

0-10 ANS

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

On passe au Green!

C'est bon pour sa santé, pour la planète et pour notre porte-monnaie !

Soins, fringues, repas, transport, activités...

Et si on changeait (presque) tout ?

DIVERSIFICATION

Stop aux idées reçues !

Et la DME, c'est bien ?

C'est le printemps !

Comment prévenir la rhinite allergique

ET SI C'ÉTAIT VOUS L'HYPERSENSIBLE ?

PSYCHO

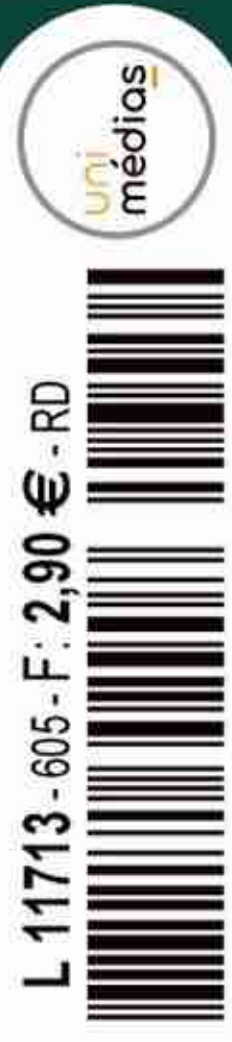
- Il est renfermé avec les autres
- Il a un ami imaginaire
- Il ne supporte pas l'échec

Nos solutions pour l'aider

"LE PEAU À PEAU M'A SAUVÉ LA VIE!"

ILS RACONTENT

"Être parent après des violences sexuelles. Comment je me suis reconstruit.e"



POUR VOS ENFANTS ON SORT LE GRAND JEU.



SERVICE
JUNIOR & Cie

DES ANIMATEURS
QUALIFIÉS
ACCOMPAGNENT
VOS ENFANTS ⁽¹⁾

ON VOUS OFFRE DES SURPRISES EXCLUSIVES AUX COULEURS
DU FILM RAYA ET LE DERNIER DRAGON, DES STUDIOS DISNEY.

RENDEZ-VOUS SUR **Oui** SNCF, EN GARES, BOUTIQUES, AGENCES DE
VOYAGES AGRÉÉES SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.
BILLETS ÉCHANGEABLES ET REMBOURSABLES JUSQU'AU 9 MAI 2021. ⁽²⁾



(1) Télépaiement obligatoire sur Internet et par téléphone au 3635 (service gratuit + prix appel). Service proposé en complément du billet de train. Disponible sur les trains éligibles sur plus de 130 destinations pendant les vacances scolaires et plus de 20 destinations pendant les week-ends. Voir conditions sur <https://juniorcie.oui.sncf/> (2) Exonération des frais d'échange et remboursement jusqu'à 3 jours avant le départ, pour des voyages jusqu'au 9 mai 2021 inclus. Dans le cadre d'un échange, le surcoût tarifaire du nouveau billet est à la charge du client. TGV INOUI est une marque enregistrée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs, SA au capital social de 157 789 960 euros, inscrite au RCS de Bobigny sous le numéro 519 037 584 - 9, rue Jean-Philippe Rameau - 93200 Saint-Denis Cedex. 

TGV
!nOui

VOYAGEZ AVEC VOTRE TEMPS

Édite

Grâce à vous,
notre podcast
Galère sa Mère
est dans le **TOP 5***
des podcasts les
plus écoutés en
moyenne par
épisode.

*Source: Acast

Et on est
super fiers!!



Quand ils nous prennent par la main...

**Un dossier green dans Parents,
c'était comme une évidence**

Pourquoi ? Parce que c'est en général le moment du déclic !

Pour certains, c'est la grossesse qui sème la petite graine de la prise de conscience.

Pour d'autres, c'est l'arrivée de bébé qui donne envie de tout changer (pour lui, pour sa santé, pour la planète et pour notre porte-monnaie). Sans aller forcément jusqu'aux couches lavables, qu'on se rassure.

Et puis, pour les plus récalcitrants (les plus longs à la détente, #suivezmonregard), qu'ils se rassurent : qu'ils le veuillent ou non, ça finira par arriver. Notre progéniture se charge en général de nous embarquer...

Aujourd'hui, on a une amende si on n'éteint pas la lumière de la salle de bains en sortant (20 centimes par 20 centimes, ça commence à chiffrer, et ça lui finance bien une sucette, soi-disant bio, par semaine).

On ne sort plus sans une paire de gants (lavables) et un sac (biodégradable) pour que nos superhéros s'occupent de tous les débris du quartier (d'ailleurs, avis à ceux qui laissent leurs masques covid usagés subrepticement tomber sur le trottoir à l'insu de leur plein gré... sachez que c'est ma louloute qui se jette ensuite dessus pour les ramasser comme des œufs de Pâques (#pasglam) !

On a collecté des pièces jaunes dans une enveloppe en papier (recyclé) pour acheter une plante dépolluante, qui s'appelle Kumo (nuage en japonais) et qui trône aujourd'hui dans la classe.

Bref, si vous n'avez pas encore pris le virage du green, quelque chose nous dit que ça ne va pas tarder. Bienvenue au club...



Anaïs Jouvancy
Directrice de la rédaction

(voir p. 82)



Sommaire

On profite



On partage

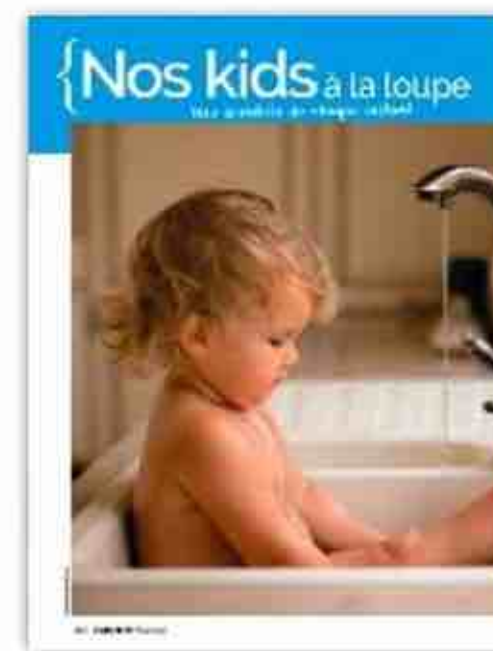
- 6 Coup de crayon
- 8 Billet d'humeur
Julien Blanc-Gras:
Comment le papa
gère la phase
"J'ai le droit"
- 10 Billet d'humeur de
Katrín Acou-Bouaziz:
Comment j'ai adopté
un lapin
(sur le Bon Coin)
- 12 La tendance...
Faire du vélo en famille
- 14 On les veut!
- 19 Actus
- 26 Maman du monde...
au Liban
- 28 Entre parents,
on se comprend!



30

BÉBÉ À BORD

- 32 Grossesses à risques
quel suivi?
- 38 Mode grossesse:
Tendance homewear



40

NOS KIDS À LA LOUPE

42 ÂGE PAR ÂGE

- 0-1 an: Elle a une fente palatine
- 1-2 ans: Elle n'a que 4 dents!
- 2-3 ans: Il ne veut plus de son lit à barreaux
- 3-4 ans: A l'école, elle se retient...
- 4-6 ans: Il a un ami imaginaire
- 6-8 ans: Elle ne supporte pas l'échec!
- 8-10 ans: Il n'est pas pudique

50 Peau à peau

De nouveaux bienfaits découverts!

54 Diversification alimentaire: Stop à 10 idées reçues!

62 Mode kids:

Mini champions!

64 C'est le printemps! L'allergie saisonnière est de retour!

66 Psy à la rescousse: Comment l'aider à gérer ses relations avec les autres enfants?

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



On ose



On prend le temps



70

DU TEMPS POUR MOI

- 72** Beauté: Et si on chouchoutait notre corps?
- 78** Nos bons plans
C'est cadeau!

On s'équipe

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

P. 68



80

MA TRIBU À MOI

- 82** Dossier: On passe au Green?
- 100** L'interview sans filtre
@lebocaldesolal
« On a fait appel à un donneur volontaire en France. À chaque essai bébé, il venait prendre un café à la maison. Ça n'était pas glauque du tout. »
- 102** On partage: Quoi faire ensemble?!!
- 104** Et si c'était vous l'hypersensible?
- 108** On mange de saison... les asperges
- 110** 7 astuces pour déménager sans stress

- 112** Témoignages:
"Enfant, j'ai subi un abus sexuel, aujourd'hui, je suis parent"
- 118** On se questionne:
Réponses d'experts
- 120** L'astro pour moi et mon mini-moi
- 123** Fiches à découper:
 - Je mouche mon bébé assis en 7 étapes
 - Nos recettes de desserts légers mais trop bons



RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR: uni_médias

Disponible sur App Store

SFR PRESSE

ePresse.fr

LeKiosk

RELAY.com

Google play



DONORMYL® 15 mg
DOXYLAMINE

...ZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ

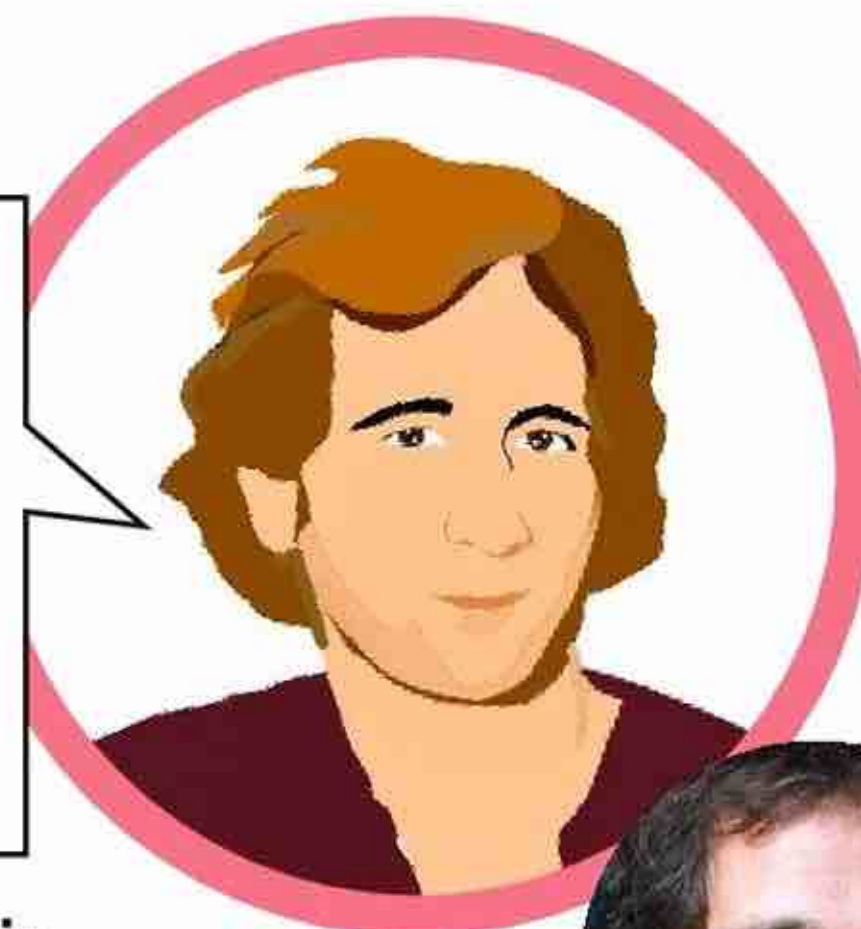
ZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ...



Comment le papa gère la phase

« j'ai le droit »

C'est curieux, chez les enfants, cette manière de brandir en permanence leurs "droits" tout en ignorant le concept de "devoirs". Comment appréhender ces situations ? Notre chroniqueur l'avoue : il n'a PAS la solution.



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



Nous rentrons de l'entraînement de foot, un samedi après-midi, avec l'Enfant. Dans la rue, je croise un camarade que je n'ai pas vu depuis longtemps.

- **Salut Grégoire, comment ça va, bla-bla-bla.**

Au bout de 24 secondes, l'Enfant commence à manifester son impatience.

- **Papa, on y va !**

Il ne dit pas « Papa, on y va ? » Il aboie « On y va ! », avec un point d'exclamation.

- **Je discute avec un copain. Attends une seconde, s'il te plaît. Alors quoi de neuf, Grégoire ?**

- **Allez, on y va, papa ! Ça fait une seconde là.**

- **C'est une expression. Attends DEUX MINUTES s'il te plaît.**

- **Je veux partir. J'ai le droit.**

- **Mais laisse-moi discuter avec mon ami, enfin !**

- **Non, si j'ai pas envie, j'ai pas envie !**

L'Enfant se met à trépigner, puis à pleurer, puis à hurler, pendant que je pousse le plus long soupir jamais poussé.

- **Bon, allez Julien, je te laisse, hein.**

Mon pote, qui a sûrement mieux à faire que d'assister au naufrage d'une éducation, s'éclipse sans que nous ayons eu le temps d'échanger autre chose que les banalités d'usage. Je suis furieux.

Mon enfant chéri est censé approcher de l'âge de raison.

- **Fils, à ton âge, tu dois être capable de patienter un petit moment sans faire une crise.**

- **J'ai le droit de pas vouloir !**

cingle l'Enfant avec une ferveur rebelle dans le regard.

- **Et moi, j'ai le droit de discuter avec un ami !**

Je me rends compte, en prononçant cette phrase, que je suis en train de m'engueuler avec un enfant de 6 ans et demi.

À quel moment on a déconné ?

Car, je vois bien, et je ne suis pas le seul, que les enfants d'aujourd'hui ont une nette tendance à s'arc-bouter sur un individualisme exacerbé et à se victimiser au moindre prétexte pour prendre le pouvoir. L'éducation positive, que je tente tant bien que mal de pratiquer, a bien sûr ses vertus. Respecter le « je » de l'enfant, c'est bien. Mais s'il oublie l'existence du « nous », on aboutit vite à la guerre de tous contre tous. Ne serait-on pas en train de créer une génération de tyrans autocentrés et incapables de tolérer la moindre contrariété ? Une génération de Donald Trump en puissance. Où est le positif là-dedans ?

De retour à la maison, alors que l'Enfant est calmé, j'enclenche le rituel briefing post-crise.

- **Fils, le monde est un endroit peuplé d'autres personnes que toi. La volonté des autres va parfois à l'encontre de la tienne, il faut prendre ça en compte.**

- **Je suis pas obligé.**

- **Ta liberté s'arrête là où commence celle des autres.**

- **Si j'ai pas envie, j'ai pas envie.**

Dialogue de sourds.

Ce n'est peut-être qu'une phase, après tout. Ça passera avec le temps, non ? Mais dans l'intervalle, que faire pour gérer ce pervers narcissique manipulateur de mauvaise foi qu'est l'Enfant (qui est aussi le plus merveilleux des trésors) ? Je vais être honnête : je n'ai pas la solution. Punir, c'est contre-productif. Reste le dialogue, toujours le dialogue.

- **Fils, tu as des droits, mais tu n'as pas tous les droits.**

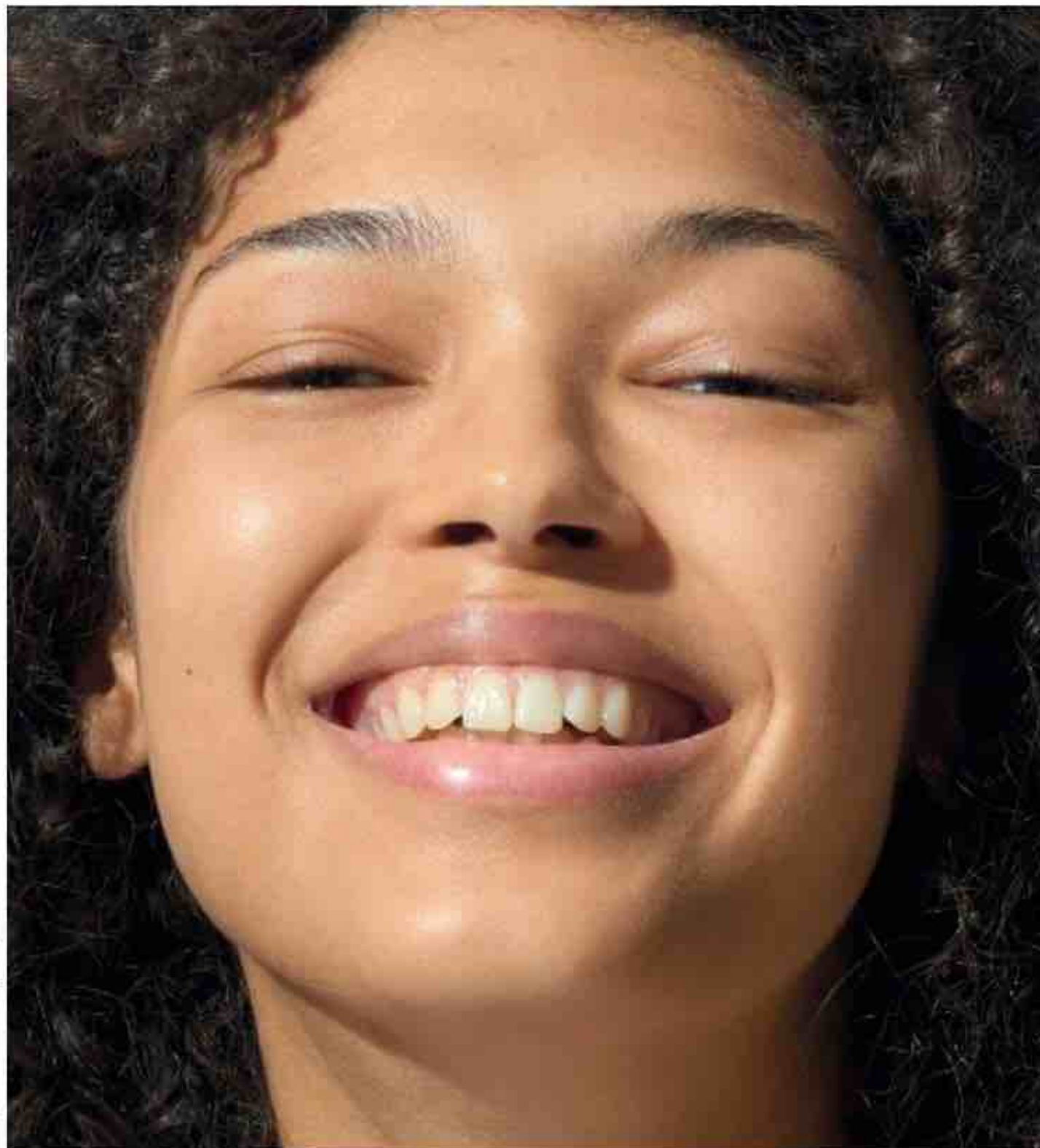
- **J'ai le droit de pas t'écouter !**

Et moi j'ai le droit de me servir un grand verre de vin.

PAYOT

P A R I S

Lauryn est non maquillée, non retouchée



MY PAYOT

LES NOUVEAUX SOINS VITAMINÉS RÉVÉLATEURS D'ÉCLAT

Comment j'ai adopté un lapin (sur le Bon Coin)



Katrin Acou-Bouaziz
Maman de trois enfants
(12 ans, 7 ans et 2 ans),
notre journaliste partage
son quotidien
haut en couleur.

Dit comme ça, je n'en reviens pas moi-même. Pourtant, il, elle, puisque c'est une lapine, vient de grignoter ma nouvelle paire d'escarpins posée dans le salon. Récit d'un craquage que je ne regrette pas (ou peu).

🌀 Au départ, il y a une envie, pressante, insistante des aînés pour avoir un animal, « steuplait maman !! » Puis une promesse formulée pendant la grossesse de la 3^e comme pour consoler les grands de la situation qui les ravit autant qu'elle ne les inquiète: « Ok ok, on achètera un animal après la naissance de la petite ». Cris de joie.

🌀 Ensuite, il y a un choix... Le chat est vite éliminé pour cause d'allergie. Le chien manquerait d'espace. La tortue nous semble froide et distante. Les poules risqueraient de déranger les voisins. À ce stade, les enfants s'emballent pour un cochon d'Inde. Oui, c'est mignon un cochon d'Inde mais ça manque de folie, on aimerait une bestiole qui court dans le jardin et mette de l'ambiance. Même si avec trois gamins, ce n'est pas le bruit et le désordre qui font défaut.

🌀 Je sais plus trop comment l'idée finit par germer dans mon cerveau attendri et embrumé par la fatigue, mais je pense tout à coup à un lapin. L'expérience contée par une voisine conquise sans doute. La perspective d'un animal de compagnie qui vit "dans le jardin" j'avoue aussi. Sauf qu'après quelques coups de fil en animaleries, je deviens experte. Et ceux-ci ne supportent pas le froid, à moins d'investir dans un lapin de ferme de 15 kg. Aucun rapport avec celui de Princesse Sofia...

🌀 Mon amoureux, pugnace, cherche alors un modèle ni nain ni maous. Les jardinerie n'ont rien de tel. Bref, on décide de faire comme pour les meubles et de chercher sur le Bon Coin. Bingo. Une liste de lapins s'affiche près de chez nous. Après validation de chaque membre de la famille, Caramel fait l'objet d'une tractation par mail, puis par téléphone. Nous passons quasiment un entretien d'embauche avant que la vendeuse nous donne son adresse. Nous sommes finalement jugés dignes de l'animal, sérieux, informés, gentils.

🌀 Une semaine plus tard, les enfants et leur père vont chercher Caramel.

Une collègue nous donne une cage. Nous achetons de la nourriture et de la paille. Caramel doit vivre en intérieur au début. Soit. Il fera ses crottes dans sa litière très vite si on les remet dedans les premiers jours. Soit. Caramel est croisé bélier angora. Ses poils sont donc ébouriffés comme ceux d'une grand-mère au réveil. Soit. Les enfants bondissent de bonheur en imitant leur copain. L'animal calme même l'ambiance car il faut "faire attention", "prendre soin", "observer" mais ne rêvez pas, je vous vois, aucun animal, même le plus chouette n'empêche les colères et les caprices.

🌀 Bien vite on laisse la cage ouverte... On finit même par l'enlever. La lapine se balade. Seul la cuisine et le bureau sont interdits. Elle nous écoute. Elle mange nos épluchures. Elle bondit sur le tapis pendant qu'on fait du yoga. Elle grimpe sur le canapé pour avoir des câlins pendant le film. On la coiffe, on la caresse, on la sort. Son clapier, fabriqué par papi pour les beaux jours, l'attend. Mais je doute qu'elle y passe la nuit tant on s'est habitués à sa présence, oreilles rabattues et regard si doux.

🌀 C'est sûr que parfois, c'est relou. Il y a des accidents de pipi, des crottes près de la litière. Il faut acheter sa nourriture, trouver un proche pour la garder pendant les vacances. La petite lui tire les oreilles ou la queue en mode sadique. On ne peut pas laisser traîner de billes ou de morceaux de poulet pané sur le carrelage. Nos magazines sont grignotés, nos fils de chargeur doivent rester planqués, l'aspirateur est rempli de paille...

🌀 À croire qu'on aime se rajouter des contraintes. À moins que ça ne soit la tendresse, la joliesse, la chaleur qui se dégage de son pelage? Et nous offre un petit bout de nature à contempler et chérir tous ensemble*...

* Effet secondaire de l'animal de compagnie: vous devenez aussi gaga qu'avec un nouveau-né.

**D'abord,
bien nourrir bébé.**

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



Sans **huile de palme**

Fabriqué en **France**

Exclusivement vendu
en pharmacie



Picot. Le nourrir comme vous l'aimez.

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

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. WWW.MANGERBOUGER.FR.

LA TENDANCE...

Faire du vélo en famille



Ventes de vélos en forte augmentation, ateliers de réparation débordés, multiplication des pistes cyclables... L'usage du vélo est en plein boom en France. Et ce n'est pas qu'un effet de mode.



@citycle



@velove.generation



@jablonskipacome



NOÉMIE,
maman de
Camille,
2 ans et demi

« Un vélo à assistance électrique pour aller partout avec mon fils. »

Moi qui ne suis pas sportive, je ne pourrais pas utiliser un vélo classique avec mon fils de 15 kg à l'arrière. J'ai donc choisi un vélo à assistance électrique qui me permet d'aller partout avec lui sans véritable effort physique. En revanche, été comme hiver, il faut toujours anticiper le matériel dont on aura besoin, notamment au niveau des vêtements. Pour gagner en visibilité sur la route, j'ai aussi installé des réflecteurs de luminosité sur le siège enfant, sur nos casques et sur mon sac !



ARNAUD,
papa d'Ismaël, 6 ans

« Le système d'attelage le plus sécurisant et le plus polyvalent. »

La ville permet rarement à un enfant de rouler seul en toute sécurité. Le FollowMe Tandem m'est apparu comme le système d'attelage le plus sécurisant et le plus polyvalent. Adapté aux vélos enfants de 12 à 20 pouces, il permet à mon fils de contribuer à l'effort, de se reposer quand il le souhaite et de se détacher rapidement. Ainsi nous pouvons effectuer tous les trajets du quotidien et partir en vacances à vélo en famille. C'est un vrai plaisir partagé et toujours renouvelé de découvrir nos belles régions au rythme de nos jambes !

Depuis les années 2000, c'est une tendance de fond que l'on observe dans tous les pays développés, notamment dans les grandes villes », constate l'économiste et urbaniste Frédéric Héran. En France, il aura fallu des grèves de transports en commun et une épidémie planétaire pour que la petite reine signe un vrai retour en force ce printemps. Il faut dire que la bicyclette cumule beaucoup d'avantages. « Bénéfique pour la santé, elle se montre aussi économique et écologique », énumère Frédéric Héran. Par ailleurs, elle offre une grande liberté et garantit le maintien d'une distanciation physique. Vélo cargo mécanique ou électrique, bi ou triporteur, remorque avec ou sans pédales, troisième roue, barre de traction, tandem... il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux et toutes les bourses (de 80 € la barre de traction à entre 2 000 et 6 000 € le cargo électrique). Alors, bientôt tous en selle ?

ÉLODIE CHERMANN

« Se sentir suffisamment à l'aise soi-même en deux-roues. »



JULIEN, papa de Ethan,
7 ans, et Sophia, 4 ans

J'ai beaucoup utilisé le vélo pour déposer mes enfants à l'école le matin et les récupérer le soir après le travail. Un moyen très pratique pour maîtriser ses temps de trajet ! J'avais un siège à l'arrière pour Sophia et une deuxième selle avec repose-pieds sur le cadre devant pour Ethan. Pour gérer les montées et descentes avec deux enfants à bord, il faut se sentir suffisamment à l'aise soi-même en deux-roues et avoir de bonnes jambes lorsqu'ils grandissent. Mais le plus difficile est de les faire monter et descendre du vélo en évitant les chutes.

« On peut respirer de l'air frais plutôt que de l'air en conserve. »

On garde la voiture pour les trajets de plus de 20 minutes quand on est tous les trois. Sinon, tout le monde à vélo ! Ainsi, on n'a plus besoin de surveiller l'essence, on limite les frais d'entretien et on peut respirer de l'air frais plutôt que de l'air en conserve le matin avant d'aller travailler, ce qui fait énormément de bien.



RÉMI,
papa de
Lou, 3 ans

« Je peux me garer où je veux. »

La perspective de devoir charger/décharger 3 enfants en bas âge, ainsi qu'une poussette double dans la voiture m'a très vite amenée à trouver une alternative. Après plusieurs essais de modèles, nous avons commandé un biporteur à assistance électrique, équipé à l'avant d'un bac avec protection de pluie pouvant accueillir 4 enfants. Depuis que nous l'avons reçu, en décembre dernier, je ne peux plus m'en passer ! Et les enfants non plus. La conduite est très agréable, la logistique simplifiée : une fois que j'ai mis manteaux et casques, je charge mes enfants dans le bac de mon vélo et à l'arrivée, je peux me garer où je veux. Ça nous a coûté 4 500 €, mais c'est un vrai gain en sérénité.



FANNY, maman de
Colombe (3 ans ½),
et des jumelles
Agathe et
Castille (1 an)

La fréquentation cyclable* a progressé de 10 % sur l'ensemble de l'année 2020. Un engouement qui s'est aussi emparé des familles. Les ventes de vélos cargos ont ainsi bondi de 14 % en un an.

*D'après une étude de l'association de collectivités Vélo & Territoires

ON LES VEUT!



Mug en silicone au visage de souris.
H 11 x L 7 x P 6 cm.
Zarahome.com, 3,99 €.



Soutien-gorge triangle
sans armatures
et culotte.
Dim, 11,90 € et
12,90 €.



UNITED COLORS OF BENETTON PAR JEAN CHARLES DE CASTELBAJAC



Mini-sac
avec chaîne
vert menthe, en
similicuir.
www.primark.
com/fr, 8 €.

On veut du pastel!

Vert, jaune, bleu,
pêche, rose... On veut
de la couleur
toute douce pour
le printemps!



Pyjama en coton
(aussi en rose),
du 12 mois au 12 ans.
Apaches-collections.fr,
29 €.

Sneakers
en toile de coton,
du 35 au 43.
palladiumboots.fr,
49 €.



Mini lanterne en
bambou,
ø 15 x H 22 cm
Gifi, 10 €.

Tout doux une fois
humidifiés, pour un
démaquillage facile
et responsable.

7 cotons démaquillants
réutilisables
LastRound.
lastobject.fr, 10,90 €.



Gourde en verre
borosilicate à double
paroi (450 ml) avec
infuseur à thé.
fr.mymuesli.com,
29,90 €.



Cagettes en panneau
de fibres. L 33 x H 21 x P 25 cm,
L 38 x H 24 x P 30 cm,
L 43 x H 27 x P 35 cm
www.conforama.fr, 12, 15 et
18,50 €.

PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE

GĚMO

POLO

5€
99

COTON
BIOLOGIQUE



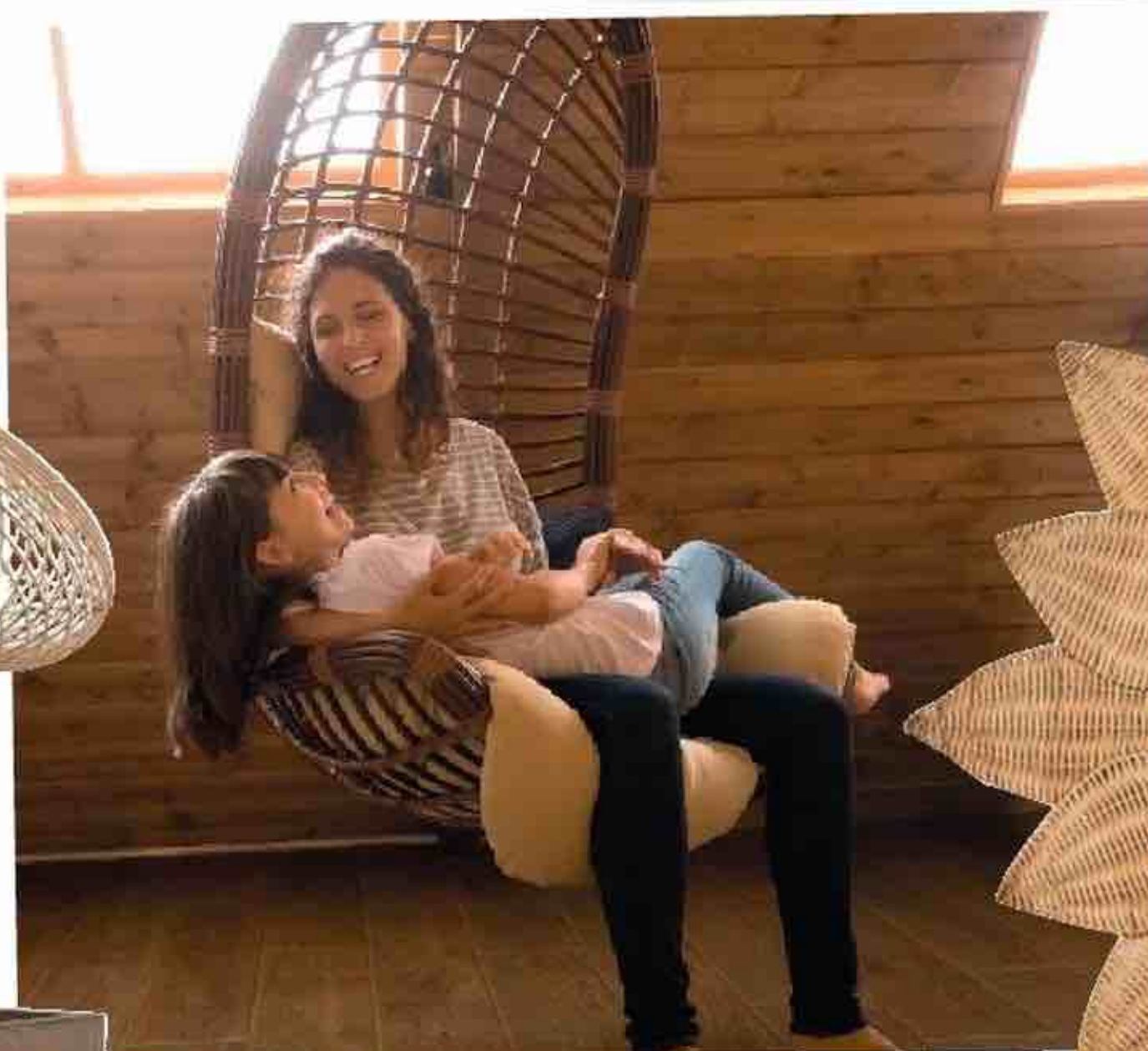
DU 28 AVRIL AU 18 MAI 2021

GEMO.FR

ON LES VEUT!



Suspension en rotin tressé, Titou naturel.
AM.PM, ø 90 x H 93 cm,
Laredoute.fr, 299 €.



FIZKES/ADOBESTOCK



Miroir en rotin naturel Flouro,
ø 80 cm.
Alinea.com,
49 €.



Cagette en bois paulownia, fer,
anse en corde de lin. L 30 x l 20 x
H 12 cm ou L 35 x l 23 x H 13,5 cm.
But, 5,99 et 7,99 €.

Au naturel

Du rotin, du bois, du papier,
de l'osier, parce qu'on veut de
l'authentique! Sans chichi!



Banquette en
bois de pin avec
dossier en forme
d'oreilles de lapin.
Zarahome.com,
45,99 €.



Bougie parfumée
dans un photophore en
verre et en osier.
Maisonsdumonde.com,
13,99 €.



Lampe en fer
et papier.
H 34 cm x Ø 19 cm.
BUT, 14,99 €.



Tote bag en
papier, intérieur
en lin et coton.
Barts.eu,
39,99 €.



Malles de rangement
en cannage, rotin et
bois, à partir de L 38,3
x P 26,4 x H 24,8 cm.
Atmosfera.com,
à partir de 29,99 €.

PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE

DU 6 AU
17 AVRIL 2021



CHOUCHOUTEZ VOTRE BÉBÉ ET VOTRE BUDGET

**LOT DE 3
BODIES**



12[€]_{,95}
10[€]_{,95}

-2[€]

**DE RÉDUCTION
IMMÉDIATE**

**LOT DE 3 BODIES
SANS MANCHES
OU À MANCHES
COURTES**

100 % coton. Du 3 mois au 36 mois.



Différents coloris et modèles disponibles. Voir détails en points de vente. Offre limitée à 5 produits par foyer pour cette opération. Offre réservée à une consommation personnelle. Le magasin se réserve le droit de refuser toute demande d'une quantité supérieure aux besoins habituels généralement constatés pour une consommation personnelle. Offre interdite à la revente. Voir conditions en magasin. Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités, appelez : **ALLO E.Leclerc** **N°Cristal 09 69 32 42 52** Du lundi au samedi de 8h30 à 19h sauf les jours fériés et de 8h30 à 18h les veilles de jours fériés.

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

Nouveau

Retrouvez le Podcast **PARENTS**



MON « BÉBÉ » EST
HARCELÉ
À L'ÉCOLE.
AU-SECOURS
J'AI ENVIE DE MORDRE !

!?!?

ON NE FAIT PLUS
L'AMOUR,
C'EST GRAVE ?
DOCTEUR

!?!?

ALORS,
IL FAIT SES
NUITS ?

!?!?

«**Galère sa mère**»

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



parents.fr

Google Podcasts

DEEZER

SOUNDCLOUD

Spotify

WHAT'S UP?

#TROP BEAU



LA NAISSANCE PRISE SUR LE VIF

Chaque année, l'Association internationale des photographes de naissance dévoile son palmarès. Des clichés venant de 52 pays, troublants et bouleversants, de ces moments si particuliers et forts que sont l'accouchement et la venue au monde d'un enfant. Cette année, la photographie grande gagnante a été réalisée au Brésil et est intitulée "The Greatest Love in the World" ("Le plus grand amour du monde") de Anne Lucy Silva Barbosa. Touchante ! E.C.
birthphotographers.com

ANNELUCYFOTOGRAFIA.COM.BR/INSTAGRAM.COM/ANNELUCYFOTOGRAFIA

Dans le kit "Plouf"
(pour le bain !), on trouve
une baignoire, un gel lavant
et un thermomètre !
Par exemple...



Nidz comme needs !

Plouf, Dodo, Joujou, Balade... Un mot-clé et c'est parti. Avec ce site de puériculture bien malin qui nous propose des kits avec juste l'essentiel dont bébé aura besoin.

Il y en a aussi pour maman et papa. Produits qualis et jolis pour un prix bien étudié. Tout ça de notre canapé !
www.nidz.co.
S.D.

