

magicmaman

Gratuit

Notre enquête

Les familles sont-elles prêtes à sauver la planète ?

Consommer mieux

- Bébé en route, le bon moment pour devenir écolo
- L'eau du robinet pour le biberon, c'est OK ?
- Cuisiner autrement pour l'environnement

Interview

Lucie Lucas
mère et actrice engagée



DÉPASSEZ VOS HORIZONS

NOUVEAU 5008

7 PLACES

Automobiles PEUGEOT 502 14 503 RCS Versailles



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



Achetez sur store.peugeot.fr

MOTION & e-MOTION

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

PEUGEOT SAISON 2019/2020 **TOTAL** Consommation mixte WLTP⁽¹⁾ (l/100 km) : de 5 à 7,2. Émissions de CO₂ WLTP⁽¹⁾ (g/km) : de 132 à 163.

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



PEUGEOT

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

**D'abord,
bien nourrir bébé.**

Et pour l'écharpe de portage,
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.

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

L'édito



ISABELLE FRANCIOSA

VOIR LA VIE EN VERT

Le printemps a pointé le bout de son nez, et nos envies de nature avec ! Cela fait quelques années maintenant que l'on s'engage sur les questions environnementales, et la crise sanitaire a renforcé cette idée qu'il était peut-être temps de remettre l'essentiel au cœur de nos préoccupations. Pour ce numéro spécial green, on vous a demandé quel rapport vous

entretenez avec l'écologie. Et il semble qu'elle soit largement rentrée dans nos vies puisque 99 % des familles réalisent régulièrement des gestes écoresponsables* ! Ce sont de petites choses mais c'est, on l'espère, le début d'une révolution. Qui passera par la famille, car c'est souvent pendant la grossesse que l'on commence à se pencher sur ce que l'on mange, ce que l'on met sur notre peau, mais également sur ce que l'on veut transmettre... Sensibiliser nos enfants à l'écologie, c'est aussi leur apprendre l'entraide et l'autonomie, et ça commence dès tout petit (voir notre reportage sur la crèche en Seine-Saint-Denis). Pas question de nous ajouter une charge mentale écolo, mais juste de donner quelques pistes pour commencer à modifier vraiment notre manière de consommer, et aussi tordre le cou à certaines idées reçues. C'est un cheminement qui va avec notre vie de parent, comme nous l'expliquent si bien Lucie Lucas, pour qui la maternité a été un véritable révélateur, et Jérémy Frérot, qui fait de la préservation de la planète un pilier de l'éducation de ses enfants. Comme nous tous, ils veulent avant tout un futur meilleur !

* Étude IDM-Families pour magicmaman

Claire Schneider
Rédactrice en chef



Podcast

Écoutez *Vie d'famille*, dont la première saison de *Planète famille* se penche sur les

questions d'écologie et d'éducation ! Notre journaliste Julie Caron est allée à la rencontre de professionnels et de parents qui partagent une analyse et des conseils pratiques pour adopter un mode de vie plus responsable. Alimentation végétarienne ou non avec Greenpeace, famille zéro déchet avec Jérémie Pichon ou encore vivre une parentalité au naturel avec la comédienne Lucie Lucas... Tout un programme à retrouver dès le 31 mars sur toutes les plateformes traditionnelles d'écoute de podcasts.

Retrouvez nos lives sur Instagram

Des cours de yoga parent-enfant, de la danse pour future maman, des people qui se livrent et se prêtent au jeu des questions-réponses... On vous réserve de belles surprises sur le compte Instagram de @magicmaman_com !





RETROUVEZ L'INTERVIEW DE LUCIE LUCAS
P. 34 SUR SA VIE DE FAMILLE ÉCOLO.

Photo : Christophe Lartige



P. 30



P. 34

Sommaire

- 10 Sur magicmaman.com
- 12 Actus société Quoi de neuf côté famille?
- 14 La bonne action Sensibiliser les enfants à l'importance de la botanique
- 16 Boîte à idées Inspi'prénoms
- 18 Enquête L'écologie a-t-elle atterri sur la planète famille?

magicmam'

- 23 Shopping Maman Ma magic liste
- 24 Insta mam' Mon look de grossesse
- 26 Beauté Les dentifrices solides nous donnent-ils le sourire?
- 27 Beauté banc d'essai Les dentifrices solides au banc d'essai
- 28 Beauté people Dans le miroir d'Amélie Etasse
- 30 Beauté green Ma sélection éco-responsable
- 32 Bien-être grossesse C'est bon pour moi!
- 34 Interview Lucie Lucas
- 36 Travail et conception Questions de femmes
- 38 Santé Peut-on faire rimer contraception écolo avec risque zéro?
- 41 On ose en parler Vaccin contre le Covid pendant la grossesse: quel parti prendre?

Protégez
votre nouveau-né
en toute confiance

NOUVEAU



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



P. 46



P. 74

magic bébé

- 45 **Shopping Bébé** Ma magic liste
- 46 **Santé** Peut-on préparer le biberon de Bébé avec l'eau du robinet?
- 50 **Alimentation et santé** Questions de parents
- 52 **SOS Parents** Mon empreinte me fait peur!
- 54 **Mode de vie** Bébé en route... le parfait timing pour devenir écolo?
- 56 **Hygiène** Le p'tit quiz des couches lavables
- 58 **Banc d'essai** Porter Bébé avant tout!
- 62 **Les parents testent** Mam'Advisor
- 64 **Reportage** La crèche à la main verte



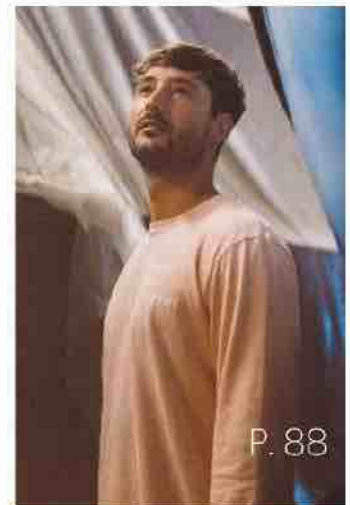
P. 59

magic kid

- 69 **Shopping Kids** Ma magic liste
- 70 **Santé** Téléconsultation: visio or not visio?
- 72 **Hygiène** Clean... jusque dans le lit!
- 74 **Nutrition** Les clés pour cuisiner autrement, à la faveur de l'environnement
- 78 **Psycho** Crise sanitaire: quel impact sur les enfants?
- 80 **Éveil livres** À livres ouverts
- 82 **Éveil** Des jeux et jouets pour les sensibiliser à l'écologie
- 84 **La grande question** Doit-on arrêter d'acheter des vêtements neufs à nos enfants?



P. 70



P. 88

magic papa

- 87 **Shopping Papa** Ma magic liste
- 88 **Dad'Inspirant** Jérémy Frérot, un père qui défend la mer
- 90 **Éducation** Les livres qu'on aime bien
- 92 **Tourisme** Green chic
- 94 **Testé et approuvé** Coucous, cachés... dans les bois!
- 95 **Podcasts** Ouvrez grand les oreilles!
- 96 **Automobile** 3 bonnes raisons de passer à l'électrique!
- 97 Jouez et gagnez.
- 98 Adresses



P. 78

CRÉDITS PHOTOS: COUVERTURE: CHRISTOPHE LARTIGÉ/OL2P. P10: GETTY IMAGES. P12: ANAN4KML/ADOBESTOCK. KATARZYNA BIALASIEWICZ/GETTY IMAGES. P18-20: ORBON ALIJA/STOCK PLANETS/GETTY IMAGES. P22: MIHAILO MILOVANOVIC/GETTY IMAGES. P24: DR. P26: BERNARD BODO/GETTY IMAGES. P28: MARTIN LAGARDERE. P32: VLADEN/ADOBESTOCK. P34-35: CHRISTOPHE LARTIGÉ/OL2P. P36: MORSA IMAGES/GETTY IMAGES. P38-40: DMITRIY KAPITONENKO/ADOBESTOCK. PEOPLE IMAGES/GETTY IMAGES. P41-42: PROSTOCK-STUDIO/GETTY IMAGES. NAJALADE RIABINA/ADOBESTOCK. P44: RYAN LANE/GETTY IMAGES. P46-48: PCLOLJA/TOM SICKOVA/ADOBESTOCK. P50: CAPABLE97/ADOBESTOCK. P54-55: ARTMARIE/GETTY IMAGES. P56-57: IG SHEVAMARA/ADOBESTOCK. P58: FVEL-SHOT/ADOBESTOCK. P64-66: DENISE MEYER. P68: DARIACHICH/ADOBESTOCK. P70: DRAZEN/ADOBESTOCK. P72-73: DRAGANA GORDIC/ADOBESTOCK. P74-76: PIXELFIT/GETTY IMAGES. P78-79: FRANCK REPORTER/DRAZEN ZIGIC/GETTY IMAGES. P81-85: LITHUMCLOUD/GETTY IMAGES. P86: M STUDIOMAGES/GETTY IMAGES. P88-89: BOBY. P96: DR FELGEOT, DR NISSAN, WILLIAM CROZES/CONTINENTAL PRODUCTIONS. P98: VOLFF/ADOBESTOCK.



mambaby.com

**Spécial
Nouveau-né**

Easy Start, conçu pour les besoins du nouveau-né

Parce que nourrir bébé est un geste essentiel dès la naissance, MAM a conçu le biberon MAM Easy Start Spécial Nouveau-né, doté d'une tétine débit 0 **conçue pour la morphologie du tout petit bébé.**

C'est prouvé⁽¹⁾ : la base aérée du biberon MAM Easy Start offre au bébé un rythme naturel de tétée qui lui permet de boire davantage de lait. Ainsi, le biberon Easy Start favorise la prise de poids.

MAM expert du bébé depuis 40 ans.



Tétée détendue grâce au système anti-colique innovant

Réduit les bulles d'air et évite les coliques



Compatible avec l'allaitement maternel

La forme de la tétine et sa surface douce comme le sein procurent à bébé une sensation familière et permettent de passer facilement du sein au biberon et du biberon au sein.



DÉVELOPPÉ PAR DES EXPERTS MÉDICAUX



Un travail d'équipe pour une **sécurité maximale** : Ce n'est qu'après l'approbation de nos **experts médicaux** qu'une innovation MAM peut être mise entre les mains de bébé.

**0%
BPA-BPS**

Tous les biberons MAM sont fabriqués à partir de matériaux ne contenant ni BPA ni BPS.⁽²⁾

1. Prouvé cliniquement : une étude réalisée auprès de bébés prématurés confirme que le biberon MAM Easy Start, contrairement à un biberon traditionnel, permet à bébé de bien respirer pendant la tétée, sans s'interrompre, et de boire davantage de lait. (Etude Clinique : Argentine, 2012, n=34)

2. Sans BPA : Selon la réglementation en vigueur (UE) n°321/2011



À vous la parole...

Céline : « Pour ma part, j'ai adoré faire du cododo, et si je pouvais revenir en arrière pour en profiter encore et encore, je le ferais ! »

Chade : « Je trouve qu'un bébé fait beaucoup trop de bruit en dormant. Donc, dès le retour de la maternité, il était directement dans sa chambre et j'ai enfin pu mieux dormir ! »

Soso : « Oui ! Quand l'enfant en a besoin. Mon aîné ne dormait pas sans nous les deux premières années, mais ma dernière n'aime pas du tout dormir avec nous, même quand elle est malade ! »

Notre maman de la rédac !

« Nous avons pratiqué le cododo pendant 2 mois, notre fille dormait dans un berceau dans notre chambre avant de rejoindre la sienne où son lit à barreaux l'attendait. » Aurélie, community manager, maman de Charlotte, 3 ans.

Et retrouvez toutes nos Magic questions sur nos comptes



Le diapo green

10 GESTES À ADOPTER POUR ÊTRE PLUS ÉCORESPOUSABLE À L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Quel plus beau bonheur que celui d'accueillir un bébé ? Dans un monde plus green, évidemment ! Et ce monde-là, vous pouvez y contribuer, même avec un bébé. Limiter votre impact sur la planète n'est pas si compliqué, il vous suffit d'adopter des petits gestes et routines du quotidien plus écoresponsables. Bannir les lingettes, fabriquer votre propre liniment, opter pour des couches lavables, choisir des vêtements d'occasion, lui offrir des jouets en bois... **Magicmaman.com/etrepluscoresponsablealarriveedebebe**



Le tuto écolo

6 PRODUITS MÉNAGERS À FAIRE SOI-MÊME

Le ménage est une véritable corvée qui s'ajoute à la liste des tâches de notre quotidien de parents. Et lorsque l'on regarde la composition des produits que l'on utilise, ça devient la cata ! Mais il existe une alternative pour dire adieu aux odeurs persistantes des produits, à leur agressivité et à leur impact négatif sur l'environnement : les produits nettoyants home made ! Naturels, bons pour la santé et efficaces, ils vous garantissent une maison propre et saine. Nos astuces et recettes pour nettoyer de façon écolo.

Magicmaman.com/desproduitsmenagersecolo



Le love conseil

RESTER EN COUPLE POUR LES ENFANTS : JUSQU'OU DOIT ALLER LE COMPROMIS ?

Votre amour a donné lieu au plus beau des cadeaux : un enfant. Mais depuis, le quotidien, le poids des années ont eu raison de votre couple... Une question vous hante : se séparer ou pas ? Votre responsabilité de parent et la culpabilité de ne pas offrir le meilleur à votre enfant peuvent prendre le dessus, et vous orienter vers un effacement de votre vie d'individu au profit de celle de parent... Mais est-ce vraiment la meilleure chose pour l'enfant ? Pour vous ? Les conseils de notre thérapeute de couple.

Magicmaman.com/resterencouplepourlesenfants



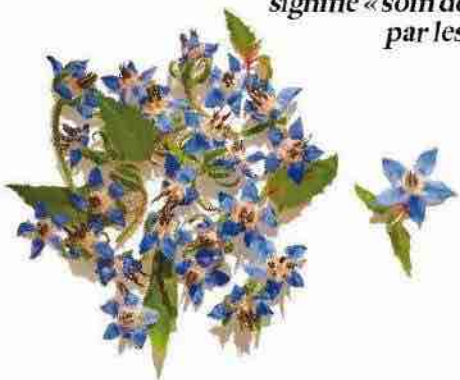
PROBLÈME

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

LA SOLUTION

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

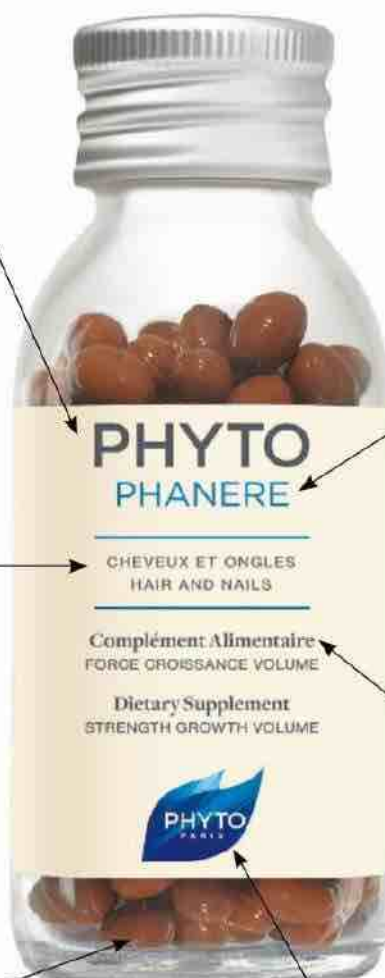
PHYTOTHERATHRIE,
un mot issu du grec qui
signifie «soin des cheveux
par les plantes».



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

Quoi de neuf côté famille?

Le monde bouge, alors suivons-le !

Actualités, infos, bons plans... Tout ce qu'il faut savoir quand on est futurs ou jeunes parents.



Finis les animaux sauvages dans les cirques !

La cause animale tient à cœur à de nombreux Français. L'Assemblée nationale s'est saisie de la question et a voté en janvier la proposition de loi relative à la lutte contre la maltraitance animale. Ce texte prévoit plusieurs volets, dont certains pourraient avoir des conséquences directes sur les familles. Par exemple, tout particulier qui acquiert pour la première fois un animal de compagnie devra signer « un certificat d'engagement et de connaissance des besoins spécifiques de l'espèce ». Associé à la carte nationale d'identité, un tel permis pourrait être retiré à toute personne coupable d'abandon ou de maltraitance. Une autre décision est celle de l'interdiction de la vente des chiens, chats et autres animaux de compagnie en animalerie d'ici 2024, dans le but d'éviter les achats compulsifs, desquels résultent de trop nombreux abandons. D'ailleurs, des sanctions pénales renforcées pourront désormais s'appliquer dans le cas d'actes de sévices graves ou sexuels, de cruauté

ou d'abandon commis à l'encontre des animaux domestiques ou apprivoisés, passibles de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende. Un « stage de sensibilisation à la prévention et à la lutte contre la maltraitance animale » pourrait être prononcé comme peine alternative ou complémentaire. En ce qui concerne les animaux sauvages, il sera désormais interdit aux cirques itinérants et aux delphinariums d'en acquérir et de les faire se reproduire. Le texte prévoit également l'interdiction de la présence d'animaux sauvages sur des plateaux de télévision, en discothèque ou lors de fêtes privées. Plusieurs personnalités ont salué la nouvelle, à l'instar du journaliste engagé Hugo Clément, auteur notamment du best-seller *Comment j'ai arrêté de manger les animaux* (Seuil). Si elle note des avancées incontestables, la fondation 30 Millions d'Amis espère de son côté que le gouvernement ira encore plus loin dans la défense des animaux.

Un arbre comme cadeau de naissance

Et si pour chaque naissance on plantait un arbre? Avec les 740 000 naissances en 2020, ça en ferait des forêts! Le concept proposé par Freedom donne l'opportunité à des propriétaires agricoles issus des quatre coins du monde et désireux de planter des arbres d'être soutenus financièrement par des citoyens engagés – vous! – lors des premières années de vie des arbres, lorsque ceux-ci ne permettent pas aux producteurs de vivre de leur production. De votre côté, vous pouvez suivre l'évolution de votre arbre en ligne. Une chouette idée à rajouter sur votre liste de naissance! www.treedom.net/fr



Un club pour les sensibiliser au tri !

L'éducation des jeunes générations est un ressort essentiel du développement durable. En matière de tri des emballages et papiers, cela se joue avant tout à la maison. C'est la raison pour laquelle Citeo met à la disposition des parents des outils pour sensibiliser leurs enfants au recyclage: site internet, magazine rejoignant le club Citeo. Tous les supports nécessaires sont mis à disposition pour que les enfants soient des trieurs hors pair, maintenant et quand ils seront grands! www.clubciteo.com



Noa,
Compte avec moi



Malo,
Mon renardeau dodo



Tifan, mon doudou
berceuses



Lila, mon koala clip'balade



Livre toudoux
des Loulous

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



Des jouets malins pour grandir intelligent

Marque de jouet préférée des familles (enfants 0/3 ans) - Enquête des Marques et Enseignes préférées des familles - 6 551 familles - Décembre 2020

Sensibiliser les enfants à l'importance de la botanique

La marque Klorane s'engage via sa fondation, Klorane Botanical Foundation, à faire de nos enfants les écocitoyens de demain.

Vos enfants savent-ils à quoi ressemble une betterave, comment pousse un ananas ou à quoi sert le pollen ?

Le constat est sans appel : nous sommes de moins en moins connectés avec la nature, la faute à nos vies urbaines, aux écrans... Alors, c'est bien beau de leur parler d'écologie et de préservation de la planète, mais rien de mieux que le concret ! Avant de demander aux nouvelles générations de protéger l'environnement, apprenons-leur à le connaître

600 000

C'est le nombre d'enfants sensibilisés dans le monde grâce au programme Graine de Botaniste.

et à l'aimer. La sensibilisation à l'importance du patrimoine végétal commence dès l'enfance. Depuis sa création il y a 25 ans, Klorane Botanical Foundation transmet aux plus jeunes la passion de la botanique et les éduque à la préservation de la biodiversité.

Comment participer ? Parlez-en aux enseignants de vos enfants ! Plus d'infos sur Kloranebotanical.foundation.fr ou @kloranebotanicalfoundation sur Instagram.



Ailleurs aussi...

La Fondation intervient également en Équateur, qui détient l'un des taux de déforestation les plus élevés d'Amérique du Sud, aux côtés de l'association franco-équatorienne Ishpingo, pour la sensibilisation des plus jeunes, futurs protecteurs et exploitants de la ressource, à la connaissance des plantes, à l'environnement et aux pratiques durables.



Le saviez-vous ?

Le calendula a des vertus réparatrices. Il est cultivé selon les principes de l'agriculture bio et les fleurs sont récoltées à la main. C'est l'actif-phare de la gamme Bébé.



ZOOM SUR GRAINE DE BOTANISTE

Chaque enseignant qui en fait la demande reçoit un coffret botanique de la fondation Klorane Botanical Foundation comme support pour initier les élèves au monde des plantes. Créer des herbiers, semer des graines, connaître les plantes... ils touchent, observent et apprennent ainsi à respecter la nature. Un beau programme qui s'inscrit dans la démarche Unesco Green Citizens, initiatives inspirantes d'éducation au développement durable reconnues par l'Unesco.

StoriKid[®] Pocket

Le conteur d'histoires interactif à emporter partout !

Ce conteur d'histoires interactif développe l'imaginaire des enfants grâce à une large sélection de plus de 100 contenus : des histoires, des blagues, des chansons et des histoires pour s'endormir.

Grâce à la fonction enregistrement, vous pouvez même enregistrer vos propres histoires ou messages à écouter à l'infini.

Avec son format compact et son look de compagnon trop mignon, StoriKid Pocket est facile à transporter. Il possède même une prise casque* pour écouter ses histoires préférées partout. **De 3 à 8 ans.**

* Casque ou écouteurs non inclus.

Il était
une fois...



Sans ondes



Sans écran



Prise Jack



+ de contenus
à télécharger



www.vtech-jouets.com

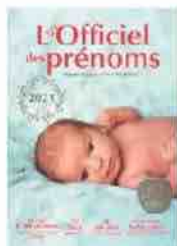
vtech[®]

Des jouets malins pour grandir intelligent

Inspi' prénoms

Des listes et des listes pour trouver le plus beau des prénoms, celui que vous aurez plaisir à chuchoter au creux de son oreille...

LE DÉCRYPTAGE DE LA PRO, STÉPHANIE RAPOPORT*



FLORIS

Du latin *floris*, « fleur ». En dehors de Florian et Florent, on recense peu de prénoms masculins faisant l'éloge des fleurs. Porté par

moins de 1 000 Français, attribué à moins de 10 garçons par an, Floris ne fait pas exception. Et pourtant... Avec son côté nature, ses deux syllabes et sa terminaison originale, il pourrait devenir le nouveau précurseur des prénoms botaniques masculins. Caractérologie : sagacité, philosophie, raisonnement, spiritualité.

HANAÉ

Ce prénom japonais est un véritable hymne à la fleur. Hanaé signifie « fleur majestueuse », « à l'image de la fleur » ou « branche fleurie ». Ce prénom rare est apparu en France dans les années 1980. Sa sonorité douce ne laisse pas les parents indifférents, et depuis le début des années 2000, sa floraison s'amplifie. En 2021, on peut estimer que près de 500 Françaises seront prénommées ainsi.

Caractérologie : adaptabilité, médiation, relationnel, fidélité.

* Coauteure de *L'Officiel des prénoms 2021* (First éditions, 17,95 €).

POUR NE PAS FAIRE COMME LES AUTRES

Le soleil commence à pointer le bout de son nez. Voici des prénoms qui évoquent la lumière et la nature : **HÉLIA** (« éclat du soleil » en grec), **THALIA** (« rosée » en hébreu), **LIORA** (« la lumière est à moi » en latin), **ENOAH** (« parfums » en tahitien), **HELIAN** (« éclat du soleil » en grec), **ILIO** (« soleil » en grec), **LUCIO** (« lumière » en latin), **YONAH** (« colombe » en hébreu).

CEUX QUI NOUS FONT VOYAGER

Direction les pays scandinaves pour chercher l'inspiration ! Ces prénoms, souvent en relation avec la mythologie viking, évoquent la force, l'honneur, la sagesse ou l'intelligence.

Filles : Maja, Freja, Olivia, Wilma, Emily.

Garçon : Julian, Eliaz, Lévi, Ollie, Léon.

Ils piochent leurs origines dans les langues nordiques, germaniques et latines. Certains se rapprochent des prénoms français, avec une petite variante au niveau de l'orthographe.

MASCULIN/FÉMININ

ET SI ON NE CHOISSAIT PAS ?

Lou, Willow, Romane, Maé, Céleste, Andréa, Stéphane, Louison, Robin.

DU CÔTÉ DES ENFANTS DES PEOPLE

ADRIANN

Benoît et Jesta, qui se sont rencontrés sur le tournage de *Koh-Lanta* et que l'on retrouve aujourd'hui dans l'émission *Mamans & célèbres*, ont accueilli leur deuxième enfant. Un doux prénom qui se termine en -ann, comme celui de son grand frère Juliann.

NOAH

C'est ainsi que Kelly Rowland, la chanteuse du groupe Destiny's Child, a nommé son deuxième fils, après Titan, né en 2014. Ce prénom d'origine hébraïque signifie « repos ».

EVA ALBA

Ce prénom deux en un est celui de la fille de Kendji Girac. Il a donc une double signification : Eva veut dire « donner la vie » en hébreu, et Alba désigne « l'aube » en espagnol. Très discret sur sa vie privée, le chanteur n'a pas révélé l'identité de la maman.

SUR LE WEB Pour encore plus d'inspi' prénoms : magcmaman.com/prénoms

UN PRÉNOM, PLUSIEURS ORTHOGRAPHES

Leyla, Leila, Layla, Laila, Laïla, Leilah,...

Mathis, Matisse, Matys, Mathys, Matis...

WELEDA A 100 ANS

100 ans de beauté pionnière et visionnaire

Depuis 100 ans, WELEDA reconnecte l'être humain à la nature
et transmet sa vision engagée de la beauté.



ANS D'ENGAGEMENT POUR
L'ÊTRE HUMAIN ET LA NATURE



1921

NAISSANCE DU LABORATOIRE
WELEDA EN SUISSE.

100 ans d'expertise des plantes
et d'engagement pour la
préservation de la biodiversité.



1926

SKIN FOOD,
L'ICÔNE INTÉMPIRELLÉ.

Ce véritable concentré d'extraits de
plantes médicinales naturelles et
bio est plébiscité pour ses propriétés
apaisantes et nourrissantes.

1952

UN JARDIN EXTRAORDINAIRE.

Riche de plus de 260 variétés
de plantes médicinales, WELEDA
cultive aujourd'hui encore le
plus grand jardin d'Europe en
biodynamie, parmi les huit qu'elle
possède à travers le monde.



2006

OUVERTURE
DE L'ESPACE WELEDA.

Un véritable havre de paix
et de détente à travers son
parcours expérientiel unique
et ses protocoles de massages
signatures.

2008



LA CERTIFICATION NATRUE.

Ce label exigeant garantit des
compositions d'origine naturelle,
des ingrédients bio de haute
qualité et des engagements en
matière de durabilité.

2011

DURABILITÉ ET ÉQUITÉ.

Sourcing responsable, protection de la
biodiversité, rémunération équitable
de ses partenaires: WELEDA est
la première marque européenne à
devenir membre de l'UEBT et à
obtenir la certification de l'ensemble
de son système d'approvisionnement.



2021

WELEDA, LA SEULE MARQUE DE COSMÉTIQUE NATURELLE ET BIO À FÊTER SES 100 ANS.

Pour l'occasion, le laboratoire soutient la biodiversité en France
à travers son partenariat avec l'association d'agriculture urbaine La SAUGE
et la plateforme de publicité solidaire Goodeed. Et l'an prochain?
65 % des emballages seront issus de matériaux recyclés.



L'écologie a-t-elle atterri sur la planète famille ?

Selon notre sondage IDM-Families pour Magicmaman, le tri des déchets fait partie intégrante du quotidien des familles (87 %), mais des efforts restent à fournir concernant d'autres actions green. Pour l'achat de produits bio, par exemple, le prix reste encore un frein majeur (76 %).

Enfermées à cause de la crise sanitaire, les familles auraient-elles remis la nature au cœur de leurs préoccupations ? D'après l'étude menée par l'IDM-Families pour Magicmaman, 99 % des familles interrogées réalisent en tout cas régulièrement au moins un geste écoresponsable. Cependant, en y regardant de plus près, de nombreuses actions en faveur de l'environnement restent peu explorées par les foyers. Parmi les gestes les plus ancrés dans le

quotidien des parents interrogés, on retrouve le tri des déchets. Si l'impact du recyclage n'est pas négligeable, il reste néanmoins très énergivore pour collecter, trier et transporter les déchets, parfois jusqu'en Asie. Le mieux serait de supprimer un maximum d'emballages, notamment en plastique, de notre vie quotidienne. Comment ? « Aller au marché plutôt que dans les supermarchés pour acheter ses fruits et légumes, utiliser des petits sacs en tissu à la place des sachets en plastique, ne plus

3 gestes green qui ne coûtent rien

Allégez vos mails

Internet serait à l'origine de 10 % de l'électricité consommée dans le monde. Réduisez cette pollution numérique en limitant les destinataires de vos mails ainsi qu'en nettoyant régulièrement votre boîte de réception.

Dégivrez votre congélateur

Le cumul de glace dans votre congélateur isole les parois et induit une surconsommation d'électricité pour maintenir la température souhaitée. Pensez à le dégivrer régulièrement !

Baissez le chauffage d'un degré

Un degré, ce n'est pas grand-chose, et pourtant... cela représente environ 7 % d'économie à l'année. Alors, on enfle un pull et à nous les économies d'énergie !



acheter d'eau en bouteilles », conseille Jérémie Pichon, auteur de *Famille en transition écologique*. Pourtant, seules 14,2 % des familles que nous avons sondées ont initié une démarche zéro déchet, et 4 familles sur 10 ne boivent pas d'eau du robinet, privilégiant donc des alternatives en bouteille.

