés d'une vinaigrette. »

Les goûts changent !

Ce n'est pas parce qu'il n'apprécie pas les haricots verts maintenant, qu'il ne les aimera jamais.



SARAH
Maman d'Elie, 10 ans,
Mila, 8 ans, Lia, 4 ans,
et Aby, 5 mois.

Des mélanges sucrés/salés.

On n'ose pas toujours, mais les kids aiment souvent les mélanges exotiques. « On peut par exemple ajouter dans les purées de carottes du lait de coco. On peut aussi adoucir le goût de certains légumes en y ajoutant un peu de poire crue écrasée comme dans la purée de panais ou de brocolis (1/4 de poire pour 200 g de légumes). À tester aussi avec des pommes ou de l'ananas. « On peut aussi utiliser une pomme granny-smith un peu acide avec du fenouil ou avec du riz ! ajoute la Cheffe Céline de Sousa. La mangue, l'avocat et la banane sont aussi très souvent appréciés dans les plats salés des tout-petits. »

“ **Des spaghetti de légumes.** »

« **Les enfants aiment les pâtes**, alors on leur prépare des légumes sous forme de spaghetti ou tagliatelles, propose la cheffe Guila de Guila in the Kitchen (on retrouve ses recettes gourmandes sur son insta: Guila in the kitchen). La recette des spaghetti de courgettes : on coupe les légumes en spaghetti. Dans une poêle, on fait chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive et 1 gousse d'ail écrasée, on ajoute les courgettes et 3 cuil. à s. d'eau. On fait revenir à feu vif, 2 min. Hors du feu, on ajoute un peu de pesto, des dés de feta et des tomates cerises coupées. C'est prêt ! »



On leur fait toucher
les légumes, on les nomme...
On les fait participer...
Ils adorent !

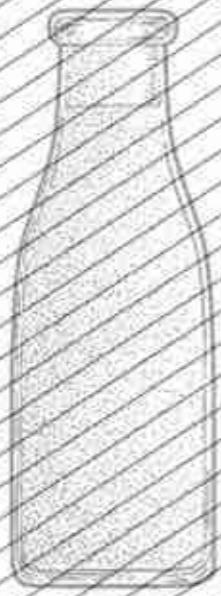
Bien manger Les clés d'une bonne santé

On sait tous qu'il faut une alimentation équilibrée. Mais c'est quoi concrètement ? Émilie Fumet, diététicienne, nous donne plein de conseils pour proposer des repas sains et variés aux enfants (et à nous !).

Les produits laitiers

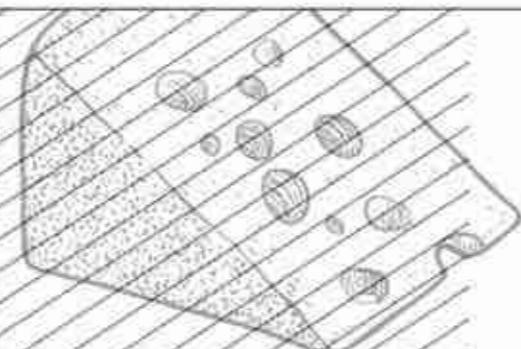
» POURQUOI C'EST BON ?

Les produits laitiers sont la principale source de calcium, nécessaire à la croissance de l'enfant et à la qualité et solidité de leurs os. Ce capital osseux se constitue dans l'enfance. Les produits laitiers sont aussi riches en vitamine D qui permet la bonne absorption et la fixation du calcium sur les os.



» COMMENT BIEN LES CONSOMMER ?

Pour les moins de 3 ans, les besoins en calcium sont de 400 à 500 mg/jour et seront assurés par la consommation de lait de suite. « Mais quand la consommation de lait de suite diminue, il faut apporter suffisamment de produits laitiers en veillant au bon apport en calcium, prévient Émilie Fumet. Une portion de produit laitier apporte environ 200 mg de calcium, ce qui correspond à un verre moyen de lait, un yaourt nature, 20 g de fromage à pâte dure (par exemple de l'emmental), 50 g de fromage à pâte molle type camembert (1/5^e)... Les besoins en calcium sont de 700 mg par jour de -4 à 6 ans et de 900 mg par jour à 7-9 ans. 3 ou 4 produits laitiers par jour sont recommandés pour couvrir ces besoins. »



Les légumes

» POURQUOI C'EST BON ?

L'introduction des légumes entre le 4^e et le 6^e mois permet de développer la flore intestinale grâce à leur richesse en fibres. Autre atout des légumes : ils régulent le transit et évitent la constipation. Ils sont aussi une source importante de vitamines (C, provitamine A, B9...), de minéraux (calcium, magnésium...) et d'antioxydants. Ces nutriments sont nécessaires au bon fonctionnement des muscles, à la transmission des influx nerveux et neuronaux, pour solidifier ses os et ses dents, et au bon fonctionnement du son système immunitaire.

» COMMENT BIEN LES CONSOMMER ?

Presque tous les légumes peuvent être proposés dès le début de la diversification, mais on évite ceux dont le goût est prononcé ou difficiles à digérer (poivrons, salsifis, choux à feuilles...). Au début, c'est quelques cuillerées de purée de légumes mixés avec 1 c. à c. de beurre ou d'huile. « L'intérêt ici n'est pas nutritionnel, mais de développer la curiosité et le goût, précise Émilie Fumet. Ses apports nutritionnels sont principalement assurés à cet âge par l'allaitement ou le lait 1^{er} âge. Lorsque l'enfant mange deux vrais repas, vers 1 an, les légumes doivent être présents midi et soir. »

Les fruits

» POURQUOI C'EST BON ?

Ils participent (comme les légumes) au développement de la flore et du transit grâce à leur richesse en fibres et en eau. Comme ils peuvent être consommés crus, ils permettent d'apporter plus facilement des vitamines, notamment la C et celles du groupe B. Ils sont eux aussi très riches en minéraux (calcium, magnésium, potassium). Ils sont source de glucides simples, source d'énergie pour tout exercice intellectuel et physique.

» COMMENT BIEN LES CONSOMMER ?

D'abord cuits et mixés, puis très vite on peut donner des morceaux de fruits bien mûrs. On recommande une ou deux portions de fruit par jour. Si notre enfant les boude un peu en grandissant... on lui propose des salades de fruits de saison, des verrines de fromage blanc avec quelques morceaux de fruits et un biscuit émietté dessus au goûter, des brochettes de fruits dans une fontaine de chocolat, un gâteau au yaourt avec des morceaux de poires, un feuilleté ou une tarte aux pommes...

Les féculents (pâtes, riz...)

» POURQUOI C'EST BON ?

Parmi les féculents, on trouve les céréales (riz, semoule, blé), les pommes de terre et les légumes secs (pois chiches, lentilles...). « Ils apportent des glucides complexes (sucres lents) qui vont délivrer de l'énergie en continu toute la journée. Résultats : on évite les coups de barre et les fringales et donc les grignotages », précise Émilie Fumet. Ils sont également une bonne source de protéines végétales, de fibres, minéraux et de vitamines du groupe B.

» COMMENT BIEN LES CONSOMMER ?

On introduit les féculents, entre 4 et 6 mois, sous forme de pommes de terre ou de céréales infantiles. À 7 mois révolus, on peut proposer des petites pâtes (alphabets...), de la semoule de blé fine, du tapioca... (15 à 20 g par jour, 3 ou 4 c. à s.). Les légumes secs sont conseillés vers 12-18 mois, car ils sont plus difficiles à digérer. On les propose en soupe, puis en purée (les lentilles corail qui ont un goût très doux se mixent très bien). En grandissant, les féculents doivent être présents à chaque repas selon la faim de l'enfant et accompagnés de légumes.

BIO DE PRÉFÉRENCE

Notamment les fruits, les plus susceptibles d'être contaminés par les pesticides. À savoir, les pommes, les poires et les pêches, la plupart des légumes, les produits laitiers et les œufs. On limite ainsi le risque d'exposition aux pesticides d'environ 80 %, ainsi que le risque d'exposition aux nanoparticules, OGM, résidus d'antibiotiques... On peut aller plus loin, en consommant des céréales (pain, riz...), de la viande et du poisson AB.

La viande

» POURQUOI C'EST BON ?

Les viandes apportent des protéines de bonne qualité. Ce qui est super intéressant car les enfants sont en pleine croissance et ils ont des besoins importants. Pour info, « les protéines sont à la base du développement de la masse maigre, du volume sanguin, du tissu osseux et des organes. En plus, les protéines animales sont mieux absorbées par l'organisme », précise Émilie Fumet. La viande apporte aussi du fer, qui booste le système immunitaire. Et c'est la principale source de vitamine B12, indispensable pour la production des globules rouges et le bon fonctionnement du système nerveux.

» COMMENT BIEN LA CONSOMMER ?

On débute la diversification par du poulet, de la dinde, du boeuf, du veau et du jambon blanc. On les fait bien cuire, notamment la viande hachée, pour éviter la transmission de bactéries ou de parasites. Les quantités ? Au début, chaque jour, environ 1 cuil. à café de viande mixée pour atteindre 2 cuil. à café (10 g) vers 7 mois, 20 g (4 cuil. à café) vers 12 mois, 30 g (6 cuil. à café) à partir de 2 ans, 50 g vers 5-6 ans et 100 g vers 12 ans.

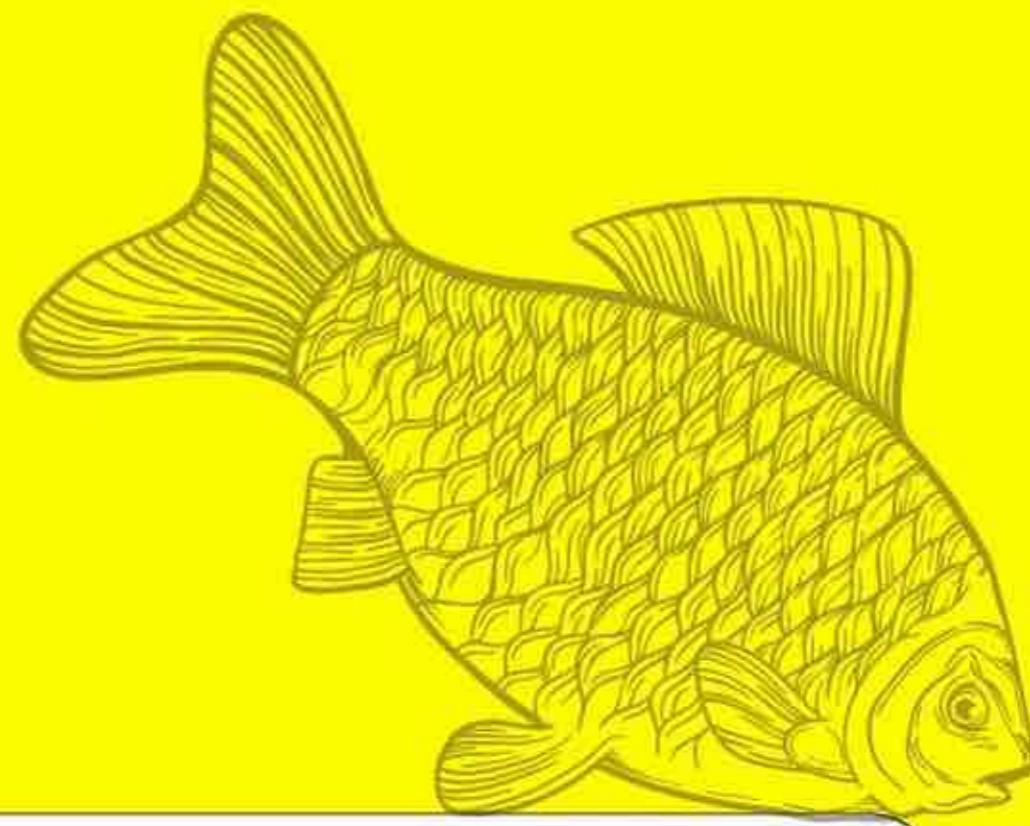
L'œuf

» POURQUOI C'EST BON ?

Tout comme la viande et le poisson, il présente une richesse en protéines de qualité et il est également source de vitamines D, B9 et B12. « Aujourd'hui, nous trouvons des œufs enrichis en oméga 3, c'est-à-dire produits en ajoutant des graines de lin à l'alimentation des poules. Et c'est aussi mieux de choisir des œufs bio de poules élevées en plein air », ajoute-t-elle.

» COMMENT BIEN LE CONSOMMER ?

L'œuf est introduit en alternance avec la viande ou le poisson, à raison d'1/4 d'œuf dur écrasé dans une purée pour augmenter à 1/3 vers 9 mois et 1/2 œuf à 2 ans. Il n'y a aucune limitation dans le nombre d'œuf par semaine, bien sûr, l'alimentation doit être la plus variée possible. Les recettes ? Au plat, à la coque, dur, utilisé comme liant pour un flan, une tarte, un gâteau, les utilisations sont nombreuses !



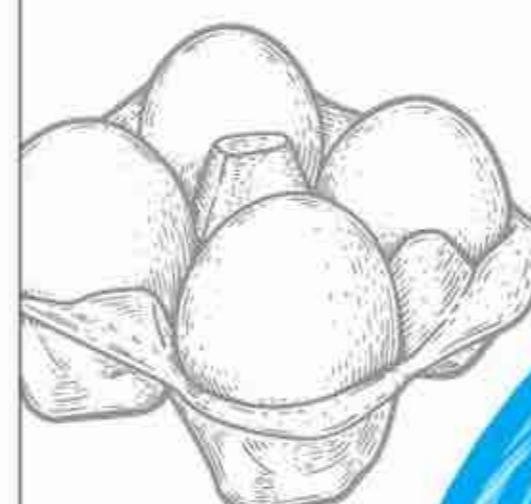
Le poisson

» POURQUOI C'EST BON ?

Les poissons contiennent des protéines de qualité. De plus, ils apportent aussi les fameux oméga 3, indispensables au développement et au bon fonctionnement du système nerveux. Ils sont également sources de minéraux (phosphore...), d'oligoéléments (iode, zinc, cuivre, sélénium...) et des vitamines A, D, E.

» COMMENT BIEN LE CONSOMMER ?

Il est introduit comme la viande et dans les mêmes proportions. On recommande de consommer, pour les enfants comme pour les adultes, deux ou trois fois par semaine du poisson, dont un poisson gras (saumon, maquereau, sardine...). Si les kids rechignent un peu, « on peut préparer des lasagnes saumon-épinards, du poisson pané fait maison, une tarte brocolis-morue, un hachis parmentier à base de poisson », conseille Émilie Fumet.



UNE CUISSON PLUS SAINE

- On opte pour une cuisson à la vapeur douce ou à l'eau pour mieux préserver les nutriments des aliments.
- Côté ustensiles, on choisit des poêles et casseroles en inox qui conduisent très bien la chaleur sans risque. Les ustensiles en céramique, d'origine française, labellisés NF Environnement et garantis sans cadmium et sans plomb. Et les plats en verre pour cuire ou faire réchauffer la nourriture.

5 bons plans pour des repas plaisir

On a tous envie que les repas se passent bien et de partager un bon moment en famille. Ce n'est pas si compliqué. Voici des astuces gourmandes pour que les enfants prennent plaisir à manger.

Avec la cheffe Angèle Ferreux-Maeght.

Cultiver un art de vivre

Pourquoi ne pas créer un véritable art de vivre autour de l'alimentation ? Y compris pour les repas des enfants ! « Parce que oui, on pourrait manger pour manger. Mais il y a tellement d'autres choses profondes autour de l'alimentation, précise-t-elle. On prépare de belles assiettes décorées avec des fleurs comestibles, on joue sur les couleurs des aliments pour donner envie, par exemple. On peut disposer une petite bougie le soir, près de la table. » De quoi donner toute leur importance à ces rituels quotidiens.

Associer l'alimentation à quelque chose de joyeux

C'est si simple qu'on n'y pense pas ! « Surtout quand il s'agit de notre premier enfant, on est souvent trop stressé par les quantités, le fait qu'il termine son assiette..., note la cheffe Angèle Ferreux-Maeght. Et pourtant, la nourriture n'est pas que digestive. Au contraire, elle est globale et culturelle, chargée de nos traditions familiales. Très tôt, nous pouvons donner à nos enfants l'idée que la nourriture est quelque chose de joyeux et de sain. » Ça va les suivre toute leur vie. De plus, se faire plaisir en mangeant, ce n'est pas manger des produits super sucrés, gras, etc. Mais on peut ressentir de la joie et même avoir de belles émotions en dégustant une crème de lentilles ou un écrasé de courgettes. « On peut éveiller très tôt le palais des enfants, c'est comme un alphabet. Si on ne met pas de tabou, on peut leur donner très tôt le goût pour des aliments bruts. Ma fille de 2 ans et demi adore la spiruline et le foie de morue ! »

« Très tôt, on peut donner à nos enfants l'idée que la nourriture est quelque chose de joyeux et de sain », conseille Angèle Ferreux-Maeght.





Partager les repas en famille

OK, le repas à 18 h 30 (souvent l'heure idéale pour les tout-petits) n'entre pas franchement dans nos emplois du temps de working mum (dad). Mais, on fait au mieux pour réserver des moments de repas en famille, le week-end, certains jours de la semaine, en vacances... « Et puis, il y a plein d'autres occasions pour associer la nourriture à des moments agréables, ajoute Angèle Ferreux-Maeght. Le repas se prépare en amont. On peut très bien faire participer les enfants au moment des courses. Chez le primeur de quartier, le fromager... ». On peut faire pousser des plantes aromatiques, des fraises, des tomates sur le balcon. Profiter des promenades dans la nature pour leur faire reconnaître les herbes qui se mangent (romarin, prêle, orties...). Et bien sûr, on demande aux kids de nous aider à préparer les recettes. Ils adorent mettre la main à la pâte, et ça participe à la transmission culinaire dans la famille.

GEBER86/ISTOCK

Se recentrer sur le moment présent

Remettre de la conscience dans ce que l'on fait. Notamment les repas. Voilà un challenge pour nous et pour nos enfants. « Et pourtant, les plus jeunes sont de grands sages, naturellement proches de leurs ressentis », note la cheffe Angèle Ferreux-Maeght. Alors, si on leur faisait confiance et qu'on les encourageait ? Exit la télévision et le téléphone au moment des repas. En plus d'être déconnecté de son assiette, ça perturbe la digestion. Et à la place, on se recentre sur le moment présent. On encourage les enfants à nous décrire leurs sensations sur les aliments : croquants, secs, chauds... On les incite à prendre le temps de bien mâcher. Et souvent, le fait d'être présent à ce que l'on fait aide à ce que les repas se passent bien.



“MA CUISINE NATURELLE POUR BÉBÉ”

Angèle Ferreux-Maeght, éd. Marabout.

Un super livre avec des tas de conseils et des recettes originales pour préparer des petits plats sains et gourmands à son enfant.

Redonner du sens à l'alimentation

« Quel bonheur d'arriver dans une saison et de redécouvrir les aliments quand ils sont les meilleurs », explique la cheffe. On a de la joie à retrouver des tomates savoureuses en été, plutôt que d'en manger des peu goûteuses toute l'année. On a de la joie à retrouver certains produits uniquement durant une courte période comme l'ail des ours, les myrtilles ou les mirabelles. » Tout ça donne aux kids des repères pour rythmer l'année. « Et ça les sensibilise également au respect de la nature : « les ‘consom’acteurs’ du futur, envers qui nous avons un devoir d'exemplarité », ajoute-t-elle.

C. A.

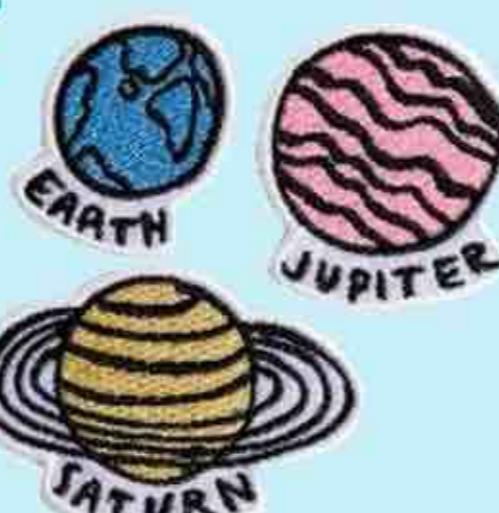
Douceur pastel

On opte ce mois-ci pour un dressing tout doux, une tendance printanière qui habille nos tout-petits, mais nos plus grands aussi !

PAR MÉGAL GROUCHKA

Pour les petits...

Bob, jusqu'à 12 mois. Jacadi, 15 €.



Patchs, Arket, 7 €.



Ensemble, jusqu'à 12 mois. Kiabi, 15 €.



Salopette, jusqu'à 12 mois. Zara, 22,95 €.



Grenouillère, de 6 à 24 mois. Natalys, 50 €.



Chaussons, Artistes Amoureux by Craie, 42 €.



Coussin, Bonton, 20 €.



Voiture en bois, Plan Toys chez Natalys, 17 €.



Gilet, de 3 à 12 mois. Zara, 19,99 €.

...Et pour les grands

Chemise,
du 2 au 12 ans.,
Vertbaudet,
22 €.



Montre,
Mini Kyomo,
60 €.



Trottinette,
Oxelo chez
Décathlon, 40 €.



Pantalon,
Cyrillus,
24,90 €.



Chaussettes,
Wynken,
10 €.



Baskets,
Gemo, 19,99 €.

Toosweats

Du 2 au 10 ans
Arket, 29 €.



Du 3 au 12 ans.
Cyrillus,
39,90 €.



Du 2 au 12 ans,
Bobo Choses,
56 €.

Du 1 au 14 ans,
The Animal
Observatory,
65 €.



A dos douce



Océan & Ground,
49 €.



Vertbaudet,
25 €.



Fjallraven,
85 €.



Sticky Lemon,
45 €.



1 AN PARENTS (10 NUMÉROS)

le vanity
Mes premiers
produits



25,90 €
seulement

AU LIEU DE ~~50,90~~ €**

-25€
de réduction

Toilette, bain, soin change... ce vanity rassemble l'essentiel pour prendre soin de bébé en toutes circonstances !



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

PG **OUI**, je profite de cette OFFRE EXCEPTIONNELLE :
1 an d'abonnement (10 N°) à **PARENTS**
+ **le vanity Mes premiers produits Mustela**
pour 25,90€ seulement au lieu de ~~50,90~~ €**
soit -25€ de réduction

→ Je joins mon règlement par :

- C Chèque bancaire, ou postal à l'ordre de PARENTS.
B N°

Expire Fin :

Date et signature
OBLIGATOIRES :

Cryptogramme :

PC604B

→ 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 vanity Mes premiers produits Mustela : 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 et le vanity Mes premiers produits Mustela au prix de 2,56. 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 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'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7 116 960, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38Z2Z10483, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détente Jardin, Maison Creative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.



Comment l'aider à ne plus raconter de mensonges !

Un extrait de séance bien-être relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, qui reçoit une maman et sa petite fille, Lilou, 4 ans, qui aime raconter des histoires.

L'EXPERT



Anne-Laure Benattar

THÉRAPEUTE

PSYCHO-CORPORELLE

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

www.therapie-zen.fr

Cas pratique

Lilou est une petite fille très souriante et coquine, montrant une certaine assurance. Elle est volubile et veut tout expliquer elle-même. Sa maman arrive quand même à reprendre le dessus pour m'expliquer que Lilou raconte beaucoup d'histoires et qu'elle aime bien dire des mensonges.

EXPLICATION

Il arrive que les enfants sensibles et créatifs aient besoin d'utiliser leur créativité pour s'inventer des histoires, particulièrement s'ils ressentent une mise à l'écart en classe ou à la maison. Ainsi, en leur accordant un temps particulier, en les rassurant sur l'attention et l'amour qu'on leur porte, et en les aidant à développer leur créativité autrement, les enfants peuvent retrouver le chemin vers une plus grande authenticité.

Décryptage

JEU PNL: "Faire comme si" la problématique était déjà résolue est une manière de vérifier ce que ça ferait le cas échéant. Ça permet de se rendre compte que ça fait du bien de dire la vérité et d'être encouragé à le faire.

CRÉER DES MOMENTS D'ATTENTION

Comprendre l'enfant et ses besoins, créer des moments de partage et d'attention particulière afin qu'il n'ait pas besoin de multiplier les stratagèmes pour attirer l'attention sur lui si telle est la problématique.

Anne-Laure Benattar

Alors Lilou, peux-tu me dire ce qui se passe quand tu racontes des histoires ?

Lilou: Je raconte ma journée et quand maman ne m'écoute pas, alors j'invente une histoire et après elle m'écoute. Je fais ça aussi avec mes amies et ma maîtresse, et après, tout le monde se fâche !

A.-L. B.: Ah, je vois. As-tu envie de jouer à un jeu avec moi ? On pourrait "FAIRE COMME SI" tu racontais de vraies histoires et que tout le monde t'écoutait. Qu'en penses-tu ?

Lilou: Oui, chouette ! Alors je raconte qu'aujourd'hui à l'école, je me suis fait gronder car j'ai voulu raconter que ma grand-mère était malade... et puis, j'ai appris des choses, et puis j'ai joué dans la cour de récré...

A.-L. B.: Comment te sens-tu de me raconter de vraies choses ?

Lilou: Je me sens bien, mais toi tu m'écoutes, alors c'est plus facile ! Les autres ne m'écoutent pas ! En plus, c'est pas très drôle cette histoire !

A.-L. B.: Je t'écoute, car je sens que tu me racontes des choses que tu as vraiment vécues. En général, les amies, les parents et les maîtresses n'écoutent pas trop si on raconte des choses qui ne sont pas vraies. Alors, tu es de moins en moins écoutée.

La clé, c'est d'être vraie, et aussi de laisser chacun et chacune parler à son tour.

Lilou: Ah oui, c'est vrai que je n'aime pas trop quand les autres parlent, je préfère raconter, c'est pour ça que je raconte des choses intéressantes, comme ça, on me laisse parler avant les autres.