« Comment on fait les bébés ? »

C'est quand leurs enfants avaient 10 ans ou moins, que 55 % des parents français ont abordé les questions sur la sexualité. Un âge plus précoce que celui prévu initialement par les parents. Alors pourquoi ? En raison, de la combinaison du temps d'écran de leurs enfants et du contenu pour adultes disponible en ligne, auquel les plus jeunes sont facilement exposés. C.A. Étude Avast

6 400 euros

En Chine, la justice a condamné un homme à verser 50 000 yuans (6 400 €) à son ex-épouse. Le motif : il n'avait jamais participé aux tâches ménagères durant leurs 5 ans de mariage. Sur les réseaux sociaux, les commentaires vont bon train : « Plutôt rentable pour le mec ! », a réagi un internaute. F.P.

"LÂCHEZ-NOUS LES BASKETS!"

L'étude Parenting Index, menée par Nestlé dans 16 pays, fait part du ressenti des parents. 8 000 parents de bébés âgés de la naissance à 1 an ont donné leur point de vue. 60 % ont le sentiment que tout le monde a une opinion sur la façon dont ils élèvent leur(s) enfant(s). Mais ils n'ont pas besoin de la "voix de la sagesse"! 51 % ressentent une pression sociale sur l'éducation qu'ils donnent à leurs enfants, une pression qui provient majoritairement des réseaux sociaux. Et malgré le fait de vivre dans un monde hyperconnecté, 32 % se sentent isolés avec leur bébé. Quant aux pays où l'environnement parental est le plus zen, trois sortent du lot: la Suède, l'Allemagne et le Chili. V.B.



60 % des parents trouvent que tout le monde a une opinion sur la façon dont ils élèvent leurs enfants.

Elle est notée
excellente par Yuka et
coûte 45 €.



Un bébé qui sent bon avec Sophie la Girafe

Le jouet mythique des tout-petits se décline en eau de soin pour les bébés, aux fragrances de fleur d'oranger et de vanille avec, en cadeau, un anneau de dentition à l'effigie de Sophie. Et à partir de 5 ans, l'eau de toilette offre des senteurs hespéridées et solaires aux plus grands. V.B.

LE QU, c'est nouveau ! Mais quèsaco ?

Après le QI et le QE, voici le QU: le Quotient d'Utilité. Il parle de nous, de notre quête d'un sens à notre vie, de rendre service autour de nous en ces temps troublés, d'agir pour l'environnement. À petits pas, en nous posant les bonnes questions côté famille, école, travail, société civile... L'auteur du livre, éveilleur de conscience et conseiller en com, enchaîne les idées et les mots pour nous entraîner dans l'aventure. Ça se tente. Et c'est bon pour le moral. S.D.

"QU quotient d'utilité, devenons chaque jour plus utiles!"
de D.J.F. Audebert, ed. Guy Trédaniel. 19,90 €.

1 sur 3

1 Français sur 3 reconnaît avoir eu des relations sexuelles pendant le temps de télétravail. Soit 34 % en moyenne des couples, selon le sondage de l'IFOP. Le travail à la maison et la proximité avec le partenaire auraient finalement permis un regain de la libido. N.C.

MLADEN ZIVKOVIC/ISTOCK

UNE SÉRIE ORIGINALE NETFLIX

TUTTUT CORY BOLIDES®



DISPONIBLE
SUR | NETFLIX

Salut
les amis !



Des petits bolides à l'effigie des héros de la série Tut Tut Cory Bolides !

En route pour des kilomètres d'aventures avec ces véhicules qui roulent, parlent et chantent avec les voix des personnages de la série. Leur visage lumineux déclenche des mélodies, des phrases et des effets sonores pour le plus grand plaisir des petits. **Dès 1 an.**

vtech®



TOUTES DES "MENTALISTES" ?

Les femmes seraient plus douées pour "lire dans les pensées" que les hommes. C'est ce que révèle une étude britannique (Universités de Bath, de Cardiff et de Londres) réalisée sur 4 000 personnes. Les chercheurs précisent que ce n'est pas « l'empathie » qui a été évaluée (capacité à comprendre ce que l'autre ressent), mais bien la « lecture dans les pensées », c'est-à-dire deviner ce que pense autrui, notamment en décodant son langage corporel. F.P.

Inceste : le dépistage renforcé en primaire et au collège

Le gouvernement souhaite améliorer le repérage des enfants victimes de violences sexuelles. « Deux rendez-vous de dépistage et de prévention – l'un à l'école primaire, l'autre au collège – seront mis en place pour tous les enfants, dans le cycle de visites médicales obligatoires existantes », a annoncé Emmanuel Macron. Une urgence quand on sait que selon les chiffres avancés par les associations, 2 à 3 enfants par classe à l'école élémentaire sont victimes d'inceste. F.P.

Myla et Noa, deux poupées avec les caractéristiques physiques des enfants porteurs de trisomie 21.



Enfin des poupées inclusives !

Petite fille et petit garçon, ils permettent de sensibiliser les enfants à la différence, par le biais du jeu. Une manière naturelle et inclusive d'aborder la notion de handicap. N.C.

Disponible sur le site hoptoys.fr, 39,90 €

Slugging

C'est la nouvelle tendance beauté qui vient de Corée. C'est le fait de s'enduire le visage de vaseline durant la nuit, pour mettre fin aux rougeurs, démangeaisons et tiraillements. Top pour les peaux sèches, car ça favorise l'hydratation. Mais à bannir pour les peaux grasses, car la vaseline bloque les pores de la peau, favorise le développement des bactéries et garde les résidus de maquillage. V.B.



www.bepanthen gamme.fr/bepanthen-pommade



Bepanthen® Pommade

Traite efficacement les fesses rouges

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

Redonne à la peau son pouvoir protecteur.

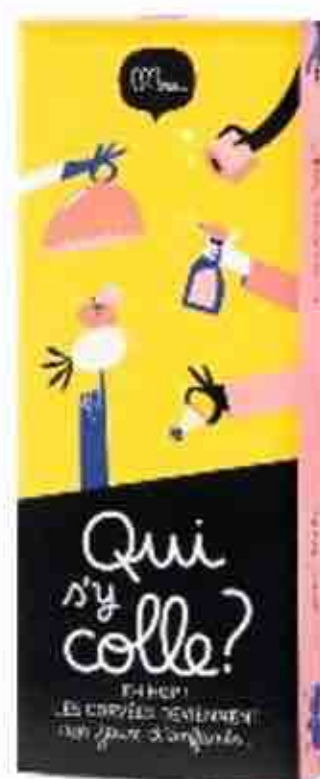
Ce médicament (contenant du dexpanthénol) est indiqué dans le traitement des irritations de la peau, notamment en cas d'érythème fessier (fesses rouges) du nourrisson.

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

TATOUAGES : LES ENCRE DE TOUS LES DANGERS...

Selon l'UFC-Que choisir, les trois quarts des encres utilisées par les tatoueurs sont dangereuses pour la santé, à court ou à long terme. Elles contiendraient des substances cancérigènes, des colorants allergisants et des produits neurotoxiques. En France, 12 millions de personnes sont tatouées, dont un tiers de moins de 35 ans. F.P.



Les tâches ménagères deviennent fun !

Bonne idée, ce jeu pour faire participer toute la famille au ménage, même les plus jeunes ou les plus réfractaires. Chaque semaine, on tire une carte défi : sortir les poubelles en moonwalk, remplacer le papier WC en prenant l'accent italien... C.A.



"Qui s'y colle?", éd. Minus, 12,90 €. Dès 4 ans.

Plus d'excuses pour ne pas aider !

Lexilens : les lunettes qui aident les dyslexiques à lire

Grâce à la 3D, la start-up Abeye a développé des lunettes ultra-légères (35 g) destinées à aider les enfants dyslexiques. Elles sont équipées de verres actifs et teintés qui filtrent les images miroirs à l'origine des difficultés de lecture. Elles fonctionnent grâce à un système électronique logé dans les branches. Seul hic, leur prix : 399 € chez Atol (remboursement en cas de verres à la vue avec ordonnance médicale). V.B.

Oubaitori

On le met tout de suite en application ! Ce mot japonais évoque les quatre arbres qui fleurissent au printemps : cerisier, prunier, abricotier et pêcher. C'est aussi un concept qui invite chacun à se souvenir que chaque arbre fleurit à son rythme. Un bon principe de vie... quand on a toujours tendance à voir l'herbe plus verte ailleurs ! E.C.

LABORATOIRE
Gallia
NOURRIR LE LIEN

Calisma Relais 2

Le relais de l'allaitement maternel
en toute sérénité dès 6 mois.



**“Pour
nous deux,
tout s’est fait
en douceur.”***

Julie, maman de
Marion, 1 an.



Photographie retouchée.

* Interview réalisée en Mai 2018 par BETC, auprès de mamans ayant allaité plus de 6 mois puis utilisé Calisma Relais 2.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. WWW.MANGERBOUGER.FR

Maman du monde ...au Liban

« Tous les matins, je leur donnais leur premier biberon au grand air, profitant du lever du soleil et appréciant la vue sur les montagnes d'un côté, la mer de l'autre, et le chant des oiseaux. »

Concernant la garde des filles, nous nous en occupons exclusivement mon mari et moi. Sinon, nous avons la chance de pouvoir compter sur mes parents ou mes cousines.

Corinne a deux filles : Noor (5 ans) et Reem (3 ans). Ses parents sont libanais, mais elle est née en France. Son mari est libanais également, mais ils vivent à Paris.



« Au Liban, toute la famille s'implique dans l'éducation des enfants. »



On peut aimer deux pays en même temps



Même si je suis née en France, je me sens également libanaise puisque toute ma famille vient de là-bas. Quand mes deux filles sont nées, le premier endroit qu'on a visité, c'était la mairie, pour se procurer des passeports. On peut tout à fait avoir deux identités culturelles et aimer deux pays en même temps, comme on aime ses deux

parents. C'est la même chose pour la langue. Je parle avec Noor et Reem en français, et avec mon mari le français et le libanais. Afin qu'elles apprennent à parler aussi le libanais, à l'écrire, le lire et apprendre à connaître la culture de leurs ancêtres, on pense inscrire nos filles dans une école libanaise les mercredis.

Après l'accouchement, on offre du meghli à la maman

J'ai vécu deux grossesses et accouchements merveilleux, par voie basse et sans complications. Les petites n'ont jamais eu de problème de sommeil, colique, dents... et donc je n'ai pas eu besoin de chercher des remèdes traditionnels du Liban, et je sais que je pourrais compter sur ma belle-mère et mes tantes qui vivent au Liban pour m'aider à les concocter. Pour la naissance des filles, ma mère et ma cousine ont préparé le meghli, un pudding aux épices avec des pignons, pistaches et noix qui aident la maman à retrouver de l'énergie. Sa couleur marron fait référence à la terre et la fertilité.

La recette du meghli

On mélange 150 g de poudre de riz, 200 g de sucre, 1 ou 2 c. à c. de carvi et 1 ou 2 c. à s. de cannelle moulus dans une casserole. Ajouter de l'eau petit à petit en fouettant jusqu'à ébullition et épaississement (5 min). Servir frais avec de la noix de coco râpée dessus et des fruits secs : pistaches...

Mes filles aiment autant les plats libanais que français

Tout de suite après les naissances, nous sommes partis au Liban où j'ai vécu deux longs et paisibles congés maternité dans notre maison familiale à la montagne. C'était l'été à Beyrouth, il faisait très chaud et humide, mais à la montagne, on était à l'abri de la chaleur étouffante. Tous les matins, je me réveillais à 6 h avec mes filles et j'appréciais le calme absolu: le jour se lève très tôt chez nous et toute la nature se réveille avec. Je leur donnais leur premier

biberon au grand air, profitant du lever du soleil et appréciant la vue sur les montagnes d'un côté, la mer de l'autre, et le chant des oiseaux. Nous avons habitué les filles très tôt à manger tous nos plats traditionnels et à Paris, on déguste presque tous les jours des plats libanais, très complets pour les enfants, car avec toujours une base de riz, des légumes, du poulet ou du poisson. Elles adorent ça, autant que les pains au chocolat français, une viande, des frites ou des pâtes.

Congé maternité:
7 semaines

Taux d'enfants
par femme :
2,10

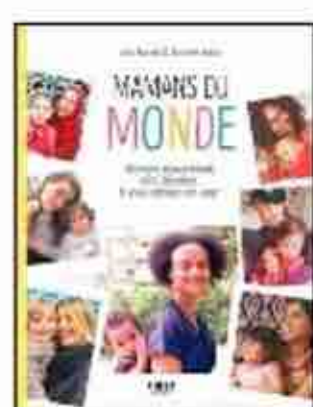
Taux d'allaitement :
30 %
des enfants sont
allaités à 6 mois.



"Si tu ne donnes pas le sein à ton enfant, il ne va pas t'aimer!"

Concernant la garde des filles, nous nous en occupons exclusivement mon mari et moi. Sinon, nous avons la chance de pouvoir compter sur mes parents ou mes cousines. Nous n'avons jamais fait appel à une nounou. Les familles libanaises sont très présentes et très impliquées dans l'éducation des enfants. Il est vrai qu'au Liban, l'entourage a aussi tendance à beaucoup s'en mêler:

« fais pas si, fais pas ça, fais comme ça, attention...! » J'ai par exemple décidé de ne pas allaiter, et entendu des commentaires comme: "si tu ne donnes pas le sein à ton enfant, il ne va pas t'aimer". Mais j'ai ignoré ce type de remarque et j'ai toujours suivi mon intuition. Quand je suis devenue maman, j'étais déjà une femme mûre et je savais très bien ce que je voulais pour mes filles.



"MAMANS DU MONDE" Le super livre de nos collaboratrices, Ania Pamula et Dorothée 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 !



Je vais lui dire, moi, à la maîtresse!

On a tous vécu ça au moins une fois, notre enfant victime d'une injustice à l'école, puni à la place du copain, privé de pain à la cantine, affublé d'un rôle mineur dans la chorale... Et on réagit vivement, bien résolu à ne pas se laisser impressionner par le corps enseignant: « Je vais prendre rendez-vous avec la maîtresse et lui dire ce que je pense! » Jusqu'à ce qu'un proche nous ramène à la raison avec un: « Et t'as pas peur que la maîtresse prenne ton gamin en grippe? »

« Compter jusqu'à trois avant de s'énervier, c'est bien de l'éducation bienveillante? »

Paroles 2 PARENTS Instagram



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

L'épreuve de la douche à la piscine avec un bébé !



Ça partait d'une belle idée: faire découvrir les joies de l'eau à votre petit chou. Vous aviez tout bien organisé: sac à langer, maillots, bonnets, gel deux-en-un et serviettes douces. C'était sans compter l'épreuve de la douche en sortant du bassin, épuisés, affamés, avec la pression de l'heure qui tourne (« La piscine fermera dans 7 minutes! ») et le bébé pleurant dans vos bras. Un conseil: zappez le shampoing, impossible de se rincer correctement dans ces conditions.

LA DISPARITION DU NOMBRIL

Ça arrive vers le sixième mois de grossesse en général de façon soudaine. Le matin, vous caressez votre ventre arrondi. Le soir, vous constatez que l'impossible s'est produit: votre nombril a disparu. Vous tâtez la surface aplanie n'en croyant pas vos yeux. Si vous avez le cœur bien accroché, essayez de regarder vos orteils, en position debout, ils ont aussi dû se volatiliser. Rassurez-vous, ces parties de votre corps reviendront après la naissance.

C'est bizarre... mais ça passe!

KATRIN ACOU-BOUAZIZ



Joie™

le côté
s'abaisse!

roomie™ glide

Le berceau pour installer bébé à côté de vous

Découvrez le roomie™ glide, le berceau côte-côte.
Plus besoin de vous lever pour nourrir,
bercer et câliner votre bébé.

Vous veillez ainsi sur son sommeil et vos nuits seront
paisibles et réparatrices. Tout est prévu sur ce berceau
pour le confort et la sécurité de votre bébé:
une sangle pour fixer le berceau à votre lit, le berceau
qui se balance, se règle en hauteur avec possibilité
d'abaisser un côté. Idéal pour les nouveaux-nés!



bring the kids™

plus d'informations sur
fr.joiebaby.com

suivez-nous @Joie Baby Fr



astucieux tout simplement

Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...



Notre appli
Parents Grossesse
vous accompagne
jour après
jour...

L'ALLAITEMENT CONTRE LA DÉPRESSION DU POST-PARTUM

La dépression post-partum touche une mère sur neuf. Une étude de la Florida Atlantic University montre l'intérêt pour ces mamans d'allaiter leur bébé. En cas de dépression, elles ont un contact moins apaisant avec leur bébé, décelant moins bien leurs changements d'expression ou leurs besoins. L'allaitement stimule leur humeur et limite le risque de troubles du comportement et de retard de développement cérébral chez leur bébé. V.B.

L'impact de l'eczéma sur l'enfant ?

Pour la première fois, l'Association française de l'eczéma analyse son impact chez les 6 à 11 ans. 46 % n'en parlent jamais à leurs amis (d'ailleurs 15 % subissent des moqueries). Cette dermatose rend triste entre 33 % et 69 % des enfants qui en souffrent, en fonction de sa sévérité. Et les parents ne sont pas en reste : 32 % y pensent, même au travail, et 27 % culpabilisent. Une date à retenir : le 5 juin 2021, la 7^e Journée nationale de l'eczéma. V.B.

DES SOLVANTS POTENTIELLEMENT CANCÉRIGÈNES DANS LES VOITURES...

Une étude californienne prouve qu'on respire dans les véhicules des niveaux vraiment très élevés de benzène et de formaldéhyde, deux produits chimiques cancérigènes. Un risque encore plus important si la voiture est neuve. Les chercheurs recommandent aux femmes enceintes d'aérer longuement les voitures neuves avant de les utiliser. E.C.

LES NAISSANCES CHEZ LES STARS

- *Noah Jon Witherspoon*
chez Kelly Rowland

- *August Philip
Hawke Brooksbank*
chez la princesse Eugénie

- *Giulia* chez Raphaël
(Mariés au premier regard)

- *Maya* chez Jessie Fasano, choriste
de N'oubliez pas les paroles.

V.B.

Sommaire

32 Grossesses à risques
quel suivi ?

38 Mode grossesse :
La tendance homewear



Grossesses à risques quel suivi?



L'EXPERT

Pr Philippe Deruelle
GYNÉCOLOGUE-
OBSTÉTRICIEN
Secrétaire général
du Collège national
des gynécologues et
obstétriciens français.

La majorité des grossesses se déroule bien! Mais lorsqu'il existe un risque connu au départ (une maladie maternelle, un antécédent gynéco... susceptible d'entraîner une complication durant la grossesse ou l'accouchement), ou encore si une complication survient, comme un diabète gestationnel, une prééclampsie... la grossesse est dite "à risque" et nécessite un suivi renforcé.

NIKOLA STOJADINOVIC/ISTOCK

Les grossesses à risques
sont en augmentation
et représentent environ

20%

Enquête Périnatale 2016

Ce trouble,
qui survient plutôt
au second trimestre de
la grossesse, disparaît
quelques semaines
après l'accouchement.

J'ai une prééclampsie

QUEL EST LE RISQUE?

Il associe hypertension et concentration élevée de protéines dans les urines (protéinurie). C'est une cause majeure de naissances prématurées et de retards de croissance. Dans les formes sévères et précoces, on peut avoir des complications maternelles graves. Quand on en a souffert durant une grossesse précédente, on est d'emblée dans la catégorie grossesse à risques à cause du risque de récurrence (entre 10 et 30 %).

QUEL SUIVI POUR MOI?

On est suivie par l'obstétricien de la maternité et on a un traitement préventif (aspirine) dès le 3^e mois de grossesse. À la moindre alerte (HTA, gonflement des mains ou du visage, protéines dans les urines, troubles visuels, maux de tête), direction l'hôpital pour faire un bilan et évaluer l'éventuel retentissement sur le fœtus. On est prise en charge dans une maternité adaptée aux grossesses à risques par toute une équipe: obstétricien, cardiologue, néphrologue...

J'ai de l'asthme

QUEL EST LE RISQUE?

Dans environ 30 % des cas, la grossesse aggrave l'asthme surtout s'il est sévère... et un asthme mal contrôlé peut avoir des conséquences fœtales en fonction de la sévérité des crises et du manque d'oxygène.

QUEL SUIVI POUR MOI?

L'idéal, c'est d'anticiper et de faire un point sur le traitement, la fonction respiratoire, le tabagisme... avec le pneumologue, avant de débuter une grossesse. Ensuite, le suivi est individualisé et multidisciplinaire entre l'obstétricien, le pneumologue et le généraliste. Si l'asthme est sévère et les crises fréquentes, mieux vaut accoucher dans une maternité de type 2 ou 3 comportant un service de pneumologie.

Ma thyroïde s'emballe

QUEL EST LE RISQUE?

Quand on synthétise trop d'hormones thyroïdiennes, on a une augmentation du risque de fausse couche spontanée, de prééclampsie, de problèmes cardiaques maternels, mais également un risque plus élevé d'accouchement prématuré et de bébé de faible poids à la naissance, voire, dans les cas extrêmes, de mort fœtale in utero.

QUEL SUIVI POUR MOI?

On doit être prise en charge conjointement par l'obstétricien et par l'endocrinologue. Le but est d'arriver à ramener la surproduction hormonale dans la norme. À la clé, des antithyroïdiens de synthèse pour réguler la thyroïde, du repos et des bilans réguliers tous 15 jours/1 mois.

CÔTÉ BÉBÉ

On surveille régulièrement par échographie le fonctionnement de sa thyroïde. Si tout se déroule sans souci particulier, on peut accoucher où on le souhaite.



Je suis obèse

QUEL EST LE RISQUE?

Avec l'obésité, les risques potentiels sont multipliés par 2 ou 3. Ça concerne certaines maladies comme le diabète gestationnel, l'hypertension, la prééclampsie, mais également les complications pendant et après l'accouchement: césarienne, risque thromboembolique (phlébite, embolie pulmonaire). Ça joue aussi sur le bébé avec un risque augmenté de malformations congénitales, de surpoids et de diabète plus tard.

QUEL SUIVI POUR MOI?

Quand on souffre d'obésité – 12 % des grossesses –, on doit être bien entourée pour le suivi obstétrical et d'autant plus que le niveau d'obésité augmente. On multiplie les consultations pour s'assurer que tout va bien, les bilans sanguins pour détecter un diabète. On surveille sa prise de poids (dans l'idéal, entre 5 et 9 kg) et on pratique une activité physique douce et adaptée à sa corpulence. Généralement, l'accouchement a lieu dans un établissement comportant un plateau technique capable de prendre en charge une éventuelle complication maternelle (niveau 2 ou 3).

CÔTÉ BÉBÉ

On fait des échographies plus souvent pour rechercher d'éventuelles malformations fœtales et surveiller la croissance du bébé.

Ce diabète, qui survient chez 15 % des futures mamans, n'apparaît que durant la grossesse et disparaît ensuite.

J'ai un diabète gestationnel

QUEL EST LE RISQUE?

On ne le dépiste que chez celles qui ont des facteurs de risques, tels qu'antécédent de diabète gestationnel, âge supérieur à 35 ans, surpoids, au 6^e mois grâce à un test spécifique (hyperglycémie provoquée orale). Non pris en charge, le diabète de grossesse peut avoir des répercussions: un bébé trop gros... qui risque de manquer de sucre à la naissance.

QUEL SUIVI POUR MOI?

En général, les mesures diététiques suffisent à obtenir des glycémies normales et la grossesse se déroule sans problème. Quand le diabète est bien équilibré et qu'il n'y a pas de complication maternelle ou fœtale, on peut accoucher dans la maternité de son choix. Quand ce n'est pas le cas, le diabétologue prescrit un traitement par insuline.

« Je fais du diabète gestationnel. »

« Pour ma 4^e grossesse comme pour les précédentes, j'ai fait du diabète gestationnel. On l'a dépisté au 2^e trimestre. Pendant une semaine, on a essayé de voir si le taux de sucre dans le sang revenait à la normale avec un régime. Ça n'a pas suffi car la glycémie à jeun le matin était trop élevée. Le diabétologue m'a alors prescrit de l'insuline lente pour la réguler. On vérifie plusieurs mois après l'accouchement que tout est rentré dans l'ordre. En dehors des grossesses, je n'ai pas de diabète. »



PRISCILLA, maman de Jade (13 ans), Tania et Wendy (11 ans), Thaïs (4 ans) et Jahyana (1 mois et demi).

Je suis diabétique

QUEL EST LE RISQUE?

Quand le diabète est sous contrôle, la grossesse ne pose pas de problème particulier. En revanche, si la glycémie n'est pas stabilisée et que le taux de sucre dans le sang est trop élevé (hyperglycémie), on est exposée à un risque supérieur de complications: fausse couche spontanée, malformations fœtales, trop gros bébé... On conseille donc aux mamans diabétiques de planifier leur grossesse et de ne mettre en route un bébé qu'une fois l'équilibre glycémique atteint.

QUEL SUIVI POUR MOI?

Toute une équipe se met en place pour neuf mois: obstétricien endocrinologue, nutritionniste, infirmière ou diététicienne. Avec des bilans plus fréquents: prises de sang, fonds d'œil, échos, monitoring à l'approche du terme... On est vigilante côté diététique et on contrôle régulièrement notre glycémie. Quand tout se déroule normalement, on peut accoucher dans n'importe quel type de maternité.

CÔTÉ BÉBÉ

Seul impératif, pouvoir assurer un suivi de près du bébé à la naissance pour dépister et traiter une éventuelle hypoglycémie.

VICHY
LABORATOIRES



DES FRACTIONS
DE PROBIOTIQUES
POUR RÉGÉNÉRER
LES MARQUEURS
VISIBLES DE SANTÉ
DE LA PEAU.

+45% +41% -23%
ÉCLAT* ÉLASTICITÉ* RIDULES*

NOUVEAU

MINÉRAL 89 PROBIOTIC FRACTIONS

SÉRUM RÉGÉNÉRANT
& RÉPARATEUR

FRACTIONS DE PROBIOTIQUES
+ 4% NIACINAMIDE
EAU VOLCANIQUE DE VICHY
HYPOALLERGÉNIQUE

LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU.

*Scorages cliniques sur 42 femmes après utilisation 2 fois par jour pendant 28 jours.

PRENEZ LE SOIN DE TRIER, CE FLACON EN VERRE SE RECYCLE.



trionsenbeauté.fr



En fonction du risque, des échos sont pratiquées plus souvent pour surveiller le développement du fœtus.

J'attends des jumeaux

QUEL EST LE RISQUE?

Par rapport à une grossesse unique, attendre des jumeaux augmente un peu les risques de prématurité et de petit poids de naissance. Le risque grimpe si l'on a affaire à une grossesse monochoriale monoamniotique où les deux fœtus sont issus de la division tardive d'un ovule, après le 8^e jour. Les bébés ont alors une cavité amniotique et un placenta en commun. Ce type de gémellité est rare (1 %), mais à risque de complications graves (syndrome transfuseur-transfusé).

QUEL SUIVI POUR MOI?

Pendant la grossesse, la surveillance obstétricale est accrue avec des visites et une surveillance échographique renforcées. À l'accouchement, une équipe entraînée et au complet (obstétricien, sage-femme, anesthésiste et pédiatre) est indispensable, quel que soit le niveau de la maternité. Pour une grossesse gémellaire monochoriale monoamniotique, on préconise un suivi obstétrical dans une maternité de type III, un avis du centre de référence et des échographies rapprochées (tous les 15 jours).

Je souffre d'hypothyroïdie

QUEL EST LE RISQUE?

Si la thyroïde ne secrète pas assez d'hormones et que le dérèglement n'est pas pris en charge avant la grossesse, on a un risque augmenté de fausse couche, d'accouchement prématuré, d'hypertension... Plus embêtant, ça peut influencer sur le développement cérébral du bébé.

QUEL SUIVI POUR MOI?

On propose aux mamans à risque un dépistage, et on suit de près celles qui sont déjà sous traitement. Avec, à la clé un bilan mensuel pour évaluer le taux de TSH (l'hormone qui régule la thyroïde) et une réévaluation et un ajustement du traitement si besoin. Généralement, les doses sont augmentées de 30 à 50 % dès le début de la grossesse. Quand les taux d'hormones sont adéquats, l'accouchement et les suites se déroulent sans souci. Après la naissance, on revient aux dosages d'avant la grossesse.

Près d'une naissance sur vingt concerne une maman de plus de 40 ans. Pas de panique, la majorité des grossesses de quadras se déroulent bien!

J'ai 40 ans et des poussières...

QUEL EST LE RISQUE?

On a un risque plus élevé d'anomalies chromosomiques (trente fois plus qu'à 30 ans), de fausse couche (augmenté de 10 %), de voir sa tension artérielle grimper ou de faire un diabète gestationnel. Enfin, il y a plus de césariennes ou de naissances prématurées.

QUEL SUIVI POUR MOI?

Idéalement, on consulte avant de concevoir pour faire le point sur ses antécédents, pratiquer un bilan sanguin, rechercher une maladie pouvant compliquer la grossesse... On nous prescrit une supplémentation d'acide folique, et on nous donne des conseils concernant la consommation de tabac, d'alcool, la pratique sportive, l'alimentation... pour partir sur de bonnes bases. Et tant que tout se déroule sans accroc, on se fait suivre au choix par une sage-femme ou un médecin.

3 types de maternité selon le cas...

Toutes les maternités disposent d'une unité d'obstétrique. La différence concerne le niveau de prise en charge des bébés.

Dans une maternité de type 1, on prend en charge des bébés qui vont bien et non prématurés.

Une maternité de type 2 dispose en plus d'un service de néonatalogie.

Une maternité de type 3 possède en plus une unité de réanimation néonatale.

ISABELLE HALLOT

RÉGÉNÈRE

LES MARQUEURS VISIBLES
DE SANTÉ DE LA PEAU

VICHY

LABORATOIRES

LA SCIENCE DE L'EXPOSOME DE VICHY



MARION NIELSEN

DIRECTRICE SCIENTIFIQUE
DES LABORATOIRES VICHY

LES AGRESSIONS QUOTIDIENNES DE L'EXPOSOME AFFAIBLISSENT L'IMMUNITÉ DE LA PEAU

Les agressions telles que le stress, les pics de pollution, le manque de sommeil, les variations de température, etc., ont un impact direct sur les marqueurs visibles de santé de la peau : teint terne, perte d'élasticité, ridules.

INNOVATION

UNE FORMULE AUX FRACTIONS DE PROBIOTIQUES

Après plus de 25 années de recherche, les Laboratoires Vichy ont breveté un nouveau complexe d'actifs puissant : des fractions de probiotiques cultivées en association avec notre Eau Volcanique de Vichy. L'efficacité de la formule, enrichie en niacinamide antioxydante, a été cliniquement prouvée sur l'accélération du renouvellement cellulaire, la réparation de la fonction barrière et le renforcement des défenses naturelles de la peau.

**0% | ALCOOL
PARFUM**

ODEUR NATURELLE DES PROBIOTIQUES

EFFICACITÉ & SÉCURITÉ

RÉSULTATS TESTÉS SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE

IMMÉDIATEMENT

RENFORCE LES DÉFENSES NATURELLES DE LA PEAU* **+68%**

RÉPARE LA BARRIÈRE CUTANÉE**

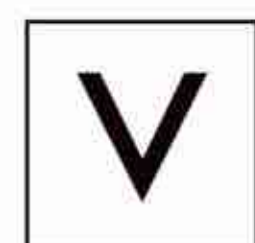
+69%

EN 4 SEMAINES***

+45%
ÉCLAT

+41%
ÉLASTICITÉ

-23%
RIDULES



TESTÉ DERMATOLOGIQUEMENT SUR DES PEAUX EXPOSÉES.

Plus de 2 900 applications, sur 100% de peaux sensibles, de tous phototypes, soumises à des agressions en vie réelle : manque de sommeil ou exposition à la fumée de cigarette.

100% HYPOALLERGÉNIQUE. NON COMÉDOGÈNE.



NOUVEAU

MINÉRAL 89
PROBIOTIC FRACTIONS

VICHY
LABORATOIRES
V
MINÉRAL
89
PROBIOTIC FRACTIONS
CONCENTRÉ - CONCENTRATE

*Test ex vivo de peroxydation du sébum sous exposition aux UVs & fumée de cigarette.
**22 femmes « bonnes dormeuses » et 24 femmes « mauvaises dormeuses » recrutées. Evolution de la perte insensible en eau sur peau traitée avec M89 PF à T0 avant et après stripping à T1h, T2h et T4h.
***Scoring clinique sur 42 femmes caucasiennes après 4 semaines.



EN SAVOIR PLUS SUR
LA SCIENCE DE L'EXPOSOME

LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU.

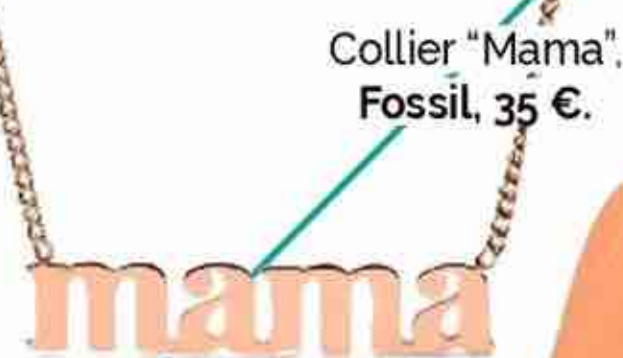
Tendance homewear

Inspirée par la pandémie, le homewear sort dans la rue! Pour la jouer stylé, on s'inspire de la chanteuse américaine Kelly Rowland.



L'actrice-chanteuse Kelly Rowland arborait un look sexy juste avant d'accoucher de son deuxième enfant, le 21 janvier 2021.

BACKGRID USA / BESTIMAGE



Collier "Mama", Fossil, 35 €.



Masque en tissu, C&A, 4,99 €.



Ensemble, Boohoo, 25 €.

BELLE TOUTE NUDE



Baskets, Texto, Eram, 49,90 €



Pull cache-cœur, Primark maternity, 16 €.



Pantalon de jogging, Primark maternity, 13 €.

Parce que c'est une période où on a envie d'être confort...



Masque imprimé, Iskovital, 14,90 €.



Lunettes de soleil, Paul Ward, 98 €.

GREEN CARD



Sweat en velours, Hunkemoller, 27,99 €



Baskets, Novesta, 149 €.



Sac-cabas, Wild, 45 €.

Pantalon de jogging en velours, Hunkemoller, 29,99 €.

Lunettes de soleil, Vinyl Factory, 165 €.



GRISE ANATOMY



Baskets en crochet, Amrose Paris, 138 €.



Sweat à capuche, H&M, 29,99 €.

PAR LESLIE BENAROCHE



Omar,
papa de 12 mois

François et Claire,
parents de 8 mois

Olivia et Ludvine,
parents de 9 mois

Aurélien,
maman de 8 mois

QUAND
UN ENFANT
VOIT LE JOUR,
DES PARENTS
NAISSENT.

Régurgitations importantes de bébé ?

Novalac AR+
6-36 mois

[INNOVATION
COMPLEXE PAX®]

EXCLUSIVEMENT
EN PHARMACIE



Quand on devient parents, on se pose mille questions.
Parmi elles : quelle formule infantile choisir ?

C'est pourquoi nos experts accompagnent les parents
pour les aider à choisir la formule infantile la mieux adaptée
et répondant à toutes vos questions.

www.laboratoires-novalac.fr

Laboratoires
Novalac
LES DOUTES DES PARENTS
MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

Novalac AR+ 6-36 mois est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales, doit être exclue de l'alimentation de l'enfant bien portant et n'est à utiliser que sous contrôle médical.
Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson. Une bonne nutrition maternelle est essentielle pour préparer et maintenir l'allaitement. Les laits infantiles sont destinés à remplacer l'allaitement maternel si celui-ci n'est pas choisi, n'est pas adapté, est arrêté prématurément ou doit être complété. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. La mauvaise préparation d'un lait infantile peut entraîner des risques pour la santé des nourrissons et il est important de suivre les conseils pour une bonne reconstitution des laits infantiles. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. FR2NOV14510/20 - Document établi en 09/2020.
Crédit photo : Getty Image

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. WWW.MANGERBOUGER.FR

{Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



LENA MAY/ADOBESTOCK - DR

Les crevettes du mois

JUMEAUX, ON S'ÉQUIPE EN DOUBLE!

Twinsplace.fr propose une sélection de produits dédiés aux jumeaux (poussettes doubles, bodys à messages...) pour faciliter le choix des parents. Sans oublier des conseils et des infos pour se préparer au mieux à cette nouvelle vie en XXL. C.A.



Pour participer, envoyez-nous leurs jolies frimousses et leurs drôles de phrases sur redaction@parents.fr ou sur Instagram @parents_fr

LES MOTS D'ENFANTS

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

Tandis que Jules s'apprêtait à rentrer dans son bain, son papa lui dit:

- Dis donc, tu as des bleus partout toi!
- *Non, j'ai des roses... et des verts!*

Jules Frankiewiez,
2 ans et demi

Gabriel se rendait dans un magasin de sport avec sa maman pour s'acheter un nouveau casque de vélo. Au moment de rentrer dans le magasin, sa maman lui dit:
- Gabriel, on va aller choisir un nouveau casque de vélo car le tien devient trop petit.
- *D'accord maman. On va faire un travail d'équipe. C'est moi qui choisis et c'est toi qui payes. D'accord maman?*

Gabriel, 4 ans

Sommaire

42 ÂGE PAR ÂGE

50 Peau à peau

De nouveaux bienfaits découverts!