LES TRANSPORTS... ENCORE UN EFFORT !

Dans la catégorie « peut mieux faire », nous pouvons aborder la thématique des transports. En France, le transport routier est la première source d'émissions de CO₂, principal responsable du réchauffement climatique, selon le ministère de la Transition écologique



et solidaire, et les voitures des particuliers en émettent la moitié. D'après notre enquête, près de 8 familles sur 10 se déplacent encore en voiture face au vélo, à la marche ou aux transports en commun. « Difficile, dans des petites villes, de se passer de son automobile », commente ainsi Myriam, maman installée dans le Pays basque. « Pour certains petits trajets, il s'agit souvent d'habitudes à prendre, mais c'est vrai que nous ne sommes pas tous égaux face aux alternatives possibles, estime Jérémie Pichon. Cependant, notons que 80 % des véhicules qui circulent ne comptent qu'une seule personne à bord : le conducteur. Alors, pourquoi ne pas opter pour le

covoiturage ? Beaucoup de déplacements peuvent être réalisés ainsi. » Mais on aurait tort de croire que seul le clivage grandes villes/campagnes en soit la cause : à titre d'exemple, en Île-de-France, on compte encore 14,8 millions de déplacements quotidiens en voiture. Les raisons évoquées sont souvent les grèves et problèmes de lignes récurrents, la foule et le temps gagné par trajet.

L'ALIMENTATION, DU BON ET DU MOINS BON

Le troisième poste d'émissions de gaz à effet de serre concerne l'alimentation. Pour l'essentiel, ce sont les produits laitiers (85 kg/an/habitant)

Écologie : où en sont les familles ?

99 % des familles réalisent régulièrement des gestes écoresponsables, parmi lesquels :

-  Le tri des déchets (87%)
-  Manger de saison (72,2%)
-  Ampoule basse consommation (71,4%)
-  Réduire la viande (36%)
-  Privilégier d'autres transports plutôt que la voiture (24%)
-  Démarche zéro déchet (14%)

72%
des mères déclarent être attentives à la composition des produits.

3 familles sur 4 achètent régulièrement des produits bio, parmi lesquels :

- Fruits et légumes 54%
- Hygiène et soin bébé 45%
- Œufs 35%
- Produits d'entretien 30%
- Produits frais 28%



et la viande (86 kg/an/habitant) qui alourdissent notre impact sur l'environnement. L'OMS estime que la surconsommation de viande rouge aurait également des conséquences sanitaires, puisqu'elle a probablement un effet négatif sur la prévalence des cancers. Pour autant, si les trois quarts des familles ont par exemple pris le pli de manger des aliments de saison, il est difficile de réduire sa consommation de viande pour près de 6 familles sur 10, selon notre étude.

« Je pense pourtant que la consommation de viande et de poisson est le domaine dans lequel il est le plus facile d'agir et dont les effets sont les plus concrets. Arrêter d'en consommer, ou du moins réduire, est simple à appliquer. Cela permet de réaliser des économies et l'impact sur l'environnement est immédiat. C'est tout aussi important que de cesser d'utiliser les moyens de transport polluants », décrypte le journaliste Hugo Clément, dans *Comment j'ai arrêté de manger les animaux* (Seuil).

L'ÉCOLOGIE, UNE QUESTION DE PRIX ?

Les parents auraient ainsi du mal à se détacher de certaines pratiques, souvent héritées de leur propre famille.

Constat plus surprenant : certaines mamans sondées nourrissent même des doutes sur les réels effets de nos habitudes alimentaires sur la planète... Comme celle du bio. Pour 46,6 % des mères interrogées, le bio n'est pas meilleur pour la santé et pour 33,3 %, il n'est pas meilleur pour l'environnement. Pour autant, près des trois quarts des mères (74 %) déclarent acheter régulièrement des produits bio pour le foyer, un taux qui va jusqu'à 84 % chez les foyers CSP+.

Cela concerne en priorité les fruits et légumes (46 %) ou l'alimentation diversifiée comme les petits pots ou les plats bébé (39 %).

Mais pour 71 % des foyers, le principal frein à l'achat de produits bio reste le coût. On note en effet que la démarche écoresponsable va plus loin au sein des foyers CSP+ : ils sont plus nombreux que la moyenne à adopter certaines actions, comme manger moins de viande ou acheter les fruits, légumes, produits frais en circuit court (51 % vs

37 % en moyenne), utiliser des produits d'hygiène réutilisables et/ou zéro déchet (56 % vs 38 % en moyenne). Mais de manière générale, lorsqu'elles achètent un produit, les mères recherchent avant tout un bon rapport qualité prix (68 % des sondées).

UN BÉBÉ POUR MIEUX CONSOMMER

Devenir parents apparaît cependant pour beaucoup comme le meilleur moment pour entamer sa transition écologique. Ainsi, d'après notre étude, pour plus de 4 mères sur 10 (44 %), l'arrivée d'un enfant est à l'origine de comportements plus écoresponsables. Déjà consciente des enjeux de notre consommation sur l'environnement, Léa Johansen confirme que sa grossesse cumulée à son déménagement au Danemark lui a donné le déclic pour lancer son e-shop pour enfants, Manipani. Son credo : « Acheter moins mais acheter mieux ». Comme elle, 72,2 % des mères feraient ainsi attention à la composition des produits destinés à leurs enfants.

Plus du tout marginales, les consciences écologiques s'emparent donc doucement, mais sûrement, des foyers. Alors que la loi Climat en cours de réflexion fait débat, une nouvelle grève du climat ayant pour thème #NoMoreEmptyPromises (« Plus de promesses vides »), comprenant dans ses rangs de nombreuses familles, se préparait pour le 19 mars à l'heure où nous rédigeons ces lignes. Le but ? Exiger des dirigeants mondiaux qu'ils mettent en œuvre des objectifs climatiques à court terme. En attendant des décisions concrètes à l'échelle nationale et mondiale, la famille reste encore le lieu privilégié d'une écologie de proximité. Quand éduquer rime avec mieux consommer... ★

Écoutez notre podcast *Planète famille*
pour aller plus loin sur les questions
d'écologie et d'éducation !



mustela®

La gamme pour **toute la famille**
BIO de **A** à **Z**



99%*
d'ingrédients
d'origine
naturelle

Huile d'olive BIO des
oliveraies de Nîmes

Sans parfum

Flacons et tubes
d'origine végétale

*en moyenne

magicmam'

60%

des Français.e.s estiment qu'il est difficile de consommer de façon responsable. Innovations et infos sont attendues des marques pour y parvenir.

A bon entendeur...

Source: Observatoire de la consommation responsable - Citeo et L'ObsCo, 2020

#LeContactHumain EstUneForce

D'ici 2025, Nivea s'engage à aider 150 000 personnes en soutenant des projets visant à favoriser le contact humain, chez les nouveau-nés prématurés notamment. Sur la table, 20 millions d'euros. Bravo !

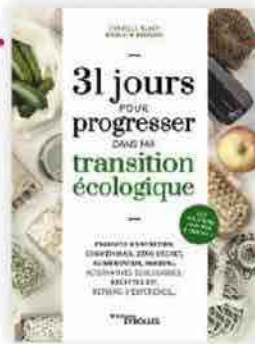
ÊTRE DANS SON ASSIETTE

En revoyant son contenu. Moins de produits issus des ruminants, c'est moins de gaz à effet de serre, dont 26 % de la production est due à notre façon de se nourrir.

Source: J. Poore and T. Nemecek, 2019 / OurWorldInData

ma magic liste

Parce que je suis une (future) maman qui fait attention aux autres et à la planète, je consomme mieux en (m) offrant des produits conçus dans le respect de chacun.



Etre en transit

Information, action, réaction !
Livre d'Isabelle Servant et Cyrielle Blazy, Editions Eyrolles, 21 €.

Couteau suisse
de l'hydratation !
Soin multifonction à 98 % d'ingrédients d'origine naturelle, tube en PET recyclé. Crème universelle hydratante, A-derma, 14,95 € les 150 ml.



Faire bon ménage

Avec des produits naturels, biodégradables, sans substances controversées. La marque en moins, dès 17,90 €.



Talkin' 'bout my Girl

Relaxante, fraîche et positive, 90 % d'ingrédients d'origine naturelle, 40 % de verre recyclé. Eau de toilette Girl, Rochas, 89 € les 100 ml.



Sport de glisse

Avoir le bon équipement, c'est important. Naturel, éco conçu, tube en PE végétal recyclable. Lubrifiant My lubie, 15 €.

A fond les ballons

Dans celui-ci, 3 pièces chinées par une passionnée, pour un look unique. Balloon 90's, Le vintage de Julie, 39 €.



Nouveau look pour une nouvelle vie

La jupe d'hier devient le chouchou de demain avec le projet upcycling « This Is How We Do ». Le Colonel, dès 12 €.



Se faire épingle

Par tant de beauté ! Pépité à retrouver sur cet e-shop référence du rétro. Broche Crocodile, Gigette Vintage, 29 €.



Etre sous le choc'

Totalement croc'love ! Recette respectueuse bio et vegan. Etui recyclable. Little Love, 2,50 €.

Défens(activ)e
Nuit régénérante assurée avec ce soin bio, à 99,8 % d'ingrédients d'origine naturelle. Flacon pompe en verre. Concentré détoxifiant nuit, Patyka, 49 €.



Mon look DE GROSSESSE

Enceinte de Noé (qui vient de naître), Emilie Broussouloux (@emiliebroussouloux) misait sur des robes amples et indémodables. L'idéal pour plancher sur *9moisensemble*, sa web-série sur la parentalité, tout en continuant à prendre soin de son aînée, Jeanne.



POUR COPIER LE LOOK D'ÉMILIE

- Robe grossesse mi-longue en denim boutonnée, Séraphine, 59 €
- Veste Will denim personnalisable, Sézane, 110 €
- Cuissardes plates Kahlua en velours noir, Cosmo Paris, 210 €
- Boucles Liv asymétriques, Gisel B., 145 €.



LES MÉNINGITES À MÉNINGOCOQUE

IMPREVISIBLES, RARES, GRAVES

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

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

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

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

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur
PROTECTIONMÉNINGITES.COM

Les dentifrices solides nous donnent-ils le sourire ?

Avec un nombre de tubes de dentifrice jetés estimé à 189 millions en France chaque année*, l'envie de passer à des formats plus respectueux fait son chemin. Une idée aussi bonne pour la planète que pour nos dents ?

2 minutes

de brossage matin et soir sont nécessaires pour éliminer la plaque dentaire, avec un dentifrice fluoré à $\approx 1\,500$ ppm.

L'émail, le fluor est déminéralisé à chaque prise alimentaire par les attaques acides de la plaque dentaire. « Pour le renforcer, prévenir et réduire les infec-

tions carieuses, seul le fluor est présenté comme efficace », préviennent les Drs Alain et Jérémy Amzalag, chirurgiens-dentistes. Un point que L'Organisation mondiale de la santé rappelait déjà en 2003 : « Les recherches ont montré que la mesure la plus efficace pour prévenir la carie dentaire était de maintenir en permanence un faible niveau de fluorures dans la cavité buccale... » Toutefois, c'est bien parce que le fluor fait l'objet de controverses qu'il est si absent des dentifrices solides. « Nous avons opté pour un substitut issu du bouleau, le xylitol. Tous les jours, de nouvelles études montrent son efficacité dans la prévention des caries », affirme-t-on chez Pachamamaï. Voyons ce que l'avenir réserve à nos quenottes... 🌱

* selon Planetoscope.com

** données : Semrush.

C'est un véritable carton. En quatre ans, le dentifrice solide s'est imposé à vitesse grand V dans les esprits (et les étals), passant de 300 requêtes mensuelles sur Google à 6 600 ! ** Un marché encore de niche, mais qui connaît une très forte croissance.

UN PROFIL ATTRACTIF

Économique et écologique, le dentifrice en fait craquer plus d'un. Avec une durée d'utilisation deux à trois fois supérieure à celle d'un tube, la possibilité de le consommer dans son intégralité et un poids jusqu'à cinq fois plus léger, il affiche un CV séduisant. Côté composition aussi, il semble viser le sans-faute puisque son taux d'ingrédients d'origine naturelle avoisine souvent les 100 %. « Un dentifrice en tube, c'est 30 % d'eau et 30 % d'humectant emballés dans du plastique pratiquement impossible à recycler », déclaraient Aymeric Grange et Thomas Arnaudo, fondateurs de 900.care, en juillet dernier. Des caractéristiques alarmantes qui ont trouvé un écho : au lancement de la marque, en deux mois, 100 000 préventes étaient

enregistrées via les plateformes Ulule et KissKissBankBank, pour un objectif de... 600 ! Les dentifrices arrivant alors en tête, aux côtés des gels douche solides de la marque. Même engouement pour les soins écoresponsables de Pachamamaï, pionnière de la cosmétique solide en France, qui proposait déjà des dentifrices en galets en 2013.

LE FLUOR, GRAND OUBLIÉ ?

Les trois spécialistes que nous avons contactés sont catégoriques, l'utilisation des dentifrices solides doit être occasionnelle. Ils invoquent deux raisons majeures : le degré d'abrasivité (RDA) non connu et l'absence quasi systématique de fluor. « Les ingrédients comme le charbon ou le bicarbonate de soude affichent souvent une granulométrie (taille de grain) trop épaisse, ce qui entraîne une usure de l'émail. Or, une fois éliminé, il ne repousse pas », explique le Dr Christophe Lequart, chirurgien-dentiste et porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire. Bâtisseur de

Les dentifrices solides au banc d'essai

Zoom sur quatre références, à utiliser occasionnellement, selon les recommandations des Drs Jérémie Amzalag et Christophe Lequart, chirurgiens-dentistes, après étude des listes INCI.

LE PRODUIT

Dentifrice à croquer goût citron, The Green Emporium, 6,99 € les 120 pastilles.

LA COMPO

95 % d'ingrédients d'origine naturelle, certifié Cosmos natural. Bicarbonate de sodium, tensioactif dérivé de l'huile de coco, silice, extrait de Stevia rebaudiana...

L'AVIS DU PRO

Le degré d'abrasivité du bicarbonate n'est pas précisé or, en concentration relativement élevée et/ou lors d'une utilisation trop fréquente, cela peut avoir une action abrasive sur les dents et entraîner un assèchement de la bouche. La silice renforcerait les dents et les gencives, mais aucune étude scientifique ne l'a encore prouvé.

L'AVIS DE LA RÉDAC

Peu de mousse en bouche, pas d'effet frais particulier ressenti. Gros plus : l'emballage biodégradable par compostage, le label Slow cosmétique et les 0,10 € reversés à la Surfrider Foundation Europe.



LE PRODUIT

Ethifrice Boom !, Lush, 12,95 € les 80 pastilles.

LA COMPO

Bicarbonate de soude, charbon, kaolin, sel de mer fin, huiles essentielles de citron vert de Perse, d'anis étoilé et de poivre noir, thé vert en poudre, piment bio moulu...

L'AVIS DU PRO

Réserve émise sur le charbon, le bicarbonate de soude et le sel de mer. En cas de granulométrie élevée, cela peut, au fil du temps, engendrer une usure de l'émail et un assèchement de la bouche. L'huile essentielle de citron vert donne un coup d'éclat au sourire, mais sur le long terme, l'acidité peut entraîner une érosion de l'émail, voire des caries.

L'AVIS DE LA RÉDAC

Goût agréable, facile à mâcher. La mousse vient rapidement et est abondante. Top : la bouteille fabriquée à partir de plastique 100 % recyclé et recyclable.

LE PRODUIT

Dentifrice solide Crystal, Pachamamaï, 12 € les 20 g.

LA COMPO

Xylitol (extrait de bouleau), kaolin, huile de coco, argile verte, carbonate de calcium, huile essentielle de menthe poivrée, de menthe des champs...

L'AVIS DU PRO

Le xylitol empêche le développement des bactéries responsables des caries et la synthèse d'acides (ce qui entraîne une détérioration de l'émail). L'argile présente une action cicatrisante sur les gencives. Elle permettrait également un rétablissement du pH normal, réduisant ainsi la prolifération bactérienne responsable des caries, mais il n'y a pas d'étude scientifique qui le confirme.

L'AVIS DE LA RÉDAC

Avec ce galet à frotter, difficile de quantifier la matière prélevée, car invisible sur la brosse à dents. Peu de mousse en bouche. Fraîcheur très agréable. Autres plus : le label Slow cosmétique et le système de recharge.



LE PRODUIT

Dentifrice menthe extra-fraîche, 900.care, 24 € les 248 pastilles.

LA COMPO

Érythritol, carbonate de calcium, gomme xanthane, silice, citrate de potassium, menthol, zinc citrate, fluor, sorbate de potassium...

L'AVIS DU PRO

Le plus intéressant, car le seul à contenir du fluor à hauteur de 1400 ppm – soit la dose recommandée au-delà de 6 ans –, indispensable pour son rôle avéré dans la prévention et la réduction des caries. Il renforce la résistance de l'émail aux attaques bactériennes et acides. Dents et gencives seraient aussi protégées par la silice : des propriétés qui n'ont pas encore été prouvées scientifiquement.

L'AVIS DE LA RÉDAC

Mousse très douce, effet de fraîcheur agréable pendant et après le brossage. Le distributeur rechargeable, pratique à utiliser, est à plus de 50 % en plastique recyclé.

Dans le miroir d'Amélie Etasse

Profitant de la sieste de son petit Vasco, 6 mois, la pétillante interprète de Camille dans *Scènes de ménages* (M6) nous retrace son parcours beauté, de l'enfance à sa vie de toute jeune maman.

Photo: © Martin Lagardère

ENFANT

Adepte du *less is more*, ma mère était coquette mais pas trop, à l'exception du coiffeur tous les samedis. Elle était toujours bien coiffée, ce qui n'est pas mon cas en dehors des tournages [rires].

FAILS ADO

J'ai fait n'importe quoi! Du mascara bleu pour imiter une très belle amie, des rajouts dans les cheveux dont j'étais si fière et des tonnes de fond de teint pour cacher mon acné. Sur les photos, je suis orange et j'ai oublié de me maquiller le cou.

GROSSESSE

J'ai arrêté de me maquiller et réduit au minimum les soins, pour protéger mon bébé. Les tournages s'étant arrêtés avec le confinement, ça a aidé. J'avais très peur de prendre beaucoup de poids, ce qui ne m'a pas empêché de faire au moins 60 banana breads. Mais avec mon énorme besoin de bouger, j'ai enchaîné yoga, marche et natation, donc ça a été.

RITUELS MÈRE-FILS

Le massage shantala! Même si cela me fait plus plaisir qu'à lui, qui s'en moque royalement [rires]. J'ai hâte de commencer les bébés nageurs. Je suis tellement fan d'eau, j'ai passé ma grossesse à nager.

SILHOUETTE POST-GROSSESSE

Je me suis dit que la priorité, c'était le petit. Ce qui m'inquiétait le plus? Passer en allaitement mixte car je reprenais les tournages six semaines après la naissance. Heureusement, mon pitchoune a été cool.

MES INDISPENSABLES

- Soins Typology
- Cure antichute Triphasic René Furterer
- La Crème du Teint Absolution
- Huile de coco Bio Planète
- Mascara Oversize SLA
- Effacernes Lancôme
- Eau de parfum Moana Baija



CEUX DE MON FILS

- Le gel lavant parfait Joone
- Crème hydratante Klorane



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

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

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

VICHY
LABORATOIRES



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.

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



trionsenbeauté.fr

Ma sélection éco-responsable

Offrez-vous une pause cocooning au vert... depuis la salle de bains ! Et comme le colibri, faites votre part, en optant pour des produits aussi bons pour vous que pour la planète.



POUR LA BONNE COZ'

Bio, hydratant, apaisant et anti-âge, il est aussi anti-gaspi : ses protéines d'avocats (issus d'une agriculture raisonnée), étaient destinées à être jetées par la filière alimentaire ! Flacon en verre consigné et réutilisable. Sérum à la rose et à l'avocat, Cozie, 32,50 €.



SE LAISSER TE(I)NTER

A vous le teint parfait ! Sans talc ni silice, pigments et nacrés d'origine naturelle côtoient aloe vera (hydratant et apaisant), et poudres de tapioca (adoucissante) et de riz (matifiante). Boîtier 100 % recyclable, en carton issu de forêts gérées durablement. Poudre Teint Divin, SO'BiO étic®, 13,50 €.



SHAMP'SHOWA

Ça va mousser sous la douche avec ces shampoings à la compo bio, courte et 100 % naturelle. Ultra-mignons, leurs étuis en carton sans colle ni plastique sont biodégradables et compostables. Fabrication française. Shampoing solide Les Petits Prodiges, 12,90 €.



DROIT DE REGARD

Ces khôls nous font (de) l'œil avec leur texture crémeuse au fini mat, enrichie en extrait de bleuet bio. Vegans, ils affichent 98,4 % d'ingrédients d'origine naturelle en moyenne, et sont constitués de bois issu de forêts gérées durablement. 5 teintes dispo. Crayons Khôl, Yves Rocher, 5,90 € pièce.



AU POIL

Trop douillette pour la cire et contre le plastique jetable ? La bonne alternative : ce rasoir, dont le manche est fabriqué avec 95 %

de plastique recyclé, et son pack, plus de 90 % de papier recyclé. 4 rasoirs Xtreme 3 Beauty Eco Green, Wilkinson Sword, 5,49 €.



RELOOCLEAN DE RENTRÉE

Comme toute la gamme nettoyante, désormais composée de 97 à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle, cette huile vegan, sans silicones ni PEG, prend soin de votre minois en douceur. Côté pack, du plastique recyclé et recyclable est de mise. Huile de soin démaquillante Vinoclean, Caudalie, 14,80 €.

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 2900 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 10 avant et après stripping à 11h, 12h et 14h.
***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.

C'est bon pour moi!

Neuf mois pour se (faire) dorloter et chouchouter son corps en plein boulot: on compte bien en profiter. On pose ça là.

LE BON PLANA REFILER AUX COPS ENCEINTES: DES PANIER RECETTES SPÉCIAL GROSSESSE

Fini le casse-tête des courses et des menus à trouver: chaque semaine, on choisit parmi des dizaines de recettes originales (conçues par une diététicienne-nutritionniste, une cheffe et une sage-femme) celles adaptées à nos besoins de future mam' et Merry Mommy livre le panier de produits frais (bio à 90 %) pour cuisiner sain et équilibré. Des menus faciles à faire, avec tous les nutriments nécessaires pour éviter carences, prise de poids et diabète gestationnel et pour favoriser l'allaitement. Sans engagement, dès 41,60 € le panier et 1 € le petit pot. merry-mommy.fr



L'activité qui fait du bien : LA DANSE HAWAÏENNE

Anne-Laure Rouxel, danseuse-chorégraphe, propose des ateliers de danse prénatale inspirés des singularités de la danse hawaïenne: le Hula. Les futures mams, enceintes d'un à neuf mois, apprennent à onduler et balancer leur bassin, tout en découvrant des mouvements liés à la détente et à la respiration, à l'étirement de la colonne vertébrale et à la force des appuis. Une façon sensible de se préparer à l'accouchement et d'accompagner la naissance du bébé au rythme de ses sensations, grâce à l'improvisation de ses mouvements pelviens. Prochaines séances les 20 mai, 3 juin, 1^{er} juillet 2021. Infos sur ciecincleplongeur.fr



L'ADRESSE TOUTE DOUCE: Le GYNÉCÉE

Un refuge intimiste et chaleureux qui allie soins et bien-être. Consultations avec des spécialistes (naturopathe, conseillère en lactation...), ateliers (allaitement massage bébé...), cours collectifs (yoga conception, swissball...) et groupes de parole (astuces pour que Bébé fasse ses nuits...), sans oublier des massages prodigués avec des produits naturels: tout est pensé pour répondre aux besoins des femmes, futures et jeunes mamans, avec et sans Bébé. www.gynecee.paris

SHOPPING



La nouveauté
Un déo naturel et efficace pour la maternité. Dès le premier mois de grossesse et pendant l'allaitement. Déo Caresse, Daylily Paris, 50 ml, 9,90 €.



Le pratique
Gel douche sans bouteille (qui se transforme en mousse crémeuse) et nettoyant visage au Ph neutre. Le duo, Unbottled, 19,90 €.



Le cocooning
A l'huile de maracuja, ce sérum aide à réduire les vergetures et renforce la peau. 96 % d'ingrédients d'origine naturelle. Mustela, 29,90 €.



Lashilē

BEAUTY

Laboratoire Nutricosmétique



ACCÉLÈRE LA
POUSSE DES
CHEVEUX



FAVORISE LA
DENSITÉ ET LA
FORTIFICATION
DES CHEVEUX



AIDE À
HYDRATER LES
CHEVEUX



Good Hair

BIOTINE • VITAMINE B6 • ZINC • ACIDE FOLIQUE

Des cheveux plus beaux, plus longs !



www.lashilebeauty.com



DÉCOUVREZ AUSSI **Good Hair • Good Sun • Good Skin • Good Night • Good Clean** NOTRE GAMME MINCEUR ET NOS POINTS DE VENTE SUR NOTRE SITE WEB
Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver à température ambiante dans un endroit propre et sec. Good Hair est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux adolescents et aux personnes ayant des troubles de la thyroïde.

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR www.mangerbouger.fr

Lucie Lucas

« Je me suis plongée dans l'écologie par le biais de mes enfants »

Elle parle d'écologie avec douceur et bienveillance. La planète, elle la protège telle une mère qui protège ses enfants. La star de *Clem* se bouge pour le monde de demain, celui qu'elle laissera à Lilou, 11 ans, Moïra, 9 ans, et Milo, 3 ans. Rencontre avec une femme, une mère et une comédienne engagée. Photo : Christophe Lartige

Lucie, vous militez pour l'environnement. Comment a commencé votre cheminement vert-ueux ?

Mes parents m'ont toujours éduquée et sensibilisée à la beauté et à la complexité de la nature. Petite, je regardais les documentaires de Yann Arthus-Bertrand, bouleversée par la beauté des paysages et l'horreur de nos activités. Avec la maternité, je me suis rendu compte que l'écologie était une véritable urgence et que l'on ne pouvait pas vivre épanoui dans une poubelle. Être maman était l'obsession de ma vie, et je me suis vraiment plongée dans l'écologie par le biais de mes enfants.

Comment tentez-vous d'améliorer la situation ?


J'ai trouvé de l'intérêt à la notoriété pour pouvoir débattre et partager avec les autres, notamment par le biais des réseaux sociaux. Aujourd'hui, on peut se réunir par millions pour dire stop ou pour changer notre vision des choses. On peut se battre ensemble pour des

causes fondamentales. Par exemple, la pétition « L'Affaire du siècle », avec à l'origine quatre ONG – Notre Affaire à tous, Greenpeace, Oxfam et la Fondation Nicolas-Hulot –, a réuni plus de 2 millions de signatures en un temps record pour contraindre le gouvernement à agir. Les choses changent et les réseaux sociaux sont un véritable soutien.

Vous avez créé un écovillage au cœur de votre domaine en Bretagne. Comment l'idée est-elle née ?

Avec mon mari, nous n'avions pas envie de rester en ville et souhaitions transmettre à nos enfants quelque chose de l'ordre de l'autonomie. On ne sait pas de quoi demain sera fait et s'ils savent faire pousser des légumes ou construire une éolienne, ils auront plus de





chances de s'en sortir. Nous nous sommes installés dans une ferme pédagogique où nous travaillons avec des producteurs locaux. L'idée de cet écovillage, c'est l'entraide et la transmission. Nous proposons des ateliers de démocratie participative pour sensibiliser aux problèmes actuels et de permaculture : chacun de nous peut apprendre et agir. Nous allons également ouvrir un centre de soins avec des médecines douces et alternatives.


Comment organisez-vous votre vie à la ferme et votre vie d'actrice ?




Quand les enfants sont à l'école, je nourris les chevaux, les poules, je travaille dans le potager pour semer, planter, désherber... À certains moments, je m'arrête pour faire une vidéo pour les réseaux sociaux, répondre à une interview, lire un scénario. Quand je pars en tournage [NDLR : les tournages de Clem durent jusqu'à sept mois], j'essaie de travailler quatre jours par semaine de façon à profiter d'un vrai week-end en famille. Je m'en sors car je suis très bien entourée, professionnellement et dans le cercle familial. C'est très dur d'être loin des gens qu'on aime, particulièrement de ses enfants car ils en souffrent aussi, mais c'est un choix que j'assume. J'essaie de profiter de ce temps pour moi, c'est très précieux quand on est parent.

Comment votre façon de penser et d'agir s'est-elle traduite dans votre maternité ?

Lors de ma première grossesse, j'ai essayé de manger bio sans en faire une priorité. Lors de la deuxième, j'avais déjà beaucoup avancé dans ma façon de penser, et c'était inconcevable pour moi de ne pas manger bio. Et enfin, pour ma troisième grossesse, je



« Lors de ma première grossesse, j'ai essayé de manger bio sans en faire une priorité. Lors de la deuxième, j'avais déjà beaucoup avancé dans ma façon de penser, et c'était inconcevable pour moi de ne pas manger bio. Et enfin, pour ma troisième grossesse, je mangeais tout ce que mon corps me réclamait en privilégiant toujours des aliments frais et locaux. » 

mangeais tout ce que mon corps me réclamait en privilégiant toujours des aliments frais et locaux. C'est drôle parce que Lilou, mon aînée, n'aime pas grand-chose, Moïra aime pas mal de choses et mon dernier mangerait... de tout ! J'ai toujours accouché à la maternité dans des conditions naturelles. J'ai été déclenchée pour la naissance de Milo : j'ai passé onze heures dans la baignoire, avec une péridurale minuscule, trop même. [Rires] J'ai allaité mes trois enfants, un mois et demi à chaque fois seulement car je reprenais le travail.