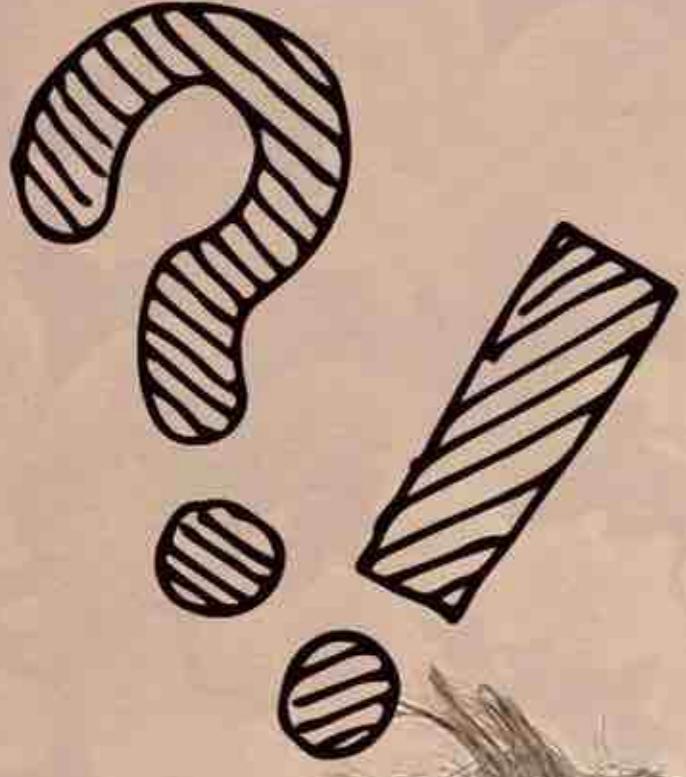
A.-L. B.: As-tu déjà essayé de laisser parler les autres, d'attendre un peu et de parler à ton tour ? Ou alors de dire à ta maman ou à ton papa que tu as besoin qu'ils t'écoutent plus ?

Lilou: Quand je laisse parler les autres, j'ai peur qu'il n'y ait plus le temps pour moi, comme à la maison. Mes parents sont trop occupés, alors je fais tout pour qu'ils m'écoutent !

A.-L. B.: Tu pourrais essayer de leur demander un moment, par exemple pendant le repas, ou juste avant de dormir pour parler à ta maman ou à ton papa. Si tu racontes des choses réelles ou vraies, ce sera plus facile de créer un lien de confiance avec eux. Tu peux aussi inventer des histoires rigolotes pour ton doudou ou tes poupées, et garder les vraies histoires pour les grands et tes amies.

Lilou: D'accord, je vais essayer. Tu peux le dire aussi à papa et maman s'il te plaît, que j'ai envie qu'ils me parlent plus et promis, j'arrêterai de dire n'importe quoi !

Comprendre les pleurs de bébé



Pleurer est le principal moyen d'expression de bébé pour exprimer un besoin, une gêne... Mais on n'a pas forcément d'emblée le mode d'emploi de ses pleurs et les bons réflexes pour le calmer...



L'EXPERT



Dr Anne Raynaud
PÉDOPSYCHIATRE,
DIRECTRICE
de l'Institut
de la Parentalité
ET PSYCHIATRE
ADULTES-ENFANTS
Auteure de "La sécurité
émotionnelle de l'enfant",
éd. Marabout.

On se pose les bonnes questions...

Le but est d'éliminer rapidement les raisons possibles d'un besoin ou d'un inconfort physique, facile à soulager :

» Il a encore faim ?

On lui propose de nouveau le biberon ou le sein. Si c'est le cas, il mangera, sinon il repoussera notre proposition.

» Il est fatigué mais il a du mal à s'endormir ?

Il pleurniche, il refuse les câlins et lutte contre le sommeil. On le berce un moment pour le rassurer, puis on le dépose calmement dans son lit, une main posée sur son ventre.

» Il a trop chaud ?

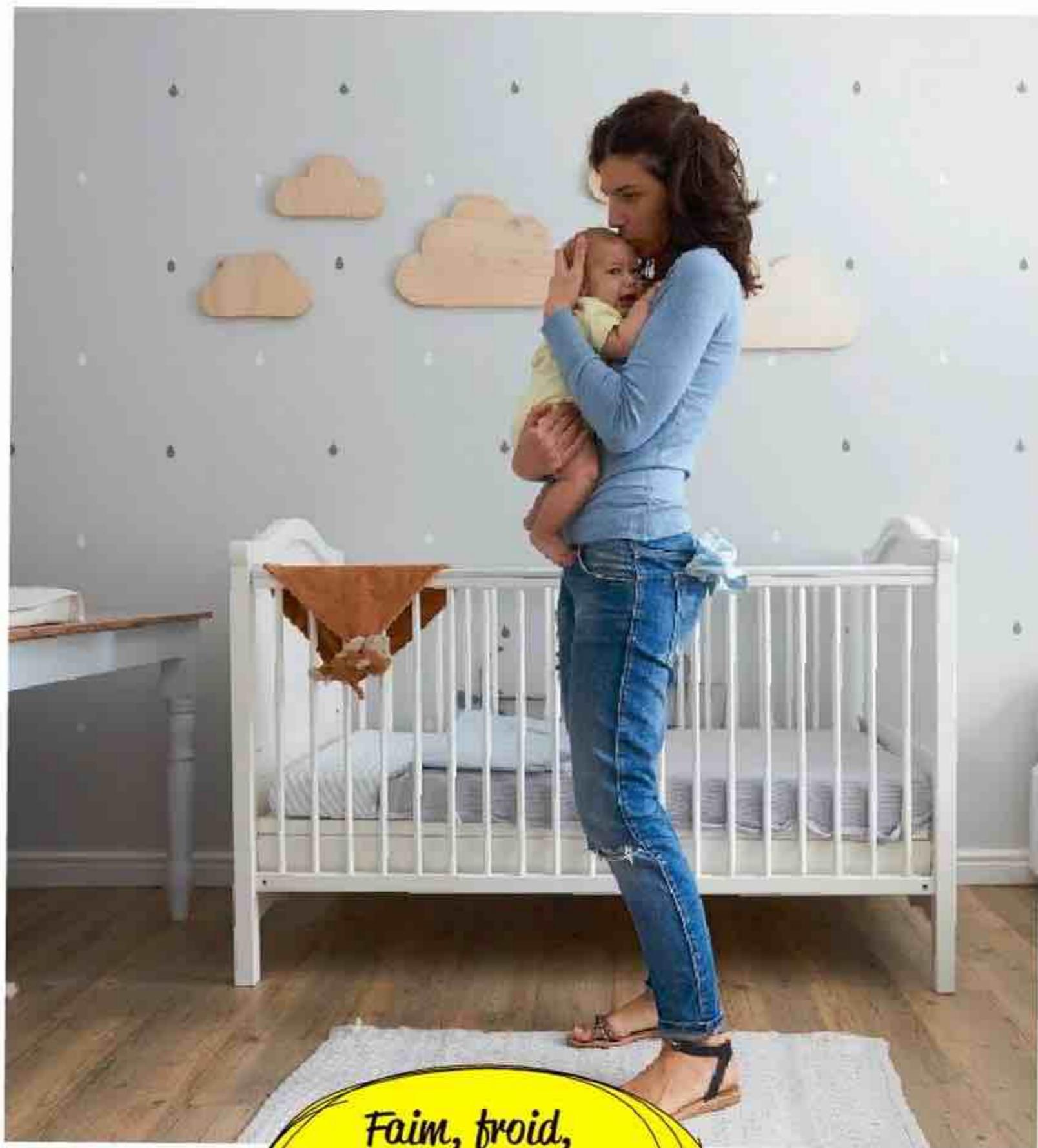
Ses cheveux sont humides. On le découvre. Si l'on suspecte de la fièvre, on prend sa température.

» Il a un rot coincé ?

On le tient bien droit contre notre épaule en tapotant très doucement son dos.

Et si on n'en peut plus ?

Ne pas arriver à calmer les pleurs de son bébé fait parfois naître en nous un sentiment de culpabilité et l'impression d'être un mauvais parent ! On ne sait plus comment s'occuper de notre nourrisson, croyant mal faire. Il est important d'en parler avec le pédiatre, la sage-femme ou le médecin généraliste. Ils sont généralement très attentifs à la détresse des parents et peuvent nous orienter vers une structure d'aide en parentalité.



Faim, froid, chaud... on élimine les causes extérieures !



1 Il a mal au ventre et pleure en se tortillant

Les coliques du nourrisson apparaissent quelques semaines après la naissance et disparaissent vers 3-4 mois. Bébé n'est pas malade, il grossit bien, son système digestif a simplement besoin de temps pour arriver à maturité et cet inconfort abdominal peut le gêner. Il se tortille, pleure, a parfois le ventre dur... Une fois éliminées par le pédiatre les causes de régurgitation et/ou des maux de ventre gênants, on le prend contre nous, car, bien au-delà des signaux digestifs, c'est là encore un besoin de proximité qu'il exprime.

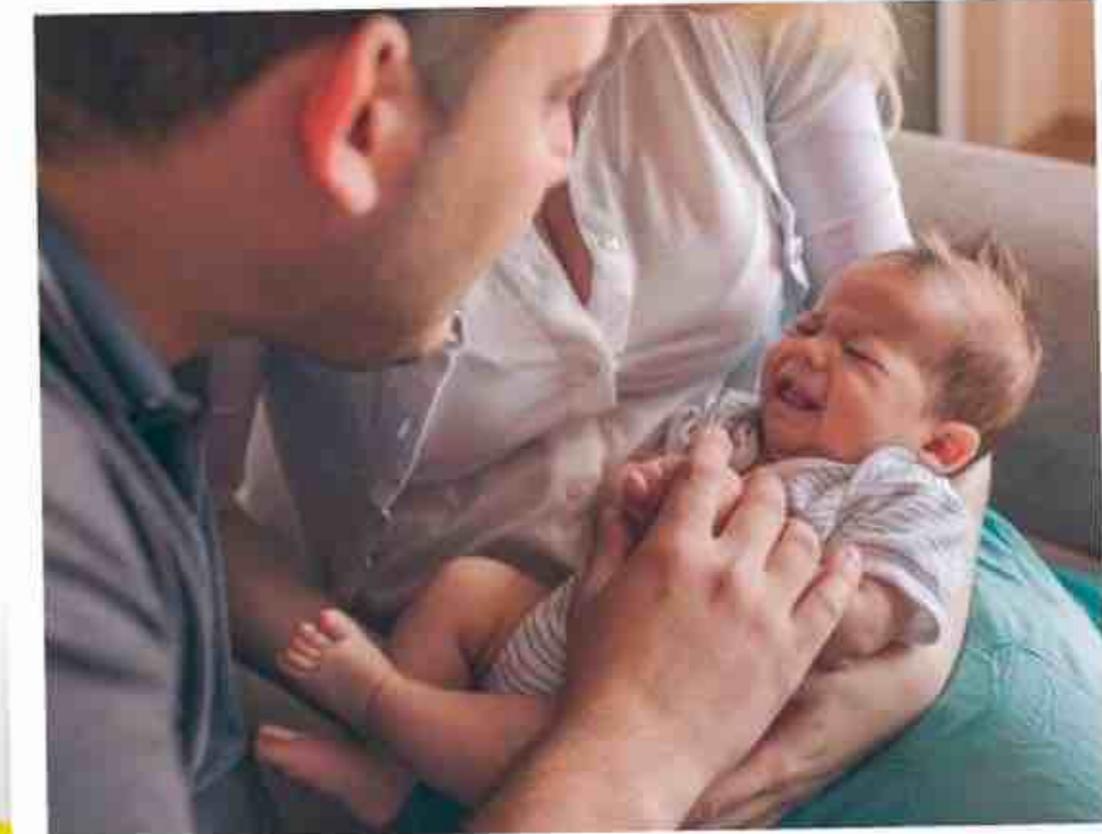
» COMMENT ON L'AIDE ?

On peut lui masser tout doucement le ventre avec le plat de la main et/ou l'installer dans une écharpe de portage car le contact avec notre corps, ventre à ventre, favorise le relâchement et contribue à l'apaiser. Des gestes qui facilitent l'émission de gaz et de selles, semblant aussi le soulager.

Un bébé
ne pleure jamais
pour rien !

On ne le laisse pas pleurer...

Ses premiers mois, s'il pleure, c'est qu'il a besoin (hormis la faim, la douleur, l'inconfort) de proximité physique, qu'on le prenne simplement dans les bras. Il est totalement dépendant de la disponibilité de sa "figure d'attachement" (parent, nounou, puéricultrice...) et incapable de comprendre pourquoi on ne répond pas à ses appels. Le laisser pleurer le met donc en grande insécurité émotionnelle, voire en panique. En revanche, une réponse immédiate à ses besoins, émotionnel ou physique, a l'art de le calmer. Mais il peut mettre quelques minutes à s'apaiser, parfois plus longtemps. Il est important de persévéérer dans cette attitude de réconfort. Cette sécurité lui permet de retrouver un équilibre émotionnel et d'intégrer peu à peu qu'il peut compter sur ceux qui s'occupent de lui, qu'il n'est pas seul et abandonné.



Non, nos bras ne le
rendent pas capricieux !

Franchement, ça ne le rendra pas capricieux si on le porte beaucoup pendant les premiers mois. Au contraire ! Bébé a besoin de beaucoup de proximité physique pour se construire. Plus il va sentir son parent disponible et proche, plus il va se sécuriser, plus il sera autonome et plus fort pour explorer en toute confiance le langage, la marche... En revanche, à partir de 2 ans, il peut comprendre qu'on n'est pas forcément disponible tout de suite.

Il commence à
comprendre qu'il
peut être séparé
de nous !



2 C'est qui cette nouvelle tête ?

Jusqu'à ses 8 mois, bébé est plutôt sociable et aimable avec tout le monde. Puis, subitement, il se met à grimacer et à pleurer à chaudes larmes lorsqu'une personne qu'il ne connaît pas, ou pas bien, s'approche de lui. C'est l'âge où il commence à comprendre qu'il peut être séparé de nous, son parent sécurisant, mais n'a pas encore acquis l'assurance de nous voir réapparaître. D'où cette peur d'être éloigné de nous et confié à une personne non identifiée par lui comme une figure sécurisante.

» COMMENT ON L'AIDE ?

Pour anticiper cette période, dès ses 5 mois, on peut jouer au jeu du "cache-cache" et du "coucou". Un moyen pour lui de prendre conscience progressivement qu'on peut se séparer, mais toujours se retrouver. En période de crise, inutile de le forcer. On le prend dans nos bras et on le rassure.



Il évacue une surcharge émotionnelle...

3 Il pleure le soir

L'accumulation de stimulations pendant la journée (sons, lumière...) déclenche, souvent entre 18 et 20 heures, des crises de pleurs inconsolables les trois premiers mois. La baisse de la lumière du jour est aussi source d'inquiétude. Alors bébé évacue cette surcharge émotionnelle en pleurant... parfois durant des heures. Il n'est pas malheureux, il a juste besoin de notre chaleur et de notre odeur pour se rassurer.

» COMMENT ON L'AIDE ?

On le berce, on lui fait téter notre petit doigt ou une sucette. Ces mouvements répétés le calment et lui permettent de sortir petit à petit de son appréhension.

« Elle avait l'angoisse de la tombée de la nuit ! »

« Le soir, ma fille Sarah était souvent inconsolable en fin de journée. Je ne comprenais pas pourquoi et je la prenais dans mes bras pour faire le tour de l'appartement en chantonnant, on dansait doucement, je lui faisais regarder par la fenêtre les voitures passer, les arbres, rien n'y faisait... Elle finissait par se calmer au bout d'une bonne demi-heure. J'ai mis beaucoup de temps à comprendre qu'elle avait, en fait, l'angoisse de la tombée de la nuit et ça s'est arrêté vers ses 18 mois. »



SYLVIANE
Maman de Sarah et Nathan

4 Des pleurs intenses... pour des besoins intenses !

Certains bébés, sans aucun problème de santé, pleurent très souvent, dorment peu, exigent beaucoup de temps et d'énergie, ne s'apaisant que dans nos bras. Parfois, on est tellement désemparé face à ces pleurs que l'on se remet en question sur notre capacité à s'occuper de lui. Sans compter l'entourage qui, se voulant bienveillant, multiplie les conseils. C'est tout simplement une question de tempérament. On n'y est pour rien. Il n'y a aucune cause à ça, c'est un "bébé aux besoins intenses" (babi), hypersensible, très fusionnel, qui a juste besoin, quand il ne dort pas, d'être en contact physique permanent avec nous, pour être rassuré. Ça peut durer jusqu'à ses 10 mois, mais plus il va devenir autonome, moins il sera en demande. Et plus on lui aura donné, plus il deviendra en grandissant un enfant empathique, tourné vers l'autre.

» COMMENT ON L'AIDE ?

On zappe les conseils moralisateurs et on se met à l'écoute de bébé. Il veut les bras ? On le prend. Le portage en écharpe est très utile pour ces bébés qui ne supportent pas non plus la poussette.

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



Toujours à bonne hauteur pour bercer bébé!



Un transat tout confort avec 3 positions d'inclinaison du harnac pour les moments de repos, et 4 hauteurs disponibles pour les temps d'éveil. Côté parents, on aime sa fonction bascule pour bercer bébé d'un geste, et son déplacement facile grâce à ses grosses poignées (sans enfant dedans bien sûr!). Coussin et réducteur sont lavables à la main. Adapté aux bébés de 0 à 9 kg.

Avec harnais
5 points sécurisant,
et réducteur d'assise
ergonomique confort
les premiers mois.



Porte-bébé One Air
BABYBJÖRN, 200 €

Un porte-bébé ultra-cocoon

Le porte-bébé physiologique One Air, star de la marque suédoise Babybjörn, est en tissu Mesh 3D respirant et ultra-léger pour un confort maximal. Ce matériau innovant ultra-souple permet de s'adapter parfaitement à la morphologie et à la position naturelle de bébé. Le plus ? On peut d'un geste et en toute sécurité passer le porte-bébé du ventre au dos, même quand on est tout seul avec bébé. Evolutif de 3,5 kg à 15 kg.

Pour un bébé bien installé...



Ultralégère
et respirante, en
100 % viscose
à base d'eucalyptus
et d'acacia.

Idéale pour être
en cœur à cœur
avec bébé

Hyperfacile à nouer, cette écharpe de portage est très pratique au quotidien, même à la maison pour avoir bébé contre nous, tout en gardant les mains libres. En plus, une fois nouée, pour installer bébé, on a juste à desserrer le dernier nœud, sans devoir l'enlever et la remettre à chaque fois. Sa conception ergonomique permet de soutenir bébé en position physiologique, les jambes en M et le dos bien arrondi.

Pour profiter du bain

Bien conçu, confortable et ergonomique, un transat super enveloppant pour le nouveau-né. En pente douce, il permet de poser bébé libre de ses mouvements, avec un excellent maintien lombaire. On aime son assise souple et perforée qui facilite le rinçage. Côté hygiène, l'anneau de suspension lui permet de sécher vite en évitant les moisissures (pas d'eau stagnante). De 0 à 6 mois, existe en 3 coloris.



Transat de bain
ANGELCARE, 29,90 €

Sa large base antidérapante lui assure une très bonne stabilité.

Un coussin de voyage plein d'affection !

Ce doudou cale-tête tout doux et ergonomique s'emporte partout pour assurer un bon maintien de la tête et des épaules des bébés lors des voyages, en voiture, train ou avion. Mignon, il est réversible avec un côté peluche et un côté coton anti-transpirant. Disponible aussi en version lapin.

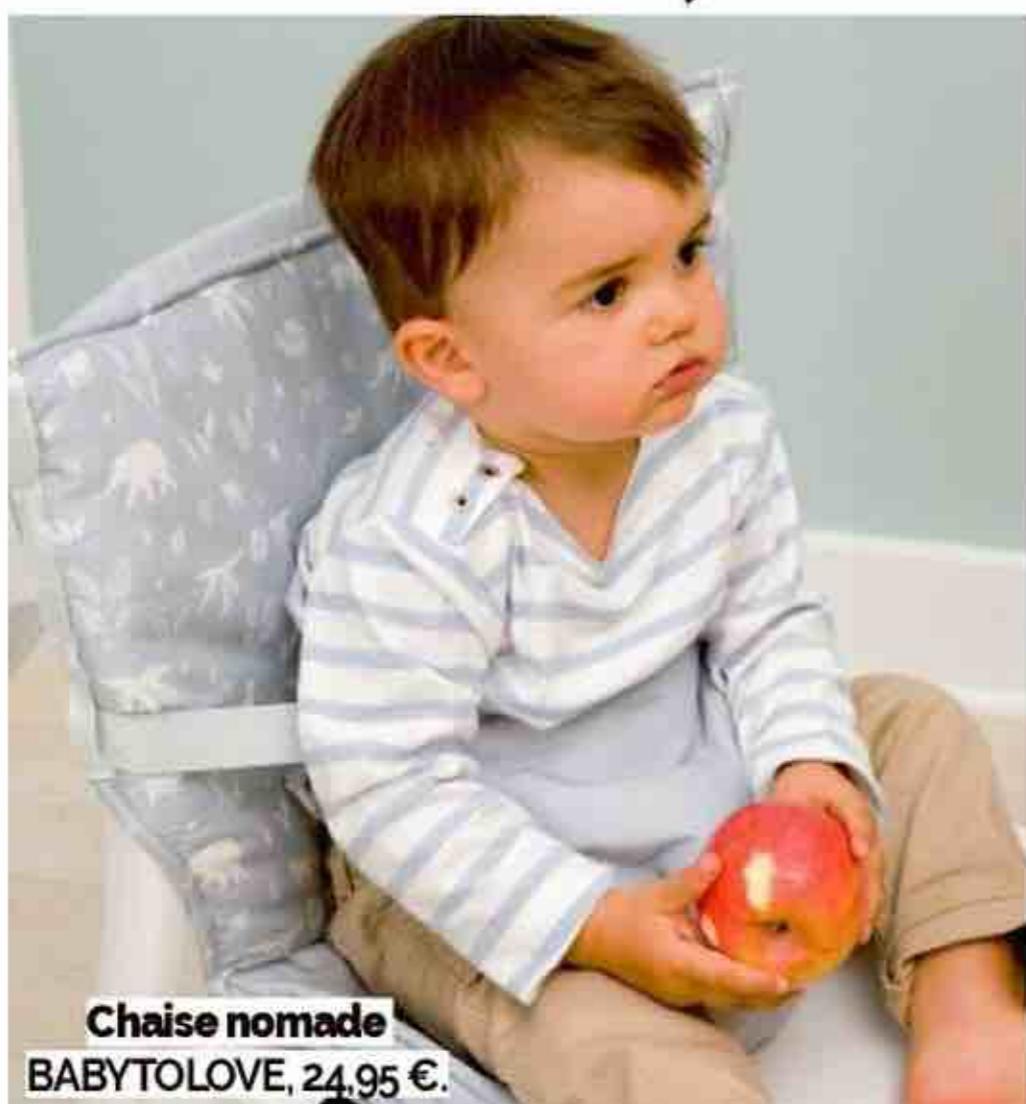
Coussin Cale-tête Pili
BABYTOLOVE, 17,95 €



En plus, il propose deux jouets de dentition.

...on vous conseille ça !

En sécurité partout à l'heure du repas



Chaise nomade
BABYTOLOVE, 24,95 €.



Ultrasimple et rapide à fixer sur toute chaise standard, elle permet à bébé d'être à table avec nous, dès qu'il tient assis tout seul. Réversible, elle a une assise bien rembourrée qui se replie dans son sac de transport intégré. De 6 mois à 15 kg. Nouveaux coloris disponibles: Rainbow, Happy Lemon et Green Tropic.

Top pour un bébé qui tient assis dans le bain



Anneau de bain
ANGELCARE, 29,90 €

Parfait quand bébé s'assied seul (vers 8-9 mois) pour pouvoir jouer (sous surveillance, toujours).

Il est ergonomique et assure un bon maintien lombaire, et une bonne stabilité. Et il permet de rincer bébé facilement. En plastique doux et perforé, cet anneau de bain sèche vite. Compact, il va dans la baignoire ou la douche, et il reste en place grâce à ses ventouses ultrarésistantes. De 6 à 10 mois, existe en 3 coloris.

Peu encombrant et tout confort



Ce rehausseur sert pour toutes les occasions de repas, en s'adaptant à la plupart des sièges. On l'utilise quand l'enfant tient bien assis tout seul. Il se replie pour le transport et existe en 3 nouveaux coloris: Rainbow, Happy Lemon et Green Tropic.

Rehausseur Easy Up
BABYTOLOVE, 30,95 €

SYLVIANE DEYMIÉ ET CHRISTELLE BONNAUD

J'apprends à décrypter ses dessins !

Leurs dessins ne sont jamais tout à fait innocents ! À travers des lignes, des gribouillages, ils nous disent ce qu'ils ne peuvent ou ne savent pas toujours exprimer avec des mots. Petite analyse de leurs caractéristiques principales...

L'EXPERT



Sylvie Chermet-Carroy
GRAPHOLOGUE
enseigne l'interprétation
des dessins d'enfants.
Son site: chermetcarroy.free.fr.
Son blog: sylviechermetcarroy.wordpress.com





Il a 6 ans, il dessine une maison avec des volets fermés ?

La maison est le reflet du moi, du foyer. Les portes et les fenêtres indiquent l'ouverture psychologique. Des volets fermés traduisent un enfant un peu secret, voire timide. C'est la marque d'une personnalité introvertie qui peut ouvrir et fermer les volets sur l'extérieur quand elle le souhaite. Une manière d'exprimer qu'elle ne veut pas qu'on l'oblige à communiquer.

» LES CONSEILS DE L'EXPERTE

On respecte ses silences et on évite de trop le questionner, comme lui demander de raconter en détail sa journée d'école. Dans son dessin, il est intéressant d'observer l'environnement (jardin, ciel, etc.) qui contribue à produire l'ambiance dans laquelle baigne la maison.

LE DESSIN : C'EST LE THÉÂTRE INTÉRIEUR DE L'ENFANT

Un dessin est toujours significatif en soi. Les émotions peuvent être intenses, mais elles sont parfois très ponctuelles. Le dessin prend toute sa valeur lorsqu'il est situé dans une globalité : tout est à analyser et à nuancer en fonction d'un ensemble des dessins de l'enfant, en fonction du contexte et des événements qui l'ont précédé.

Il a 7 ans et se dessine plus petit que sa sœur (son frère) de 4 ans.

Le dessin a une valeur projective: l'enfant exprime à travers lui certaines pensées ou sentiments. Il a peut-être le sentiment en ce moment qu'il compte moins que les autres, qu'il est moins digne d'intérêt. En redevenant le plus jeune, il exprime ainsi le besoin d'attentions qu'il attend de ses parents. Il a peut-être du mal à grandir: il veut être choyé, qu'on s'occupe de lui comme s'il était encore un bébé. Ce peut être aussi le signe d'un manque de confiance dans ses capacités, la peur de ne pas arriver à bien faire ce qu'on lui demande. À l'origine de ce type de dessin, c'est parfois l'arrivée dans une nouvelle classe, une nouvelle école. Il a besoin d'être rassuré.

» LES CONSEILS DE L'EXPERTE

On lui pose des questions ouvertes: « Qui est ce personnage? Que fait-il? Est-il heureux? », sans lui donner de pistes. S'il s'infériorise par rapport aux autres membres de la famille, on lui redonne sa place en le félicitant devant son frère (sœur) sur ce qu'il fait de bien: on le remercie s'il a mis son bol dans la machine ou ses vêtements dans le panier à linge... Si c'est l'aîné, on insiste sur sa différence en la positivant: il est plus grand, donc il sait faire plus de choses.