54 Diversification alimentaire
Stop à 10 idées reçues!

62 Mode kids:
Mini champions!

64 C'est le printemps! L'allergie saisonnière est de retour!

66 Psy à la rescousse: Comment l'aider à gérer ses relations avec les autres enfants?

→ Âge par âge

De 0 à 1 an

Elle a une fente palatine

Aujourd'hui, la médecine a évolué et ce problème est bien pris en charge.

Suzie présente une fente labio-palatine: les tissus de sa lèvre et de son palais ne se sont pas bien refermés in utero. La fente labiale, ou "bec-de-lièvre", a été détectée à la 2^e écho de grossesse. Celle du palais, plus difficile à voir, à sa naissance. « La fente palatine seule reste rare. Elle peut être due au syndrome Robin (la langue reste à la verticale pendant la vie fœtale), qui touche environ 50 bébés par an. La fente labiale, elle, concerne 1 bébé sur 750 chaque année. En général, les fentes palatines accompagnent les fentes labiales. Elles sont dues à un défaut de fermeture du visage, vers 40 jours de grossesse. Toutes les structures sont là, mais pas soudées », explique le Dr Laurence Benouaiche, chirurgien plasticien à Paris et Antony. La fente palatine peut toucher le voile seul (on parle alors de fente "vélo-palatine") ou bien le palais dur et le voile.

On gère l'alimentation avant l'opération

S'il s'agit du syndrome Robin, on opère vers 10-12 mois. Sinon, une première opération a lieu vers 6 semaines pour la fente labiale unilatérale (une opération à 1 mois, puis une à 2 mois si elle est bilatérale). Ensuite, la fente palatine sera opérée vers 8-9 mois, pour deux raisons: avant le langage, car le voile du palais sert à parler, et on attend que le bébé mange à la cuillère, car le biberon tirerait sur les sutures. En attendant d'opérer la fente palatine, bébé est alimenté au biberon avec une tétine parfois adaptée. Sa succion n'est pas assez efficace au sein, mais on peut tirer son lait. « Certains chirurgiens mettent une plaque sur le palais pour faciliter l'alimentation. Mais ça peut aussi l'abîmer et gêner l'enfant. Ils

arrivent très bien à manger sans », assure le Dr Benouaiche. L'opération dure entre 45 minutes à 1 h 30 selon qu'elle touche aussi le voile ou non. Certains chirurgiens opèrent en deux fois pour fermer le palais et le voile.

Un suivi complémentaire

Le soir même, l'enfant peut manger avec une cuillère et boire dans un verre, mais plus de bib pendant 3 mois! « Après l'opération, c'est généralement terminé pour la vie. L'enfant n'a pas de cicatrice sur le visage », précise le chirurgien. Il est ensuite suivi chez l'ORL, l'orthophoniste et l'orthodontiste pour voir si un traitement est nécessaire. ● DOROTHÉE BLANCHETON

« Ça a été découvert à la naissance... »

« Ma fille a eu une fente vélo-palatine. Le plus dur pour moi, ça a été le stress de l'opération. Elle en a eu une première à 6 mois pour le voile et la seconde à 19 mois pour le palais dur. Apoline a eu quelques difficultés au niveau du langage et n'osait parler qu'à nous ses parents, son frère et sa sœur. Avec son entrée à l'école et l'orthophonie, il y a eu une grosse amélioration. »



ANAÏS, maman d'Apoline, 4 ans

PIXEL-SHOT/ADOBE STOCK

De 1 à 2 ans

Elle n'a que 4 dents !

Ses dents poussent, mais bien moins vite que celle des autres petits de la crèche... On se rassure, la plupart du temps, il n'y a pas de problème derrière ce retard. Une consultation permet toutefois d'en avoir le cœur net.

Les parents d'Anna sont soucieux. À 18 mois, leur petite fille n'a que 4 dents de sorties, alors que ses camarades de crèche en ont bien davantage. Est-ce le signe d'un problème ? Faut-il s'en inquiéter ? Selon le Dr Jona Andersen, chirurgien-dentiste pédiatrique, « il ne faut pas trop comparer les enfants car il existe de très fortes disparités dans les éruptions dentaires. Chacun a un schéma dentaire unique. Les échelles de référence sont un bon outil de réflexion, mais n'ont pas de valeur absolue ». Comme pour l'acquisition de la marche ou du langage, c'est à chacun son rythme !

Souvent aucune cause grave

Ainsi, entre 12 et 18 mois, un enfant a généralement ses quatre incisives du bas et du haut, et bientôt quatre molaires. D'ici ses 2 ans, quatre canines vont également pousser et ensuite apparaîtront les deuxième molaires. L'enfant devrait alors théoriquement arborer 20 dents de lait vers l'âge de 3 ans. Mais ça reste un indicateur très variable. Dans la grande majorité des cas, si les dents de l'enfant sortent en prenant plus de temps que la moyenne, il n'y a pas de raison particulière à cela, ni de quoi s'inquiéter. Parfois, ce retard est héréditaire. La pédodontiste remarque aussi qu'il semble davantage concerner les petits garçons, sans qu'il n'y ait aucune explication.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Deux astuces pour favoriser son développement bucco-dentaire. La mastication aide à développer les mâchoires et à bien les emboîter. On donne donc des morceaux à manger dès les premières dents de l'enfant et on évite les habitudes de succion du biberon, de la tétine ou du pouce pendant des années car elles entravent la croissance de sa bouche. »

Dr Jona Andersen
CHIRURGIEN-
DENTISTE
PÉDIATRIQUE

On est attentif aux interruptions de poussée dentaire

En revanche, si l'enfant n'a aucune dent à 1 an, ou qu'il y a une interruption prolongée des éruptions dentaires, on consulte un dentiste pédiatrique pour évaluer la situation. « Le spécialiste examinera la bouche de l'enfant et lui fera passer une radio pour voir s'il manque des dents (ce qui est très rare) ou si quelque chose bloque leur sortie », explique le Dr Andersen. En fonction de la situation, il proposera simplement de faire preuve de patience, ou mettra en place un suivi avec examen clinique et /ou radiologique tous les 3 ou 6 mois pour observer l'évolution. Les retards de poussées des dents de lait peuvent également décaler l'éruption des dents définitives, mais pas forcément. Ainsi, même si ses dents de lait tardent à tomber, l'enfant peut très bien avoir une première molaire définitive à 6 ans ! ●

DOROTHÉE BLANCHETON

De 2 à 3 ans

Il ne veut plus de son lit à barreaux

Est-ce qu'il se sent trop grand dans son lit "de bébé"? Est-ce qu'il va s'habituer à son nouveau lit de grand?

Depuis peu, Jules, 2 ans et demi, refuse d'aller dormir dans son lit à barreaux. Est-ce le moment d'en changer? « Vers 2 ans, il est généralement prêt à passer à un lit classique », note le pédiatre Arnault Pfersdorff*.

Un refus symbolique

« C'est une phase normale de l'autonomisation de l'enfant où le lit symbolise l'abandon », décrypte le pédiatre. Cet âge constitue en effet une période symbolique où l'enfant trouve sa place dans la famille et, en allant au lit, il a l'impression que la vie continue sans lui. Première chose : on essaie de comprendre pourquoi il ne veut plus être dans son lit. Et on écarte d'autres explications comme des difficultés à s'endormir, des troubles digestifs ou un changement dans l'environnement familial tel qu'un déménagement, l'arrivée d'un bébé, etc. On le rassure et on voit s'il s'apaise au bout de quelques jours. Rien n'y fait? Peut-être voit-il son frère ou sa sœur dormir dans un lit de grand et il a envie de l'imiter?

Un passage au lit de grand en douceur

Le Dr Pfersdorff suggère une transition en douceur. Car même s'il l'a lui-même réclamé, le passage au lit de grand peut perturber notre enfant. On commence par enlever la barrière en plaçant un coussin par terre pour qu'il ne se fasse pas mal s'il cherche à en sortir. On peut aussi installer son futur lit dans sa chambre en amont pour qu'il s'y habitue, en lui expliquant qu'il pourra y dormir quand il se sentira prêt. On lui propose d'y faire la sieste ou de s'y lover avec lui pour l'histoire du soir. Puis on voit s'il a envie d'y rester. On laisse alors la porte entrouverte et la lumière dans le couloir, pour qu'il puisse si besoin aller faire pipi tout seul, comme un grand. Et on veille à ce qu'il n'y ait pas d'obstacle sur son chemin, ni d'objets dangereux

à sa portée. Immanquablement, il y aura des allers-retours dans la chambre parentale! On ne le gronde pas, il a besoin d'être rassuré face à cette autonomie soudaine, révolutionnaire pour lui qui n'a connu que son petit lit clos. On l'apaise donc en lui rappelant qu'ici, c'est le lit des parents et on le raccompagne dans sa chambre. Au fil des jours, il va apprendre à se rendormir dans son nouveau lit. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

*Fondateur du site pediatre-online.fr, également auteur de "Votre enfant de 0 à 16 ans" (éd. Hatier).



Retrouvez
notre podcast
"Galère sa mère !"
sur le sommeil
« Alors, il fait
ses nuits ? »



L'astuce

Faire de sa chambre un lieu de convivialité où l'on passe avec lui du temps pour qu'il l'apprivoise et quand il se réveille la nuit, se souvienne d'y avoir passé des moments agréables.

Ne pas vouloir aller aux toilettes à l'école, c'est une attitude assez fréquente chez les petits qui préfèrent se retenir, quitte ensuite à peiner à tenir durant le trajet jusqu'à la maison.

De 3 à 4 ans

À l'école, elle se retient...



*On dédramatise
et on en discute
avec la maîtresse...*

Au retour de l'école, Léna, 3 ans et demi, se dandine puis, à peine passée la porte de la maison, court aux toilettes. « Si l'épisode se répète, il est probable qu'elle se retienne volontairement à l'école », observe le psychologue Thomas Cascales. Il précise d'ailleurs que « chez les petites sections de maternelle, c'est plus la retenue des selles qui est problématique que le pipi où les enfants ont plus tendance à avoir des accidents qu'à se retenir. » Ou alors, c'est juste occasionnel : ils ont oublié ou étaient pressés de rentrer à la maison !

Plusieurs causes possibles

Propreté récente, horaires imposés, manque d'intimité... Cette retenue peut avoir diverses explications. Premier facteur possible : l'exigence de propreté de nos bambins qui peut leur mettre la pression. L'arrêt de la couche survient d'ailleurs souvent in extremis en entrant à l'école, vers 3 ans. Résultat, « certains enfants peinent à se retenir ou, à l'inverse, tombent dans un excès de propreté et se retiennent trop », note Thomas Cascales. À l'école, il y a aussi parfois des horaires « toilettes » imposés qui ne collent pas forcément avec son envie... et ensuite l'enfant n'ose pas demander. La proximité avec les camarades et le manque de propreté des locaux peuvent aussi le freiner. De même, l'enfant ne sait pas toujours bien s'essuyer seul ce qui peut le gêner et l'inciter à se retenir. Mais à cet âge, rassure le Dr Cascales, « c'est rarement considéré comme pathologique. Il peut très bien se retenir à l'école et aller aux toilettes sans soucis dès qu'il rentre à la maison. »

Quelles solutions ?

Surtout, on dédramatise et on rassure notre enfant : il ne doit pas avoir honte de demander à aller aux toilettes. Le conseil du psychologue : en discuter avec la maîtresse pour qu'elle soit plus vigilante si elle voit notre petite fille se tortiller, devenir pâlotte, les jambes serrées, ou que l'Atsem présent normalement en petite section l'accompagne aux toilettes. En revanche, si elle est souvent constipée, il peut s'agir d'encoprésie : la rétention est telle qu'elle développe des fécalomes (bouchons d'excréments séchés et durs donnant lieu à une constipation). Un gastro-pédiatre pourra, après examen, prescrire un médicament pour liquéfier les selles ou un régime alimentaire plus riche en fibres. On veille également à ce qu'elle boive assez d'eau. Surtout si l'enfant s'empêche aussi d'aller faire pipi, car ça pourrait entraîner une infection urinaire. Enfin, si cette attitude se prolonge, consulter un pédopsychiatre peut s'avérer utile pour s'assurer que le trouble n'est pas d'ordre psychologique, le symptôme d'un éventuel mal-être qui se manifesterait par cette retenue. ●

DOROTHÉE LOUESSARD



Ceinture sans boucle
LIBELTE (24 €)

Avec cette ceinture, qui s'attache aux passants du pantalon, s'habiller et se rhabiller est un jeu d'enfant. Surtout à l'heure d'aller aux toilettes !

De 4 à 6 ans

Il a un ami imaginaire

Comme près des deux tiers des enfants de son âge, Arthur a un ami imaginaire : un soutien très utile pour ses années de maternelle !

Vlan ! Le bac de jouets est renversé aux pieds d'Arthur, 4 ans. « C'est Charly, explique-t-il, il voulait jouer encore. Il ne veut pas aller au bain. » Charly transgresse, Charly conteste, il peut se le permettre : c'est l'ami imaginaire d'Arthur.

Un compagnon sur-mesure

Arthur vogue entre imaginaire et réalité. Dans le monde réel, il se sent petit, vulnérable, timide : il a besoin d'un allié, et c'est tout naturellement dans son imaginaire qu'il le fabrique. Charly

est son copain, mais aussi son protecteur, son confident et son complice : c'est l'ami idéal ! Grâce à lui, Arthur ne se sent plus seul, il a beaucoup moins peur. En dialoguant avec lui, Arthur affine les compétences sociales qui lui permettront bientôt de se faire de vrais amis. En outre, à travers lui, il nous pose des questions et nous dévoile des pensées qu'il n'oserait pas exprimer en son nom.

« L'ami imaginaire est un atout pour les parents, affirme Marie-Estelle Dupont, psychologue* : c'est la voie royale pour comprendre ce qui se passe dans la tête de l'enfant. » Lorsque l'ami entre en scène, on questionne l'enfant : de quoi il a besoin, cet ami ? Qu'est-ce qu'il a envie de nous dire ? Comment on pourrait l'aider ?

Aux frontières du réel

Si l'ami imaginaire refuse une règle, on demande à l'enfant de la

lui expliquer : ça le responsabilise. Si l'enfant lui attribue sa bêtise, on lui demande de l'aider à réparer. On n'entre pas dans un débat stérile pour le convaincre que son ami n'est pas réel : jusqu'à 6 ans, ça n'a pas grand sens pour lui. Son ami existe dans sa tête, point. À nous de marquer en douceur la frontière entre réel et imaginaire : « Ton ami, je ne le vois pas, il est dans ta tête, je crois qu'il n'a pas besoin d'une chaise. » La plupart du temps, c'est à l'entrée en primaire que l'ami imaginaire s'efface devant les premiers vrais amis, mais il peut perdurer sans que ce soit un problème, ou ressurgir à l'occasion d'un grand événement (naissance d'un petit frère, séparation...). En revanche, si l'enfant semble fuir de plus en plus le réel pour se retrancher avec son "ami" dans son univers parallèle, il va falloir consulter un psy pour l'aider à en sortir. ●

ANNE VAN WAEREBEKE



L'AVIS DE L'EXPERT

« L'ami imaginaire, c'est la version primitive de la relation que l'on peut avoir avec soi-même à l'âge adulte, à travers notre discours intérieur. Cette capacité à réfléchir sur soi, c'est une ressource plutôt saine. Un ami imaginaire dans l'enfance, c'est l'ébauche d'une vie intérieure riche. »

Marie-Estelle Dupont
PSYCHOLOGUE
POUR ENFANTS
PSYCHOTHÉRAPEUTE
Auteure de "Se libérer de son moi toxique" (Larousse)

« C'est une ressource plutôt saine. »

De 6 à 8 ans

Elle ne supporte pas l'échec!

Elle se met très souvent en colère quand elle n'arrive pas à atteindre son objectif. Comment réagir face à cette situation et l'aider à gérer sa frustration? Est-ce grave?

Paula, 7 ans, récite sa poésie. À chaque fois qu'elle commet une erreur, elle s'énervé et veut recommencer depuis le début. Lorsqu'elle écrit une phrase dictée par la maîtresse et qu'elle

se trompe, sa réaction est tout aussi excessive. Elle rature, d'un grand geste d'énervement. Lorsqu'elle fait un puzzle? Même signe d'agacement quand elle n'arrive pas à trouver le bon emplacement d'une pièce. Paula est frustrée, voilà tout!

On l'accompagne sans résoudre son problème

« C'est tout à fait normal qu'entre 6 et 8 ans, un enfant s'énervé lorsque le résultat n'est pas à la hauteur de l'objectif qu'il s'était fixé. D'autant qu'à cet âge-là, ses fonctions motrices ne sont pas forcément en adéquation avec ses attentes lorsqu'il réalise un exercice créatif », relativise David Alzieu, psychologue clinicien et psychothérapeute*. À nos yeux, cette situation peut paraître anecdotique. « Mais pour lui, cela représente toute sa vie. Il ne comprend pas lorsqu'on lui dit que ce n'est pas grave, parce que si, c'est grave! » L'idée est d'accompagner notre enfant en lui montrant que l'on comprend ce qu'il ressent. « Il ne faut pas hésiter à lui demander s'il a besoin d'aide sans pour autant lui apporter la solution, ce qui risquerait encore plus de l'énervé », explique David Alzieu.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Lorsqu'un enfant est frustré et a du mal à rester calme, il faut être vigilant sur sa consommation de sucre. Les sucres ajoutés ont tendance à amplifier les émotions. Ils procurent dans un premier temps une stimulation d'humeur. Mais ils agissent comme une drogue. À long terme, ils abaissent l'humeur et agissent sur les émotions. »

David Alzieu
PSYCHOLOGUE
CLINICIEN ET
PSYCHOTHÉRAPEUTE

On reste calme

Pas de quoi s'inquiéter donc si cette attitude est passagère et qu'elle n'est pas envahissante. « Il arrive parfois que ça cache un mal-être plus profond que l'enfant n'arrive pas à exprimer autrement. Ça peut être symptomatique d'un stress, de quelque chose que l'enfant interprète comme une exigence particulière des parents ou de l'école », note le psychologue clinicien avant d'ajouter : « Les enfants grandissent en miroir de leurs aînés. S'ils voient que leurs parents s'énervent lorsqu'ils n'arrivent pas à résoudre un problème, ils peuvent avoir tendance à se mettre la pression tout seul ». Inutile de culpabiliser pour autant. Mais bien de se tempérer. « Il faut rester calme », insiste le psychologue clinicien. Et on se montre à l'écoute de notre enfant. ●

INGRID BERNARD

(*) Auteur de "Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles", aux éditions Jouvence



Différencier l'intime du domaine public, ce n'est pas toujours évident pour l'enfant. On procède en douceur pour lui apprendre les limites et répondre à ses interrogations sur le corps.

Il n'est pas pudique

De 8 à 10 ans

Lucien sort de la salle de bains. Ses parents reçoivent des amis, mais il n'éprouve aucune gêne à traverser la maison tout nu... Ils s'inquiètent : « À 9 ans, ne devrait-il pas être pudique ? » Selon Pauline Blocquel, psychologue*, « après la fin de la période de curiosité sexuelle, entre 4 et 7 ans environ, la pudeur commence à se développer. L'enfant a conscience de son corps et de celui des autres. Ça se manifeste par un refus d'être accompagné aux toilettes, d'être lavé... Mais aussi, au-delà du physique, par des secrets – il cache son journal intime, par exemple. »

Un apprentissage de la vie en société

La pudeur s'inclut dans l'apprentissage des règles de vie en société. Elle est importante, car elle permet de se protéger, de bien comprendre les interdits. Lorsqu'elle fait défaut, on peut craindre des actes dangereux (comme montrer son corps à d'autres personnes ou essayer de les toucher). « On pense souvent qu'un enfant qui manque de pudeur a été atteint dans son intimité, mais ce n'est pas forcément significatif », reprend Pauline Blocquel. Généralement, comme Lucien, il n'a pas encore répondu à toutes ses interrogations sur le corps

A lire



"RESPECTE MON CORPS",
du Dr Catherine Dolto
éd. Gallimard
Jeunesse

Un trait de caractère ?

Avant de s'inquiéter, on prend aussi en compte la personnalité de l'enfant : « La pudeur peut être plus ou moins prononcée, comme pour les adultes », reprend Pauline Blocquel. Un petit extraverti sentira peut-être moins le besoin de couvrir son corps.



et la sexualité. Il garde une difficulté à faire la différence entre privé et public. En l'absence d'autres signes, l'impudeur ne semble pas inquiétante en soi.

Des questions en suspens

Il nous revient donc de rappeler à notre enfant les limites et de poser un cadre : « On ne sort pas de la salle de bains sans s'habiller », par exemple. En revanche, Pauline Blocquel déconseille de punir l'enfant, pour ne pas nourrir une honte du corps : « La nudité ne doit pas être interprétée comme négative, mais comme intime. De plus, si on le réprimande, il pourrait l'utiliser pour provoquer. » La spécialiste recommande d'aider l'enfant à formuler ses demandes sur le corps humain, si besoin à l'aide d'un livre sur le sujet. Et si la situation devient angoissante, questionnant le propre rapport des parents à la pudeur, un psychologue peut aider à apaiser la famille. ●

CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

*Spécialisée chez les enfants, les ados et la parentalité, elle exerce à Tassin-la-Demi-Lune (Rhône), <https://paulineblocquel.fr>

Protégez
votre nouveau-né
en toute confiance

NOUVEAU




Pampers®
premium
protection™

Nouvelles Pampers® Premium Protection™ :
notre n°1 pour la douceur et la protection
des peaux sensibles

*Distribution en maternités sur les tailles 0-2 - Janvier 2020



OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
17.HCH.22181 HOHENSTEIN HTTI
Testé substances nocives.
www.oeko-tex.com/standard100



Peau à peau

De nouveaux bienfaits découverts !

On sait depuis longtemps que le peau à peau a plein de bénéfices psychologiques, pour nous et bébé, via l'ocytocine, la fameuse "hormone du bonheur". Aujourd'hui, de nouvelles études vont encore plus loin et pointent l'importance du toucher pour la santé de la peau. Raison de plus pour l'adopter !



L'EXPERT

Anne-Laure
Benattar
THÉRAPEUTE
PSYCHO-
CORPORELLE
experte NIVEA*



Des bénéfices psychologiques

Lors du contact peau à peau, l'ocytocine, appelée aussi l'hormone du bonheur ou l'hormone de l'amour, est activée. Elle a une vertu antistress reconnue. Du coup, ce peau à peau favorise le lien d'attachement mère-enfant, la détente, le bien-être, la confiance en soi. Il favorise aussi la sécurité intérieure du nourrisson.

Au début, c'est bien d'être accompagnée, car on peut avoir peur de mal faire. Donc on n'hésite pas à demander des conseils à la maternité.

À la naissance, c'est important ?

Lorsque le bébé naît, sa température baisse. Le contact avec sa mère lui permet de la ramener au même degré que celle du corps maternel. Le cœur à cœur agit sur son rythme respiratoire et cardiaque: le nouveau-né se cale sur celui de sa mère. Et cette harmonisation des rythmes, son odeur, sa chaleur, tout ça le rassure et le détend. Et nous avec !

Le premier peau à peau accompagne aussi la mise au sein: à peine né, posé sur notre ventre, bébé trouve tout seul le chemin pour monter chercher le sein, et ça favorise le déclenchement de la lactation.

Certaines mamans peuvent avoir des difficultés à créer le lien avec leur bébé. Le fait que l'ocytocine se déclenche via le peau à peau, va peu à peu permettre de tisser ce lien.

Et si on n'a pas pu le pratiquer...

Même si on ne l'a pas fait, par exemple à cause d'une césarienne en urgence, c'est possible à tout moment, à son rythme. Et si on se sent malhabile, on y va par petites touches: même si notre bébé a quelques jours, le peau à peau va créer le lien et tous les bénéfices de ce contact vont se rattraper! On peut donc le faire à quelques jours ou à quelques mois.

« Le peau à peau a sauvé ma sœur jumelle. »

« Ma sœur jumelle et moi sommes nées il y a 16 ans, avec 9 semaines d'avance. Le cœur de ma sœur n'était pas complètement formé, elle ne pouvait pas respirer par elle-même. Mes parents étaient désespérés, les médecins ne savaient plus quoi faire, elle déperissait. Au bout de quelques jours, alors que tout espoir semblait perdu, une infirmière-puéricultrice a eu l'idée de mettre ma sœur à côté de moi dans la couveuse. On m'a dit que je l'avais tenue et touchée. À partir de ce moment-là, elle a repris des forces », explique Lilly.



LILLY ET MADELAINE

16 ans aujourd'hui, Hambourg.



« Sans ce contact peau à peau avec ma sœur, je ne serais pas là », conclut Madelaine.

Ce que dit l'experte

« L'énergie d'amour entre elles deux, l'effleurement des peaux l'une contre l'autre, le contact qui s'instaure, permet au miracle de se produire. Le contact humain est une force et un besoin primordial pour chacun et chacune d'entre nous. C'est un élément essentiel du cheminement de l'être humain vers un mieux-être et une grande source de bonheur pour chacun d'entre nous. Petits et grands! »

Anne-Laure Benattar
THÉRAPEUTE PSYCHO-CORPORELLE, EXPORTE NIVEA

*NIVEA, une marque du laboratoire Beiersdorf, lance une grande campagne (NIVEA#LeContactHumainEstUneForce) sur l'importance du contact humain pour le bonheur et la santé.

C'est forcément nu ?

Le contact en peau nue est plus fort, mais l'important est que maman et bébé soient bien calés. L'enfant placé sur la poitrine de sa mère, sa tête côté cœur et à portée de bisou. On peut utiliser un bandeau spécial peau à peau qui nous enveloppe tous les deux et évite la sensation de froid due à la nudité. Et en journée, lorsqu'on veut vaquer à nos occupations, porter bébé en écharpe continue de nous offrir un contact privilégié.

Le meilleur moment ?

Avant ou après la tétée, et pourquoi pas pendant le bain, dans l'eau. Le tout est de se sentir à l'aise. On veille à démarrer le peau à peau lorsque bébé est éveillé (même s'il s'endort après). On peut bien sûr rester ainsi en peau à peau durant tout son cycle de sommeil. Mais s'il nous est difficile d'être installée longtemps ainsi, on s'arrête avant ! On peut le faire seulement 20 minutes par exemple.

Essentiel pour un préma

On connaît son bénéfice avec la méthode kangourou, pratiquée depuis près de 50 ans. Feedback: en Colombie en 1978, faute d'incubateur, on tente l'expérience de porter un préma comme le font les kangourous, en peau à peau 22 h/ 24 h. Au vu du bénéfice, l'expérience est renouvelée. L'idée et la méthode se diffusent dans les services de néonatalogie du monde entier. Avec les nouvelles découvertes sur l'importance du toucher, on s'est aperçu que le préma profite de la libération d'ocytocine pour continuer sa croissance et la régénérescence cellulaire nécessaire au développement de ses organes pas encore matures.

La réduction du stress engendrée par la libération d'ocytocine amène une détente musculaire et une meilleure régénération musculaire.

Le papa aussi ?

Le père a la même oxytocine que nous ! Avec la grossesse et l'allaitement, notre taux augmente et se trouve plus élevé que le sien, mais avec le toucher, le papa libère aussi de l'ocytocine. Ça favorise son lien d'attachement, le bébé découvre son père, son odeur. C'est aussi important lorsque la mère ne peut pas le faire à la naissance, si elle est d'accord, car l'idée n'est pas de prendre sa place !

Dans l'idéal, la maman démarre le premier peau à peau pour le lien mère-enfant et l'allaitement, et le papa le pratique dans un second temps.



Un effet sur la santé de la peau

Les études menées sur le contact et la peau par les laboratoires Beiersdorf ont permis de montrer l'importance de l'ocytocine dans la santé de la peau. Ainsi, déjà au début des années 2010, on avait découvert que les cellules de notre peau avaient des récepteurs fonctionnels pour l'ocytocine, cette petite protéine appelée "hormone du bonheur" ou "hormone de l'amour", parce que son niveau dans le sang augmente

quand on prend quelqu'un qu'on aime dans les bras. Rebondissement : fin 2020, de nouvelles études confirment les effets de l'ocytocine sur la surface de la peau, mais aussi... à l'intérieur de ses cellules. Elle est capable de rendre la peau sensible moins réactive au stress et à l'inflammation. Une découverte qui va carrément influencer la façon de prévenir et traiter une variété de problèmes de peau dans le futur !

Vous êtes enceinte ? Téléchargez l'application Grossesse by **PARENTS** !

EXPERT

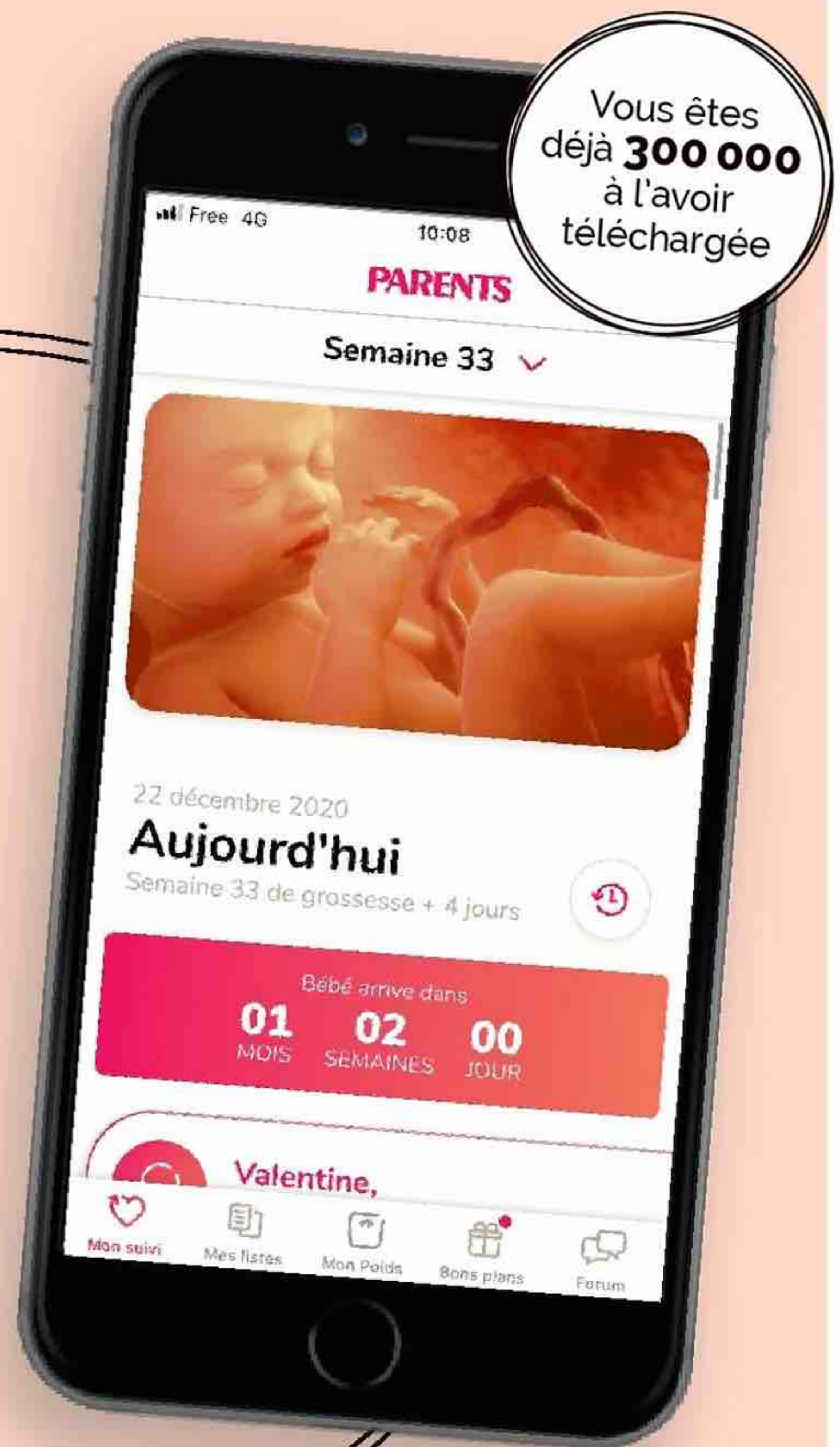
Votre suivi en semaines
aménorrhée ou de grossesse
et plus de 1200 articles experts
pour vous guider

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 :



LES EXPERTS



Émilie Fumet
DIÉTÉTICIENNE
Son Insta: *Émilie fumet diététicienne*.



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

Un enfant ne peut pas manger des morceaux s'il n'a pas de dents. On ne peut pas poursuivre l'allaitement pendant la diversification... Autant d'idées fausses qui ont pourtant la vie dure. Nos expertes démêlent le vrai du faux pour préparer les kids à la grande découverte alimentaire.

Diversification alimentaire

stop à 10 idées reçues!

1

Un bébé allaité peut commencer la diversification...

Une fausse croyance encore très répandue voudrait qu'il vaut mieux arrêter d'allaiter au moment de la diversification alimentaire. Mais ce n'est pas exact. « Déjà parce que la diversification et l'allaitement sont complémentaires sur deux points, explique Émilie Fumet. À savoir: la découverte de nouveaux goûts et l'introduction de nouvelles protéines alimentaires, afin d'acquérir une tolérance et prévenir les allergies alimentaires. Puisque les goûts et les protéines des aliments consommés par la mère passent dans le lait maternel. » Alors, bien sûr, la diversification alimentaire permet aussi l'apprentissage de la mastication et de la cuillère. « Un bébé allaité ou nourri au biberon ne va pas être perturbé parce qu'il tète son lait et qu'il s'initie, en même temps, à la cuillère », ajoute Marie Ruffier Bourdet. Les enfants savent très bien faire la différence. Il serait intéressant de rebaptiser la diversification: la découverte alimentaire. Car un bébé va découvrir de nouveaux aliments et c'est le but de la diversification.

« La première année, le lait reste la base de l'alimentation pour apporter aux tout-petits tous les nutriments dont ils ont besoin, précise la diététicienne, et la consommation d'autres aliments est très progressive. »

2

Au début, on évite certains légumes...

Depuis quelques années, on dit que l'on peut donner tous les aliments dès le début de la diversification alimentaire. En effet, on n'exclut plus les aliments réputés les plus allergisants (œufs, poissons, fruits exotiques...), même pour les bébés dont la famille présente des cas d'allergie. Car justement, une introduction précoce permet de prévenir le risque allergique. En revanche, concernant les légumes, « on commence par des légumes doux tant en goût qu'au niveau digestif (carotte, courgette, haricots verts) et on évite de commencer par les légumes à fermentation colique importante qui peuvent donner des gaz et des douleurs abdominales comme les poivrons, le salsifis, les choux à feuilles, le céleri, les petits pois, le vert de poireau, que l'on présentera dans un second temps, plus vers les 6 mois du bébé », conseille Émilie Fumet. « Et on observe son bébé car parfois la tolérance digestive se joue seulement à quelques jours », ajoute Marie Ruffier Bourdet.

Pas avant 12 mois !

Les légumes secs comme les lentilles, pois chiches, haricots secs ne sont pas conseillés avant 12 mois car ils sont responsables de fermentation colique trop importante, il faut attendre que sa flore intestinale se soit plus développée.

3

La diversification ne commence pas pile au même âge pour tous

Aujourd'hui, on recommande de diversifier l'alimentation entre 4 mois révolus et 6 mois. C'est indicatif. L'objectif est principalement la mise en contact avec de nouvelles protéines alimentaires, autres que le lait, afin de prévenir les allergies alimentaires. « Mais, il faut, avant tout, suivre le rythme de son enfant, conseille Émilie Fumet. Certains seront prêts dès le début de leur 5^e mois et d'autres plus tard. »

Comment savoir si c'est le bon moment ?

« Si un tout-petit montre de l'intérêt quand il vous voit manger, s'il attrape la cuillère et la met à la bouche, note Marie Ruffier Bourdet. Et si quand on lui propose de la purée, il l'accepte sans avoir un haut-le-cœur à chaque cuillère

(c'est ce que l'on appelle le réflexe nauséeux sensitif), c'est qu'il est prêt à se lancer. » Et si c'est trop tôt ? On patiente et on "joue". On prépare la bouche du bébé en lui proposant des petits hochets, des cuillères qui vont

développer son autonomie de mise en bouche et la sensibilisation de sa bouche en faisant reculer le réflexe nauséeux. On développe sa curiosité en lui proposant juste deux ou trois cuillerées, voire une miette de purée.

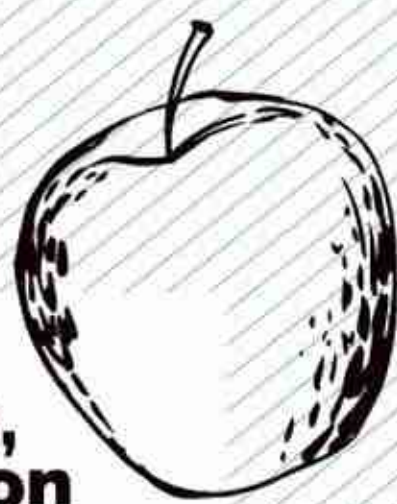
EMIR MEMEDOVSKI/ISTOCK



4

Légumes ou fruits, on commence selon les goûts du bébé !

« On disait qu'il fallait commencer la diversification par des purées pour que le tout-petit ne s'habitue pas trop au goût sucré et pour ne pas créer une appétence trop importante, mais cette idée est fausse », assure Émilie Fumet. Ça ne repose sur aucune donnée scientifique ! Le goût et la préférence pour le sucré sont innés, alors que l'appétence pour le goût salé doit s'apprendre. On commence donc par l'un ou l'autre, ou les deux, il est surtout important de créer chez l'enfant la curiosité de goûter et le plaisir de manger à la cuillère.