Et dans l'éducation de vos enfants ?

Je leur dis toujours que le plus important, c'est de se respecter soi-même et les autres. À partir du moment où cette notion est au centre, l'écologie, qui a pour principe le respect des écosystèmes, des êtres vivants et des rouages de la nature, va de soi. Nous habitons à la campagne, au milieu d'un théâtre de nature sublime, ça aide ! On fait du potager avec eux, même si, souvent, ils traînent des pieds. [Rires] J'aime leur apprendre des choses, expérimenter avec eux, partager. On joue beaucoup et on est très fusionnels lorsqu'on est ensemble. J'ai trois enfants profondément gentils, qui m'apaisent et forcent mon respect.

Réussissez-vous à adopter une hygiène de vie 100 % écolo lorsque vous tournez ?

Ce n'est pas simple de respecter ses convictions au travail car on n'est pas seul décisionnaire. L'industrie audiovisuelle est aussi polluante qu'inspirante. Sur les tournages de Clem, on essaie de diminuer notre impact au maximum : on achète bio, on prend de la seconde main pour les costumes, on utilise des voitures électriques et hybrides, je suis maquillée avec des produits bio et naturels. On avance petit à petit, même si avec le Covid, c'est difficile. On a aussi une borne pour y mettre les masques jetables. Ils sont ensuite récupérés et transformés en objets d'art.

Quels sont vos projets pour cette année ?

Je suis en train de tourner la saison 11 de Clem qui est, selon moi, la meilleure de toutes ! On a réussi à revenir à l'ADN initial de la dramédie, les nouveaux personnages sont top, on rit beaucoup. Je joue également dans la série Gloria [NDLR : sur TF1 depuis le 18 mars], le personnage d'une jeune femme aigrie par la vie, notamment parce qu'elle n'a pas réussi à avoir d'enfant. Je vais aussi m'arrêter quelques mois pour écrire un livre sur mon engagement pour l'écologie. ✨ Lucie Lucas s'adresse aux Magicmamans en vidéo (magicmaman.com/lucielucasvideo) et sur notre podcast Planète famille.

Questions de femmes

J'ai le job de mes rêves et je viens de tomber enceinte après des mois de tentative. J'ai peur de partir en congé mat' et de ne pas retrouver mon travail après. Ai-je raison de m'inquiéter ? Cassandra



La réponse de notre experte

Valérie Duez-Ruff, avocate et coach

Chère Cassandra, votre préoccupation est légitime et partagée par quasiment toutes les femmes actives ! Heureusement, la loi française protège les salariés, en particulier dans le cadre de la maternité. En premier lieu, la salariée bénéficie de la protection contre le licenciement durant les dix semaines qui suivent l'expiration du congé maternité ou de la période de congés payés succédant immédiatement au congé de maternité. En second lieu, à l'issue de son congé maternité, la salariée doit être réintégrée dans l'emploi précédemment

occupé ou, à défaut, dans un emploi similaire assorti d'une rémunération au moins équivalente. Si tel n'est pas le cas, vous pouvez demander des dommages et intérêts pour exécution déloyale du contrat de travail ou même demander la résiliation judiciaire du contrat par les juges. Pour vous donner plus de sérénité, je vous conseille de ne pas couper le lien pendant votre congé maternité. Sans tomber dans une fausse et soudaine amitié, vous pouvez simplement envoyer un mot pour la naissance de votre enfant et vous manifester plusieurs jours avant votre reprise auprès de votre service, et pas seulement auprès des ressources humaines. Et si malgré cela, vous deviez ne pas retrouver votre poste, un autre job encore mieux vous attend ailleurs : faites-moi et faites-vous confiance ! ☺

29,3%

C'est le pourcentage de femmes chercheuses dans le monde en 2019.

Source : Institut Imagine.

J'essaie de faire un enfant, dois-je me nourrir bio ?

Silvana

Réponse

extraite de l'ouvrage *100 questions-réponses sur l'infertilité* (Larousse), de Marie-Charlotte Dumargne, docteure et chercheuse en épigénétique

Il y a moins de pesticides dans les produits bio que dans les non bio. C'est donc un bon réflexe de se nourrir bio pendant les essais bébé et la grossesse quand on connaît le rôle des pesticides et des perturbateurs endocriniens sur notre santé (et l'environnement !). Les fruits et légumes bio contiennent aussi davantage d'antioxydants, qui contrent les effets des toxines et des radicaux libres induits par la pollution sur notre peau. Mais il y a bio et bio : certains produits bio, importés de pays où la réglementation est moins stricte, peuvent encore contenir des traces de pesticides, d'hydrocarbures, de plastifiants et de solvants... Alors le bio, oui, mais pas aveuglément. Quoi qu'il en soit, privilégiez les produits locaux et de saison.

LABORATOIRE
Gallia
NOURRIR LE LIEN

Galliagest Premium 2

L'expertise du Laboratoire Gallia
sur le lait maternel
dans une formule épaissie à l'amidon.*



99%
DES PARENTS
LE RECOMMANDENT.**

Retrouvez l'ensemble de notre gamme
spécifique chez votre pharmacien.



Photographie retouchée.

*Pour les bébés dès 6 mois. Peut nécessiter l'utilisation d'une tétine adaptée.

**Étude réalisée en décembre 2019 par Home Tester Club auprès de 100 parents ayant utilisé Galliagest Premium 2, en attente d'une formule infantile épaissie pour des nourrissons âgés entre 6 et 11 mois.

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

Peut-on faire rimer contraception écolo avec risque zéro?

Par souci écologique, de plus en plus de personnes délaissent les contraceptions habituelles pour se tourner vers des méthodes plus naturelles. Quelle technique green choisir sans pour autant tout faire capoter? On fait le point.

Avec Diane Winaver, gynécologue obstétricienne.

Dans l'histoire, la contraception a d'abord été une libération de la sexualité. Ensuite, on l'a remise en question pour son impact sur le corps, notamment lors de la crise de la pilule en 2012, qui décriait les pilules de 3^e et 4^e génération, néfastes pour la santé. Aujourd'hui, s'ajoute aux combats du passé un nouvel étendard : celui de l'écologie. La contraception traditionnelle ne semble pas correspondre aux enjeux environnementaux actuels. « On revient vers des méthodes qui étaient celles dont on disposait quand on n'avait pas de contraception médicalisée. Tout ce qui n'est pas naturel est suspect. Je peux le comprendre. Mais en tant que médecin, ce n'est pas mon état d'esprit », commente Diane Winaver, gynécologue obstétricienne. Cette dernière nous aide à y voir plus clair sur ces méthodes, certes plus green que les tradis, mais pas toujours aussi fiables.

LA PILULE ET LE PRÉSERVATIF AU PILORI

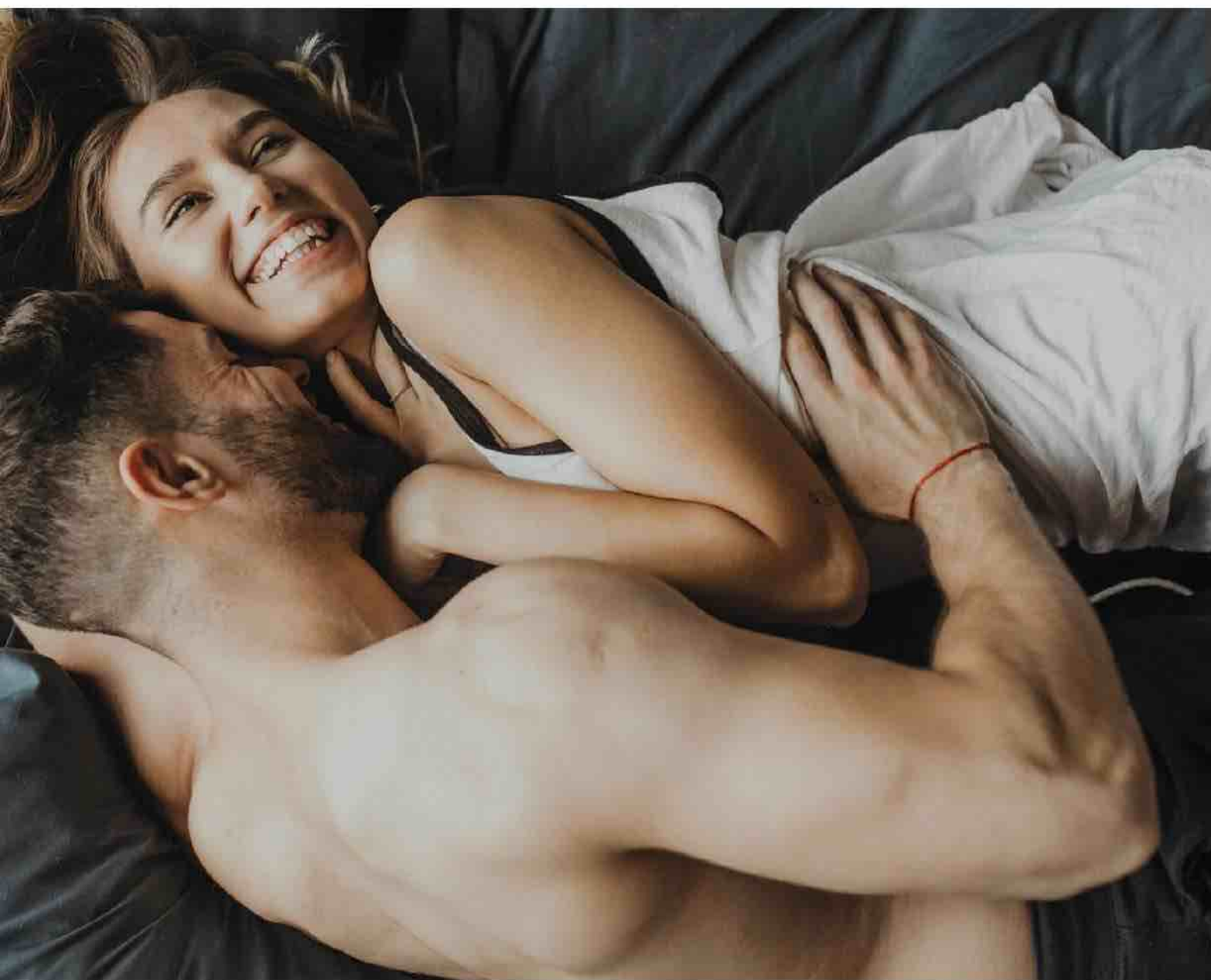
Mais qu'est-ce qu'on reproche aux méthodes de contraception modernes? Depuis la loi Neuwirth, les femmes sont maîtresses de leur fécondité, puisqu'autorisées à prendre une contraception orale. Aujourd'hui, la pilule reste l'une des premières méthodes utilisées. Toutefois, elle est de plus en plus décriée, accusée de dénaturer le corps des femmes, mais aussi d'être polluante. Une étude publiée en 2013 par l'Agence européenne pour l'environnement dénonce notamment l'un des œstrogènes qu'elle comporte, l'éthinylestradiol, qui dérèglerait la fertilité des poissons (via nos urines), et donc impacterait les écosystèmes. Du côté du préservatif, autre grand favori de nos ébats, le bilan n'est pas plus réjouissant. Bien que son latex soit issu d'un

caoutchouc naturel, le préservatif comporte d'autres ingrédients qui le rendent non biodégradable. Ce qui ne l'empêche pas d'être produit de façon extrêmement massive. En 2010, une enquête de Global Industry Analysts estimait que 27 milliards de préservatifs avaient été vendus dans l'année. Autant de déchets déversés par la suite dans la nature. À l'été 2019, en Sardaigne, un homme avait ainsi eu le plaisir de trouver un préservatif dans le poisson qu'il cuisinait... Miam!

FAIRE DES MATHÉMATIQUES AVEC LA MÉTHODE OGINO

La méthode Ogino-Knaus, aussi appelée « méthode du calendrier », consiste à éviter les rapports sexuels non protégés pendant les jours potentiellement fertiles. Il s'agit de noter les dates de début et de fin de ses cycles menstruels





naturels (donc non influencés par une contraception hormonale) à douze reprises, soit durant un an. Forte de ces informations, la femme doit ensuite identifier son cycle le plus long et son cycle le plus court. Avec ces données, elle pourra calculer les jours qui précèdent ou suivent l'ovulation, et donc déterminer quand elle est fertile. Aujourd'hui, des applications permettent de faciliter la tâche des femmes qui veulent s'y essayer. Toutefois, cette méthode est évidemment risquée et nécessite beaucoup de temps et une grande connaissance de son propre corps. De plus, il faut espérer avoir un cycle régulier pour être la plus sûre possible de son efficacité.

L'avis de la pro : Le corps ne se base pas sur des statistiques et des mathématiques. « On peut très bien s'organiser avec des contraceptions naturelles, mais celle-ci n'est pas du tout sécurisante. » Par ailleurs, cette méthode de calcul ne peut

pas marcher en post-partum. Il faut parfois attendre plusieurs mois avant que l'ovulation ne revienne, les calculs seraient donc biaisés.

APPRENDRE À CONNAÎTRE SON CORPS AVEC LA SYMPTOTHERMIE

La symptothermie est une méthode de contraception naturelle et écolo qui ne date pas d'hier. « Il s'agit d'une observation active du corps au travers de deux facteurs », nous éclaire Muriel Wettstein, présidente de la Fondation SymptoTherm. Tout d'abord, en constatant l'évolution de sa glaire cervicale. Une substance sécrétée par le col de l'utérus qui, mélangée à d'autres sécrétions, est connue sous le nom de pertes blanches. Ensuite, en prenant régulièrement sa température interne au réveil. En effet, au fil du cycle, la chaleur du corps au repos varie. Ces données

combinées permettent de déterminer les jours fertiles et infertiles. Contrairement aux apparences, l'experte nous explique que la symptothermie est une méthode « qui ne laisse pas de place à l'à peu près ». Pour elle, beaucoup d'autres contraceptions naturelles sont dangereuses car peu fiables : « Prendre sa température corporelle à elle seule ou observer uniquement sa glaire cervicale n'est pas suffisant. C'est la combinaison des deux qui garantit la sûreté de cette contraception. » Muriel Wettstein se sent bien mieux depuis qu'elle n'est plus sous contraception médicalisée. « Pour moi, la sympto est moins contraignante que la pilule », affirme-t-elle en souriant. Elle détaille que la première année demande un peu de rigueur, à raison de maximum 5 minutes quotidiennes, mais qu'ensuite, une fois que le corps est apprivoisé, cela ne requiert que 7 à 10 observations par cycle. « C'est beaucoup moins demandeur qu'une pilule à prendre à heure fixe tous les jours. »

L'avis de la pro : « Personnellement, je ne trouve pas que ce soit plus simple que la pilule ! » s'amuse Diane Winaver, qui estime que la symptothermie nécessite beaucoup d'assiduité. Elle doute ensuite sérieusement qu'une jeune maman puisse trouver le temps de s'y mettre. La gynécologue ajoute cependant que « pourvu que la femme ne soit pas malade, n'ait pas de fièvre, et qu'elle ait des cycles assez réguliers, cette méthode est sécurisante ».

LA MAÎTRISE DE L'ÉJACULATION

Lors d'une relation non protégée avec pénétration, il est possible de contrôler son éjaculation afin d'éviter la fécondation. Cela ne nécessite rien d'autre que les deux corps concernés, c'est donc écolo ! Mais avec les techniques citées ci-après, il faut espérer que votre conjoint soit un maître Jedi de son propre orgasme. Dans un premier temps, il existe la méthode du retrait, où le partenaire masculin se retire avant de jouir pour éviter que le sperme ne soit en contact avec le vagin ou la vulve de sa bien-aimée. Bien qu'assez hasardeuse, un rapport de la National Health Statistics Reports estime que cette méthode est utilisée chez près de 60 % des femmes américaines de 15 à 19 ans sexuellement actives. Selon ce même rapport, environ 25 % des couples utilisant cette méthode risquent d'engendrer une grossesse malgré tout. Autre technique, moins connue cette fois-ci, celle de l'éjaculation rétrograde. Celle-ci n'est maîtrisée que par les plus grands connaisseurs de leur anatomie. Et pour cause, c'est une éjaculation au cours de laquelle le sperme, au lieu de sortir normalement par le pénis, est redirigé en arrière, vers la vessie.

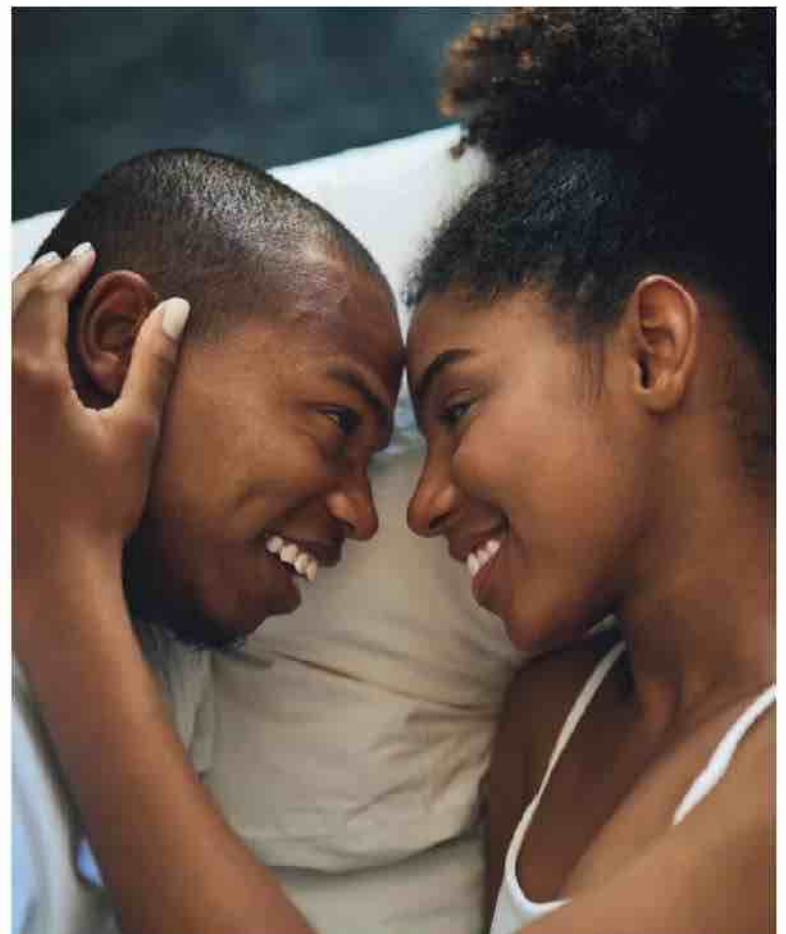
L'avis de la pro : « En théorie, quand on connaît très bien son corps, ces méthodes peuvent marcher. Mais dans la pratique et à tous les coups, ce n'est pas possible », affirme avec aplomb Diane Winaver. La gynécologue obstétricienne ajoute que la gent masculine peut se vanter de savoir faire quelque chose sans pour autant pouvoir l'appliquer dans les faits. Ce n'est donc pas parce que votre conjoint est sûr

de lui qu'il faut le croire pour autant. Retrait comme rétrograde, ces méthodes ont tout d'une roulette russe.

UN ANNEAU EN SILICONE POUR RENDRE LE SPERME INFERTILE

Inventée par l'infirmier Maxime Labrit, l'Andro-switch est une méthode de contraception simple, mais très étonnante. Il s'agit d'un anneau en silicone entourant le pénis et le scrotum, qui permet de maintenir les testicules au plus proche du corps. Sa chaleur chauffe les testicules, ce qui permet de freiner suffisamment la spermatogenèse pour mettre l'homme en état contracepté. « Ça va faire quatre ans que je l'utilise », explique le créateur de cet anneau à *La Maison des maternelles*. Sur le site de l'Andro-switch, il est précisé que le projet est empreint d'intentions écologiques. Ainsi, l'anneau est sans colorant ni parfum, phtalate, plastique ou encore toxine.

L'avis de la pro : Notre experte confirme bien que la chaleur détériore la qualité du sperme et peut le rendre infertile. Sur le papier, cette technique lui paraît efficace. Toutefois, seuls des spermogrammes peuvent confirmer l'efficacité du procédé. « Cela me semble quand même difficile à pratiquer pour un homme. Je ne sais pas si beaucoup seraient prêts à sauter le pas ! », avoue-t-elle. ⚡





Vaccin contre le Covid pendant la grossesse: quel parti prendre?

Vaccin et grossesse ne sont pas toujours compatibles. Pour l'instant*, par principe de précaution, les femmes enceintes ne sont pas invitées à se faire immuniser contre le Covid-19. Une décision qui divise.

La campagne de vaccination contre le Covid-19, commencée en décembre 2020, bat aujourd'hui son plein. Au fil des phases, se font d'abord vacciner l'ensemble des personnes à risque, puis celles âgées de plus de 18 ans sans comorbidités. Et les femmes enceintes dans tout ça ? Peut-on se faire vacciner contre le coronavirus pendant sa grossesse ? Les avis sont partagés.

LA VACCINATION PENDANT LA GROSSESSE DÉCONSEILLÉE PAR LES AUTORITÉS

Selon l'annonce d'Emmanuel Macron le 3 février, d'ici la fin de l'été prochain, tous les adultes volontaires pourront se voir proposer un vaccin contre le Covid-19. Toutefois, les futures mamans ne figurent pas dans la liste des personnes vulnérables, éligibles à la vaccination depuis le 18 janvier. Les femmes enceintes sont en effet soumises au principe de précaution et n'ont pas fait partie des essais cliniques des différents laboratoires. Dès lors, faute d'information, la Haute Autorité de Santé (HAS) ne les a pas

incluses dans les populations à vacciner en priorité. Par ailleurs, la HAS ajoute que « les recommandations nationales étrangères (notamment anglaises) identifiées à ce stade ne recommandent pas la vaccination pendant la grossesse ». Cette opportunité pourra être réétudiée si de nouvelles données scientifiques prouvent que la piqûre n'est pas à risque pendant la grossesse. En attendant, pour l'institution de santé, seules les femmes souffrant de comorbidité importante comme l'obésité ou le diabète (qui favorisent tous deux des formes graves de le Covid) pourraient être éligibles, sous couvert de l'approbation de leur médecin traitant.

L'OPPOSITION DES GYNÉCOLOGUES ET OBSTÉTRICIENS

Cette prudence fait-elle le poids face à l'urgence de la crise sanitaire ? C'est dans cette perspective que certains gynécologues et obstétriciens se sont soulevés contre ce principe de précaution. Ainsi, le Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF) se positionne en faveur de la vaccination des femmes enceintes en priorité. Pour eux, les vaccins Covid étant à ARN messager et non pas de type vivant atténué, « ils n'ont pas de raison d'être contre-indiqués ». Même chose pour la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), qui a publié la déclaration suivante : « Il y a lieu d'offrir la vaccination aux femmes enceintes ou allaitantes en tout temps si elles

ON OSE EN PARLER

Par Nina Parage



Qu'est-ce qu'un vaccin à ARN messager ?

Le vaccin contre le Covid-19 ne se base pas sur le même principe que les vaccins dits « classiques ». Ici, il ne s'agit pas d'inoculer une forme inactivée ou atténuée du virus. Le dispositif fonctionne comme une molécule biologique normale de l'organisme. En effet, l'ARN est une molécule naturellement présente dans notre corps. Lorsqu'on se fait vacciner, l'ARN messager va, comme son nom l'indique, envoyer un message au corps afin de lui faire fabriquer la protéine « spike », qui permet au SARS-CoV-2 de pénétrer dans nos cellules. En réaction, le système immunitaire va fabriquer des anticorps neutralisants. Ce sont ces anticorps qui veilleront ensuite à combattre le Covid-19 si l'organisme est infecté plus tard. Plus d'info sur l'ARN messager en vidéo sur : magicmaman.com/arm

y sont admissibles et ne présentent aucune contre-indication. » Les obstétriciens et gynécologues y expliquent que le risque d'infection ou de morbidité lié au virus est supérieur en théorie au risque lié à la vaccination. Ils ajoutent que, bien que les femmes enceintes soient exclues des essais cliniques du vaccin de Pfizer-BioNTech, certaines seraient passées au travers des mailles du filet. « Malgré cette exclusion, 23 femmes (12 dans le groupe vaccin et 11 dans le groupe témoin) ont signalé être enceintes pendant l'essai. Ces personnes sont suivies pour connaître l'issue de leur grossesse. À ce jour, aucun effet indésirable n'a été signalé », affirme le SOGC.

LES ETATS-UNIS À CONTRE-PIED DE L'EUROPE

La prudence concernant la vaccination des femmes enceintes semble faire consensus en Europe. Mais aux Etats-Unis, on n'entend pas le même son de cloche. En effet, là-bas, les futures mamans et femmes allaitantes ont pleinement le choix de décider si elles souhaitent ou non se faire vacciner. Le gouvernement s'appuie sur l'avis de la Food and drug administration (FDA) et celui des centres américains pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC). Dans un entretien accordé à *The Journal of the American Medical Association's*, Anthony Fauci, immunologue et

réfèrent sur le Covid-19 sous Trump et Biden, s'est exprimé sur le sujet. Il a ainsi annoncé que 10 000 femmes enceintes ont été vaccinées dans le pays depuis mi-décembre. Pour le moment, il ne déplore « aucun drapeau rouge ».

LES FEMMES ENCEINTES SONT-ELLES PARTICULIÈREMENT À RISQUE ?

Fort heureusement, les études scientifiques ne notent pas une surmortalité des femmes enceintes suite au coronavirus. Ainsi, il semblerait qu'elles ne fassent pas de formes plus sévères de Covid-19 à cause de leur grossesse. D'après une prépublication d'une équipe de l'université d'Oxford, sur 427 femmes enceintes positives au coronavirus admises dans les hôpitaux, et face à un groupe contrôle de 684 femmes, seules 3 sont décédées et 9 ont dû passer en soins intensifs. Malgré ces chiffres plutôt encourageants, il y a certains cas de figure où la future maman peut risquer de développer des complications. En ce sens, la HAS souligne dans son avis du 8 janvier : « Si vous avez une maladie chronique (diabète, hypertension...), si vous êtes obèse, ou à compter du septième mois de votre grossesse, l'infection par le coronavirus augmente le risque de développer une forme grave de Covid-19. » Prudence, donc. 🌟

*A l'heure où est rédigé cet article, en février 2021.



Omar,
papa de 12 mois

François et Claire,
parents de 8 mois

Olivia et Ludvine,
parents de 9 mois

Auréli,
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®]

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



EXCLUSIVEMENT
EN PHARMACIE

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 nourisson. 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 nourissons 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 : 03/2020.
Crédit photo : Getty Image

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

magic bébé

30
MILLIONS

d'enfants seront malnutris
d'ici 2050 à cause du
changement climatique.

Source: [https://www.unicef.fr/dossier/
climat-et-environnement](https://www.unicef.fr/dossier/climat-et-environnement)

SUIVEZ CE LOGO !



On l'attendait ce label « puériculture engagé » ! En un clin d'œil, il permet aux parents d'acheter sans se tromper: il distingue les équipements pour bébé écoresponsables et durables.

ON EN REMET UNE COUCHE ?

Les Alchimistes (société experte en recyclage en ville) expérimentent un nouveau projet. Durant 2021, ils récupéreront plus de 100 000 couches usagées dans plusieurs crèches (dont la crèche Fratellini, dans le 93) afin de les recycler et de produire du compost expérimental pour la terre, les plantes, les fleurs.

ma magic liste

L'univers de Bébé est tellement plus joli quand on choisit de le lui créer en vert...



Sportez-vous bien !

Stylée, et quel confort pour un run avec Bébé !
Avi, Cybex, 499 €.



Pachyderme

Écoconçu en France, en velours de coton bio, coloré et personnalisable.
Le Pachy, Pachy, dès 79 €.



Zone verte

Encore mieux qu'avant : en cellulose non blanchie et un emballage papier 100 % recyclable.
Lillydoo Green, dès 10,80 € (le paquet de 41 couches).



À l'eau le bio !

À l'aloë vera bio et à la glycérine végétale, que du bon bio pour sa peau.
Gel lavant, H2O, 15 € (500 ml).



Il récupère !

Fabrique à partir de bouteilles recyclées. Berceau évolutif
Cototo, Micuna, 492 €.



Saliver...

Oui, mais sans se tacher : 100 % coton bio. Bavoir 2^e âge, Pitiçaia, 16 €.



Over the Rainbow

Éthique et poétique, en coton bio (GOTS). Boîte à musique
Arc-en-ciel, Fabelab, 33 €.



K.O.

Un jeu au top pour développer l'agilité et la coordination de Bébé. Dès 12 mois. Sweet cocoon Tap tap, Janod, 32,99 €.



Il a du chien

N'est pas Snoopy qui veut. En coton bio. Tee-shirt bébé Peanuts Snoopy, Vertbaudet, 14,99 €.



Tudo bem

Fabriquée au Portugal, elle protège Bébé de la fraîcheur des nuits d'été. Gigoteuse 0-6 mois, Maison Charlotte, 63 €.



Peut-on préparer le biberon de bébé avec l'eau du robinet ?

Entre eau en bouteille et eau du robinet, laquelle choisir pour préparer le biberon de bébé ? Certains parents craignent une qualité insuffisante de l'eau courante, mais les bouteilles en plastique constituent une grande source de déchets...

Pendant les six premiers mois, l'alimentation de Bébé est quasi exclusivement liquide. Si vous avez opté pour l'allaitement maternel, votre bébé n'aura pour ainsi dire pas besoin d'eau (sauf en cas d'extrême chaleur). En début de tétée, le lait maternel contient en effet plus d'eau, ce qui le désaltère. En revanche, si vous avez opté pour le biberon ou si vous souhaitez sevrer Bébé, vous allez avoir besoin d'eau pour accompagner le lait infantile en poudre ou pour le faire boire tout simplement. Mais si l'eau du robinet est jugée « sûre » par 83 % des Français, seule pourtant 1 % de la consommation moyenne quotidienne des foyers servirait en tant que boisson, d'après la Compagnie des eaux de Paris. Beaucoup de parents estiment ainsi que l'eau minérale ou l'eau de source, en bouteille donc, est meilleure pour leur bébé.

