

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

**0-10 ANS**

# Bébé à la loupe

**Motricité, langage,  
émotion, croissance...****Comment  
il se construit***et tout ce qu'on peut  
faire pour lui !***YOGA À FAIRE  
ENSEMBLE**4 postures pour  
aider les kids  
à s'apaiser**AVANT/APRÈS  
L'ACCOUCHEMENT****LES QUESTIONS  
QU'ON SE POSE !**

- Je galère avec l'allaitement
- Mon bébé pleure beaucoup
- Au secours ! Je n'ai plus de libido...
- Comment je choisis ma maternité ?

L 11713 - 606 S - F : 2,90 € - RD

uni  
médiast**NUTRITION****Le gras  
c'est bon  
pour eux***Si, si...***SOMMEIL**Que veulent  
dire ses  
cauchemars ?**Son prof veut  
lui faire sauter  
une classe****TENDANCE**  
**Cet été,  
on échange  
nos maisons ?****FREIN  
DE LANGUE**  
Et si on  
opérait trop ?

## PROBLÈME

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

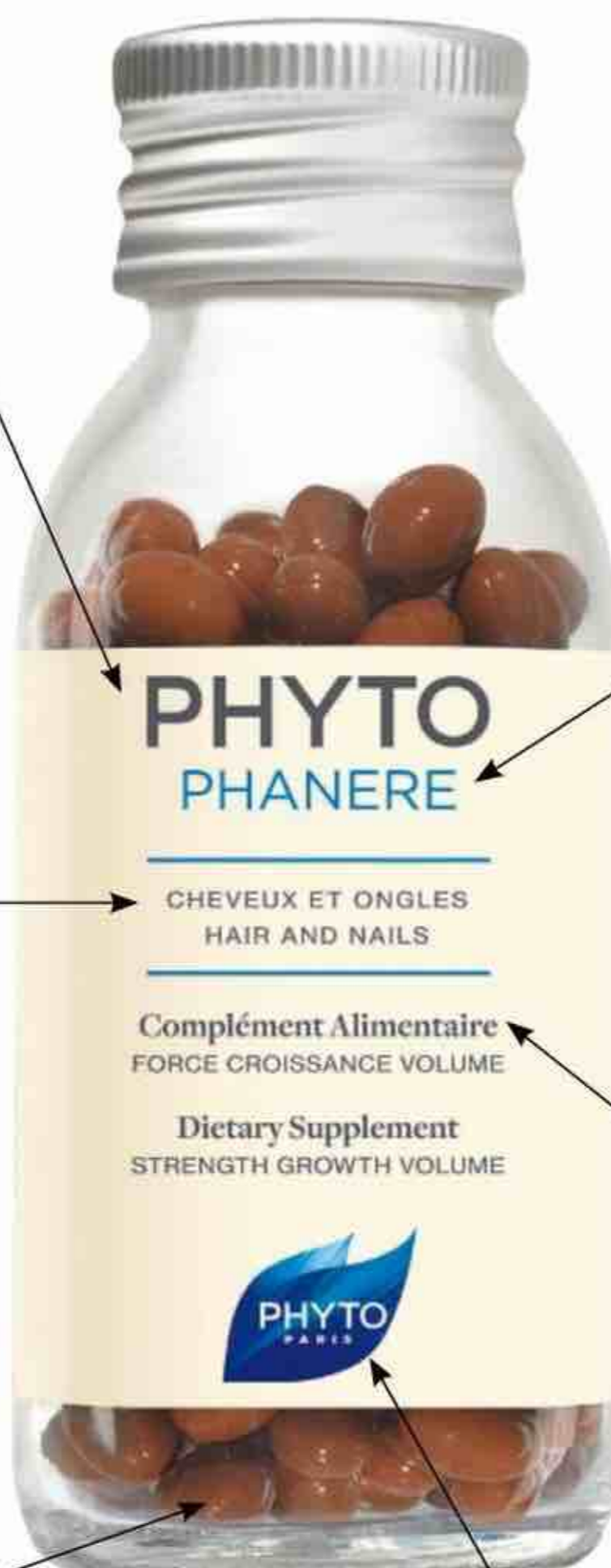
## LA SOLUTION

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](http://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](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# Édito

Retrouvez  
notre série de podcasts  
**GALÈRE SA MÈRE**  
sur [parents.fr](https://parents.fr)  
et sur toutes  
les plateformes de  
podcasts

Entre  
parents,  
on se  
comprend



## Tu sais que tu sors du 3<sup>e</sup> confinement quand...

### 🕒 Tu sais voir le verre à moitié plein (tchin)

La preuve : ça n'était l'anniversaire de personne, mais pour se mettre du baume au cœur, tu as décrété fin mars que vous alliez fêter l'anniversaire... du premier confinement ! Ben oui, sans invités mais avec gros gâteau d'anniversaire licorne. Vive la pâte à sucre, les poignées d'amour et le think positiv !

### 🕒 Tu sais dénicher les meilleurs DIY (mère idéale)

À force de chercher toutes les activités possibles, tu as même fini par dépanner les copains désemparés, qui ont tous mis notre podcast Galère sa mère sur le confinement dans leur playlist et notre site [momes.net](https://momes.net) en favori dans leur barre de navigation. Le soir, tous, vous vous êtes endormis, en pensant : « C'est fou tout ce qu'on peut faire avec une boîte d'œuf ! »

### 🕒 Tu sais mettre de l'eau dans ton vin (re-tchin)

Tu étais anti-écran, mais là (#nous sommes en guerre), quand tu te retranchais dans la cuisine, le placard ou les toilettes, pour une visio boulot, tu as carrément béni l'existence de Pat'Patrouille et Miraculous, pour occuper l'ennemi 5 minutes. D'ailleurs, tu connais la durée exacte d'un épisode de Petit Ours brun. (Et même que quand tu entends les premières notes du générique de fin (tatada dadadada...), tu trembles...)