5

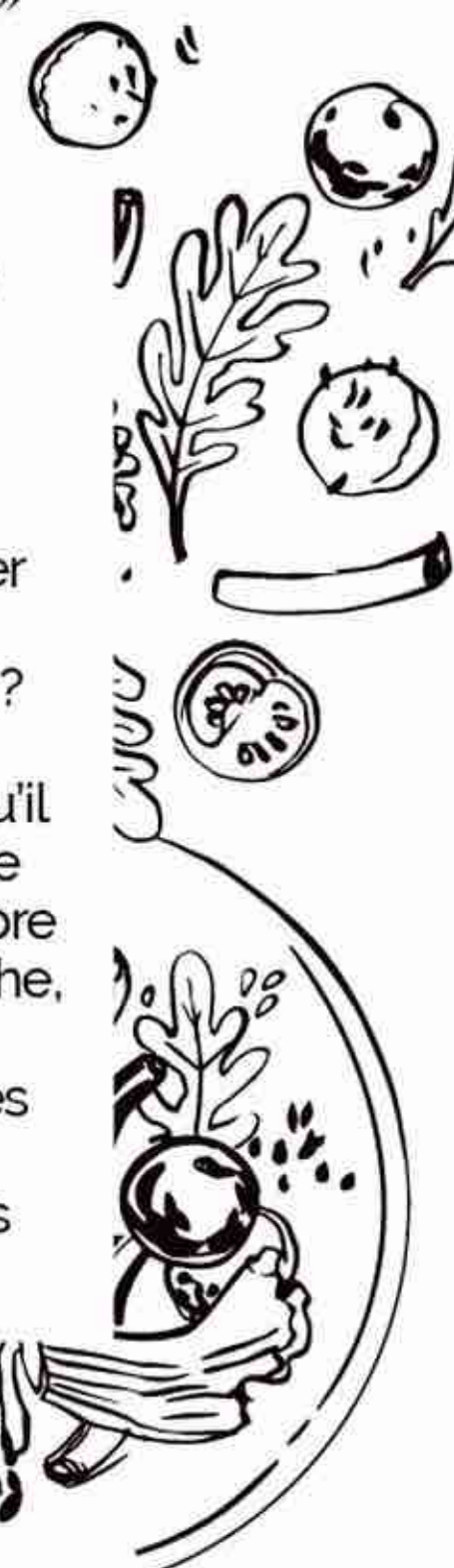
Il ne veut pas goûter certains légumes ? On patiente...

On le sait tous, ça ne sert à rien de forcer un enfant s'il n'a pas envie de goûter un aliment. On se rassure, « son éventail alimentaire augmentera avec l'âge, ajoute Émilie Fumet. En revanche, on lui présente régulièrement l'aliment refusé, sans forcer mais sans appréhension, on dit souvent qu'il faut présenter un aliment dix fois pour que l'enfant arrive à l'identifier et le consommer plus facilement. »

Et si on échangeait d'approche ?

L'AVIS DE L'EXPERT

« Il faudrait changer notre approche quand un enfant refuse certains aliments. Car on lui dit qu'il faut au moins qu'il goûte, mais ça peut déjà être trop pour lui ! Le fait de ne pas lui laisser d'autre choix que de goûter peut entraîner une anxiété. Alors si on lui interdisait plutôt de le manger ? Ça fait baisser la pression : l'enfant comprend que la finalité n'est pas qu'il avale l'aliment, juste qu'il le découvre avec ses sens. Ainsi, il se sent plus libre de le toucher, de le porter à sa bouche, de le croquer et de le recracher s'il n'arrive pas à l'avaler. On baisse les attentes de performances et on lui laisse la possibilité de se lancer dans la découverte. » Marie Ruffier Bourdet



7

On introduit plusieurs légumes à la fois

Pendant longtemps, on disait qu'il fallait donner un seul légume pendant 3-4 jours, par exemple, pour repérer une éventuelle allergie. « En fait, pour la majorité des aliments cette précaution n'est pas nécessaire note la diététicienne. D'ailleurs, les petits pots du commerce sont souvent des purées de plusieurs légumes. On pourrait le conseiller uniquement pour les aliments à fort potentiel allergisant (poisson, céleri, œuf, fruits à coques, fruits exotiques, arachides), on en propose un seul à la fois pendant 4 jours, puis on passe à un second. »

Il peut manger avec les doigts

« Avant un an, un enfant n'est pas capable, au niveau sensori-moteur, d'utiliser une cuillère pour manger, explique Marie Ruffier Bourdet. Il est donc important de lui laisser utiliser ses mains pour attraper les aliments et les porter à sa bouche, afin de développer la coordination entre la main et la bouche, mais aussi l'œil et sa main. » Lui laisser toucher des aliments, c'est lui permettre de recevoir des informations sensorielles sur les textures et donc sur la résistance des aliments qu'il va avoir en bouche. « Est-ce que c'est dur, mou, et donc comment je vais le mâcher ? » Et puis, un enfant a besoin de toucher un nouvel aliment avant de le goûter. Car s'il met en bouche quelque chose qu'il ne connaît pas, ça peut être angoissant. Donc, s'il veut attraper avec les doigts, on le laisse faire.

« Même si pas mal de nourriture finit par terre et qu'on s'inquiète qu'il n'ait pas assez mangé, on reste zen ! Jusqu'à un an, la base de son alimentation demeure le lait de suite », rassure Émilie Fumet.



**Ici,
un bébé
ne coûte pas
la peau
des fesses.**

1€⁶⁴
Coton bébé x 50

1€⁶⁵
Eau nettoyante
bébé 250ml ⁽¹⁾

0€¹⁹
La couche bébé
Ultra confort T4 ⁽²⁾

**Avec les 6 000 produits Marque Repère,
vous profitez plus en dépensant moins.**

(1) Eau nettoyante bébé 250ml, soit 6€60 le litre.

(2) Pack de 44 couches bébé Ultra Confort T4 - 7/18kg : 8€16, soit 0€19 la couche.



**Vous pourrez
toujours compter sur
Marque Repère.**

E.Leclerc

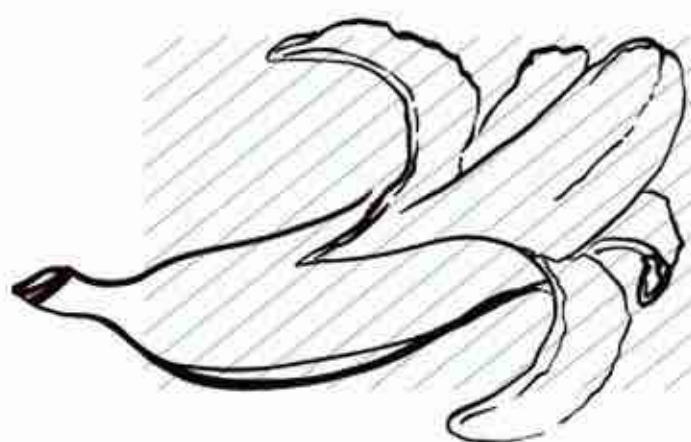




8

On opte pour une cuillère adaptée

Contrairement à ce que l'on pense, on évite les cuillères en plastique mou, « car ce n'est pas une tétine, prévient Marie Ruffier Bourdet. On veut que le bébé fasse autrement que pendant la tétée. » On privilégie aussi les cuillères fines: car plus elles sont fines, plus elles entrent dans la bouche du tout-petit, et plus il peut fermer ses lèvres et tirer la purée avec ses lèvres. Et on opte pour des cuillères les plus plates possibles, car la motricité de la lèvre supérieure étant limitée, le bébé ne pourra pas aller chercher sa purée au fond de la cuillère si elle est trop profonde. »



9

DME, il n'y a pas plus de risque de fausses routes !

On hésite à se lancer dans la DME (diversification menée par l'enfant), de peur qu'il avale de travers et s'étouffe. « Mais les études ne montrent pas plus de risques d'étouffement avec la DME qu'avec la diversification classique, rassure l'ergothérapeute. Il y a aussi un réflexe appelé "nauséeux de timing" qui fait qu'un morceau trop gros et pas assez mastiqué sera éjecté de la bouche. Mais pour éviter les accidents, des précautions s'imposent. « On attend les 6 mois révolus du bébé, et surtout qu'il tienne assis. On n'attend pas qu'il s'assoie tout seul (cette étape arrive plus tard). Il faut aussi l'installer dans une chaise haute (avec un dossier, une tablette et un repose-pieds), dans un environnement calme. Et les aliments ne doivent être ni trop mous ni trop durs, et toujours sous surveillance du parent. »

À éviter au début !

On attend quelques mois (ou plus) avant de proposer certains aliments tels que le pain de mie, la brioche compacte ou la salade, qui peuvent provoquer des risques de fausse route.

Pour qu'il mange seul

Pour qu'un tout-petit essaie plus facilement par lui-même, dès 5-6 mois, il existe une super cuillère, la Num Num®. Elle a un manche court et un receveur collant qui permet au bébé de la tenir bien en main, de la tremper dans sa purée et de la porter à sa bouche sans que la purée tombe. Une bonne idée pour qu'il découvre ses petits plats en autonomie, avec vous à ses côtés.



Pré-cuillères Num Num
13,95 € en vente sur
mapetiteassiette.com

10

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

On pense souvent que pour donner des morceaux, il faut attendre que le bébé ait beaucoup de dents. Ou qu'il doit avoir pile 8 mois. « Mais pas du tout, précise Émilie Fumet. Le bébé va apprendre le réflexe de mastication en utilisant sa langue et ses gencives (les muscles des mâchoires sont d'ailleurs les plus puissants du corps humain !), il n'a pas besoin de dents pour manger en toute sécurité de petits morceaux. » « Même s'il faut respecter quelques conditions quand on commence à lui donner des morceaux, ajoute Marie Ruffier Bourdet, et ça ne dépend pas de l'âge, mais des compétences de chaque bébé: qu'il soit stable quand il est assis. Qu'il puisse tourner la tête à droite et à gauche sans que tout son corps tourne, qu'il porte seul les objets et les aliments à sa bouche et bien sûr qu'il soit attiré par les morceaux. »

« De nombreux enfants refusent les morceaux entre 8 et 11 mois, note la diététicienne. On ne le force pas et on propose toutes les deux semaines par exemple, quelques petits morceaux jusqu'à leur acceptation. Souvent, vers 12 mois, les enfants les acceptent sans difficulté. »

CHRISTINE AVELLAN

MP/ADOBESTOCK - FOX/BURROW/ADOBESTOCK - IRINA VANEVA/SHUTTERSTOCK

RÉVEILLEZ-VOUS TOUS LES MATINS AVEC
MARC-ANTOINE
LE BRET

ALBERT
SPANO

ÉLODIE
GOSSUIN



LE MEILLEUR DES REVEILS

6^H / 9^H30

MUSIQUE
BONNE HUMEUR
CADEAUX
INFOS
LE BRET DU FAUX
HUMOUR
INTERVIEWS



LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE



Natae : Des tétines 100 % françaises et au plus proche du sein maternel

Natae est une marque française de tétines et de biberons, née au cœur des montagnes de l'Auvergne et distribuée à l'international. Avec une fabrication "100% made in France", l'entreprise a à cœur de proposer une gamme de produits et accessoires de puériculture, pour protéger la santé de bébé (et de la planète !) En collaboration avec des experts, les produits sont certifiés et testés régulièrement afin de répondre aux normes NF et garantir la sécurité de bébé. Vendue en ligne, mais également dans certains magasins, la marque Natae propose des biberons ainsi que des tétines en caoutchouc, de différentes formes, modèles et tailles, adaptés à chaque bébé. Non allergisantes et naturelles issue de l'hévea, le caoutchouc rappelle avec sa texture souple et soyeuse le sein maternel. Le plus qui le différencie des autres tétines ? Les petites valves qui permettent une bonne ventilation de l'air et contribuent au confort des tout-petits. Sur les rayonnages virtuels de la boutique en ligne, on trouve également des biberons avec tétines en silicones, garantis sans Nitrosamine, ni phtalates, ni PVC



et anticoliques. La démarche éco responsable de Natae se poursuit jusque dans les emballages recyclables. Pour compléter son offre de puériculture, la marque propose aussi des biberons en verre, des accessoires médicaux et d'aide à l'allaitement. Un conseil ? Une question ? N'hésitez pas à contacter le service en ligne.

Venez découvrir toute la gamme sur natae.shop

[natae.tetine](https://www.facebook.com/natae.tetine)



Emma offre aux femmes enceintes un sommeil réparateur

Pas toujours facile de trouver la bonne position quand on est enceinte, le ventre s'arrondit, prend plus de place, le sommeil est interrompu plusieurs fois par nuit, et bien se reposer devient de plus en plus difficile. Depuis 2015, la marque de literie allemande Emma Matelas s'engage à vous assurer un sommeil réparateur en vous proposant différents modèles et tailles de matelas à des prix accessibles. Uniquement vendu en ligne, le matelas ORIGINAL est devenu le numéro 1 de ventes en France plusieurs années de suite.



Dans sa composition, on retrouve des matières de haute qualité, naturelles, thermorégulatrices et antitranspirantes. Avec son accueil souple douillet et moelleux, son soutien ferme et équilibré, il s'adapte à toutes les morphologies et toutes les personnes, par exemple pour les femmes enceintes. Grâce à sa mousse à mémoire de forme, le matelas évolue pour accueillir la rondeur du ventre et sera idéal pour coucher sur le côté ainsi que pour soulager les points de pression.

Doté d'une housse thermorégulatrice, le matelas régule la chaleur et permet une bonne circulation de l'air et de l'humidité. Vous n'aurez ni trop chaud, ni trop froid. De plus, il propose une parfaite indépendance de couchage et vous ne sentirez pas les mouvements de votre partenaire ! Son plus pour vous faciliter la vie ? Une housse lavable et déhoussable ! Avant de l'acheter et pour s'assurer du confort de son matelas, Emma vous propose de le tester gratuitement durant 100 nuits. Vous verrez, l'essayer c'est l'adopter ! Vous le recevrez directement chez vous livré dans un carton.

Profitez de -5% supplémentaire sur l'ensemble des produits Emma en rentrant PARENTS sur le site.

Rendez-vous sur www.emma-matelas.fr/shop/

www.facebook.com/pg/emmamatelas/shop/

www.instagram.com/emma_matelas/

neveo

Votre journal photo mensuel pour Papi et Mamie



En 2013, Vincent s'envole pour un an en Asie. Pour partager des photos de son aventure avec son grand-père, il lui offre une tablette. Une tablette qui restera malheureusement éteinte. Alors à son retour

de voyage, Vincent décide de créer Neveo : un journal papier mensuel pour partager notre quotidien avec les plus anciens. Le principe est simple. Téléchargez l'application et invitez les membres de votre famille à participer. Ajoutez vos photos et un petit mot. En cinq minutes seulement, votre journal est complété. Ensuite, Neveo fait le reste. À partir de 9,99€ par mois, ceux que vous aimez reçoivent mensuellement un journal papier avec une trentaine de photos, directement dans leur boîte aux lettres.

Offrez un coffret cadeau qui a du sens

Faites plaisir à Papi et Mamie, offrez-leur 6 mois d'abonnement à Neveo et une boîte de rangement pour conserver précieusement leurs journaux. Une belle idée pour recréer du lien en famille...

Rendez-vous sur neveo.io @neveojournal neveo_fr



P'tit cœur : des créations uniques et personnalisées pour votre bébé

Derrière P'tit cœur, une marque de puériculture, il y a une mumpreneur qui imagine puis crée des pièces uniques et sur-mesure pour bébés et enfants avec des tissus aux designs exclusifs. Couverture, gigoteuse, tour de lit, plaid, mais aussi accessoires textiles (cape de bain, lange)...

Tous les produits sont faits à la main en région parisienne avec des matières douces et sélectionnées avec soin. Sans produits chimiques et sains pour la peau de votre bébé, les matières sont certifiées Oeko-Tex.

Son plus ? Un univers poétique et raffiné avec des finitions bordées d'un liseré métallisé que l'on retrouve sur toutes les créations comme fil conducteur. Chaque modèle est unique et peut être personnalisé sur demande.

À s'offrir ou à offrir sans modération pour composer un joli trousseau de naissance.

Profitez de 10 % sur toute la boutique en ligne avec le code PARENTS.



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

p.titcœur ptitcœur.cadeaux.naissance



Les jolies créations couture du p'tit Koala



Crée en 2020 par une passionnée de couture, Le p'tit Koala propose des jolies créations pour bébés et enfants faites artisanalement dans le sud de la France. Les matières premières et la mercerie utilisées pour les créations

sont douces, en coton biologique ou en bambou, éco responsables, et certifiées OEKO-TEX. Le bois lui est garanti sans produits chimiques pour la santé de votre enfant. Sur la boutique en ligne, on hésitera entre un livre en tissus lavable, un tapis à langer nomade, une balle Montessori, une sortie de bain avec de jolis motifs géométriques, ou encore un anneau de dentition, une gigoteuse toute douce, un réducteur de lit et toute une gamme de peluches et doudous (dont le fameux koala !). Le plus du p'tit Koala ? Des produits personnalisables et des commandes sur mesure avec un prénom, une association de couleurs, de matières ou de motifs.

Rendez-vous sur leptitkoala.com

LeptitKoala1 le.ptit_koala



Trouver une place en crèche n'a jamais été aussi simple

En France, 60 % des enfants sont gardés par un proche. Et dans 54 % des cas, les parents n'ont pas eu le choix. Aujourd'hui, trouver une place en crèche pour son enfant ou son futur bébé est compliqué. Et Happy Company compte bien y remédier !

Facile, rapide, rassurant : Happy Company est le 1^{er} service d'inscription en crèche privée qui vous simplifie la vie. Entre deux rendez-vous de grossesse ou pour bébé dans votre semaine surchargée, contactez les happy conseillers ! Ils vous accompagnent de manière personnalisée pour trouver LA place en crèche parfaite pour votre enfant dans une de leurs nombreuses crèches partenaires, situées partout en France.

Et cerise sur le berceau, à tarif privilégié ! Gain de temps, gain d'argent et un accueil bienveillant, pourquoi se compliquer la vie ? Contactez-les pour trouver rapidement la place en crèche pour votre enfant (avant ses 18 ans !).



Contact : 09 85 60 10 00 - happy-company.fr

happycompanyofficiel happycompanyofficiel

Mini champions!

Les beaux jours sont de retour, on en profite pour se dépenser! Basket, yoga ou tennis, nos petits sont parés pour des olympiades musclées.

MEGAL GROUCHKA



Brassière, Petit Bateau, de 6 à 12 ans, 19,90 €.



Tapis de yoga, Nature et Découvertes, 19,95 €.



Legging, Zara, 14,95 €.



Jambières, H&M, 7,95 €.



Blouson, Arket, 39 €.



Sac, Zara, 17,95 €.



C'est le printemps ! L'allergie saisonnière est de retour !

Nez qui coule, yeux rouges, éternuements à répétition...
les rhinites allergiques sont là ! On fait le point
sur cette allergie particulière, à ne pas confondre
avec un banal rhume ou la Covid-19.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

L'EXPERT



Dr Isabelle Bossé
PRÉSIDENTE
du Syndicat des
allergologues (Syfal)
et VICE-PRÉSIDENTE
de la Fédération
française
d'allergologie

« On peut faire de la
prévention en disant
à son enfant que
pour éviter au pollen
de rentrer dans son
œil, il doit bien
mettre ses lunettes de
soleil pour protéger
ses yeux et nous
prévenir dès que ça
pique ! », conseille le
Dr Bossé.

Un pic d'allergie entre avril et juin

L'allergie est une réaction
anormale et excessive du
système immunitaire au contact
d'une substance allergène,
en principe inoffensive et bien
tolérée par la majorité des
personnes. L'allergie printanière
est une allergie respiratoire au
pollen d'arbres (bouleau, olivier,
cyprés...) et de graminées.
« Elle peut débuter dès le
mois de mars et se poursuivre
jusqu'en octobre. Mais c'est
en avril, mai et juin que cette
inflammation des muqueuses
nasales est la plus fréquente »,
constate le Dr Bossé.

Des symptômes reconnaissables

Le nez coule et se bouche, l'enfant éternue beaucoup,
s'ajoute à cela une rhinoconjonctivite allergique au pollen :
les yeux larmoient, grattent et rougissent. Celle-ci peut être
parfois associée à un asthme pollinique si l'enfant présente
une toux sèche, irritative (surtout la nuit). Une fois que la
période pollinique est passée, la plupart du temps, l'asthme
disparaît jusqu'à la prochaine saison pollinique. Mais on
surveille l'enfant en intersaison (novembre) pour savoir s'il a
gardé une petite inflammation sous-jacente. « On guérit une
grande partie des enfants atteints d'asthme pollinique, s'ils
ont été désensibilisés et bien traités », conclut l'allergologue.

«Émilien va se faire désensibiliser.»

« Nous avons découvert l'allergie au pollen d'Émilien il y a un an. Elle s'est manifestée par une crise d'asthme la nuit. Mon mari et moi sommes allergiques au pollen, mais jusqu'ici Émilien n'avait eu aucun symptôme. Il a été traité pour l'asthme, mais dès qu'il est en contact avec des pollens, ses yeux gonflent, larmoient et il tousse beaucoup la nuit. Nous évitons d'aller nous promener près des champs. Il commencera la désensibilisation en janvier 2022, en attendant il prend un sirop antihistaminique qui le soulage vraiment. »



CARINE,
maman d'Émilien,
5 ans et demi.

« Avec le réchauffement climatique, les pollens sont présents de plus en plus tôt et en plus grande quantité », constate le Dr Bossé.

Et si c'était la Covid-19?

Certains symptômes de la Covid-19 peuvent s'apparenter à une réaction allergique printanière. Mais « dans le cas d'une allergie, l'enfant n'a pas de température, ne souffre pas de courbatures. Si c'est une infection à la Covid-19 (dans la très grande majorité des cas, les enfants sont asymptomatiques), il sera fiévreux, fatigué, ronchon, se plaindra de douleurs musculaires. On peut dire aujourd'hui qu'il n'y a pas plus de risque de contamination par la Covid-19, ni de forme plus grave chez les personnes allergiques », précise le médecin.

Allergie saisonnière et rhume, ce n'est pas la même chose!

Comme l'allergie, le rhume ne donne pas de fièvre, mais les sécrétions nasales sont épaisses et colorées, la toux est plutôt grasse et il passe en quelques jours. Lors d'une allergie saisonnière, le nez coule clair comme de l'eau, la toux est sèche, il y a des signes conjonctivaux et les symptômes persistent et deviennent répétitifs.

Un facteur héréditaire mais pas que...

Si les deux parents sont atteints d'une allergie au pollen, le risque pour leur enfant de devenir allergique est de 80 %. Il passe à 50 % s'ils sont allergiques à des allergènes différents, à 25 % si seulement l'un des parents est allergique. Mais il y a aussi des enfants allergiques dont les parents ne présentent aucune manifestation allergique.

Des soins efficaces

Pour éliminer les pollens présents sur les muqueuses, on lave au sérum phy le nez et les yeux, on soigne la conjonctivite avec un collyre et pour soulager on donne des antihistaminiques en sirop. Ils agissent rapidement sur l'écoulement et les démangeaisons du nez et des yeux.

La désensibilisation, ça marche!

À partir de 6 ans, et si les symptômes sont importants, on propose une désensibilisation sublinguale. « C'est le seul traitement curatif de l'allergie. Il s'agit d'habituer petit à petit l'organisme à être en contact avec l'allergène sans que ça ne déclenche de réaction. Durant 5 mois, de janvier à juin, l'enfant prend tous les jours l'allergène responsable de son allergie sous la forme de gouttes à laisser agir sous la langue. Le traitement s'étale sur trois à cinq saisons pour les allergies saisonnières », explique le Dr Bossé.

Au quotidien, on traque les pollens

- On fait un shampoing à l'enfant tous les soirs car les cheveux sont de très bons capteurs de pollens.
- On change ses vêtements tous les jours et on les lave avant de les lui remettre car les pollens s'y accrochent.
- On fait sécher le linge à l'intérieur, pas dans le jardin.
- On aère tôt le matin et tard le soir.
- On ne tond pas la pelouse en présence de l'enfant.
- On limite les activités extérieures (promenades dans les parcs, squares ou forêts) les jours de grand vent.

Un diagnostic : le prick-test

Pour confirmer une allergie et identifier les allergènes, le médecin dépose une goutte d'allergène sur la peau en la faisant pénétrer avec une micropiqûre superficielle (indolore). Si la réaction est positive, en un quart d'heure, on voit apparaître un gonflement et une rougeur.

Comment l'aider à gérer ses relations avec les autres enfants...



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

Aujourd'hui, Anne-Laure Benattar reçoit une maman et son fils Hugo, 7 ans, qui a du mal à gérer ses relations avec ses copains de classe. Il se renferme de plus en plus et sa maman cherche des solutions pour l'aider.

EXPLICATION

Il arrive que certains enfants aient plus de connaissances ou un autre fonctionnement et se sentent décalés, particulièrement s'ils sont HPI ou ont une sensibilité différente ou une personnalité plus affirmée. Prendre la place d'un autre enfant est une façon de mieux comprendre ce qui se joue dans la relation.

ASTUCE : Être à l'écoute de la forme que prennent les relations et pas seulement du fond est nécessaire tant pour l'enfant que pour ses parents. Ça peut être fait avec un copain, mais aussi avec un parent.

Décryptage

VERBALISER AVEC L'ENFANT :

Comprendre ce qui se passe pour la personne en face, en verbalisant la problématique permet de réajuster un mécanisme inconscient (souvent lié à la peur du rejet ou à la notion d'abandon). Cette verbalisation peut être réalisée avec la maîtresse, un parent ou un thérapeute.

POSITIONS PERCEPTUELLES :

Il est commun de penser que tout le monde fonctionne de la même manière. Cet exercice magique de PNL permet de prendre la place d'un autre enfant, puis sa propre place avec une analyse des ressentis des deux places et d'apprendre ainsi à s'identifier aux autres.

LA POSITION EXTÉRIEURE D'OBSERVATEUR :

Elle donne à Hugo la possibilité de prendre conscience des points communs et des différences, puis de réfléchir à des options. L'adulte peut aider l'enfant ensuite à développer des choix s'il n'en trouve pas ou à élargir son champ des possibles. Les options trouvées par l'enfant sont plus motivantes car plus naturelles pour lui.

Cas pratique

Anne-Laure Benattar : Hugo, peux-tu me raconter comment ça se passe avec tes copains de classe ?

Hugo : Au début, je m'entends bien, je fais rire les copains, puis je leur parle de sujets que je connais bien et après ça les énerve. C'est injuste ! Je me mets en colère et puis ils ne me parlent plus.

A.-L. B. : Et tes copains te racontent aussi leurs histoires ou te parlent de sujets ?

Hugo : Pas trop, parce que je connais mieux les sujets. Alors je leur explique. Ils ne comprennent pas ce que je leur dis.

A.-L. B. : D'accord, je comprends. Est-ce que tu veux jouer à un jeu ? Tu peux t'asseoir sur une chaise pour prendre la place d'un copain et voir ce qui se passe pour lui dans votre relation.

Hugo : Chouette ! J'aime jouer ! Alors je suis à la place du copain. Je me dis que Hugo est drôle et intelligent, mais qu'il parle trop, que de lui, et qu'il ne m'écoute pas, et puis il se met en colère quand je lui dis ça.

A.-L. B. : Super ! Tu es bien rentré dans la peau de ton copain. Tu peux aussi faire ton propre rôle et ensuite viens observer ces deux copains, que vois-tu ?

Hugo : Alors à ma place, je parle beaucoup aujourd'hui, je raconte à mon copain les planètes et leur révolution, la distance entre elles... il n'écoute pas vraiment et ça m'énerve... Puis quand j'observe à l'extérieur, j'en vois un qui parle et qui n'écoute pas, l'autre qui se sent vexé et incompris.

A.-L. B. : C'est génial que tu aies observé cela ! Du coup, que proposes-tu pour les aider dans leur relation ?

Hugo : Hugo devrait se taire un peu, pour écouter son copain, même sur des sujets moins intéressants, pour que ce soit plus équilibré.

A.-L. B. : Oui, c'est une bonne idée, ou trouver un autre sujet ou un jeu qui permettent aux deux copains de participer de manière juste.

Hugo : Je vais essayer ça !

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux », écrit Saint-Exupéry dans "Le Petit Prince".

Prendre la place de Hugo est aussi une façon d'apprendre à le connaître et de l'aider à mieux gérer ses relations, ainsi que les frustrations qu'elles peuvent provoquer. Cet exercice peut tout à fait s'appliquer aux parents : ils verront mieux ce qui se passe dans la tête et le cœur de leur enfant et pourront l'épauler plus facilement.

Ilona Smet, Estelle Lefébure et Sonia Rolland.

POURQUOI NOTRE PEAU SENSIBLE FAIT CONFIANCE À MIXA ?

LA CRÈME VISAGE DES PEAUX SENSIBLES CERTIFIÉE BIO

C'est simple.

Elle est concentrée en beurre de karité BIO.

C'est efficace.

Elle nourrit pendant 24h et apaise rougeurs et tiraillements.

C'est sûr.

Mixa est testée sur plus de 7000 peaux sensibles*.

Mixa
Expert des peaux sensibles

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

Formulée sous contrôle médical



On l'emporte partout avec nous!



En plus d'être super mignon, c'est un jouet de dentition idéal pour soulager bébé lors des poussées dentaires: en silicone très agréable à manipuler et à mâcher, il offre différentes textures et ses tentacules sont parfaitement adaptés aux petites mains et à la bouche de bébé. Dès 3 mois.

Hochet Bonnie la pieuvre
BABYTOLOVE, 14,95 €

Indispensable en week-end



Ce sac organisateur nous permet de ranger et de transporter les affaires de bébé de façon très pratique et fonctionnelle: une fois rempli, on le roule et on le glisse dans son sac de transport pour le trajet. Et à l'arrivée, il nous suffit de le dérouler et de l'accrocher à une porte ou à un mur pour accéder d'un geste et d'un coup d'œil au nécessaire de toilette et aux vêtements de bébé, bien rangés.

Sac Baby and Go
BABYTOLOVE, 49,95 €



Pour une chouette balade avec bébé

Une super protection!



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

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



Hyper bien conçues, les montures de cette collection de lunettes respectent la morphologie particulière du visage de bébé à la racine du nez plus large que celle de l'adulte, et évitent la compression au niveau des tempes. Super enveloppantes, elles protègent aussi très bien des rayons latéraux. Différents modèles selon l'âge: avec bandeau (enfant allongé) ou branches ajustables + attache lunettes.



Une ceinture sans boucle ni trou!



Ceinture sans boucle LIBELTE, de 24 €
(taille enfant) à 39 € (taille adulte)

Hyperconfortable et évolutive, elle s'attache directement aux passants du pantalon et reste en place toute la journée.

Du coup, s'habiller et se rhabiller est un jeu d'enfant.

Même pour les petits, surtout à l'heure d'aller aux toilettes à l'école et éviter ainsi les petits accidents!

Quant à la version adulte, elle évite qu'on se sente comprimé au niveau du ventre, après le repas, et convient particulièrement bien aux futures mamans au fil des mois.

Aussi pratiques qu'écolo!

Idéales pour les promenades en forêt le dimanche, ces bottes de pluie parfumées sans phtalates, sans phénol, ni latex, se lavent d'un coup d'éponge sous le robinet. Grâce à leurs poignées, on chausse bébé rapidement, et les plus grands peuvent les enfiler tout seuls! On les enlève d'un geste grâce à leur taquet de déchausse. Ultralégères, elles sont fabriquées en Italie et 100 % recyclables. Du 24 au 35. 5 coloris au choix.

*Elles ont
une semelle
antidérapante
et antichoc.*



Bottes Ducky
BOATILUS, à partir de 17 €

...on vous conseille ça!

**Compact, léger et
confortable pour nous
comme pour bébé!**



On l'adopte dès la naissance (3,2 kg), avec son tissu jersey ultra-doux, certifié Oeko-Tex standard 100, qui épouse bien le corps de bébé. Son réglage au niveau de la ceinture permet d'adapter l'assise au mieux pour que bébé soit toujours en position physiologique recommandée, jambes écartées relevées en M. On apprécie sa facilité d'installation avec seulement trois boucles à manier, et le changement rapide entre les deux positions : portage ventral face à soi ou face au monde. En plus, il a obtenu le label de l'association allemande AGR qui reconnaît les produits sains pour le dos. Top!

Porte-bébé Embrace,
jusqu'à 11,3 kg. ERGOBABY,
79,90 €

Elle roule pour la planète!

Cette nouvelle version, collection MY PLANET, est la première poussette plage cabine avion écoresponsable qui prend soin de bébé et de la planète. Conçue avec des textiles écologiques, biologiques et recyclés : housse intérieure et capote en textile certifié Oeko-tex, manchons et coussin réducteur de protection 100 % coton biologique, parties textiles latérales du siège et dossier en fibre polyester conçus à partir de bouteilles en plastique recyclées. Elle a tout bon, en plus d'être super maniable et tout confort.



Poussette Trinity 3 LIBÉLULLE,
de 329,90 € à 359,90 €

SYLVIANE DEYMIÉ ET EVA BARSE

{ Du temps pour moi

Maman mais pas que...



MILANMARKOVIC78/SHUTTERSTOCK - LESMONOCYCLETES.COM - CHARDAY PENN/ISTOCK

On ose ?

Collection Re-Belle,
à partir de 49 €.
Fabriqué en France.
Lesmonocyclettes.com

MANUCURE EN DAMIERS

Avez-vous fait partie des afficionados de la série "Le jeu de la dame" sur Netflix? Les beautistas l'ont adaptée en manucure en proposant plein de version de "checkered nails", des motifs en damiers. Waouh! E.C.



UNE LINGERIE SUR-MESURE

Poitrine asymétrique, reconstruction mammaire ou non après un cancer du sein..., Les Monocyclettes donnent la possibilité de créer un soutien-gorge adapté à sa physiologie. C.A.

PYJAMA = DÉPRIME

Avec le premier confinement, on a été nombreux à découvrir le télétravail... et le confort de travailler en pyjama! Des chercheurs australiens ont réalisé des études via des questionnaires sur les salariés. Il en ressort que si porter un pyjama n'affecte pas la productivité (au contraire!), en revanche, il serait associé à une baisse de moral. Reste à savoir: est-ce que c'est être confiné qui rend dépressif ou... le fait d'être en pyj? E.C.

Sommaire

- 72** Beauté
Et si on chouchoutait notre corps?
- 78** Nos bons plans
C'est cadeau!



C'est le printemps, et avec lui le moment de gommer, masser, booster notre corps... qui a hiberné tout l'hiver! Les bons gestes et les bons produits à utiliser au quotidien.

Et si on chouchoutait notre corps?

10
astuces

1 Je renoue avec le gommage

Le sport c'est bien, mais il faut aussi mobiliser sa peau et pour ça, rien de mieux que le gommage! C'est tellement vrai que de nombreuses marques spécialisées dans la minceur ont intégré des gommages dans leurs gammes. Ça réveille les tissus endormis par une longue hibernation, ça permet aux actifs minceur de bien pénétrer, mais surtout ça stimule la production de collagène, et donc ça améliore la tonicité cutanée.

On commence par les chevilles, et on remonte vers les cuisses et le ventre (à masser dans le sens des aiguilles d'une montre). On termine en frictionnant les bras.

À réaliser deux fois par semaine minimum sur peau sèche pour encore plus d'efficacité.



1. Gomme Corps Exfoliant Intense **Body Minute**, 8,90 €.
2. Gommage Corps Intense Effet Peau Douce Minute **Linéance**, 5,20 €.
3. Gommage Sel Marin Complément Minceur **Somatoline Cosmetic**, 18,90 €.
4. Gommage Express **Puresentiel** Minceur, 17,90 €.
5. Gommage Moussant Énergisant **Elancyl**, 10,90 €.

LYUBOV LEVITSKAYA/SHUTTERSTOCK

2

On termine sa douche par un jet d'eau fraîche (au moins sur les jambes et les fesses!)/.

3

Leur fraîcheur (persistante) est supportable et même agréable ! Et en plus ils sont très vite absorbés.

Je redécouvre le froid

On adopte les amincissants cryo, hyper tendances. Inspirés par la cryolipolyse (technique de médecine esthétique), ils nous rappellent que les cellules graisseuses sont très sensibles au froid. Top pour donner la pêche le matin, activer la microcirculation (essentiel en cas de cellulite), raffermir et décongestionner le corps (super quand, en plus, on a des jambes lourdes)!



1. Amincissant Ventre et Hanches Cryogel Somatoline Cosmetic, 34,90 €.
2. Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons Clarins, 54 €.
3. Cryo Fever Crème Cellulite Froide Cellublu, 29,99 €.

4

Je me masse chaque jour

C'est la meilleure façon de reprendre contact avec son corps. En mettant en place ce rituel, on déclenche des effets bénéfiques sur le reste (on fait plus attention d'une manière générale à son hygiène de vie). On privilégie les sérums, huiles ou crèmes nourrissantes et raffermissantes, car les gels pénètrent trop vite. Pour les gestes, le plus important est d'être bienveillante avec son corps et présente à ce que l'on fait!

1. Duo Sculpt 2 en 1 Sérums + Gant Linéance, 15,90 €.
2. Sérums Spray Fermeté pour le Corps Coco Goyave Korres, 19 €.
3. Baume Q10 Multipower 4 en 1 Fermeté + Remodelant Nivea, 10,90 €.
4. Huile-en-Baume Fermeté L'Or Rose Melvita, 29,50 €.