"COMPRENEZ VOTRE ENFANT PAR SES DESSINS",
De Sylvie Chermet-Carroy,
éd. Sand.



LES COULEURS AUSSI PARLENT !

- LE BLEU** représente la sensibilité, la réceptivité.
- LE VERT** marque un désir de communication et d'échange.
- LE JAUNE**, c'est la lumière, la joie, l'optimisme.
- L'ORANGE** est signe de vitalité et de gaieté.
- LE ROUGE** évoque l'action, la puissance.
- LE ROSE**, c'est la tendresse, la douceur et l'harmonie.

Il a 9 ans, il dessine un arbre au feuillage fleuri.

L'arbre représente l'axe central de la personnalité. S'il est petit, on peut supposer une certaine timidité chez l'enfant. S'il prend toute la place, il y a peut-être là le souhait d'attirer l'attention. Un grand tronc révèle la vitalité débordante de l'enfant, la couronne est la partie supérieure de l'arbre et correspond symboliquement au domaine de la pensée, de l'imagination, de la communication, des désirs de l'enfant. Des fleurs très présentes dans le feuillage de l'arbre montrent l'importance des sentiments et le besoin d'échange sur ce plan, mais peuvent aussi traduire une sensibilité artistique.

» LES CONSEILS DE L'EXPERTE

On invite son enfant à s'exprimer par rapport à son dessin: « Quel âge a ton arbre? De quoi a-t-il besoin? » On peut lui proposer des activités artistiques pour lui permettre de travailler son imaginaire.

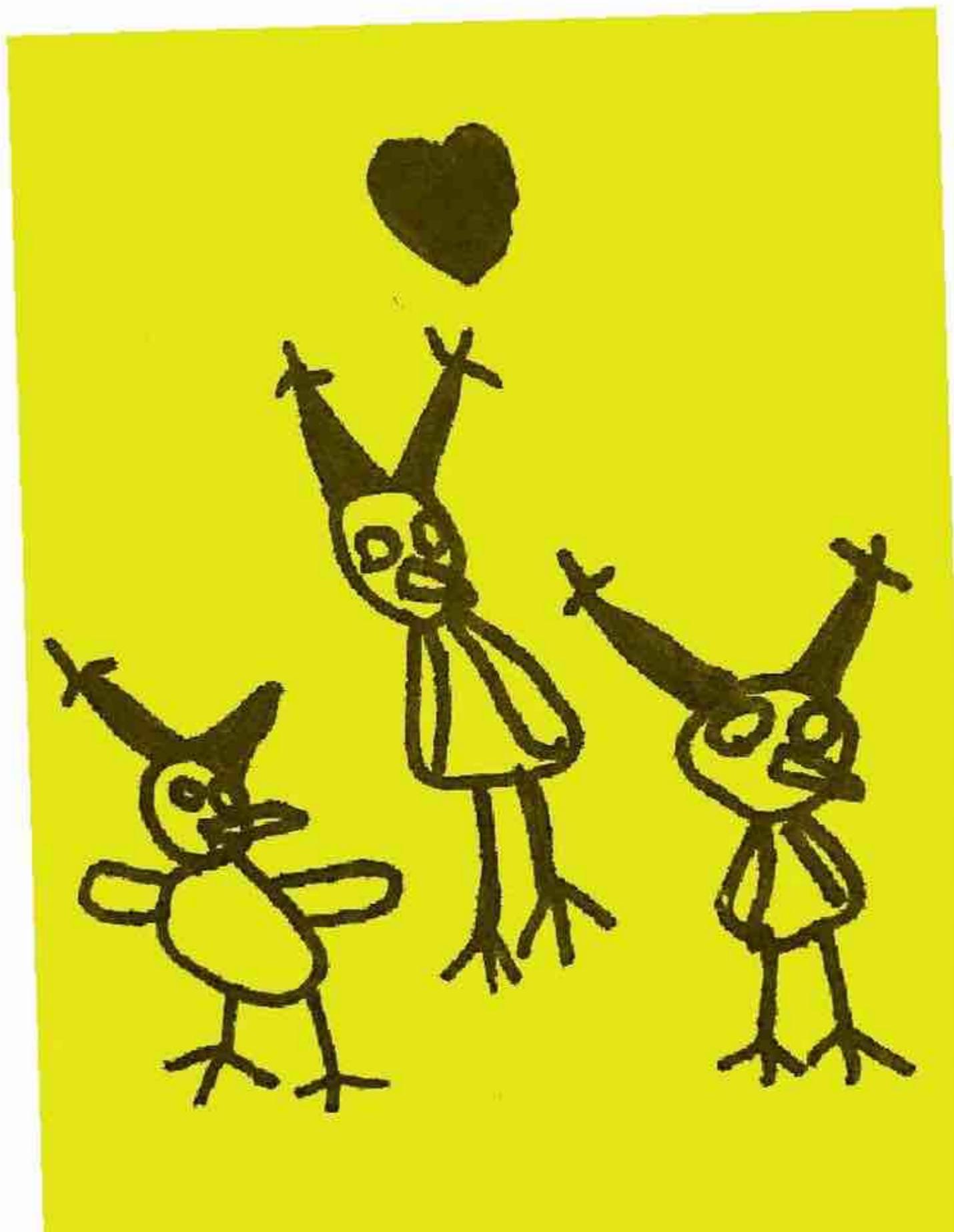


Il dessine un bonhomme avec de grandes oreilles

Le bonhomme est à l'image du moi. C'est souvent aux environs de 5 ans que l'on voit apparaître ce type de détail. Ces grandes oreilles que l'enfant attribue à son personnage expriment son désir d'entendre ce que racontent les adultes, d'être au courant de tout ce qu'il se passe, car il a l'impression qu'il y a des choses que l'on ne lui dit pas. Ce symbolisme traduit une forte curiosité, d'autant plus grande lorsque ce détail est associé à des yeux très ronds et gros. Il s'agit parfois d'enfants très susceptibles qui réagissent vivement aux réflexions qu'on leur fait.

» LES CONSEILS DE L'EXPERTE

Certains enfants posent tout le temps beaucoup de questions, soit par simple curiosité, soit pour attirer notre attention, soit parce qu'ils ont l'impression qu'on leur cache des choses. Il nous arrive de ne répondre à notre loulou, pour de multiples raisons. Ça peut l'inquiéter... Lui prêter une oreille attentive et, en s'adaptant à son âge, répondre clairement à ses interrogations peut l'apaiser.



Il a 8 ans, ses dessins sont remplis de pistolets, cow-boys, robots...

Le cow-boy, comme les pistolets qu'il porte à la ceinture, est un symbole de virilité: il est armé et puissant. Tout comme le robot et son armure qui l'endurcit et le rend fort. C'est un héros tout-puissant, inattaquable. L'enfant exprime ici son besoin d'affirmer sa masculinité, et parfois d'extérioriser une agressivité reférée.

» LES CONSEILS DE L'EXPERTE

On se pose la question de savoir si dans son entourage, il n'y a pas de petit conflit avec son frère (sœur), copains d'école... On ne porte pas un jugement négatif sur son dessin: « arrête de dessiner des choses violentes! ». Pour lui permettre de dire ce qu'il ressent, on lui demande de raconter son dessin.



ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

10 astuces pour développer son autonomie

S'habiller seul, participer aux tâches ménagères, apprendre à gérer son travail scolaire... Ces compétences lui seront utiles toute sa vie. On l'aide donc dès son plus jeune âge à devenir autonome !

L'EXPERT



Anne-Claire Kleindienst
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE
Auteure des coffrets "Rituels de la journée" et "Organisation de la maison" chez Mango.



Charlotte Poussin
ÉDUCATRICE MONTESSORI AMI
Ancienne directrice d'école et auteure "Apprends-moi à faire seul, Montessori expliqué aux parents" (Eyrolles) et "Ma journée Montessori" (Bayard). Son site : <https://montessoricharlotte-poussin.com/>

On crée des rituels

Très tôt, notre enfant apprend qu'avant de partir chez sa nounou ou à l'école, il doit manger, faire sa toilette, s'habiller...

« Pour mémoriser ce qu'il doit faire, il a besoin de routines détaillées, de répéter quotidiennement les mêmes gestes, dans le même ordre », Anne-Claire Kleindienst.

Pour l'aider, dès 2-3 ans, on peut créer une frise comportant des dessins de chaque action à faire le matin avant de quitter la maison. On place des scratchs dessus et il colle les cartes correspondantes quand il a accompli l'action.

« L'autonomie s'apprend sur des années. Or, à l'adolescence, beaucoup de parents se désolent que leur enfant n'aide pas et ça crée souvent des tensions », ajoute la psychologue. Donc, on an-ti-ci-pe !



On scanne ce QR code pour retrouver les Cartes routines sur

MÔMES
par PARENTS
www.momes.net



On montre et on répète

Pour devenir autonome, Loulou doit d'abord **acquérir des compétences**, selon son âge et son développement psychomoteur. Par exemple, avant de lui demander d'étendre le linge ou de le plier (possible avec une certaine habileté et motricité acquises vers 7 ans), on le lui apprend en lui montrant notre technique. Même si ça prend plus de temps au départ, et que ce n'est pas parfait tout de suite, c'est une étape ! **Et s'il se trompe, la psychologue recommande de saisir cette erreur comme une opportunité d'apprentissage.** On montre, on ajuste et on répète ! De même, pour le laisser aller acheter le pain, Charlotte Poussin, éducatrice Montessori, conseille aussi de lui montrer comment faire. Puis, à nos côtés, il demande à son tour du pain. Ensuite, il récupérera l'argent. Une autre fois, il comptera la monnaie rendue. Puis, on restera à l'extérieur de la boulangerie, etc.

« Quand on lui confie une mission, il apprend à faire et en même temps, il se sent utile. Il voit qu'on a besoin de lui » **Charlotte Poussin.**

Tout est matière à apprendre

Dès que l'on fait quelque chose, on lui montre, en fonction de son âge, comment vider le lave-vaisselle, mettre le couvert... On y va progressivement pour que ça devienne naturel, et même un réflexe !

ON ADAPTE SON ENVIRONNEMENT

Dans sa chambre, dès 2 ans, on colle des photos sur les bacs pour qu'il y range ses jouets. On met des étiquettes pour ses pulls, ses pantalons... Pour qu'il se lave les dents au-dessus du lavabo, on installe un marchepied. Vers 8 ans, pour qu'il puisse choisir ses habits le matin, on les range à sa hauteur.

ON LUI DONNE DU (BON) MATÉRIEL

« On reconnaît un bon ouvrier à ses outils », dit le proverbe. Si notre enfant a renversé son bol de lait, il doit savoir, dès 4-5 ans, où trouver l'éponge pour nettoyer. Et même si le résultat n'est pas nickel, c'est l'intention qui compte ! Il a sali le miroir en se lavant les dents ?

On lui met à dispo, vers 7-8 ans, un chiffon et un pulvérisateur avec un mélange de vinaigre blanc et d'eau dans un endroit facile d'accès, en lui rappelant d'être prudent avec. Pour cuisiner, il peut avoir ses propres ustensiles et des livres de recettes adaptés à son âge.

ON LUI ATTRIBUE UN « MÉTIER »

Dans certaines écoles, l'enseignant attribue aux élèves un « métier » : nettoyer le tableau, distribuer des documents... On peut faire la même chose à la maison. Anne-Claire Kleindienst suggère ainsi de montrer à l'aide de magnets ou de papiers toutes les tâches ménagères qu'il est capable de faire. Puis, il choisit celles qu'il pense pouvoir réaliser. Il colle ces activités (au maximum sept) sur une bande d'engagement. On l'accompagne pour savoir quand et comment il pourra les faire !

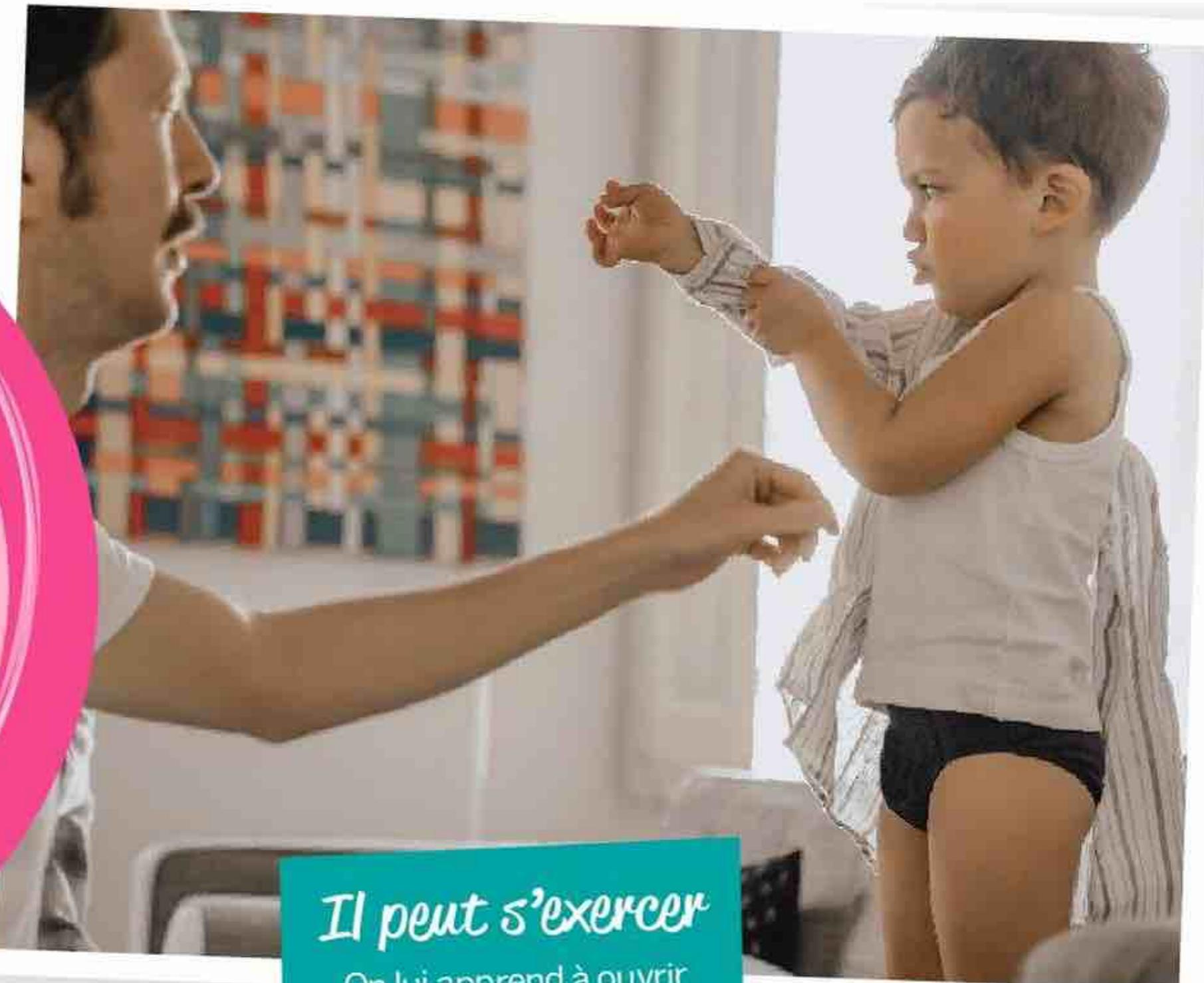
On l'aide à s'organiser

« L'emploi du temps d'un enfant est très dirigé. On peut le laisser choisir s'il veut faire ses devoirs après goûter ou s'il veut jouer un peu avant. Pour avoir une bonne représentation du temps, on peut utiliser un time-timer, une minuterie qui montre le temps écoulé et restant. L'enfant est ainsi plus maître de son temps et gagne en autonomie », **Charlotte Poussin.**

Vers 9-10 ans, on peut aussi l'inciter à noter les choses à faire sur une to-do list. Puis il trie ce qu'il sait faire et ce pour quoi il a besoin d'aide. « C'est une manière de décomposer le travail. Les tâches paraissent plus petites, plus faciles à mener. Ça évite de procrastiner. Et quand il raye la tâche effectuée, ça disparaît visuellement et ça fait du bien », ajoute la psychologue. Il en tirera de la satisfaction et gagnera en estime de soi. Enfin, on supervise, sans être intrusif, la préparation du cartable pour le lendemain.

ON LUI DONNE DU TEMPS

Difficile de demander à Bibou de s'habiller seul du jour au lendemain. En plus de capacités psychomotrices, l'apprentissage de nouveaux gestes prend du temps. On prévoit donc de lui apprendre quand on est détendu, le week-end, en vacances... On prépare sa tenue la veille au soir en privilégiant des habits faciles à mettre. Pour son manteau, on lui montre qu'il est plus simple de le poser au sol et de l'enfiler comme une cape... à la Superman ! Et le matin, on se lève 5 minutes plus tôt pour lui laisser le temps d'attacher tout seul ses boutons, faire ses lacets... Il sera moins pressé, plus détendu et donc plus apte à réussir !



Il peut s'exercer

On lui apprend à ouvrir et fermer ses habits sur des vêtements qu'il ne porte pas.

On l'encourage

« Le psychiatre Rudolf Dreikurs, disciple d'Alfred Adler, disait que "l'encouragement est à l'enfant ce que l'eau est à la plante". Ça crée une dynamique motivante. Plus l'enfant se sent capable et utile, plus il est satisfait de lui », **Anne-Claire Kleindienst**.

On lui signale donc ses progrès :

« J'apprécie quand tu contribues... », « Grâce à ta persévérance, tu as fait tes lacets », « J'ai vu comment tu as réussi à faire ça, tu es capable de faire ça aussi »... Il sera alors fier de grandir. Et s'il a oublié un cahier en faisant son cartable, on l'encourage car il a déjà été pénalisé par cette inattention. Inutile d'en rajouter.

Une ambiance ludique et stimulante

l'encouragera aussi à faire plus de choses : on peut nettoyer en chantant, en écoutant de la musique, en parlant à quelqu'un... Des applications permettent aussi une approche séduisante. Par exemple, Happy kids Timer aide à répéter les routines du matin et du soir.

On le laisse choisir ses habits

On évite de tout faire et décider pour lui. Dès 3 ans, il peut choisir entre deux tenues celle qu'il veut porter. Plus tard, il sélectionne tout seul ses habits en veillant à la saison et à assortir les couleurs. On l'inclut dans les projets.

« A partir de 6 ans, on lui demande, par exemple, où il aimerait aller cet après-midi, comment s'y rendre (transport en commun, voiture, vélo...), combien ça va coûter... Il peut s'aider de Google map, demander le chemin à un passant. Les enfants sont souvent assez passifs. Là, il voit qu'on tient compte de son avis. Ça développe sa capacité d'adaptation, son estime de soi, ses qualités sociales, et sa débrouillardise. » **Charlotte Poussin**

ACTUALITÉS COMMERCIALES



Régalez bébé avec nos nouveaux brassés BABYBIO

Quoi de mieux que de délicieux brassés en petits pots pour transmettre le goût des bonnes choses dès le plus jeune âge ? Une offre complète et inédite composée de

8 recettes au lait de vache, brebis, chèvre ou 100 % végétal pour répondre à tous les besoins et toutes les envies. Le tout est fabriqué en France, avec des ingrédients bio de nos régions et sans sucres ajoutés* ! www.babybio.fr

*Contient des sucres naturellement présents

PHYSODOSE VÉGÉTAL: la première unidose de sérum physiologique 100 % d'origine végétale

Les Laboratoires Gilbert s'engagent dans une démarche écoresponsable avec une nouvelle génération d'unidoses de sérum physiologique PHYSODOSE VÉGÉTAL conçue en plastique 100 % d'origine végétale. De qualité pharmaceutique et sans aucun additif, cette nouvelle unidose de sérum physiologique possède les mêmes propriétés de protection et de conservation stérile que les unidoses classiques. Un indispensable de la trousse de toilette, conseillé chez le nourrisson, l'enfant et l'adulte pour l'hygiène ORL et le lavage des plaies.

Prix public conseillé : 3,80 € - Boîte de 40 doses de 5 ml ; en pharmacies et parapharmacies. www.labogilbert.fr



LAIT-CRÈME SENSITIVE, soin quotidien des peaux sensibles

Recommandé par les dermatologues et favori des maquilleurs depuis des décennies, le Lait-Crème Concentré est leur secret pour une belle peau.

Le Lait-Crème Sensitive reprend ses vertus hydratantes et nutritives dans une formule adaptée aux peaux sensibles. À la fois soin hydratant pour toute la famille (du bébé à l'adulte), base de maquillage, masque ou après rasage, il apaise durablement les peaux les plus fragiles, sensibles et réactives.

Prix public : Lait-Crème Sensitive

Embryolisse - sans parfum - 19,90 € les 100 ml.
En pharmacies, parapharmacies ou sur www.embryolisse.fr

Bébé au sec à prix E.LECLERC

Pour le confort de bébé, E.Leclerc propose une gamme de culottes bébé Mots d'Enfants Culottes Nature de la Marque Repère, certifiées et élaborées dans le respect de la nature. Bébé sera ainsi protégé tout en douceur et pourra se déplacer librement grâce à la Technologie Magical Tubes® : une absorption ultra-efficace. Davantage de protection contre les fuites et plus de confort : fini l'effet paquet à l'entrejambe. **Dans les magasins et drives E.Leclerc à 6,99 € le paquet de 20, soit 0,35 € seulement la couche.**



Découvrez la VERSATRAX™

Découvrez la Versatrax™, notre nouvelle poussette tout-terrain réversible par l'assise. Compatible en duo et trio avec une nacelle et/ou une coque, vos balades seront d'autant plus confortables ! Votre bébé pourra grandir dans cette poussette face à vous ou face au monde jusqu'à 22 kg. La poussette est vendue avec habillage de pluie et adaptateurs. **Prix public : 399 €.**

Disponible dans les magasins spécialisés.

L'eau pure venue du MONT BLANC

Faiblement minéralisée, pure, au goût léger et sans nitrates, elle est particulièrement recommandée pour l'alimentation et l'hydratation des nourrissons. La source Mont Blanc est captée à 1 518 m au cœur du Mont Blanc au sein d'un milieu préservé de toute pollution.

Cette année, l'eau minérale naturelle Mont Blanc réaffirme sa pureté en faisant peau neuve avec un nouveau packaging et une nouvelle bouteille dotée de son bouchon solidaire.

Disponible en pack de 6 bouteilles (1,5 l, 1 l ou 50 cl).
www.eau-montblanc.fr





Apprendre et jouer autrement



Entreprise familiale, Tangram Montessori propose dans sa boutique en ligne du matériel éducatif Montessori ainsi qu'une sélection rigoureuse de matériaux issus des pédagogies Reggio, Pikler... avec une volonté de les rendre accessibles à tous. Les pédagogies alternatives laissent l'enfant acteur de ses apprentissages en accordant une place importante à la manipulation et à l'expérimentation. Chez Tangram Montessori vous trouverez des outils pour accompagner vos enfants dans leurs apprentissages et de beaux jeux en bois pour développer leur imagination et leur créativité de la naissance jusqu'à l'adolescence. Disponible, l'équipe est à votre écoute pour vous aider à trouver la solution la mieux adaptée à votre enfant en vous guidant à travers une sélection de près de 5000 références comprenant les plus beaux jouets des meilleurs fabricants européens tels que Grimm's, Wobbel ou encore Grapat.

Profitez de 5% de réduction sur votre 1^{ère} commande avec le code PARENTS0321

Pour plus d'informations sur tangrammontessori.com

f [tangram.montessori](https://www.facebook.com/tangram.montessori) **@** [tangrammontessori/](https://www.instagram.com/tangrammontessori/)



Petit Poney & Cie : une marque éco-responsable pour bébés et enfants.

Zeriya Kahriman, jeune mompreneur de 28 ans, est la créatrice et la directrice de la marque française Petit Poney et Cie. Diplômée en sciences de l'éducation et maman d'un petit garçon, Zeriya a toujours vu les choses autrement. Après de nombreuses recherches de produits sains pour son bébé, elle n'en a trouvé aucun qui répondait à ses critères. Sensible à l'écologie et cherchant des produits "uniques", c'est de là qu'est venu l'idée de créer sa marque avec comme premier produit l'attache-tétine en macramé bio et des jouets en bois naturel et vernis à l'huile d'olive : Comme le hochet champignon et les cubes lettres. Tout a été longuement et minutieusement réfléchi, des matières aux couleurs, des tailles à l'esthétique, rien n'est laissé au hasard. Tout ce qu'elle avait du mal à trouver pour son enfant, elle l'a créé. Des jouets inspirés de la pédagogie Montessori qui accompagnent les bébés et les enfants dans leurs évolutions d'éveil et de motricité. La tour d'empilage comme d'autres jeux d'éveil, fabriqués à partir de différents types de bois et vernis à l'huile d'olive, permettent aux bébés de faire travailler leurs 5 sens.

Loove : une histoire de femmes

"Je ne sais pas comment m'habiller", une phrase trop entendue quand il s'agit de se vêtir une fois que notre ventre commence à s'arrondir. Parce qu'être enceinte ne veut pas dire renoncer à sa part de féminité, Isabelle et Colombe ont décidé de lancer Loove, une jolie marque française qui efface nos mauvais souvenirs sur la garde-robe de grossesse. Comment ? En attribuant un caractère mode intemporel à toutes leurs créations. Avant, pendant et après avoir donné naissance, "Louise", "Luna" ou encore "Alice", leurs modèles majoritairement en coton se portent en toutes saisons et jouent sur les détails pour s'adapter au corps : smocks donnant une souplesse au vêtement qui s'étire sans compresser ou encore ceinture amovible pour un ajustement à votre guise. On applaudit également la praticité des créations Loove qui par de discrètes ouvertures permettent d'allaiter partout sereinement. La vie, la femme, l'amour, tout simplement.



Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.looveparis.fr

f [loove paris](https://www.facebook.com/loove.paris) **@** [looveparis/](https://www.instagram.com/looveparis/)



Zeriya a toujours vu les choses autrement. Dont les idéologies limitantes, comme "le bleu pour les garçons et le rose pour les filles", auxquelles elle s'y oppose depuis toujours. C'est à travers sa marque et l'éducation de son enfant qu'elle parvient à casser ces codes. En plus de répondre aux normes essentielles pour l'accompagnement et l'éducation des enfants, la marque est aussi attrayante. Par ses couleurs et matières, Petit Poney et Cie nous embarque dans une ambiance bohémienne. Un univers auquel les consommateurs de la marque s'identifient naturellement. D'ailleurs, elle ne séduit pas que les français. Ses produits sont vendus aux quatre coins du monde.