LES BESOINS EN EAU DE BÉBÉ

Rappelons tout d'abord les besoins en eau d'un nourrisson. Son appareil digestif a besoin d'être préservé ; il est donc recommandé de lui donner une eau potable qui ne contient pas plus de 50 milligrammes de nitrates par litre, ainsi que

des quantités modérées de calcium (dureté inférieure à 25 g), de fluor (pas plus de 0,3 mg par litre), ou même de sodium (de 10 à 15 mg par litre). A partir de 6 mois, le lait – et donc l'eau – est de moins en moins présent dans l'alimentation du nourrisson, puisqu'il entame sa diversification alimentaire. En principe, si votre bébé bénéficie d'une alimentation équilibrée (agrémentée de fruits et de légumes), un biberon d'eau (environ 250 ml) par jour devrait suffire à compléter ses apports nutritionnels et à lui fournir les 800 à 1 000 ml dont il a besoin au quotidien. A partir de l'âge de 1 an, il est conseillé à l'enfant de boire presque la même quantité d'eau que celle préconisée pour les adultes, à savoir, 1,5 l d'eau par jour. En effet, les besoins en eau de l'enfant augmentent sous l'effet de sa croissance et d'une alimentation encore plus variée.

L'EAU DU ROBINET, UNE EAU DE QUALITÉ

Contrairement à ce que nombre de gens croient, l'eau du robinet, en France, est tout à fait adaptée au biberon. Des contrôles indépendants sont réalisés par les agences régionales de santé sur l'eau courante. « L'eau est le produit alimentaire le plus contrôlé en France », indique l'association

babybio

Le lait
infantile bio
qui a tout
pour lui

OMÉGA 3

OMÉGA 6

SANS HUILE
DE PALME

Fabriqué
en France
—
Lait
français

AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



FORMULE
CLASSIQUE



FORMULE
FIBRES ET BIFIDUS



Et pour la diversification

retrouvez tous nos produits sur www.babybio.fr

PME française pionnière de l'alimentation infantile bio et à vos côtés depuis 25 ans.

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

d'information sur l'eau, Graie. Attention, elle doit cependant remplir certaines conditions, si la date de construction de votre habitation est antérieure à 1948, il y a de grands risques que votre tuyauterie soit en plomb... donc à proscrire. Rassurez-vous cependant : en France, l'eau est adaptée dans 98 % des cas. Si vous avez un doute, vous pouvez contacter votre mairie ou la direction départementale des affaires sanitaires et sociales. Avant de l'utiliser, veillez également à suivre ces quelques règles. Commencez par ouvrir le robinet (détartre) côté eau froide (l'eau chaude transitera par votre chauffe-eau qui peut être encrassé) et laissez couler l'eau quelques secondes avant de remplir le biberon. Pas la peine d'utiliser des filtres à eau sur la tête du robinet ou votre carafe : ils contribuent à la multiplication des micro-organismes. « Par mesure de précaution, avant les 6 mois de votre bébé, mieux vaut cependant faire bouillir l'eau du robinet et limiter son utilisation pour la réalisation des biberons de lait. Au-delà de 6 mois et dans le cadre de la diversification alimentaire, les nitrates qu'elle contient seront mieux tolérés par Bébé », indique Arnault Pfersdorff, pédiatre.

CHOISIR UNE EAU EN BOUTEILLE ADAPTÉE

Certains parents restent néanmoins frileux à l'idée d'utiliser l'eau du robinet. L'eau en bouteille est-elle une meilleure option ? Tout dépend : toutes les eaux minérales ne

L'eau en bouteille voit vert

Conscientes de la problématique écologique, certaines marques d'eau minérale réfléchissent à apporter des solutions. Evian par exemple a été certifiée neutre en carbone, grâce à un plan d'action qui consiste entre autres à la réduction du poids des bouteilles et l'utilisation de plastique PET 100 % recyclé (rPET). La marque a également déployé un système de bouteilles en verre à consigner. Mont Roucous mise sur un site d'embouteillage qui se fournit uniquement en électricité issue d'énergies renouvelables telles que le solaire, l'éolien et l'hydraulique. Volvic s'engage de son côté à ce que toutes ses bouteilles soient fabriquées à partir de matière 100 % recyclée d'ici 2025.

sont pas adaptées à Bébé. Vérifiez sur l'étiquette qu'elle est faiblement minéralisée (soit une teneur en résidus secs inférieure à 500 mg/l) et qu'elle porte la mention « convient à l'alimentation des nourrissons ». Par ailleurs, évitez les eaux riches en fluor si votre bébé en reçoit quotidiennement. Quant à l'utilisation de l'eau en bouteille, quelques recommandations sont également à suivre. Il faut la consommer dans les 24 heures après son ouverture et la mettre au frais. Pour rappel : il ne faut jamais utiliser d'eau gazeuse pour les bébés. En général, les pédiatres conseillent aux parents les marques Evian, Volvic, Mont Roucous ou Thonon, car elles ont une faible teneur en nitrates et sont peu minéralisées.

ÉCOLOGIE ET ÉCONOMIE

D'un point de vue sanitaire donc, l'eau en bouteille et l'eau du robinet se valent, si l'on suit les règles énoncées. Les différences se creusent en revanche au niveau du prix. L'eau du robinet coûte 200 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille : elle ne vous revient qu'à 2 ou 3 centimes le litre, contre plus d'un euro pour certaines marques. Jérémie Pichon, coauteur de *Famille Zéro déchet* (avec Bénédicte Moret, Thierry Souccar Editions) estime pour sa part qu'il s'agit d'une « catastrophe écologique. Les bouteilles en plastique font partie des déchets qui polluent le plus. En France, en 2018, un habitant a consommé en moyenne 135 litres d'eau en bouteille, soit une consommation de 9,1 milliards de litres pour l'ensemble de la population française, et presque autant de bouteilles, donc. Utiliser l'eau du robinet permet d'économiser environ 10 kg de déchets par an et par personne. Outre cette réduction de déchets, le fait de boire l'eau du robinet permet aussi une économie de ressources (pas besoin d'emballage) et de pétrole (le plastique de la bouteille est un dérivé du pétrole et l'eau en bouteille parcourt en moyenne 300 km). A l'échelle du pays, l'économie engendrée est loin d'être négligeable », affirme-t-il. Et de conclure : « L'enjeu futur est avant tout de garder l'eau accessible à tous – bébé compris ! – en tant que bien universel. » ★



E.Leclerc

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** ou **N° Cristal 109 69 32 42 52**. Du lundi au samedi de 8 h 30 à 19 h sauf les jours fériés et de 8 h 30 à 18 h les veilles de jours fériés.

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

Questions de parents

Comment purifier mon intérieur pour que mon bébé évolue dans un univers le plus sain possible ? Coralie



La réponse de nos expertes

Mélanie Schmidt-Ulmann, coach parentale en slow parentalité, et Déborah Godard, biologiste, extraite de l'ouvrage *Bébé zéro déchet* (éd. Leduc).

Chère Coralie, vous pouvez déjà commencer par adopter ces quelques réflexes : nettoyer les pièces avec des produits ménagers naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, citron...), aérer trois fois par jour, choisir un matelas en latex naturel et coco bio (ou en coton bio, en bambou...), préférer des meubles et des jouets en bois naturel, privilégier des peintures écologiques à base

d'algues ou à l'eau, du parquet non traité en bois massif, du véritable lino ou encore des tapis et moquettes en laine naturelle et, enfin, éviter d'y mettre des appareils électriques. Pour assainir l'air ambiant de votre cocon et vous débarrasser des agents infectieux (virus et bactéries), les huiles essentielles composées de molécules ayant une action d'antiseptique aérien (orange douce, eucalyptus radié, pin sylvestre...) peuvent aussi être une alternative aux produits d'entretien classiques. Mieux vaut les choisir bio, car ce label garantit une huile 100 % naturelle, non diluée et sans ajout de composés issus de la synthèse chimique. Attention toutefois, certaines huiles essentielles, même en diffusion, sont proscrites pendant la grossesse, ainsi qu'en présence d'un bébé et d'un enfant de moins de 6 ans. ☺

32%

DES COUPLES

AVEC ENFANTS

culpabilisent de prendre l'avion lors de leurs déplacements à cause de leur empreinte carbone.

Source : Observatoire de la consommation responsable, Citeo et L'ObSoCo, 2020.

Ma fille de 10 mois ne veut plus de bib' et grimace à chaque yaourt. Comment assurer son apport en calcium ?

Héloïse

Réponse

de la cheffe Miske Alhaouthou, auteure de l'ouvrage *Comment pimper la diversification alimentaire de mon bébé* (First éditions).

On trouve du calcium dans de nombreux aliments : les sardines, les épinards, les fruits frais et à coque, les légumineuses, et même certains aromates. Je vous recommande donc de cuisiner en diversifiant les aliments riches en calcium. Vous pouvez aussi essayer de mettre le lait de croissance, les petits-suisseurs ou du fromage dans ses repas : ça passe incognito. Pensez à faire les bons calculs pour que Bébé ait sa dose journalière de 500 ml de lait. Il est tout de même important d'en parler à votre pédiatre pour s'assurer que votre fille n'a pas de carences, mais à 10 mois, elle peut presque tout manger, donc pourquoi ne pas profiter des douces recettes de mon livre pour le plaisir des papilles de toute la famille ?



CAMILIA® UTILISÉ POUR APAISER LES SYMPTÔMES DE LA POUSSEE DENTAIRE

La poussée dentaire s'accompagne souvent de différents symptômes synonymes de gênes pour bébé. À base de 3 substances actives d'origine végétale, le médicament homéopathique Camilia® est traditionnellement utilisé pour apaiser ces symptômes.



CONTRE LES SYMPTÔMES DE LA POUSSEE DENTAIRE ...

Douleur et gonflement des gencives, comportement grognon, sommeil agité, joues rouges, salivation abondante, envie de tout mordiller : différents symptômes permettent de reconnaître une poussée dentaire. La première dent de lait perce en général entre 4 et 7 mois. Pour la plupart des enfants, elles seront toutes en place avant l'âge de 3 ans. Mais à chacun son rythme !



... CAMILIA® ASSOCIE 3 SUBSTANCES ACTIVES HOMÉOPATHIQUES D'ORIGINE VÉGÉTALE ...

Le médicament homéopathique Camilia® est préparé à partir de trois substances actives et d'eau purifié selon la tradition homéopathique.

Il se compose de :

- Chamomilla vulgaris (camomille sauvage) 9CH
- Phytolacca decandra (phytolaque) 5CH
- Rheum (rhubarbe de Chine) 5CH



... ET EST ADAPTÉ AU BÉBÉ ...

Le médicament homéopathique Camilia® est une solution sans effet indésirables connus pour l'organisme de bébé.

- Fabriqué en France
- Présenté en unidoses pré-dosées : pas de risque de se tromper
- Compatible avec d'autres traitements médicaux en cours



... TOUT COMME SA POSOLOGIE PENSÉE POUR BÉBÉ ...

Dès l'apparition des premiers symptômes de la poussée dentaire, donner une unidose Camilia à raison de 3 à 6 fois par 24H pour soulager bébé de jour comme de nuit, durant 3 à 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez un professionnel de santé pour vous assurer qu'ils relèvent bien d'une poussée dentaire.

... DANS UNE SOLUTION HOMÉOPATHIQUE PRATIQUE, FACILE À DONNER.

Camilia® est présenté en unidoses stériles :



Une hygiène et une conservation garanties



Un transport sûr et pratique :
Les unidoses sont étanches et suffisamment petites pour se glisser partout



Une utilisation facile :
Se laver les mains avant d'utiliser les unidoses.
Mettre bébé en position assise puis verser tout le contenu de l'unidose en pressant légèrement dessus, dans sa bouche pour solliciter le réflexe de tétée.



Un goût neutre



Pour découvrir le calendrier de la poussée dentaire
> CAMILIA.FR

Camilia® est un médicament homéopathique aux 3 substances actives, traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire. Visa 20/12/61446031/GP/002.



Votre santé mérite le plus grand respect



Mon empreinte me fait peur !

Parents dépassés, no stress : notre british nanny, Jill Bird, vous donne la solution !

THE PROBLEM

« Quand je vois le gaspillage que mon couple fait à deux, j'appréhende l'arrivée de notre bébé ! L'avenir de cette planète pour mes enfants (et éventuellement mes petits-enfants) m'inquiète ! J'avoue ne pas être très "éco-warrior", mais est-ce que vous avez des petites pistes à suivre pour améliorer ça ? »
Anna, 29 ans.

SOME (MINI) SOLUTIONS

Le plus gros problème de déchets avec les bébés, ce sont les couches. Les chiffres font peur ! Est-ce que vous vous sentez prête à utiliser des couches lavables ? Je connais des mamans qui l'ont fait uniquement les premiers mois (pendant leur congé maternité) ou plus tard, pendant l'apprentissage

de la propreté (d'ailleurs, elles ont trouvé que l'enfant devenait propre plus rapidement). Le moindre geste – « OK, mais que les week-ends » – est un (premier ?) pas ! Couche par couche, on fera un meilleur monde pour nos enfants. Et puis, les couches lavables ne ressemblent en rien à celles qu'utilisaient nos grand-mères... Et je ne vous parle pas des économies ! Vous pouvez même louer des couches pendant un mois pour essayer, avec un service lavage si ça vous fait peur ! Aussi très important : l'alimentation. Je ne sais pas si vous comptez cuisiner pour votre bébé, mais beaucoup de jeunes parents font du *batch cooking* : ils préparent des purées et compotes d'avance, et les congèlent pour éviter de cuisiner tous les jours et limiter, au passage, le gaspillage. Avec un mixeur cuiseur, ce n'est pas difficile, il y en a même qui cuisent et mixent avec un seul bouton. Privilégiez le bio pour les fruits et légumes afin d'éviter les pesticides. Si vous ne souhaitez pas cuisiner pour Bébé,

pas de culpabilité : on trouve des petits plats spécialement adaptés aux tout-petits avec des saveurs originales pour éveiller les papilles. Côté contenant, vous pouvez choisir des pots en verre ou des portions surgelées en galets pour moins d'emballages. Il y a aussi les jouets et les vêtements, qui coûtent cher et, souvent, ne durent pas longtemps car les bébés poussent vite... Après les couches, le textile est la deuxième industrie la plus polluante au monde ! Il y a de plus en plus d'initiatives de location, une autre façon de renouveler régulièrement la garde-robe et le bac à jouets de vos enfants. C'est simple, vous recevez une box de dix vêtements provenant des stocks des marques (Petit Bateau, Bonpoint, Bout'chou...). Une fois trop petits, vous les retournez gratuitement et ils sont remis à neuf via un contrôle sanitaire strict pour une autre famille. Après être passés par cinq familles maximum, les vêtements sont donnés à des associations. Super, non ? ;)

SHOPPING



Collaborative

Location box de 10 vêtements pendant 3 mois, Tatou, à partir de 69,90 €.



Pratique

Il mixe et cuit en une seule étape ! Food Maker Deluxe, Babybrezza, 149 €.



Responsable !

Démocratisation des couches lavables à louer. Kokpit, à partir de 19,90 € par mois.



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



Bébé en route... le parfait timing pour devenir écolo ?

L'arrivée d'un enfant change la vie : emploi du temps, rapport aux autres, mais aussi, mode de consommation ! Devenir parents apparaît ainsi pour certains d'entre nous le meilleur moment pour engager une transition écologique, afin d'offrir le meilleur à son enfant... et à la planète.

Avoir un enfant, c'est un sacré bouleversement. Quand Bébé arrive, on s'interroge et remet en question certaines de nos habitudes : on veut faire attention à ce qu'il va manger, à l'air qu'il respire, à tout ce qu'il touche, on pense à son avenir. « Ce sont exactement les mêmes problématiques qu'interroge l'écologie, sauf que c'est à l'échelle de l'espèce », interpelle

Valère Corrèard, journaliste, fondateur de *ID, l'info durable* et auteur d'*Un bébé pour tout changer, 9 mois pour réussir sa transition écologique* (Marabout, 2020), avec Mathilde Golla. Dans cet ouvrage, ils mettent en perspective les changements observés lors du devenir parents avec la transition écologique. « L'idée était de montrer qu'il était tout à fait surmontable de combiner le fait d'être parents et de

respecter la planète. On est sur un champ de questionnements immense et, même sans s'en rendre compte, on commence en fait à entrer dans une démarche écologique », affirme Valère Corréard, papa poule convaincu. Il estime d'ailleurs que c'est au départ une approche individualiste, car on va chercher le meilleur pour son bébé. Elle devient ensuite altruiste, car elle fait du bien à la planète. « Quand notre premier enfant arrive, c'est souvent la première fois qu'on s'intéresse vraiment à ce qui va se passer au-delà de notre propre existence et qu'on se sent à ce point concerné par les générations futures », avance-t-il.

PARENTS ÉCOLOS, LE DÉFI DE TROP ?

Entre l'alimentation, les équipements, les produits d'entretien ou même les vêtements, les étapes vers la transition écologique sont nombreuses et peuvent donner le tournis. L'auteur estime au contraire que ce changement de vie peut faciliter le virage vers une consommation plus responsable. Il donne l'exemple de certains achats de puériculture : « Je peux changer mon enfant sur le canapé, sur une commode, un peu partout en fait. Pourquoi acheter un meuble exprès ? De même pour la poubelle à couches... Pour le premier enfant, on veut bien faire et on pense que cela passe par tout cet équipement », détaille-t-il. Il invite donc à s'interroger sur les vrais besoins d'un enfant : « On est dans une injonction marketing. On confond avoir et aimer. Un enfant n'a pas besoin de beaucoup de choses pour être heureux. Il a besoin d'amour et d'être au chaud. »

Pour autant, Valère Corréard se veut prévenant : « Anne-Nelly Perret Clermont, chercheuse suisse, a travaillé sur ces questions et le dit clairement : attention à ne pas vouloir relever le défi de trop ! Nous ne sommes pas tous égaux face à la parentalité, nous ne sommes pas tous dans la même situation. Je pense notamment à la monoparentalité, à la précarité extrême, des contextes dans lesquels il peut être compliqué d'ajouter les préoccupations écologiques », admet-il. Voyant cependant dans les réflexions écologiques un éventail de solutions à des situations fragiles, il précise : « Il ne faut pas se tromper dans la nature du défi. Faire sa transition écologique, cela passe avant tout par une approche minimaliste, soit acheter moins. »

PLUS RESPONSABLES, SANS SE RUINER

Si le frein principal à des achats plus responsables est en effet souvent le prix, Valère Corréard pense néanmoins que l'arrivée d'un enfant ne doit pas être synonyme de surconsommation : « C'est une caricature de dire que l'écologie est réservée aux riches. L'écologie rime souvent avec sobriété et donc avec économies en réalité. C'est même peut-être un moment privilégié pour se recentrer sur les choses les plus essentielles. » « En ce qui concerne la mode par exemple, on peut penser seconde main. Un jean dans un vide grenier ou sur Vinted, on le paie 5 ou 6 euros. On peut carrément y habiller entièrement son bébé. On peut



À lire

Un bébé pour tout changer, 9 mois pour réussir sa transition écologique, de Valère Corréard et Mathilde Golla, préface de Pablo Servigne, 15,90 €, Marabout.

également penser aux couches lavables aussi, qui sont clairement plus économiques. L'alimentation enfin est vraiment un domaine dans lequel il est possible de réaliser de vrais changements, en faisant simplement différemment. Bien sûr acheter local et bio est l'idéal, mais commencer par tout faire maison, sans acheter de produits transformés, suremballés... c'est une très bonne réponse », renchérit-il. Le plus difficile serait donc de changer ses habitudes : « C'est un peu déboussolant au départ. Mais une fois qu'on a acquis de nouveaux réflexes, qu'on fait un peu plus la cuisine, qu'on a changé ses adresses de consommation, c'est plus facile. Cela va souvent demander du temps et un investissement moral, mais l'investissement n'est pas forcément financier. Quand on regarde le temps qu'on gaspille à des choses superficielles, autant remettre à sa place le temps dont on dispose », souligne notre auteur.

BIEN GÉRER LA CHARGE MENTALE ÉCOLO

D'autres domaines de la vie restent cependant moins évidents à rendre green, comme les modes de garde, même s'il existe des crèches écolos (voir notre papier « La crèche à la main verte »). Il est en effet déjà difficile de trouver à faire garder son enfant, alors si en plus on doit ajouter la dimension écologique, cela devient compliqué. « Même si le mode de garde que l'on a choisi n'est pas estampillé "green", nous pouvons agir ensemble. En travaillant avec la crèche de mon fils, on a fini par exemple par utiliser des surchaussures lavables plutôt que d'en jeter des paires chaque jour. En faisant chacun un petit peu, on peut faire bouger les choses massivement », estime Valère Corréard. Sur le papier, devenir un parent écoresponsable apparaît donc assez accessible. Mais rappelez-vous, chacun doit y aller à son rythme et doit se sentir prêt à porter ce projet. « La société dans laquelle on vit est déjà suffisamment moralisatrice et l'écoresponsabilité ne doit pas devenir une nouvelle injonction sur le dos des parents, confirme-t-il. C'est indispensable que ce soit un projet commun, voire un projet entièrement mené par l'autre conjoint, afin de reposer la maman qui a déjà suffisamment à penser. ». Et de conclure : « Un parent est une personne en proie aux doutes permanents. On lui fait croire qu'avoir, c'est rassurant. Je ne dis pas qu'il faille revenir à l'âge de pierre sans aucun confort. Mais simplement faire des choix éclairés, en conscience. » 🌱



HYGIÈNE
Par Isabelle Fuoc

Le p'tit quiz des couches lavables

Les couches lavables existent depuis la nuit des temps ! Mais connaissez-vous vraiment bien ce moyen de change qui revient en force depuis quelques années pour garder les fesses des bébés au sec ? Testez vos connaissances avec notre quiz élaboré avec Marianne Bertrel, auteure du *Guide complet des couches lavables*.

LA COUCHE LAVABLE EST ÉCONOMIQUE.

Vrai Les couches jetables coûtent aux parents entre 750 et 2 500 €, de la naissance à l'acquisition de la propreté de Bébé (2 ans et demi environ). Le calcul est simple : on change Bébé cinq à six fois par jour, soit une moyenne de 5 000 couches. Un change jetable coûte entre 15 et 50 centimes à l'unité. Investir dans un kit complet de couches lavables revient à environ 200 € pour des couches de seconde main et 600 € pour un ensemble neuf et de bonne qualité. À cet investissement, il faudra ajouter le coût de l'entretien et des accessoires utiles (voile, produits dégraisants...), le

montant s'élève à 300 € environ pour les 2 ans et demi. Après, on peut les revendre ou les utiliser à nouveau si on a un deuxième enfant.

LA COUCHE LAVABLE, C'EST ÉCOLO.

Vrai La fabrication de couches jetables s'est améliorée ces dernières années. Plusieurs marques tendent aujourd'hui à fabriquer des couches jetables respectueuses de la peau des petits et, aussi, de l'environnement. Cependant, elles nécessitent plusieurs matières premières (dont du pétrole pour le plastique, utilisé dans la plupart, de la cellulose, etc.), mais

aussi de l'énergie pour leur production et leur acheminement. De plus, les couches jetables usagées génèrent des tonnes de déchets. Si vous optez pour des couches lavables fabriquées en France ou en Europe et avec 100 % de fibres naturelles, l'utilisation de pétrole sera alors nulle. Elle sera minime pour une surculotte antifuite composée avec du plastique, mais ce produit a l'avantage d'être durable.

C'EST TELLEMENT VIEILLOT, LES LAVABLES !

Faux Les couches lavables n'ont jamais été autant d'actualité : elles sont écolo et, depuis qu'elles existent, elles n'ont pas cessé d'évoluer. Elles n'ont plus rien à voir avec les langes de nos grands-parents et il existe plusieurs modèles. La couche lavable tout-en-un (TE1) est la plus simple pour changer Bébé. L'insert est soit cousu directement sur la culotte, soit il se glisse dans une poche au fond de la culotte (TE1 avec poche). Ce système est bien vu pour changer Bébé rapidement en un geste, mais il est nécessaire de nettoyer tout le système à chaque fois, et ce peut être long à sécher quand l'insert est cousu. La couche lavable TE2 se compose quant à elle de deux parties : une culotte réglable et l'insert que l'on ajoute à l'intérieur. Avec le système TE2, inutile de laver la culotte à chaque fois, on peut la garder pour deux ou trois changes. On ne lave que l'insert (ou on le jette si c'est un système avec insert jetable). Cette couche lavable est assez fine, et difficile de lui trouver un inconvénient. On peut aussi se tourner vers la couche lavable classique (dite moulée), une sorte de couche-culotte lavable réglable et ajustée autour des cuisses, sur laquelle on enfilerait une culotte de protection, à laver uniquement quand elle est souillée. Bien adaptée pour les nourrissons ou les bébés, elle s'utilise plutôt la nuit, elle est très absorbante. À la plage comme à la piscine, Bébé pourra aussi se glisser dans une couche lavable, elle se décline même en maillot de bain.

AVEC UN CHANGELAVABLE, IL FAUT FORCÉMENT TOUCHER LE CACA.

Faux Le voile de cellulose (jetable ou réutilisable) évite de devoir gratter la partie absorbante ! Il se pose sur l'insert

Je veux !

Ce livre complet est une mine d'informations pour devenir experte en la matière ! On apprend comment choisir ces fameux changes mais aussi comment les stocker, les entretenir, les laver et tout un tas d'astuces pour adopter ce mode de change les doigts dans le nez. **Le Guide complet des couches lavables**, Marianne Bertrel, Thierry Souccar éditions, 10 €.



absorbant et récupère les excréments solides, que l'on pourra ensuite jeter dans les toilettes. Si le voile est jetable, mieux vaut le mettre à la poubelle.

LES COUCHES LAVABLES, C'EST LA GALÈRE À NETTOYER ET BONJOUR L'ODEUR !

Faux (Si on adopte la bonne routine !). En attendant le jour du lavage, on stocke les couches lavables sales dans un seau, au sec, en prenant soin, évidemment, de jeter le voile souillé et ce qu'il contient à la poubelle. On ne les rince pas pour éviter les odeurs. On nettoie les couches tous les deux à trois jours. Le plus simple ? En machine, avec un prélavage et un lavage cycle long (minimum 1 h 30). Le sèche-linge est préconisé uniquement pour les inserts absorbants en fibres naturelles ; dans tous les cas, suivre avant tout les recommandations de la marque de vos couches. Et dès qu'il y a un problème de fuite ou d'odeur, on les dégrasse.

ON PEUT LOUER SES COUCHES LAVABLES.

Vrai Aujourd'hui, plusieurs sites (Mariannebertrel.com, Rebelledenature.com...) proposent à la location des kits complets de plusieurs marques. Ces offres sont aussi une bonne occasion pour tester de nouvelles couches avant de les offrir à Bébé. ☆

SHOPPING



Écolo
Couche lavable en fibre de nylon recyclée provenant de filets de pêche (Econyl). Hamac, à partir de 29 €.



Éthique et pratique
100 % française (matières comprises), elle passe à la machine à 60 °C. Mon Petit Paquet, 29,90 €.



Évolutive
Extensible et étanche, elle s'adapte à la morphologie de Bébé grâce à ses boutons-pression. Miosolo, Bambino Mio, 25,49 €.

Porter Bébé avant tout !

C'est rassurant et agréable pour un bébé d'être porté par ses parents. Bien plus qu'un moyen de transport, le portage renforce le sentiment de sécurité et la confiance de l'enfant. Écharpes de portage ou porte-bébés, notre sélection.

L'ÉCHARPE DE PORTAGE : LE MOYEN LE PLUS NATUREL DE PORTER BÉBÉ

L'écharpe est le moyen de portage le plus naturel qui soit, dès la naissance. Ergonomique, elle sait s'adapter au fur et à mesure que votre enfant grandit. Écharpe à nœuds, sling, en tissu tissé bio, extensible ou pas... le choix des modèles est grand afin de répondre aux différents besoins de confort de l'enfant, mais aussi du porteur. À l'achat, veillez à la longueur de votre écharpe. En effet, il en existe plusieurs et c'est un critère important, d'autant plus si le porteur a un fort gabarit ou si vous souhaitez l'utiliser le plus longtemps possible (jusqu'à 3-4 ans environ) et installer Bébé dans différentes positions. Afin d'être à l'aise avec l'exécution des nœuds et de porter Bébé sans prendre le moindre risque, assister à un atelier avec une monitrice de portage est la meilleure des solutions pour acquérir de la confiance et porter Bébé sereinement.

LE PORTE-BÉBÉ PHYSIO : UN ALLIÉ DE TAILLE !

Tous les porte-bébés ne se valent pas. On préfère un modèle à la norme NF EN 13209-2 (question de sécurité), et physiologique, car c'est le seul qui offre une position de portage naturelle à tous les âges. Grâce à un tablier souple, le nourrisson peut garder naturellement le dos enroulé, les



genoux au-dessus du nombril et les mains rassemblées près de son visage. Si notre physio offre plusieurs positions de portage, on laisse le plus longtemps possible Bébé installé le corps et le visage tournés vers nous, la tête bien soutenue par le haut du dossier. C'est la meilleure des positions, car elle lui permet d'être rassuré quand il en a besoin en trouvant le regard de son parent, ce qui est indispensable à son bon développement. À partir de 6-7 mois, quand Bébé est capable de tenir sa tête correctement tout seul, on peut le tourner face au monde, mais uniquement s'il est réveillé ou s'il en a envie (et si le porte-bébé offre cette position). Rien ne nous y oblige, on respecte avant tout son rythme d'éveil. Porter Bébé sur notre dos ? Pas avant 12 mois environ. Une petite capuche intégrée est pratique pour protéger la tête des courants d'air, voire du soleil. Côté porteur, mieux vaut pouvoir enfiler son porte-bébé sans aide, c'est plus pratique ! Des bretelles et une ceinture ventrale réglables vous offriront la garantie de pouvoir le positionner au mieux pour un portage sans douleur et sans effort (ou presque). ★



Retrouvez Isabelle Fuoc,
journaliste puériculture
magicmaman, dans
**LA MAISON
des
MATERNELLES**
présentée par Agathe Lecaron
sur France 4
du lundi au vendredi à 9 heures





HOODIE CHÉRI

Hoodie Carrier, Love Radius, 115 €.