### 🕒 Tu sais simuler des bugs sur Teams et Zoom (so geek)

Tu es devenue experte pour couper d'un coup le micro et la caméra de ton ordi (#bizarre ça bugue ?!), juste au moment où louloute débarque pour crier « maaaaaan viens, ma sœur elle m'a tiré la langue ! », ou « maman J'ai faim et en plus y'a plus rien dans le frigoooooooo... »

### 🕒 Tu es devenue marraine 4.0 (waouh)

Tu as découvert le bébé de ta meilleure amie, que tu te réjouissais tellement de serrer dans tes bras à la mater... en facetime ! Même que maintenant tu as une capture écran de votre e-rencontre !

Moi je dis... champony !

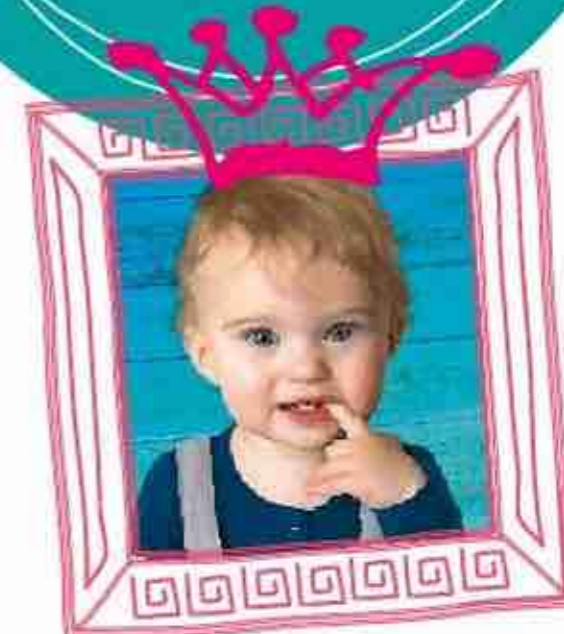


**Anaïs Jouvancy**

Directrice de la rédaction



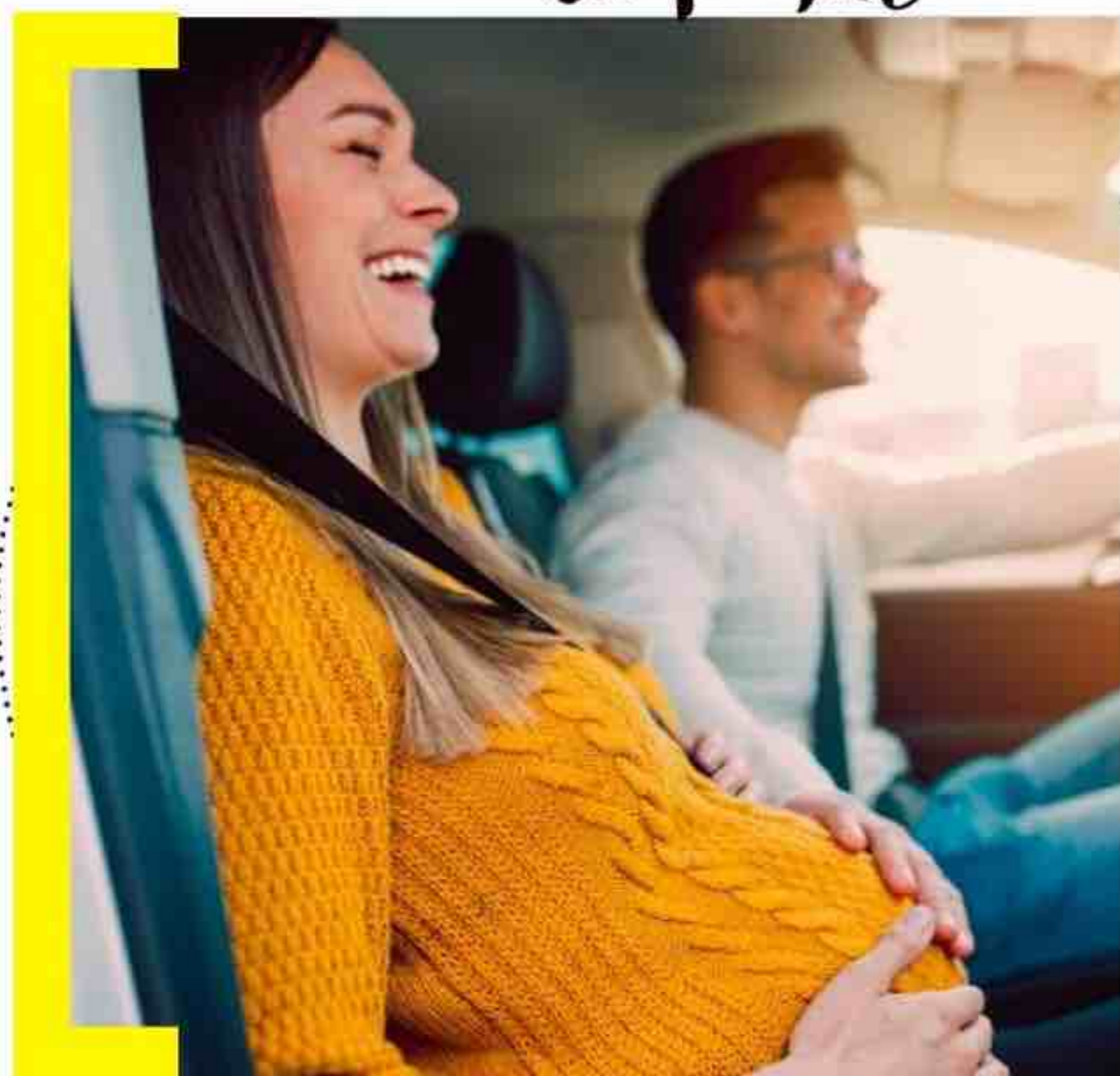
Noah vit à Phoenix.  
Son hochet aux carottes, qui lui  
a été offert à Pâques, ne le  
quitte jamais ! Il a fait ses nuits  
vers 1 mois. Sa petite sœur  
s'appelle Daisy. Il adore les  
pâtes, la pizza et le chocolat.  
Sa comptine préférée :  
la Petite Étoile scintillante.