Après un grand succès aux Galeries Lafayette pour le Noël 2020, la marque vise encore plus d'autres expériences similaires et de nouveaux projets pour les années à venir.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [@petitponeyetcie](http://petitponeyetcie.com)



Des vêtements cousus avec amour

Quand on écoute Susanne nous parler de sa jolie de marque de vêtements pour bébés on sent que la jeune femme a mis du cœur à l'ouvrage. L'amour sous toutes ses coutures, l'histoire de la griffe allemande voller.liebe voit le jour après la naissance de ses 2 enfants. Attrirée par le monde de la mode étant petite, le rêve devient réalité à l'âge adulte quand elle décide de confectionner de ses propres mains des habits pour sa fille. Une renaissance créative qui se transforme en passion puis en vocation et très vite le Paperbag, un legging à la taille haute et à la coupe carotte, devient une référence alors que la jeune marque fait ses premiers pas.

Aujourd'hui encore, alors que la marque et son équipe ne cessent de grandir, les enfants de Susanne restent au cœur des créations voller.liebe : *“Quand je décide d'inventer un nouveau modèle, je pense tout de suite à ce que porteraient mes enfants et je le réalise”*. Résultat, des pièces aux looks intemporels évoquant sans conteste un certain bien-être. Tons chauds, sweat shirt en teddy ou en velours côtelé, robe à l'esprit romantique et legging léopard pour faire comme maman... Notre coup de cœur se porte sur la gamme de bonnets de la marque au design délicat surmonté de petites oreilles de renard. Tellement irrésistible que l'on voudrait



Crédits : Patrick Amos

nous aussi les porter. Ça tombe bien, dans un futur proche la créatrice souhaite élargir sa gamme avec des vêtements dans la même veine spécialement conçus pour toutes les femmes. Affaire à suivre donc.

Pour découvrir et acheter la collection, rendez-vous sur : www.shopvollerliebe.com
Livraison partout en Europe



CHLOÉ & JULIETTE Des jouets Montessori pour l'éveil de nos petits



N'ayant jamais perdu son âme d'enfant, Semia chine avec passion les poupées venues d'un autre temps. À la naissance de ses jumelles, Chloé et Juliette, la curiosité pour l'enfance se transforme en véritable

objet de réflexion, elle décide de lancer son e-shop de jouets : Chloé & Juliette giftshop. Sa jolie griffe nous fait penser à un décor de magasin ancien où s'animent des automates et reposent des poupons bien enveloppés. Pourtant loin d'être régressif, ses jouets proposent d'éveiller les petits grâce à la pédagogie Montessori. À l'aide d'échanges perpétuels avec psychométriciens et orthophonistes, elle sélectionne des produits apportant naturellement réflexion et imagination pour la construction d'un esprit critique, base d'un bon développement de l'enfant. Planche Montessori en bois (normes CE), adorable poupées doudous... Oubliez vos tablettes, jouer façon Chloé et Juliette !

Rendez-vous sur chloejuliettegiftshop.com

[chloejuliettegiftshop](https://www.facebook.com/chloejuliettegiftshop) [chloejuliettegiftshop](https://www.instagram.com/chloejuliettegiftshop/)



Un sac isotherme 100% naturel

Le Mouton Givré c'est un sac isotherme made in France et sans plastique. Derrière ce projet 100% naturel se cachent Elodie et Cinthia. L'une est costumière de métier, l'autre couturière et commerciale. Ensemble et au plus proche des producteurs locaux, elles imaginent un sac isotherme écologique et durable. De la laine, du lin et du chanvre. C'est tout ce que l'on retrouve dans la composition de ces sacs isothermes fabriqués artisanalement au cœur du Lot (46). Grâce à un procédé innovant d'isolant, plus besoin de plastique ou d'aluminium pour que tout reste au frais. Aujourd'hui, Le Mouton Givré propose trois types de sacs isothermes. "Marguerite", le lunch bag en version bandoulière ou double anses. Et "Berthe", le cabas idéal pour faire ses courses ou un pique-nique en famille. Mais les raisons d'adopter ces jolis sacs isothermes sont bien plus nombreuses en réalité... On vous laisse les essayer !

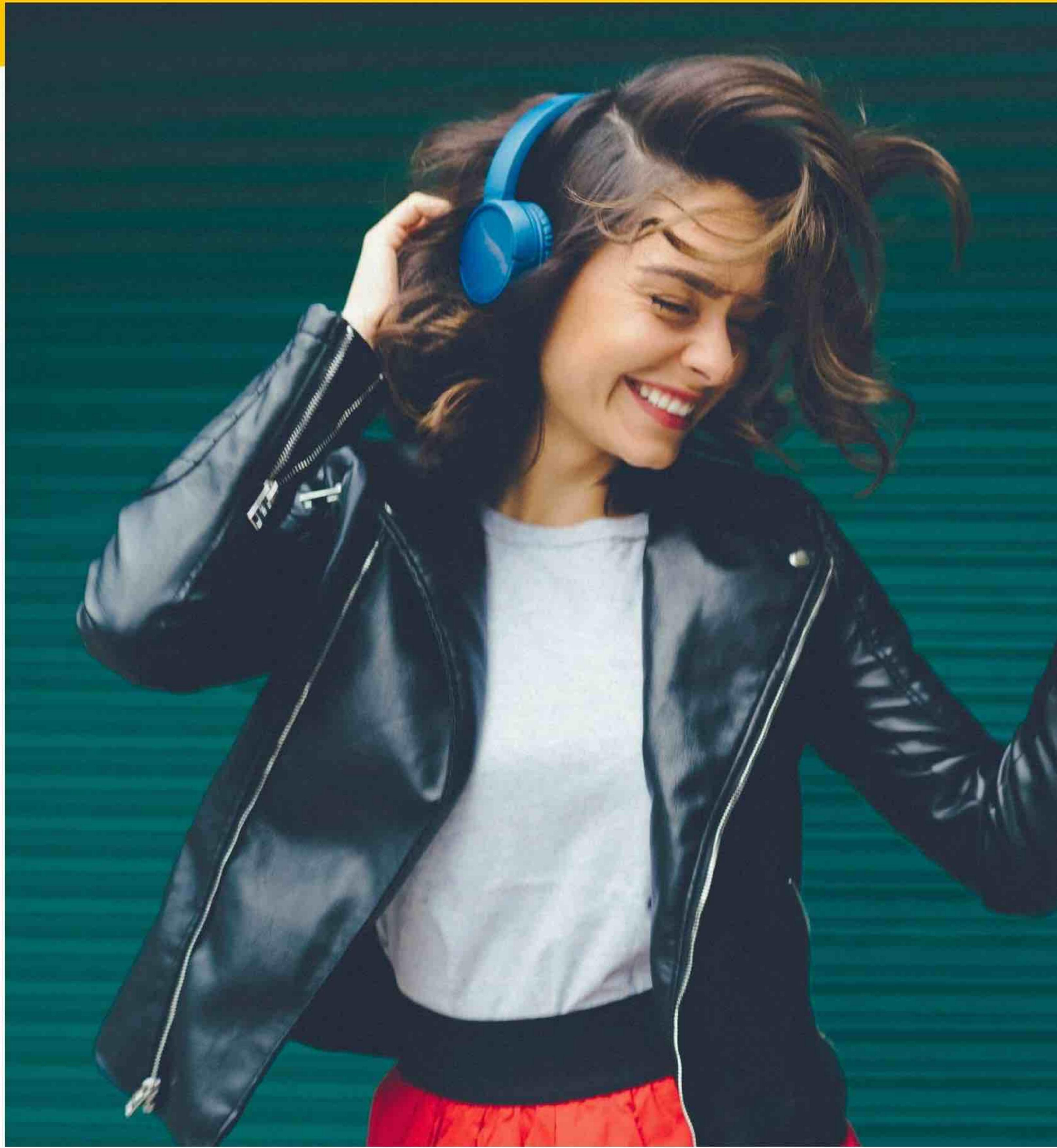


Pour plus d'informations, rendez-vous sur lemoutongivre.com

[lemoutongivre](https://www.facebook.com/lemoutongivre) [lemoutongivre](https://www.instagram.com/lemoutongivre/)

{Du temps pour moi

Maman mais pas que...



VU SUR
Instagram

“J’m’en bats le clito!”

Camille Aumont Carnel, 24 ans, est un phénomène sur Instagram, avec ses 720 000 abonnés. Sexe, plaisir, body positive... la jeune influenceuse y va cash. Ses mantras : la libération du plaisir féminin et l'acceptation de son corps. Sans complexes, avec humour et pas mal de "wesh", elle fait la guerre aux pressions qui pèsent sur le corps des femmes. Jouissif et libérateur ! À retrouver sur Insta @jemenbatsleclito. F.P.



Un lubrifiant ÉCO- RESPONSABLE

My Lubie, un lubrifiant composé à 99 % de produits d'origine naturelle (eau, calendula...), éco-responsable et made in France. Il rend les rapports sexuels plus fluides, pour plus de plaisir. V.B.

(My Lubie, 15 €
le tube de 75 ml.)



LES SEX-TOYS SE DEMOCRATISENT !

En 2020, la proportion de la population ayant déjà utilisé un sex-toy a dépassé les 51 %. Un record par rapport aux années précédentes : 48 % en 2017, 37 % en 2012 et 9 % en 2007. Son usage n'est plus réservé aux célibataires CSP + à la Bridget Jones. En effet, les chiffres montrent qu'il est plus utilisé par les couples (46 %) qu'en solitaire (34 %), et plutôt à la campagne (36 %) qu'en ville (27 %). E.C.

(Source: Ifop pour Passage du Désir.fr)

Sommaire

- 88 Beauté. On passe en mode printemps !
- 92 Témoignages « Il nous reste des embryons congelés »



Une mise au vert s'impose avec des soins clean et essentiels, aussi respectueux de l'environnement que de notre peau. On allège sa routine beauté (en gros, on se concentre sur le nettoyage et l'hydratation) et on adopte le skip care coréen (l'anti-layering). Let's grow, belle plante !

On passe...
en mode
printemps

Pour un corps tout doux

Toilette, on passe au solide et aux écorecharges

Pour le solide, on vote définitivement pour le savon! Depuis la pandémie, il n'a jamais autant eu la cote! Aussi écologique (zéro plastique, biodégradable) qu'économique, il se décline désormais dans des parfums délicieux. Pour le liquide, on adopte l'écorecharge qui permet d'économiser 78 % de plastique (versus un format classique de 400 ml).



1. Savon Solide Corps-Mains au parfum de barbe à papa, **Dop**, 2,50 € (1^{er} avril). 2. Pain de toilette au parfum de vanille, **Dove**, 2,44 € les 4. 3. Le Savon Délassant Extra-Pur Senteur Lavande, **La Provençale Bio**, 3,85 €. 4. Savon Saponifié à Froid Visage et Corps **Le Sensuel Gaiia**, 5,90 €.



1. Crème de Douche Hydratation longue durée écopack, **Cadum**, 2,88 €. 2. Gel Moussant Purifiant **Effaclar**, **La Roche Posay**, écorecharge, 10,50 €. 3. Gel Douche Énergisant Myrtille Sauvage Rechargeable, **Le Petit Marseillais Bio**, 3,40 €.

On adopte les contenances XXL et les recharges, plus écolo!



Bye bye peau de croco!

Avant de le dévoiler, on pense à le gommer pour supprimer l'aspect granuleux de l'épiderme et avoir le plaisir d'habiter une peau de soie! Puis, on l'hydrate chaque jour généreusement. Doux et lisse, le corps est prêt à s'exposer aux regards. Tous ces gommages offrent 24 h de confort et des formules green.



1. Gommage Doux d'Eau Cellulaire pour le corps, **Esthederm**, 25 €. 2. Gommage Détox Corps, **Yves Rocher**, 9,90 €. 3. Gommage au café et cacao, **Franck Body**, 15,99 € (chez Sephora). 4. Gommage Corps Nourrissant au sucre et aux huiles végétales bio, **La Rosée**, 14,90 €.



1. Pot de Soie, **Dove**, 4,89 €. 2. La Crème multi-usages des peaux très sèches et ternes, **Mixa Intensif Peaux Sèches**, 5,60 €. 3. Lait Hydratant, **CeraVe**, 14,90 €. 4. Lait Hydratant Corps Aloé Vera Bio, **Nivea Naturally Good**, 4,50 €. 5. Lipikar Baume AP+M, **La Roche-Posay**, 16,40 €. 6. Reactive Baume Apaisant Dermo-Confort Corps non parfumé, **Eau Thermale Jonzac**, 13,80 €.

Déodorants

On adore les éco-sprays !

Avec leur gaz propulseur 100 % d'origine naturelle à base d'azote et leur format compressé en aluminium ou recyclable, ces nouveaux conditionnements se révèlent beaucoup plus écologiques. Cerise sur le gâteau, leur diffusion en brume est délicieuse!

- Déodorant Brume 24H certifié Bio Aloe du Mexique, **Ushuaïa**, 4 €.
- Déodorant 24H Certifié Naturel Gingembre, **Dove Pouvoir des Plantes**, 4,29 €.
- Déodorant éco-spray 24H huile de coco & ylang-ylang, **Love Beauty and Planet**, 5,20 €.
- Déodorant éco-spray Au Lait d'Amende, **Monsavon**, 3,69 €.

Pour un visage oxygéné !



A la clé : une peau super hydratée et repulpée, capable de réguler seule son taux d'hydratation, et surtout un teint plus éclatant.

Rien de tel que le rinçage à l'eau !

Nettoyants, on renoue avec la fraîcheur

On opte pour une eau micellaire ou un nettoyant qui se rince à l'eau. On privilégie ceux qui contiennent des AHA, du charbon ou de l'acide salicylique pour nettoyer en profondeur sans dessécher et réduire les imperfections.



1. Nettoyant Solide au Charbon, Anti-Imperfections Visage & Corps, Garnier PureActive, 4,90 € (en avril). 2. Vinoclean Mousse Nettoyante, Caudalie, 14,50 €. 3. Glycolic Renewal Cleanser Gel, SkinCeuticals, 40 €. 4. Crème Moussante Nettoyante Hydratante, CeraVe, 9,40 €. 5. Eau Micellaire Aloe Vera Bio, Nivea Naturally Good, 5,90 €. 6. L'Eau Micellaire Pureté, La Provençale Bio, 6,76 €.

On dégomme la grisaille

Au minimum deux fois par semaine pour que la peau respire !



1. Purification Masque Exfoliant sans grain, Mixa Expert Peau Sensible, 6,95 €. 2. Gel Exfoliant Pureté Pamplemousse, Neutrogena, 5,80 €. 3. Re-Move Poudre Exfoliant Eclat My Clarins, 19,50 €.

Pour prévenir et réduire les petits boutons liés au port quotidien du masque, on purifie la peau en profondeur avec des gommages doux et efficaces, sans grains ou avec des micro-perles exfoliantes d'origine naturelle ou encore des AHA. Ils éliminent les cellules mortes, désincrustent les pores et réduisent leur apparence.

On booste sa peau au sérum

Au printemps, on réveille sa peau avec un sérum ou une cure d'ampoules ! La meilleure composition : légumes frais français (Cultiv), vitamine C et acide hyaluronique. Et si on a la peau mixte avec des boutons d'acné dus notamment au masque, on choisit la propolis, les AHA, l'acide salicylique ou le bakuchiol.



1. Super Sérum Fortifiant concentré en acide hyaluronique + complexe de plantes adaptogènes, Kiehl's, 81 €. 2. Liftactiv Supreme H.A. Epidermic Filler Sérum Visage et Yeux, Vichy, 32 €. 3. Sérum Concentré Bakuchiol (alternative naturelle au rétinol), Aroma-Zone, 5,90 €. 4. Hyséac Sérum Peau Neuve, Uriage, 15,60 €. 5. Mystérieux Repulpant Sérum Concentré Anti-âge Gobal Visage & Yeux, Garancia, 58,90 €. 6. Revitalift Filler Cure Repulpante de 28 Jours, L'Oréal Paris, 49,90 €.

Et on sourit !

Pourquoi ne pas essayer un dentifrice solide, écologique et économique (4 à 5 mois d'utilisation).

1. Dentifrice Bio Solid & Economic, 12 €.

2. Dentifrice Soin Blancheur Charbon de Bambou & Jus d'Aloe Vera Bio Natessance, 4,30 €.

3. Dentifrice Doux Ozalys, 12 €.

4. Dentifrice au citron blanchissant, Cosmo Naturel, 5,11 €.

nouveau

DÉCOUVREZ

Le naturel qui fait du bien

santé
magazine

Naturissime

nouveau
N°2



NUTRITION
Nutrition, forme
RENFORCER SON ÉNERGIE VITALE

SOINS
MIEUX DORMIR
LES HUILES ESSENTIELLES EFFICACES

ART DE VIVRE
COMMUNIQUER AVEC LES ANIMAUX

BEAUTÉ AU NATUREL
MES COSMÉTIQUES AYURVÉDIQUES

BIO, LOCAL...
J'ACHÈTE DIRECTEMENT À LA FERME

MODE D'EMPLOI
Faire son pain maison

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

STRESS, ANXIÉTÉ, HYPERTENSION, DOULEURS CHRONIQUES...
+ des conseils pour débuter simplement

L 16856 - 2 - F: 3,95 € - RD

Février • Mars • Avril 2021

ACTUELLEMENT EN KIOSQUE

Ou sur

store.uni-medias.com



“NOUS RESTE DES EMBRYONS CONGELES...”

Lors d'une fécondation in vitro, les embryons fécondés peuvent être congelés, s'il y en a plusieurs ou s'il n'est pas possible de faire un transfert avec un embryon frais par exemple. Trois mamans qui ont vécu cette situation nous racontent ce que ça a impliqué pour elles et comment elles envisagent le futur de ces embryons.



“Je me sens coupable de ne pas les utiliser.

Assema, 42 ans, maman de Habib, 8 ans.



Avec mon mari, Sofiane, nous avons débuté la procréation médicalement assistée (PMA) en 2005 car nous ne pouvions pas avoir d'enfant naturellement. Nous nous sommes rapidement orientés vers les fécondations in vitro (FIV) car les inséminations ne prenaient pas. Habib est né lors de notre deuxième FIV, d'un transfert d'embryon frais. Deux ans après, nous avons tenté. Habib voulait un petit frère ou une petite sœur et avec mon mari, nous avions toujours voulu avoir deux ou trois enfants.

Je suis tombée enceinte via un transfert, mais j'ai rapidement fait une fausse couche

Nous n'avons pas abandonné, même si c'était très dur. J'ai refait une ponction ovarienne en octobre 2019 qui a été extrêmement douloureuse car j'ai fait une hyperstimulation. Environ 90 ovocytes ont été ponctionnés, c'est

énorme et je sentais tout. Quatre embryons fécondés ont pu être congelés. On a tenté le transfert plus tard en février 2020, car il me fallait du repos. Mais il n'y a pas eu de grossesse. Psychologiquement, je ne sais pas pourquoi, mais je sentais que ça ne marcherait pas. Mon mari, lui, pensait vraiment que je tomberais enceinte comme ça avait marché avant, même si j'avais fait une fausse couche.

Un nouveau transfert a été planifié au mois de juillet, mais j'ai eu 42 ans. L'âge limite de prise en charge, et pour moi, c'était trop risqué, car ma première grossesse avait été compliquée. 42 ans, c'était aussi ma limite personnelle. Trop de risques de malformation pour le bébé et de santé pour moi. Nous avons pris la décision de nous arrêter là. Avoir un enfant, c'est déjà une chance énorme, d'autant plus qu'il nous a fallu dix ans pour réussir !

Il nous reste toujours trois embryons congelés

Pour l'instant, nous n'avons pas pris de décision. Nous attendons le courrier de l'hôpital nous demandant ce que nous souhaitons faire. Nous pouvons les conserver et repayer chaque année. Ou les détruire. Ou bien les donner à un couple ou à la science. Pour l'instant, on les conserve en attendant de savoir quoi faire.

Je me sens coupable de ne pas les utiliser, car peut-être que le prochain transfert aurait pu fonctionner... Je ne souhaite pas les donner à la science car selon moi, c'est du gaspillage. Mon mari, lui, pense que ce serait bien pour faire avancer la recherche. Mais nous pourrions aussi les donner à un couple. Plein de gens ont besoin d'un embryon. Même si je ne saurai jamais si ça a marché, car le don est anonyme, au fond de moi, je me dirais qu'il y a peut-être mon enfant quelque part. Mais Sofiane ne le souhaite pas. Alors, comme nous devons être d'accord tous les deux, nous nous laissons du temps.



DR

“Nous en ferons don à la science, les détruire nous briserait le cœur.

Léa, 30 ans, maman d'Ellie, 8 ans.

Avec mon compagnon, nous avons eu notre fille Ellie très jeunes. Nous n'étions pas dans la démarche d'avoir un enfant. Lorsqu'on a décidé de mettre en route un deuxième bébé, nous nous sommes laissé un an... Malheureusement, ça n'a pas fonctionné. Suite à plusieurs examens, nous avons eu le verdict: nous ne pourrions pas avoir un autre enfant naturellement. La seule solution était de faire une fécondation in vitro (FIV). Le premier transfert avec un embryon frais n'a pas marché. Comme il restait un deuxième embryon fécondé de la ponction, il a été vitrifié (congelé). Nous avions signé une autorisation pour donner notre accord. Mais ça m'inquiétait beaucoup, d'autant plus que c'était notre dernier embryon de cette ponction. J'étais vraiment très stressée, mon conjoint beaucoup moins. En fait, nous ne sommes pas assez informés en temps réel sur ce qui se passe, sur l'étape de

décongélation et sur les risques potentiels de ce moment. La vitrification permet d'optimiser la décongélation car, selon les études, il n'y a que 3 % des embryons qui ne survivent pas. Mais les médecins ne sont pas très bavards quant à la qualité. Nous sommes constamment dans l'attente de savoir si le transfert va être possible ou pas. L'embryon va-t-il tenir à la décongélation? Un suivi psychologique n'est pas systématiquement proposé et c'est franchement dommage.

La procréation médicalement assistée (PMA) est déjà un parcours très long et compliqué, pour la femme comme pour l'homme

Alors rajouter de l'attente et de l'incertitude, c'est vraiment pénible. Ça peut aussi créer des tensions dans le couple. Dans notre cas, c'est mon mari qui ne peut pas procréer naturellement et il se sent coupable de tout ce que je dois supporter sur le plan médical.

Le transfert du deuxième embryon congelé n'a pas fonctionné non plus. Nous ne perdons pas espoir. Nous allons continuer, j'ai toujours voulu une grande famille. Je pensais avoir deux enfants en plus de notre grande fille, mais la difficulté pour ce deuxième enfant m'a traumatisée au point de ne plus en vouloir d'autres après ce deuxième. Je croise secrètement les doigts pour avoir des jumeaux et nous nous sommes préparés à cette éventualité. La suite? Il nous reste encore des essais, nous allons poursuivre. Si le prochain transfert marche et qu'il nous reste des embryons congelés, nous en ferons don à la science. Les détruire nous briserait le cœur, mais nous ne voulons pas en faire don à d'autres. Ces embryons sont un morceau de nous deux et étant moi-même adoptée, je sais que la recherche de soi et d'où l'on vient est très dure, et je ne veux pas voir un jour un enfant sonner à notre porte pour nous connaître.”



“Je me sens obligée de tout tenter pour les faire vivre !

Lucie, 32 ans, maman de Liam, 10 ans.

Mon fils Liam est né d'une première union. Quand je me suis mise avec mon nouveau compagnon, Gabin, nous avons décidé de faire un enfant. Mais ça ne fonctionnait pas naturellement et nous avons découvert la procréation médicalement assistée (PMA), plus précisément, la fécondation in vitro (FIV). Le premier essai a été très dur car j'ai fait une hyperstimulation. Dans un premier temps, je devais m'injecter des hormones pour stimuler mes ovaires. Et très rapidement, j'ai été très gonflée au niveau du bas-ventre. Mes ovaires étaient remplis et j'avais du mal à m'asseoir. Les médecins pensaient que ça allait diminuer lors de la ponction ovarienne qui consiste à prélever les ovocytes. Mais en fait pas du tout ! J'ai dû aller aux urgences le lendemain de la ponction car mon ventre avait doublé de volume. J'ai été au repos maximal forcé, je devais rester allongée le plus possible, porter des bas de contention et j'avais des piqûres contre les phlébites. Ça a duré plusieurs jours, le temps que l'eau s'évacue et que les douleurs se calment. Je n'ai pas voulu dire que je souffrais pour pouvoir avoir mon transfert d'embryon frais quelques jours plus tard.

Le désir d'enfant était plus fort que la souffrance !

Mais, après une dizaine de jours d'attente, nous avons appris que ça n'avait pas fonctionné. Ça a été dur à encaisser car j'étais très confiante et je pensais que ça marcherait dès le premier essai. Mon conjoint, lui, était beaucoup plus réservé. Nous avons donné notre accord pour congeler, plus précisément vitrifier les autres embryons. Mais les nouveaux transferts n'ont pas fonctionné non plus. Au total, j'ai fait quatre FIV et quinze transferts, car il peut y avoir plusieurs transferts par FIV, tant qu'il y a des embryons fécondés. En tout, je n'ai fait qu'un transfert d'embryon frais. Ensuite, c'était directement

mes embryons congelés. Car mon corps réagit trop au traitement, je suis toujours en hyperstimulation, donc ça devenait dangereux et il me fallait du repos entre la ponction et le transfert. Concrètement, on est appelé par la clinique la veille pour nous donner l'heure du transfert et, malheureusement, il peut arriver que lors de la décongélation l'embryon meure, mais ça ne nous est jamais arrivé. Heureusement. Ce sont les médecins qui choisissent les embryons à transférer, de la meilleure à la moins bonne qualité. Pour moi, ça ne change rien que l'embryon soit congelé, c'est une paillette !