Un nouveau coloris noir pour ce physio qui nous fait craquer d'abord par son look streetwear et sa minicapuche ! Tissu Oeko-Tex innovant, respirant et tellement doux, tablier souple et assise physio qui garde Bébé installé dans une position naturelle... Et facile à enfiler sans aide. Une pépite.



ÇA TOURNE ROND !

Néo V2, préformé by Néobulle, 148 €.

Une version améliorée du Néo, avec des bretelles plus épaisses et moelleuses. Ce physio en coton bio avec capuche est doux, léger et facile à régler. Entièrement fabriqué en France, il excelle pour porter les plus petits. Son tablier mériterait d'être plus large pour offrir un confort égal aux plus grands.



AIR FRAIS

Aerloom, Ergobaby, 249,90 €.

Léger dans son genre, il innove radicalement : son tissu est conçu en polyester recyclé (à 87 %), en maille ultra respirante. Ses bretelles non rembourrées ont le mérite d'être confortables, même quand Bébé pèse son poids ! Pratique (sans insert même pour un nourrisson), poche de rangement... Seul bémol : son prix.



ROUAAAR !

One, Babybjörn, 180 €.

Un imprimé très tendance et un tissu au toucher très doux. Ses atouts : son dossier souple, idéal pour le dos des plus petits, et son assise réglable qui suit Bébé dans son évolution. Sécurisant pour les parents : ses boucles aux « clics » de verrouillage audibles, solides et sûres.

BANC D'ESSAI

Par Isabelle Fuoc



L'AVENTURIER

In Season, Infantino, 79,90 €.

Il s'adapte à la météo grâce à cinq couches de tissu modulables (dont une parfaitement imperméable) et offre ainsi à Bébé le confort le mieux adapté au gré des saisons. Pratique, il propose plusieurs poches de rangement pour garder sucette et clés à portée de main.



PETIT CÂLIN

Cudi, Nuna, 169 €.

Un porte-bébé physio pratique et fait pour durer, avec insert intégré et appuie-tête amovible pour le nourrisson. Il se boucle facilement et de manière sûre, ses attaches sont aimantées. Ses plus : bavoirs, poche zippée sur la ceinture.



FASHION WEEK

Duo Flow, Studio Romeo, 85 €.

Une écharpe astucieuse qui ne nécessite pas de nœud pour la fixer : ses deux bandes se positionnent en diagonale sur le porteur. Bébé est bien enveloppé et son poids bien réparti. Plusieurs positions de portage sont possibles. Joli, l'imprimé !



SUPER CHOUETTE !

Ring Sling, Josette la chouette, 72 €.

Elle se fixe grâce à deux anneaux en métal, sans nœud, c'est facile ! Fabriquée en France. On aime sa longueur, qui permet de porter petit et grand confortablement, son coton bio épais extensible mais qui ne se détend pas, son imprimé... Une écharpe de qualité.



Tableau technique

	Modèle, marque	Prix	Âge	Portage	Capuche	Confort	Encombrement
	Hoodie Black Forest, Love Radius	115 €	Naissance-3,5 ans (3,5-20 kg)	Ventral, dorsal ou latéral	Oui	★★★★★	★★★★★
	Néo V2, préformé by Néobulle	148 €	Naissance-2 ans (15 kg)	Ventral ou dorsal	Oui	★★★★★	★★★★★
	Aerloom, Ergobaby	249,90 €	Naissance-3 ans (3,2-15,9 kg)	Ventral ou dorsal	Non	★★★★★	★★★★★
	One, Babybjörn	180 €	Naissance-3 ans (3,5-15 kg)	Ventral ou dorsal	Non	★★★★★	★★★★★
	In Season, Infantino	79,90 €	Naissance-3 ans (3,5-18 kg)	Ventral ou dorsal	Oui	★★★★★	★★★★★
	Cudl, Nuna	169 €	Naissance-3 ans (3,5-16 kg)	Ventral ou dorsal	Non	★★★★★	★★★★★
	Modèle, marque	Prix	Âge	Portage	Longueur	Confort	Encombrement
	Duo Flow, Studio Romeo	85 €	De 2 mois à 12 kg	Ventral ou dorsal	2 bandes à enfiler	★★★★★	★★★★★
	Ring Sling, Josette la chouette	72 €	De la naissance à 10 kg	Ventral	1,70 m x 65 cm	★★★★★	★★★★★

LES PARENTS TESTENT

Par Jill Bird



Toute l'année, des parents comme vous testent les nouveautés conçues pour Bébé et sa famille. Vous aussi, vous avez envie de **tester des produits**? Rien de plus facile : il suffit de vous inscrire sur mamadvisor.fr



À tester bientôt **mam'ADVISOR**

CELÉE APAISANTE POUSSÉES DENTAIRES CALMOSINE

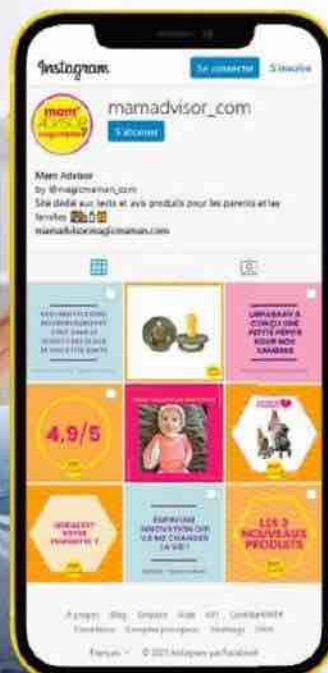
Une gelée apaisante pour les poussées dentaires 100 % à base d'ingrédients naturels bio. Elle apaise très rapidement et facilite la sortie des premières dents en massage, plusieurs fois par jour. Présentée en flacon airless, un vrai plus.



SUCETTE 100% SILICONE TIGEX

Sa matière extra douce limite les irritations pour la peau du nourrisson et sa forme épouse parfaitement le visage. Elle est dotée d'un embout physiologique pour le bon développement du palais de Bébé. Existe en 2 tailles (0-6 mois et 6-18 mois).

Retrouvez **mam'ADVISOR by magicmaman** **sur Instagram**



- ♥1 Les avis de nos mamans et nos experts
- ♥1 Les coups de cœur de la rédaction
- ♥1 Des rendez-vous avec nos Mam'testeuses
- ♥1 Des jeux-concours
- ♥1 Des questions / réponses pour mieux connaître nos mamans
- ♥1 Les meilleures notes des produits du site



@mamadvisor_com



Baume d'allaitement bio, Lansinoh

La rédac aime Un soin cocon avec plusieurs possibilités ! Il s'utilise d'abord en phase prénatale, afin de préparer le corps à allaiter dans de bonnes conditions. Il hydrate les seins avant et pendant la période d'allaitement, pour plus de confort pour Maman et Bébé. Ce baume convient à tous les types de peau et il est composé à 100 % de produits naturels.

L'avis de Mamanavriette

Un vrai coup de cœur ! Lors de l'arrivée de mon deuxième bébé, j'ai eu la chance de pouvoir tester le baume et j'en suis à 200 % satisfaite. Il permet d'hydrater et d'apaiser les douleurs aux mamelons. Avec sa composition naturelle et sa certification bio, Bébé peut téter sans danger.



Couches jetables écologiques Carryboo

La rédac aime Ces couches écologiques douces et hypoallergéniques ne contiennent aucun ingrédient allergisant. Elles sont certifiées non irritantes pour la peau fragile et immature de Bébé. Grâce à leur forme ergonomique et leur matelas absorbant composé de 60 % de cellulose naturelle, Bébé restera au sec de jour comme de nuit pendant au moins douze heures.

L'avis de Sarradjebali

Ces couches m'ont été recommandées par une amie, ça n'est pas pour rien ! Certifiées non irritantes et hypoallergéniques, elles sont garanties 0 % lotion-parfum-OGM-latex. Et sont conçues de façon durable avec un faible impact sur l'environnement. Ces couches sont ultra efficaces, grâce à leurs barrières antifuites latérales et leur matelas absorbant.



J'apprends à compter - Crescendo Janod

La rédac aime Des jouets en bois comme on les aime, surtout quand les forêts sont gérées de manière durable et les jouets colorés à la peinture à l'eau ! J'apprends à compter est un jeu de construction pour les enfants de 2 à 5 ans. En manipulant les blocs, l'enfant découvre l'ordre de grandeur, les chiffres et les couleurs. Et c'est hyper amusant de faire rouler la petite voiture.

L'avis d'AprilRyan

Mes deux enfants (2 et 5 ans) adorent ce jeu, l'âge ciblé est donc bien en adéquation avec les intérêts des enfants de cette tranche d'âge. Il développe la motricité fine, la reconnaissance des chiffres ainsi que l'imaginaire, puisqu'ils s'inventent ensuite des histoires avec la voiture. De plus, les blocs sont facilement manipulables et très solides. Ce jeu est vraiment bien pensé !



Coussin de grossesse Dreamgenii

La rédac aime Ce coussin s'utilise à partir de 20 semaines de grossesse. Il est compact et prend peu de place dans le lit grâce à sa forme en 7. Il aide les femmes enceintes à dormir confortablement sur le côté, permettant ainsi d'optimiser le positionnement de Bébé et de favoriser la circulation sanguine entre l'enfant et sa mère. Il peut aussi servir de coussin d'allaitement.

L'avis de Cacoune_76

Un super coussin de grossesse et d'allaitement ! Sa forme particulière offre vraiment confort et soutien pour le ventre, le dos et les genoux. Je me sens à l'aise pour dormir grâce à son rembourrage, les douleurs sont apaisées, il a atténué mes nuits difficiles. J'ai hâte de l'utiliser avec ma fille durant l'allaitement. Un vrai coup de cœur !



La crèche à la main verte

A Stains, en Seine-Saint-Denis, la crèche du Moulin Neuf a initié sa transition écologique depuis plusieurs années et a obtenu en 2020 le Label Ecolo crèche®. Mais à quoi ça ressemble au juste une crèche écolo?

Au premier coup d'œil, rien ne laisse supposer que derrière cette grille se cache une crèche écolo. La crèche départementale du Moulin Neuf, à Stains, ressemble à d'autres : un espace principal de jeux, puis trois salles

distinctes pour les petits, moyens et grands, avec chacune un espace d'hygiène. Mais le green se cache dans les détails : la démarche engagée par les équipes de Patricia Charpentier a en effet été récompensée en 2020 du label Ecolo crèche® (voir encadré). Il

est attribué à des établissements d'accueil de la petite enfance selon des critères bien précis en ce qui concerne l'alimentation, l'hygiène ou encore l'encadrement, et qui favorisent la défense de l'environnement.

Quand on interroge la directrice sur l'obtention de ce label, elle ne semble pas se rendre compte que sa démarche reste encore rare : « Ce sont des petites choses du quotidien, rien de révolutionnaire ! » Pourtant, ici, les enfants jardinent dans le potager, les équipes d'encadrement fabriquent



des produits d'entretien maison et on privilégie les jeux en bois ainsi que le recyclage. Des initiatives qui vont dans le sens du développement des 60 enfants accueillis. La petite enfance est un moment clé: avec des produits naturels, donc moins nocifs, on protège les enfants, encore fragiles. Et favoriser l'accès des enfants à des environnements laissant la place à la nature est bénéfique pour leur développement psychomoteur.

LA NATURE AU CŒUR DU PROJET

« Notre projet est vraiment de remettre les enfants au contact de la nature. On les sensibilise via des dessins avec des feuilles d'arbres, des

activités autour des éléments naturels... », raconte Patricia Charpentier. Surtout ceux qui vivent, comme ici à Stains, dans des bassins très urbains. Par la fenêtre, on découvre ainsi un immense espace extérieur, non pas en revêtement plastique mais fait d'herbe. Des petites tables sont installées ici et là: « Quand la météo et les températures le permettent, on essaie de leur faire prendre le repas ou le goûter dehors », précise la directrice. Mais ce qui attire notre regard, c'est bien cet enclos rond, au beau milieu du jardin: « C'est l'ancien bac à sable, qui était plus un nid à bactéries qu'autre chose... On l'a transformé en potager, qui est cultivé par les enfants eux-mêmes », ajoute-t-elle. Un autre

espace derrière le bâtiment est lui aussi cultivable... et cultivé: « Ici, on se concentre sur les fruits et les fleurs. On peut avoir des fraises, des framboises... On a essayé les kiwis aussi, mais c'est un peu plus difficile à faire pousser! », s'amuse-t-elle. Pour preuve que le projet concerne l'ensemble de l'équipe, deux auxiliaires de vie qui ont des compétences en jardinage sont chargées de ces espaces: « Il leur arrive même d'apporter des boutures de leur propre jardin », avoue la directrice. Certaines cultures sont par la suite directement cuisinées sur place pour les repas des enfants.

ALIMENTATION ET HYGIÈNE PLUS GREEN

D'ailleurs, dans la démarche écologique à Stains, on insiste beaucoup sur l'alimentation, pour la plus grande joie de la cuisinière. « On ne produit pas des quantités suffisantes pour réaliser l'ensemble des repas, mais quand c'est le cas, on peut vraiment parler de circuit court », sourit-elle. Pour le reste des courses, elle doit se fournir dans les catalogues des fournisseurs du département: « On essaie de coller au mieux aux saisons, tout en respectant les coûts, mais on peut aller plus loin », confie la directrice, qui estime qu'à l'heure du déjeuner, les produits bio représentent environ 35 % de l'alimentation des enfants.

Un peu plus loin, dans la salle de bains, « pas de lingettes et un maximum de produits naturels », se félicite Patricia Charpentier. Au mur est affichée la recette du liniment maison, un mélange d'huile d'olive et d'eau de chaux artisanal. Dans les placards, des produits ménagers fabriqués sur place, « à base de bicarbonate, de vinaigre blanc et d'huiles essentielles bio », nous explique-t-on. En ce moment cependant, en raison des risques accrus de contamination due à la Covid-19, la directrice a dû accepter le retour de certains produits industriels. C'est notamment le cas du gel antibactérien et de certains virucides, qui avaient totalement disparu. ➡





REPORTAGE

Par Julie Caron



INITIER LES ENFANTS, ÉDUCER LES PARENTS

Alors que le repas se termine, une puéricultrice désigne qui sera responsable du linge. « Ils adorent aller mettre l'ensemble des serviettes et bavoirs au sale. Tout comme le tri des déchets à la fin des activités, c'est un réflexe qu'ils adoptent très vite et qui les amuse beaucoup », confie l'éducatrice. Premier lieu de vie en collectivité, la crèche est un lieu privilégié pour prendre de bonnes habitudes et adopter des gestes responsables. Cette sensibilisation précoce semble indispensable à une transition écologique. Et c'est toute la famille qui est ensuite embarquée dans ces bonnes pratiques. Comme l'explique la directrice : « Les parents nous posent des questions, nous demandent la recette du détergent bio par exemple. Ils sont très curieux et nous confient souvent qu'ils appliquent ensuite à la maison. » Sur d'autres sujets, ils sont parfois un peu inquiets au départ, comme pour le biberon fait à partir d'eau du robinet. « Ils ont compris que c'était mieux pour leurs enfants et pour l'environnement. Mais il y a



des changements qu'il faut accompagner et expliquer », détaille-t-elle. Prochaine étape à mettre en place : les surchaussures lavables pour tous, parents compris, plutôt que jetables.

DES ÉCONOMIES À LA CLÉ

Cette démarche n'est rendue possible que par l'adhésion et la formation de l'équipe, une vingtaine de personnes. Après avoir répondu aux 300 questions posées par l'association

Label Vie, l'équipe a déterminé les axes sur lesquels travailler. Les personnels de la crèche départementale sont devenus des expert-es de la protection de l'environnement depuis qu'ils sont entrés dans un processus de labellisation « Ecolo crèche® » et qu'ils ont été formés. « On cultivait déjà notre potager. Désormais, on surveille notre consommation d'eau et d'électricité, on recycle les jouets, on privilégie les jeux en bois et on utilise un maximum de produits naturels », résume Patricia Charpentier.

Un cercle vertueux qui permet de réaliser des économies conséquentes. Si l'alimentation bio coûte plus cher, son coût est compensé par d'autres postes de dépenses. A l'arrivée, les économies sont là : « On a diminué d'environ 15 % notre consommation d'eau et 10 % notre consommation électrique. On compte un gros container de déchets ménagers en moins par semaine et une diminution d'environ 50% des commandes de jouets (les jouets en bois résistent mieux au temps), réinvestis dans l'accès à la culture pour les tout-petits avec des spectacles vivants – quand cela est permis », se félicite-t-elle. Et cela n'engendre aucun surcoût pour les familles, qui paient une moyenne de 9,82 €/jour, soit moins que la moyenne nationale. Comme quoi, un mode de garde vert ne coûte pas forcément plus cher! ★

Un label pour crêcher « green »

L'association Label Vie propose le premier label de développement durable dédié à la petite enfance. Avec « Ecolo crèche® », Claire Grolleau-Escriva et ses équipes accompagnent les établissements dans leur transition écologique.

Quand elle doit inscrire son fils à la crèche, Claire Grolleau-Escriva est effarée par les produits d'entretien utilisés. Issue d'une formation en toxicologie de l'environnement, la jeune maman met alors en place avec plusieurs établissements des ateliers écocitoyens. « De fil en aiguille, j'ai créé le label Ecolo crèche® en 2009 à leur demande, afin de mettre en cohérence des activités et des pratiques du quotidien. Nous avons ensuite mis en place une charte de l'environnement spécifique au monde de la petite enfance », raconte-t-elle. Avec l'appui du Commissariat général au développement durable, de la fondation Nicolas Hulot et de fédérations nationales du monde de la petite enfance, l'association aide ainsi les crèches à améliorer leurs pratiques écoresponsables. Le label s'appuie sur huit critères : alimentation, bâtiments, activités et jeux, entretien des locaux, déchets, hygiène, énergies, et eaux. Aujourd'hui, plus de 270 crèches ont obtenu le label Ecolo crèche®. Prochaine étape ? Développer le même type de label pour reconnaître et développer les efforts fournis par les assistantes maternelles.

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

1€⁶⁴
Coton bébé x50

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



78%

DES PARENTS DÉCLARENT QUE
LEURS ENFANTS SONT TRÈS (OU
ASSEZ) ATTENTIFS EN MATIÈRE
D'ÉCOLOGIE EN GÉNÉRAL.

*Source : sondage exclusif
BVA-Apeh-La Croix,
novembre 2020.

WATTY À L'ÉCOLE

Le programme de sensibilisation
des enfants du primaire à la
transition écologique, initialement
centré sur les problématiques
de ressources en énergie et eau,
s'ouvre à de nouvelles thématiques
jusqu'en 2023 : le réchauffement
climatique, la réduction des
déchets, l'écomobilité, etc.

www.watty.fr

"DÉTOURS"
PAR LAURE DE SAGAZAN

Pour les 10 ans de sa marque,
la créatrice lance sa gamme
enfant : des pièces au charme
rétro en matières naturelles et
tissus upcyclés, qu'elle rachète
à ses clients une fois leur
première vie terminée pour
les remettre à neuf.

detours-lauredesagazan.fr

ma magic liste

Notre wish list green de mam' pour faire de vos kids des super-héros 100 % écolo.



(Dé)marche écolo

Des baskets 100 % vegan. Mini V-12, Veja x Rondini, du 22 au 35, dès 90 €.



Upé pour sauver la planète

1 € de chaque vente est reversé pour le nettoyage des plages françaises. Sweat Lulu gris, Upé, du 2 au 12 ans, 50 €.



Pomme (d'amour) de douche

Huile lavante Amour de Pomme 100 % d'origine naturelle, 6-9 ans, Aynosens, 30 € les 300 ml.



La touche verte

Sa première tablette. Tablette nature ABC, Vtech, à partir de 18 mois, 30 €.



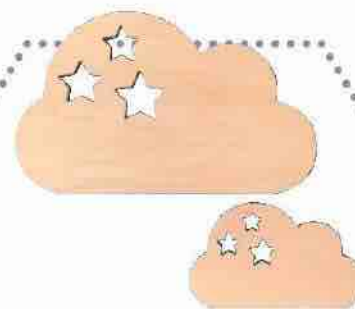
En faire tout un fromage

Notre fromage préf!. Fromage frais au lait et crème 100 % français, Kiri, dès 1,69 €.



Ne pas prendre la terre pour une gourde

Compotes bio sans sucres ajoutés. Gourde recyclable dessert fruitier, Andros, dès 1,55 €.



La tête dans les nuages

Une déco en bouleau, faite à la main, made in France. Décoration en bois Nuage étoilé, Les Petites hirondelles, dès 32 €.



Rester dans le cou

Acheté, porté, égaré, retrouvé, revendu, acheté, porté, etc. Small Foulard Manika Bird, Apaches Collection x By Bamboù, 19 €.

Aime tes dents

Une brosse à dents, un dentifrice et un pochon dans un emballage recyclé et 100 % recyclable.

Kit d'hygiène écoresponsable. 2-6 ans, Buccotherm, 8,29 €.



Green peace

Les enfants s'initient aux bons gestes écolo pendant que les parents se reposent. Kit de survie Green attitude, Parent épuisé, 7,99 €.



LES AVANTAGES DE LA TÉLÉCONSULTATION POUR MON ENFANT

Les rendez-vous peuvent avoir lieu le soir ou le week-end. Cela vous évitera de vous rendre aux urgences inutilement. Cela améliorera le confort de votre enfant (pas besoin de le sortir de son lit) et le vôtre. Vous serez très vite rassurée d'avoir un médecin en visio, car on sait le stress que cela génère de voir son enfant qui ne va pas bien.

Téléconsultation : visio or not visio ?

Alors qu'elle commençait timidement à s'installer depuis sa mise en place en septembre 2018, la téléconsultation a explosé depuis la crise du Covid-19. Vous n'avez jamais tenté ? On vous dit tout sur ce nouveau moyen de consulter votre médecin ! Avec Arnault Pfersdorff, pédiatre.

De quelques milliers avant les mesures de confinement début mars 2020, le nombre moyen hebdomadaire de téléconsultations a atteint, au plus fort de la crise sanitaire, près d'un million*. Pratique, en effet, quand on souhaite limiter les contacts extérieurs et consulter de chez soi.

COMMENT SE DÉROULE UNE TÉLÉCONSULTATION ?

Pour prendre rendez-vous, il vous suffit de demander à votre pédiatre s'il pratique la téléconsultation, ou d'en trouver un sur une plateforme spécialisée (pediatre-online.fr, doctolib.fr...). Il vous faudra uniquement

un smartphone, un ordinateur ou une tablette et une connexion internet (si vous n'en avez pas, la consultation peut se faire par téléphone). Le médecin vous aura transmis toutes les informations nécessaires pour vous connecter à l'heure du rendez-vous. C'est parti pour une consultation en visio pendant laquelle le médecin analyse les images et sons qu'il reçoit, et vous questionne pour en savoir plus. À l'issue de cette téléconsultation, il écrira un compte-rendu et vous enverra une ordonnance si besoin.

COMBIEN CELA VA-T-IL ME COÛTER ?

Pendant l'épidémie, les actes de téléconsultation et, dans certains cas,

par téléphone, sont remboursés à 100 % par l'Assurance maladie (pour les professionnels ayant une convention avec l'Assurance maladie). Il suffira de donner votre NIR ou celui de votre enfant, inscrit sur la carte vitale. De son côté, le médecin libellera un acte de téléconsultation. En dehors de l'épidémie, il reste à charge le tiers payant pour le patient, comme en consultation directe, et qui sera remboursé par votre complémentaire.

QUELS TYPES DE CAS PEUVENT ÊTRE TRAITÉS EN TÉLÉCONSULTATION ?

C'est le médecin, le pédiatre, qui décidera si la téléconsultation est possible ou si un examen physique complet est nécessaire au cabinet. Elle fonctionne bien pour les petits bobos comme les éruptions cutanées, les gastro... Mais pour une suspicion d'otite, par exemple, il vous demandera peut-être une consultation physique pour confirmer la prise d'antibiotiques. ★

*Source : ameli.fr

Dessous éthiques

Une cachotte, c'est une cabane dans les pins ou au bord de l'eau, où l'on peut laisser ses pensées s'évader, au gré du vent et des marées du bassin d'Arcachon. Animées par cet univers et celui des enfants, Apolline De Martini & Elise Horn ont créé Cachotte, une marque de vêtements pour les enfants avec une première ligne de petits dessous tout doux qui puise son inspiration dans la philosophie wabi-sabi. Retrouvez la collection élégante de simplicité et surtout éthique, en coton bio certifié GOTS sur l'e-shop: www.cachotte.com



Un compagnon tout doux

Ce joli renard VTech chante et stimule le sens du toucher de Bébé grâce à différentes textures sur son corps en peluche: papier bruissant, tissu satiné, velours... Un bouton cœur lumineux sur le ventre déclenche plus de 50 chansons, mélodies, phrases et sons. Dès la naissance. Prix: env. 17 €.



Bon pour la peau, bon pour la planète

Le Gel Lavant Doux Peau Normale Mustela à l'avocat bio nettoie efficacement et en douceur la peau et le cuir chevelu des bébés et des enfants, apaise et compense les effets desséchants du bain. Une formule composée à 93 % d'ingrédients d'origine naturelle et à l'avocat bio issu de l'économie circulaire. Formule biodégradable et vegan. Flacon pompe recyclable. 7,90 € les 500 ml. www.mustela.fr

Apaiser bébé quand il fait ses dents

Boiron propose Camilia®, médicament homéopathique pour soulager l'ensemble des symptômes des poussées dentaires: sommeil agité, gencives enflées, joues rouges. Fabriqué en France, à partir de trois substances actives homéopathiques d'origine végétale (*Chamomilla vulgaris* 9CH; *Phytolacca decandra* 5CH; *Rheum* 5CH) et d'eau purifiée, Camilia® se présente sous forme d'unidose stérile, facile à transporter. www.boiron.fr



La poire belle à nos régions!

Alliée du goûter des petits dégourdis depuis plus de vingt ans, Pom'Potes® lance la gamme « Fruits de nos Régions ». Une invitation à la découverte des fruits de nos régions, avec 4 délicieuses recettes qui mettent en valeur les spécialités fruitières locales comme la mirabelle de Lorraine, la châtaigne d'Ardèche, l'abricot et la poire de Rhône-Alpes. Plus d'infos et des recettes sur www.materne.fr



Une chaise haute astucieuse

Graco®, la marque incontournable de puériculture, propose une chaise haute qui simplifie la vie des parents! La Swift Fold™ s'utilise aisément. Sortie de son emballage, elle est déjà montée et prête à l'emploi. Se plie et se déplie d'une seule main. Attrapez la poignée et tirez, c'est simple! Inutile de retirer le plateau ou d'enlever quoi que ce soit au préalable pour la ranger. Assise réglable en hauteur sur 9 positions. Disponible en grande surface au prix de 129 €. gracobaby.eu/fr





Clean... *jusque dans le lit!*

La chambre d'un enfant, notamment son lit, peut vite devenir un nid à bactéries! Tout parent s'interroge: à quelle fréquence laver les draps, couette, pyjamas et doudous? Les conseils du Dr Hervé Soule, médecin hygiéniste.

Votre enfant passe entre huit et douze heures dans son lit, en fonction de son âge. Pendant son sommeil, son corps transpire et élimine des particules de peaux mortes. Par ailleurs,

d'autres impuretés du type poussières, poils et cheveux peuvent se déposer dans les draps et le pyjama. Résultat: le lit de votre enfant (et c'est le même constat pour les adultes) se transforme en hôtel pour acariens,

bactéries et germes. C'est pourquoi il est important d'avoir une hygiène rigoureuse pour lui procurer un sommeil confortable.

POUR NE PAS FINIR DANS DE BEAUX DRAPS, DU BON SENS AVANT TOUT!

Manquer de changer ses draps régulièrement peut entraîner quelques soucis de santé. Pour commencer, si votre enfant est allergique ou asthmatique, ses symptômes peuvent

être exacerbés. S'il ne présente pas d'allergie, il pourrait par ailleurs en développer à force d'être confronté aux acariens. Mais voilà, chaque famille a sa réponse quant à la fréquence pour laver le linge de lit et tout ce qui touche à la chambre à coucher. Le Dr Hervé Soule, médecin hygiéniste à l'hôpital de Pontivy-Loudéac dans le Morbihan, confirme qu'en la matière il s'agit « de bon sens plutôt que de règles figées dans le marbre ». La fréquence va dépendre des saisons ou de la sudation de votre enfant. Une fois tous les quinze jours peut suffire mais il est préférable, surtout pendant l'été ou si votre enfant transpire beaucoup, de changer les draps chaque semaine. En effet, à ce rythme, le lavage permet de faire disparaître les substances accumulées. Il est recommandé de laver le linge de maison à 60 °C pour éliminer les acariens et les bactéries.

LA COUETTE ET LES OREILLERS, À BIEN FAIRE SÉCHER

Même si vous changez et lavez vos draps régulièrement, certains germes peuvent traverser le tissu et s'installer sur la couette ou les oreillers. Par mesure de confort et d'hygiène, il faut donc également laver l'ensemble des accessoires de lit. Bien évidemment, la fréquence n'est pas la même que pour les draps, mais tout de même, il ne faut pas laisser trop traîner. Il est conseillé de laver les couettes deux fois par an et les oreillers une fois par trimestre. Si votre enfant a des allergies à la poussière ou aux acariens, il est préférable de les laver tous les mois.