Noah, 1 an

# Sommaire

On profite



On partage

- 6 Coup de crayon
- 8 Billet d'humeur  
Julien Blanc-Gras:  
Comment le papa  
s'en sort avec...  
les gros mots
- 10 Billet d'humeur  
Serial Mother  
Quand ton enfant  
te grille en train  
de faire l'amour...
- 12 La tendance...  
L'échange de maison  
c'est top!
- 14 On les veut!
- 17 Actus
- 24 Maman du monde...  
au Panama
- 27 Entre parents,  
on se comprend!



28

## BÉBÉ À BORD

- 30 Comment choisir  
ma maternité?
- 35 Mode grossesse:  
La robe à fleurs

## 38 ÂGE PAR ÂGE

0-1 an: Il a le syndrome du "cheveu étrangleur"  
1-2 ans: Elle se déplace sur les fesses  
2-3 ans: Il a fait une crise d'épilepsie  
3-4 ans: Il veut retourner dans mon ventre...  
4-6 ans: Il refuse la couche, mais fait pipi au lit  
6-8 ans: Son prof veut lui faire sauter une classe  
8-10 ans: Il a un syndrome d'Osgood-Schlatter



36

## NOS KIDS À LA LOUPE

- 38 ÂGE PAR ÂGE
- 48 DOSSIER: Bébé à la loupe  
Motricité, langage, émotion, croissance...
- 68 Guide d'achat: Comment bien choisir  
sa poussette citadine
- 70 Le gras, c'est bon pour les kids!
- 72 5 questions essentielles avant de sevrer bébé
- 74 Comprendre ses cauchemars
- 76 Mode kids: Dressing d'été!
- 78 Frein de langue: Et si on opérât trop?
- 81 Psy à la rescousse: Comment l'aider  
à ne plus s'arracher les cheveux
- 82 C'est mon histoire  
"Notre fille souffre du syndrome FOXG1."

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



On prend le temps



On décompresse



84

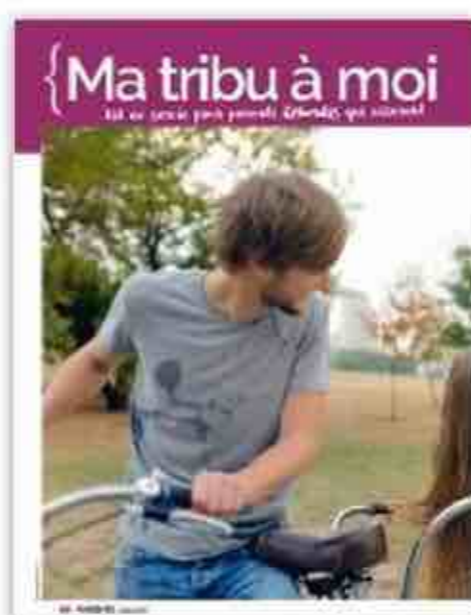
## DU TEMPS POUR MOI

- 86 Spécial Beauté Verte
- 90 Post-partum : les pros qui peuvent nous aider

On s'équipe

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

P.94



96

## MA TRIBU À MOI

- 98 L'interview sans filtre @ Samueletgaspard : "La récompense d'un parent au foyer, c'est l'enfant lui-même"
- 100 On s'amuse : Comment les occuper
- 102 On partage : Quoi faire ensemble?!!
- 104 4 exercices de yoga à faire en famille
- 106 On mange de saison... les fèves
- 108 7 astuces pour relooker sa maison
- 110 Produit miracle : 10 idées surprenantes pour utiliser le citron

- 112 Témoignages : "Je n'ai pas la même couleur de peau que mon(mes) enfant(s)"
- 118 On se questionne : Réponses d'experts
- 120 L'astro pour moi et mon mini-moi
- 123 Fiches à découper :
  - Je lui donne un bain enveloppé en 7 étapes
  - Nos recettes à faire avec eux



RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR :

uni\_médias



Disponible sur App Store

SFR PRESSE

ePresse.fr

LeKiosk

RELAY

Google play



Papa,  
je t'aime  
plus que  
les pâtes  
au fromage.

ça veut dire  
vraiment beaucoup  
tu sais hein !