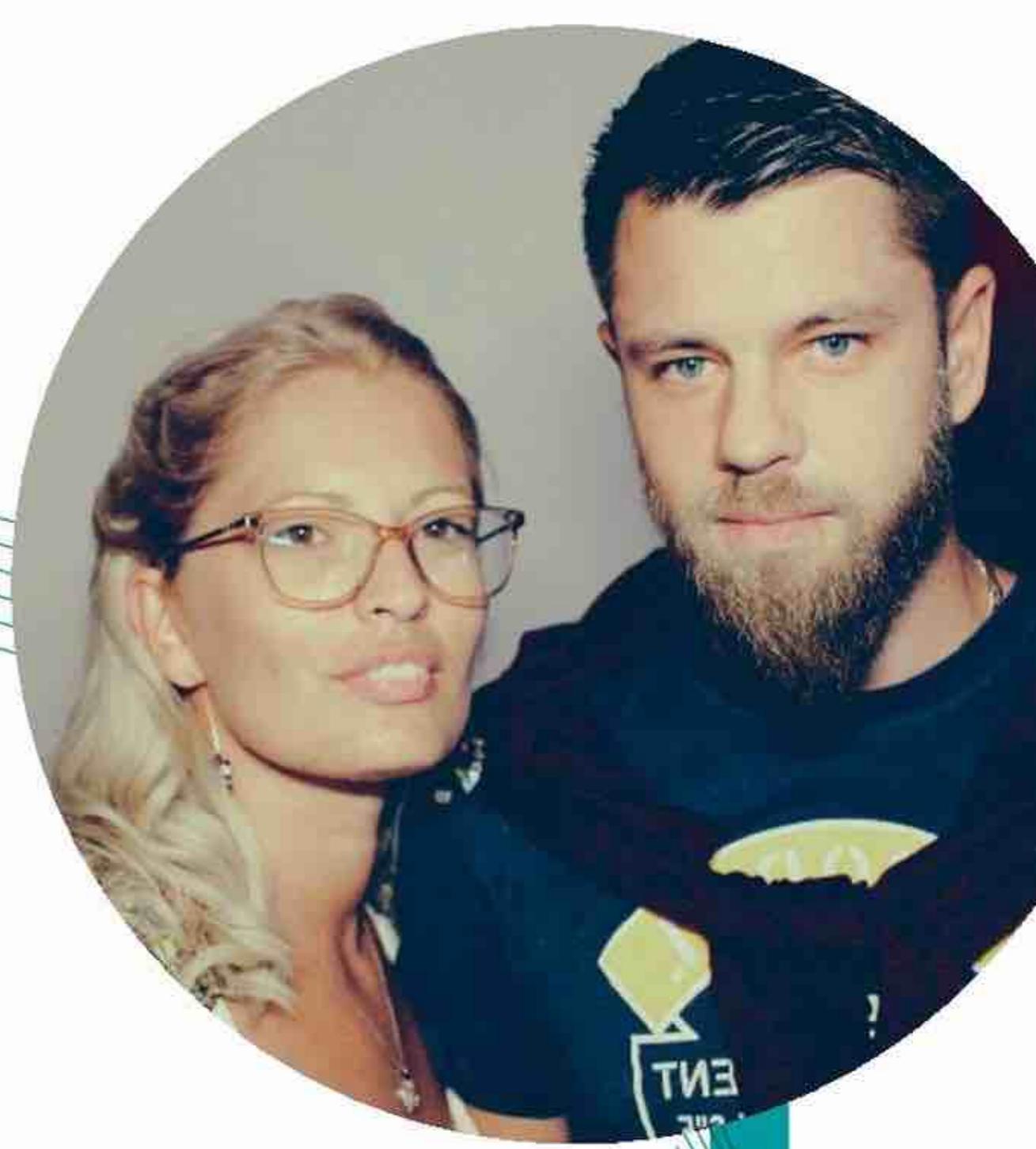
Aujourd'hui, j'ai trois embryons congelés. Le dernier que nous avons tenté en janvier 2021 n'a pas fonctionné. Mais nous allons continuer ! Si jamais je tombe enceinte, nous n'avons pas encore réfléchi à ce que nous ferons des autres embryons. C'est difficile de se projeter ! J'aurais du mal à les donner à quelqu'un sachant les épreuves que nous avons traversées pour les avoir. Donc, je pense que nous nous laisserons le temps d'y réfléchir pour savoir si dans la foulée nous re-tenterons un nouveau transfert avec les embryons congelés qui nous restent. Je n'imagine pas ne pas les utiliser. Je me sentirais obligée de tout tenter pour les faire vivre !

PROPOS REÇUEILLIS PAR ÉMILIE VEYSSIÉ

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](https://www.instagram.com/parents_fr)



ABONNEZ-VOUS



1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)

+

EN CADEAU

Le sac à goûter Bambi et l'imagier des bébés



25,90 €
seulement

-38%
de réduction

AU LIEU DE ~~41,50~~ € **

Bulletin d'abonnement

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

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

- PG1 **1 an (10 N°) + EN CADEAU le sac à goûter Bambi et l'imagier des bébés** pour 25,90€ seulement au lieu de ~~41,50~~ € **
- OU **2 ans (20 N°) + EN CADEAU le sac à goûter Bambi et l'imagier des bébés** pour 44,90€ seulement au lieu de ~~70,50~~ € **

Je joins mon règlement par :

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

B N°

Exire Fin :

Cryptogramme :

PC604

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

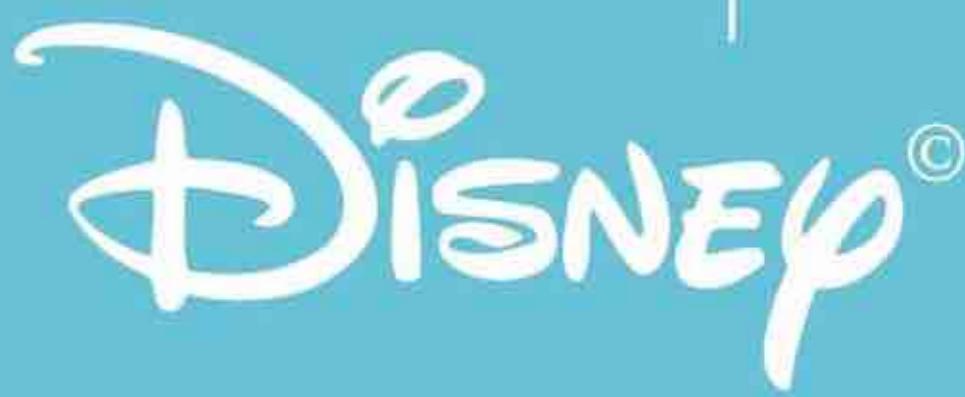
J'accepte de recevoir par email les offres de la part des partenaires d'UNI-MÉDIAS.

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 sac à goûter Bambi et de l'imagier des bébés : 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 et le sac à goûter Bambi au prix de 5,90 € et l'imagier des bébés au prix de 6,60 €. 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 de recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriels électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.client@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.

Retrouvez cette offre sur : store.uni-medias.com/disney604

et recevez **EN CADEAU**

Le sac à goûter Bambi
et l'imagier des bébés



L'imagier des bébés.

Retrouvez dans cette ce livre toute la tendresse et la douceur des personnages emblématiques de Disney

Le sac à goûter Bambi.

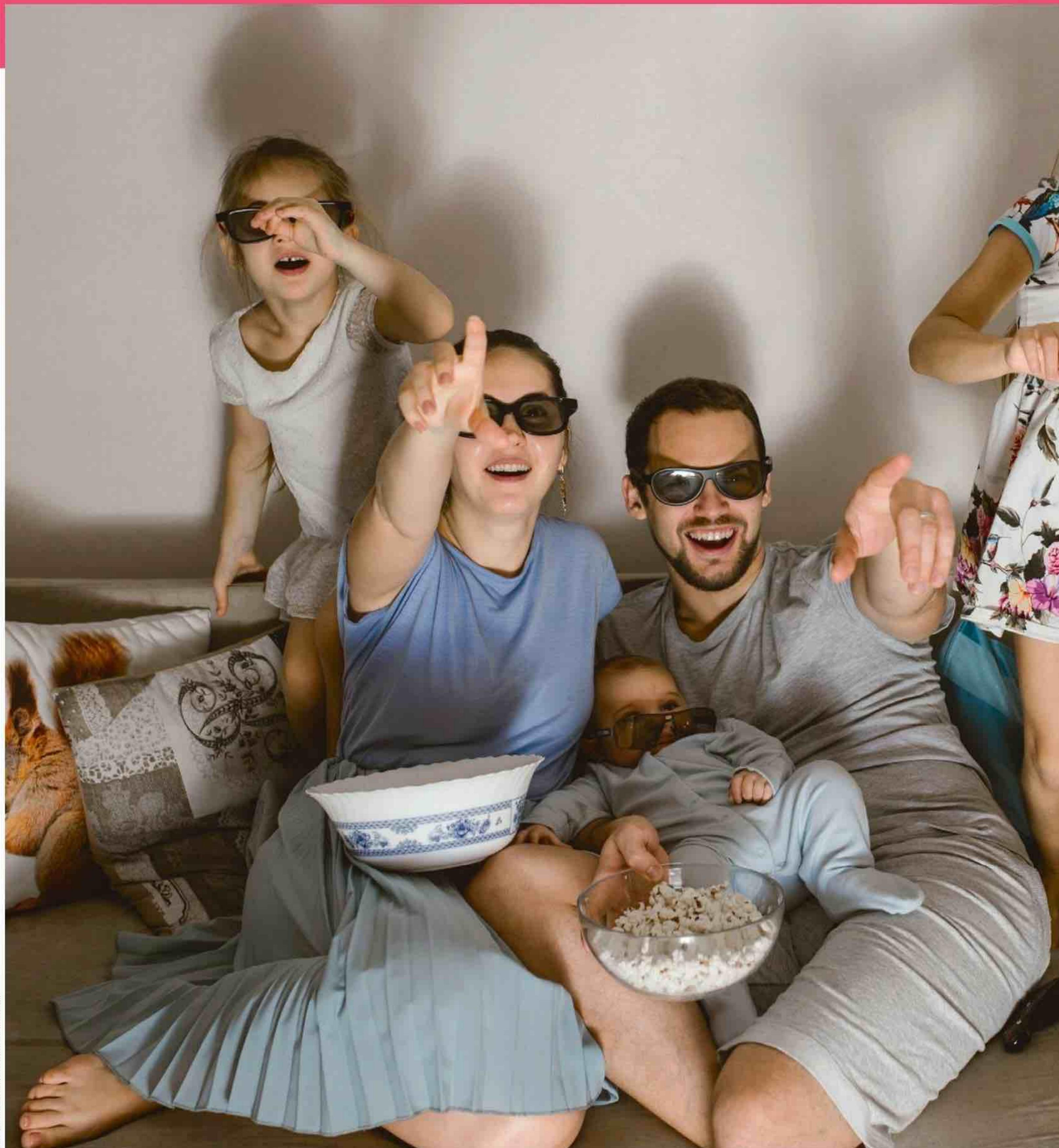
Bien pratique et amusant,
pour transporter le repas de bébé
à la crèche ou lors de sorties.

Format : 27 x 11 x 17 cm



{Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents débordés qui assurent





UN JEU AUTOEUR DU HANDICAP

Dans ce jeu de plateau collaboratif à partir de 6 ans, les enfants incarnent un chevalier ou une chevalière et aident la fée Lucy à retrouver ses objets volés. Ils se font aider par les Beguls, des êtres caractérisés par leur particularité (hypersensibilité, autisme, unijambiste). Un jeu pour découvrir de superpouvoirs, via une première approche du handicap ! E.C.

La Forêt de Lucy,
Topla, 29,90 €.



ON CUSTOMISE À GOGO

T-shirts, sacs, baskets, mais aussi vase, saladier... Avec les marqueurs Pintor de Pilot, on peut dessiner sur toutes les surfaces. Il suffit ensuite de passer un vernis ou de repasser le vêtement pour bien fixer les motifs. À partir de 15,99 € les six marqueurs. Plusieurs couleurs et grosseurs de mines au choix. C.A.



LES KIDS CRÉENT LEURS CLIPS !

Sur l'appli gratuite Vidiyo, les enfants choisissent une chanson (parmi les plus grands succès d'Universal), ils composent ensuite leur groupe de musique à l'aide des mini-figurines Lego® et leur donnent vie grâce à la réalité augmentée. Ils peuvent se mettre en scène, ajouter des effets spéciaux et partager leurs créations via cette appli sécurisée.

Dès 7 ans. C.A.

#TROPCHOU



Sommaire

- 100 L'interview sans filtre
@lestriplesdubonheur
« Mes triplés ? Je remercie mon corps d'avoir fait ce truc de dingue ! »
- 102 On mange de saison... Le quinoa
- 104 Je mange quoi le soir pour... bien (m'en)dormir ?
- 106 Vitamine D
Quand, combien, pour qui ?
- 110 On partage: Quoi faire ensemble ? !!
- 112 Produit miracle : 10 idées surprenantes pour utiliser... le vinaigre blanc
- 116 Comment protéger nos enfants des violences sexuelles ?

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



Les Triplets du Bonheur

#INSTAMAM DU MOIS

Laura (28 ans) et Alexandre (32 ans) ont eu le coup de foudre il y a onze ans. Ils avaient acheté une petite maison, devaient se marier et avoir un bébé. L'annonce de la grossesse multiple a quelque peu changé leurs plans. Récit d'une grande aventure avec leurs trois enfants (Ellie, Malo, Mila).



www.instagram.com/lestriplesdubonheur

“ Mes triplés ? Je remercie mon corps d'avoir fait ce truc de dingue ! ”

Magazine Parents : Vous étiez-vous préparés à l'idée d'avoir des triplés ?

Laura : Pas du tout ! Alexandre et moi avons des jumeaux dans nos familles respectives, mais lorsque je suis tombée enceinte, je n'y pensais plus du tout. J'étais focalisée sur « le bébé que j'attendais ». Quand la gynécologue, à la première échographie, m'a pris le bras en me disant « Tout va bien, mais je dois vous dire quelque chose », j'ai répondu « Quoi ? Il y en a deux ? ». J'ai eu du mal à croire sa réponse. Alexandre, lui, voyait nettement les trois embryons. Il était blanc. On est tombés des nues. D'autant plus que cette annonce a entraîné tout de suite du stress avec les informations sur les risques, la possibilité de faire une réduction embryonnaire...

Comment vous êtes-vous organisés ?

D'abord, on voulait garder les trois. On s'est dit, « On va gérer, on doit faire équipe ». Notre compte Insta nous a aidés. On a pu échanger avec d'autres parents, lire leurs expériences. On fait aussi partie du réseau associatif « Jumeaux et plus ». Notre maison était plutôt prévue pour un, voire deux enfants, alors on a fait quelques travaux. On a donné notre chambre (plus grande) aux bébés. On a pris la petite et la troisième est restée disponible pour les invités, car on se doutait qu'on aurait besoin d'accueillir des grands-parents souvent...

Comment a réagi la famille ?

Ils étaient très surpris ! On l'a annoncé le jour de la Fête des mères.

Sur le coup, ma mère a quand même sorti un « Ah bah merde ! », mais c'était sous le choc. Tout le monde était heureux et plein d'amour. Sentir qu'ils seraient présents pour nous a été très important.

Trois bébés, c'est trois fois plus de choses à prévoir, acheter...

Oui, trouver neuf prénoms ça a été dur, surtout pour les deuxièmes et troisièmes (car ils en ont chacun trois) ! On avait demandé les sexes à l'écho, il y avait déjà tellement d'inconnu ! Côté budget, on a acheté surtout des affaires d'occasion. La famille nous a aussi prêté beaucoup de matériel et aidé pour l'achat d'une voiture 7 places. Et on demande plutôt du lait et des couches que des cadeaux à nos proches !





Comment s'est déroulée la grossesse ?

J'ai vécu une super grossesse. Évidemment, les trois premiers mois, j'ai eu beaucoup de nausées et j'étais très vite essoufflée. Au boulot, je dois monter et descendre des étages (je travaille dans un salon de thé). Mon congé a commencé au début du 2^e trimestre (deux semaines avant la date prévue). Mais je suis restée active (vélo, marche). Je faisais aussi un peu de yoga et de méditation. Je sentais leurs mouvements, c'était génial. J'avais des rendez-vous de suivi tous les mois. C'était une chance de voir les bébés souvent, le personnel était toujours impressionné. Les bébés ont bien poussé sauf Mia, qui a eu à un moment un petit arrêt de croissance (1,7 kg à la naissance contre 1,9 kg pour Ellie et 2,5 kg pour Malo). Je remercie mon corps d'avoir fait ce truc de dingue ! J'ai reperdu les 18 kg en six mois.

Et l'accouchement ?

Quelques jours avant la date prévue, j'ai eu un début de prééclampsie. J'ai donc été déclenchée à 35 semaines et demie. Alexandre était présent tout le temps. On a écouté de la musique, c'est important pour l'ambiance car la

césarienne ça fait du bruit et de la lumière dans tous les sens. La présentation des bébés a été magique. Le papa a pris un congé parental de 4 mois (sinon c'était 18 jours !) en plus de ses congés. Il est donc resté auprès de nous six mois. Ça a été la clé pour s'en sortir avec les trois. On se relayait tout le temps. J'ai pu faire ma rééducation, dormir quand j'en avais besoin. Je n'ai pas eu de baby-blues.

Comment se passe une journée avec des triplés ?

C'est sportif ! Il faut être très organisé. Le moindre changement et c'est vite la galère. Alors on sort peu. Les amis viennent plutôt chez nous ! Mais les bébés se mettent vite sur le même rythme. Ils font leur nuit depuis leurs 3 mois ! On donne les repas aux trois en même temps dans les transats. Ils vont à la sieste ensemble. On prévoit un temps de promenade l'après-midi. C'est sûr qu'avec toute la logistique et les soins, on a peu de temps pour soi. Depuis qu'Alexandre retravaille, j'ai appelé mes parents au secours deux jours par semaine (en attendant les places en garderie deux jours par semaine) pour

pouvoir m'occuper un peu de moi, sortir de la maison, faire du sport. Et je délègue certaines choses. Le papa s'occupe du linge. Je fais des petits pots tout prêts les midis. Nos voisins sont adorables aussi. Ils ont un petit garçon du même âge. Ils nous aident de temps en temps, nous amènent un repas.

Qu'est-ce qui est le plus dur ?

De ne pas pouvoir profiter de chaque bébé seul à seul. Parfois, Mia se réveille la nuit et je lui donne le biberon (dans mes bras), c'est un moment privilégié.

Quels sont vos projets ?

Pour l'instant, je suis en stand-by niveau boulot. C'est génial de les voir grandir. Le moindre de leurs petits gestes me comble. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

Blanches, rouges ou noires, ces petites graines au léger goût de noisette et bourrées de nutriments apportent de la nouveauté dans les assiettes de toute la famille.

On mange de saison...

le quinoa

ASSOCIATIONS MAGIQUES

En salade. Servi froid, avec des tomates et des concombres pour un taboulé revisité. Ou avec des avocats et du maïs pour une salade originale. Il s'accompagne bien aussi de dés de pamplemousse et de feta pour une entrée rafraîchissante.

Dans des légumes farcis. On préleve la chair des légumes (tomates, aubergines, courgettes...), on la mélange avec du quinoa cuit, puis on farcit les légumes évidés avec cette farce, un peu de fromage râpé sur le dessus et au four.

En accompagnement. Viandes, poissons... le quinoa se marie avec tout. Et ça change vraiment des pâtes ou du riz.

En dessert. Il remplace le riz, dans une recette de quinoa au lait accompagné d'un coulis de fruits. Dans un gâteau moelleux, il permet de réduire la quantité de farine (on ajoute les graines cuites et refroidies dans la préparation).

Des atouts santé

Riche en protéines végétales, le quinoa apporte aussi des fibres, utiles pour réguler le transit. Il est bien pourvu en oméga 3, intéressants pour le bon fonctionnement cérébral et cardiaque notamment. Et il est source de minéraux (fer, cuivre...). Naturellement sans gluten, c'est un allié de choix pour les personnes intolérantes au gluten.

On le choisit bien !

« Le quinoa contient de la saponine, une molécule naturelle qui protège la graine des parasites... mais qui peut être toxique à forte dose. Pour éviter tous risques, notamment chez les bébés, il convient de choisir du quinoa français ou bolivien (mais pas du Pérou) et de le rincer abondamment avant la cuisson », conseille Christine Zalejski, fondatrice de Cubes et Petits pois.fr

ASTUCES DE PRO

Plusieurs variétés. Le quinoa blanc a un goût délicat. Mais il existe aussi du quinoa rouge ou noir, dont le goût est plus prononcé. Ainsi que des mélanges de ces trois quinoas. On en trouve toute l'année, mais la pleine saison est en avril-mai.

Pour le préparer. On le rince bien à l'eau froide dans une passoire pour enlever les traces de saponine et le goût amer.

Cuisson. En général, il cuit en une dizaine de minutes dans environ 1,5 fois son volume d'eau bouillante. Une fois cuit, on le laisse gonfler quelques minutes dans la casserole. Normalement pas besoin de l'égoutter.

Bon à savoir

Le quinoa peut être introduit dès 7 mois dans l'alimentation des bébés, mixé et mélangé à ses purées.



INGRÉDIENTS :

125 g de quinoa, 1 échalote, 5 cl de vin blanc, 1 carotte fane, 100 g de petits pois, 50 g de haricots mange-tout, 1/2 l de bouillon de légumes, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de mascarpone, 10 g de copeaux de parmesan, sel, poivre.

QUINOASOTTO

- Pelez la carotte, coupez-la dans la longueur. Faites cuire les petits pois, la carotte et les pois mange-tout à la vapeur pendant 10 minutes.
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile avec l'échalote hachée, laissez dorer, puis déglacez avec le vin blanc. Ajoutez le quinoa et le bouillon de légumes. Laissez cuire 10 minutes, puis ajoutez les légumes cuits et le mascarpone. Retirez du feu et mélangez délicatement. Salez et poivrez. Ajoutez les copeaux de parmesan.

L'EXPERT



Julie Schwob, maman de Raphaël. Auteure de "Bébé mange (presque) comme les grands". éd. Larousse.

...et ensemble! (grands et petits)

Préparation:
10 min
Cuisson:
10 min

6/9 mois

9/12 mois

1/3 ans



PURÉE DE PETITS POIS ET QUINOA

- Faites cuire 10 minutes environ 50 g de quinoa et 100 g de petits pois dans de l'eau bouillante. Lorsque tout est moelleux, mixez finement avec 2 cuil. à café d'huile d'olive.



SOUPE DE QUINOA, CAROTTE ET MASCARPONE

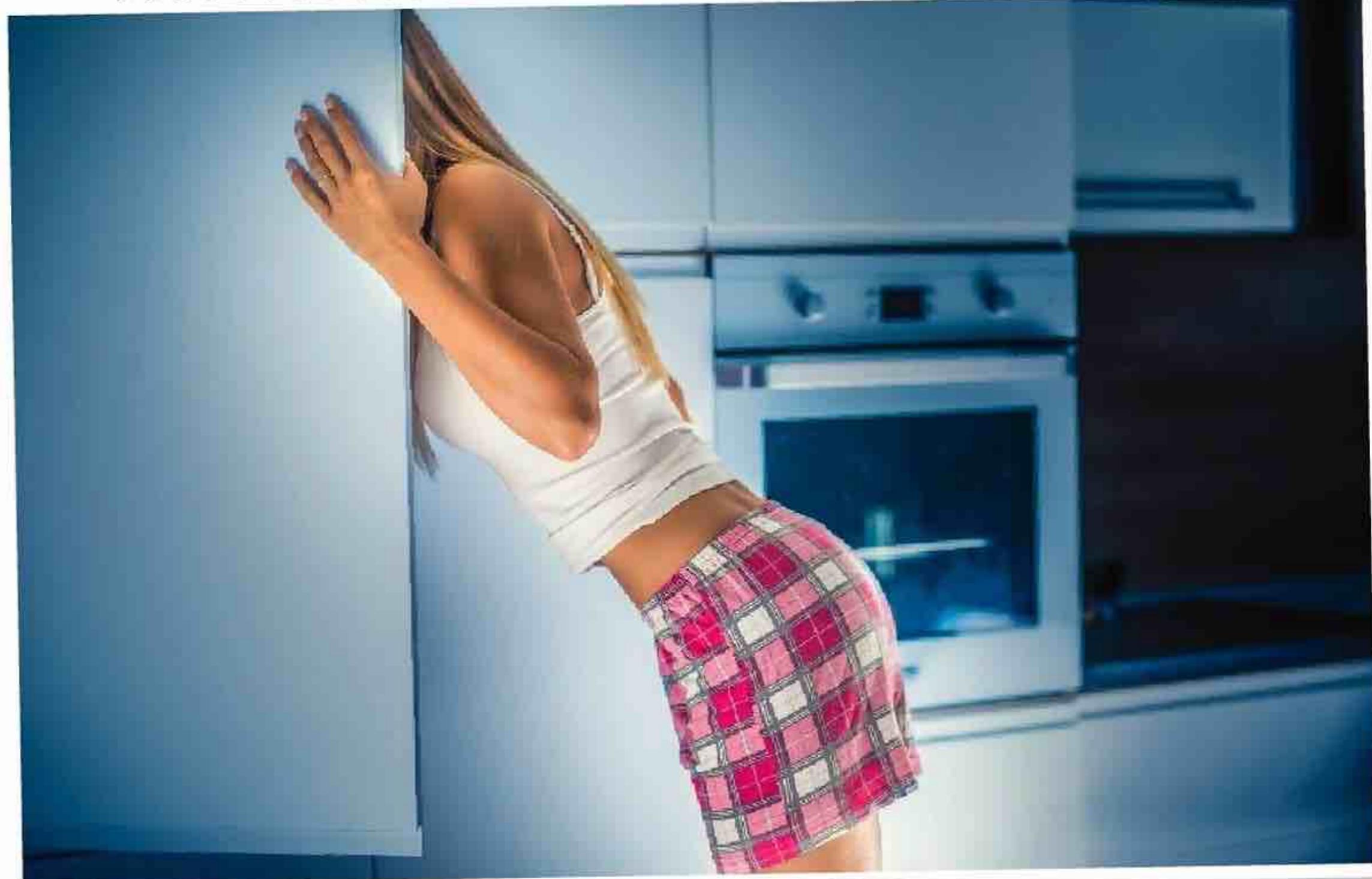
- Faites cuire 50 g de quinoa avec 1 échalote pelée et hachée, et 150 g de carotte pelée et coupée en morceaux, pendant 10 minutes environ dans de l'eau bouillante. Lorsque tout est moelleux, coupez un peu de carotte en petits morceaux et mixez le reste en ajoutant 1 cuil. à soupe de mascarpone.

GALETTES DE QUINOA AUX LÉGUMES

- Faites cuire 75 g de quinoa, 1 échalote pelée et émincée, 80 g de dés de carotte et 80 g de petits pois dans une grande quantité d'eau bouillante. Égouttez puis mélangez avec 20 g de parmesan râpé finement. Façonnez des galettes entre vos mains et faites dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

SHOPPING : CONTENANTS PAPERCHASE.CO.UK

Pour bien dormir, on dîne léger ! Donc, le soir, ça tombe bien (après une journée à fond), pas la peine de cuisiner des heures...



Je mange quoi le soir pour... bien dormir

Le soir, on mange léger et on limite certains glucides et matières grasses. Alors on met quoi au menu pour se sentir rassasiée sans être lourde et pour sombrer dans les bras de Morphée ?