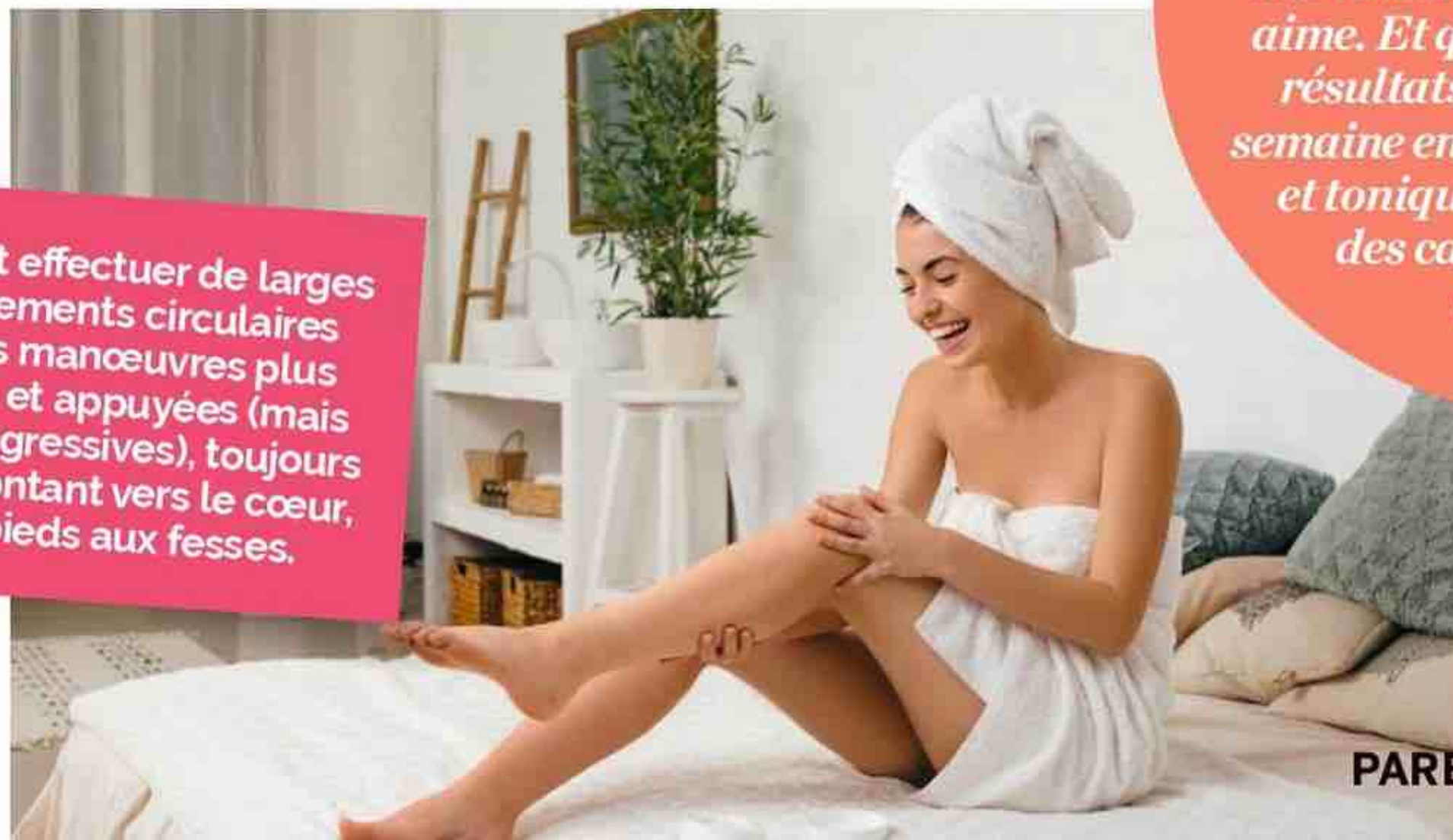


5

On persévère !

La régularité d'application est essentielle. Donc on choisit une texture et un parfum qu'on aime. Et quand on voit les jolis résultats apparaître en une semaine environ (peau plus lisse et tonique, aspect irrégulier des capitons atténué), ça motive !

On peut effectuer de larges mouvements circulaires ou des manœuvres plus fermes et appuyées (mais jamais agressives), toujours en remontant vers le cœur, des pieds aux fesses.



6

Pressée? On privilégie les gels

C'est la texture préférée de la caféine. Contrairement aux huiles, crèmes, baumes, sérums, on ne masse pas, sinon ils peluchent!

1. Emul'Gel Galbe & Silhouette Bio Aroma-Zone, 9,50 €. 2. Gel Mincifine® Anti-Capitons Bio Fleurance Nature, 19,50 €. 3. Mon Gel Minceur Laboratoire Giphar, 12,90 €. 4. Gel Crème Minceur Body Minute, 23,30 €.



7

On bouge!

On profite de chaque application de produit (gommage, soin corps...) pour bouger, s'accroupir, se hisser sur la pointe des pieds, faire des étirements, lever la jambe pour appliquer son amincissant, etc. Plus on bouge, plus l'amincissant agit car tout mouvement amplifie la lipolyse.

8

On ajoute de la caféine

On met une pincée (pas plus) de caféine dans son soin corps (pas une huile car la caféine est insoluble dans l'huile). Sous forme de poudre, elle est 100 % issue des grains de café par extraction naturelle.

Actif Cosmétique Caféine Naturelle Aroma-Zone, 2,90 €. • Actif Caféine 100 % origine naturelle Waam, 5,50 €.

9

On s'aide avec les Fleurs de Bach

Elles agissent sur plein de personnes... Pour soutenir la volonté ou se dégager de l'obsession de la nourriture, elles deviennent des armes anti-grignotage.



1. Roll on Minceur Elixirs & Co, 12,50 € (sur lesfleursdebach.com). 2. Spray Buccal Minceur Elixirs & Co, 12,95 €. 3. La Vie en Vert Parfum d'intérieur anti-mauvaises ondes Ho Karan, 25 €.

En spray buccal ou en roll-on, à appliquer sur les tempes et les poignets en respirant profondément! On peut aussi vaporiser dans l'atmosphère un délicieux parfum naturel à base de terpènes de cannabis qui détend franchement!

Enceinte, on fait coup double avec

10

Un anti-vergetures raffermissant

Une application pour deux bénéfices (fermeté et anti-vergetures) que l'on peut utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. La sensorialité des huiles végétales ou marines vont optimiser l'efficacité du massage.



1. Sea Tonic Huile Fermeté et Vergetures Phytomer, 58 €. 2. Gel Vergetures à l'Huile de Baobab 100 % naturel Typology, 23,80 €. 3. Life Plankton Huile Corps Multi-Correction Anti-Vergetures Biotherm, 54 €. 4. Cica Natura Huile Multi-Correction Marques & vergetures Sanoflore, 28,50 €.



STEFANIEBAUM/ISTOCK

ARIANE LE FEBVRE

PARENTS

À vos côtés à tout moment...

LE MAG
N°1 de la presse
parentale

LE SITE
parents.fr



L'APPLI
Grossesse by
Parents



**LES RÉSEAUX
SOCIAUX**



LE FORUM
Entre Parents



**LES
PODCASTS**



**LE PRIX
PARENTS**
Experts et
communauté



ABONNEZ-VOUS



1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)



EN CADEAU

le doudou
Babibulette



de mon choix



25,90 €
seulement

-47%
de réduction

AU LIEU DE 49€**

Bulletin d'abonnement

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

* Mentions obligatoires

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

PG1 ☐ **1 an (10 N°) + EN CADEAU le doudou Babibulette** (Corolle)

OU pour 25,90€ seulement au lieu de 49€**

PG2 ☐ **2 ans (20 N°) + EN CADEAU le doudou Babibulette** (Corolle)

pour 44,90€ seulement au lieu de 78€**

Je choisis le doudou ▶ 1 ☐ gris **OU** 2 ☐ rose

▶ Je joins mon règlement par :

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

B ☐ N°

Expire Fin :

Cryptogramme :

Date et signature
OBLIGATOIRES :

PC605

▶ 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 de votre cadeau : 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 le doudou Babibulette Corolle au prix de 20€. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. * Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. À 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 courriers 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 N° Cristal 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 343 233 658 - I.C.S. FR3822104183, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, l'homme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummy pets.

Retrouvez cette offre sur : store.uni-medias.com/corolle605

et recevez **EN CADEAU**

Le doudou Babibulette



de votre choix

Joli visage réaliste,

à la délicate
senteur vanille

OU

Bonnet pointu

facile à attraper
et à mordiller

Poche

pour ranger
la tétine 2 en 1

Étiquette

pour écrire
le prénom de
l'enfant ou votre
numéro de
téléphone en cas
de perte



1

Tétine



2 EN 1



2

**Anneau
de dentition**



**Mon doudou Babibulette est comme
moi en turbulette, prêt pour faire dodo !**

Matières ultra douces pour toujours plus de tendresse !

Doudou de 30 cm - Lavable en machine - Cycle délicat.

Nos bons plans

C'est cadeau!



1

On peut utiliser son anticernes

en petites touches légères sur la paupière supérieure. Si on applique de l'ombre à paupières, il servira de base et elle tiendra bien mieux. Sinon, il unifiera la paupière et masquera son aspect marbré.



ARIANE LE FEBVRE

2

On garde sa brosse de mascara usagé.

On la nettoie bien à l'eau et au savon et on l'utilise pour broser ses sourcils, mais aussi nos cils s'ils sont emmêlés.



3

Si on ne peut pas vivre sans rouge à lèvres,

pour qu'il ne reste pas dans le masque, on passe un coton-tige sur le sommet du raisin de son rouge à lèvres et on l'étale sur ses lèvres.



On récupère ainsi des pigments purs, sans gras, qui ne tacheront pas le masque.



Avec une routine beauté tout en douceur, nos cheveux nous disent merci!

4

On ne frotte pas ses cheveux mouillés dans une serviette.

On pose la serviette sur le dessus de notre tête, puis on la fait glisser vers les pointes en pressant délicatement ses cheveux. Ainsi, on absorbe l'eau et on lisse la cuticule.

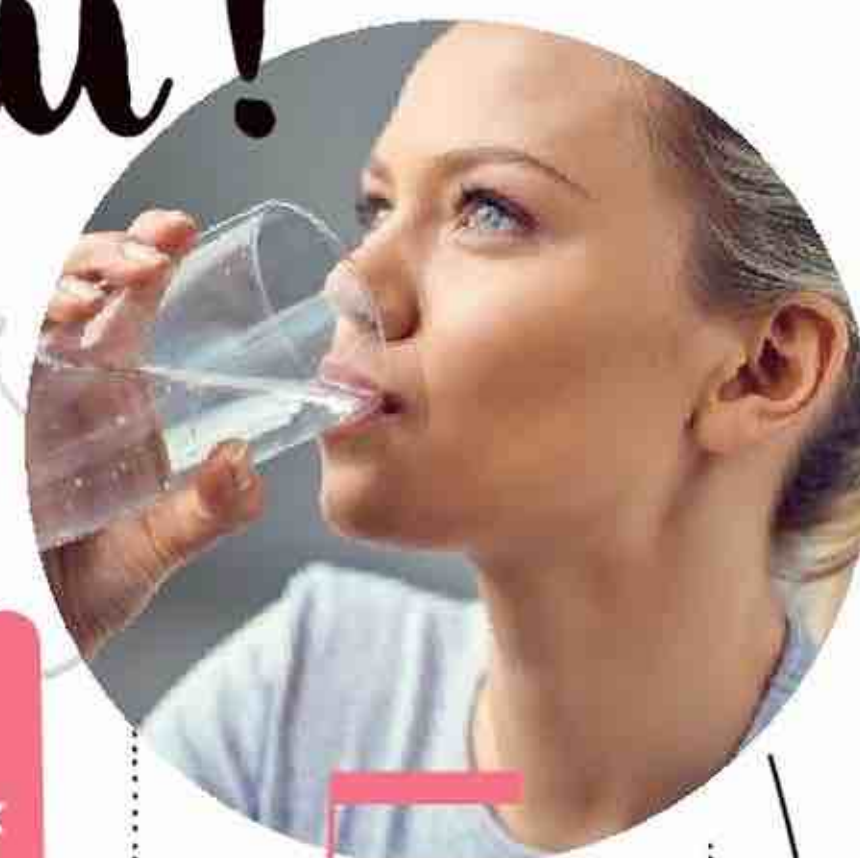


5

Une pulsion alimentaire

ne dure quelques secondes. Il s'agit d'avoir toujours un rituel de remplacement pour la contrer et faire diversion. Par exemple se laver les dents, boire un grand verre d'eau glacée, téléphoner à une copine...

On fait autre chose et la pulsion disparaît!



PROBLÈME

Cheveux mous ? Dévitalisés ? Cheveux fins ? Manquants de force ?
Ongles cassants ? Dédoublés ? Fragilisés ?

LA SOLUTION

pour apporter **FORCE, CROISSANCE** et **VOLUME**
à vos cheveux

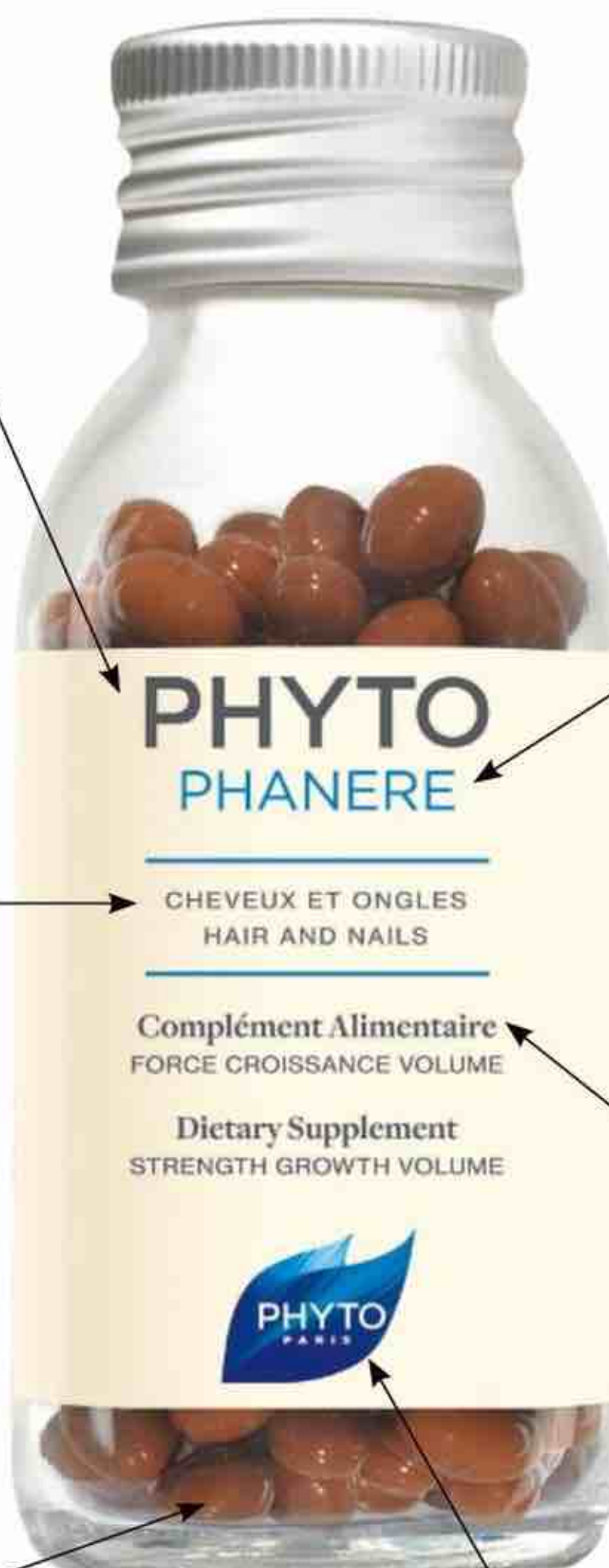
PHYTOTHERATHRIE,
un mot issu du grec qui
signifie « soin des cheveux
par les plantes ».



Cheveux et ongles sont
le reflet de notre santé
au quotidien.
Mais c'est parce que
le quotidien n'est pas
tendre avec eux qu'il
faut en prendre soin.



UNE FORMULE COMPLÈTE
et exclusive de vitamines (B2, B5,
B6, B8, C et E), de zinc, d'huile
de Bourrache et d'extrait d'Acérola
pour une efficacité cheveux
et ongles.



Phanère désigne les éléments
du corps humain riches en
kératine qui ont principalement
un rôle de protection
(cheveux, ongles).



PHYTOPHANERE
EST LE COMPLÉMENT
IDÉAL AUX TRAITEMENTS
ANTICHUTE
2 gélules/jour pendant
3 mois et vous êtes
84%* à trouver que vos
cheveux tombent moins.

DEPUIS 40 ANS,
PHYTO EST LA RÉFÉRENCE
DES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES.

N°1** des compléments alimentaires
cheveux et ongles en pharmacies
et parapharmacies.

Disponible en pharmacies, parapharmacies et sur phyto.fr

*% de satisfaction – Étude clinique sur 104 volontaires. **Source: IQVIA France, Italie, Allemagne, Belgique, Espagne. Pharma + Para en valeur – capsules cheveux et ongles – CAM juin 2020

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

{ Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents *débordés* qui assurent



GABRIEL TRUJILLO/ADDICTIVE STOCK

“Je suis choquée ! de ouf ! j'avoue ! et 100 expressions malaisantes en mode 2021” d'Adèle Bréau et Mathou, éd. Leduc Humour, 16 €.



ÇA MATCHE GRAVE...

Rafraîchissant et instructif, ce petit trésor met en lumière tous ces mots et expressions risibles ou incompréhensibles qu'utilisent nos préados, et même notre collègue de bureau qui la ramène alors qu'elle vient de se faire ghoster ! Il est aussi question des termes de la pandémie : care, gestes barrières, bore-out, feel-good... Juste inspirant pour sortir de notre zone de confort ! S.D.

*“Louis XVI adorait empailler les chats !” ...
“Saviez-vous que Didier Raoult” ...*

... A vous de deviner la bonne réponse à la suite de cette phrase... au milieu de fausses réponses ! Fous rires assurés, et en plus, on apprend plein de vraies informations ! Pour jouer à deux (ou plus)... imaginé pendant le confinement. E.C.



À partir de 10 ans.
Pigeon-Pigeon
disponible sur :
pigeonpigeon.fr

KIT ANTI-BUÉE POUR LUNETTES

Marre de la buée sur les lunettes à cause du masque ? Ce kit anti-buée – utilisable pour les adultes ou les enfants – comprend

un mini-spray qui laisse un film hydrophile sur les verres pour éviter la formation de gouttelettes, et le petit chiffon microfibres pour l'étaler. Testé et approuvé ! E.C.



LANCEMENT DE LA PLATEFORME

Je protège mon enf.gouv.fr

Contre l'exposition des mineurs à la pornographie en ligne, le Gouvernement lance une plateforme dédiée aux parents pour expliquer concrètement comment utiliser les outils de contrôle parental. Et aussi, des contenus d'éducation à la sexualité pour amorcer le dialogue avec son enfant. C.A.

Sommaire

- 82 Dossier: On passe au Green ?
- 100 L'interview sans filtre
@lebocaldesolal
« On a fait appel à un donneur volontaire en France »
- 102 On partage: Quoi faire ensemble ?!!
- 104 Et si c'était vous l'hypersensible ?
- 108 On mange de saison... les asperges
- 110 7 astuces pour déménager sans stress
- 112 Témoignages:
“Enfant, j'ai subi un abus sexuel, aujourd'hui, je suis parent”

LES EXPERTS



Valère Corréard
LE FONDATEUR D'ID
(infodurable.fr)



Frédérique Resche-Rigon
ECO-RESPONSABLE
du mouvement
France Nature
Environnement.



Florence Clément
COORDINATRICE à
l'Agence de la transition
écologique (Ademe)



Aurélie Thourault
DIRECTRICE (FCPN)
Fédération Connaître
et Protéger la Nature



Christine Zalejski
FORMATRICE
en alimentation
infantile



Johanna Rozenblum
PSYCHOLOGUE



TATIANAMAGOVAN/ISTOCK



On passe au Green?

**C'est bon pour
sa santé, la planète et
notre porte-monnaie!**

- 84** Enceinte? Et si c'était le bon moment pour devenir écolo?
- 88** 15 réflexes pour en faire un "parfait" petit écolo!
- 94** «On a changé nos habitudes pour être plus écolo en famille»
- 95** À l'école buissonnière de l'écologie!
- 96** 7 conseils pour cuisiner des petits pots et plats "safe" sans y passer des heures
- 98** Test: Alors, prêt(e) à passer au green?



Attendre un enfant bouleverse le quotidien en profondeur et fait exploser la charge mentale en quelques mois. Pourtant, pour Valère Corréard, chroniqueur et fondateur du site ID infodurable.fr, c'est justement le bon moment pour entamer sa transition écologique et devenir plus respectueux de l'environnement.

Enceinte?

Et si c'était le bon moment pour devenir écolo?

On profite de la grossesse pour passer au vert

« On ne peut pas tout gérer et dans certaines situations, ce pourrait être le défi de trop pour les futurs parents. En même temps, existe-t-il un bon moment dans la vie pour s'y mettre? L'arrivée d'un bébé n'est-elle pas un élément mobilisateur pour prendre soin de la planète et donc de l'avenir de cet enfant? » Et le spécialiste d'ajouter qu'il ne s'agit pas de renoncer à des plaisirs, mais bien de se chouchouter en consommant mieux et moins. « Toutes les solutions pour vivre plus écolo tendent à faire réduire les dépenses et à procurer du bien-être. » D'ailleurs, les bébés sont adeptes du minimalisme par nature: « Tout ce que dont ils ont besoin, c'est de leurs parents, de leur amour, de bien boire et bien manger! »

On mange mieux

Pendant la grossesse, notre alimentation impacte notre santé, celle de notre enfant, mais aussi le développement de ses goûts futurs. C'est le moment rêvé pour cuisiner du frais, du bio et du local. Soit des menus équilibrés, avec plus de saveurs et moins de risques. Ça réduit le gaspillage alimentaire, les déchets et la surconsommation de viande, très néfaste pour l'environnement.

ADOBESTOCK

On allaite si possible

L'allaitement les six premiers mois du bébé est un choix par essence écologique. Aucune boîte de lait à fabriquer, transporter, jeter ! Et un enfant qui bénéficie de l'alimentation la plus adaptée à ses besoins. « Cette recommandation de l'OMS protège aussi la maman et le bébé de risques pour sa santé », précise Valère Corréard. Il ajoute que l'allaitement demeure un choix très personnel. « Si les parents choisissent de nourrir l'enfant au lait artificiel, je leur conseille de prendre des laits bio et des biberons en verre fabriqués en France. Mais aussi d'être vigilants sur la composition des tétines. »



On fabrique nos produits de nettoyage et nos cosmétiques

C'est une étape facile à mettre en œuvre qui commence par un tri dans les placards. Les produits ménagers du commerce sont souvent polluants et dangereux pour la santé. Avec quelques ingrédients de base, dont le vinaigre blanc et les paillettes de savon, on fabrique tout ce dont on a besoin pour entretenir la maison. L'expert conseille aussi d'aérer son logement tous les jours au moins 15 minutes pour limiter la pollution de l'air (et la propagation des virus !)

« Ma fille n'est jamais à court d'idées green! »

« À la maison, on a toujours été attentifs à l'environnement. Mais Nora l'est encore plus que nous ! En mars 2020, elle est devenue ambassadrice de l'association Little Citizens for Climate. Elle ne comprend pas que nous, les adultes, ne nous mobilisons pas davantage pour protéger la planète et les animaux. Elle vient d'adresser une liste de recommandations en ce sens au directeur de son école et à la maire de notre commune. Faire un jardin en permaculture dans la cour de récré, installer des bacs différenciés pour recycler dans les classes, ne plus jeter de nourriture à la cantine, distribuer des jouets d'occasion à la kermesse... Elle n'est jamais à court d'idées ! Ça nous donne de l'énergie pour adopter un mode de vie plus durable. »

E. C.



MAITANE, maman de Nora, 8 ans, et d'Owen, 2 ans.

Concernant les produits de la salle de bains, les bébés, comme les parents, n'ont pas besoin de grand-chose, à part de l'eau et du savon. Le minimalisme est donc aussi de rigueur. Les labels et certaines applications permettent de mieux décrypter les étiquettes. En général, plus la liste d'ingrédients est longue, plus les risques augmentent !

On choisit des couches lavables ?

« Les couches lavables sont nettement plus écologiques, plus safe pour la santé du bébé et plus économiques que les couches jetables », précise Valère Corréard. Mais c'est un investissement de temps et toute une logistique à mettre en œuvre : nettoyage, séchage. À moins d'opter pour un service de pressing à domicile qui récupère, nettoie et nous ramène les couches lavables à l'instar de Ma Petite Couche.

Comme alternative, une nouvelle offre de couches jetables, bio, sans pesticide, en tout ou partie recyclables, se développe et peut être un bon compromis. Sauf qu'il faut y mettre le prix. À réfléchir donc, sans s'interdire de mixer les solutions ! Des couches lavables quand on a la motivation et le temps, des jetables quand on craque ?



On opte pour l'éthique et le "seconde main"

La grande majorité des grandes enseignes fabriquent leurs produits à grand renfort de matériaux polluants, auxquels l'organisme des enfants est particulièrement sensible, et dans des conditions qui ne garantissent pas le respect des employés (travail de mineurs entre autres).

» PREMIÈREMENT...

Pour ne pas encourager ce système, on fait nos courses dans des boutiques éthiques et on privilégie les matières naturelles: meubles en bois massif et brut traités avec des produits sans composés organiques volatils (COV), objets en métal, tissus naturels. On se fie aux labels reconnus.

» DEUXIÈMEMENT...

Idéale pour les petits budgets, on achète du "seconde main" sur des sites ou dans des magasins qui le proposent. Un excellent moyen de limiter les polluants car la majorité des COV et des perturbateurs endocriniens se sont déjà échappés des produits d'occasion. Sans oublier, le moment venu, de revendre à son tour ce qui ne sert plus.

» TROISIÈMEMENT...

On loue ou on se fait prêter du matériel pour notre enfant.

REDAKTION93/ADOBESTOCK D.R.



« On a repêché 10 tonnes de ferrailles! »

« Depuis près de quinze mois, Raphaël et moi passons une grande partie de nos week-ends dehors à repêcher les débris jetés au fond de la Seine ou du canal de l'Ourcq. Des vélos, des scooters, des trottinettes, mais aussi des objets plus insolites comme des clés d'appartements, deux urnes funéraires ou une baïonnette de 1880. On exhume de véritables trésors! En tout, on estime avoir sorti près de 10 tonnes de ferrailles sur l'année 2020. Les gens pensent souvent que c'est moi qui ai embarqué mon fils dans cette aventure, mais pas du tout.

Raphaël a toujours été très proche de la nature. Alors quand, au détour de l'année 2019, il a découvert sur internet les vidéos d'un Youtubeur qui pratiquait la pêche à l'aimant, il a tout de suite eu envie de suivre ses traces.

Au Noël dernier, il a commandé un grappin (un hameçon), un aimant, une paire de gants et des cordes.

Et dès le lendemain matin, on a commencé les missions de dépollution. Ces expéditions nous permettent d'éveiller les consciences sur la problématique des déchets tout en nous amusant. » E. C.

ALEXANDRE,
papa de Raphaël,
10 ans.



"UN BÉBÉ POUR TOUT CHANGER, 9 MOIS POUR RÉUSSIR SA TRANSITION ÉCOLOGIQUE"

de Valère Corrèard, avec Mathilde Golla, éd. Marabout



« Aujourd'hui, on achète bio, en vrac et on cuisine. »

« Avant, nous mangions des plats préparés et des surgelés. Aujourd'hui, on achète bio, en vrac, on cuisine. Nous avons même donné notre congélateur et nous faisons nos produits ménagers nous-mêmes! Pour les jouets et vêtements, je vais en ressourceries, vide-greniers ou magasins solidaires. Je diffère les achats quand les enfants veulent quelque chose: nous l'écrivons et si l'envie est

toujours là peu après, nous le cherchons d'occasion. Avant, nous sortions une grosse benne noire toutes les semaines. Aujourd'hui, nous n'avons qu'un sac de 17 litres tous les 15 jours! »

E. V.



BETTY ET FRÉDÉRIC,
parents de Livie, 9 ans,
et Lysandre, 6 ans.



On milite pour des modes de garde qui respectent l'environnement

Toutes les crèches et toutes les assistantes maternelles n'axent pas leur projet pédagogique sur l'environnement. Surtout, rares sont les parents qui peuvent se payer le luxe de choisir le mode de garde de leur enfant selon ce critère... En revanche, exprimer ses préoccupations sur le choix des jouets, du mobilier, des cosmétiques, la composition des repas peut parfois faire évoluer les choses dans le bon sens. Tout le monde peut, grâce à une idée en conseil de crèche ou un mail à une collectivité, favoriser le changement.

Allez, on ose !

LE (VRAI) PRIX DU BIO : PLUS CHER OU PAS ?

« Les fruits et légumes biologiques sont en moyenne 44 % plus chers que leurs équivalents conventionnels. » C'est la conclusion de l'enquête de l'association des consommateurs CLCV, publiée en décembre 2020. Elle révèle également que le bio de grande surface n'est pas forcément moins cher que celui qu'on trouve en magasin spécialisé. L'Agence Bio, plateforme nationale qui fait la promotion de ce type d'agriculture en France, justifie cette différence de prix par « un mode de production qui nécessite plus de main-d'œuvre et peut présenter des rendements plus faibles ». Pour réduire la facture, on privilégie les circuits courts en allant acheter directement à la ferme (moins cher car il n'y a aucun intermédiaire) et on achète des produits bruts, de saison et locaux.

ÉMILIE VEYSSIÉ

Deux gestes écolos à adopter

On ne réussira peut-être pas à allaiter 6 mois en lavant des couches. Surtout en période de crise sanitaire, économique et sociale. Néanmoins, avoir en tête ces deux réflexes pourrait nous aider à "entrer" facilement dans le processus de transition écologique, de manière durable et profonde.

Devenir minimaliste : c'est-à-dire acheter moins pour consommer moins. En d'autres termes, réutiliser, rafistoler, créer avec l'existant, se passer du superflu. Ça va des vêtements aux meubles en passant par les vélos, la puériculture et la vaisselle.

Adopter "la slow attitude" : travailler moins pour avoir plus de temps, prendre les transports en commun ou le vélo plutôt que la voiture, et privilégier les loisirs nature (jardinage, bricolage, observation de l'environnement) à ceux qui requièrent de se déplacer, de dépenser des sous ou d'utiliser des écrans.



« Quand on se balade, on ramasse les débris. »

« Samuel a pris conscience très tôt des enjeux écologiques. Et c'est souvent lui qui nous montre l'exemple. Quand on se balade, il fait toujours très attention où il marche et nous demande d'en faire autant. S'il trouve des débris par terre, il les ramasse systématiquement. À la maison, si on laisse la lumière allumée dans une pièce ou si on fait couler l'eau un peu trop longtemps, il s'empresse de nous rappeler à l'ordre. Si on l'écoutait, on participerait à toutes les manifestations pour le climat. C'est une formidable locomotive ! » E.C.



FRÉDÉRIC,
papa de Samuel,
9 ans, et
Romane, 6 ans.



15 réflexes pour en faire un "parfait" petit écolo!

Spontanément, les enfants sont assez sensibles à la nature. Mais pour adopter une attitude vraiment écoresponsable, ils ont besoin qu'on les guide. Alimentation, habillement, soins, mobilité, activités... on les aide à acquérir de bonnes habitudes dès le plus jeune âge.

1. Je l'invite en cuisine

Selon l'Agence de la transition écologique (Ademe), notre alimentation serait responsable de près de 25 % des émissions gaz à effets de serre en France. Quand on rentre tard du boulot, avoir des cordons-bleus ou des nuggets sous la main dans le frigo, il n'y a pas à dire, c'est pratique. Quelques minutes à la poêle et le tour est joué. De plus, nos loulous adorent. La planète, en revanche, beaucoup moins. En effet, plus un produit est transformé, plus il consomme de l'énergie pour sa préparation et sa conservation, et plus il mobilise aussi de matières premières pour ses emballages. « Pour réduire son impact environnemental, mieux vaut donc privilégier les produits frais et apprendre à les cuisiner en famille », conseille Frédérique Resche-Rigon, coresponsable du réseau éducation et sensibilisation au sein du mouvement France Nature Environnement. Pour gagner du temps au quotidien, on peut profiter du week-end pour préparer tous ensemble une quiche ou un grand plat de lasagnes que l'on congèlera ensuite.

allo mamie?!
Maman elle ne
veut pas que l'on
apporte les escargots
dans le salon!!!



Manger local et de saison, c'est bon pour l'environnement et... le porte-monnaie !

2. Je lui sers des produits de saison

Il nous tanne pour acheter des fraises en plein mois de décembre ? « On lui explique que les fruits et les légumes sont des êtres vivants qui résistent plus ou moins bien à la chaleur et au froid », suggère Florence Clément, coordinatrice de l'information grand public et jeunes à l'Ademe. « Certains comme la fraise ou l'aubergine poussent en été, d'autres, comme la clémentine ou le poireau, plutôt en hiver. » S'il nous demande alors pourquoi on trouve des tomates toute l'année sur les étals des supermarchés, on lui indique qu'elles viennent, en général, de loin et /ou sont cultivées sous serre chauffée, ce qui nécessite beaucoup d'énergie. En consommant des produits locaux et de saison, non seulement on protège l'environnement, mais on ménage aussi notre porte-monnaie et on évite d'ingurgiter des quantités de conservateurs chimiques. D'où l'intérêt de lui apprendre dès maintenant à bien regarder les étiquettes. Pour l'aider à savoir quoi manger et quand, on peut afficher un calendrier des fruits et des légumes de saison sur le frigo.

www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/calendrier-fruits-legumes-de-saison.pdf

4. Je lui achète une boîte à goûter

Oubliés, les biscuits emballés individuellement sous plastique et les gourdes de compote jetables ! Pour éviter que le goûter rime avec déchets, on équipe son bambin d'une boîte à collation "safe". Normalement, phtalates et bisphénol A sont interdits dans la composition des contenants alimentaires, on vérifie... pas de chiffre 7 dans le triangle de recyclage. Selon ses goûts, on y glissera tantôt un fruit, tantôt une part de gâteau maison, tantôt des biscuits en vrac ou des fruits secs (amandes, noix de cajou, noisettes, noix, abricots, dattes, figues...). Pour un 4 heures 100 % écolo, on peut remplacer en même temps les briquettes de jus de fruits par une gourde en inox.

3. Je le sensibilise au gaspillage

Du champ à l'assiette, 10 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées, chaque année, en France, soit l'équivalent d'un cinquième de la production nationale. Ces pertes représentent un impact climat de 15,3 millions de tonnes de CO₂. Afin de limiter le gâchis à la maison, mieux vaut donc laisser les enfants se servir eux-mêmes aux repas. Leur appétit varie, et personne ne sait mieux qu'eux quelle quantité leur convient. Pour éviter qu'ils aient les yeux plus grands que le ventre, on peut toutefois les guider en leur demandant s'ils ont une petite ou une grosse faim. Une façon de leur apprendre à écouter les signaux que leur ventre leur envoie. « Dans tous les cas, souligne Florence Clément, mieux vaut les encourager à prendre une petite portion pour commencer et à se servir à nouveau s'ils ont encore faim plutôt que remplir leur assiette et en jeter la moitié. »

5. Je lui lis des livres sur l'écologie

"Demain entre tes mains", "Les Zenfants zéro déchet", "Le Manchot a rudement chaud"... De nombreux ouvrages permettent d'aborder la question du développement durable avec les petits et de nourrir leur réflexion. Contes, romans, BD... Il y en a pour tous les âges et tous les goûts.