Assurez-vous que l'enveloppe de la couette n'est pas trouée, afin que le garnissage ne s'échappe pas pendant le lavage. Regardez l'étiquette pour être sûr que celle-ci se lave en machine. S'il s'agit d'une couette synthétique, vous pouvez la laver à 40 °C, pour celles en duvet, privilégiez un lavage à 30 °C. Laissez le tout sécher à l'air libre quand il fait bon, ou sinon au sèche-linge pour éviter que l'humidité n'imprègne les fibres intérieures et laisse se former des moisissures.

SON PYJAMA, À LAVER SANS PLUS TARDER

Comme pour les draps, cela va dépendre de la transpiration de votre enfant, du moment où il se lave, du port de sous-vêtements ou pas... La bonne fréquence se trouve entre quatre et sept jours. Mais si votre enfant dort dans un vêtement de nuit près du corps, sans sous-vêtement, mieux vaut le changer tous les soirs. Par ailleurs, si vous donnez le bain le soir à votre enfant, il est donc impeccablement propre au moment de se coucher. S'il se douche le matin, vous pouvez changer le pyjama plus souvent. Si votre enfant porte juste un sous-vêtement pour dormir, il est préférable de le changer tous les soirs afin d'éviter la prolifération de certaines bactéries.

LE CASSE-TÊTE DU DOUDOU, SIMPLE À RÉSOUDRE

Dernier point et pas des moindres : le doudou (et autres peluches). Votre enfant est toujours accro à son doudou, et à son odeur... ? Inutile de lui faire de la peine en le lavant trop souvent, d'autant plus s'il n'est plus dans l'âge où il le trimballe partout avec lui. Une fois par mois à 30 °C en machine semble être un bon compromis ! Pour éviter le drame, pensez à alterner les doudous afin qu'ils soient tous imprégnés de son odeur et interchangeables au moment du lavage. Autre technique proposée par notre médecin : « Il est aussi possible d'utiliser un appareil à vapeur à la place du lavage : ça désinfectera le doudou et il continuera de sentir mauvais ! », s'amuse-t-il. En bref, à vos lessives... écolos ! ★



La lessive écologique, mode d'emploi

Elle s'impose aujourd'hui comme une solution pour laver notre linge tout en limitant les risques pour l'écologie et en respectant aussi notre santé. Mais comment bien la choisir ? Décryptage.

Par Isabelle Fuoc.

On préfère les lessives écolos avec des formules simples et courtes, une base lavante 100 % végétale, sans parfum (ou 100 % naturel) et sans colorant. Mieux vaut exclure la présence de toutes les substances à risque comme la MIT (méthylisothiazolinone) et l'isothiazolinone, des conservateurs irritants et allergènes pour la peau de toute la famille, notamment celle de bébé. Autre substance à déplorer : l'EDTA (éthylènediaminetétraacétique), qui est peu biodégradable et agit comme un modulateur endocrinien dans le milieu naturel. Les azurants optiques sont des produits chimiques qui accentuent le rendu du blanc, redonnent du peps aux couleurs mais ce sont des polluants et des irritants cutanés, totalement inutiles à un bon nettoyage. Dans la longue liste des conservateurs à éviter, on retrouve aussi le phénoxyéthanol (perturbateur endocrinien reconnu que l'on retrouve aussi en cosmétique), le phénol, le NTA et le perborate de sodium. Si les labels (Ecocert, Ecolabel...) sont des garanties pour le consommateur, attention tout de même, certains sont plus exigeants que d'autres et en aucun cas ils ne nous dispensent de vérifier nous-mêmes les ingrédients sur les étiquettes. Même si on n'y connaît pas grand-chose, avoir en tête cette liste (ou sur un post-it, c'est plus simple) nous permet de repérer les agents à éviter. Une lessive liquide contient déjà de l'eau, elle est donc déjà diluée. Les lessives concentrées ont pour but de réduire les emballages et limiter ainsi l'impact sur l'environnement.



Les clés pour cuisiner autrement, à la faveur de l'environnement

Ballottée entre plaisir et santé, la cuisine est désormais également un enjeu écologique de premier plan. Qu'on le veuille ou non, notre alimentation a des conséquences sur l'environnement : via les produits que nous choisissons, mais aussi la façon dont nous les préparons. Découvrez nos tips pour une gastronomie zéro déchet et naturelle.

On pourrait croire que la cuisine n'est pas l'endroit le plus propice à l'application de ses convictions écologiques. Pourtant, la pollution se passe aussi derrière les fourneaux ! D'après l'Ademe, agence de la transition écologique sous la tutelle du ministère du même nom, près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées chaque

année en France. Soit l'équivalent de 150 kilos par habitant et par an, dont 20 kilos de déchets alimentaires. Par ailleurs, l'impact des pesticides sur les écosystèmes et la santé n'est plus à débattre. D'après Greenpeace, 24,5 % des espèces vulnérables ou en danger sont menacées par des effluents agricoles (dont les pesticides et les engrais). Acheter des produits traités, c'est participer malgré soi à ce

système. Pour une cuisine plus green, on privilégie alors le naturel, le bio, et le zéro déchet. Mais comment s'y prendre ?

QU'EST-CE QUE LE ZÉRO DÉCHET ?

La philosophie « zéro déchet » invite à limiter tous les emballages plastiques et les produits à usage unique, pour s'orienter vers des objets plus pérennes. Elle commence donc avant la cuisine, dès le moment où nous franchissons les portes de notre supermarché. Pour la pratiquer, Greenpeace recommande d'acheter en vrac, privilégier l'eau du robinet à celle en bouteille, ou encore limiter au plus possible sa consommation de plastique. Si cela vous semble pour

Des clés d'écologie dès petit pour préparer le futur

Dans le quatrième épisode du podcast *Les 1 000 jours des tout-petits*, la directrice de recherche à l'Inrae (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement) Sophie Nicklaus développe l'impact des expériences alimentaires de Bébé pendant les fameux mille premiers jours. Elle explique notamment que la petite enfance est une période de « formation des habitudes qui vont perdurer au cours de la vie ». Dès lors, faire manger Bébé de manière durable lui permettrait de poursuivre dans cette voie tout au long de sa vie. L'experte invite à habituer ses enfants à des aliments de qualité et sans résidu de pesticides, mais aussi à limiter la consommation de produits d'origine animale, dont l'exploitation a un fort impact sur les émissions de gaz à effets de serre.

le moment peu en accord avec votre rythme de vie, rassurez-vous. En effet, plusieurs petits gestes peuvent d'ores et déjà s'inscrire dans le zéro déchet. L'association Zero Waste France, très engagée sur le sujet, explique ainsi qu'appliquer un autocollant « stop pub » sur sa boîte aux lettres, c'est déjà un premier pas dans cette démarche.

UTILISER SES DÉCHETS ALIMENTAIRES POUR DES RECETTES OPTIMISÉES

Il faut maintenant étendre cette volonté d'alléger sa poubelle à notre façon de cuisiner. Mitonner autrement, c'est l'ambition du livre *Cuisine zéro déchet* paru aux éditions Pepeat. Laura et Madeline, les deux cheffes à l'origine de cet ouvrage, y prennent à bras-le-corps le gaspillage. L'écorce de l'ananas devient ainsi un délicieux sirop, et dans la recette de la tapenade de carotte, les fanes sont intégrées dans la



Recette et photo extraite de **Cuisine zéro déchet, recettes gourmandes sans gaspillage**, de Madeline Escafit et Laura Perahia, Pepeat éditions, 29,95 €.

Blinis aux fanes et tapenade de carotte

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

• 1 botte de carottes avec fanes
• 1 citron vert bio • 1 œuf • 150 g de yaourt • 5 cl de lait • Beurre • 100 g de farine • 70 g de noix de cajou
• 4 c. à soupe d'huile d'olive
• 2 c. à café de poudre de gingembre • ½ c. à café de levure chimique • 1 pincée de piment en poudre • Sel

1. Couvrez d'eau les noix de cajou dans un large bol.

2. Séparez les carottes des fanes et lavez l'ensemble. Coupez les carottes en rondelles et mettez-les dans une casserole. Ajoutez le gingembre, 5 cl d'eau, 2 pincées de sel, les zestes et le jus de citron. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen.

3. Hachez les fanes de carottes,

mettez-les dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Couvrez et laissez cuire 10 minutes.

4. Préparez les blinis : dans un bol, fouettez la farine, la levure, 2 pincées de sel et l'œuf. Ajoutez le yaourt, le lait et fouettez pour obtenir une pâte lisse. Incorporez les fanes de carottes cuites et laissez reposer sous un linge.

5. Préparez la tapenade : mixez les carottes au gingembre avec les noix de cajou égouttées, l'huile d'olive restante, le piment et 2 pincées de sel. Rectifiez l'assaisonnement.

6. Faites cuire les blinis : dans une poêle, faites chauffer une noix de beurre. Versez plusieurs cuillerées à soupe de pâte pour former des petits cercles, et laissez cuire 1 minute. Retournez les blinis avec une spatule et faites-les cuire sur l'autre face. Servez aussitôt la tapenade sur les blinis.

préparation de blinis. L'objectif ? Exploiter pleinement le potentiel de chaque produit. Certes, réutiliser ses épluchures de clémentine ne changera pas le monde, mais cela peut cependant modifier notre façon de consommer. Prendre le temps de réfléchir à tout le potentiel qu'offre un ingrédient, c'est découvrir un tout autre rapport à notre nourriture et nos déchets. « Chacun derrière nos fourneaux, nous éliminons mécaniquement de précieuses denrées, sans imaginer un instant qu'elles regorgeaient de saveurs éclatantes, susceptibles de parfaire nos plats », affirme ainsi la préface de *Cuisine zéro déchet*. Dans cette optique, le livre présente chaque ingrédient-phare avant de l'introduire dans une recette, afin de mieux le connaître et donc mieux le préparer.

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE AU NATUREL

En appliquant les préceptes de la naturopathie, Angèle Ferreux-Maeght (alias La Guinguette d'Angèle) propose un livre de recettes gourmandes : *Ma cuisine naturelle pour Bébé* (Marabout), qui aide à mener une diversification alimentaire autrement, de préférence bio et de saison. Consommer de saison, c'est encourager les circuits courts et éviter de se procurer des fruits et légumes provenant de l'autre côté de la planète via des moyens de transport polluants. Cela permet également de se reconnecter aux cycles de la nature, dans un monde où (presque) tout est accessible dans l'immédiat. C'est pourquoi, ici, chaque recette correspond à une saison en particulier : le potage de courgette et lin est plutôt à consommer pendant le printemps et l'été, par exemple. Pour l'auteure, les enfants sont les « consom'acteurs » du futur et les parents ont un devoir d'exemplarité. Loin des chichis et des fioritures, l'objectif est de séduire le palais des tout-petits, tout en s'engageant pour l'environnement. ★



Recette et photo extraites de
**Ma cuisine naturelle pour Bébé -
Recettes & conseils pour de bons
petits plats sains et gourmands.**
d'Angèle Ferreux-Maeght,
Marabout, 19,90 €.



Dessert courgette et banane (printemps, été)

Pour 4 pots

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- 2 courgettes • 1 banane
- 1 c. à café d'huile de colza

1. Lavez la courgette, épluchez-la et coupez-la grossièrement.

2. Déposez tous les morceaux

dans le panier du cuit-vapeur et faites cuire 15 minutes.

3. Mixez à l'aide d'un robot ou écrasez finement avec une fourchette en ajoutant la banane.

4. Versez, si vous le souhaitez, quelques gouttes d'huile de colza avant de servir.

CITEO
présente

COMMENT TOUS VOS PAPIERS TRIÉS SONT-ILS TRANSFORMÉS POUR ÊTRE RECYCLÉS ?

En 2019, grâce au geste de tri des Français, 57% des papiers graphiques ont été recyclés.
Découvrez les 5 étapes qui permettent cette transformation dans une usine papetière.

1. ARRIVÉE DES BALLES DE PAPIERS DU CENTRE DE TRI

Dans ces gros paquets appelés balles, on retrouve tous les papiers triés par les habitants.



2. TRANSFORMATION EN PÂTE À PAPIER



Les balles de papiers sont plongées dans un gros mixeur : **le pulpeur**. Ce brassage avec l'eau permet de séparer les fibres de cellulose.

3. NETTOYAGE ET FILTRAGE DES FIBRES

Cette étape permet d'**éliminer tous les indésirables** (agrafes, spirales, encres, colles...). La pâte recyclée peut maintenant rejoindre le procédé habituel de la fabrication des papiers.



4. FABRICATION DES FEUILLES



Grâce à une machine à papier, la pâte est aplatie, étirée et séchée sur des cylindres chauffés à la vapeur pour devenir une immense feuille de papier. On peut ainsi fabriquer jusqu'à **110 km de papier** par heure.

5. MISE EN BOBINE DU NOUVEAU PAPIER

Les feuilles de papier recyclé sont mises en bobine et seront ainsi vendues à des imprimeurs qui les utiliseront en tout ou partie pour la fabrication de papiers graphiques (journaux, magazines, cahiers, ...).



**TRIER,
C'EST
DONNER
DU RÉPIT AUX
RESSOURCES DE
LA PLANÈTE**

1,3 million
de tonnes de
papiers recyclés
permettent
d'économiser
annuellement :



**23 milliards
de litres d'eau**
soit l'équivalent de la
consommation d'une
ville comme Toulouse.



4 000 GWh,
soit l'équivalent
de deux fois
la consommation
d'électricité
d'une ville comme
Marseille.



Crise sanitaire : quel impact sur les enfants ?

Cela fait désormais plus d'un an que la crise sanitaire du Covid-19 a commencé. Avec un peu de recul, et au-delà du virus, des effets psychologiques se font largement sentir, notamment chez les enfants. Des psychologues alertent et donnent des clefs pour les apaiser.

On a tendance à penser que les enfants ont une capacité d'adaptation sans limite. La plupart semblent avoir traversé cette crise sanitaire sans bouleversement particulier, portent le masque sans difficulté, ont pris le pli de se laver les mains plusieurs fois par jour et de ne plus embrasser les membres de leur famille. Mais aurait-on sous-estimé les effets psychologiques

de toutes ces nouvelles contraintes imposées par le virus ? Est-ce qu'on ne leur en demande pas un peu trop ?

L'INQUIÉTUDE DES PROFESSIONNELS

Les enfants sont des éponges et ils absorbent quotidiennement, depuis plus d'un an, via les médias, au sein de leur établissement scolaire ou lors des discussions d'adultes, le conditionnement d'une peur permanente. Ils ont traversé un confinement parfois douloureux avec des parents violents ou tout simplement stressés et débordés, un retour à l'école marqué par des mesures strictes, et des informations contradictoires sans le recul d'un adulte. D'autres ont au contraire très bien vécu ce repli sur leur cocon, et ont fait de gros progrès à la maison en autonomie et en langage, par exemple.

Pour Élisabeth Godon, psychologue clinicienne, « les conditions dans lesquelles a eu lieu le confinement sont

essentielles. S'il a été source de stress pour son entourage, l'enfant l'a forcément ressenti sans pouvoir le comprendre ni l'exprimer. Il n'a donc pas pu le partager. Cette angoisse devra un jour ressortir, d'une manière ou d'une autre, le plus souvent à l'école, et peut-être quelques mois plus tard seulement. Ce qui pourra entraîner une incompréhension de la part des adultes, donc un stress de plus chez l'enfant ». Des pédiatres et pédopsychiatres dressent un constat alarmant au sujet des impacts traumatiques de la crise sanitaire et de la politique qui en découle sur certains enfants. Le collectif de psychologues Conscience santé liberté alerte : « La souffrance est croissante, risquant d'entraîner une explosion de troubles psychiques graves. On parle d'une troisième vague psychique. Les symptômes les plus fréquemment rencontrés en consultation sont l'angoisse, les troubles du sommeil, une baisse d'énergie liée notamment à l'absence d'activité physique, le développement de traits hypocondriaques... et des retours d'énurésie chez des enfants déjà grands ont également été constatés. »

DES RÈGLES DIFFICILES À VIVRE

Si la plupart des parents s'estiment heureux que l'école ait été maintenue contrairement à d'autres pays (le télétravail avec les enfants a été une rude épreuve !), les règles imposées au retour des enfants ont pu avoir des conséquences. Des psychologues indiquent que, dans la mesure où les petits dépendent largement des expressions faciales pour comprendre et appréhender leur environnement, l'apprentissage peut parfois devenir compliqué. Des maternelles ont interdit l'accès spontané aux jeux, importants pour le développement psychique et moteur des enfants en bas âge, par crainte de contagion par les jouets. Des professeurs

Une tribune pour revoir les mesures sanitaires en milieu scolaire

Un groupe de psychologues a signé un article début décembre 2020 afin d'appeler à une mobilisation pour revoir les mesures en vigueur, notamment la suppression du masque à l'école. Ils estiment que « l'école n'est plus le lieu de l'apprentissage de la socialisation, mais celui de l'apprentissage de la distanciation sociale ». Ils vont même jusqu'à parler de maltraitance, ayant eu de nombreux retours d'enfants qui se font « gronder » par les enseignants quand ils retirent leur masque pour respirer. Plus d'infos sur le groupe Facebook Collectif Conscience santé liberté.

témoignent des difficultés à se faire entendre au travers du masque, les enfants devenant plus agités en classe, n'ayant pas accès à une audibilité correcte dans les enseignements reçus. Les relations au sein même de la famille deviennent confuses... Les enfants sont souvent privés de leurs grands-parents et se sentent coupables quand ils ont un élan de tendresse envers eux.

LES SIGNES À REPÉRER CHEZ VOTRE ENFANT

Vous avez peut-être le sentiment qu'il vit très bien la situation (et c'est sûrement le cas !), mais il arrive que l'enfant exprime son stress d'une manière détournée. Prenez le temps de l'observer.

Votre enfant est-il irritable ? Il s'énervait plus souvent qu'à son habitude, est agressif, se dispute en permanence avec ses frères et sœurs...

Il semble souvent triste ? Il pleure plus souvent qu'à l'habitude et a perdu sa joie de vivre et son énergie habituelle...

Il est angoissé ? Il vous pose souvent des questions sur la maladie, refuse d'aller chez des amis, fait des cauchemars et se plaint souvent de maux de ventre...

COMMENT RASSURER VOTRE ENFANT ?

La clef est dans le dialogue. Il faut parler, expliquer avec des mots simples. Incitez-le à partager ses émotions : « Comment te sens-tu ? Qu'est-ce qui te manque ou te fait peur ? »... Si vous sentez que cela ne passe pas après quelques semaines et que son changement de comportement s'amplifie, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé (pédiatre ou médecin généraliste). Pas de panique, une fois identifiés et pris en charge, ces troubles que l'on appelle « d'adaptation » se règlent la plupart du temps très rapidement. ★



À LIVRES OUVERTS

DÈS 2 ANS

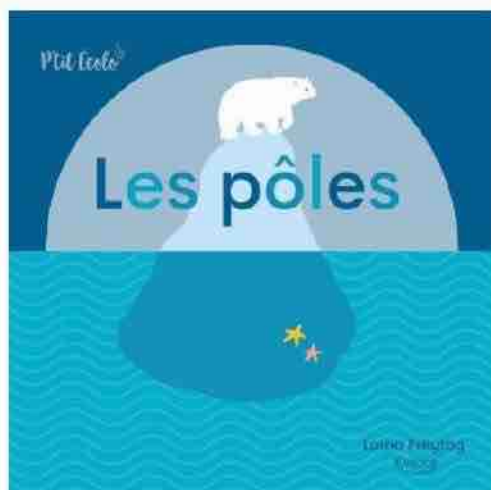
Bienvenue dans ma maison zéro déchet

Louise a décidé de partager avec ses camarades de classe son quotidien sans poubelles mais plein d'écogestes! Entrez, elle vous attend pour commencer la visite! Des flaps à soulever, des textes à lire, des histoires de la vie quotidienne...

L'AVIS DE LÉO (2 ANS) ET DE SA MAMAN CHARLOTTE

« Les bonnes habitudes, c'est plus facile à prendre dès le plus jeune âge! On a découvert ce livre ensemble avec Léo. Il a adoré ouvrir chaque petite fenêtre qui cache une astuce "green": mobilier de seconde main, goûter fait maison, hôtel à insectes... Les bons conseils ne serviront pas qu'à Léo mais à nous aussi! »

Julie Niel-Villemin et Bérengère Staron, Larousse Jeunesse, 14,95 €.



DÈS 2 ANS

Les pôles

Un livre pour expliquer aux tout-petits les problèmes climatiques et environnementaux de notre planète. Petits pingouins et ours polaires ont besoin de nous pour les sauver. Les petits gestes font une GRANDE différence! La planète a besoin de vous les enfants! Sauvons-la!

L'AVIS DE LOEVAN (2 ANS ET DEMI) ET DE SA MAMAN VINCIANE

« Ce livre coloré permet à Loevan de se rendre compte de l'importance de certains actes, tel qu'éteindre la lumière en sortant d'une pièce, pour limiter le réchauffement climatique et donc protéger indirectement les manchots, ours polaire et autres animaux: "La voiture fait de la fumée et c'est pas bien pour les ours. La maison du manchot, c'est la neige, il aime pas la fumée de la voiture." »
Lorna Freytag, Kimane, coll. « P'tit Ecolo », 7,95 €.



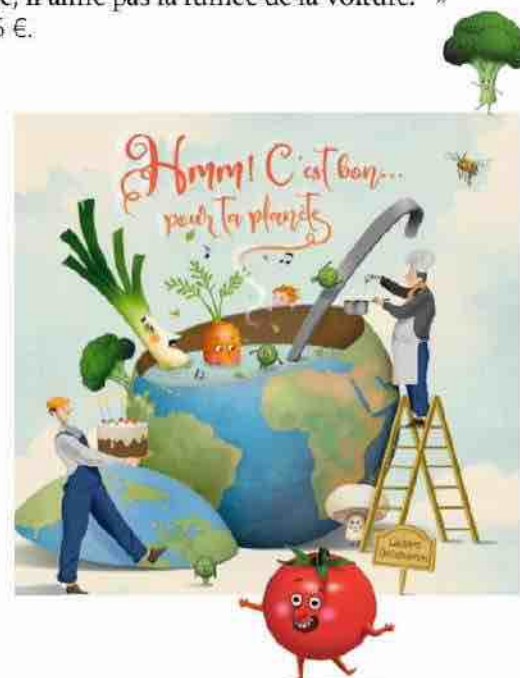
Hmm! C'est bon... pour ta planète

Neuf chansons survitaminées qui passent des messages avec de l'humour, des jeux de mots et beaucoup de fantaisie: alimentation, saisonnalité, agriculture, pollinisation, courses, cuisine, santé et biodiversité, tout un programme!

L'AVIS DE NÉVIA (3 ANS)

« « Oh maman, j'aime trop! » Voilà les premiers mots d'Alaix le grand frère en écoutant le conte musical, tandis que Nédia danse et tape des mains sur le rythme des différentes chansons. Ils l'écoutent presque tous les jours. Tous deux, attentifs lors des courtes histoires, ont bien compris le message: on doit prendre soin de notre planète. Nédia a un vrai coup de cœur pour *La ronde des saisons*. »

Laurent Deschamps, CD Digipack + livret, La tête à Toto, L'autre distribution, 14,90 €.





DÈS 4 ANS

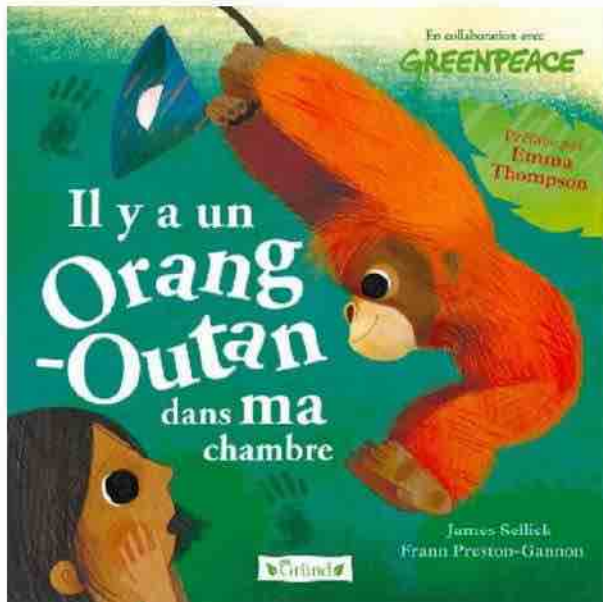
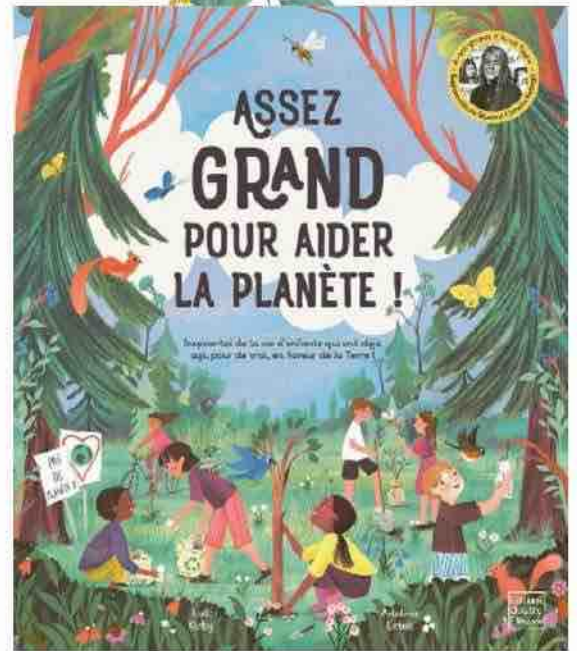
Assez grand pour aider la planète!

Cet album pédagogique raconte, avec fraîcheur et conviction, l'engagement de douze enfants à travers le monde, pour aider la planète. Leurs initiatives vont certainement aider et inspirer les nôtres à faire des petits (ou grands) pas pour la conservation de leur avenir, notre planète.

L'AVIS DE L'ENFANTE (5 ANS)

« Ce livre raconte les histoires des enfants qui sauvent la planète en inventant des choses. Il donne des idées pour aider la planète Terre. Il faut faire pousser les légumes et il vaut mieux aller à l'école à vélo, c'est mieux pour éviter la pollution. Les gens jettent les déchets dans la ville, c'est une grosse bêtise. On peut faire plein de choses, ça me plaît beaucoup, je veux faire pareil! »

Loll Kirby et Adelina Lirius, Editions Quatre Fleuves, 12,90 €.



DÈS 6 ANS

Il y a un orang-outan dans ma chambre

Un livre citoyen! Une petite fille découvre dans sa chambre un orang-outan égaré, qui lui explique que sa famille et lui ont perdu leur forêt. Il n'y a qu'une chose à faire: sauver les orangs-outans et leur habitat! Heureusement la vidéo d'accompagnement, réalisée par Greenpeace, explique comment nous pouvons tous contribuer à sa sauvegarde...

L'AVIS DE LOANE (6 ANS ET DEMI)

« Ce livre parle des orangs-outans et des hommes qui coupent leurs habitations pour faire de l'huile de palme. Leur forêt n'est plus jolie et ils meurent à cause des humains. A la fin du livre, c'est écrit: "Aidez à sauver les orangs-outans et leur forêt." J'ai écrit aux hommes qui détruisent les forêts en leur disant qu'il faut arrêter et agir! Il faut faire attention aux aliments qu'on achète pour qu'ils arrêtent de détruire la planète. »

James Sellick et Frann Preston-Gannon, Gründ (avec Greenpeace), 13,50 €.

DÈS 6 ANS

Si tu viens nous voir sur Terre

Un enfant décrit à un extraterrestre la Terre, ses climats, ses animaux, sa campagne, ses villes, ses habitants, ce qu'ils ont en commun, mais aussi leurs différences (leur couleur de peau, leur famille...). Un conte poétique pour parler de la diversité du monde, multiple, complexe, beau et fragile.

L'AVIS DE LANA (6 ANS)

« Chacun devrait recevoir ce livre à la naissance, il est même destiné aux bébés qui n'existent pas encore! Comme ça, on peut réfléchir à ce que l'on veut, moi je voudrais habiter dans un village tranquille, visiter les autres planètes et, quand mes parents seront trop vieux, je leur ferai les lacets et je leur raconterai des histoires qui n'existent pas parce que je suis encore une enfant. »

Sophie Blackall, traduit par Sophie Morgenstern, Saltimbanque Editions, 16,90 €.



DES JEUX ET JOUETS POUR LES SENSIBILISER À L'ÉCOLOGIE



Abella l'abeille ! Mes premiers jeux, Haba

Abella vole de fleur en fleur dans la prairie multicolore. Comme toute abeille butineuse, elle collecte consciencieusement du nectar, qu'elle rapporte à la ruche. Ses amis l'attendent là-bas pour le transformer en un délicieux miel sucré. Qui veut aider l'abeille Abella à fabriquer suffisamment de miel pour remplir tout un pot dans ce jeu coopératif ?
À partir de 2 ans, 19,99 € sur haba.de



Camion de recyclage Everearth

Il n'est jamais trop tôt pour apprendre le tri ! Avec ce camion-poubelle en bois, les enfants découvriront de façon ludique les premières notions du recyclage, du tri des déchets, de la durabilité et de notre environnement.
À partir de 12 mois, 26,90 € sur greenweez.com



Action ou question ? Les insectes, Sloli

Un jeu pour apprendre les secrets des insectes et leur mode de vie de manière rigolote ! Une vidéo explicative est incluse.
À partir de 7 ans, 22,90 €
sur sloli-editions.com



Playa Playa Bioviva !