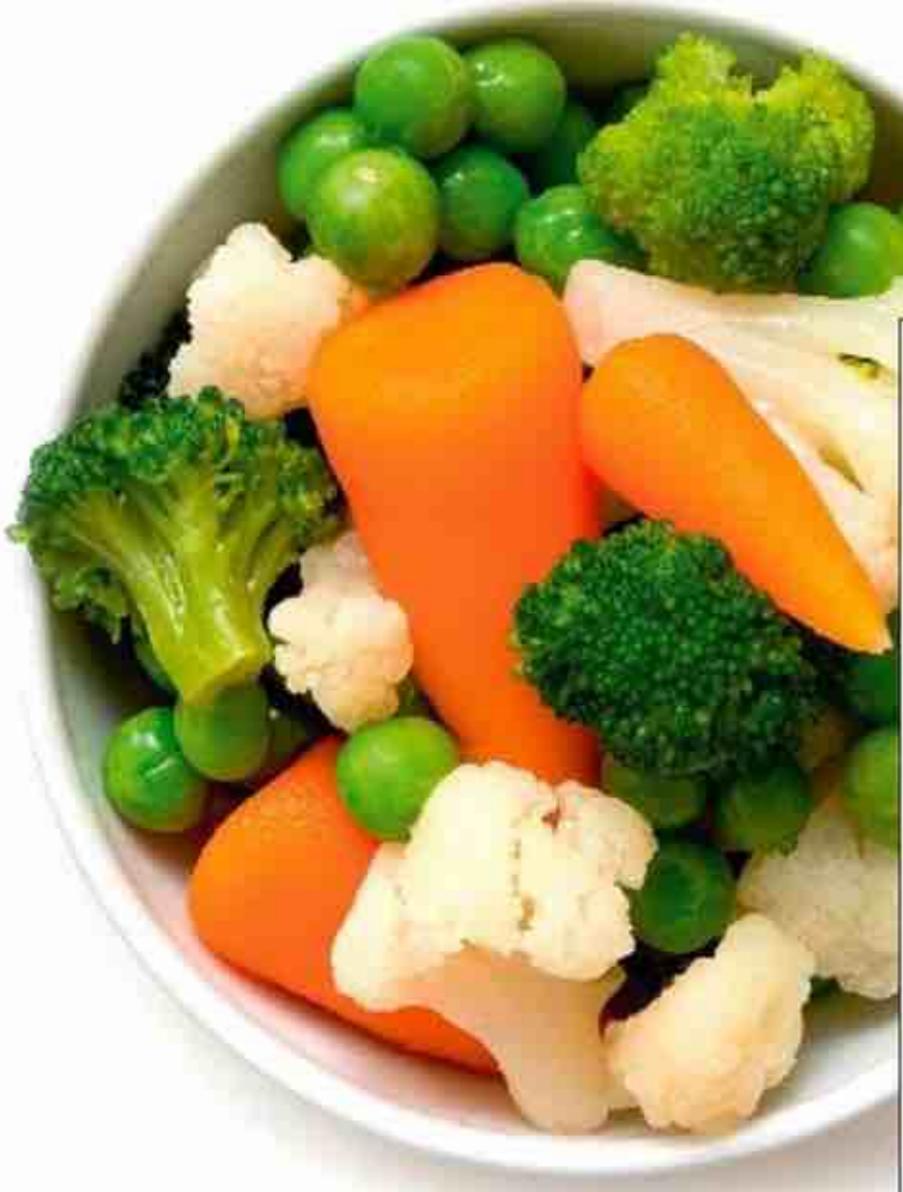
Le dicton "Petit-déjeuner de roi, déjeuner de prince et dîner du pauvre" s'avère un bon exemple à suivre. Mais pourquoi faut-il dîner léger ? « Pour éviter, avec un repas trop lourd, des répercussions sur le temps d'endormissement, des risques de réveils nocturnes et de difficultés à se rendormir, mais aussi un manque d'appétit le lendemain matin au petit-déjeuner », explique Aurore Lavergnat, diététicienne-nutritionniste. La digestion demande beaucoup d'énergie à l'organisme !

La bonne heure pour dîner

Outre la composition du repas, l'heure est également importante. « Il faut dîner au moins une à deux heures avant d'aller se coucher, conseille la diététicienne. Idéalement, entre 18 h 30 et 19 h pour les enfants et entre 19 h et 20 h 30 pour les adultes. » Passé 21 h, ça fait très tard, d'autant plus que le repas favorise la sécrétion d'insuline par l'organisme, alors qu'à cette heure, ce dernier devrait plutôt sécréter de la mélatonine, hormone

du sommeil. « Certains aliments sont déconseillés au dîner car ils favorisent un pic glycémique qui peut entraîner des fringales, mais aussi ralentir la digestion », avertit Aurore Lavergnat. C'est le cas de la baguette blanche, des pâtes et du riz blancs, de la semoule, des fruits séchés, de la banane, du raisin, de la cerise, mais aussi de la viande rouge, des produits laitiers, des fromages, du beurre... Et bien sûr, pas de thé, de café, d'alcool, ni de jus de fruits ou de sodas. Mais alors, on mange quoi pour bien dormir ?

MARIANNE JICK /ISTOCK



Des légumes

Carotte, courgette, épinard, brocolis...

Le choix est vaste, tout comme la façon de les déguster: crus, cuits, en soupe... Pour garder la mastication, importante pour la satiété, et conserver les fibres, on priviliege les morceaux: on ne broie pas trop la soupe, on préfère l'écrasée à la purée. Sinon, on accompagne cette dernière d'une crudité ou d'une tranche de pain complet, ou de noix ou d'amandes saupoudrées dessus.



Du poisson

Il est bien assimilé le soir, même lorsqu'il est gras, car il renferme moins d'acides gras saturés que la viande et des oméga-3, qui favorisent un bon endormissement et un sommeil de qualité. La bonne portion: entre 50 et 100 g chez l'adulte.



Des fruits

On priviliege les plus pauvres en glucides comme le kiwi, les agrumes, les fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles, cassis...), la pomme ou la poire qui ne provoquent pas de pic glycémique. Et on choisit entre féculents et fruits afin de limiter l'apport en glucides.



Des féculents à IG bas

Riz complet, millet, sarrasin, orge, quinoa, pain complet... n'interfèrent pas avec le sommeil et ils apportent aussi davantage de fibres, bonnes pour la santé. Cependant, si les légumes doivent être présents à tous les repas, les féculents ne sont pas absolument nécessaires le soir.



Du soja et ses dérivés

Tofu, tempeh, miso, yaourt de soja... qui apportent des protéines végétales qui rassasient. On priviliege les formes lacto-fermentées qui apportent en plus des probiotiques.

Des matières grasses végétales

Huile d'olive ou, mieux, de lin, de chanvre, de colza ou de cameline pour leur richesse en oméga-3. Combien? 1 ou 2 cuil. à soupe pour un adulte. Et on évite de la cuire.



« Depuis que je dine light, je dors bien! »

« Le dîner est le seul repas pris en famille. Pendant longtemps, je préparais un repas copieux avec de la viande, des féculents, du fromage... Mais je me sentais lourde après et j'avais du mal à dormir. Après avoir pris conseil auprès d'une diététicienne, j'ai allégé nos menus du soir: soupe de légumes et mouillettes de pain complet accompagnée d'un fruit, et maintenant, je m'endors comme un bébé! »



MORGANE
34 ans

VERONIQUE BERTRAND

Vitamine D

Quand, combien, pour qui ?

La vitamine D joue un rôle essentiel au moment de la grossesse, mais aussi au cours de l'enfance et toute la vie ! À quoi sert-elle ? À quel moment doit-on la prendre ? Quelles sont les bonnes doses ?

LES EXPERTS

Dr Véronique Desvignes
PÉDIATRE, membre du bureau de l'AFPA (Association française de pédiatrie ambulatoire).

Pr Bernard Hédon
GYNÉCOLOGUE OBSTÉTRICIEN ex-président du Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF) et coordonnateur du "Grand livre de ma grossesse" (éd. Eyrolles).

Dr Laurence Plumey
MÉDECIN NUTRITIONNISTE Auteure de "Le Grand Livre de l'Alimentation" (éd. Eyrolles) et fondatrice de l'École EPM Nutrition.

À quoi sert-elle ?

La vitamine D est indispensable à l'organisme. Elle joue un rôle essentiel dans la croissance osseuse puisqu'elle permet de fixer le calcium sur les os. Elle prévient donc la maladie des os mous (le rachitisme). Si elle est indispensable au développement du squelette et de la dentition de l'enfant, elle facilite aussi le fonctionnement des muscles, du système nerveux et participe à l'amélioration des défenses immunitaires. Elle a un rôle préventif puisque, grâce à elle, l'enfant constitue son capital calcique pour prévenir à long terme l'ostéoporose.

Vitamine D et Covid ?

Plusieurs études sont en cours pour déterminer si la prise de vitamine D diminue la réponse inflammatoire et donc le risque de développer un Covid sévère. À ce jour, aucune étude formelle n'a prouvé son utilité face à la Covid-19, explique le Dr Vincent, généraliste.

Et pendant la grossesse ?

« Au 7^e ou au 8^e mois de grossesse, on recommande à la femme enceinte un complément en vitamine D, principalement pour éviter une carence en calcium chez le nouveau-né, l'hypocalcémie néonatale, explique le Pr Hédon. Par ailleurs, on a remarqué que l'apport de vitamine D pendant la grossesse aurait un effet bénéfique sur la réduction des allergies chez les bébés et participerait également au bon état général et au bien-être de la femme enceinte. La posologie repose sur la prise unique par voie orale d'une ampoule (100 000 UI). »

Pourquoi on supplémente nos bébés ?

L'exposition limitée ou l'exposition moins importante des enfants au soleil de façon générale, et notamment en hiver, diminue la photosynthèse cutanée de la vitamine D. Par ailleurs, plus la peau de bébé est pigmentée, plus ses besoins sont grands. On ne sait pas toujours, mais le lait maternel est pauvre en vitamine D et les laits infantiles, même s'ils sont systématiquement enrichis en vitamine D, n'en apportent pas suffisamment pour couvrir les besoins de bébé. On doit être prudent si notre enfant suit un régime végétalien, car en excluant viande, poissons, œufs, produits laitiers, le risque de carence en vitamine D est réel et important.

Si on a oublié de lui donner ses gouttes...

Si l'on a oublié la veille, on peut doubler la dose, mais si l'on oublie systématiquement, le pédiatre proposera peut-être une alternative sous forme de doses cumulées, en ampoule par exemple.

Quels apports pour les kids ?

Jusqu'à 18 mois

L'enfant a besoin chaque jour de 1000 à 1200 unités, soit trois à quatre gouttes des spécialités pharmaceutiques que l'on trouve dans le commerce. La posologie dépendra de la pigmentation de la peau, des conditions d'ensoleillement, d'une éventuelle prématureté. L'idéal est d'être le plus régulier possible dans la prise du médicament.

de 80 000 ou 100 000 UI (unités internationales), espacées de trois mois. On pense à inscrire une alarme sur son portable ou dans son agenda pour ne pas oublier, car parfois les pharmacies ne délivrent pas les deux doses en une seule fois !

Après 6 ans et jusqu'à la fin de la croissance

On donne soit les deux ampoules, soit une seule ampoule par an de vitamine D, mais dosée à 200 000 UI. On peut ainsi donner de la vitamine D deux ou trois ans après le début des règles pour les filles, et jusqu'à 16-17 ans pour les garçons.

Dès 18 mois et jusqu'à 6 ans

Pendant l'hiver (en cas de confinement éventuellement aussi) où l'exposition au soleil est diminuée, le médecin prescrit 2 doses en ampoule

Les adultes aussi ! Nous aussi, nous avons besoin de vitamine D pour renforcer notre système immunitaire et consolider nos os. Alors, on en parle à notre généraliste. Les médecins recommandent généralement pour l'adulte une ampoule de 80 000 UI à 100 000 UI tous les trois mois environ.

On la trouve où ?

La vitamine D est produite par la peau au contact des rayons du soleil, puis stockée dans le foie afin d'être disponible pour l'organisme ; elle peut être apportée aussi en partie par l'alimentation, notamment par les poissons gras (hareng, saumon, sardine, maquereau), les œufs, les champignons, l'huile de foie de morue.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Certaines huiles sont enrichies en vitamine D, allant même jusqu'à couvrir 100 % du besoin quotidien avec 1 cuil. à soupe. Mais avoir un apport suffisant de vitamine D, sans apport suffisant de calcium par ailleurs, n'est pas très efficace car la vitamine D n'a alors pas grand-chose à fixer sur l'os ! Les produits laitiers enrichis en vitamine D sont intéressants car non seulement, ils contiennent de la vitamine D, mais aussi le calcium et les protéines nécessaires à une bonne solidité osseuse, aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte. »

Dr Laurence Plumey

TENDRYS

La couche 100% tendresse

Tendrys : la couche jetable Made in Bretagne qui vous veut du bien

En 2019, L'Agence nationale de sécurité sanitaire pointe du doigt les couches jetables. Les coupables seraient accusés de dépasser les seuils réglementaires concernant de nombreuses substances chimiques. Allergènes, phtalates, multiples pesticides... Parents et petits ont de quoi faire la grimace. Sensibles à la thématique, Asmae et Alex décident de s'engager dans un combat contre ces nuisibles menaçant la santé de nos enfants. Le couple mène alors l'enquête en étudiant les alternatives plus saines et entend pousser l'éthique plus loin. Née alors Tendrys, la couche jetable bienveillante composée à 80% de matières renouvelables (contre 50% en moyenne pour le reste du marché).

L'aventure de cette couche 100% tendresse démarre par un cahier des charges rudement rédigé. L'objectif ? Se débarrasser de l'ennemi numéro 1: le Polyacrylate de sodium, aussi appelé SAP, un super absorbant d'origine chimique, ingrédient persistant même dans les protections se voulant les plus éthiques.



Tendrys trouve alors la "potion magique" en développant, avec son fabricant partenaire Breton, un absorbant biosourcé issu d'huiles végétales recyclées. Côté matières, Tendrys mise aussi sur le naturel, ce qui leur permet de présenter les certifications Oeko-Tex Standard 100 et EU Ecolabel. Une prouesse pour des couches se voulant tout de même jetables puisque adaptées au rythme de vie de beaucoup. On soutient !

Pour plus d'informations <https://tendrys.news/accueil>
 f @tendrysfr i @tendrys_com



Le meilleur du bio pour bébé !



Parce nous cherchons tous, le meilleur pour notre bébé, voici un nouveau lait infantile Bio fabriqué en France : everymilk. Issu de l'Agriculture Biologique, il est certifié Ecocert pour répondre à vos

attentes en termes de protection de l'environnement. Conçu à partir de laits Bio français collectés auprès d'éleveurs du Sud-Ouest (ingrédients : lactosérum, perméat, protéines, crème de lait) il est sans huile de palme mais avec de la crème de lait pour un bon goût lacté. everymilk est consommé au sein de 22 000 familles. Il est utilisé en crèche, notamment par les 550 crèches du réseau people&baby. En plus, son prix reste raisonnable.

Pour 1 pack acheté (3 boîtes) 1 boîte offerte, code : laitparents2 pour le pack de lait 2 / Code : laitparents3 pour le pack de lait 3 - valable jusqu'au 30/06/2021.

Site internet : everymilk.fr

LE LAIT MATERNEL EST L'ALIMENT IDÉAL DU NOURRISSON.
mangerbouger.fr



Passez au zéro déchet pour les fesses de votre bébé



Saviez-vous qu'en moyenne quatre milliards de couches sont jetées chaque année en France ? Face à ce constat, il existe une alternative économique et écologique pour réduire ses déchets : la couche lavable.

Marque numéro 1 en France, Hamac entend démocratiser et faciliter son utilisation. Le principe est simple ! Il suffit d'incorporer un insert absorbant dans la couche et le tout passe en machine. Vous pouvez rajouter un voile jetable qui permettra de retirer les matières. Colorées ou à motifs, les couches se déclinent en 3 tailles jusqu'à la propreté de l'enfant. Un service de réparation est même proposé pour redonner à vos couches une seconde vie ! De fabrication française, en tissus certifiés Oeko Tex, sans perturbateur endocrinien ni matière toxique, confortables, pratiques... Les couches lavables Hamac sont déjà utilisées par une centaine de crèches et des milliers de parents.

Alors, qu'attendez-vous ?

À retrouver en ligne (à l'unité ou par packs) mais aussi dans certaines pharmacies et enseignes bio.

RV sur hamac-paris.fr - f hamacparis i HamacParis

Nos Premiers
JoursDes petites attentions
pour un grand moment

La naissance d'un enfant représente aussi les premiers pas d'une mère. Un double changement qu'Aurélie a voulu souligner à travers Nos Premiers Jours, des coffrets 100% naturels, remplis d'amour pour

bébés et le post-partum de la mère. Gel lavant surgras des laboratoires de Biarritz pour bébé ou encore huile de baobab de chez My Mira pour les mamans aux cheveux fragilisés par la grossesse. C'est au total quatre coffrets regroupant le nécessaire pour aborder avec délicatesse ce nouveau chapitre de votre vie. Il faut dire que la jolie griffe est avant tout une histoire de famille, c'est donc tout naturellement que sa créatrice a fait appel aux doigts de fées de sa propre mère pour coudre des accessoires en tissu tout doux certifiés oeko-tex. Cape de bain ou encore lingettes lavables se déclinant sous une multitude d'imprimés : liberty, animalier, fleuri... On en redemande !

Rendez-vous sur nos-premiers-jours.com

f Nos premiers Jours **@** nos_premiers_jours



GRANDIR NATURE accompagne les mamans
sur la voie lactée

GRANDIR NATURE accompagne les mamans sur la voie lactée

Vous rencontrez des difficultés à allaiter votre bébé aux seins (bébé prématuré ou qui tête peu, naissance difficile) ? Vous allez vous absenter pour quelque temps ? Vous devez reprendre le travail, mais pas question pour autant de stopper l'allaitement ? Vous avez envie de prendre un peu de temps pour vous ? Vous souhaitez impliquer votre conjoint(e) ou votre famille dans cette aventure lactée ? Il existe autant de raisons que d'allaitements qui peuvent vous amener à tirer votre lait. Spécialisé dans l'allaitement maternel depuis plus de 15 ans, Grandir Nature accompagne les mamans dans cette aventure en leur proposant à la location un large choix de tire-lait électriques dans le respect des recommandations de l'OMS. Puissants et faciles à transporter dans leurs jolis sacs de transport, ils se déclinent en plusieurs modèles et fonctionnent en simple ou en double pompage.

Avec Grandir Nature vous ne serez jamais seule. Besoin d'un conseil sur votre allaitement ou sur le choix de votre taille de téterelle ? Une question sur l'utilisation du tire-lait ? Vous serez mis en relation -et ce même avant l'accouchement- avec une conseillère formée qui vous accompagnera dans votre projet de lactation ainsi que dans le choix du tire-lait le plus adapté à vos besoins et à votre situation. Pendant toute la durée de location et d'allaitement, deux


Pototam la cosmétique bio
sans superflu pour les petits

Une maladresse de langage attendrissante a donné naissance à des petits pots en verre renfermant baumes et huiles voulant du bien à nos enfants. Xavier, ingénieur chimiste spécialisé dans la cosmétologie et sa compagne ont décidé de pousser l'éthique dans ses retranchements en créant Pototam, une marque de soin pour bébés et enfants 100 % naturelle. Fabriqués en France, leurs produits pour le visage et le corps certifiés bio et éco-responsables respectent l'épiderme fragile des petits qui demande une hydratation particulière. Sans eau mais à base d'huiles, ces derniers sont sans conservateurs ni additifs superflus. Marque de bien-être, Pototam propose de véritables rituels : huile hydratante pour le corps pouvant également servir de base de massage, moment de partage unique entre un parent et son enfant ou encore "potion magique" pour aider les 3 ans et plus à s'endormir grâce aux huiles essentielles de Camomille et de Petitgrain aux propriétés apaisantes. Prêts pour une parenthèse douceur ?

Code promo : "POTO10"
Rendez-vous sur www.pototam.fr



consultantes en lactation certifiées IBCLC seront aussi là pour vous guider. Vous trouverez également les réponses aux questions que vous vous posez, à travers différents supports pédagogiques (guides pour bébé, blog dédié à l'allaitement, vidéos...) mis à votre disposition pour aborder sereinement cette nouvelle aventure.

Sur Facebook et Instagram, n'attendez pas pour rejoindre la communauté de mamans connectées dans l'aventure Grandir Nature.

Boutique en ligne sur www.grandir-nature.com
f Facebook : [grandir.nature.allaitement](https://www.facebook.com/grandir.nature.allaitement)
@ Instagram : [grandirnature](https://www.instagram.com/grandirnature)

Quoi faire ensemble ?!



POUR 6/8 FINANCIERS

PRÉPARATION:
20 minutes

CUISSON:
15-20 minutes

La recette
à 4 mains
(enfant-adulte)

(de grand-mère)

1. Financiers à la framboise

On cuisine

En rouge:
l'enfant

1. Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole jusqu'à ce qu'il obtienne une couleur noisette. Puis laissez-le refroidir complètement.

2. verse tous les autres ingrédients dans le saladier et mélange bien.

3. Filtrez le beurre à travers la passoire fine et ajoutez-le à la préparation.

4. Ajoute la moitié des framboises et mélange à nouveau.

5. Remplissez les moules au 3/4.

6. Dépose une framboise sur chaque financier et enfonce-la délicatement.

7. Faites cuire 20 min environ jusqu'à ce que les financiers soient légèrement dorés. Laissez refroidir complètement avant de démouler et déguster.

En noir:
le parent



Avec Élise 7 ans

JULIE SCHWOB

Ingédients

5 blancs d'œufs (150 g), 100 g de sucre glace, 100 g de poudre d'amandes, 70 g de farine, 150 g de beurre, 80 g de framboises

Ustensiles

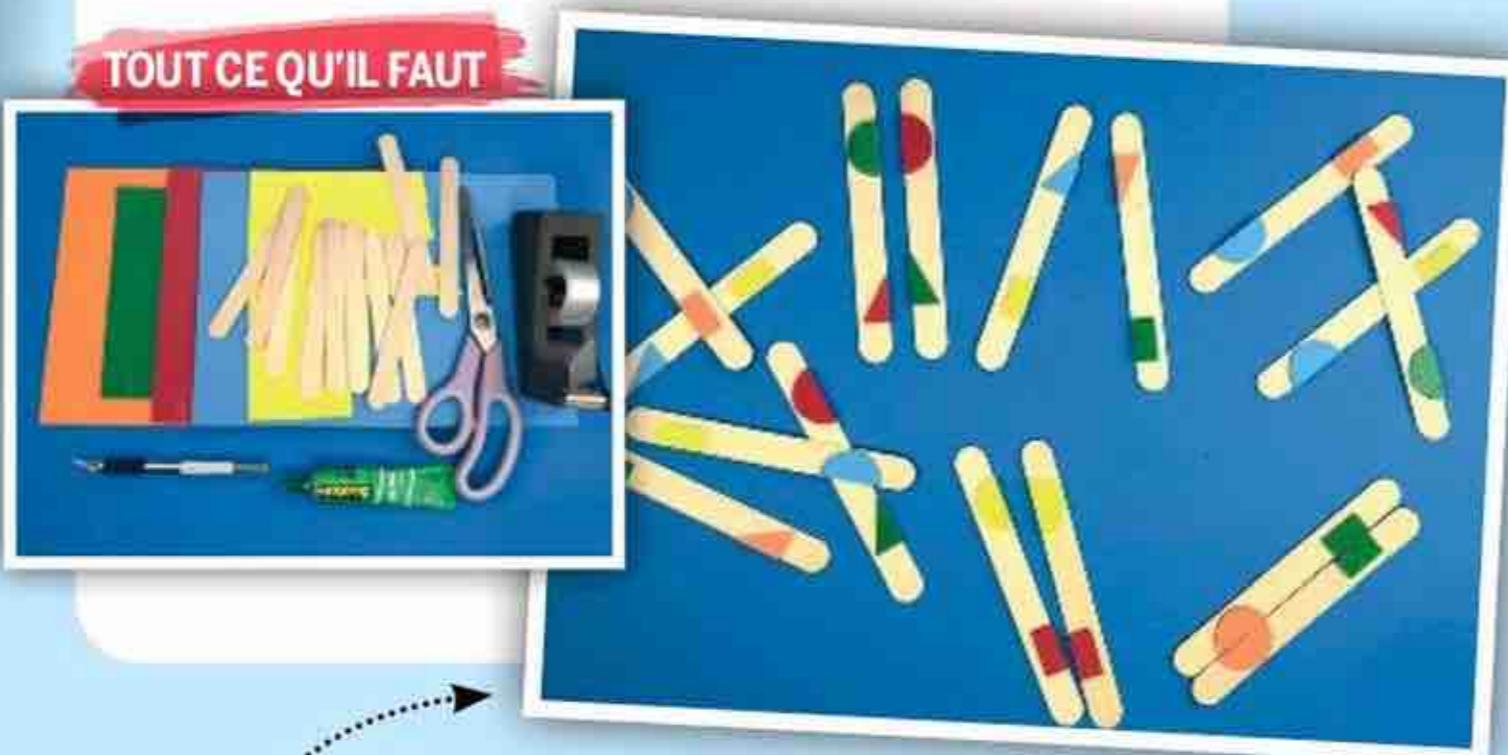
1 casserole, 1 passoire fine, 1 saladier, 1 maryse, 1 plaque à financiers, 1 petite cuillère

2.

On apprend

Formes et couleurs version Montessori

Dans des feuilles colorées de papier mousse, on découpe des carrés, triangles et ronds. On colle une forme différente en haut et en bas des abaisse-langues regroupés deux par deux. On découpe ensuite avec un cutter les formes en leur milieu. Maintenant, on peut jouer. On mélange les bâtonnets et les kids doivent reformer les paires en associant les formes et les couleurs.



3.

On crée

Une jolie carte pour fêter les grands-mères

Pour la fête des mamies ou simplement pour dire je t'aime, voici un DIY facile. On imprime sur momes.net/bricolage, le gabarit de la carte en forme de chouette. On découpe les différentes parties de l'oiseau dans des feuilles de papier coloré. On fixe les ailes avec des attaches parisiennes. On décore avec les yeux mobiles et un petit bec, puis on colle la photo des petits-enfants sur le corps de la chouette. Il ne reste plus qu'à écrire un mot doux !



4.

On s'amuse en famille

Un jeu pour cacher et... retrouver !

On remplit la moitié d'une caisse de particules de calage ("chips" de polystyrène) et on y cache un de ses petits jouets sans lui dire lequel. L'enfant va y fourrer ses doigts, il va sentir les différentes textures.

... Et en touchant, il va deviner de quoi il s'agit, c'est la phase de conceptualisation. Il faut ensuite sortir l'objet : c'est la phase d'étonnement, de découverte. Et son cerveau confirme ou non ce qu'il a palpé. C'est la phase de mémorisation. Par la suite, on lui propose de nommer l'objet avant de le sortir de la caisse. On cache aussi plusieurs objets. Il voudra certainement cacher des objets à son tour, et ça sera à nous de deviner !