6. Je le conduis à l'école à pied, à vélo ou en trottinette

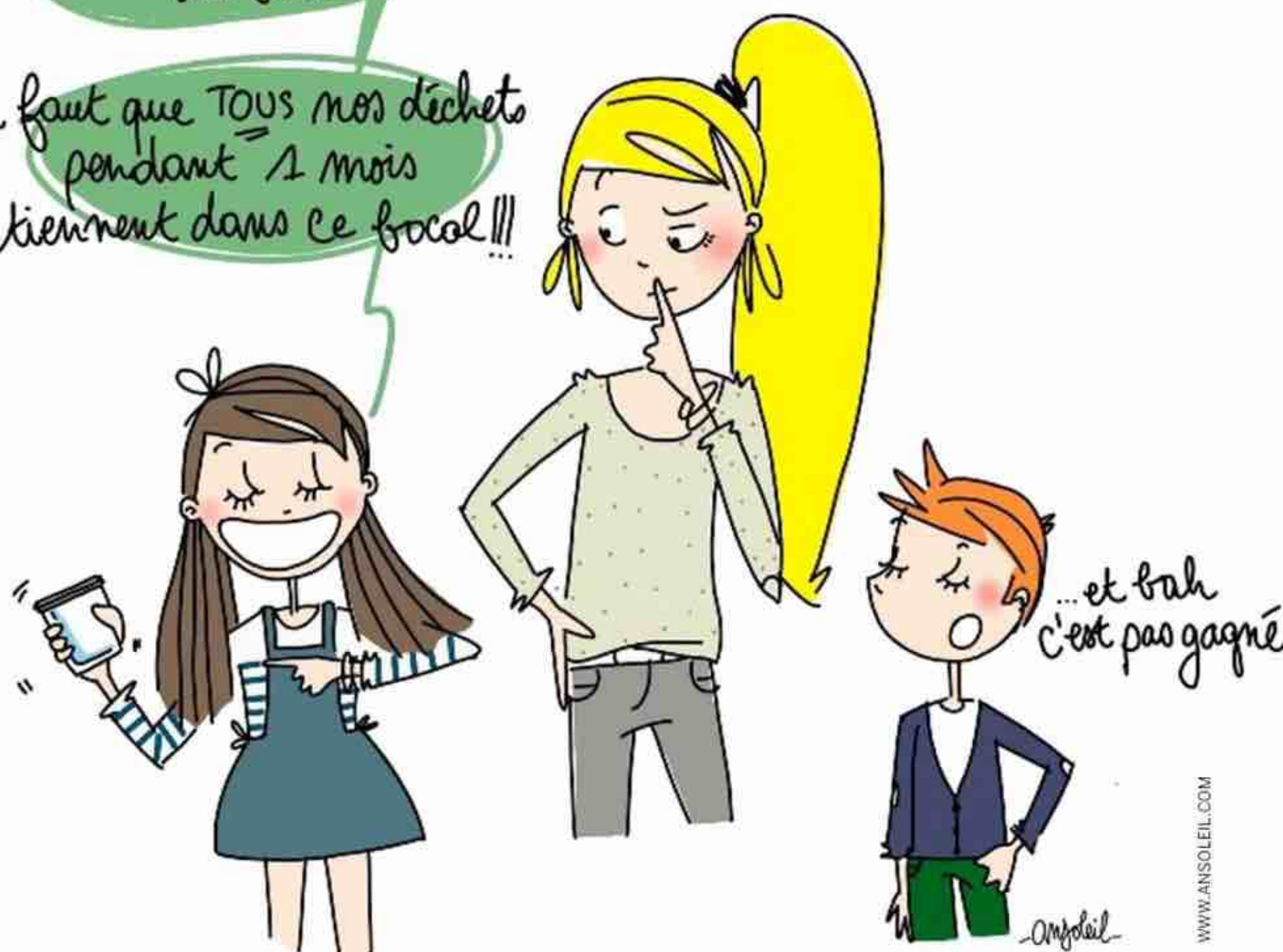
Alors que la distance à parcourir dépasse rarement 2 kilomètres en milieu urbain, 30 % des trajets domicile-école s'effectuent en voiture. C'est ce qui ressort d'une étude publiée en septembre 2020 par l'Ifop. « Et si, pour moins polluer, nous laissons plus souvent la voiture au garage au profit de la marche, de la trottinette ou du vélo ? », suggère Frédérique Resche-Rigon. Autre possibilité : on organise entre parents un pédibus, un système de ramassage scolaire pédestre. Le plus ? Les enfants qui ont pris l'air le matin se concentrent mieux en classe !

8. Je lui apprend le minimalisme dans la salle de bains

Un dentifrice au goût de fraise ? Une crème lavante aux senteurs de sucreries ? « Les produits d'hygiène très odorants plaisent en général beaucoup aux enfants », constate Florence Clément. Le hic ? Ils peuvent contenir une foulditude de molécules chimiques potentiellement nocives pour leur santé. Son conseil ? On privilégie les cosmétiques sans odeur avec un minimum d'ingrédients. De préférence en version solide pour éviter d'encombrer la poubelle avec des montagnes d'emballages en plastique. Dentifrices, shampoings, savons... Aujourd'hui, pour une toilette enfant zéro déchet, ce ne sont pas les solutions qui manquent !

Maman, pour le challenge Eco-délicé, j'ai choisi celui du bocal...

il faut que tous nos déchets pendant 1 mois tiennent dans ce bocal !!!



...et bah c'est pas gagné

7. Je loue ses jouets

À quoi bon dépenser des fortunes dans des jouets neufs qui ne serviront que huit mois en moyenne et encombreront les placards pour rien ? « Aujourd'hui, plusieurs alternatives existent : acheter d'occasion, échanger ou même louer », rappelle Frédérique Resche-Rigon. En plus des quelques 1 200 ludothèques implantées en France, des plateformes en ligne comme Kids Box ou Petite Marelle proposent ainsi différentes formules avec ou sans abonnement. Circuits, puzzles, instruments de musique, jeux de société... On emprunte selon ses besoins et dès que l'enfant commence à se lasser, on change ! Bien sûr, les jouets sont nettoyés et désinfectés après chaque location. Un moyen d'assouvir les besoins de découverte de notre progéniture tout en limitant le gâchis. En effet, moins de jouets fabriqués, ça signifie moins de ressources utilisées et donc moins de déchets produits à l'arrivée.

<https://kids-box.lu/>

<https://petitemarelle.fr/>

9. Je l'invite à économiser le papier

Enki Bilal et Jean Van Hamme n'ont qu'à bien se tenir! Notre petit dernier est un véritable génie du crayon. Le souci, c'est qu'il fait deux traits et change de feuille sans avoir fini son chef-d'œuvre. Bonjour le gaspillage! On lui apprend donc à utiliser le papier avec parcimonie.

On l'habitue à dessiner ou colorier sur du brouillon plutôt que sur des feuilles vierges.



3 sites pour être au top de l'écologie...

- <https://www.fne.asso.fr/>
- <https://www.fcpn.org/>
- <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/parents/enfant>

10. Je l'envoie "en immersion" dans la nature

« On protège toujours mieux ce qu'on connaît, rappelle Aurélie Thourault, directrice générale de la Fédération Connaître et Protéger la nature (FCPN). C'est en créant un lien affectif entre l'enfant et son environnement qu'on va éveiller sa conscience écologique. » Pour ça, rien de tel que de l'envoyer en observation dans le parc à côté. On lui propose d'examiner les insectes qui y vivent à l'aide d'une boîte loupe, de partir sur les traces des hérissons ou de cueillir des pâquerettes pour créer une œuvre d'art. « Mais on ne cueille pas n'importe quoi n'importe comment, insiste Aurélie Thourault. On compte le nombre d'individus de la même espèce et on en prend un tiers, en veillant à ne rien arracher. »

11. Je le convertis à la douche

120 à 200 litres d'eau pour un bain, contre 40 à 60 litres pour une douche: l'équation est vite vue! Après, le bilan n'est pas le même si on passe un quart d'heure sous le pommeau! Il est donc important d'apprendre à son enfant à gérer son temps. Pour l'aider, pourquoi ne pas installer un minuteur dans la salle de bains? On l'habitue aussi à fermer le robinet le temps qu'il applique son savon ou son shampoing. « Avec ce geste, on économise l'eau et on dépense moins d'énergie pour la chauffer », dit Florence Clément. Et de temps en temps, on lui accorde le plaisir d'un bain. On évite juste de remplir la baignoire à ras bord!

JACOB LUND/ADOBESTOCK

12.



« Nous faisons des compromis... »

« Avec la naissance de Lucas, nous avons vu nos déchets augmenter énormément: pots en plastique, lingettes, couches jetables... Ça nous a fait réfléchir. J'ai eu beaucoup de mal à me lancer dans les couches lavables, car c'est du travail. Mais avec ma fille qui est née, ça faisait encore plus de couches. Nous faisons donc un compromis: couches lavables à la maison et jetables chez la nounou ou quand nous sommes en week-end ailleurs. J'ai cousu des lingettes lavables quand j'étais enceinte pour nettoyer les pipis. Pour les selles, on utilise du coton par contre! J'ai aussi fait des lingettes pour me démaquiller.

Nous ne sommes pas totalement zéro déchet car c'est assez contraignant en termes de temps, mais on fait ce qu'on peut! »

E. V.

LAURELINE ET OLIVIER,
parents d'Adèle,
1 an, et Lucas, 3 ans.



13. « On achète moins mais mieux ! »

« Étienne participe à la préparation des repas, des yaourts, de la lessive. Il le fait depuis toujours, donc pour lui c'est normal ! Il a peu de jouets neufs, nous achetons d'occasion. Le zéro déchet demande du temps et de l'anticipation : il faut cuisiner, fabriquer ses produits ménagers, ses cosmétiques. Ça grignote sur les week-ends et les soirées. Alors parfois, on a envie d'acheter du tout fait. Mais économiquement on s'y retrouve ! Nous avons beaucoup réduit notre consommation, nous achetons moins mais mieux. » E.V.



GAËLLE ET BENOÎT, parents d'Étienne, 4 ans et demie.

14. Je l'inscris dans un club de découverte de la nature

Il adore jouer les explorateurs dans la forêt et chercher à qui appartiennent telles ou telles empreintes ? Pourquoi ne pas l'inscrire dans un club nature ? « On y apprend à reconnaître les fleurs des bois, à aménager des refuges à insectes, à constituer un herbier... », détaille Aurélie Thourault. Une occasion pour lui de découvrir la nature en s'amusant et de devenir acteur de la protection de l'environnement.

15. Je l'aide à installer une petite réserve naturelle sur le balcon

A lire aussi



"BÉBÉ ZÉRO DÉCHET" de Mélanie Schmidt-Ulman, éd. Leduc.



"LE GUIDE DES COUCHES LAVABLES" de Marianne Bertel, éd. Thierry Souccard

Pas forcément besoin d'avoir un bout de jardin pour les initier au cycle de la nature ! Il suffit de planter avec eux un pied de vigne vierge ou de chèvrefeuille dans un grand pot sur le balcon ou de poser des jardinières sur le rebord des fenêtres. « On peut aussi y installer un nichoir pour aider les oiseaux à mieux supporter les contraintes de l'hiver et favoriser l'accueil de la faune en ville », propose Aurélie Thourault.

On adopte une mode écoresponsable

RÈGLE NUMÉRO 1 : On mise sur la récup. Nos bambins poussent tellement vite que leurs habits sont bien souvent trop petits avant d'être abîmés. Surtout les premiers mois, avant qu'il ne commence à marcher ! Alors on n'hésite pas à faire le tour des brocantes, des vide-dressings et des sites spécialisés comme Il était plusieurs fois, Les Petits Phoenix ou, bien sûr, Vinted pour faire des bonnes affaires. « Quand un vêtement est trop petit, on ne le jette surtout pas à la poubelle, insiste

Florence Clément. On le donne à une association qui le redonnera à quelqu'un qui en a besoin. » On peut aussi se laisser tenter par le concept de location de vêtements avec les box Tatouboutique.com, par exemple. Si on doit acheter des articles neufs, on privilégie le coton (si possible bio) au synthétique, car il est plus facile à recycler. Et on veille à ne pas trop surcharger sa garde-robe. Plus on lui achète de tenues, plus il consomme de la matière pour les confectionner.

D.R.



ÉLODIE CHERMANN



À vos côtés
depuis plus de
25
ans

Le secret de nos BRASSÉS !

Du bon lait
FRANÇAIS
ou
des boissons
VÉGÉTALES

De délicieux
fruits bio
de nos régions



Et le tout
sans sucres
ajoutés*

NOUVEAU

Lait de vache, brebis, chèvre ou 100% végétal



*Contient des sucres naturellement présents



BABYBIO VA CHERCHER SES INGRÉDIENTS
LÀ OÙ LA NATURE EST LA PLUS GÉNÉREUSE

Tous nos produits disponibles en grandes surfaces,
magasins bio, pharmacie et sur babybio.fr

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE.

www.mangerbouger.fr

« On a changé nos habitudes pour être plus écolo en famille. »

Ils ont troqué les packs de yaourts pour une yaourtière, abandonné les couches jetables pour des lavables, introduit un lombricomposteur dans leur cuisine... Trois parents témoignent du virage vert qu'ils ont entrepris pour réduire l'impact environnemental de leur famille.

« On achète en vrac et on a installé un lombricomposteur! »

« Il y a deux ans, j'ai radicalement changé ma façon de consommer suite à l'ouverture d'un magasin de vrac en face de mon bureau. Depuis, je fais des courses au jour le jour. J'ai sympathisé avec la vendeuse qui donne de super conseils, donc c'est plus sympa qu'une virée au supermarché et pas plus chronophage. À la maison, les enfants sont parfois frustrés de ne pas avoir tel bonbon ou gâteau suremballés. On essaie de trouver des compromis, faire des gâteaux qu'ils aiment bien ou les acheter en vrac plutôt que d'imposer un fruit. Question tri, c'est devenu plus ludique depuis l'arrivée de notre lombricomposteur: les enfants sont fans des vers et adorent leur donner à manger! »

CAMILLE,
maman de Jules,
7 ans, et Charlie
5 ans.



CHRISTINE,
maman de Constant,
4 ans, et Zach,
9 mois.



« On limite tout ce qui est neuf! »

« À la maison, on essaie globalement de miser sur tout ce qui est réutilisable, de limiter le neuf. Ça va des cotons lavables pour le change aux gourdes réutilisables pour la compote, de la yaourtière à l'usage récurrent de Vinted pour les vêtements et chaussures. On privilégie aussi les jouets d'occasion en recyclant ceux de mes neveux et nièces. Mais on ne peut pas lutter contre le neuf, ces fameux "vrais cadeaux"! On a la chance d'avoir un jardin, avec un potager et des arbres fruitiers. Nous ne sommes pas autosuffisants, mais c'est un vrai plus. Mon conjoint est partisan de ne pas trop se compliquer la vie. Les couches lavables ont donc été exclues: pas question de porter seule cette charge écolo! »



CAMILLE,
maman
d'Albane, 2 ans.

« Je suis passée aux couches lavables pour mon deuxième enfant »

« Je me considère en transition écologique parce que ça prend du temps de modifier ses habitudes. Je n'ai intégré les couches lavables qu'avec l'arrivée de mon deuxième enfant. J'ai d'abord testé différents modèles via un service de location, qui proposait même de les laver chaque semaine. Certes, ça représente une charge mentale supplémentaire et une machine de plus par semaine. Mais c'est aussi moins de poubelles à descendre et, pour moi, c'est vraiment le levier sur lequel je peux avoir un impact, en tant que parent. Pour le reste, on mise sur la seconde main, le vrac et les déplacements à pied, à vélo, avec les enfants dans la remorque et, de temps en temps, on loue une voiture partagée. »

D.R.

PROPOS RECUEILLIS
PAR SIDONIE SIGRIST

À l'école buissonnière... de l'écologie!

Il n'y a pas d'âge pour sensibiliser petits et grands à la fragilité de la biodiversité et cultiver leur fibre écolo. Voici une petite sélection, classée par âges, de livres, podcasts et films 100 % respectueux de l'environnement !

LIVRES

DÈS 3 ANS

Nous sommes là, notes concernant la vie sur la planète Terre

Oliver Jeffers a travaillé sur ce superbe album à la naissance de son fils pour lui expliquer... le monde! Cet ouvrage invite à explorer la diversité du monde et à prendre soin des autres et de la terre.



Oliver Jeffers, éd. Kaléidoscope. Cet album a aussi été décliné en dessin animé (Apple TV).

DÈS 10 ANS

We Demain 100 % ado

Trois rédactions (We Demain, Okapi et Phosphore) ont créé le magazine de la "génération Greta". Dans le dernier numéro, un dossier présente petits et grands héros qui œuvrent pour la planète, avec des idées ultra-



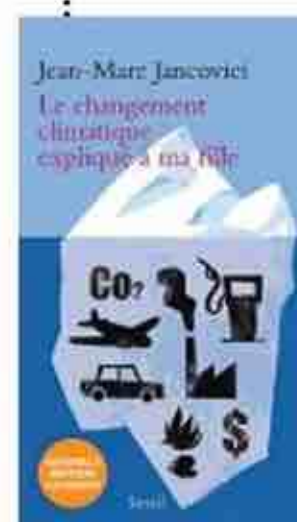
concrètes pour les imiter ou les aider. Optimiste et coloré!

Un nouveau magazine de la "génération Greta".

DÈS 12 ANS

Le Changement climatique expliqué à ma fille

Qui mieux que Jean-Marc Jancovici, ingénieur, spécialiste de l'énergie et du climat, pour nous éclairer sur les enjeux liés au changement climatique? Dans



un livre sous forme de questions/réponses avec sa fille, il explique la différence entre climat et météo, l'effet de serre, l'impact de notre dépendance au pétrole... Passionnant!

Jean-Marc Jancovici, éd. Seuil.

PODCASTS

DE 4 À 12 ANS

Wild

Ambre est reporter animalier et dans chaque épisode, elle nous emmène à la découverte de son open space: le monde animal. Entre reportage immersif et classe virtuelle, chaque épisode présente une espèce en dialogue avec les questions d'enfants et les réponses apportées par le professeur Sapions. Ludique et instructif.



DE 8 À 12 ANS

Radio bambou



Ce podcast, diffusé par le magazine Reporterre, suit les

(més)aventures de Bambou, un panda roux. Il est tantôt kidnappé par des particules fines, tantôt immergé dans une miche de pain, tantôt invité dans un hôtel à insectes... Chaque épisode aborde une thématique précise, avec beaucoup de pédagogie et d'humour.

FILMS

DÈS 4 ANS

Bonjour le Monde!

Ce film d'animation poétique donne vie à dix animaux, superbement réalisés en papier mâché. On les suit de leur naissance, avec toutes les questions qu'ils se posent (D'où je viens? Je mange quoi?), et tout au long de leur vie.



Disponible en VOD. De Anne-Lise Koehler et Éric Serre.

DÈS 10 ANS

Donne-moi des ailes!

Thomas est un ado accro aux écrans et aux jeux vidéo. Il s'ennuie

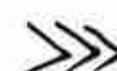


ferme en vacances en pleine nature, chez son père, un passionné qui essaie de sauver

une espèce d'oies sauvages. Thomas finit par s'intéresser aux oisillons et va les aider à migrer en Norvège. Disponible en VOD.

De Nicolas Vanier.

SÉLECTION SIDONIE SIGRIST



7 conseils pour cuisiner des petits pots et plats "safe" sans y passer des heures

Bien nourrir Bibou, c'est une priorité. Mais pas le temps de passer des heures en cuisine ! Grâce à quelques astuces, on relève le défi d'une alimentation saine, savoureuse et rapide à préparer !

4.

On choisit une cuisson douce

Le meilleur mode de cuisson est la vapeur douce ou à l'étouffée : « On met seulement entre un tiers et la moitié de la hauteur des aliments en eau au fond de la casserole. On couvre et on laisse mijoter. On garde l'eau de cuisson, pleine de vitamines, pour mixer la purée ou la soupe », conseille l'experte. On n'a pas de robot multifonction spécial bébé ? Aucun souci : on utilise le robot classique, une simple casserole avec une marguerite en inox pour cuire à la vapeur, un mixeur plongeant...

(*) www.cubeseetpetitspois.fr

1.

On privilégie les bons produits

L'idéal est de prendre les fruits et légumes de son jardin (ou de son balcon !) si on a la chance d'en avoir un. Sinon, on achète des produits bio ou issus de l'agriculture raisonnée sur le marché, auprès d'une Amap... « Le bio apporte un certain gage de qualité, mais il faut aussi veiller à la fraîcheur des aliments. On privilégie les aliments de saison, récoltés il y a peu, pour préserver leur goût et leurs vitamines », explique Christine Zalejski, consultante et formatrice en alimentation infantile et créatrice du site Cubes & Petits pois*.

5.

On utilise les restes

Inutile de cuisiner des plats spécifiquement pour le petit dernier. On utilise les restes du repas familial. On conserve, par exemple, le blanc du poulet rôti de dimanche ou une portion de riz pour bébé.

2.

On congèle les aliments préparés

On ne mange pas les aliments achetés d'ici 48 h ? On les lave, on les épluche et on les coupe. Ensuite, on les cuisine ou on les laisse crus et on les congèle pour conserver toutes leurs qualités nutritionnelles. Pour se simplifier la vie, on peut aussi acheter des sachets de légumes ou fruits bio surgelés après leur cueillette.

6.

On cuisine plusieurs plats

Si l'on est organisé, on peut faire du batch cooking : on prépare sur une journée tous les repas pour 7 ou 15 jours et on congèle. Sinon, on cuisine deux ou trois fois par semaine. C'est moins long et on peut ajuster les quantités à la croissance de bébé. On privilégie les demi-portions pour les associer et les alterner plus facilement.

3.

On planifie les menus

Même si la démarche est un peu fastidieuse au début, on gagne vite du temps. On prévoit donc ses menus pour les 7 ou 15 prochains jours. Ça permet aussi de varier les aliments, d'éveiller le goût de son enfant et de mieux équilibrer les repas.

7.

On diversifie les épices

Pour parfumer les plats, varier les plaisirs et éveiller le goût de bébé, on joue avec les épices et les herbes aromatiques. Une compote de pommes deux jours d'affilée ? On saupoudre d'une pincée de cannelle ou d'eau de fleur d'oranger !

Préparer de bons petits plats sans prise de tête ? Avec un peu d'organisation et quelques bons réflexes, c'est un jeu d'enfant !

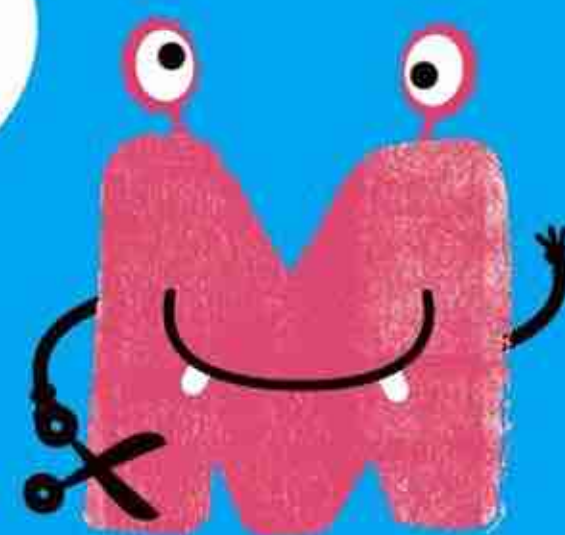
DOROTHÉE BLANCHETON

NOUVEAU LOOK

MÔMES

par **PARENTS**

Créateur
de bons
MÔMENTS



BRICOLER



En 10 minutes,
transformez un simple
rouleau de papier toilettes en
UNE VÉRITABLE SIRÈNE !



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



TEST

Alors, prêt(e) à passer au green?

En théorie, on a envie d'aller vers une démarche plus écoresponsable, mais on est tout de suite rattrapé(e) par un principe de réalité? Ou bien, ça y est, on est motivé(e) et prêt(e) pour le grand virage? Allez chiche, on fait le test, réalisé avec Johanna Rozenblum, psychologue à Paris.

1. Quand on a un moment de libre, on aime :

- ☐ **A.** S'aérer dans le jardin, au parc...
- ☐ **B.** Faire du shopping!
- ☐ **C.** Dormir: une bonne nuit de sommeil, ça remonte à si longtemps!

2. Une amie nous parle d'une Amap pour acheter des paniers de légumes bio :

- ☐ **A.** Super, on appelle pour s'inscrire!
- ☐ **B.** Intéressant, ça mérite d'y réfléchir
- ☐ **C.** Ça risque d'être contraignant, il faut récupérer les paniers sur un créneau restreint

3. À la maison, les tâches ménagères, c'est :

- ☐ **A.** L'affaire de tous!
- ☐ **B.** C'est souvent les mêmes qui s'y collent
- ☐ **C.** Quand on peut

4. On découvre une recette pour réaliser soi-même sa lessive :

- ☐ **A.** Chouette, on achète tous les produits et les ustensiles et on s'y met!
- ☐ **B.** On est sceptique: est-ce vraiment plus rentable et aussi efficace que d'acheter du tout fait?
- ☐ **C.** Non merci, on n'a pas le temps de jouer les apprentis sorcier(e)s

5. Notre partenaire veut se débarrasser d'une table à repasser inutilisée :

- ☐ **A.** On l'intercepte pour la mettre en vente
- ☐ **B.** On préfère la garder, ça peut toujours servir
- ☐ **C.** On la déposera à la déchetterie, ça évitera de traîner à la maison

6. Si on pouvait, on irait au travail :

- ☐ **A.** À pied ou à vélo, pour se dépenser en même temps
- ☐ **B.** En transports en commun, pour pouvoir répondre à ses mails
- ☐ **C.** En voiture, seul(e), pour être plus tranquille

SHOOTINGANKAUF/ADOBESTOCK

7. Tatie Véro offre des vêtements d'occasion à Bibou:

- ☐ A. Elle a raison, les enfants grandissent si vite...
- ☐ B. Elle aurait pu offrir quelque chose de neuf, mais ça servira toujours
- ☐ C. Hors de question de les lui mettre, on ne sait pas à qui ils appartiennent...

8. À la maison, les lumières:

- ☐ A. Sont éteintes dès qu'on sort d'une pièce
- ☐ B. Sont allumées alors qu'on a quitté la pièce
- ☐ C. Restent parfois allumées toute la journée

9. Les couches lavables:

- ☐ A. Ça mérite d'être testé!
- ☐ B. C'est vraiment hygiénique?
- ☐ C. Quelle drôle d'idée!

10. Pour bercer bébé:

- ☐ A. Rien de tel que les bras
- ☐ B. On le câline et on met la musique de son mobile
- ☐ C. On a un transat avec mélodies et vibrations...

« Engager le changement, même à un petit niveau est toujours vertueux et source de satisfaction, c'est un chemin vers la quête de soi », analyse Johanna Rozenblum.

ON A UNE MAJORITÉ DE A

On est paré(e) pour l'aventure écolo

Vraiment décidé(e) à adopter une démarche plus écologique, on est à l'affût des bons plans et astuces pour modifier nos habitudes. De nature plutôt organisé(e), on parvient à se dégager du temps pour repérer les producteurs bio à proximité de chez soi, revendre les vêtements des enfants sur internet, aller à l'école à pieds, faire sa lessive soi-même... Et pour y parvenir sans supporter toute la charge mentale, on mobilise toute la famille! « Cette démarche n'est ni une corvée, ni une contrainte, c'est l'affaire de toute la famille et c'est ce qui définit vos valeurs. Être en adéquation et mettre en place les différentes conditions de notre bien-être, c'est aussi créer un équilibre émotionnel favorable à ses proches et ses enfants. L'aventure collective fédère, elle permet aussi de renforcer les liens », explique Johanna Rozenblum.

ON A UNE MAJORITÉ DE B

Partant(e)... avec quelques ajustements

On serait bien tenté(e) de changer son mode de vie d'un coup de baguette magique, mais là c'est un peu trop ambitieux. Mieux vaut y aller doucement pour réussir sa transition. On n'a pas le temps de cuisiner des petits pots pour bébé? On opte pour des plats bio conçus par des spécialistes. Faire son liniment, son shampoing solide, c'est un rêve... mais on n'a pas envie d'investir dans du matériel dont on ne se servira qu'une fois! À la place, on achète des cosmétiques bio en veillant à leur composition et leur provenance. On peut déjà utiliser des gants de toilette ou des carrés démaquillants en tissu (à la place du coton). Et pour limiter les déplacements en voiture, on privilégie le covoiturage ou les transports en commun. « Trouver des compromis, c'est une excellente stratégie pour ne pas se mettre en échec et perdre en estime de soi. Rationaliser ce qui est de l'ordre du rêve ou de l'accessible est un moyen réaliste de mettre en place les conditions suffisantes à notre besoin/ envie de changement », analyse la psychologue.

ON A UNE MAJORITÉ DE C

On verra ça un peu plus tard

Il faut parfois du temps pour se préparer au changement. Et clairement, on en manque et on n'a pas non plus l'énergie ou l'envie! Ce changement doit être synonyme de bien-être et être raccord avec ses aspirations, et non pas ajouter de la pression. On note donc les idées et bons plans pour le jour où l'on sera plus dispo. Ensuite, on change une chose à la fois pour en apprécier les bienfaits et maîtriser. On pourra alors envisager un deuxième changement, etc. « Engager des changements est coûteux en temps, mais aussi psychologiquement. Certains moments de la vie ne permettent pas d'amorcer une transition comportementale et il faut pouvoir se le dire et différer son projet sans culpabilité. Le bon moment pour le changement c'est quand on se sent capable et quand il est possible de s'y consacrer », conseille Johanna Rozenblum.

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

#INSTAMAM DU MOIS



@Le bocal de Solal

Maud (32 ans) et Clem (34 ans) se rencontrent sur internet en 2007. Douze ans plus tard, elles deviennent les heureuses mamans de Solal. Récit d'un parcours compliqué pour avoir le droit de mener une vie simple...

“On a fait appel à un donneur volontaire en France. A chaque essai bébé, il venait prendre un café à la maison. Ça n'était pas glauque du tout.”

Magazine Parents: À quel moment avez-vous eu envie d'avoir un bébé?

Maud: Après un mois de discussion sur internet, Clem (Clémentine) et moi, on se rencontre et c'est le coup de foudre. On se voit le week-end, chacune vit chez ses parents. En 2011, on prend un studio. En 2013, un appartement plus grand. Nos situations professionnelles sont stables (je suis secrétaire et Clem travaille dans l'imprimerie). On se pacse, on commence à penser à un bébé et à se renseigner sur internet...

Vous choisissez une conception “artisanale”, pourquoi?

L'ouverture à la PMA pour toutes, on en parle depuis 2012 en France mais, concrètement, il faut encore aller en Belgique ou en Espagne pour en

bénéficier! On n'avait pas envie de faire cette démarche. C'est très médicalisé. Et il faut s'absenter dès que “c'est le moment”, trouver un gynécologue qui fait les ordonnances ici, les faire traduire... Il faut aussi passer un entretien psychologique. Et les délais sont longs. Bref, de forums en associations, on a préféré s'orienter vers un donneur volontaire en France.

Il se passe alors cinq ans avant la naissance de Solal...

Oui, on n'a pas vraiment gagné de temps. Pourtant, on a trouvé le donneur assez vite. Lorsqu'on le rencontre, le courant passe bien. Côté géniteur, pas de souci. C'est ensuite que ça se corse. On avait décidé que je porterais l'enfant. Mais je fais une fausse couche à un mois de grossesse. Ça nous bouleverse et

nous avons besoin d'un an pour que le désir d'enfant revienne. Mais on me diagnostique une endométriose et un syndrome des ovaires polykystiques. Bref, c'est compliqué. Puis Clem me propose de porter le bébé. Au début, j'ai du mal avec cette idée, puis j'ai un déclic, le “sacrifice” se transforme alors en “soulagement”. Elle tombe enceinte au deuxième essai.

Quels sont vos liens avec le géniteur?

On lui donne des nouvelles de Solal de temps en temps. Mais ce n'est pas un ami. On ne voulait pas de coparentalité et il était d'accord avec ce principe. On ne voulait pas non plus de contact intime avec lui. À chaque essai bébé, il venait prendre un café à la maison. La première fois, ça fait bizarre. Puis ça s'est détendu.

le.bocal.de.solal • Abonné(e)

le.bocal.de.solal Bientôt 6 mois d'après 6 ans d'espoir. 🙏

Et aujourd'hui, les députés ont adopté la PMA en première lecture. Un petit goût de revanche sur toutes ces années d'attente.

@eaclasso
 ♥ #despaillottesdansnosvies
 #PMApourToutes #pma #lgbtfamilie
 #deuxmaris #pma #lgbtfamilie
 #familygoals
 #love #bas
 #homoparentalite
 #eurasian
 #rainbow
 #fivemoments
 #mariage

119 J'aime



le.bocal.de.solal Paris, France

le.bocal.de.solal le maître m... s'achève av... nous envelo...

Solal est ton... de son tapis... jusqu'ici. Co... s'exercer un...

Comme vou... enfant ne m... mois de vie... !

#2019 #avril... #familygoals... #love #baby... #mariage

Aimé par miliros et 102 autres personnes

14 JUILLET 2019

Ajouter un commentaire

Il faisait ce qu'il devait faire de son côté. On a avait un petit pot stérile pour recueillir le sperme et une pipette pour l'insémination. Ça n'était pas glauque du tout.

Vous avez dû adopter Solal ?

Oui, c'était la seule façon d'être officiellement son parent. J'ai lancé les démarches pendant la grossesse avec un avocat. Solal avait 20 mois quand le tribunal judiciaire de Paris a prononcé l'adoption plénière. Il faut apporter des pièces, passer chez le notaire, prouver qu'on est apte, qu'on connaît l'enfant, tout ça devant la police. Sans compter les mois de vide juridique où Clem était le seul parent... Quel stress ! Vivement que la loi évolue.

Quel est le regard des autres sur votre famille ?

Nos parents attendaient avec impatience qu'on ait un bébé. Nos amis sont ravis pour nous. Et à la maternité, l'équipe a été bienveillante. La sage-femme m'a impliquée à la préparation à l'accouchement et à la naissance de Solal. Je l'ai "sorti" quasiment moi-même et posé sur le ventre de Clem. Pour le reste, on a toujours peur du regard des autres avant de les rencontrer, mais pour l'instant, on n'a jamais eu de souci.

Comment vivez-vous le fait d'être devenues mamans ?

Au début, c'était difficile, d'autant plus qu'on vivait à Paris. On a pris un temps partiel six mois chacune notre tour. Notre rythme de vie était chamboulé, plus la fatigue des nuits et les angoisses. Mais on a vite trouvé la solution : aller voir les copains, manger au resto... Depuis, on a trouvé un bon équilibre : on a déménagé dans une maison avec un jardin, et on a eu la chance d'avoir une place en crèche avec une super assistante maternelle.

Quels sont vos moments préférés avec Solal ?

Clem adore se promener dans la campagne le dimanche matin avec Solal, pendant que je cuisine des petits plats ! On aime aussi dîner tous les trois, raconter des histoires, voir Solal grandir avec nos deux chats...

Jamais de souci alors ?

Si, bien sûr ! Il y a eu des petits reflux qu'il a fallu traiter, des mini-cris de frustration... Mais on s'adapte, on reste cool, c'est un cercle vertueux. Et notre compte Insta nous permet de partager nos ressentis et de se faire des amis. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ



On a pris un temps partiel six mois chacune notre tour.



Quoi faire ensemble?!!



POUR UNE QUINZAINE DE SPRITZ

PRÉPARATION : 20 minutes

CUISSON : 15 minutes

La recette à 4 mains (de grand-mère)
(enfant-adulte)

1.
On cuisine

Les biscuits Spritz

En rouge : l'enfant

1. verse le beurre mou et le sucre dans un grand saladier.

En noir : le parent

2. Mélangez bien au fouet pour que le mélange blanchisse.

3. Casse un œuf et ajoute-le dans le saladier, puis continue à bien mélanger au fouet.

4. Coupez la gousse de vanille dans la longueur.

5. Avec une petite cuillère, gratte bien tous les grains de vanille et ajoute-les à la préparation.

6. Versez la farine, la fécule, le sel et la levure chimique dans la préparation et mélangez bien à la cuillère en bois jusqu'à obtenir une consistance homogène.

7. Avec un petit morceau de beurre, graisse la plaque de cuisson.

8. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6).

9. En t'aidant d'une grosse cuillère, remplis la poche de pâte.

10. Faites des zigzags de pâte sur la plaque en appuyant fortement sur la poche. Faites cuire 15 minutes environ jusqu'à ce que les Spritz soient légèrement dorés.



Avec Ferdinand 9 ans

Ingrédients

200 g de beurre mou, 170 g de sucre, 1 œuf, 330 g de farine, 30 g de fécule de maïs, 1/2 sachet de levure chimique, 1/2 gousse de vanille grattée, 1 pincée de sel fin, 10 g de beurre pour la plaque.

Ustensiles

1 jatte, 1 fouet, 1 saladier, 1 poche, 1 douille cannelée, 1 plaque de cuisson.

JULIE SCHWOB

2.

On crée

Des roses... en papier

Super simple, on trace une spirale sur une feuille en papier épais coloré, puis on la découpe. On enroule cette spirale sur elle-même en commençant par la partie extérieure. Puis on relâche doucement. Voilà une magnifique rose à poser pour décorer une table ou à coller sur une petite branche ou un pic à brochette en bois.

TOUT CE QU'IL FAUT



Retrouvez-nous sur le site tout beau tout neuf de **MÔMES par PARENTS** www.momes.net

4.

On médite

Des exercices spécial kids

Petit BamBou, l'appli leader de méditation, qui a déjà séduit plus de 6,2 millions de personnes, propose un super livre pour initier les kids à la pleine conscience au travers de 12 exercices ludiques à réaliser au quotidien, en famille, dès 4 ans.

Allez, on teste le jeu "Merci la vie" : « on propose à l'enfant de remonter la chaîne d'un aliment, de l'assiette à son origine et de ressentir de la gratitude pour chacun des intervenants. Par exemple, pour les tomates : qui les a préparées ? « Papa » ou « Maman ». Et où les ont-ils trouvées ? « Chez le marchand. » Qui les a apportées ? « Un camion et son chauffeur »... On peut remonter jusqu'à l'agriculteur qui les a semées, à l'eau qui les a fait pousser, au soleil qui les a fait mûrir. Ce genre d'activité met en évidence l'interdépendance qui nous lie à l'environnement et aux autres. »



3.

On se régale

Des yaourts maison sans yaourtière

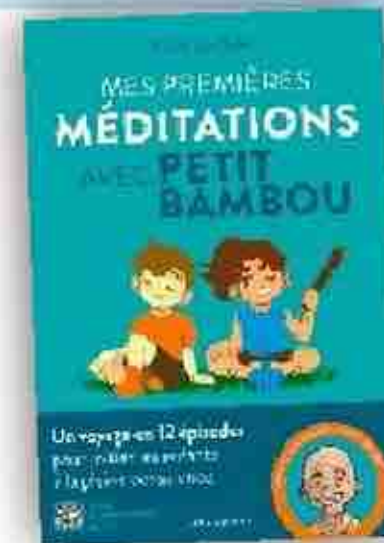
INGRÉDIENTS POUR 10 YAOURTS

- 1 l de lait entier
- 250 g de yaourt au lait entier
- 1 gousse de vanille

Pour la version aux fruits, on ajoute :

- 300 g de fruits rouges (surgelés ou non)
- 80 g de sucre

On fait chauffer le lait entre 40 et 45 °C, on incorpore ensuite le yaourt et les grains de la gousse de vanille. On peut aussi ajouter une compotée de fruits rouges. On fouette bien. On verse la préparation dans des pots. On enfourne à 40 °C pour 2 h30, et on les met au frigo 5 heures minimum. L'idéal est de les déguster après une nuit au réfrigérateur. Miam !