Le littoral est en danger ! De nombreux déchets ont été abandonnés sur la plage, et ils risquent d'être emportés par les vagues. Une seule solution : retrouvez les animaux marins cachés sous les ordures et déposez les déchets dans les bonnes poubelles avant que la mer monte ! Fabriqué en France.
À partir de 4 ans, 19,99 € sur bioviva.com



Busanga, Sentosphere

Un jeu aussi esthétique que tactique ! Les joueurs incarnent des guides massai qui doivent sauver des espèces animales en voie de disparition. Au cœur des savanes africaines, les animaux devront être conduits dans des réserves où ils seront préservés. Fabriqué en France.
À partir de 7 ans, 26,90 € sur bcd-jeux.fr ; infos sur sentosphere.fr

A gagner sur
magicmaman
.com

 **PremierCadeau**



15 ensembles de bijoux* LuluCastagnette

14 colliers **Premier pas**

composé d'une chaîne gourmette
en argent massif et d'une médaille
avec son célèbre ours brun

1 parure **Naissance**

composée d'une médaille,
d'une chaîne de baptême en or jaune
et d'une gourmette bébé en or jaune

Depuis 1996, **LuluCastagnette** a su conquérir le cœur des petites filles et adolescentes avec des vêtements alliant mode, douceur et confort. La célèbre marque parisienne a depuis étendu son univers en proposant des bijoux bébés et enfants dans l'air du temps.

LuluCastagnette revendique un univers tendre et enfantin où son emblème, le petit ourson est omniprésent. **Collection bijoux LuluCastagnette à retrouver en exclusivité sur www.premiercadeau.com**

Valeur unitaire Parure « Naissance » : 323 €, Colliers « Premier pas » : 84 €

Pour participer rendez-vous sur notre site www.magicmaman.com/concours

*Jeu gratuit et sans obligation d'achat, ouvert du 31 mars au 22 juin 2021 inclus.

Règlement complet sur la page du jeu concours www.magicmaman.com/concours

Doit-on arrêter d'acheter des vêtements neufs à nos enfants ?

Être un parent green passe aussi par l'habillement ! La mode se veut de plus en plus écoresponsable, mais le marché de l'occasion serait-il la véritable solution ? On pèse le pour et le contre.

Le secteur de la mode et de l'habillement n'échappe pas aux questionnements écologiques. Lorsque l'on commence à s'intéresser à l'industrie textile, on comprend pourquoi elle est de plus en plus sujette aux polémiques. C'est en effet la deuxième source de production de CO₂ dans le monde... juste après la production de pétrole. La WWF estime que chaque année, ce secteur émet 1,7 milliard de tonnes de CO₂. Ce chiffre s'explique notamment par les transports des marchandises, souvent pointés du doigt (« Ton jean a fait plusieurs fois le tour de la planète avant d'arriver entre tes mains »). Il faut également prendre en compte la création de la matière textile. Qu'elle soit synthétique ou naturelle, elle nécessite de nombreuses étapes, qui font toutes consommer de l'énergie. Outre la pollution de l'air, l'un des grands points noirs est la surconsommation d'eau. À titre d'exemple, la production d'un jean nécessite entre 7 000 et 10 000 litres d'eau.

MODE ÉTHIQUE OU SECONDE MAIN ?

En tant que parents, si vous désirez mieux consommer, pas de panique, des alternatives s'offrent à vous. Certaines marques se lancent ainsi dans des démarches plus éthiques. Elles produisent des vêtements « made in France », avec des matériaux recyclés ou biologiques. La vente de seconde main, en friperie ou via des sites ou des applis, prend également de plus en plus d'ampleur, et répond à des critères aussi bien écologiques qu'économiques. L'application la plus connue reste Vinted, et certaines enseignes historiques se lancent aussi dans la revente de seconde main. La Redoute crée ainsi La Reboucle, qui permet aux utilisateurs de vendre et d'acheter des produits d'occasion, issus du site ou non. La marque



de vêtements pour enfants Okaïdi a, pour sa part, créé l'application IDTROC, qui permet aux parents de donner ou de revendre leurs produits de la marque. L'argent leur est ensuite reversé sous forme de carte cadeau. Quelle est la meilleure alternative pour acheter les vêtements de son enfant ?

« LA SECONDE MAIN, ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE »

Avec Agathe Fontaine de Family Affaire

Maman de deux enfants de sept et neuf ans, Agathe Fontaine est partie s'installer à Londres il y a sept ans, où elle a lancé Family Affaire, avant de revenir à Paris en août dernier : « Je me suis retrouvée à Londres avec tous les vêtements de ma fille, et je les ai vendus sur Instagram. Ça a très bien marché. Puis j'ai des amies qui m'ont demandé de vendre les vêtements de leurs enfants, en prenant une commission. Petit à petit, je me suis retrouvée avec beaucoup de stocks, donc j'ai commencé à faire des pop-ups



chez moi », explique-t-elle. Cela a pris tellement d'ampleur qu'en octobre 2019, Agathe crée son site Internet, avec plus de 10 000 pièces (du 0 au 14 ans), dont certaines haut de gamme, à vendre en ligne, mais aussi dans des pop-up stores (espaces de vente éphémères). Ainsi, les mamans ont toujours le loisir de se rendre en « boutique » et voir les pièces en vrai. « En général, les parents achètent souvent neuf pour le premier bébé. Pourtant, c'est l'âge où il faut acheter de seconde main, car les vêtements sont très peu portés. Et je pense que les gens s'en rendent compte, car j'en vends de plus en plus. C'est l'occasion pour eux de se faire plaisir sur des vêtements de très belles marques, qu'ils pourront toujours revendre par la suite. Un pull en cachemire reviendra aussi cher qu'un pull en acrylique si vous l'achetez en seconde main. » Selon Agathe, le marché de l'occasion pour les enfants ne présente que des avantages : « C'est malin, sur le plan écologique, économique, c'est un geste hyper intelligent, surtout pour l'enfant qui grandit tellement vite ! Et puis ça limite le gâchis et la surconsommation. Autre point très intéressant avec ce mode de vente : on trouve des vêtements de toutes les saisons toute l'année. » Par ailleurs, les menta-

lités évoluent, et acheter des vêtements de seconde main n'est plus quelque chose de ringard. Au contraire : « C'est devenu un mode de vie. On est plutôt fier ! Cela se démocratise énormément, estime-t-elle. Mais il ne faut pas boycotter absolument le neuf pour autant. Car à force, le marché de la seconde main va finir par s'épuiser. On peut aussi acheter neuf et plus responsable. »

« ACHETER NEUF EN FAISANT ATTENTION AUX MOYENS DE PRODUCTION »

Avec Thomas Bucaille, directeur RH et RSE de Petit Bateau

Spécialisé dans les vêtements pour enfants, Petit Bateau prône « la qualité et la durabilité des produits », d'après Thomas Bucaille, directeur des ressources humaines. Selon lui, la durabilité est vraiment un point essentiel lorsqu'on parle d'écoresponsabilité : « Un produit qui dure, qui peut être réutilisé, c'est le meilleur moyen de réduire son impact environnemental. Cela implique de pouvoir les entretenir et les réparer facilement. » L'enseigne est sensible à la question de l'environnement, et c'est pour cette raison qu'elle s'engage à ce que tous ses produits soient écoconçus d'ici 2025. Cela signifie que toutes les étapes de production des vêtements seront réalisées dans le respect de l'environnement, avec du coton biologique. Thomas Bucaille met en avant ses avantages : « Le coton biologique n'utilise pas de pesticides. Par conséquent, il y a moins de maladies chez les agriculteurs. Il nécessite aussi moins d'eau. » La marque veille également attentivement à la provenance de ses matériaux : « On n'achète pas n'importe quel coton bio. On travaille en collaboration avec des partenaires qui respectent les normes environnementales. Contrôler nos chaînes d'approvisionnement permet aussi de faire attention au travail forcé. » L'enseigne s'engage aussi à ne plus jeter de vêtements, en donnant ses invendus à des associations. Récemment, elle s'est aussi lancée dans la vente de seconde main : « Les clients viennent en magasin avec leurs articles Petit Bateau, et on les revend moins cher. » ★

EN CONCLUSION

Si vous souhaitez protéger l'environnement, pensez à réduire votre consommation et à acheter plus responsable. En achetant d'occasion, il est possible de réduire votre impact écologique tout en faisant des économies. Mais il ne faut pas éliminer non plus la notion de plaisir. On peut acheter des vêtements faits à partir de matériaux naturels ou recyclés, et veiller à la manière dont ils ont été produits.

magicpapa

38%

C'EST LA PART D'ÉNERGIE
VERTE PARMI LA PRODUCTION
D'ÉLECTRICITÉ EUROPÉENNE
EN 2020.

Source: The European Power Sector
in 2020: Up-to-Date Analysis
on the Electricity Transition,
Agora Energiewende
and Ember (2021).

SALLA 2032

Une fausse candidature
aux JO d'été a été
déposée par Salla,
«ville la plus froide de
Finlande», afin d'alerter
sur le réchauffement
climatique. Leur
mascotte, Kesa («été»,
en finnois) n'est autre
qu'un renne assommé
par la canicule et victime
des moustiques.

Source: <https://old.salla2032.com>

HUGO CLÉMENT

Le jeune papa
journaliste a été élu
«personnalité PETA
de l'année» pour
son engagement
en faveur des
animaux.

ma magic liste

En papa responsable, on adopte les bons réflexes green. Feu vert à ces produits choisis afin de laisser une jolie planète aux enfants.

Qualita-tifs

Fini les cheveux cassants! Shampooing fortifiant Bio, Petrole Hahn, 4,49 €.



Verre c'est vert

Quand se laver rime avec durer. Distributeur en verre et recharge 3 savons, Pando Green, 9 € et 19,50 €.



En roue libre

Sur cette planche en bois faite à la main. Longboard by Urskog, Knowledgecotton Apparel, 249,95 €.

Les pieds sur Terra

Pour fouler le sol de manière éthique. Baskets Terra en laine recyclée, Ubac, 115 €.



Bio Cacao

Bio bio bio chocolat. Tablette chocolat noir et Sel de Camargue « Mime Marceau », Le chocolat des Français, 5,95 €.



Papa Paon

À chaque produit acheté, un don pour l'association Sauvons La Forêt. T-shirt Paon, Viveles, 44 €.



Pour green-gnoter!

Vous allez aimer prendre du pois. 3,80 €.



L'odeur qui fait sens

Et qui sent bon la Provence. Eau de Parfum L'Olivier, 50 ml, Panier des sens, 32 €.

Fore(t)ver

Pour ceux qui rêvent de nature. Sweat-shirt Corentin Made in France, La Gentle Factory, 70 €.



Eco l'eau

Pour boire un coup, partout. Portebouteille en toile et bouteille en verre de chez Soulbottles, Fitz & Huxley, 69 €.

JÉRÉMY FRÉROT

Un père qui défend la mer

Alors que sort son nouvel album *Meilleure vie*, Jérémie Frérot échange avec nous sur son rôle de père et sur la place que prend l'écologie dans sa famille... et notamment la protection des océans.

Ce n'est pas un mais deux bébés qu'a eus en ce début d'année Jérémie Frérot : un fils et un album. Sa compagne Laure Manaudou a en effet donné naissance en janvier à un petit garçon, petit frère de Lou, 3 ans et demi, et de Manon, 10 ans, née d'une première union de l'ancienne nageuse. Le premier confinement a également été l'occasion pour le chanteur de travailler sur *Meilleure vie*, sorti le 19 février dernier. « Le matin, nous avions un rendez-vous Skype avec Ben Mazué, Laurent Lamarc et Vincha, pour avancer sur la musique, c'était notre échappatoire », raconte-t-il. En découle un ensemble de chansons optimistes, qui appellent à se réunir. « C'est mon mode de vie, j'aime les tribus et je crois qu'on a plus que jamais besoin de se rassembler », explique-t-il. Dans ses textes, il laisse également s'exprimer son engagement sur certains sujets, comme l'écologie. L'océan, notamment, son élément depuis toujours : « N'importe où sur la terre s'il y a la mer, on peut rester », chante ainsi l'ancien participant de *The Voice* dans le titre « J'ai la mer ». Pas étonnant donc que le jeune papa soit devenu ambassadeur auprès de la Surfrider Foundation Europe. Comme il le confie dans cet entretien, la préservation de notre planète est au cœur des valeurs éducatives qu'il souhaite transmettre à ses enfants. Alors qu'il interroge ce qu'est « Un homme » dans le premier single de son disque, « un peu dur un peu fragile, un peu libre un peu docile, un peu fort un peu sensible », nous, ce qu'on en pense, c'est que Jérémie Frérot est « un peu secret, un peu entier », mais surtout un père comblé !



Meilleure vie,
disponible
depuis le
19 février.

VOTRE ENFANCE

Enfant, vous étiez plutôt du genre...

Doué dans tout ce que je faisais, mais je lâchais dès que je n'y arrivais pas. J'étais plutôt feignant, comparé à mon frère, un immense bosseur, qui voulait réussir tout ce qu'il touchait.

Plus grand, vous rêviez de...

Devenir surfeur professionnel. Je trouve qu'ils ont un job de rêve, à parcourir le monde pour appréhender les plus belles vagues de la planète. Je suis né sur le bassin d'Arcachon, l'Océan c'était toute ma vie.

La personne qui vous a inspiré, c'est...

Mon grand-père maternel, d'abord. Je l'ai peu connu, car je l'ai perdu quand j'avais 6 ans, et pourtant, j'y pense encore très souvent. Je sens que sa personnalité m'influence encore. Evidemment, mon père a également joué un rôle essentiel, puisque c'est lui qui m'a initié à la musique, entre autres.

PENDANT LES GROSSESSES

Lorsque vous avez appris l'heureuse nouvelle...

Pour notre premier enfant, je venais de passer une difficile journée, car nous venions de confirmer la séparation des Frère Delavega. En rentrant à la maison, j'ai découvert deux petits chaussons tricotés sur mon coussin, déposés par ma femme. Et pour notre deuxième enfant, arrivé en pleine crise sanitaire... j'ai évidemment été heureux à chaque fois, mais je me sentais beaucoup plus préparé et j'étais simplement excité à l'idée de revivre une pareille aventure.

Comment avez-vous vécu le moment des accouchements?

Pour le premier, on rentrait d'un repas chez des amis à Marseille. J'étais un poil éméché – attention les enfants, ce n'est pas bien l'alcool [Rires] – et ma femme m'a réveillé en me disant: « C'est maintenant, il faut y aller. » J'ai pris la voiture, je crois que j'ai grillé deux ou trois feux rouges. Quand tu vas avoir un enfant, tu as l'impression que tu as le droit! Pour le deuxième, on n'est pas arrivés à l'hôpital, la naissance a eu lieu à domicile. J'étais aux premières loges. On se rend compte de toute la force d'une femme pour accoucher de façon naturelle, quand il n'y a pas de péridurale. C'est un voyage puissant!

LES VAGUES À L'ÂME

Depuis sa création en 1990, Surfrider Foundation Europe intervient sur trois domaines d'expertise spécifiques: les déchets aquatiques, la qualité de l'eau et le changement climatique. « Je suis révolté par toutes les formes de pollution que nous générons, notamment tous les emballages plastiques. Si nous ne faisons rien, nos enfants ne pourront plus profiter de ces moments magiques à la plage », affirme ainsi le chanteur et ambassadeur de la Surfrider Foundation Europe, à l'origine de plusieurs ramassages de déchets sur les plages. <https://surfrider.eu>



VOTRE VIE DE DAD

Les astuces qui vous ont sauvé les premiers mois... ?

J'aimerais dire que c'est le bruit de la mer ou ma musique, mais vous voulez la vérité? Je viens de passer deux nuits blanches, car il n'y a pas de remède miracle. Je crois que tous les parents font comme ils peuvent! Pour le premier, j'ai eu la chance d'être pleinement présent car je faisais une pause musicale et c'était en plein été. Pour le second, je suis en pleine promotion, on a un enfant de 3 ans et demi à gérer en plus et une grande de 10 ans. Tout se mélange! Mais on fait surtout en sorte qu'aucun enfant ne se sente exclu, car le nouveau-né dort dans notre chambre.

Vous vous définiriez comme un papa...

Anxieux! J'ai toujours besoin de savoir comment ils vont. Ce qui me rend assez observateur, car je cherche toujours à comprendre pourquoi mon enfant pleure. Mais je dois avouer, pour le premier, j'ai eu besoin d'un temps d'adaptation pour accepter de ne plus être au centre de ma vie, que mon enfant soit devenu ma plus grande responsabilité.

Les valeurs que vous voulez transmettre à votre enfant...

C'est que rien n'est impossible! Même si on nous met des bâtons dans les roues, il faut persévérer, et moi je serai toujours là pour les accompagner. Evidemment, j'ai aussi envie qu'ils respectent l'endroit où ils vivent et tout leur écosystème. L'écologie est au cœur de notre éducation, car prendre soin de la planète, c'est prendre soin des personnes qui la peuplent aussi. Penser à l'autre et l'aider, c'est primordial.

VOTRE QUOTIDIEN DE MAGICPAPA

Parlez-nous de votre engagement auprès de Surfrider Foundation Europe...

La plage et l'Océan, c'est ancré en moi depuis tout petit. Je ne peux pas vivre dans un autre décor. Chaque année, avant les vacances, on allait nettoyer les plages avec mes parents. Quand j'étais sauveteur en mer, je voyais quelqu'un de cette association vérifier la qualité des eaux et j'ai senti qu'il était indispensable pour moi de me rapprocher d'eux.

Cet engagement transparait aussi dans votre album...

Je suis tellement heureux et fier d'avoir fait cet album que je trépigne d'impatience qu'il puisse être écouté. Je sens que cette musique-là peut faire du bien et met du baume au cœur, au milieu de toute la négativité ambiante. Il célèbre le partage et le rassemblement.

Être un MagicPapa, en 2021, selon vous, c'est...

Laisser son enfant être celui qu'il veut, le laisser tomber parfois et être là pour l'aider à se relever. Le plus important est que mes enfants soient heureux, sans se mettre de barrières, et pour cela, je suis prêt à respecter tous leurs choix.

Les livres qu'on aime bien

Quand on a un enfant, on se pose une foule de questions. Ne cherchez plus, les réponses sont là ! Notre sélection d'ouvrages pour vous accompagner sur la voie d'une parentalité en harmonie avec la nature.

ÉCOLO DÈS LE BERCEAU

En tant que parents, il est de votre devoir d'accompagner vos enfants dans leur découverte du monde. Réduire ses déchets, fabriquer des objets de récupération, respecter le rythme des saisons, adopter une vie *slow*, jouer avec ce que nous offre la nature, avoir les bons gestes dans la cuisine, la salle de bains, le dressing, au balcon ou au jardin, revenir à l'essentiel... Cet ouvrage vous donne les clés d'une parentalité écoresponsable à travers 65 trucs et astuces à mettre en place avec les enfants. *Sensibiliser les enfants aux questions écologiques*, par Soline Bourdeverre-Veyssière, Jouvence Editions, 16,90 €.



parents-enfants permet une lecture par thème pour favoriser l'échange sur tous les sujets qui intéressent et/ou inquiètent petits et grands, du bien-être animal à la disparition de la forêt amazonienne.

VOUS AVEZ ÉGALEMENT INCLUS DEUX CHARTES D'ENGAGEMENT, EN QUOI CONSISTENT-ELLES ?

Il y a quatre chapitres principaux (Climat, Pollutions, Consommation et Biodiversité), et un dernier axé sur les actions à mener et les changements d'habitudes que l'on peut mettre en place en famille. Les chartes d'engagement sont un moyen de prendre des décisions pour soi-même, ici encore à hauteur d'adulte et d'enfant, par exemple : « Ne jamais jeter de papier par terre » ou version grand « Ne jamais jeter mon mégot de cigarette par terre ».

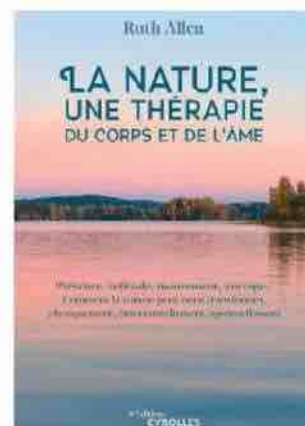
ET ALORS, C'EST VRAI QU'ON PEUT LA SOIGNER LA TERRE ?

La guérir, sans doute pas, mais la soigner, oui. Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de ce et de ceux qui nous entourent. En revanche, il faut faire vite et ensemble : industriels, politiques, entreprises et particuliers. Ce sont les messages du livre, et cela inclut toute la société, qui va devoir adopter un nouveau modèle bien plus sobre.

« Maman/papa, c'est quoi le réchauffement climatique ? », « Pourquoi c'est pas bien de prendre l'avion ? »... Dans son ouvrage *Dis, c'est vrai qu'on peut soigner la terre?* (Leduc.S, 18,90 €), Anne Thoumieux, journaliste passionnée par l'écologie, accompagne les parents pour qu'ils puissent apporter des réponses aux interrogations green de leurs enfants. Un ouvrage utile et bien pensé !

EN QUOI VOTRE LIVRE PEUT-IL AIDER UN PARENT ?

Il a été pensé pour donner aux adultes des connaissances à transmettre et des mots simples pour le faire. La forme des doubles questions-réponses



TREE LOVE

Ce livre vous aide à mieux comprendre la relation que votre famille et vous entretenez avec la terre... et à renforcer votre connexion avec la planète. Ce guide superbement illustré explore des sujets tels que l'importance de l'immobilité et du silence pour apprendre à s'ancrer dans l'instant présent (le calme, ça vous parle en tant que parent, non ?) ou encore comment être plus à l'écoute de notre intuition et de notre instinct. Vous y trouverez des exercices pratiques et des activités de pleine conscience, que vous pouvez tout à fait réaliser avec vos enfants. En résumé, cet ouvrage rappelle à chacun de nous la nécessité de se connecter à ce qui est vital pour notre existence. *La nature, une thérapie du corps et de l'âme*, par Ruth Allen, Editions Eyrolles, 20 €.

OFFRE SPÉCIALE LECTRICES **magicmaman**

à offrir ou à s'offrir, en édition limitée

LIVRAISON OFFERTE
À PARTIR DE 59€
OU DÈS 1 LIVRE ACHETÉ



29,90€
au lieu de
44,90€

RETROUVEZ TOUTES NOS BOX
et NOS LIVRES DES
Éditions **marie claire**

SUR **SOTREND**.COM
by **marie claire**

Produits full size
dans une jolie box
sans abonnement

BOX Super Woman

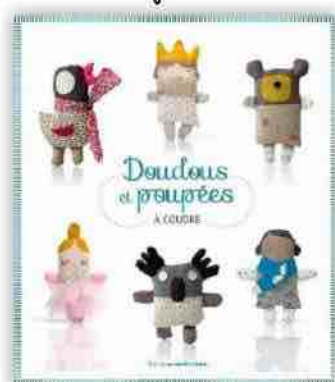
Réf. 101212 - 29,90€ (valeur 219,19€)



Remèdes naturels
au quotidien
Réf. 076586 - 128 p.
14,90 €

Pour Bébé !

Parce que c'est tellement mieux
quand on le fait soi-même !



Doudous et poupées à
coudre
Réf. 076562 - 128 p.
19,90 €

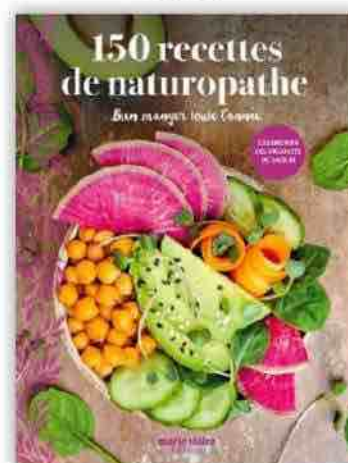


Je couds pour bébé
Réf. 076155 - 128 p.
18,90 €

Pour maman !



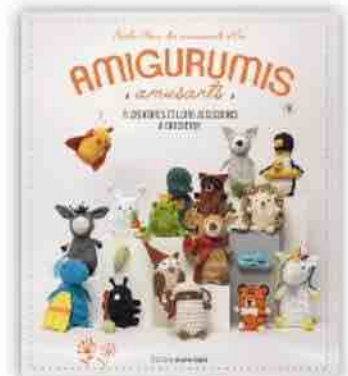
Mes cheveux au naturel
Réf. 076584 - 160 p.
17,90 €



150 recettes de naturopathie
Réf. 076526 - 160 p. - 17,90 €



Tricot facile pour bébé
Réf. 076112 - 128 p. - 12,95 €



Amigurimis amusants
Réf. 076510 - 96 p. - 17,90 €



Le sommeil au naturel
Réf. 076436 - 160 p. - 17,90 €



Ma vie sans plastique
Réf. 076558 - 128 p. - 14,90 €

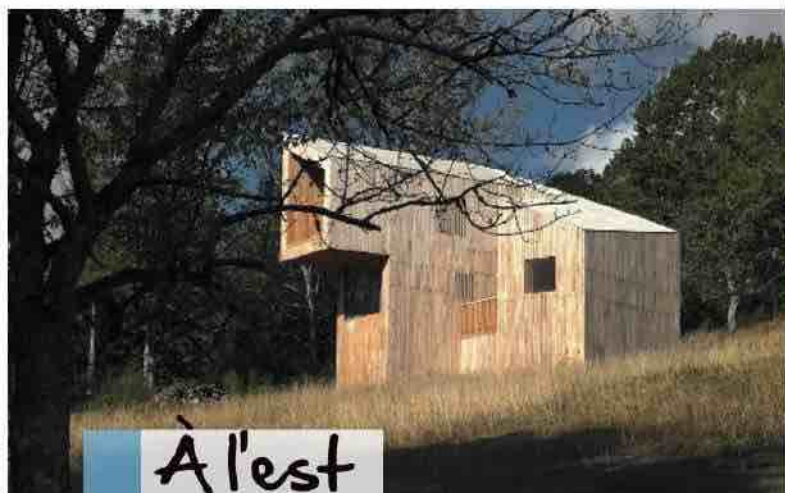
À COMMANDER SUR **SOTREND**.COM OU PAR TÉLÉPHONE au 01 84 88 43 42 du lundi au vendredi de 9h à 18h

LIVRAISON RAPIDE en France métropolitaine en Colissimo ou Coliprivé

SUIVEZ-NOUS SUR **f @**

Green chic

Pas besoin d'être un grand aventurier pour profiter d'une nature à portée de main. Voici notre « top liste » des destinations écolos et engagées, qui accueillent les familles avec un max de confort.



À l'est

ZEN absolu

LE SPOT

L'hôtel 48° Nord, aux 14 hyttes dans l'esprit nordique et design, en bois (local bien sûr). Ces cocons au luxe épuré s'ouvrent sur la nature environnante, pour profiter de sa lumière et sa beauté. Idéales pour les familles, les Fjell hyttes peuvent accueillir 2 adultes et 2 enfants (lit bébé et menus adaptés possibles). Toutes sont équipées de sauna privatif, deux d'un bain nordique et l'une d'un Jacuzzi 4 personnes. Ici on vit hygge, axé sur le bien-être et le réconfort. Chaque détail a été pensé pour que l'impact soit le plus positif possible : 1 000 arbres plantés, respect de la zone Natura 2000, produits du potager bio ou sourcés. Petit déjeuner et paniers repas servis en chambre.

ALLONS-Y

A Breitenbach, à 50 min en voiture de Strasbourg, dès 245 € la nuit 4 pers. (gratuit – de 3 ans), hotel48nord.com

TOUT À CÔTÉ

Des expériences sont proposées à la carte à l'hôtel. A la station du Champ de feu : raquettes, ski nordique, luge d'été, parapente et randonnées (lechampdufeue.com). Parcours adaptés dès 3 ans au parc d'accrobranches Alsace Aventure et vallée des tyroliennes (parc-alsace-aventure.com). Part belle aux espèces locales (cigogne, la loutre, le hamster) à Naturoparc (naturoparc.fr).



Au sud-ouest

Déconnexion totale

LE SPOT

Plantée en pleine nature au-dessus de la vallée d'Ossau dans les Pyrénées, cette ancienne ferme accueille familles ou groupes d'amis en quête d'un lieu loin du stress de la vie urbaine. ROC (Refuge Out of the City, *[sic!]*) propose de sentir cette nature à portée de main en randonnant, en faisant du yoga ou même une sieste. ROC propose trois lieux authentiques et confortables en location : la bergerie pour 6 personnes (notre préférée), le petit gîte pour 8 et le grand gîte jusqu'à 17 convives. On aime la déco avec des couleurs profondes, des meubles recyclés, des matériaux bruts, des touches chaleureuses. Cheminée qui crépite ou petite piscine dans le jardin, c'est selon les envies de chacun et les caprices du temps. Tous sont équipés d'une cuisine, on se ravitaille chez les producteurs locaux et dans les caves du Jurançon, et on prend le temps.