Matériel

- Une petite caisse en carton peu profonde
- Des particules de calage qui ressemblent à des chips
- Quelques petits objets de notre enfant

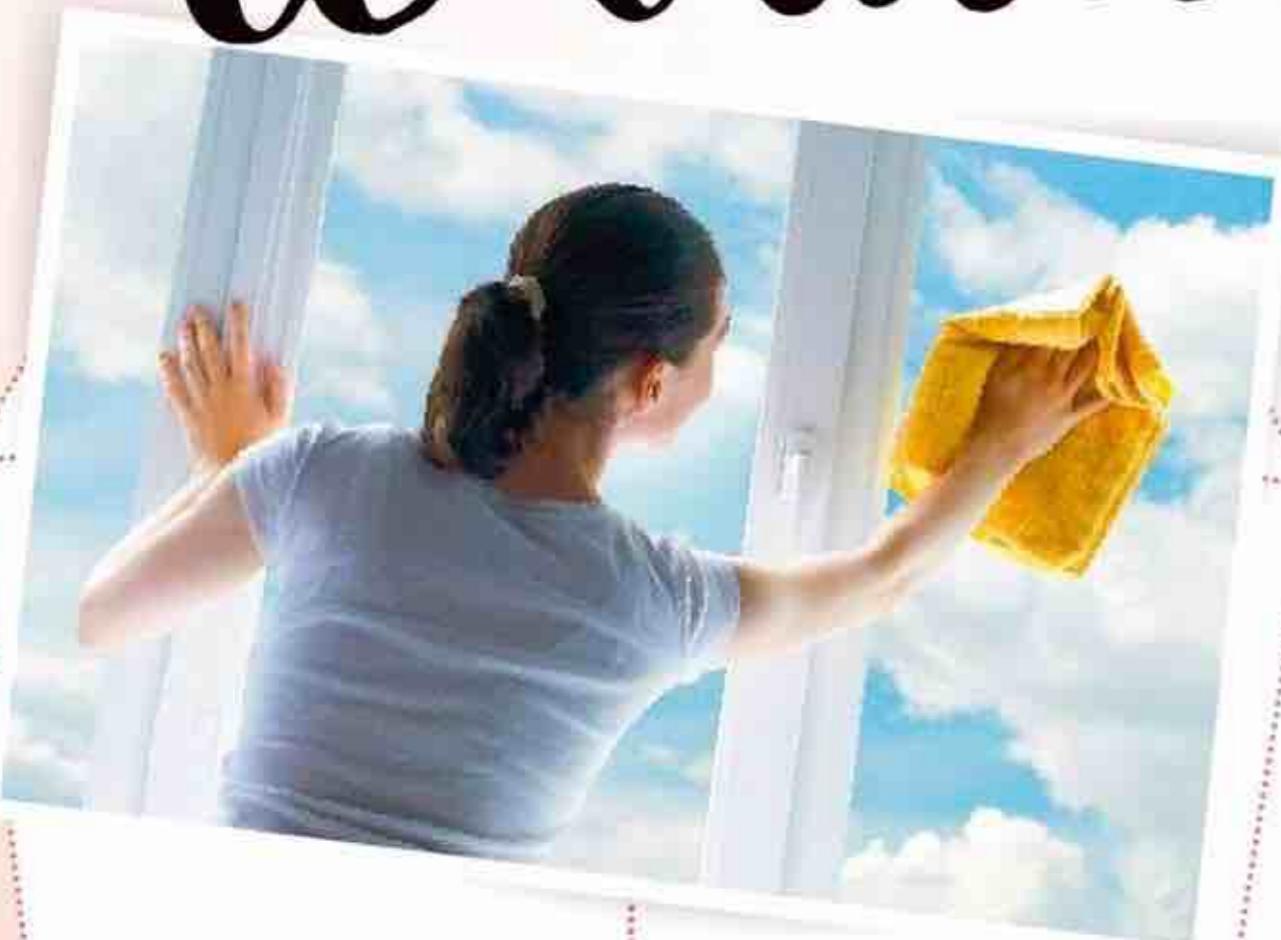
Cette activité est extraite du livre "140 jeux d'éveil pour préparer son enfant à la maternelle", du Dr Arnault Pfersdorff, éd. Hatier. Une mine d'idées pour partager des moments de jeu avec les kids.



10 idées surprenantes pour utiliser...

le vinaigre blanc

Des astuces toutes simples et écolos pour détourner les objets du quotidien ou les produits du placard.



FAIRE BRILLER SES VITRES

On en mélange un peu avec de l'eau chaude (25/75) et on nettoie avec une éponge. Pas besoin de rincer, on essuie avec un chiffon. Magique, ça brille !

CHASSER LES FOURMIS

On en pulvérise dans l'encadrement des fenêtres, portes, placards... et les fourmis ne viennent plus.

DÉSODORISER LES SIPHONS

De temps en temps, on verse un verre de vinaigre blanc dans les siphons, ça décrasse et ouste aux mauvaises odeurs. En cas de bouchons, on ajoute du bicarbonate de soude et hop, le problème est réglé !

NETTOYER LES LÉGUMES

Quand on est enceinte et non immunisée contre la toxoplasmose, on doit redoubler de vigilance avec les crudités. Pour laver les légumes, on ajoute un peu de vinaigre blanc alimentaire à de l'eau dans un saladier, on laisse tremper, on rince à l'eau claire. Et ils sont safe !



RÉUSSIR LES ŒUFS POCHÉS

Une astuce cuisine pour ne plus jamais rater la cuisson des œufs pochés, on ajoute du vinaigre blanc et un peu de sel à l'eau. Ça permet au blanc d'œuf de mieux coaguler. On plonge l'œuf (sans sa coquille) 3 minutes. Voilà un œuf parfait !



« J'ai toujours utilisé du vinaigre blanc avant de devenir maman... »

« ... Mais d'autant plus maintenant ! Je m'en sers pur avec le nettoyeur vapeur et dans la lessive. Pour le ménage de toutes les surfaces, je le mélange avec du citron. Je nettoie également les jouets de ma fille avec du vinaigre blanc, puis je les rince bien. »



JESSICA,
maman de Nina,
3 ans et demi



LEQUEL CHOISIR ?

On priviliege le vinaigre alimentaire dosé à 8 % d'acidité. Il est suffisamment concentré pour rendre la maison plus saine et il peut être utilisé en cuisine.



UN SUPER NETTOYANT POUR FRIGO

Dans un grand bol, on mélange à parts égales, du vinaigre blanc et de l'eau tiède, puis quelques gouttes de citron. On nettoie le frigo, et pas besoin de rincer, on essuie juste avec un chiffon. Astuce extraite de "Mes produits ménagers", d'Inès Moreau. Ed. Albin Michel.

EKRAMAR/ADOBESTOCK, GABRIELPEVIDE/ISTOCK, UNGURYANU, FOTOFELIN/SHUTTERSTOCK

FAIRE DURER LES FLEURS

On ajoute un peu de vinaigre blanc et de sucre dans un vase rempli d'eau et les fleurs durent plus longtemps.



FAIRE BRILLER SES CHEVEUX

Après son shampoing, on rince bien, puis on verse un mélange d'eau et de vinaigre sur sa chevelure (attention aux yeux!). Les écailles de la fibre capillaire sont resserrées et les cheveux brillants. En cas de pellicules, on en ajoute quelques gouttes au moment du shampoing.

REPLACER L'ASSOU-PLISSANT

Hypoallergénique et économique, il rend le linge doux et souple. On en met un bouchon dans le bac de la machine. En plus, ça prévient la formation de calcaire.



ENLEVER LES TACHES

Ah les purées de betterave ou de carotte si redoutables pour les bodies de bébé! Pour retirer facilement les taches, on frotte avec un peu de vinaigre blanc, et en machine!

CHASSER LE CALCAIRE

Que ça soit sur les robinets, les joints du carrelage ou dans la bouilloire, pour éliminer les traces de calcaire, ça marche bien. On laisse poser si c'est très incrusté.



CHRISTINE AVELLAN

Babilou

Prendre sa place dans un monde durable avec les crèches Babilou



Implantées en France et dans le monde, les crèches Babilou poursuivent leur ambition d'apporter une éducation haute qualité qui encourage le plaisir de grandir de chaque enfant basé sur la confiance, les apprentissages et l'ouverture au monde. Plus qu'un lieu d'accueil, les crèches Babilou s'engagent dans une éducation durable. *“À partir des besoins de l'enfant nous développons un système éducatif écoresponsable et citoyen. Si nous pouvons l'accompagner à acquérir toutes les compétences et les outils dont il a besoin pour construire un lien durable avec la planète, nous aurons fait la différence”*, souligne Sridevi Raghavan, Vice-Présidente Monde Éducation, Qualité et RSE. Le dernier projet de Babilou Family ? Le jumelage entre une crèche de Saint-Denis (France) et de Dubaï afin de *“partager les différentes cultures, développer le plurilinguisme et rassembler les meilleures pratiques internationales pour enrichir nos projets pédagogiques”* conclut Sridevi Raghavan.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur babilou.fr
f [crechesbabilou](https://www.facebook.com/crechesbabilou) @ [babilou.creches/](https://www.instagram.com/babilou.creches/) t [Babilou_fr](https://www.twitter.com/Babilou_fr)



L'Or d'une vie : des bijoux pour un lien éternel

Les premiers mois avec bébé sont des moments qui marquent à tout jamais. Une rencontre multisensorielle dont on aimerait garder la trace indéfiniment. La jolie griffe L'Or d'une vie souhaite ainsi passer de “l'éphémère à l'éternel” en proposant des bijoux en argent faisant partie de ceux que l'on ne quitterait pour rien au monde. Une promesse tenue grâce aux délicates “perles”, mirage de nacre contenant en réalité toute l'intimité de ces premiers moments : lait maternel, mèche de cheveux et/ou écriture, le tout à marier au choix. Bagues, colliers, boucles d'oreilles, charmes... La marque travaille avec des artisans français pour sublimer ses perles spéciales. En ce moment, découvrez les délicates compositions en macramé faites mains et en France grâce au partenariat de L'Or d'une vie avec la boutique Au Fil d'un Vœu. À l'avenir, la marque entend donner une nouvelle dimension symbolique à ses bijoux en y intégrant des pierres vertueuses. Prêt(e)s pour poursuivre cette belle histoire ?



Pour plus d'informations, rendez-vous sur lordunevie.com



myHummy, l'ourson magique qui aide à l'endormissement de bébé

Qui ne s'est jamais demandé au bout de combien de temps le nouveau petit bout allait faire ses nuits ? Parce que si certains nourrissons s'endorment aisément dès la naissance, pour d'autres, rejoindre les bras de Morphée peut parfois prendre de longues minutes. Pour les aider à trouver le sommeil, l'ourson myHummy est la solution. myHummy, c'est un ourson magique. Crée par des parents en soutien aux autres parents, la peluche possède un réel pouvoir d'endormissement sur les enfants. Son secret ? Les bruits blancs et roses qu'il émet.

Les impacts positifs des bruits blancs et roses sur bébé
Pendant neuf mois, niché dans le ventre de sa maman, bébé est entouré de bruits : battements de cœur, sons intra-utérins, échos du monde extérieur. Alors forcément, une fois dehors, le silence n'est pas pour le rassurer.

Pour cela, les médecins et sages-femmes recommandent les bruits blancs et roses, que le nouveau-né interprète comme les sons entendus durant la grossesse.

Ces bruits monotones et continus l'apaisent et améliorent son endormissement. Pour un nourrisson, la probabilité qu'il s'endorme est multipliée par trois s'il est exposé à un bruit blanc.



Comment fonctionne l'ourson myHummy ?

myHummy émet cinq types de sons différents au choix : bruits blancs, bruits roses, vagues de la mer, averse et sons intra-utérins. Lorsqu'il est activé, l'ourson en peluche émet le bruit blanc durant une heure, avant de s'éteindre progressivement. Bébé est alors plongé dans sa phase de sommeil profond. De plus, lors de micro-réveils nocturnes, les oursons version Premium s'activent automatiquement avec le même bruit blanc pour un rendormissement assuré.

Et ce qu'il y a d'encore plus extraordinaire, c'est que myHummy ne possède aucune limite d'âge... et si vous aviez aussi le vôtre ?

Pour plus d'informations, rendez-vous sur myhummy.com/fr
f [myHummy.fr](https://www.facebook.com/myHummy.fr) @ [myHummy.fr](https://www.instagram.com/myHummy.fr/)



Mon Lit Cabane : la chambre rêvée

Qui n'a jamais rêvé étant petit de s'inventer mille et une aventures sous le toit d'une cabane ? À la recherche du parfait lit pour leur futur enfant, David et Gabriela optent pour le lit cabane, concept assez peu répandu dans l'hexagone. Réellement séduits, ils décident à leur tour de le faire émerger en France à travers une marque alliant enfance, bonne conscience et ingéniosité : Mon Lit Cabane. Des lits produits en Europe de manière artisanale mais surtout adaptables à vous et vos envies. Tailles des matelas sur mesure pour convenir à la fois aux bébés et aux jeunes enfants, choix de la couleur, de la hauteur des pieds, barrière amovible, cheminée pour une touche d'originalité... Un vrai jeu d'enfant !

Mon Lit Cabane c'est aussi tout un univers magique conservant le même ADN : rêver, jouer, grandir. Délicates décos à l'image des tours de lit tressés ou encore jouets en bois pour s'épanouir en toute sérénité, la griffe séduit dans les détails. Mention spéciale pour leur nouvel univers pensé spécialement pour les bébés. Woodland, Ocean, Leazy Lama ou encore Milky Way, des collections



empreintes de délicatesse et de poésie. Cape de bain en jolie forme d'ourson, couverture en bambou 100% douceur et antiallergique, mobile étoilé en velours pour avoir la tête dans les nuages et faire de beaux rêves... La famille Mon Lit Cabane s'agrandit !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur monlitcabane.com



Le Coin de Lara

Poussette élégante pour parents exigeants



“Le coin de Lara” est né de l'envie de deux parents de trouver la poussette idéale pour leur petite fille à naître. Une poussette au style polonais, élégante mais aussi et surtout de haute qualité. Depuis 2016, l'e-shop familiale

basé à Brest propose des poussettes et des articles pour bébés conçus en Europe, livrés à domicile dans toute la France.

Le meilleur des poussettes 3 en 1 et tout terrain

“Le coin de Lara” propose le meilleur pour les enfants comme pour les parents. De la poussette simple à la poussette jumeaux, toutes sont 3 en 1 et équipées des meilleures options : suspensions, pneus increvables, châssis pliable, et autres accessoires indispensables. Des détails qui font de ces poussettes modernes et élégantes, des poussettes entièrement tout-terrain. A la ville comme à la campagne, à la plage comme en forêt, il n'aura jamais été aussi chouette et simple de se promener en famille !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur lecoindelara.com

f @Lecoindelara **@** @Lecoindelara



Doodream, le meilleur de la puériculture

Doodream est né de la rencontre de cinq spécialistes de la puériculture. Ensemble, ils mêlent amour des beaux produits, sécurité et confort de l'enfant, écologie et qualité de fabrication, pour apporter le meilleur aux tout petits. Sur Doodream, vous retrouverez une large sélection de produits d'une vingtaine de marques, indépendantes ou insolites. Jeux d'éveil, ameublement, accessoires du quotidien... Tous ont deux points en commun : qualité optimale et fabrication Européenne.

Des produits écoresponsables pour respecter bébé
Les meubles sélectionnés sont tous conçus de bois naturels provenant de forêts éco gérées. Pour respecter bébé autant que la nature, ces meubles sont uniquement recouverts de vernis et de peintures à base d'eau, sans solvant.

Et parce que Doodream veut faire plus encore, bientôt, pour une chambre achetée, un arbre sera replanté.



Pour plus d'informations, rendez-vous sur doodream.fr

f Doodream **@** doodream.fr



Comment protéger nos enfants des violences sexuelles ?

Les chiffres sur l'inceste et la déferlante de témoignages sur les réseaux sociaux donnent froid dans le dos. Comment, en tant que parent, protéger nos enfants des agressions sexuelles dans le cercle familial, mais aussi au-delà ?

Les réponses de Muriel Salmona, psychiatre et psychotraumatologue.

Magazine Parents: Combien d'enfants sont aujourd'hui victimes d'inceste ?

Muriel Salmona: On ne peut pas séparer l'inceste des autres violences sexuelles. Les auteurs sont des pédocriminels dans et à l'extérieur de la famille. Aujourd'hui, en France, une fille sur cinq et un garçon sur treize sont victimes d'agressions sexuelles. La moitié de ces agressions sont le fait de membres de leur famille. Les chiffres sont encore plus élevés lorsque les enfants souffrent d'un handicap. Le nombre de photos pédocriminelles sur le net double chaque année en France. Nous sommes le deuxième pays d'Europe le plus touché.

Comment expliquer de tels chiffres ?

Seulement 1% des pédocriminels sont condamnés, car l'immense majorité n'est pas connue de la justice. Ils ne sont tout simplement pas dénoncés donc pas arrêtés. La raison : les enfants ne parlent pas. Et ceci n'est pas de leur faute, mais le résultat d'un manque d'informations, de prévention et de dépistage de ces violences. Il y a pourtant des signes de souffrance psychique qui doivent alerter les parents et les professionnels : mal-être, repli sur soi, colère explosive, troubles du sommeil, de l'alimentation, conduites addictives, angoisses, phobies, énurésie... Cela ne signifie pas que tous ces signes chez un enfant sont forcément révélateurs d'une violence. Mais qu'ils méritent que l'on s'y attarde avec un thérapeute.

N'y a-t-il pas des "règles fondamentales" à respecter pour éviter d'exposer les enfants ?

Si, on peut diminuer les risques en étant très vigilant sur l'environnement des enfants, en surveillant leurs fréquentations, en se montrant intolérant face aux moindres remarques humiliantes, sexistes comme le fameux "dites donc ça pousse !", en interdisant certaines situations, comme prendre un bain ou dormir avec un adulte, même un membre de la famille. Autre bon réflexe à adopter : expliquer à son enfant que « personne n'a le droit de toucher à ses parties intimes ou de le regarder nu ». Malgré tous ces conseils, le risque persiste, ça serait un mensonge de dire le contraire, vu les chiffres. Les violences peuvent survenir partout, même chez des voisins en qui on a confiance, au cours de musique, au catéchisme, au foot, lors de vacances en famille ou d'un séjour à l'hôpital... Ceci n'est pas la faute des parents. Et ils ne peuvent pas tomber dans l'angoisse permanente ou empêcher les enfants de vivre, de faire des activités, de partir en vacances, d'avoir des amis...



Muriel Salmona
PSYCHIATRE ET
PSYCHO-
TRAUMATOLOGUE
Présidente de
l'association
Mémoire
Traumatique et
Victimologie
www.memoire-traumatique.org/

IL FAUT LUI DIRE...

"Si ça t'arrive, fais tout ce que tu peux pour te défendre, mais ce n'est pas de ta faute si tu n'y arrives pas, tu n'es pas responsable. Mais tu dois le raconter tout de suite."

Alors comment les protéger de ces violences ?

La seule arme consiste à parler avec ses enfants de cette violence sexuelle, de l'aborder dans la conversation quand ça se présente, en s'appuyant sur des livres qui l'évoquent, en posant régulièrement des questions sur le ressenti des enfants face à telle situation, tel individu, même dès la petite enfance, autour de 3 ans. « Personne ne te fait de mal, ne te fait peur ? » Évidemment, il faut s'adapter à l'âge de l'enfant et le rassurer dans le même temps. Il n'y a pas de recette miracle. Ceci concerne tous les enfants, même sans signe de souffrance, car certains ne laissent rien paraître mais ils sont « détruits de l'intérieur ». Un point important : les parents expliquent souvent qu'en cas d'agression, il faut dire non, crier, s'enfuir. Sauf qu'en réalité, confronté à un pédocriminel, l'enfant ne parvient pas toujours à se défendre, paralysé par la situation. Il pourrait alors se murer dans la culpabilité et le silence. Bref, il faut aller jusqu'à dire « si ça t'arrive, fais tout ce que tu peux pour te défendre, mais ce n'est pas de ta faute si tu n'y arrives pas, tu n'es pas responsable, comme lors d'un vol ou d'un coup. En revanche, tu dois le raconter tout de suite pour avoir de l'aide et qu'on puisse arrêter le coupable ». À savoir : briser ce silence rapidement, protéger l'enfant de l'agresseur, permettent d'éviter les conséquences graves à moyen ou long terme pour l'équilibre de l'enfant.

Un parent victime de violence sexuelle dans son enfance doit-il en parler à ses enfants ?

Oui, la violence sexuelle ne doit pas faire l'objet d'un tabou. Elle ne fait pas partie de l'histoire de la sexualité du parent, qui, elle, ne regarde pas l'enfant et doit rester intime. La violence sexuelle est un traumatisme qu'on peut expliquer aux enfants comme on leur expliquerait d'autres expériences difficiles de notre vie. Le parent peut dire : « Je ne veux pas que ça t'arrive à toi, car ça a été très violent pour moi ». Si, au contraire, le silence règne sur ce passé traumatisant, l'enfant peut sentir une fragilité chez son parent et comprendre en filigrane « on ne parle pas de ça ». Et c'est justement tout le contraire du message à faire passer. Si révéler cette histoire à son enfant est trop douloureux, le parent peut très bien le faire avec l'aide d'un thérapeute. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

Réponses d'experts



Dr Philippe
Grandsenne
PÉDIATRE



Julien Rousseaux
MÉDECIN
NUTRITIONNISTE



Stephan Valentin
DOCTEUR
EN PSYCHOLOGIE



Catherine Blanc
PSYCHANALYSTE ET
SEXOLOGUE



Adrien Gantois
SAGE-FEMME



Me Joanne Elia
AVOCAT AU BARREAU
DE PARIS



Droit

Peut-on utiliser Facebook
ou Instagram pour prouver
un fait dans un divorce ?

MARIANNE, MAMAN DE NATHAN, 6 ANS

En matière de divorce, l'article 259 du Code civil dispose que les faits invoqués en tant que cause de divorce ou comme défense à une demande peuvent être établis par tout mode de preuve. Ainsi, il apparaît que les réseaux sociaux pourraient également être utilisés. Dans un premier temps, il faut savoir que les informations recueillies sur les réseaux sociaux constituent des éléments de preuve acceptés par la jurisprudence à la condition d'avoir été obtenus avec loyauté. En effet, la preuve d'un des conjoints n'est recevable qu'à la condition qu'elle n'ait pas été obtenue par violence ou fraude (article 259-1 du Code civil) et qu'elle ne porte pas atteinte à la vie privée (article 259-2 du Code civil). En outre, l'écrit sous forme électronique

est une preuve recevable « sous réserve que puisse être dûment identifiée la personne dont il émane et qu'il soit établi et conservé dans des conditions de nature à en garantir l'intégrité ». La production de captures d'écran devra donc respecter ces principes. Concrètement, cela signifie que l'information doit être librement accessible. La publication doit être publique: cela suppose que le conjoint ait un compte Facebook public ou un profil Instagram public. La publication ou les messages privés du compte de réseaux sociaux doivent être sur un ordinateur de famille non protégé par un code. Enfin, il faudra aussi clairement que puisse être dûment identifiée la personne dont émane le message conformément aux règles applicables aux preuves. J.E.



« Je suis en fin de grossesse et j'ai des hémorroïdes.

Ça me démange et c'est douloureux, que faire ? » **LISA**

Déjà, pas de honte à avoir: c'est quelque chose qui arrive à beaucoup de femmes. N'ayez pas peur d'en parler avec votre sage-femme. Les hémorroïdes sont souvent dues aux hormones de la grossesse, qui favorisent le relâchement des veines. Pour les éviter, dans un premier temps, on peut porter des bas de contention. Ensuite, on a évidemment des produits thérapeutiques type crèmes qui vont permettre de les atténuer. Plus vous allez avoir une activité physique, plus le système veineux va répondre favorablement lors de la grossesse. La constipation augmente encore les hémorroïdes, alors essayez d'avoir une activité physique, de boire de l'eau et d'avoir une alimentation riche en fibres pour que le transit se fasse le mieux possible. **A.G.**

NATALIA DERIBINA / ALEKSANDAR NAKIC /ISTOCK

Gynéco

Pédiatre

« Mon fils de 2 ans et demi fait des rhumes et des otites à répétition. Est-ce qu'il faudrait l'opérer des végétations, et si oui, comment ça se passe et avec quelles conséquences ? **NATHALIE, MAMAN DE CHLOÉ**

Les rhinos et otites à répétition sont banales, surtout si votre bébé va à la crèche. Et patience, c'est bientôt terminé: normalement vers 3 ans. Si ça persistait l'année suivante, il conviendrait de vérifier qu'il n'est pas allergique, comme ses parents peut-être, et qu'il n'a pas un RGO persistant. De toute façon, on ne touche pas aux végétations, sauf s'il a une otite séreuse. **P.G.**



Psycho

« Cet été, on aimerait qu'Antoine parte une semaine en colonie car, en faisant le tour de nos congés et des grands-parents, on ne parvient pas à l'occuper toutes les vacances.

Est-ce trop tôt ? Comment le préparer ? »

JULIA, MAMAN D'ANTOINE, 6 ANS ET DEMI

Si partir en colo peut représenter une belle aventure où l'enfant peut trouver de nouveaux amis et apprendre de nouvelles choses, il est important de se demander en tant que parent s'il arrivera à se séparer de nous. Dès à présent, proposez-lui des week-ends chez ses grands-parents ou chez ses amis. Observez comment se passent ces moments de séparation. Arrive-t-il à dormir dans un autre lit que le sien ? S'endort-il bien ? Et il est important de lui apprendre à se laver et s'habiller tout seul. Même si vous faites tout pour que votre fils soit bien préparé, il se peut qu'il soit malgré tout un peu triste après son départ. Faites confiance aux animateurs qui savent s'occuper des enfants. Et puis il rencontrera plein d'autres enfants qui vont l'aider à se sentir en vacances. Tout ira bien, voilà le message que vous pouvez envoyer à Antoine quand vous aborderez ensemble le départ en colonie.

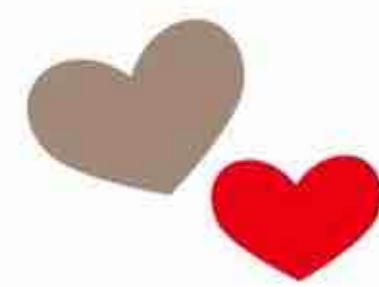
S.V. Auteur de "Nous serons toujours là pour toi", éd. Pfefferkorn



Posez-nous vos questions sur redaction@parents.fr ou Instagram [@parents_fr](https://www.instagram.com/parents_fr)



L'astro... pour **moi** et mon **mini-moi!**



Il est
très
actif



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: Bébé Taureau a un sommeil agité. Ses nuits ne sont pas un long fleuve tranquille! Il se réveille, crie et pleure par intermittence. D'ici quelque temps, le cauchemar va cesser. Le pitchoun va faire ses nuits. Tout ça ne sera qu'un lointain souvenir.