"Mes premières méditations avec Petit BamBou" de Dominique Butet (éd. Marabout)
Aïna et Clément, les deux protagonistes, guident les enfants dans des expériences ludiques de pleine conscience aux objectifs ciblés.

Et si c'était vous l'hypersensible?

Vous êtes persuadé.e que votre enfant ressent tout plus fort que les autres et est particulièrement émotif. Et si c'était vous le.la vrai.e hypersensible dans l'histoire ? Explications et conseils grâce au super livre* d'Elaine N. Aron, psychologue et spécialiste de cette question qui touche 20 % de la population.

Quand mon fils ne veut plus me tenir la main devant l'école.

Quooooiiiiiii? Seriously?!
Tu fais ça à ta mère? Celle qui t'a mis au monde, qui t'aime du plus profond de ses entrailles! Mon cœur saiiiiigne!!
Tu m'aimes plus, c'est ça?!
Tu veux changer de mère?!
Hooooo My Gooooo!!
Je pleure des larmes de sang... aïe... argh!



Vous êtes souvent angoissé.e

L'inquiétude, l'anxiété et la peur sont des émotions que vous connaissez bien. En effet, votre sens aigu du danger (pour vous-même et les autres), votre perfectionnisme aussi vous poussent à traquer les moindres risques dans votre environnement. Ainsi vous surveillez frénétiquement la température de la chambre de votre bébé (pour minimiser les risques de mort subite du nourrisson), vous vérifiez que la porte de la crèche ferme bien en partant, vous redoutez l'enlèvement dans le supermarché dès que vous tournez le dos à votre bébé pour attraper un pot de moutarde, etc., etc.

1

» L'AVANTAGE

Votre prudence protège effectivement votre enfant.

» LE BON COMPROMIS

S'écouter, mais se forcer à lâcher du lest lorsque vous sentez qu'on vous regarde bizarrement!

2 Vous vous sentez épuisé.e

C'est en partie à cause du 1/... Mais pas que ! En fait, les émotions positives vous fatiguent aussi. Et elles sont diverses lorsqu'on devient parent : la joie de la naissance, le bonheur de toute la famille, l'excitation de la nouveauté, les plaisirs de l'enfance qui vous rappellent la vôtre (promenade dans la nature, découverte d'un jouet, d'un nouveau goût). Sans compter les grands moments, réunions amicales, anniversaires, sorties au zoo qui chez les autres font sourire et qui chez vous provoquent une forme d'euphorie. Épuisante aussi !

» L'AVANTAGE

Vous vivez à fond votre parentalité.

» LE BON COMPROMIS

Veillez à limiter les sources de stimulation, une invitation ou une sortie par week-end, pas deux !

3 Vous seul.e comprenez votre enfant

Une des grandes caractéristiques de l'hypersensibilité : l'empathie. Votre finesse sensorielle vous permet de comprendre votre/vos enfants sans même qu'ils ne s'expriment (surtout chez le tout-petit qui ne parle pas ou chez l'ado qui ne veut pas parler !). Leurs mimiques, leur gestuelle, la couleur de leur peau : mille signes vous alertent sur les émotions qui les traversent. Et qui vous traversent du même coup « en miroir ».

Résultat, vous comprenez bien les difficultés de vos enfants avec eux, mais vous les vivez "avec eux".

» L'AVANTAGE

Vous êtes hyperintuitive et savez exactement comment les aider à sortir d'une situation inconfortable.

» LE BON COMPROMIS

Rester modeste sur ce « sixième sens » car vous vous trompez parfois en projetant vos propres ressentis sur ceux de vos enfants. Votre conjoint(e), surtout s'il/elle n'est pas hypersensible, peut vous aider à prendre de la distance. Idem avec un médecin, un prof, un grand-parent... Leurs conseils, même s'ils vous semblent déconnectés, ont sûrement du bon.

4 Vous souffrez d'un tas de douleurs

Les nuits courtes ou entrecoupées de réveils, les sacs de courses à porter, les bébés à bercer, les repas pris sur le pouce : le quotidien d'un jeune parent ressemble parfois à une épreuve des J.O. Pour les parents hypersensibles qui subissent en plus de ces "contraintes physiques" une avalanche d'émotions positives et négatives, le burn-out guette ! Vous ressentez alors une foule de symptômes qui sonnent l'alerte de votre niveau de stress : maux de dos, troubles digestifs, difficultés à vous endormir, migraines et parfois infections à répétition tant votre système immunitaire s'affaiblit...

» L'AVANTAGE

Votre organisme à bout vous oblige à vous arrêter !

» LE BON COMPROMIS

Se ménager des temps de pause pour vous ressourcer physiquement et vous "recentrer" : une séance de yoga, un bain chaud, une balade dans la nature (seul) !

5 Vous avez du mal à prendre des décisions

C'est une conséquence de l'inquiétude. Votre envie de "bien faire" vous pousse à vous renseigner longtemps avant de faire des choix pour vos enfants. Et ça va du modèle de biberon (verre ou plastique ?) au choix de leur école (privée ou publique ?) en passant par celui de votre vie professionnelle (congé parental, reconversion, reprise à 100 % ?).

Vous passez donc des heures à lire, discuter, comparer.

» L'AVANTAGE

Vous ne prenez rien à la légère !

» LE BON COMPROMIS

Se mettre des limites ! Une fois une décision prise, on ne revient pas en arrière et personne ne vous demande de vous justifier...



À LIRE ABSOLUMENT !

*"Parents hypersensibles, comment faire de l'émotivité un atout", Les éditions de l'Homme, mars 2021.





6 Vous passez du tout permissif au trop autoritaire

Comme vous comprenez bien votre/vos enfants, vous supportez facilement leurs caprices ou leurs colères qui vous semblent logiques, résultats d'une émotion que vous avez saisie ou encore d'une fatigue que vous mesurez. Du coup, vous avez tendance à rester très patient malgré les pleurs et les cris, parfois trop au goût de votre conjoint(e). À l'inverse, si vous êtes en situation de surcharge émotionnelle (vous revivez peut-être des émotions enfouies ou souffrez d'autres émotions envahissantes extérieures à la famille), vous n'aurez plus un gramme de patience à offrir à vos enfants et risquez de les envoyer dans leur chambre ou de les priver de dessert pour une brouille.

» L'AVANTAGE

Vous maniez les deux styles éducatifs avec brio!

» LE COMPROMIS

Si vous sentez que vous êtes dans l'excès (permissif ou autoritaire), passez la main à un autre adulte le temps de trouver le bon tempo

7 Vous vous sentez coupable

Comme vous imaginez clairement de quelle manière vos actes pourraient causer des désagréments ou de la tristesse aux autres, la culpabilité ne vous lâche pas souvent... C'est le cas lorsque vous n'osez pas dire non à un(e) ami(e) qui a envie de venir voir votre bébé ou que vous acceptez de gérer la fête de fin d'année de la crèche malgré votre emploi du temps trop chargé. C'est aussi le cas si vous hésitez à embaucher une femme de ménage pour qui vous craignez un travail pénible. Bref, votre sentiment de culpabilité réduit vos possibilités de vous faire aider ou de vous reposer.

» L'AVANTAGE

Vous ne risquez pas de blesser votre entourage.

» LE BON COMPROMIS

Se dire que les personnes qui vous entourent sont responsables de leurs réactions à vos prises de position. Pas l'inverse.

8 Vous testez sans arrêt tout

Votre propension à réfléchir aux meilleures stratégies de survie et de quête du bonheur pour tout et tout le temps fait de vous un(e) fêru(e) d'expériences nouvelles. Cododo, Montessori, baby-danse: tout ce qui se présente comme idée éducative novatrice vous attire et vous entraîne dans un tourbillon de créativité.

» L'AVANTAGE

Vous êtes un leader pour tous vos amis parents!

» LE BON COMPROMIS

Testez des concepts sur un temps court et en mesurant bien les conséquences de cette nouvelle activité sur votre quotidien. L'essentiel étant de ne pas s'épuiser tout(e) seul(e), même si ça procure des sensations fortes.

Vous les fuyez!

9 ...le bruit

Comptines en boucle, dessin animé en fond, tube de l'été qui fait trembler les murs de la maison, chaises qui crissent, ballon qui tape sur le mur du jardin, colère du petit dernier, cris de joie du deuxième: l'univers sonore d'une famille peut pousser un parent hypersensible hors de ses gonds.

» L'AVANTAGE

Vos voisins vous remercieront de mettre un frein au boucan.

» LE COMPROMIS

Établir des règles pour que les moments ensemble restent paisibles, surtout le soir ou dans les petits espaces (voiture, cuisine). Et lorsque rien n'y fait, imaginer que vous êtes dans une bulle et que rien ne peut vous atteindre. Variante: mettre des boules Quies®!

10 ...le désordre

Encore un effet secondaire de votre perfectionnisme et de vos capteurs hypersensibles: une maison en bazar, jouets qui jonchent le tapis du salon, vous met dans tous vos états.

» L'AVANTAGE

Vous allez devenir un(e) pro du rangement et vos enfants aussi.

» LE COMPROMIS

Accepter le désordre, mais à l'intérieur de grands paniers ou casiers à jouets. Comme ça, rien ne "traîne" dans votre esprit et ce n'est pas compliqué de mettre les plus petits à contribution

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

27,90€
livré chez
vous* !

tiniloo

Une box tous les mois

De la grossesse aux 7 ans de l'enfant



Kaloo®
CLICFORMERS®



BébésBulles



La Marmotte
éditions

MILAN



BABYDERME

Isabelle
LAUREN

Les
tutos

YASHA



PAPA'S

Tigex

Holle
baby food

KIT PRÊT-A-MONTER GÂTEAU DE COUCHES

Pour une baby shower réussie, commandez ce kit pour confectionner votre gâteau de couches en toute simplicité. Il fera le bonheur des futurs parents !

Seulement 34,90€, frais de livraison offerts !

www.tiniloo.com



* 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 réillable en un clic ! Voir conditions de l'offre sur www.tiniloo.com

Blanches, violettes ou vertes, les asperges sont un légume de printemps, fin et délicat. À déguster avec une simple vinaigrette ou dans des préparations.

On mange de saison...

Les asperges

Des atouts santé

Les asperges sont riches en vitamine B9, les fameux folates, importants notamment pendant la grossesse, et en vitamine C. Ce sont aussi des alliées detox grâce à leur teneur en potassium. Et leurs fibres ont une action prébiotique intéressante pour entretenir la flore intestinale. Le tout en étant très peu caloriques !

Bon à savoir

Une question de maturité

Les asperges blanches sont récoltées dès que la pointe sort de terre, elles ont une texture fondante et une légère amertume. Les violettes sont cueillies un peu plus tard et ont une saveur plus fruitée. Les vertes sont les dernières à être récoltées. Elles sont croquantes et avec un goût prononcé.

« Des petits flans moelleux ! »

“

« Je prépare des flans avec des asperges vertes mixées finement, un œuf, du lait, un peu de crème et de parmesan. Et hop, au four pour 30 minutes. Les enfants les aiment froids ou chauds, accompagnés d'une sauce à la tomate. »

ALICE,
maman de
Clara, 6 ans,
et Gabin, 4 ans.

ASTUCES DE PRO

Bien les choisir. On privilégie celles avec une tige ferme et lisse, un bourgeon bien fermé et non sec.

Pour les conserver. Emballées dans un torchon, les asperges se gardent 3 jours dans le bac à légumes du frigo. Mais une fois cuites, mieux vaut les consommer tout de suite, car elles perdent toute leur saveur une fois mises au frais.

Préparation. Les asperges blanches et violettes doivent être épluchées avant d'être lavées. Les vertes ne nécessitent pas d'épluchage, il suffit de les passer sous l'eau.

En cuisson. On les plonge dans une casserole d'eau froide, et on compte une vingtaine de minutes pour les blanches et les violettes. Pour les vertes, une quinzaine de minutes suffisent.

ASSOCIATIONS MAGIQUES

En velouté. On commence par faire cuire des pommes de terre, puis on ajoute des asperges blanches et on mixe. À déguster avec une pointe de crème fraîche et des croûtons.

Rôties à la poêle avec un filet d'huile une quinzaine de minutes. On peut ajouter un peu de vinaigre balsamique en fin de cuisson.

Avec une vinaigrette ou une sauce au fromage blanc et des aromates, les asperges révèlent toute leur saveur.

Risotto au parmesan. On dispose en fin de cuisson des asperges vertes coupées en morceaux. Succulent !

Le saviez-vous ?

Pour obtenir une cuisson homogène, l'idéal est de placer les asperges à la verticale, têtes en haut, dans une grande casserole d'eau.

INGRÉDIENTS:

4 œufs, 20 g de beurre, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 10 cl de crème liquide, 2 brins de ciboulette, une douzaine de pointes d'asperges vertes.

ŒUFS BROUILLÉS AUX ASPERGES

- Faites fondre la moitié du beurre avec l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les pointes d'asperges et faites dorer à feu doux.
- Battez les œufs en omelette. Faites-les chauffer au bain-marie avec le reste de beurre. Laissez cuire à feu doux en remuant avec une spatule. Dès que les œufs coagulent, retirez la casserole du feu, continuez à mélanger, puis ajoutez la crème et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez. Les œufs brouillés doivent être moelleux. Servez avec les asperges dorées, salées et poivrées.

Pour
2 adultes

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



PURÉE D'ASPERGES À LA CIBOULETTE

- Retirez les pieds trop durs de 12 asperges et faites-les cuire à la vapeur. Mixez très finement avec 2 brins de ciboulette.

9/12
mois



SOUPE D'ASPERGES À LA CRÈME

- Retirez les pieds trop durs de 12 asperges et faites-les cuire à la vapeur. Mixez très finement avec 1 cuil. à soupe de crème liquide et un peu d'eau pour obtenir la consistance d'une soupe.

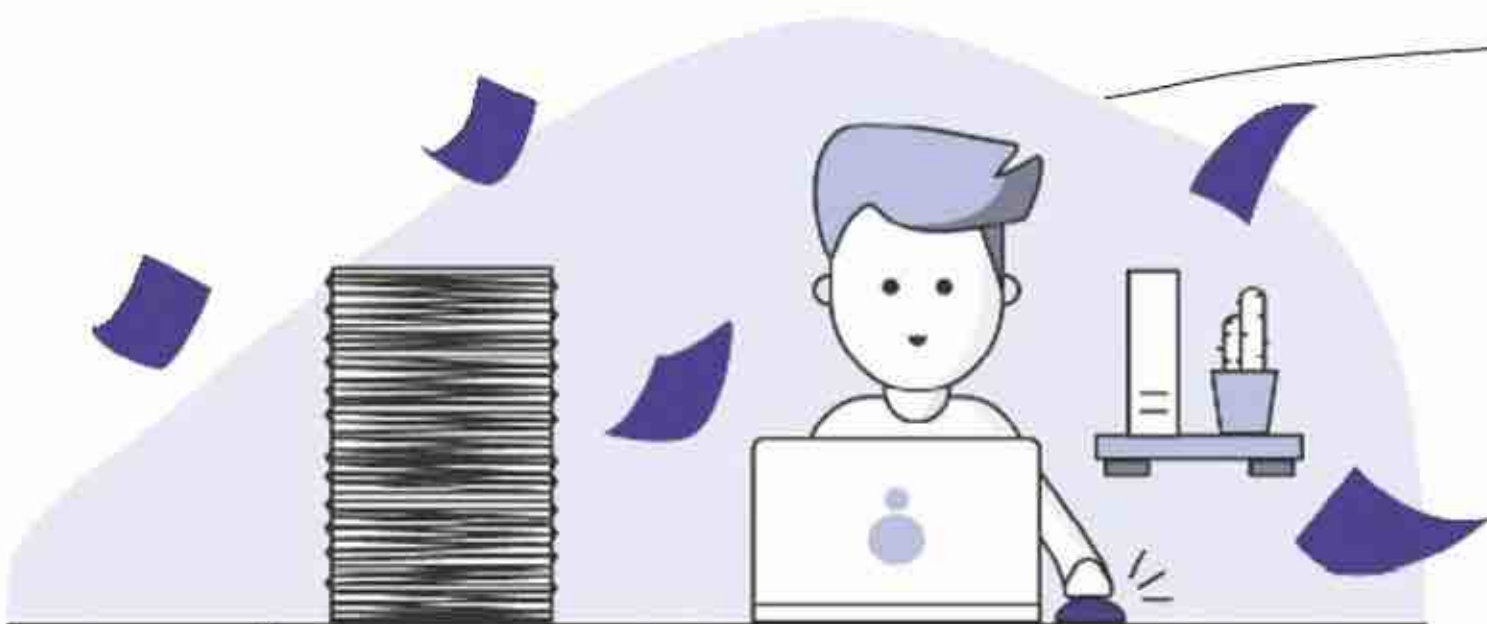
1/3
ans



ŒUF À LA COQUE AUX ASPERGES

- Faites cuire 3 ou 4 pointes d'asperges vertes à la vapeur 10 min environ. Rafraîchissez-les à l'eau claire. Faites chauffer une grande quantité d'eau bouillante, ajoutez délicatement l'œuf et comptez 3 min de cuisson à ébullition pour une cuisson "coque". Servez les asperges comme des mouillettes.

SHOPPING MONOPRIX



FINI LA PAPERASSE!

Plus besoin de contacter tous les organismes pour signaler son changement d'adresse grâce à l'appli *Papernest* qui s'occupe de les prévenir (électricité, internet, assurance...).
Gratuit sur GooglePlay et AppStore.

Y'a plus qu'à le remplir et ouste!



ON STOCKE EASY

Bonne idée quand on a besoin de stocker des affaires : avec *Mobile cube*, un conteneur est livré et récupéré chez soi. Et nous, on le remplit. Ensuite, on paie chaque mois les frais de stockage.



C'EST DANS LE CARTON!

Malin pour se souvenir du contenu de chaque carton, on utilise l'appli *i-Cartons*. Un super bloc-notes sur lequel on note tout ce qu'il y a à l'intérieur et la pièce de destination de chacun. *Gratuite sur AppStore et GooglePlay.*

JAMAIS SANS MON TOURNEVIS

Enfin la solution pour monter et démonter ses meubles sans chercher des heures le bon tournevis car celui-ci est universel!
Hexdriver, Black + Decker, 29,99 €.



Astuces

pour déménager sans stress

ON SE DÉPANNE ENTRE PARTICULIERS

Pratique sur *cocolis.fr*, on met une annonce des objets, mobilier que l'on veut expédier (en France ou dans des pays limitrophes). Et des particuliers qui voyagent avec leur coffre vide proposent de les transporter contre une petite participation.



TROUVER UN PRO PRÈS DE SOI

Sur *TaskRabbit.fr*, on déniché un professionnel indépendant pour nous aider à déménager. Disponible rapidement et proche de son domicile. Et pour faire le bon choix, on consulte les avis des autres utilisateurs.

UN SUPER MÈTRE

Pour mesurer les meubles, pièces... on troque son mètre classique pour l'appli *My Measures* qui transforme son téléphone en super outil. En plus, on peut annoter les photos et indiquer les mesures des objets, par exemple. *Gratuite avec fonctions payantes sur AppStore et GooglePlay.*



Une fois qu'on l'a, on a envie de tout mesurer!

ALLNIKART/ISTOCK ; SANDU/ADOBESTOCK

CHRISTINE AVELLAN

TÉLÉSURVEILLANCE

ON GARDE UN ŒIL SUR VOTRE DOMICILE



SANS QUE CELA NE VOUS COÛTE LES YEUX DE LA TÊTE.

Un système d'alarme dès 19,90 € par mois, relié 24h/24, 7jours/7
à un centre de télésurveillance qui prend le relais en cas de besoin.

**AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ**



“ENFANT, J'AI SUBI UN ABUS SEXUEL, AUJOURD'HUI, JE SUIS PARENT”

Ils ont vécu le pire. Ils ont subi des attouchements ou des abus sexuels, de la part d'adultes en qui ils avaient confiance. C'était leur entraîneur, leur beau-père, leur père, ou le fils de leur nourrice. Des années après, alors qu'ils sont devenus parents, le passé resurgit. Récit.



“Ce sont mes enfants qui m'ont aidée à guérir.”

Audrey, 34 ans, trois enfants, de 9 ans, 6 ans et 3 ans.



Julie, dis-moi qu'il ne t'est rien arrivé ? Il n'a jamais rien tenté avec toi ? » Quand j'ai posé cette question à mon amie qui travaillait avec moi dans un centre équestre et qu'elle s'est mise à pleurer, j'ai compris qu'elle avait vécu le même enfer. J'ai 34 ans. Elle a dix ans de moins que moi. J'ai été violée par cet entraîneur en qui j'avais entièrement confiance. Julie a subi des attouchements, des avances, des caresses, de la part de ce même entraîneur. C'est là où j'ai pris la décision de porter plainte pour me défaire d'une emprise qui avait duré toute ma vie.

Une relation d'emprise

J'avais rencontré cet entraîneur quand j'avais 9 ans et que je rêvais de faire de la compétition. Il en avait alors 60 et il était très connu dans le milieu de l'équitation. Mes parents étaient très fiers, parce qu'avec lui, j'enchaînais les victoires : onze fois championne de France, j'ai aussi concouru aux championnats d'Europe et du monde, où j'ai fini 58^e sur plus de 900 candidats. Il représentait tout pour moi. Il me félicitait, m'envoyait des petits mots doux sur mon tout premier téléphone, et quand je n'étais pas bonne en compétition, il rentrait dans des colères noires qui me terrorisaient. Il avait une telle emprise sur moi que j'écoutais tout ce qu'il me disait et que je m'entraînais jusqu'à l'épuisement.

Un jour de présentation dans une ville, il a loué une chambre d'hôtel avec un seul lit. C'est là où il a commencé ses attouchements, en me présentant ça comme normal... Ce fut alors le début d'un grand cauchemar. Après ça, j'essayais de lui échapper par différents moyens, en feignant de dormir par exemple, mais il se mettait alors tellement en colère qu'il valait mieux lui céder. Il me faisait aussi du chantage “à la Caliméro”, pour me manipuler et pour que je le rassure en

lui disant que je l'aimerais toujours.

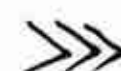
J'ai essayé d'en parler à mes parents, vers 19 ans, mais c'était difficile. Jusqu'à cet âge, cet entraîneur a réussi à éloigner tous les petits copains possibles en faisant le vide autour de moi. À la fin, j'ai eu la chance de rencontrer mon mari qui terminait sa formation de gendarmerie. Je lui ai tout raconté, et je lui ai fait jurer de ne pas en parler, car j'avais peur de perdre mes chevaux. J'ai réussi ensuite à les racheter en montant mon propre centre équestre. Après deux ans, nous avons décidé d'avoir un enfant. La grossesse est arrivée vite, mais à ce moment-là, j'ai ressenti le besoin de voir une psychologue. La psy m'a aidée à prendre conscience de l'emprise qu'avait eue cet homme sur ma vie. L'accouchement s'est terminé par une césarienne, car le col ne s'ouvrait pas (ce qui est fréquent chez les victimes de violences sexuelles). Poussée par mon désir de prouver à mon entraîneur que je pouvais être mère et compétitrice, j'ai repris la compétition peu après, gagné le titre, mais j'ai rouvert ma cicatrice. J'ai compris après coup que j'aurais pu mourir d'une éventration.

Ma petite fille a fait resurgir mon passé

Et ce n'est que quand j'ai eu mon troisième enfant, une petite fille, que mon passé a ressurgi. J'ai eu besoin de la surprotéger. Je me revoyais en elle. Je ne laissais personne la garder autre que ma mère ou mon mari. Encore maintenant, alors qu'une procédure judiciaire est en cours, je ne veux pas en parler devant mes enfants pour les préserver. Je leur interdis aussi d'aller en colonie ou de dormir chez des copains. S'ils font du sport, mon mari ou moi, nous restons pendant toute la séance. Je suis devenue une mère louve. Je sais que beaucoup de victimes d'agressions sexuelles ont du mal à être en couple ou à tomber enceinte. C'est terrible. Moi, ce sont mes enfants qui m'ont aidée à guérir.



DR



“Lorsque mes enfants ont eu l'âge de mon agression, je me suis écroulée.”

Céline, 43 ans, deux enfants, de 16 et 13 ans.



J'ai eu mon premier enfant à 27 ans. Lorsque ma fille a eu 9 ans, j'ai eu un gros passage à vide : du jour au lendemain, je me suis mise à avoir des insomnies, avec impossibilité de me lever, d'aller travailler, de faire les courses ou de manger. Je suis institutrice en maternelle. J'ai été arrêtée deux mois. C'était ma première dépression, en tout cas la première réellement identifiée. Je ressentais une profonde angoisse, inquiétude irraisonnée pour mes enfants. J'étais persuadée d'être une mère toxique. J'ai remonté la pente et repris le travail, après avoir cherché comment m'en sortir avec des médecines douces et l'aide d'une psychologue. Puis, quand mon fils a eu 9 ans, à nouveau, je me suis écroulée. C'est à ce moment-là que j'ai consulté un médecin psychiatre, en qui j'ai eu confiance, et qui m'a prescrit des antidépresseurs. Avec elle, j'ai entamé une thérapie. Nous avons alors fait le lien avec cet abus sexuel dont j'avais été victime dans l'enfance. Je ne saurais dire à quel âge exactement, mais j'avais entre 6 et 10 ans.

En revanche, je me souviens très bien de mon agresseur. C'était le fils aîné de ma nourrice. Il devait avoir 16 ans et moi 5, quand j'ai commencé à être gardée. Je me souviens de lui comme quelqu'un de sadique et manipulateur. Il me faisait du chantage ou des mauvais tours. Il avait trouvé ma faille : si je voulais pouvoir jouer avec son chien, il fallait que je l'accompagne dans sa chambre, et surtout que je ne dise rien

à personne. Là, il m'allongeait par terre, me demandait de me déshabiller et se livrait à des attouchements sur moi. Je n'arrive pas à définir à quelle fréquence ça arrivait, mais j'ai le souvenir très net de me dire : “Oh non, pas encore”, et d'être profondément dégoûtée. J'en ai parlé seulement l'année dernière à mes parents, un jour où j'étais au téléphone avec ma mère. Le professeur particulier de maths de ma fille venait juste d'être suspecté de viol sur mineure. J'avais immédiatement interrogé ma fille pour m'assurer qu'elle n'avait rien subi. Et c'est en parlant de tout ça avec ma mère, que je lui ai dit que j'étais une victime d'agression sexuelle. Pour mes parents, ça a été un coup dur.

C'était le fils de ma nounou

Avec le recul, je comprends que pendant des années j'aie minimisé ce qui s'était passé. Pour me protéger, certainement, ado, j'en plaisantais même avec mes amis. Je n'ai pris conscience de la gravité de cet abus que très récemment, suite à ma thérapie. J'ai réalisé à quel point ça avait marqué ma vie de femme et de mère. Par exemple, j'avais tendance à me “laisser agresser”, au sens large du terme, pas spécialement sexuellement. J'ai souvent dit “mieux vaut être agressé qu'agresseur”. Aussi, lors de la naissance de mes enfants, et malgré d'énormes contractions, mon col ne s'ouvrait pas. Le premier accouchement a été très long et le deuxième s'est terminé en césarienne. J'ai toujours choisi des femmes pour les examens gynéco. En revanche, je n'ai jamais été surprotectrice envers mes enfants. Je les ai facilement laissés aller dormir chez leurs amis. Mais je pense qu'il y avait une part de déni, comme si je n'avais pas conscience que je devais les protéger de ce danger. Aujourd'hui, depuis que je suis capable de protéger la petite fille que j'étais, je peux dialoguer avec eux à ce sujet, et je sais exactement comment les protéger de toute forme d'agression. Il me reste un questionnement à propos de cet homme, qui s'est servi de moi comme si j'étais un simple objet sexuel. S'en souvient-il ? Est-il conscient du mal qu'il a fait à cette petite fille et (du coup) à la femme que je suis devenue ?

DR





ABONNEZ-VOUS

et recevez

Le vanity Mes premiers produits

mustela®

bébé - enfant

1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)

le vanity
Mes premiers
produits

mustela®
bébé - enfant

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 !



Eau nettoyante

Lait hydra Bébé corps

Crème change
12,5

Bulletin d'abonnement

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

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 :

Cryptogramme :

Date et signature
OBLIGATOIRES :

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 25€. 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. À 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 : serviceclients@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 courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : serviceclients@uni-medias.com. 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. FR38222104183 Filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, 1 comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Délénte Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummy pets.

Retrouvez cette offre sur : store.uni-medias.com/mustela604

**“Je ne peux pas dire
“beau-père”.
C’était juste un sale type.**

Stéphane, 49 ans, papa d'une fille de 8 ans



Pendant des années, je n’ai pas voulu d’enfant. Je me suis marié jeune, à 24 ans, avec une femme que j’avais rencontrée à 17 ans. Sa famille m’avait totalement adopté, j’adorais ses parents, qui m’ont apporté beaucoup dans la vie. J’étais photographe, commerçant, installé dans une petite ville. Et puis, vers 27 ans, quand ma compagne a voulu un enfant, je suis tombé dans l’alcoolisme. Je faisais des colères énormes, je pétais des plombs pour rien. J’ai commencé une thérapie, mais je n’ai pas pu parler à ce moment-là de ce qui avait brisé mon enfance. J’ai divorcé, commencé à démolir ce que j’avais construit et... moi avec. Et j’ai fini par raconter à mes frères ainsi qu’à ma mère ce qu’il m’était arrivé. Sa réponse fut fatale : pour ma mère, il ne servait à rien de “remuer la merde du passé” ! J’ai balancé les clés de mon magasin, abandonné tout... et je suis parti avec une nouvelle femme, loin d’eux ! Pendant quinze ans, j’ai fui mon passé. L’été, je revenais en Europe faire les festivals, l’hiver, je partais en Asie. Ces années de voyage m’ont permis de me reconstruire... sans jamais me poser la question de la paternité, sauf que les années passaient et qu’un jour... ma compagne est tombée enceinte. J’étais heureux et effrayé. Je lui ai dit : “promets-moi une chose si on garde cet enfant, c’est de ne pas m’abandonner”.

J’étais de plus en plus tendu

Pour préparer l’arrivée du bébé, on a décidé de se fixer dans le Sud. Elle voulait accoucher à la maison, mais le jour J, ça n’a pas tourné comme on voulait. Le bébé ne sortait pas. On est partis à l’hôpital. Ils ont décidé de faire une césarienne et m’ont laissé seul dans un couloir. Je pleurais de terreur, j’étais sûr de perdre ma compagne. Finalement, l’obstétricien a sorti le bébé par voie basse, mais je n’ai pas eu le droit d’être là. Au retour à la maison, on n’avait pas de famille proche pour nous accompagner. Ma compagne n’allait pas très bien les premiers temps, et moi j’assumais un boulot, le bébé... J’étais de plus en

plus angoissé et tendu. On a commencé à se disputer de plus en plus souvent. L’arrivée de ma fille a tout fait remonter. Je suis devenu violent, je cassais tout, j’ai dit des choses horribles à ma compagne. Je devenais parano. J’ai fini par les quitter, voyant bien que je ne sortais pas de ce tourbillon de folie et des dégâts que je faisais.

Raconter l’enfer à ma fille

J’avais commencé une thérapie avant de me séparer, qui a duré plus de quatre ans. Je me suis senti suffisamment en confiance et j’ai pu tout raconter. De mes 6 ans à mes 13 ans, j’avais été violé par le compagnon de ma mère. Elle s’était mise avec lui peu de temps après le suicide de mon père. J’ai trois frères plus âgés, et j’ai appris plus tard qu’il avait tenté avec chacun de nous, et réussi à abuser aussi celui qui était juste au-dessus de moi. Au quotidien, il nous faisait vivre un enfer psychologique. Il nous dévalorisait et me terrorisait. Il avait utilisé le besoin d’amour que je cherchais pour me violer. Ce n’était pas un beau-père, je déteste ce mot. C’était juste un sale type. Aujourd’hui, ma fille a 8 ans. Je suis installé près de là où elle vit avec sa mère. Sa mère a un nouveau compagnon, en qui j’ai 100 % confiance. On fait une garde partagée. Et je m’en sors bien. Ma mère est morte sans me revoir. Elle savait la vérité car je lui avais écrit, mais elle n’avait pas pu nous protéger car ce monstre la maltraitait aussi psychologiquement et physiquement. Pour l’instant, ma fille ne connaît pas mon histoire. Je sais qu’il faudra lui dire un jour. Tout ce que je fais pour l’instant, c’est de lui répéter que son corps lui appartient, que personne n’a de droit dessus.

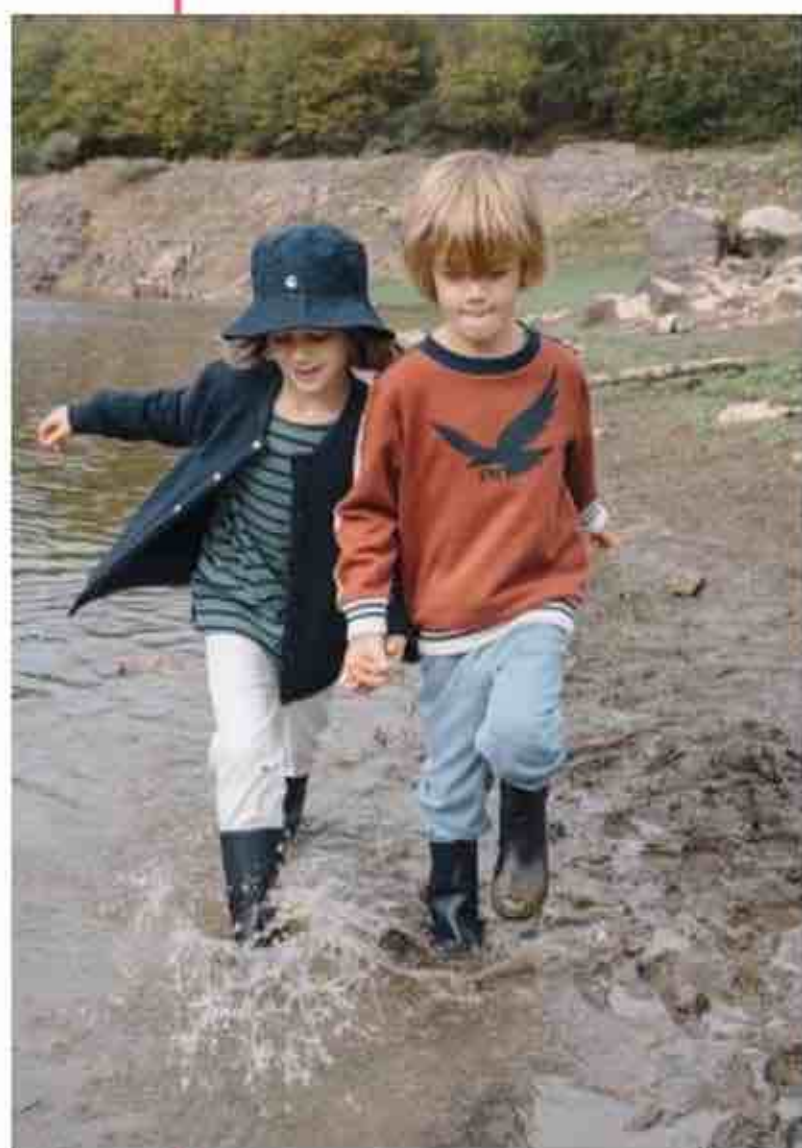
PROPOS RECUEILLIS PAR ESTELLE CINTAS

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**

ACTUALITÉS COMMERCIALES



Collaboration **PETIT BATEAU ET FISHEYE**

Dans le cadre de sa collection printemps-été 2021, Petit Bateau s'est associé à Fisheye, agence et magazine photo de référence pour imaginer un shooting 100 % authentique selon un principe innovant : des enfants du monde entier photographiés par leurs propres parents. C'est au cœur du premier confinement que s'est imposée la volonté farouche d'insuffler de la joie, de l'optimisme, et de l'authenticité. Un mot d'ordre pour ces séances photos : la liberté ! www.petit-bateau.fr

Parés pour les dents, naturellement !

CALMOSINE lance une gelée apaisante pour les poussées dentaires 100 % à base d'ingrédients naturels BIO. Elle apaise très rapidement et facilite la sortie des premières dents. En massage, plusieurs fois par jour. Présenté en flacon airless, un vrai plus.

Prix public conseillé : 9,90 €.
En pharmacie.
www.calmosine.com



Lait **RELIA 2 NOVALAC**

Dans certains cas, l'allaitement au sein n'est pas ou n'est plus possible ou doit être complété. Pour les enfants de 6 à 12 mois, Novalac propose le Relia 2, qui permet de passer le relais en douceur. Sa composition est adaptée à l'allaitement mixte ou au sevrage de l'enfant.