MATHOU ♥

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

# Tolérance Control la routine efficace des peaux sensibles !

Comme une femme sur deux, vous estimez avoir la peau sensible ? Grâce à la nouvelle gamme Tolérance Control des laboratoires dermatologiques Avène, reprenez le dessus sur votre épiderme et contrôlez l'imprévisible !

## Qu'est-ce qu'une peau sensible ?

C'est une peau hyper-réactive, qui s'emballe au moindre prétexte : météo capricieuse, cosmétiques inadaptés, pics de stress, variations hormonales... Là où une peau normale s'adapterait, la peau sensible, elle, répond de façon exagérée. En cause ? Un seuil de tolérance faible et une barrière cutanée défaillante, qui n'assume plus sa fonction de bouclier. Fragilisée, elle réagit plus vite et plus facilement aux stimuli externes et internes.

## Un quotidien en alerte rouge

Irritations, rougeurs, picotements, tiraillements, sensations de brûlure... toutes les peaux sensibles connaissent ces réactions désagréables, qui apparaissent souvent de façon imprévisible et incontrôlable. Gênantes, et pouvant être ressenties comme douloureuses, elles impactent

le quotidien et la qualité de vie. La peau a alors besoin d'être traitée avec attention et expertise pour retrouver tout le confort qu'elle réclame.

## Tolérance Control, une routine ciblée et efficace

Composée d'une lotion nettoyante gélifiée, d'une crème apaisante restauratrice et d'un baume apaisant restaurateur, la gamme Tolérance Control soulage immédiatement l'inconfort cutané. Son efficacité s'appuie sur le D-SENSINOSE™, un actif inédit issu de l'Eau Thermale d'Avène qui agit sur le neurone sensitif et **calme l'épiderme en trente secondes**. Contenus dans des flacons bénéficiant de la technologie Cosmétique Stérile brevetée\*

pour s'affranchir de tout conservateur, ces nouveaux soins composés à partir de **98 % d'ingrédients d'origine naturelle** sont formulés en bio-affinité avec la peau. La peau reste parfaitement hydratée pendant 24 h, et elle retrouve rapidement douceur et résistance.

© OGILVY



\*Breveté déposé

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

# Comment le papa s'en sort avec... *les gros mots*



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

**Un enfant qui jure, ce n'est pas beau. Mais est-ce grave ?  
Et surtout, comment ne pas montrer le mauvais exemple ?**

**- À la cantine, on nous sert vraiment  
de la bouffe de pute.**

La personne qui prononce ces mots a 8 ans. C'est une merveilleuse enfant, polie, gentille, vive, parfaitement bien élevée. Sa mère, mi-horriée mi-amusée par les propos de son petit ange, lui explique que, même si la nourriture de la cantine est infecte, ce n'est pas possible d'utiliser ce genre de vocabulaire. Il faut bien l'admettre : nos enfants perdent un jour leur innocence lexicale. La langue française est incroyablement riche et c'est un terrain de jeu infini pour les bambins. Le plus drôle, le plus attirant, bien sûr, c'est ce qui est interdit, sulfureux, transgressif. Passée la période dite du caca boudin vient donc l'âge du juron. Tenez, par exemple, cet élève de CP auquel la maîtresse demande d'écrire « ce qu'il veut » sur son cahier d'école. Drame de la consigne imprécise, le garçon, un autre petit ange, s'applique à tracer consciencieusement les mots « putin » et « merd » sur sa feuille. Ce n'est même pas un acte de défi. C'est juste marrant.

Mon fils sait bien que les enfants ne sont pas censés jurer. Parfois, il tente le coup.

**- Papa, je peux dire un gros mot ?**

Je prends mon air gentiment réprobateur

**- Bon, un seul.**

L'enfant vient me chuchoter à l'oreille, tel un conspirateur.

**- Elliott, aujourd'hui à l'école, il a dit "merde".**

**- C'est pas très joli. Il vaut mieux éviter.**

**- Oui mais pourquoi les adultes, ils ont le droit de le dire ?**

L'Enfant, qui n'a pas son pareil pour s'immiscer dans les failles éducatives, marque un point. Son père donne un très mauvais exemple. J'essaie de me contenir, je le promets. Mais dès que je fais tomber un stylo, je ne peux pas m'empêcher de lancer une bordée d'injures (et moins en mode capitaine Haddock que Joey Starr), oubliant trop souvent que ma progéniture est dans la pièce.

Un jour, alors que je réussissais pour une fois à me contenir, j'ai lancé :

**- Ho punaise.**

Mon fils m'a rétorqué :

**- On dit pas "punaise", on dit "putain".**

L'Enfant, ce miroir de nos défaillances.

J'ai bien pensé au rituel qui consiste à mettre une pièce dans une tirelire à chaque fois que quelqu'un prononce un gros mot à la maison. J'ai vite laissé tomber l'idée, on allait se ruiner.

Tout cela n'est pas si grave, à mon humble avis. Le gros mot est une soupape de décompression. Il faut juste que l'Enfant comprenne qu'il y a un vocabulaire familier passable et des expressions inacceptables. Distinguer le gros mot, simplement disgracieux, de l'injure, plus grave, car elle est blessante. Je préfère que mon fils dise « ça fait chier, bordel de merde » que « tu es nul » à son copain de classe. « Nul » n'est pas un gros mot, mais il peut faire mal. L'intention et le contexte d'un propos comptent plus que la formulation employée. C'est l'idée que je tente de transmettre à mon fiston. J'espère en tout cas que cette chronique ne vous a pas semblé trop merdique.