Maman Taureau: Vous êtes hypermotivée au boulot. Rien ne peut ternir votre enthousiasme. Cet élan est même contagieux auprès de vos collègues. Ils mettent du cœur à l'ouvrage.

Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé: Le mini-Gémeaux est une vraie crème. Joueur et enjoué, il fait des tonnes de risettes. Il aime qu'on le prenne dans les bras, qu'on lui parle, qu'on le câline. Tout cet amour lui donne le sentiment d'exister. Ça lui procure de la force et de la joie.

Maman Gémeaux: Côté forme, c'est les montagnes russes! Certains jours, vous avez du mal à tenir la route. Vos batteries semblent à plat. Mais d'autres jours, vous avez un peps incroyable. Vous pourriez déplacer des montagnes. C'est peut-être dû à votre sommeil.

Cancer

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: Oh là là, le petit Cancer multiplie les bêtises! Comme déchirer les rideaux, balancer les objets par terre ou tartiner les coussins de purée... Son imagination semble sans limites. Le loulou découvre son univers. Il n'a pas conscience de ses maladresses.

Maman Cancer: Vous êtes aux anges. Avec votre partenaire, vous êtes sur la même longueur d'onde. Vous fourmillez de projets. L'ambiance est idyllique à la maison. Du coup, les petits soucis n'ont pas prise sur vous. C'est simple, vous ne les voyez même plus.

Maman Lion: Quel ennui! Vous avez l'impression de tourner en rond. Sortez de votre zone de confort! Bousculez vos habitudes. Ça donnera un peu de piment à votre vie.

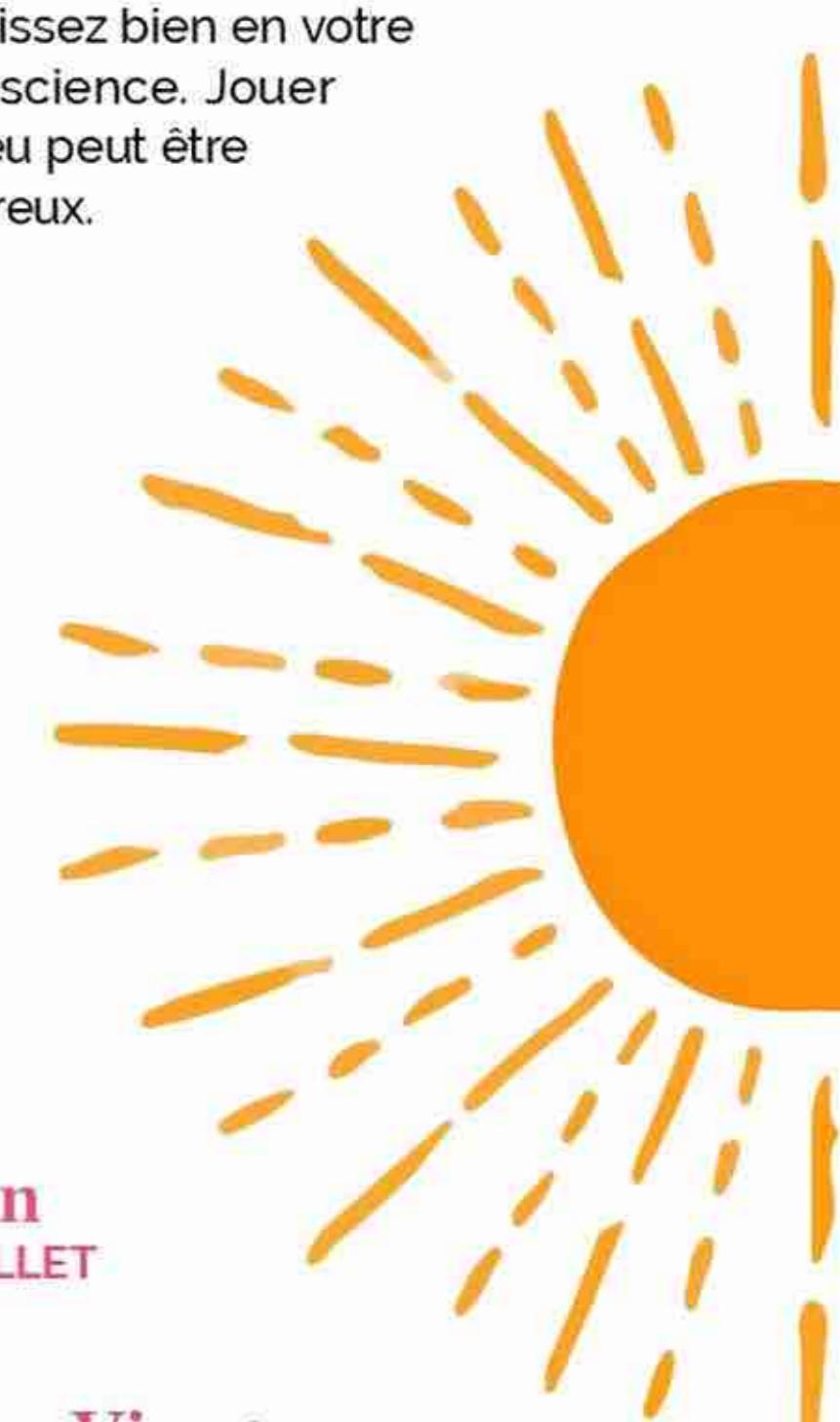
Au début, ça vous demandera des efforts. Mais vous verrez, vous finirez par être contente.

Bélier

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Le petit Bélier ne tient pas en place. Il ne s'arrête pas une minute, sauf pour faire la sieste. Quand il est dans les bras, il râle pour qu'on le descende par terre. Et c'est pareil lorsqu'il est assis sur nos genoux. Il faut croire que bébé à toujours mieux à faire.

Maman Bélier: Vénus fait des siennes. Vous pourriez ressentir le besoin de séduire. Voir avoir envie de flirter et d'être désirée par les hommes. Mais le jeu en vaut-il la chandelle? Réfléchissez bien en votre âme et conscience. Jouer avec le feu peut être dangereux.



Lion

DU 23 JUILLET
AU 23 AOÛT

Bébé: Le lionceau sort ses griffes. Il tape ou mord les autres. Pour un joueur, par exemple. Ce comportement est vraiment inattendu.

Le bambin est d'un naturel plutôt doux. Cette attitude a forcément une explication... Mais bébé doit quand même comprendre que ce n'est pas bien.

Maman Vierge: Vous voulez tout contrôler, et ça vous épouse à petit feu. À force, vous risquez de mettre un genou à terre. Voir deux. Vous ne pouvez pas tout maîtriser. Faites confiance aux autres, essayez de déleger. Vous ne vous en porterez pas plus mal.

Vierge

DU 24 AOUT AU
23 SEPTEMBRE

Bébé: Le petit Vierge a moins faim. Peut-être à cause de bobos. Si son appétit fluctue un peu, c'est normal. Il est comme les grands! Les bébés sont souvent moins gloutons en grandissant. La courbe de poids est un bon indicateur pour savoir si tout est ok.



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



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé: Le mini-Balance risque d'être un peu perturbé. Surtout si ses petites habitudes sont bousculées. Car le pitchoun y est attaché: elles le sécurisent. Après le 25, tout rentre dans l'ordre. Il retrouve ses repères. La période d'adaptation est passée.

Maman Balance: Vos efforts professionnels aboutissent. C'est gratifiant. Si vous envisagez de demander une promotion ou une augmentation, la période est favorable. Mais faites preuve de diplomatie. Sinon, vous n'obtiendrez pas gain de cause.

Ce serait dommage.

Faites le dos rond en attendant que ça

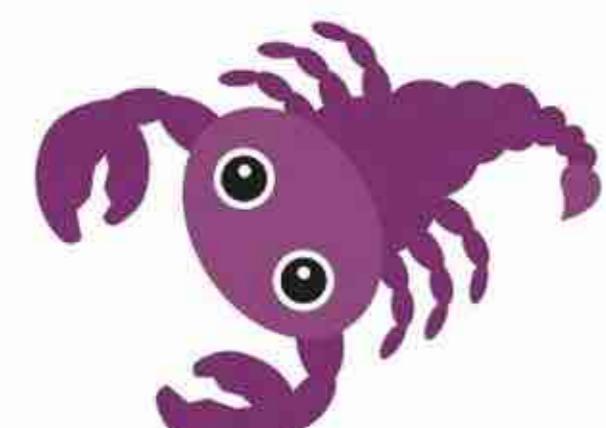
passe. Attiser les conflits est à éviter. Ça peut vous être préjudiciable.

Maman Scorpion: Avis de tempête! Vous affrontez des moments difficiles, dont quelques disputes. Essayez de vous préserver au maximum et de calmer le jeu.

Scorpion DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Bébé: Le bébé Scorpion pique de grosses colères. Il crie et pleure.

Si c'est un tout-petit, il ne sait pas encore parler, c'est sa façon de s'exprimer! Le pitchoun est plus grand? Il est en pleine période d'opposition. Son mot préféré, c'est « non ».



Sagittaire

DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Bébé: Le petit Sagittaire est en pleine forme. Il s'amuse et crapahute à tout va dans la maison. Alors, forcément, il est difficile à suivre. Mais, à la fin du mois, le pitchoun connaît une légère baisse de régime. Pour mieux repartir de plus belle...



Maman Sagittaire: Ce mois-ci, les planètes ne vous font pas de cadeau. Rien ne se passe comme vous le souhaitez. Ce n'est pas facile. Le sort s'acharne. Vous avez deux options: attendre que ça passe ou résister contre vents et marées. Réfléchissez et faites le bon choix!

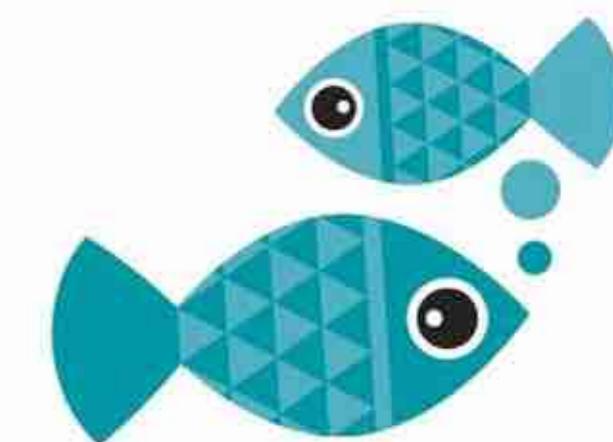
Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé: Le mini-Capricorne devient plus timide, mais également plus craintif. Il pleure quand des inconnus le prennent dans leurs bras. Ça va durer un petit moment, mais pas de quoi s'alarmer. Son caractère va reprendre le dessus. Ses craintes devraient finir par s'estomper.

Verseau DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Bébé: Bravo! Le petit Verseau fait de beaux progrès. Il les enchaîne même, ce mois-ci. Il se développe comme sur des roulettes... C'est fou ce que le bout de chou a évolué depuis sa naissance. D'ailleurs, il n'a pas fini d'étonner la famille.

Maman Capricorne: En avril, vous êtes comme Midas. Tout ce que vous touchez se transforme en or. Les succès s'enchaînent au travail ou à la maison. Et ça vous donne des ailes. Mais gare à vos finances! L'argent ne va pas rester longtemps dans votre porte-monnaie...

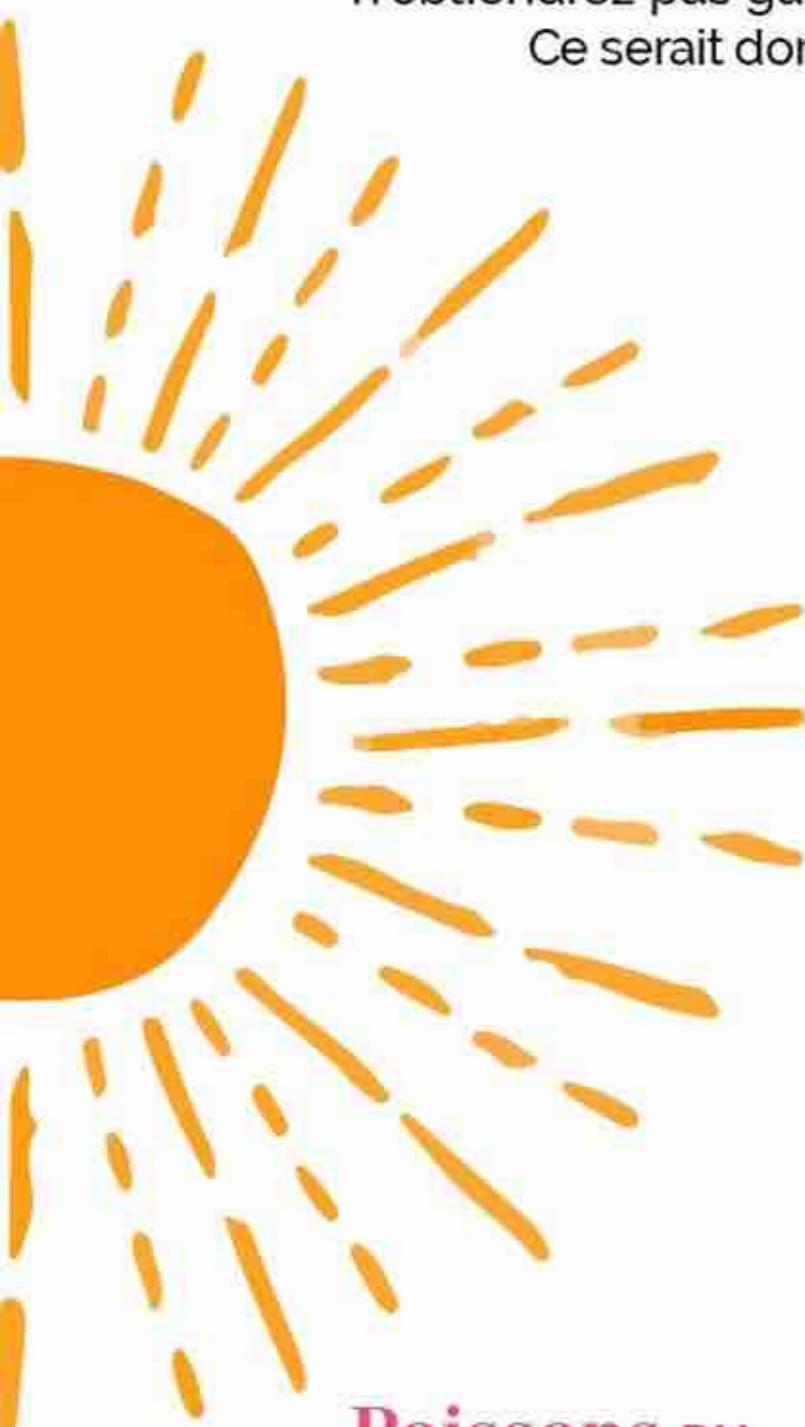


Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé: Pas la peine de lui chanter une berceuse! Le petit Poissons est passé "maître ès dodo". Il s'assoupit dare-dare. Ensuite, il dort sur ses deux oreilles, malgré le bruit ou l'agitation. Mais à son réveil, il faut que maman (ou papa) soit là.

Maman Poissons: La situation évolue au boulot. Mais ce n'est pas à votre avantage. Vous avez le sentiment d'être le dindon de la farce, et ça ne passe pas. Tapez du poing sur la table pour faire valoir vos intérêts. Sinon, vous allez encore plus mal le vivre.

Maman Verseau: Vous subissez des petits soucis de santé, les premiers jours d'avril. Mais vous avez de sacrées ressources. Vous parvenez sans peine à vous remettre sur pieds. Vous retrouverez bientôt une forme olympique. Oui, il y a de la Wonder Woman en vous!



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 : Michel Ganzin - 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

Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire.

Les prix peuvent être soumis à de légères variations.



ABONNEZ-VOUS

1 AN ▶ 25,90 €
(10 numéros) seulement
au lieu de 29 €*

BULLETIN D'ABONNEMENT

À compléter et à renvoyer avec votre règlement, sous enveloppe, SANS AFFRANCHIR à :
UNI-MÉDIAS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX.

+ RAPIDE, + PRATIQUE abonnez-vous sur parentsabo.com

CPG OUI, je m'abonne à PARENTS pour 1 an (10 numéros) au prix de 25,90 € seulement au lieu de 29 €*.

Je joins mon règlement de 25,90 € par chèque bancaire ou postal à l'ordre de PARENTS

Mme M. Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance de votre enfant (ou prévue) J J M M A A A A

N° Tél.

Votre e-mail

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

PC19A

Vos données sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Elles seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit 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 pour vous être demandé. Nous réservons d'un manquelement 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.kiosque.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 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier familial, comme info, Santa Magazine, Parents, Regal, Détente Jardin, Maison Creative, Débours en France, Plus de Pop's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets. Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 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)

Grossesse-Société :

Estelle Cintas (chef de service)

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 Saingaraud

Photos :

Anne Gestin (chef de service)

Social media editor

Léa Leyris

DÉVELOPPEMENT

Jean-Michel Maillet

COMMERCIAL RÉSEAU

Jean-Luc Samani

RÉGIE PUBLICITAIRE

Directrice :

Anne-Cécile Aucomte

Directrices de clientèle :

Claire Chabannes
claire.chabannes@uni-medias.com

Tatiana Rotcig
tatiana.rotcig@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 : Février 2021

Distribution : MLP

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 des
Louvresses à
Gennevilliers (92).



» Préparer et donner le biberon en 7 étapes

1. On verse l'eau



On utilise de l'eau minérale pour bébé en bouteille ouverte de moins de 48 heures et conservée au frigo. On verse la bonne quantité, soit 30 ml par dose de poudre.

2. On arase la dosette



La plupart des boîtes de lait en poudre ont un rebord plat conçu pour araser la dose. Sinon, on ôte le surplus de lait avec les côtés plats d'un couteau propre.

3. On verse la poudre



L'important est de ne pas toucher le bord du biberon avec la dosette et bien viser. La bonne mesure : une dose pour 30 ml d'eau. Bien ranger la dosette dans la boîte ensuite.

4. On remue l'ensemble



On ferme le biberon avant de mélanger en faisant glisser le biberon dans nos mains d'avant en arrière, bien droit. Sans le secouer pour éviter les grumeaux.

5. On chauffe le bib



On enlève la tétine et le capuchon avant de placer le bib dans le chauffe-biberon. On remue pour homogénéiser la température et on la teste en versant 1 goutte à l'intérieur de notre poignet.

6. Bien installés



On s'assied confortablement, notre bébé semi-allongé, la tête calée au creux de notre coude. On incline le biberon pour que la tétine soit toujours pleine de lait.

7. Pour terminer, le rot !



À la fin de la tétée, on redresse notre bébé bien droit, son torse en appui contre notre buste, ses voies respiratoires et digestives bien dégagées pour laisser s'échapper l'air du rot.

Côté hygiène et sécurité

On ne conseille plus de stériliser le biberon, mais il doit être nickel.

On peut le laver, ainsi que les accessoires séparés, soit à la main, avec du produit de vaisselle, soit au lave-vaisselle. Lors de la préparation du lait, utiliser toujours la mesure vendue dans la boîte : selon les marques et les caractéristiques des laits, leur densité change !

PARENTS

➤ RETROUVEZ-NOUS SUR www.parents.fr

PARENTS

PRESQUE
COMME LES
GRANDS



Dès 12 mois

FLAN DE PETITS POIS À LA MENTHE



Dès 4 mois



Dès 8-10 mois

PARENTS

PRESQUE
COMME LES
GRANDS



Dès 12 mois

RIZ AUX ASPERGES



Dès 4 mois



Dès 8-10 mois

PARENTS

PRESQUE
COMME LES
GRANDS



Dès 12 mois

VEAU À L'ENDIVE BRAISÉE



Dès 4 mois



Dès 8-10 mois

PARENTS

PRESQUE
COMME LES
GRANDS



Dès 12 mois

TAJINE D'AGNEAU AUX AMANDES



Dès 4 mois



Dès 8-10 mois

PARENTS

RIZ AUX ASPERGES

PRÉPARATION: 10 minutes. CUISSON: 25 minutes.
POUR 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 80 g de riz cuit
- 120 g d'asperges vertes
- 1 petit morceau d'oignon (haché)
- 1 petite pincée de curry doux
- 150 ml de bouillon de légumes non salé
- Huile d'olive

Scannez ce QR-code pour retrouver la vidéo



DÈS 12 MOIS: TEXTURE MORCEAUX

1. Dans une casserole, faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet, égouttez-le si besoin et réservez.
2. Dans une autre casserole d'eau bouillante, faites cuire les asperges pendant 5 min. Égouttez-les, refroidissez-les sous l'eau froide, puis taillez-les en petites rondelles.
3. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon, avec le curry doux, dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez-y les asperges en rondelles, puis le riz cuit.
4. Laissez chauffer 3 à 4 min, en mélangeant de temps en temps pour que les légumes n'accrochent pas. Servez à votre bébé.

DÈS 4 MOIS: vous pouvez donner à bébé quelques cuillerées d'asperges cuites à l'eau et bien mixées.

DÈS 6 MOIS: TEXTURE LISSE. Moulez les asperges après l'étape 2 avec 50 ml de lait maternel ou de préparation commerciale pour nourrissons.

DÈS 8-10 MOIS: TEXTURE MOULINÉE. Moulez les asperges après l'étape 2, tout en gardant les mêmes quantités que pour la recette 12 mois, et ajoutez 40 g de riz cuit concassé.

Recette extraite de "Une alimentation saine pour mon bébé et moi" de Céline de Sousa, Audrey Ndjave-Sulpizi et Christelle Perrin-Fayolle, éd. Albin Michel.

PARENTS

FLAN DE PETITS POIS À LA MENTHE

PRÉPARATION: 15 minutes. CUISSON: 25 minutes.
POUR 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 180 g de petits pois
- 1/2 œuf (battu)
- 30 ml de lait entier pasteurisé
- 1 cuil. à café de crème fraîche épaisse
- 1 feuille de menthe hachée

Scannez ce QR-code pour retrouver la vidéo



DÈS 12 MOIS: TEXTURE MORCEAUX

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Faites cuire les petits pois à la vapeur avec la menthe jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égouttez et mixez.
3. Dans un saladier, versez l'œuf battu, puis ajoutez la purée de petits pois, le lait et la crème fraîche.
4. Versez la préparation dans un moule à soufflé et enfournez pendant 20 à 30 min.
5. Laissez tiédir et servez votre bébé, c'est prêt!

DÈS 4 MOIS: Vous pouvez proposer à votre bébé quelques cuillerées de purée de petits pois cuits à l'eau et bien mixés. Passez la purée à la passoire pour retirer les peaux si besoin.

DÈS 6 MOIS: TEXTURE LISSE. Utilisez 10 g d'œuf dur finement haché et 180 g de purée de petits pois après l'étape 3.

DÈS 8-10 MOIS: TEXTURE MOULINÉE. Utilisez seulement 1/4 d'œuf et écrasez simplement le flan pour adapter la texture à votre bébé.

Recette extraite de "Une alimentation saine pour mon bébé et moi" de Céline de Sousa, Audrey Ndjave-Sulpizi et Christelle Perrin-Fayolle, éd. Albin Michel.

PARENTS

TAJINE D'AGNEAU AUX AMANDES

PRÉPARATION: 15 minutes. CUISSON: 25 minutes.
POUR 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 30 g d'agneau
- 150 g de carotte
- 5 g d'oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 1 feuille de coriandre (hachée)
- 1 pointe de cannelle en poudre
- 1 pointe de curcuma en poudre
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- 1 petite pincée d'amandes effilées
- Huile d'olive

Scannez ce QR-code pour retrouver la vidéo



Recette extraite de "Une alimentation saine pour mon bébé et moi" de Céline de Sousa, Audrey Ndjave-Sulpizi et Christelle Perrin-Fayolle, éd. Albin Michel.

PARENTS

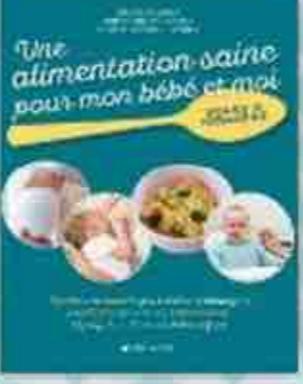
VEAU À L'ENDIVE BRAISÉE

PRÉPARATION: 15 minutes. CUISSON: 30 minutes.
POUR 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 30 g de veau
- 120 g d'endive
- 80 g de pomme de terre
- 1 petit bout d'oignon (haché)
- 1 petite branche de persil (ciselée)
- 1 noix de beurre doux
- Mélange d'huiles

Scannez ce QR-code pour retrouver la vidéo



DÈS 12 MOIS: TEXTURE MORCEAUX

1. Épluchez et coupez la pomme de terre en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante 15 min. Égouttez-les et moulez-les avec le beurre.
2. Dans la même casserole, faites blanchir l'endive pendant 5 min. Une fois cuite, égouttez-la, coupez-la en deux et faites-la revenir dans une poêle avec un filet d'huile.
3. Dans une autre poêle, versez un fond d'eau et faites revenir le persil ciselé, l'oignon et le veau pendant 4 min.
4. Dans une assiette, déposez un lit de purée et ajoutez par-dessus le veau et l'endive coupés en morceaux.

DÈS 4 MOIS: Vous pouvez proposer à votre bébé quelques cuillerées d'endive cuite à l'eau et bien mixée.

DÈS 6 MOIS: TEXTURE LISSE. Utilisez 10 g de veau haché. La quantité de légumes est la même que pour les plus grands, mais mixez-les pour adapter la texture à votre bébé.

DÈS 8-10 MOIS: TEXTURE MOULINÉE. Utilisez 20 g de veau haché. La quantité de légumes est la même que pour les plus grands, mais moulez-les pour adapter la texture à votre bébé.

Recette extraite de "Une alimentation saine pour mon bébé et moi" de Céline de Sousa, Audrey Ndjave-Sulpizi et Christelle Perrin-Fayolle, éd. Albin Michel.

RÉVEILLEZ-VOUS TOUS LES MATINS AVEC
MARC-ANTOINE
LE BRET

ALBERT
SPANO

ÉLODIE
GOSSUIN

LE
**MEILLEUR
DES RÉVEILS**
6H / 9H30

MUSIQUE
BONNE HUMEUR
CADEAUX
INFO
LE BRET DU FAUX
HUMOUR
INTERVIEWS



LA BONNE TEMPÉRATURE MÊME DANS LES SITUATIONS LES PLUS CHAUDES.

PAS DE COLIQUES*



Le système anti-colique Air System de NUK assure une tétée naturelle pour aider votre bébé à boire sans avaler d'air. Pour un petit ventre heureux.*



First Choice+

Avec contrôle de la température

Contrôlez la température en un coup d'œil.

Découvrez-en plus sur NUK.fr

Vérifier la température avant de donner le biberon.

*99% des mères confirment que le biberon First Choice ne cause pas de coliques.
(Étude de marché indépendante ; 205 mères, Allemagne 2018)



Understanding Life.