Prix public conseillé : 800 g, 16,59 €. En vente exclusivement en pharmacie.
<https://www.laboratoires-novalac.fr/>



LE PROJECTEUR D'ÉTOILES **CHAMPIGNON PABOBO**, la solution élégante pour un coucher facile

Superbes projections lumineuses, accompagnées d'une berceuse ou de battements de cœur (bruits blancs) et de projections fixes ou changeantes (bleu, ambre ou vert), avec ou sans son (volume réglable). Arrêt automatique (après 22 minutes pour les étoiles, 15 minutes pour le son). Et si des pleurs sont détectés, il peut se rallumer automatiquement pour apaiser Bébé ! (Fonction désactivable.)

Disponible en 2 coloris tendres.
Prix public : 29,90 €. Spécialistes puéricultures.
www.pabobo.com



MY CARREFOUR BABY BIO, la toilette de bébé à moins de 2 €

Parce que nos bébés méritent le meilleur, découvrez une gamme de produits d'hygiène certifiés bio, composés au minimum de 95 % d'ingrédients d'origine naturelle.

Leurs formules cosmétiques douces sont adaptées à la peau de bébé et testées sous contrôle d'un dermatologue. Tous les produits de la gamme sont à 1,99 € ! Et ça, ça fait plaisir !

Produits disponibles en magasins et sur Carrefour.fr



Vivez une grossesse sans vergetures avec le **PROGRAMME PRÉVENTION VERGETURES**

Les Laboratoires Téane vous proposent deux soins certifiés BIO aux actifs naturels et brevetés pour prévenir l'apparition des vergetures. Ce programme,

composé d'une Crème 1^{er} Soins Vergetures et d'une Huile Généreuse Apaisante, va protéger votre peau des effets produits par les variations hormonales tout en améliorant son élasticité. Avec ce programme, ce sont 88 %* des femmes enceintes qui n'ont pas eu de vergetures ! (*Étude réalisée sur 121 utilisatrices.)

Ces produits sont disponibles sur www.teane.com et en pharmacies.



Réponses → d'experts



Dr Philippe Grandseigne
PÉDIATRE



Julien Rousseaux
MÉDECIN
NUTRITIONNISTE



Stephan Valentin
DOCTEUR
EN PSYCHOLOGIE



Jessica Pirbay,
SEXOLOGUE ET
SEXOTHÉRAPEUTE



Adrien Gantois
SAGE-FEMME



Me Joanne Elia
AVOCAT AU BARREAU
DE PARIS



Psycho

Ma fille de 4 ans me demande toujours de venir jouer avec elle quand je suis à la maison, le soir ou le week-end. Elle joue très bien avec ses petites amies de l'école, mais j'ai l'impression qu'elle ne sait pas jouer toute seule, s'inventer des histoires... Comment l'aider ? Est-ce parce qu'elle est fille unique ? **AMÉLIE**

Pour un enfant, il est important de pouvoir anticiper ce qu'il va se passer dans la journée. Trop de changements peuvent vite le déborder, il veut être toujours à côté de maman (ou papa) pour ne rien rater. Aussi, il est important de bien structurer sa journée pour l'aider à se concentrer et ainsi pouvoir jouer tranquillement. Proposez aussi des moments fixes où vous jouez avec votre fille. Une demi-heure par exemple télé éteinte et sans répondre à votre portable. Si elle ne veut absolument pas jouer seule, il suffit parfois de lui proposer de jouer seule à proximité de vous. Vous voir peut l'aider à se concentrer sur son jeu. Votre fille n'a pas cette difficulté parce qu'elle est fille unique, c'est avant tout une question de tempérament ou de caractère. N'ayez pas de remords si elle semble s'ennuyer. L'ennui est important pour un enfant, car c'est dans les moments d'ennui qu'on commence à créer. N'oubliez pas non plus que c'est bien de jouer avec son enfant, mais que les parents ne sont pas non plus un compagnon de jeu du matin au soir. Un enfant peut et doit jouer par moment seul. Vous avez aussi le droit de lui dire quand vous n'êtes pas disponible. Ça permettra à votre fille d'apprendre que les parents ont aussi des besoins... **S.V.**



Nutrition

Est-ce que je peux
remplacer les fruits
par des jus de fruits ?

MARION, MAMAN DE THÉO, 4 ANS.

Les jus de fruits sont intéressants pour les vitamines et l'énergie qu'ils contiennent, et ils peuvent ponctuellement remplacer un fruit lors d'une collation. Mais les fruits sont plus intéressants d'un point de vue nutritionnel car ils contiennent plus de fibres (régulation du transit) et qu'ils sont consommés plus lentement (nécessité de mâcher). Ainsi, les fruits à croquer permettent une meilleure régulation de la satiété. Par exemple, si Théo boit un verre de jus de fruit, il va consommer l'équivalent de plusieurs fruits, ce qui fait une consommation de sucre plus importante. A consommer donc de temps en temps. J.R.

LOSTINBIDS/ISTOCK



KOOKi

★ ★ Un ami pour la vie ! ★ ★



Des histoires malicieuses
avec des **roues** et des **tirettes**
à manipuler, et des **flaps**
à soulever !



FLEURUS



Illustrations de Marion Cocklico

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



Il est irritable!



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: Le bébé Taureau est angoissé. Le pitchoun supporte mal les bouleversements intervenus dans sa vie. Alors, il pleure, devient irritable ou commence à avoir des troubles d'appétit. C'est un mauvais moment à passer. Ces angoisses vont disparaître. Ouf!

Maman Taureau: Cap sur un mois enrichissant sur le plan relationnel! Car vous êtes un aimant à rencontres. Ces nouvelles connaissances sont issues de tous les milieux et de tous les âges. Cette diversité est positive, elle vous ouvre des horizons.

Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé: Le mini Gémeaux dévore la nourriture jusqu'à plus soif. Pas de problème: il sait réguler son appétit et manger à sa faim. Et le petit est en pleine croissance. Si son poids augmente, il devrait baisser quand bébé commencera à se déplacer seul.

Maman Gémeaux: Avec votre conjoint, vous ne savez pas sur quel pied danser. Son attitude vous déconcerte. Vous demandez conseil à des proches. Mais leurs opinions divergent. Avant de réagir, prenez le temps de la réflexion. Les conséquences peuvent être importantes.

Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: Le petit Cancer, c'est Schtroumpf grognon. Il n'arrête pas de râler, du matin au soir. Son comportement est un peu pénible, c'est vrai. Mais le pitchoun aimerait être l'objet de toutes les attentions. En permanence. Ce n'est pas possible, mais ça, bébé l'ignore...

Maman Cancer: Travailler comme ça, c'est fini! Vous remettez en question la manière dont vous avez bossé jusqu'à maintenant. En particulier votre organisation. Certaines envisagent de réduire leur temps de travail pour s'investir davantage dans leur vie familiale.

épanoui. Ça fait partie du développement normal d'un petit... D'ici quelques semaines, ses pleurs seront plus rares.

Maman Lion: Vous voyez la vie en rose. Qu'importent les soucis qui surgissent, votre moral est à son meilleur niveau. Vous multipliez les projets tous azimuts. Peut-être même un peu trop. Attention à ne pas vous disperser! Concentrez-vous sur un ou deux projets.

Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Le petit Bélier ne fait pas ses nuits. Celles-ci sont toujours hachées. Le pitchoun a gardé le même rythme qu'il avait dans le ventre de maman. Mais il va apprendre à distinguer le jour de la nuit. Un peu de patience, et dans quelque temps, il fera sa première nuit sans sommeil.

Maman Bélier: Votre travail vous stresse. La faute à trop de pression. Ça vous pompe beaucoup d'énergie. À terme, ça vous sera néfaste. Identifiez les sources de stress et essayez d'établir un plan d'action. Sans profession, vous êtes aussi victime de tensions.

Lion

DU 23 JUILLET
AU 23 AOÛT

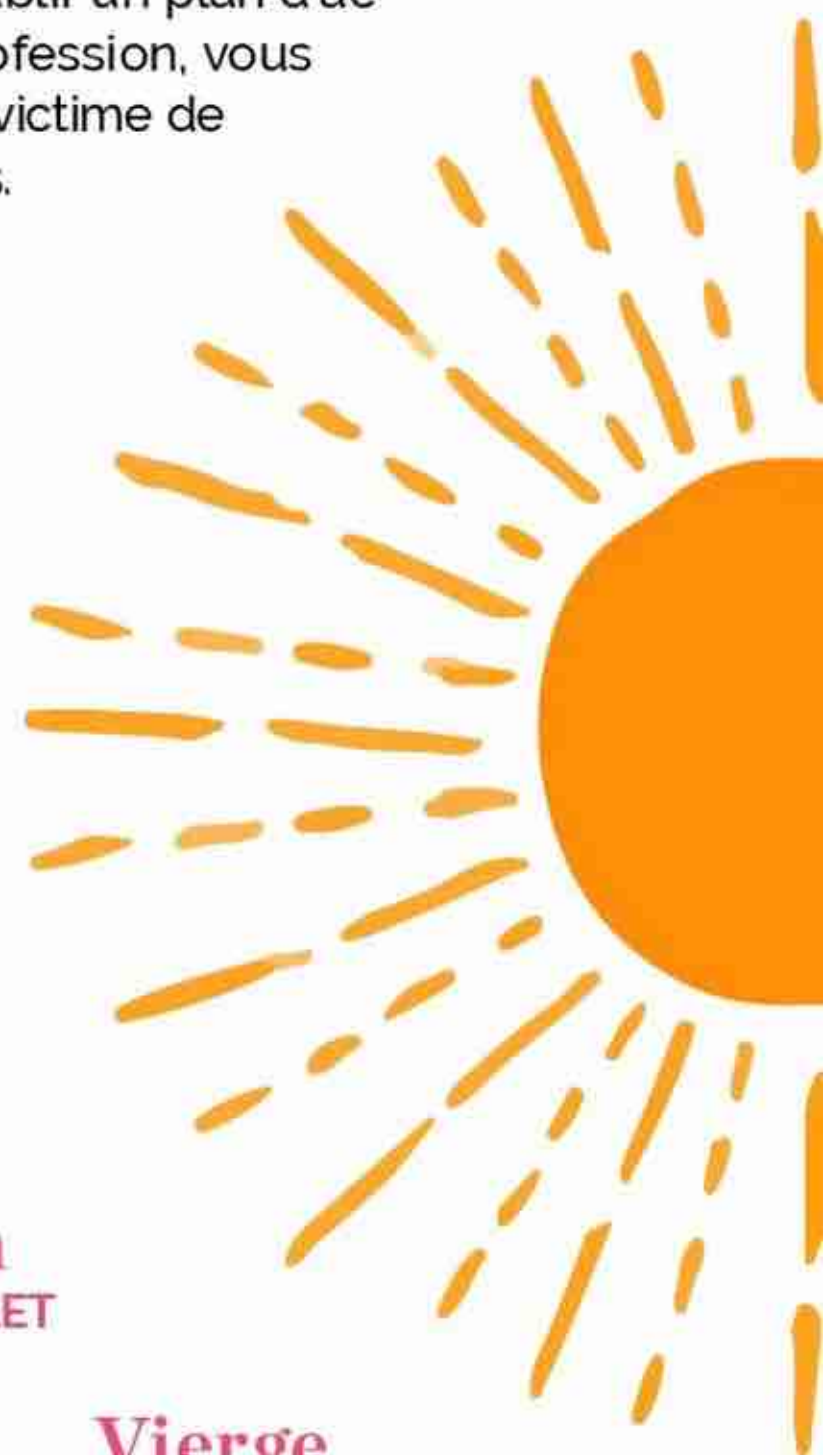
Bébé: Le Bébé Lion pleure à chaudes larmes. Ses sanglots durent deux à trois heures par jour. Ça ne veut pas dire que le bambin n'est pas épanoui. Ça fait partie du développement normal d'un petit... D'ici quelques semaines, ses pleurs seront plus rares.

Vierge

DU 24 AOÛT AU
23 SEPTEMBRE

Bébé: C'est un amour de bébé! Le petit Vierge est adorable. Il vous cherche des yeux, vous adresse ses plus belles risettes, se blottit contre vous avec délice... Avec ce petit ange, les heures sont des secondes. On voudrait que ça dure une éternité.

Maman Vierge: Côté santé, pas de quoi s'inquiéter. Vous poursuivez votre chemin en bonne forme. Mais les natives du premier décan risquent d'être patraques à la fin du mois. Rien de grave. Soyez à l'écoute de votre corps. Et n'hésitez pas à consulter un médecin.





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



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé: Le mini Balance n'a plus qu'un mot à la bouche: « Non! ». Bébé affirme ses goûts et ses préférences. Avec lui, il faut batailler au quotidien. Pourtant, les limites qu'on lui fixe lui sont bénéfiques, car elles le sécurisent. Ce sont des repères.

Maman Balance: Vous en avez marre de jouer les locomotives. Booster les autres vous demande beaucoup d'énergie. Aujourd'hui, vous dites « stop ». Et tant pis pour les conséquences! Vu la situation, vous préférez vous concentrer sur votre famille stricto sensu.

Scorpion

DU 24 OCTOBRE
AU 22 NOVEMBRE

Bébé: En route vers l'autonomie! Bébé Scorpion apprend à s'asseoir, à saisir des objets ou à se tenir debout tout seul. Au fil des jours, il acquiert de nouvelles connaissances. Et après chaque succès, sa confiance en lui se renforce. Les encouragements l'aident aussi.

Maman Scorpion: Belle embellie sur le plan conjugal. Après des tensions, le dialogue avec votre partenaire est renoué. Votre complicité reprend des couleurs. Faire des concessions, adopter une attitude différente en général, vous a été profitable. Gardez le cap.

Sagittaire

DU 23 NOVEMBRE AU
21 DÉCEMBRE

Bébé: Quand vient l'heure d'aller au lit, c'est le cauchemar. Le petit Sagittaire hurle et pleure dès qu'on le couche. Un comportement qui va durer, durer... malgré des techniques pour le reconforter. Heureusement, en fin de mois, la situation s'améliore.

Maman Sagittaire: Quelle aisance! Vous vous adaptez à toutes les situations. Vous nagez aussi bien en eaux troubles que dans les mers paisibles. Votre débrouillardise semble sans limite. En mai, votre parcours est un sans-faute. Mais ça peut changer à l'avenir.

Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé: Que se passe-t-il en ce moment? Le mini Capricorne est différent avec son papa. Il ne veut plus lui faire de câlins ni de bisous. Il le rejette même. Personne ne sait pourquoi. Mais il faut simplement s'armer de patience. Bébé ne va pas bouder longtemps les câlins paternels.

Verseau

DU 21 JANVIER
AU 18 FÉVRIER

Bébé: Le petit Verseau se montre de moins en moins timide. À la garderie ou au square, il n'a pas peur des autres bouts de chou. Il essaie même de communiquer avec eux, à sa manière. Ce n'est pas pour demain, mais il se fera un jour de véritables amis.

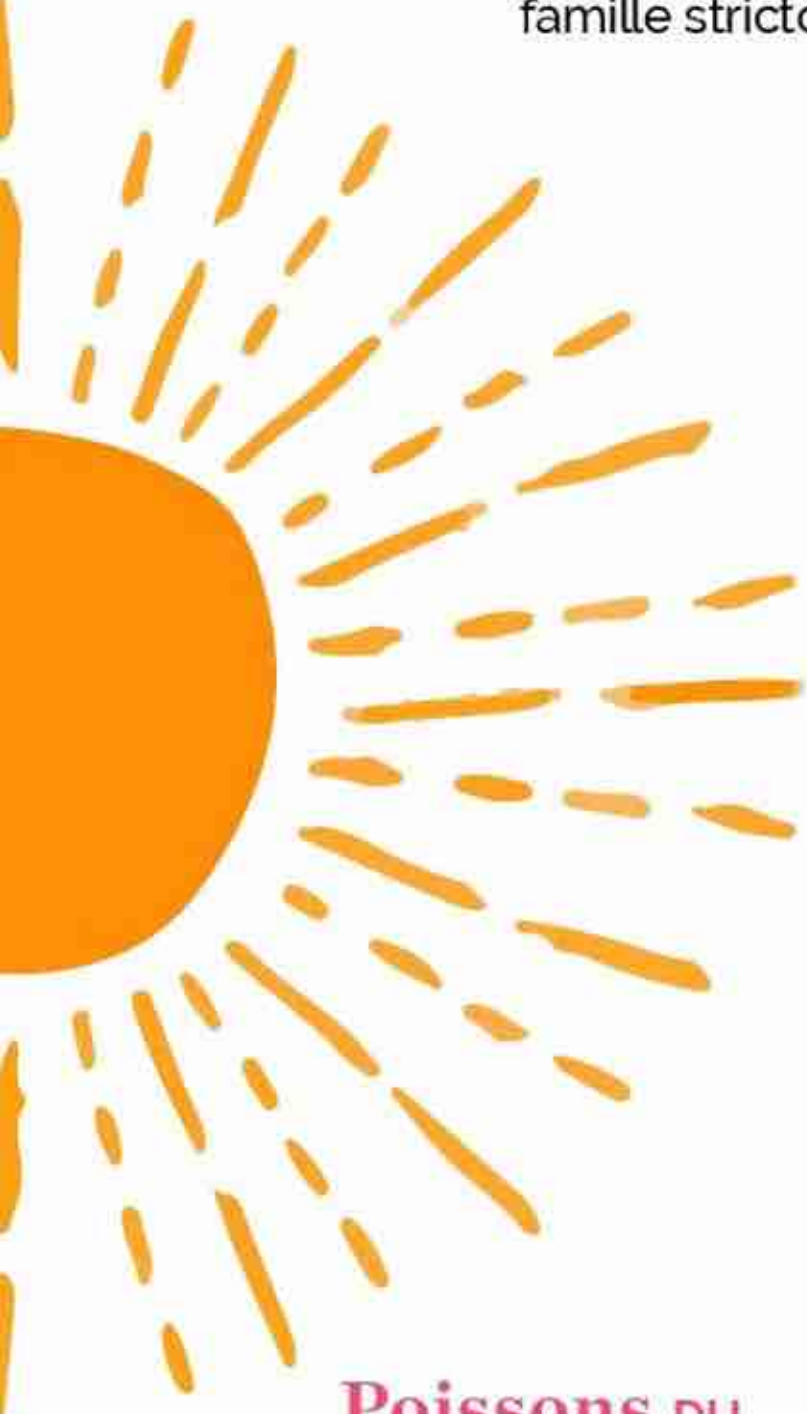
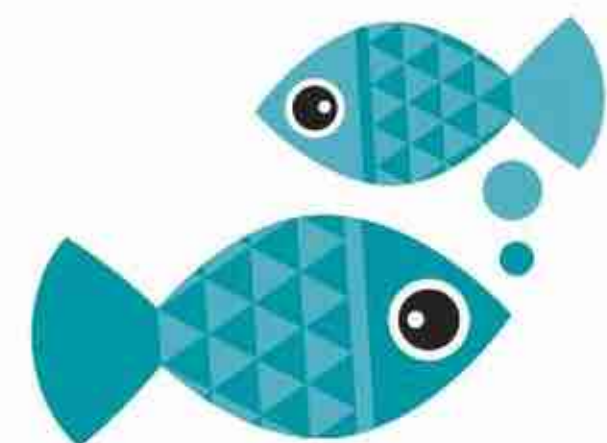
Maman Capricorne: Vous donnez un coup de pouce à quelqu'un sur le plan professionnel. Vous le faites de bon cœur et sans aucune arrière-pensée. C'est tout à votre honneur. D'ailleurs, à long terme, ça pourrait se transformer en retombées positives pour vous.

Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé: Quelle pile électrique! Le petit Poissons gesticule sans relâche, même lorsqu'il est dans son parc. À son âge, il est déjà sur-vitaminé. Rien n'arrête cette tornade. S'il est en âge de marcher, il sautille dans la maison comme un petit diable.

Maman Poissons: Votre relation sentimentale est pleine de sensualité. Votre partenaire se montre plus démonstratif. Il dit plus souvent « je t'aime ». Il est aussi plus ouvert. Si vous avez une demande à lui faire, c'est le moment. Elle devrait être satisfaite.

Maman Verseau: Un vent de folie bouscule votre quotidien. Vous avez de nouvelles envies concernant votre look, votre job ou vos hobbies. Et ça vous rend encore plus pétillante que d'habitude... Parfois, ça fait du bien d'opérer des changements dans sa vie. Foncez!



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 (www.pefc.org)



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

BULLETIN D'ABONNEMENT À compléter et à renvoyer avec votre règlement, sous enveloppe, SANS AFFRANCHIR à : UNI-MEDIAS - 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 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 - DPD - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou adpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponibles 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, l'comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Papi's magazine, Secrets d'Histoire et Nummipets. Offrevaleable 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 SURTAXE

RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anaïs Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvault-Salutare

Direction artistique :

Nouredine 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 Saingarraud

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 Rotceig

tatiana.rotceig@uni-medias.com

Responsables commerciales

exécution :

Sandy Dumontier, Leila Idouaddi

Diversification :

Christelle Bonnaud

AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

NUMÉRIQUE MARKETING

Perrine Albrieux

Développement technique :

Mustapha Omar

Insight Data :

Alain Languille

MARKETING CLIENTS

Carole Perraut

Relation clients :

Delphine Lerochereuil

RESSOURCES HUMAINES

Christelle Yung

FINANCES

Nadine Chachuat

Comptabilité :

Nacer Ait Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS

Jean-Luc Bourgeas

Fabrication :

Emmanuelle Duchateau

Supply Chain :

Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud et Damien Thizy

ÉDITEUR

Uni-Médias SAS

Siège social :

22, rue Letellier,

75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72

RCS Paris 343 213 658

Actionnaire : Crédit Agricole SA

Commission paritaire : 0623 K 79217

N°ISSN : 0553-2159

Dépôt légal : Mars 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. : 070/233 304

abonne@edigroup.be - www.edigroup.be

Abonnements pour la Suisse :

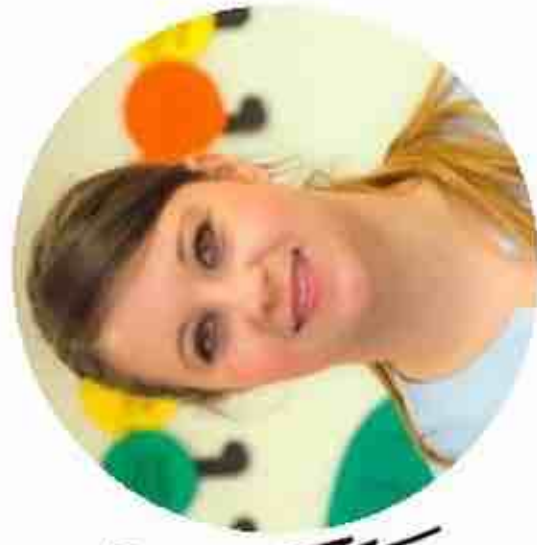
Edigroup. Tél. : 022/860 84 01

abonne@edigroup.ch - www.edigroup.ch

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

Imprimé en France



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



» Je mouche mon bébé assis en 7 étapes

1. Bien installés



L'important est d'avoir le dos de bébé bien plaqué contre notre buste pour qu'il soit rassuré et en sécurité (il sent les pulsations de notre cœur et notre respiration).

2. Les mains sous le linge



Pour éviter des mouvements brusques ou réflexes, on range les bras et les mains à l'intérieur d'un linge (ou d'un drap de bain à défaut) dont on recouvre bébé.

3. On lui met une serviette



On évite de mouiller ses vêtements avec le sérum phy et les mucosités en plaçant un mouchoir, une serviette-éponge ou un bavoir sous son menton avant de commencer.

4. On tient sa tête



On pose une main bien à plat sur sa tête et son front pour le rassurer (et le maintenir en douceur). Sans le contraindre, car ça ne ferait que l'agacer davantage !

5. On verse le sérum



Une fois prêts, on se concentre pour agir rapidement : on ouvre le flacon monodose et on le compresse pour envoyer le sérum phy dans la narine.

6. Il expulse



On garde toujours la main posée sur sa tête, légèrement penchée en avant, pour qu'il expulse le sérum par réflexe en éternuant. Idem avec l'autre narine.

7. On essuie son nez !



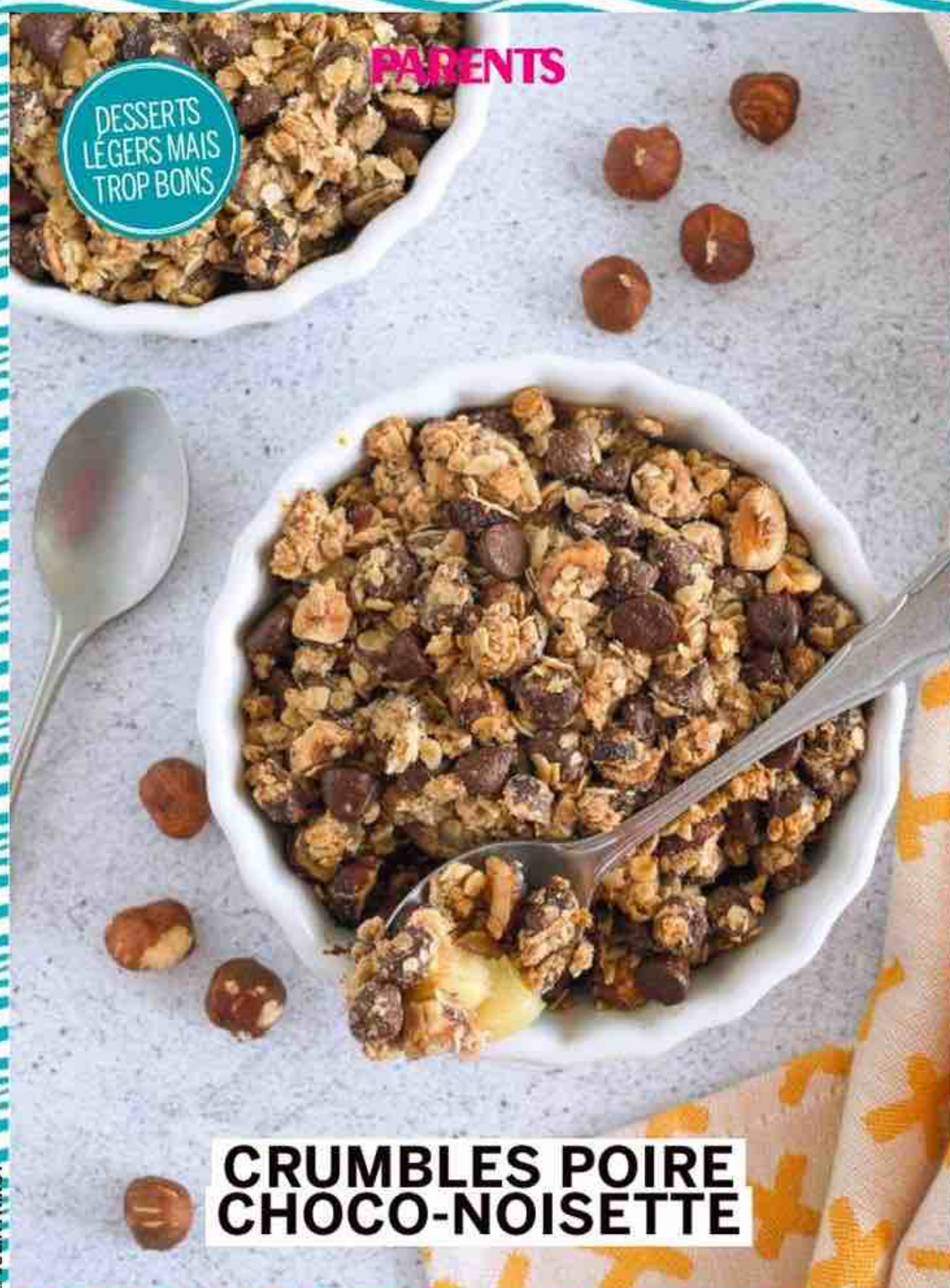
Pour enlever les mucosités, on essuie le bord des narines avec un mouchoir en tissu doux, pour ne pas l'irriter. Au besoin, on rince le bas de son visage avec de l'eau.

Côté pratique

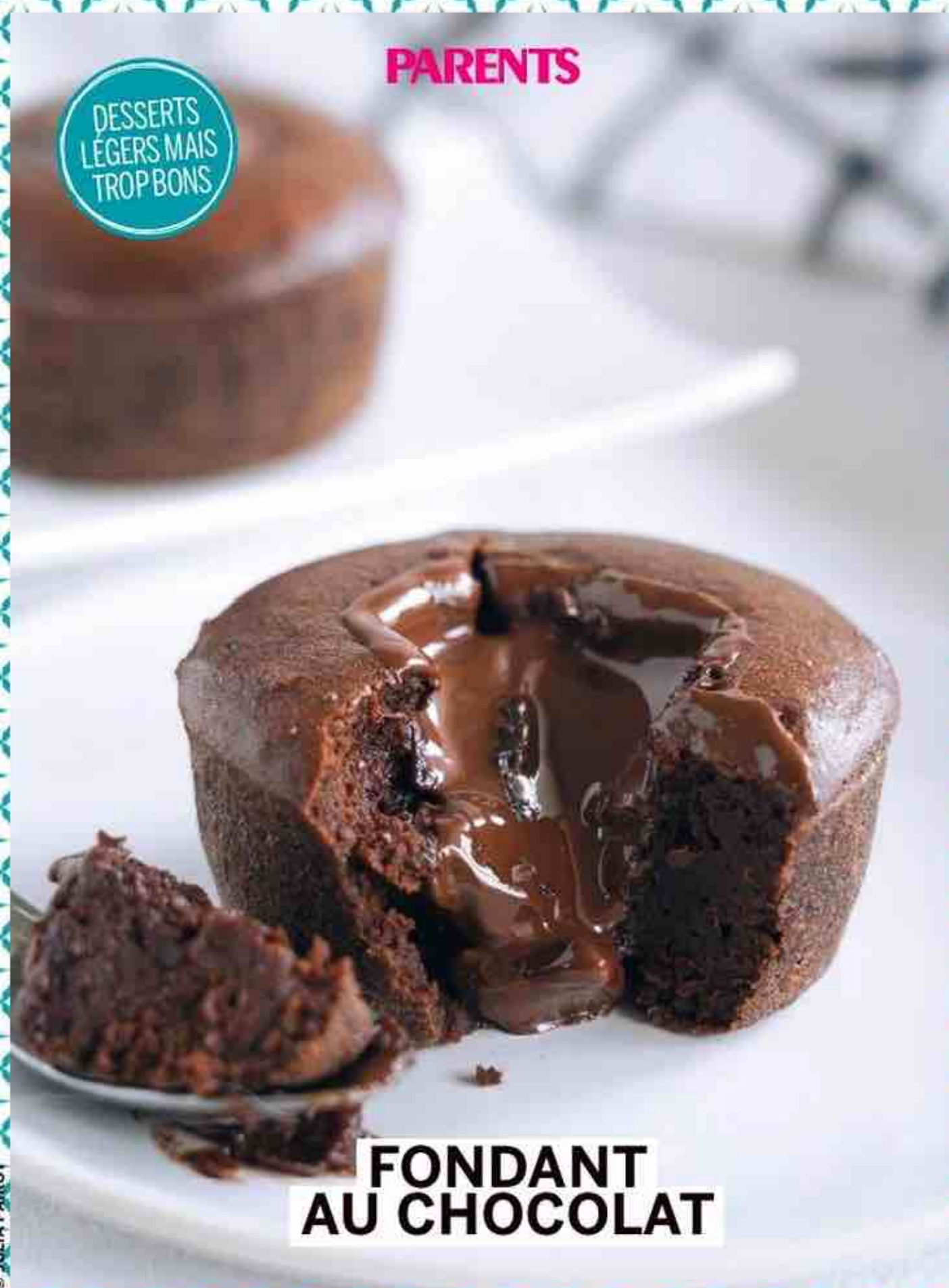
Cette technique de mouchage assis permet que le sérum phy ne coule pas dans la gorge de bébé. Ce qui pourrait lui donner une impression de noyade ! Au contraire, cette méthode utilise le réflexe d'éternuement du tout-petit, et peut se pratiquer jusqu'au moment où il sera capable de se moucher tout seul (à partir de 2 ans).

PARENTS

» RETROUVEZ-NOUS SUR www.parents.fr



**CRUMBLES POIRE
CHOCO-NOISETTE**



**FONDANT
AU CHOCOLAT**



**BROWNIE PÉCAN
AUX HARICOTS ROUGES**



**NICE CREAM
CHOCOLAT-NOISETTE**

PARENTS

FONDANT AU CHOCOLAT

PRÉPARATION : 10 minutes. **CUISSON :** 10 minutes.
POUR 2 FONDANTS

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 50 g de compote de pommes
- 80 g de chocolat pâtissier
- 25 g de farine de blé T55
- 2 carrés de chocolat

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez l'œuf et la compote.
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
3. Une fois le chocolat fondu, ajoutez-le à la préparation précédente en mélangeant bien.
4. Ajoutez la farine et mélangez à nouveau.
5. Versez la pâte dans 2 moules à muffins, ajoutez un carré de chocolat sur chaque gâteau.
6. Faites cuire 10 minutes à 180 °C (th. 6).

ASTUCE

Vous pouvez ajouter quelques fruits frais au moment de la dégustation pour apporter un peu de fraîcheur, ou napper le gâteau de crème anglaise.

Scannez ce QR-code pour retrouver la vidéo



Recette extraite du livre **"Les Délices de Julia, addict au chocolat"**, éd.Solar.

PARENTS

CRUMBLES POIRE CHOCO-NOISETTE

PRÉPARATION : 15 minutes. **CUISSON :** 20 minutes.
À PARTAGER (OU PAS)

INGRÉDIENTS

- 3 poires
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de purée de noisettes
- 30 g de noisettes concassées
- 20 g de pépites de chocolat
- 10 g de sucre roux

PRÉPARATION

1. Lavez, pelez et coupez les poires en petits morceaux.
2. Répartissez-les dans 2 ramequins allant au four.
3. Dans un bol, mélangez le reste des ingrédients.
4. Émiettez cette pâte sur les poires.
5. Faites cuire 20 minutes à 180 °C (th. 6).

ASTUCES

Les poires peuvent être remplacées par d'autres fruits. La purée de noisettes peut également être remplacée par une autre purée d'oléagineux ou par du beurre, et les noisettes par d'autres fruits à coque.



Recette extraite du livre **"Les Délices de Julia, addict au chocolat"**, éd.Solar.

PARENTS

NICE CREAM CHOCOLAT-NOISETTE

PRÉPARATION : 20 minutes. **TEMPS DE REPOS :** 2 heures.
POUR 580 G DE NICE CREAM (MOULE DE 15 × 5 CM)

INGRÉDIENTS

- 500 g de bananes congelées
- 60 g de lait de coco en conserve (400 ml)
- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 50 g de purée de noisettes
- 20 g d'éclats de noisettes
- 20 g de copeaux de chocolat

PRÉPARATION

1. Mixez les bananes dans un blender jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Prélevez la partie solide (partie blanche) du lait de coco et ajoutez-la dans le blender ainsi que le cacao et la purée de noisettes, puis mixez à nouveau.
3. Versez le mélange dans le moule, ajoutez les éclats de noisettes et les copeaux de chocolat.
4. Placez le moule au congélateur 2 heures minimum.
5. Sortez 5 à 10 minutes avant de servir.

ASTUCES

Les bananes doivent être coupées en morceaux et mises au congélateur la veille.

Le lait de coco doit être bien froid : placez-le toute la nuit au réfrigérateur afin d'en récupérer la partie solide. L'eau de coco restante se conserve 24 heures au frais, elle peut être utilisée pour faire des cocktails de fruits ou pour la cuisson du riz.



Recette extraite du livre **"Les Délices de Julia, addict au chocolat"**, éd.Solar.

PARENTS

BROWNIE PÉCAN AUX HARICOTS ROUGES

PRÉPARATION : 15 minutes. **CUISSON :** 30 minutes.
POUR 4 OU 5 PERSONNES (MOULE CARRÉ DE 16 × 16 CM)

INGRÉDIENTS

- 60 g de compote de pommes
- 20 g de sirop d'agave
- 2 œufs
- 50 g de cacao en poudre non sucré
- 260 g de haricots rouges cuits et égouttés
- 50 g de pépites de chocolat
- 60 g de noix de pécan concassées

PRÉPARATION

1. Dans un blender, mixez la compote, le sirop d'agave, les œufs, le cacao et les haricots rouges.
2. Ajoutez la moitié des pépites de chocolat et des noix de pécan puis mélangez.
3. Tapissez le moule de papier sulfurisé et versez la préparation dedans.
4. Parsemez la pâte des pépites de chocolat et des noix de pécan restantes.
5. Faites cuire 30 minutes à 180 °C (th. 6).

ASTUCE

Mouiller légèrement le papier sulfurisé et bien l'essorer avec les mains : c'est beaucoup plus pratique pour tapisser le moule.



Recette extraite du livre **"Les Délices de Julia, addict au chocolat"**, éd.Solar.

MANU PAYET

**TOUS LES MATINS
SUR VIRGIN RADIO**
7H-10H

Avant de tourner la page, il faut que tu saches un truc hyper important...

Attends, c'était quoi déjà ?

Ah oui, c'est que...

Mince on se rappelle plus.

Ah si voilà : c'est que cette émission, et bah elle est hyper cool.

Voilà c'était ça. Tu peux tourner la page maintenant. Bisous.



Pour des bébés tout beaux, tout bio.



✓ Certifiée bio

COSMOS
ORGANIC

✓ Sans parfum

**1€
99**

Toute la gamme d'hygiène

**my
BABY
Bio**



✓ Coton certifié bio*

✓ Sans colorant toxique
ni allergisant

**6€
99**

Le lot de 3 bodies
Différents tailles et coloris



Ce body
a quelque chose
à vous dire



Grâce à la blockchain,
en flashant ce QR code,
découvrez tout le
parcours de notre body.