ASSURANCE HABITATION

# VOUS AVEZ UN COUP DE CŒUR



## ON LE PROTÈGE DES COUPS DURS.

Votre domicile est inhabitable ?  
Notre garantie « Spécial Coup Dur » prend en charge  
vos frais de relogement, vos mensualités de crédit immobilier ou vos loyers\*.

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



\* Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Le contrat d'assurance Habitation est assuré par PACIFICA, filiale d'assurances dommages de Crédit Agricole Assurances. PACIFICA, S.A. au capital entièrement libéré de 442 524 390 €, entreprise régie par le Code des Assurances. Siège social : 8-10, boulevard de Vaugirard - 75724 Paris Cedex 15. 352 358 865 RCS Paris. N° de TVA : FR 95 352 358 865.

03/2021 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 8 750 065 920 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Getty Images.  BETC

## Quand ton enfant te grille en train de...

# faire l'amour

Elle avait pourtant bien demandé à son mec de changer le verrou de la porte de la chambre, mais voilà... il a oublié (il oublie tout celui-là). Et hop, en plein 68 (une pâle copie du 69), l'enfant a débarqué dans la chambre.



**Jessica Cymerman**  
alias  
SerialMother  
est maman  
de 4 enfants

④ **Forcément les parents nus ont crié « feeeeeeeeerme la porte »,** forcément l'enfant n'a pas pigé tout de suite pourquoi son père était nu sur sa mère nue, forcément elle s'est mise à pleurer, forcément l'enfant 2 a débarqué, et forcément ça a fini en catastrophe.

④ **C'est vite fait que la maman a attrapé un vieux tee-shirt du papa,** a enfilé un legging tandis que le papa a mis un caleçon. Tout ça sous les yeux ébahis des deux grands, qui venaient d'être rejoints par le bébé, qui lui, cherchait sa tétine sous le lit.

④ **Une réunion de famille digne de Santa Barbara se tenait donc dans la chambre nuptiale/parentale,** et la gêne commençait sérieusement à monter.

④ **La fillette en larmes « mais papa pourquoi tu as fait crier maman comme ça ? !!! »** suivi d'un « mais maman pourquoi tu es toute nue et papa aussi ? ».

④ **Puis le fils qui a l'art des bons mots « bah ils font du sexe enfin,** c'est normal, tu crois que tu es arrivée là comment ? » Puis, le bébé a ajouté fièrement « tétiiiiine » en la trouvant sous l'oreiller de la maman et la fillette a hurlé de plus belle « mais c'est quoi le sesque ? Et puis pourquoi vous faites du sesque avec la tétine de bébé ? !!! ». Des larmes ont jailli de partout, maman a eu envie de devenir microscopique, papa a fait mine de lire des SMS et Ze Situation était very catastrophique.

④ **En effet, difficile de faire l'amour lorsque dans le même appartement/maison/** vos enfants sont là. D'abord les parents, c'est bien connu, subissent

vite ce qu'on appelle « la routine » ou l'envie de se coucher tôt, de bouquiner, de regarder Columbo à la télé, de plus trop désirer l'autre. Si on ajoute à ça la difficulté de trouver un lieu et un créneau horaire, on obtient une sorte de grève du sexe.

④ **Alors lorsqu'enfin les parents ont une envie soudaine,** ils ne se posent pas de questions. Très bien MAIS il faut penser que les enfants (petits et curieux) vont avoir envie de savoir ce qui se passe dans la chambre de leurs parents.

④ **Il faut donc prendre des précautions :** fermer la porte à clé, faire l'amour lorsqu'ils dorment, et puis leur dire de toujours frapper à la porte quoi qu'il en soit. « C'est pas un moulin ici ! » peut-on ajouter.

④ **Si toutefois l'enfant prend ses parents en flagrant délit de sexe,** il ne faut pas éluder le fait qu'il a vu ce qu'il a vu, et que pour lui cela peut-être assez bizarre/traumatisant/chelou.

④ **Lui dire « tu sais ; ce que tu as vu n'est pas grave, ni sale, ni douloureux,** c'est un acte qui s'appelle faire l'amour et que les adultes font lorsqu'ils s'aiment et qu'ils le veulent bien » (trop de Dolto en moi).

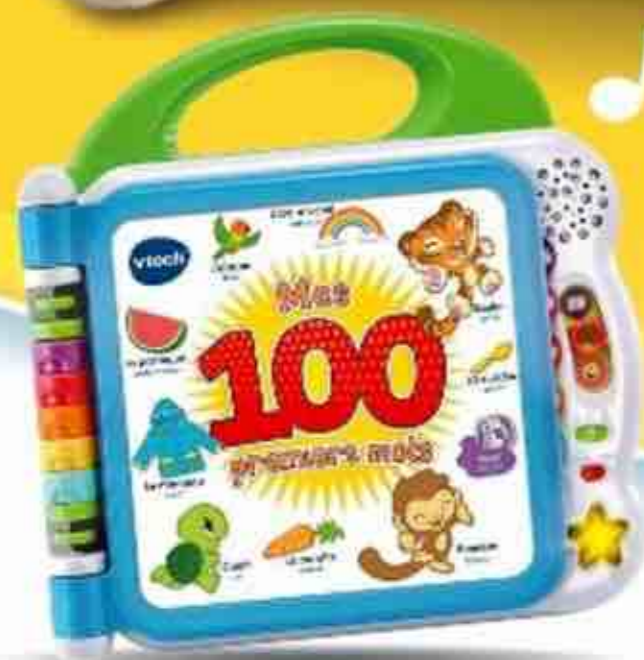
④ **Dans un monde idéal,** il faut en parler, communiquer et s'assurer qu'il n'est pas effrayé par tout ça.