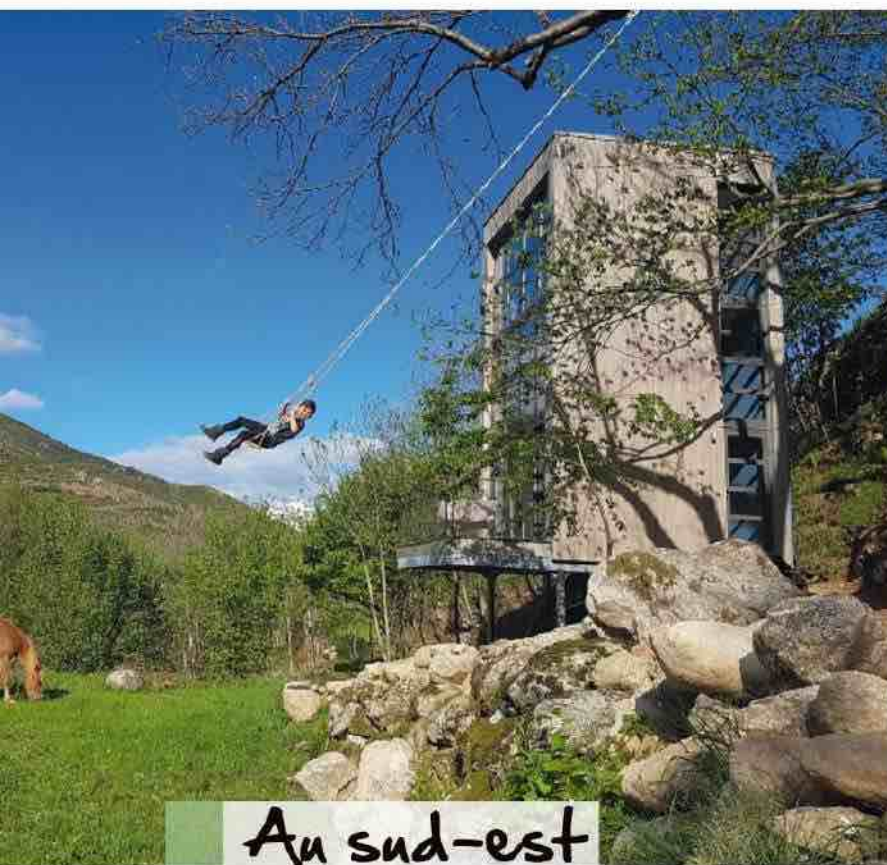
ALLONS-Y

A Cibert, à 40 min de Pau, La Bergerie à partir de 160 € par jour, refugeoutofthecity.fr

TOUT À CÔTÉ

Des balades en forêt, des cascades pour s'y tremper les pieds, des barbecues d'été. Pour les sportifs, on trouve des randonnées comme le pic du Midi d'Ossau, du VTT, du cheval ou de la via ferrata. Pour les familles, le petit train d'Artouste (le plus haut d'Europe) ou le parc'Ours de Borse (parc-ours.fr). Guy est sur place pour partager ses bons plans sur le territoire.

D'autres pépites comme celle-là sur wegogreenr.com



Au sud-est

Pleine nature

LE SPOT

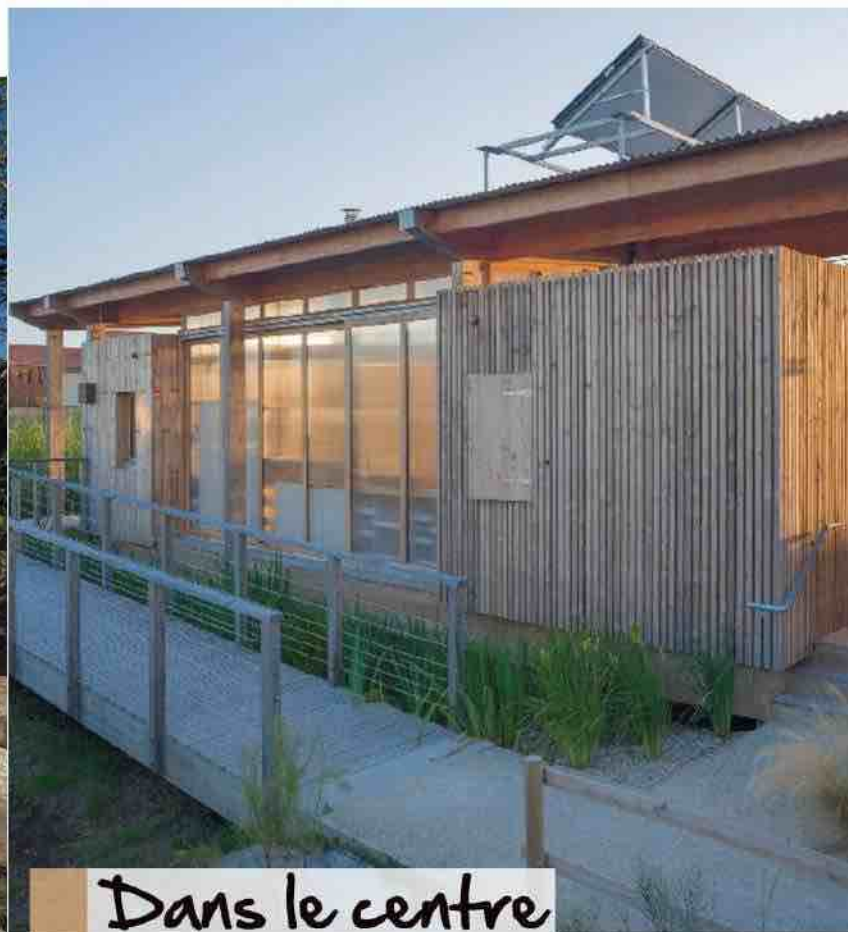
Au cœur du Parc naturel des monts d'Ardèche, la nature sauvage et préservée s'apprécie grâce aux chambres d'hôtes insolites des Cabanes du Loup Bleu. Elles ont toutes une graine de poésie. La Châtaigne est à croquer, idéale pour une famille de 4 avec des enfants petits, elle possède une salle de bains privée et une terrasse qui surplombe la forêt. La tour bleue est un triplex pimpant avec salle de bains privée et terrasse. La louve est une chambre d'hôtes en pierre apparente, super cosy, idéale avec bébé (lit bébé sur demande), la Grande Bleue propose deux chambres. Les hébergements incluent un petit déjeuner local et bio. Le soir, on dîne à la table d'hôtes, dans le même esprit. Tenu par une famille, le lieu est pensé pour elles. On profite de la rivière ou de la piscine. On déambule au milieu du jardin de sculptures. On s'initie au modelage, à la peinture ou au land art à petits prix (de 10 à 20 € les 2 heures d'atelier). Le lieu est aussi idéal pour les balades à cheval, sur place.

ALLONS-Y

A La Souche, à 2 heures de Valence ou de Nîmes, à partir de 90 € la nuit (3 nuits ou plus), lescabaneduloupbleu.com

TOUT À CÔTÉ

Le massif de Tarangue qu'on peut explorer à pied ou à vélo électrique (à louer sur place), la via ferrata du pont du Diable, le Géopark des monts d'Ardèche ou les châteaux et villages fortifiés de Jaujac ou Meyras (ardechedessourcesetvolcans.com)



Dans le centre

Pause iodée

LE SPOT

Cet écolodge en bordure d'Océan est une ferme côtière qui a su s'ouvrir pour faire partager son patrimoine. Ici on trouve 6 villas contemporaines (et 5 studios plus classiques) inspirées d'un architecte finlandais et tapissées de bois en matériaux écologiques et/ou recyclés. D'un côté un ponton qui s'ouvre sur un bras de rivière et ses roseaux, de l'autre une large baie vitrée qui donne sur le jardin. La terrasse en bois est vaste et équipée d'une table familiale, d'un hamac et d'une douche extérieure. Chaque villa a entre 2 et 3 chambres selon la taille de la famille, une cuisine équipée et un salon autour d'un poêle à bois. Sur place on trouve un marché bio de fruits et légumes du potager et une épicerie, une cuisine 100 % bio et familiale à emporter, un bassin de nage naturel pour les beaux jours avec filtration bactériologique (28 °C, ouvert à partir de juin).

ALLONS-Y

A Brétignolles-sur-Mer, à 1 h 30 de Nantes, séjours 3 ou 4 nuits à partir de 390 € et 600 € la semaine, lafermedumaraisgirard.fr

TOUT À CÔTÉ

13 km de bande côtière avec plages de sable fin, une partie de dunes pour s'amuser et sauter et une partie de rochers pour pêcher à marée basse avec son épuisette et ses bottes. Le village propose aussi clubs de surf, de voile ou de tennis.

Coucoo, cachés... dans les bois !

Et si l'on dormait perchés dans les arbres, en plein cœur de la forêt ? À quelques dizaines de kilomètres de Paris, les « Coucoo » cabanes combinent dépaysement total et expérience insolite pour les petits et les grands amoureux de la nature.

L'hiver et les contraintes imposées par le contexte sanitaire ont laissé des traces, on a besoin de changer d'air. Direction l'Oise : cette nuit, on dort dans les bois ! L'excitation des enfants est à son comble. La poussette – citadine – reste dans la voiture, on nous dépose au pied de notre cabane « Spa imaginaire » en voiturette, laquelle sert aussi pour le golf, dont les parcours encadrent le parc du Château de Raray. À notre

arrivée, pas de loup (réclamé par l'aîné), mais un sanglier qui s'échappe pour nous laisser la place. Une première échelle nous mène à sept mètres de hauteur, et une grande baie vitrée nous invite à entrer. Les enfants découvrent leur chambre avec trois lits simples dont un superposé, et un lit parapluie demandé lors de notre réservation. Un escalier plus haut se trouvent la salle de douche et les commodités. Enfin, une dernière échelle nous permet d'accéder

à la chambre parentale, ouverte sur un balcon perché à onze mètres ! Les cabanes sont conçues entièrement en bois (du mélèze et du douglas, qui ne nécessitent aucun traitement chimique) dans le total respect de la faune et de la flore, et sont équipées d'eau et d'électricité. Nature et luxe vont de pair, tout est mis en œuvre pour réduire sa conso au maximum avec, notamment, des sabliers dans les douches et des éclairages led. Vers 20 heures, les dîners servis froids (et le petit pot du bébé réchauffé) sont livrés en toute discrétion au pied de la cabane : à nous de les faire remonter à l'aide d'une poulie. Pas de cuisine ni même de frigo sur place : on apporte son pique-nique ou on commande des produits locaux au personnel 48 heures avant son arrivée. Une fois les enfants endormis, les parents se prélassent dans le bain nordique chauffé sur la terrasse, et profitent de cette parenthèse avec pour seule compagnie les grands chênes et l'obscurité à perte de vue. Après une nuit réparatrice dans le plus grand des calmes, nous sommes réveillés par le chant des oiseaux. Le petit déjeuner (viennoiseries, lait chaud pour le bib', pain, miel des ruches voisines...) attend sagement d'être hissé. Promenons-nous dans les bois, avant de profiter d'un dernier bain chaud en famille, cette fois. On repart de cette escapade 100 % nature avec l'esprit léger, des enfants pressés de renouveler l'expérience, un bouquet de jonquilles fraîchement cueillies et la promesse de revenir en amoureux tester l'un des « Lov'nids » (cabane duo) croisés sur le chemin du retour. ⚡



EN PRATIQUE

Coucoo Grands Chênes, 20 cabanes dont 4 familiales, à partir de 165 € petit déjeuner inclus, linge de lit et de toilette fournis, cabanesdesgrandschenes.com
Infos sur les autres domaines Coucoo (Grands Cépages, Grands Reflets, Grands Lacs et l'éco-domaine de La Réserve) sur coucoo.com

PODCASTS

Par Nina Parage et Clémentine Thiney

OUVREZ GRAND LES OREILLES !

À la maison, dans les transports ou tout simplement lors d'une balade, chaque moment est idéal pour découvrir un podcast. À écouter seul et en famille, ils allient culture et divertissement.



Basilic

C'est quoi ?

Jeanne Clesse est à l'origine de ce podcast consacré à l'environnement.

Au cours des épisodes, elle interroge ceux qui s'engagent dans des activités écoresponsables. Une multitude de thèmes sont abordés.

Combien de temps ça dure ?

Environ 45 minutes.

Notre épisode préféré : celui avec Barbara Kadji, fondatrice de Merci Mercredi, qui propose des activités écolo pour les enfants.



Radio Bambou

C'est quoi ? Radio Bambou est un magazine

audio qui met en lumière les secrets de la nature. Un petit panda roux va à la rencontre de professionnels de l'écologie et du monde animal pour en savoir plus sur les enjeux écologiques actuels. Un voyage sonore rendu immersif par les prises de son, les discussions et les descriptions détaillées qui permettent de s'imaginer le paysage. Découverte du panda roux, rencontre avec des éleveurs... à chaque épisode, sa thématique !

Combien de temps ça dure ?

10 minutes en moyenne.

Notre épisode préféré :

Moutons, glyphosate et antimoustique met les enfants au courant des impacts des pesticides sur la santé et la planète. Le tout exécuté de manière humoristique et sans être trop alarmiste. On salue la prouesse technique !



Wild

C'est quoi ?

Partir en safari sans sortir de chez soi, c'est le pari que nous propose Ambre,

journaliste et photographe animalière. Dans le format *L'école à la maison*, elle fait découvrir le monde sauvage de façon ludique et animée. L'auditeur est invité à participer. En effet, au fil de l'écoute, Ambre demande de prendre un atlas pour découvrir la région du monde visitée dans l'épisode du jour, ou encore de se munir d'un dictionnaire pour découvrir un nouveau mot !

Combien de temps ça dure ?

20 minutes en moyenne.

Notre épisode préféré :

Le Hibou grand-duc, qui nous emmène dans la nuit à la rencontre de cet animal aussi effrayant que fascinant.



Le Yoga de Bloom

C'est quoi ?

Le Yoga de Bloom propose une séance

de relaxation tout en voyageant par la pensée à la montagne, à la mer, au potager ou le long de la rivière. Bouger, respirer et imaginer sont les trois maîtres mots de ce podcast tout en douceur. Cette expérience permet de se reconnecter à soi, mais aussi à la nature.

Combien de temps ça dure ?

15 minutes en moyenne.

Notre épisode préféré :

celui à la mer. Respirer au rythme des vagues apporte un peu de soleil dans la journée des petits comme celle des grands !



Vie d'famille, par magicmaman

C'est quoi ? Vie d'famille, c'est le nouveau podcast d'enquêtes de la rédaction de *magicmaman*, qui décrypte les modes de consommation des parents. C'est possible d'être écolo avec des enfants sans se ruiner ? Devrions-nous consommer moins de viande ? Comment bien lire

les étiquettes sans me faire avoir par le marketing green ? Grâce aux interventions d'experts passionnants mais aussi de mères et de pères comme vous, on vous emmène avec nous sur la *Planète famille* pour cette première saison.

Combien de temps ça dure ? Environ 30 minutes.

Notre épisode préféré : tous, évidemment, mais vous allez adorer entendre Jérémie Pichon raconter son année 100 % zéro déchet (ou presque) avec ses enfants !



Nissan Leaf 40/62



Citroën ë-C4



Peugeot e-2008

3 bonnes raisons de passer à l'électrique !

Faire mieux pour la planète passe par notre moyen de transport. S'il existe encore des réticences face au tout électrique, les arguments en sa faveur ne manquent pas.

Si les effets de la pollution atmosphérique due aux gaz d'échappement sont largement connus, il reste difficile de faire renoncer les familles à leur véhicule (près de 8 familles sur 10 interrogées lors de notre enquête disent se déplacer en voiture*). Et pour cause, pas facile par exemple de partir en vacances en train quand on doit se trimballer la poussette, le lit parapluie et le stock de petits pots ! Le passage à la voiture électrique peut être un bon compromis, mais il reste la question du budget, de l'autonomie et de l'espace. Bonne nouvelle, sur le volet du 100 % électrique, les marques ont mis le paquet sur des modèles spacieux qui s'adaptent aux besoins des familles.

DES AIDES CONSÉQUENTES

Les prix des voitures électriques sont de plus en plus compétitifs à l'achat : depuis le 1^{er} juin 2020, le bonus accordé aux particuliers pour l'achat d'une voiture 100 % électrique peut atteindre 7 000 € (pour un véhicule neuf, en fonction de son prix d'achat jusqu'à 45 000 €), contre

6 000 € jusque-là. Ce bonus est valable jusqu'au 30 juin 2021 inclus.

DES ÉCONOMIES SUR LA RECHARGE ET LE STATIONNEMENT

Un plein en énergie pour une voiture électrique (2 €/100 km) est en moyenne 70 % moins cher que pour un véhicule essence. Il existe des solutions de recharge disponibles gratuitement et les véhicules non polluants sont exonérés de paiement sur les places payantes.

DES AIDES À L'INSTALLATION DE BORNES DE RECHARGE CHEZ SOI

Si vous achetez et installez une borne de recharge dans votre garage, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt à la hauteur de 75 % du prix de l'équipement, dans la limite de 300 € (frais de pose inclus) par système de charge, et limité à un seul équipement pour une personne seule et à deux bornes pour un couple (plus d'infos sur service-public.fr). ⚡

*Enquête IDM-Familles pour magicmaman.

3 MODÈLES QUI NOUS FONT DE L'ŒIL

CITROËN ë-C4

Prix de base : 35 600 €.

Puissance : 100 kW (136 ch).

Batteries : 50 kWh lithium-ion-polymère. **Autonomie :** 350 km (WLTP). **Recharge lente :**

3 h 25 pour 80 % sur une prise

11 kW. **Recharge accélérée :**

24 min pour 80 % sur une borne rapide 100 kW.

NISSAN LEAF 40/62

Prix de base : 33 900 €/

41 800 €. **Puissance :** 110 kW (150 ch)/160 kW (217 ch).

Batteries : 40 kWh/62 kWh lithium-ion. **Autonomie :** 270 km (WLTP)/385 km (WLTP).

Recharge lente : 8 h 21/13 h pour 80 % sur une prise 11 kW.

Recharge accélérée :

44/36 min pour 80 % sur une borne rapide 100 kW.

PEUGEOT E-2008

Prix de base : 37 700 €.

Puissance : 100 kW (136 ch).

Batteries : 50 kWh lithium-ion. **Autonomie :** 320 km (WLTP). **Recharge lente :**

10 h pour 80 % sur une prise

11 kW. **Recharge accélérée :**

24 min pour 80 % sur une borne rapide 100 kW.

JOUEZ ET GAGNEZ

Par Sophie Lebas

Envoyez le code du lot pour lequel vous souhaitez participer par **SMS AU 74400***

0,75 €* par SMS + prix d'un SMS x 4 maximum

1 VALISE CARGO COLLECTION UPSALA JUMP®

La collection Uppsala symbolise à la perfection l'ADN de Jump® : concevoir des bagages qui soient élégants, solides, confortables et pratiques, mais également et surtout, des bagages qui donnent l'envie de voyager, de s'évader... différemment ! Avec cette valise cargo réalisée en polypropylène TPN®, vous pourrez aisément ranger et organiser tous vos effets personnels. Un seul bagage pour le grand séjour qu'il nous tarde tant d'organiser ! Jump, Le Goût de l'évasion depuis 1979. www.jump.fr (valeur : 215 €.) **CODE: FAMJUMP**



3 BOX MYSWEETIEBOX « BÉBÉ ARRIVE »

Avec cette édition spéciale « Bébé arrive », recevez les essentiels pour les premiers mois de votre petit bout dans une Box au design soigné ! Couches, lingettes, body, sucette, biberon, bavoir, cartes étapes et même un shooting photo pour la future maman inclus... des coffrets pour toute la famille & de la good mood ! www.my-sweetie-box.com (Valeur : 220 €.)

CODE: FAMBEBE

20 BONS D'ACHAT SPARTOO

Fashionista, BCBG ou fan de sneakers : tous les goûts sont permis ! Sur Spartoo, vous trouverez forcément la pièce qui vous fera plaisir, parmi plus de 7000 marques de chaussures, vêtements et sacs... www.spartoo.com (Valeur : 50 €.) **CODE: FAMSPARTOO**

spartoo

TOUTE LA MODE À VOS PIEDS



20 RITUELS DE SOIN ANTI-IMPERFECTIONS WELEDA

Weleda a développé une gamme anti-imperfections aux vertus apaisantes qui aide la peau à retrouver son équilibre naturel. Riches en extrait d'écorces de Saule, ces soins atténuent

ou couvrent localement les imperfections sans dessécher la peau. Ce rituel de soins convient à tous les âges.

www.weleda.fr (valeur : 53,10 €.) **CODE: FAMWELEDA**



Règlement disponible dans son intégralité sur Internet : <http://gagnants.marieclaire.fr/reglement.html> ou sur simple demande écrite à GMC Media - Sophie LEBAS - 10 boulevard des frères Voisin - 92130 Issy-les-Moulineaux Cedex 09 en précisant nom du jeu + nom + numéro du magazine. Jeux ouverts du 31/03/2021 au 09/05/2021 : SMS + 0,75 € par envoi + prix d'un SMS x 4. Gagnants désignés par tirage au sort sauf FAMWELEDA jeu en Instant Gagnant. Un seul gagnant par foyer (même adresse). Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations aux jeux proposés par Marie Claire Album et sont transmises aux prestataires logistiques ainsi qu'aux marques partenaires des jeux. A défaut ladite participation ne pourra être prise en compte. Le participant dispose des droits d'accès et de rectification. Liste des gagnants sur <http://gagnants.marieclaire.fr/gagnants.html>

ADRESSES

900.care 900.care
A-derma aderma.fr
Absolution absolution-cosmetics.com
Apaches apaches-collections.fr
Aynosens aynosens.com
Babybjörn babybjorn.fr
Babybrezza babybrezza.com
Bambino Mio bambinomio.fr
Baija baijashop.com
Bio Planète bioplanete.com
Bioviva bioviva.com
Bucotherm bucotherm.com
Caudalie caudalie.com
Chiche onestchiche.fr
Cosmoparis cosmoparis.com
Cozie cozie-bio.com
Cybox cybox-online.com/fr
Daylily Paris daylilyparis.com
Ergobaby ergobaby.fr
Eyrolles eyrolles.com
Fabelab fabelab.dk
Fitz & Huxley fitzandhuxley.com
Gigette Vintage gigette-vintage.com
Gisel B. giselb.com
Greenweez greenweez.com
H2O h2oathome.fr
Haba haba.de/fr
Hamac hamac-paris.fr
Infantino fr.infantino.com
Janod janod.com/fr
Joone joone.fr
Josette La Chouette josette-la-chouette.fr
Klorane klorane.com
Knowledgecotton Appareil knowledgecottonappareil.com
Kokpit kokpit-couche.com
La Gentle Factory lagentlefactory.com
La Marque en moins lamarqueenmoins.fr
Lancôme lancome.fr
Le Chocolat des Français lechocolatdesfrancais.fr
Le Colonel Moutarde lecolonel.com

Les Petites Hironnelles les-petites-hironnelles.com
Les Petits Prodiges lespetitsprodiges.com
Le Vintage de Julie levintagedejulie.com
Lillydoo Green lillydoo.com/fr
Little Love little.love
Love Radius love-radius.com
Lush lush.com
Maison Charlotte maison-charlotte.fr
Micuna micuna.com/fr
Mon petit paquet monpetitpaquet.fr
Mustela mustela.fr
My Lubie mylubie.com
Nuna nunaababy.com/fr
Néobulle neobulle.fr
Pachamamaï pachamamai.com
Pachi pachi.paris
Pando Green pando.green
Panier des Sens panierdessens.com
Parent épuisé parentepuise.com
Patyka patyka.com
Pétole Hahn eugeneperma.com
Pitigaïa pitigaia.fr
René Furterer renefurterer.com
Rochas rochas.com
Sentosphère sentosphere.fr
SLA sla-paris.com
Sloï Éditions sloi-editions.com
So'Bio Étici sobio-etic.com
Studio Romeo studio-romeo.com
Séraphine seraphine.fr
Sézane sezane.com/fr
Tatou tatouboutique.com
The Green Emporium the-green-emporium.com
Typology typology.com
Ubac ubac-store.com
Unbottled unbottled.co
Upé upe-family.fr
Veja veja-store.com/fr
Vertbaudet vertbaudet.fr
Viveles viveles.com
Vtech vtech-jouets.com
Wilkinson mywilkinson.fr
Yves Rocher yves-rocher.com

RÉDACTION, PUBLICITÉ, ADMINISTRATION, VENTE
 10, boulevard des Frères-
 Voisin, 92792 Issy-les-
 Moulineaux Cedex 9.
 Fax: 01 41 46 80 05
 www.magicmaman.com

Rédactrice en chef
 Claire Schneider
 (01 41 46 84 15)
Rédactrice en chef adjointe
 Marine Chassang Filipe
 (01 41 46 81 60)
Directeur Artistique
 Thomas Durio, Com'Pressa
 (05 53 48 17 60)
Rédaction
 Julie Caron
 (01 41 46 89 88)
 Isabelle Fuoc
 (01 41 46 84 01)
 Mam'advisor
 Jill Bird (01 41 46 84 96)
 Beauté
 Anne-Charlotte Râteau
 (acrateau@gmc.fr)

Internet
 Aurélie Pistvin
 (01 41 46 83 52),
 community manager
 Lola Taik, référencement
 (01 41 46 87 83)
Première secrétaire de rédaction
 Carole Mathiot
 (01 41 46 86 93)
Secrétariat de rédaction
 Gaëlle Combecon,
 Marion Pires, Charlene Torres,
 Com'Pressa (05 53 48 17 72)

Service photo
 Mathilde Londe, Com'Pressa
 (05 53 48 17 60)
Ont collaboré à ce numéro :
 Rédaction: Nina Farage,
 Clémentine Thiney,
 Christelle Bittner.
Courrier des lecteurs
 info@magicmaman.com

Coordination et sponsors La Famille
 01 41 46 84 10
 lafamille@magicma-
 man@gmail.com
Responsable marketing et développement
 Jeanne Albos (01 41 46 82 17)

PUBLICITÉ
 GMC MEDIA
Directrice exécutive régie :
 Anouk Kool (01 41 46 88 60)
Direction commerciale
brand : Directrice: Claire
 Schmitt (01 41 46 89 60)
Brand Developer et
Directrice Pôle Lifestyle :
 Géraldine Keller
 (01 41 46 87 36)
Directrice de clientèle :
 Véronique Sériérian-Devaud
 (01 41 46 84 50)
Directrice pôle Mode, Joaillerie :
 Clémence Prochard
Directrice Pôle Beauté :
 Valérie Vollejo
Directrice conseil Luxe & International : Laura Selvi
Directrice Pôle décoration/ automobile :
 Séverine Petit
Insider OPS : Claire Mabro
 (01 41 46 88 30)
Assistante commerciale :
 Isabelle Berno (01 41 46 88 58)

DIRECTION COMMERCIALE TRADING
Directrice Commerciale Trading / ADV :
 Anne-Caroline de Stoppani
 (01 41 46 87 57)
Responsable Équipe Trading Print :
 Caroline Splass
 (01 41 46 80 41)
Responsable Équipe Trading Digitale :
 William Joussoin
Coordination commerciale :
 Géraldine Verhage
Directrice Administration des Ventes : Daphné Rocca

OPÉRATIONS SPÉCIALES
Directrice : Frédérique
 Johnson (01 41 46 83 97),
 et son équipe
Jouez & gagnez : Sophie
 Lebas (01 41 46 87 08)

OPÉRATIONS PUBLICITAIRES
Directeur des opérations publicitaires :
 Ali Kone (01 41 46 86 14)
Responsable du service planning : Marie-Christine
 Sourimant (01 41 46 83 41)
Responsable planning :
 Carine Grand-Dchaux
 (01 41 46 84 55)

Responsable de promotion :
 Carole Payen (01 41 46 87 33)

COMMUNICATION
 Chupa Presse
 (01 41 46 87 72)
 chupa@chupapresse.com

EXPORT, COPYRIGHT ET DIVERSIFICATION
Directeur : Thiomy Lamare
 copyright@gmc.fr /
 meredaire-copyright.com

E-COMMERCE
SOTRENDOO/FAMILBOX
Responsable : Laurence de
 Girardier (01 41 46 80 88)
 Sotrendoo.com

DIRECTION DES OPÉRATIONS
Directrice : Valérie Meyer

FABRICATION
Directeur : Benoît Carlier
Directeur adjoint :
 Emmanuel Dezert
Chef de fabrication :
 Manuelle Guillaumont
Chargée de fabrication :
 Rachida Melki

Responsable flux de production éditoriale :
 Christophe Bennot
 (01 41 46 87 71)

Directrice marketing, coordination générale :
 Catherine Morn
 (01 41 46 81 80)

MARE CLAIRE DIFFUSION
Directrice de la diffusion France et export :
 Dominique Darçon-Dubozin
Responsable produits :
 Delphine Martin
 (01 41 46 80 52)

Directeur général délégué en charge du digital & Éditeur : Amélie Poncelet
 (01 41 46 84 10)
Directeur de la publication :
 Arnaud de Contades

Service abonnements
 01 84 888 222

Si vous souhaitez distribuer le magazine magicmaman, merci de nous écrire à distribution@magicmaman.com

magicmaman

Tarifs abonnements en France
 1 an (6 nos), 12,90 € TTC.

est édité par
MARIE CLAIRE ALBUM
 S.A.S. au capital de
 4 347 640 €

N° 552 062 770 R.C.S Nanterre
 Durée jusqu'au 31.01.2054.
 Siège: 10, boulevard des Frères-Voisin,
 92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9.
 Tél.: 01 41 46 88 88
 Président: Arnaud de Contades
 Ppal actionnaire:
 Holding Evelyn Prouvost S.A.S.
 N° ISSN 2646-3776.
 Dépôt légal: à parution.

Photogravure: Reproscaan srl,
 Orio al Serio (Bg).
 Imprimerie Walstead Central Europe.
 Imprimé en Pologne/Printed in Poland.
 Origine du papier: Allemagne.
 Taux de fibres recyclées: 0%
 Certification: PEFC
 Eutrophisation: Ptot 0,017 kg/tonne

SERVICE ABONNEMENT
 Retrouvez sur **magazines.fr** toutes vos
 informations (offre, gestion de votre
 compte...). Contactez-nous par mail:
 leserviceclient@magazines.fr;
 par courrier: magicmaman, 26 bis, rue
 des Pommiers, CS30075, 93501 Pantin;
 ou par tél.: 01 84 888 222
 ou pour l'étranger: 00 1 84 888 222
 du lundi au samedi de 8 h à 20 h



PEFC
 PEFC/32-32-082
 HORS ENCARTS



The Joie logo is displayed in white text on an orange square background in the top left corner.

versatrax™

La poussette réversible et sportive !

Découvrez notre nouvelle poussette qui s'adaptara à toutes vos envies de balades. Que ce soit **en duo avec toutes les coques Joie™** ou **en trio avec la nacelle ramble™**, cette poussette aussi confortable grâce à ses roues en gomme pleine et ses suspensions que design.

Côté pratique vous serez comblés ! La poussette versatrax™ se plie en un clin d'œil par l'assise.



bring the kids™

plus d'informations sur
fr.joiebaby.com

suivez-nous @Joie Baby Fr



astucieux tout simplement

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