④ **Ne pas hésiter à lui expliquer** que les adultes font ça avec plaisir blablabla.

④ **Bien sûr, c'est aux parents de faire attention à ce qu'ils font,** même dans leur chambre en s'offrant un verrou par exemple (pour les menottes, c'est vous qui voyez).



# Je découvre mes premiers mots !



**Mon imagier bilingue  
100 premiers mots**



**Mon imagier bilingue  
100 animaux**



**Mon imagier bilingue  
Mes endroits préférés**

Une collection d'imagiers parlants et interactifs 100% bilingues français / anglais pour découvrir plein de nouveaux mots et des sons amusants sur des thèmes variés. Dans chaque imagier 12 pages sensibles à toucher pour donner vie aux livres et découvrir 100 mots. **Mes imagiers bilingues - De 1.5 à 4 ans**



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



Des jouets malins pour grandir intelligent

«Hometroc»  
(pour  
les initiés)

## LA TENDANCE...

# L'échange de maison c'est top !

Troquer son 90 m<sup>2</sup> parisien contre une belle bâtisse à colombages avec jardin dans le Gers... Avec la crise sanitaire, le concept a carrément le vent en poupe.



@familyglobexchange



@frenchies\_autour\_du



@micasaestucasa\_bymarie



**GHUILAINE,**  
maman de Maëlys,  
16 ans, et Paoline,  
10 ans

20 échanges

*“Parfois, nous nous occupons aussi des animaux de la famille.”*

« Au départ, j'étais un peu réticente à l'idée de devoir partager mon jardin secret. Mais dès le premier échange, mes doutes se sont dissipés car l'esprit est très familial. Les maisons que nous échangeons ne sont pas forcément équivalentes à la nôtre, mais l'essentiel est de trouver des personnes de confiance qui prennent soin de notre chez nous comme on prend soin du leur. Parfois, nous nous occupons aussi des animaux de la famille. C'est une preuve de confiance que nous apprécions. Les filles adorent ! »

24 échanges

*“En général, l'honnêteté est de mise.”*

« Avant, les 3/4 de notre budget vacances partaient dans la location. Nous faisons donc attention à chacune de nos dépenses durant tout le séjour. Aujourd'hui, nous en profitons sans surveiller notre porte-monnaie. Quand il y a un peu de casse, ça se règle toujours à l'amiable. Sur les 24 échanges

que nous avons faits, nous n'avons eu qu'une seule déconvenue: nous avons récupéré notre maison sale, avec des chewing-gums collés et une jolie facture d'eau en prime... Heureusement, l'abonnement inclut une garantie en cas de dommage. Nous avons été remboursés et nos invités exclus du groupe d'échanges. »



**ANGÉLIQUE,**  
maman d'Ewen, 13 ans  
et demi, Juline, 10 ans  
et demi, et Camille,  
3 ans et demi

**S'**offrir des vacances à moindres frais sans sacrifier au confort? Avec l'échange de maisons, c'est possible! Le principe: « On séjourne gratuitement chez quelqu'un à qui l'on prête sa résidence en retour, soit de façon simultanée soit en différé », explique Charles-Edouard Girard, président de la plateforme HomeExchange, qui compte plus de 400 000 inscrits dans le monde, dont 40 % de familles avec enfants.

### Des milliers d'annonces

Inventé dans les années 1950 par des profs aux États-Unis et popularisé grâce à internet, le concept n'en finit pas de séduire. Y compris par ces temps de crise sanitaire. De juin à août 2020, en France, près de 590 000 nuitées d'échanges ont ainsi été enregistrées sur HomeExchange contre 571 000 nuitées l'été d'avant. Il suffit de s'abonner à l'une des plateformes existantes (Intervac, HomeExchange, Lovehomeswap, Switchome...) pour une somme variant de 99 à 135 € en moyenne par an et de faire une description exhaustive de son logement. On accède à des milliers d'annonces de maisons ou d'appartements, en France ou à l'étranger. Libre ensuite à chacun de contacter les hôtes qu'il souhaite. Une formule économique et conviviale qui permet de sortir des sentiers touristiques. A condition d'être prêt à accorder sa confiance... ●

ÉLODIE CHERMANN



**JOAN,**  
maman de 2 enfants,  
15 ans et 18 ans

61 échanges

*“Les enfants ont appris à faire confiance.”*

« On s'y prend toujours longtemps à l'avance. Ça nous permet de partir où on veut, de bénéficier de prix intéressants sur les billets d'avion et surtout de faire plus ample connaissance avec notre famille d'accueil. Mettre un visage sur les gens qui allaient occuper leur maison a beaucoup rassuré les enfants! Eux qui au début mettaient tous les jouets qu'ils ne voulaient pas prêter dans une caisse ont peu à peu appris à faire confiance! On a gardé des liens avec beaucoup de familles. »

11 échanges

*“Découvrir un pays en vivant comme des locaux.”*

« La première année, nous avions prévu d'échanger notre petit appartement de l'époque contre une maison à San Francisco. Un mois avant le départ, alors que nous avions nos billets d'avion, le couple américain a tout annulé.

Désespérés, nous avons posté un message sur le site et avons reçu plusieurs propositions d'hospitalité. C'est ça, l'esprit de l'échange de maisons: confiance et convivialité. Ce qu'on préfère? Découvrir un pays en vivant comme des locaux. »



**OPHÉLIE,** maman  
de Juliette, 10 ans,  
Apolline, 8 ans,  
et Antoine, 22 mois.

9 échanges

*“Les échanges de maisons apportent un souffle humain.”*

« Après ma séparation il y a plus de trois ans, j'ai pu, grâce à cette formule, continuer à voyager en France et en Europe avec mes enfants.

Au-delà des économies, j'aime l'idée de partage.

Je prépare ma maison comme quand je reçois des amis. Seuls mes papiers et quelques biens sont sous clés. À l'heure



**CAROLE,**  
maman de  
Gabriel,  
15 ans, et  
Garance, 10 ans.

où la distanciation est de rigueur, les échanges de maisons apportent un souffle humain, de la proximité. Ils nous apprennent à lâcher prise et à faire confiance ! »

ON LES VEUT!

EVA-KATALIN/ISTOCK

Lien parfumé dans un dérouleur (qui distribue 30 bracelets env.). Attache-toi!, Diptyque Paris, 72 €.



Tee-shirt en coton bio.  
www.monoprix.fr  
9.99 €.



Foulards pour moi et mon mini-moi en coton, Latika (100 x 100 cm) et Manika (50 x 50 cm) Bird Vitamine, Apaches Collections, 40 € et 19 €.

# Vive nous!

Il paraît que le 30 mai... c'est encore plus notre fête que le reste de l'année. Capiche ?



Sac Bagemma camel, H22 x L22 cm x Pg cm.  
San Marina, 55 €.



Mug en céramique, 9,8 x 8,2 cm.  
Simon-Simone, 15,90 €.



Espadrilles made in France, du 35 au 42.  
Payote, 39,90 €.



Calendrier perpétuel en métal, Hg x L27 x P 13,5 cm.  
Maisons du Monde, 22,99 €.

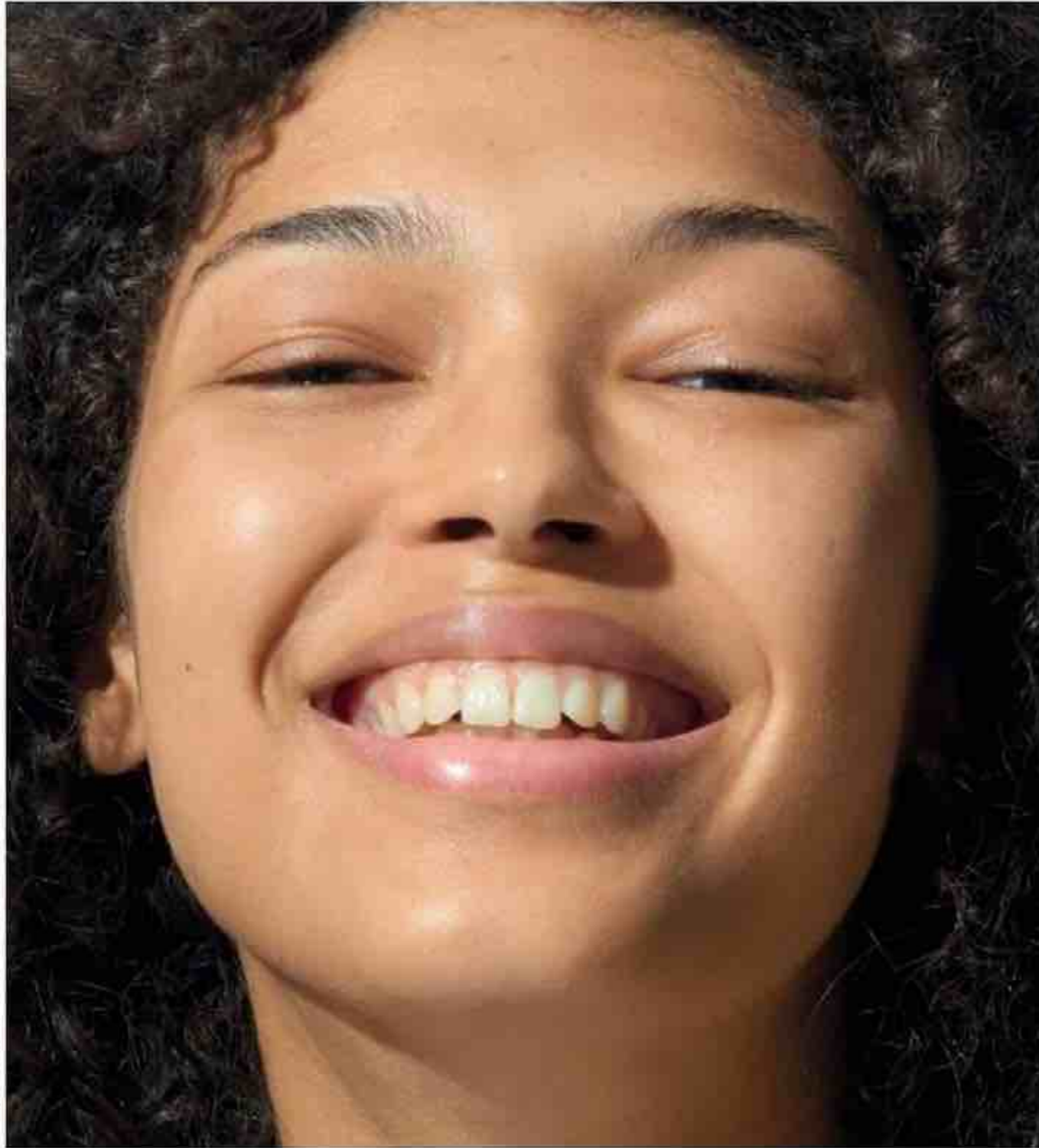


Biberons illustrés par Soledad Bravi.  
Le Biberon Français, à partir de 16,50 €.

# PAYOT

P A R I S

Lauryn est non maquillée, non retouchée



**MY PAYOT**

LES NOUVEAUX SOINS VITAMINÉS RÉVÉLATEURS D'ÉCLAT

Nouveau

# Retrouvez le Podcast **PARENTS**

!?

!?!?

POURQUOI  
JE CONNAIS  
LA POINTURE  
DES ENFANTS,  
ET PAS LUI

!?!?

AU SECOURS !!!  
C'EST QUOI CET ADO ?  
OÙ EST PASSÉ  
MON BÉBÉ

!?!?

ALLAITER,  
POURQUOI  
UN TEL MOMENT  
DE SOLITUDE

!?!?

## «Galère sa mère»»

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



parents.fr

Google Podcasts

DEEZER



Spotify

# WHAT'S UP?

## LA SÉVÉRITÉ, C'EST PAS BON POUR LEUR CERVEAU

Avoir des parents qui se mettent souvent en colère, crient beaucoup, pourrait avoir des conséquences négatives sur la structure du cerveau. Et cela en dehors de pratiques physiquement violentes. Les IRM réalisées font en effet apparaître des régions cérébrales plus petites chez les adolescents qui ont été soumis à des pratiques parentales dures dans leur enfance. À méditer... F.P.



Angie,  
"Comment  
je suis devenue  
youtubeuse",  
éd. Albin Michel.  
14,90 €.

### Angie Maman 2.0, le livre!

Sur Parents.fr, voici six ans qu'Angie nous amuse avec ses vidéos humoristiques, qui mettent en scène sa vie de maman. Elle publie un livre qui retrace son parcours, des bancs de l'école à la création de sa chaîne YouTube, Angie Maman 2.0, avec aujourd'hui 1,5 million d'abonnés. V.B.

### Faut-il abolir le "devoir conjugal"?

La justice a prononcé un divorce aux torts exclusifs d'une femme, au motif de son « refus à des relations intimes avec son mari ». Une décision étonnante, issue tout droit de la notion de "devoir conjugal", alors que par ailleurs, le viol conjugal est un crime. L'ex-épouse a déposé un recours contre la France devant la Cour européenne des Droits de l'Homme. F.P.

# mySofie

Un agrégateur des prestations santé pour toute la famille sur notre smartphone, pour suivre nos dépenses de santé et nos remboursements... et ne plus rien louper! Sur Google Play et sur l'Apple Store-mysofie.fr E.C.





## BÉBÉ : QUAND S'ÉQUIPER AU MEILLEUR PRIX ?

Tout comme il y a la saison des haricots verts, des fraises ou encore des champignons, les articles de puériculture ont aussi leur mois d'achat idéal. On peut en rire, mais être "puérissaisonier" va nous faire économiser jusqu'à 17 %. Alors, on jette un œil sur le baromètre annuel du comparateur de prix Idealo\*, pour acheter en :

**Août :** le lit bébé (- 7 %). **Septembre :** le babyphone (- 11 %) et la chaise haute (- 10 %). **Octobre et novembre :** les couches (- 10 %). **Décembre :** un meuble à langer (- 15 %). **Janvier :** le siège-auto ou le rehausseur (- 7 %). **Février :** la poussette (- 7 %). **Mars :** un robot-cuiseur, un chauffe-biberon (- 17 %), un porte-bébé (- 8 %) et une veilleuse (- 6 %). À noter sur nos agendas ! S.D.

(\*) Paru en mars 2021, [www.idealofr.com](http://www.idealofr.com).

## Nouvelle-Zélande : un congé spécial pour fausse couche

Les femmes ayant vécu une fausse couche ou donné naissance à un enfant mort-né, ainsi que leur conjoint, ont droit à un congé spécifique de 3 jours, selon une loi votée en Nouvelle-Zélande. Ce congé payé a été créé pour éviter aux femmes de se mettre en arrêt maladie. Il a aussi pour but de faire reconnaître la souffrance des couples concernés, et les aider dans le travail de deuil. F.P.



## Une nouvelle collec Corolle

Un doudou ultra-souple, au visage finement brodé et généreux en câlins ! Muni d'un attache-tétine, ce doudou nomade aux couleurs pastel se rendra vite indispensable dans le quotidien de boubou !

Doudou Carré Astronaute ou Doudou Carré Lune, 25 cm, 15 € env., Corolle.



# Kobido

Mais quel est le secret de la peau parfaite des Japonaises ? Ce serait le massage du visage, ou kobido. On adore ce rituel ancestral qui tonifie les muscles du visage et stimule la circulation énergétique. À pratiquer avec ses mains ou des ustensiles de beauté comme le "Gua Sha". N.C.

**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](http://WWW.MANGERBOUGER.FR).



# SO CUTE!

## ON VOIT DE PLUS EN PLUS DOUBLE!

Le taux de naissances gémellaires n'a jamais été aussi élevé dans le monde. Il est passé de 9,1 pour 1 000 accouchements en 1980, à 12 pour 1 000 en 2021. Aujourd'hui, 1 bébé sur 40 est un jumeau! Le développement de l'assistance médicale à la procréation (AMP) et l'âge plus tardif des maternités expliquent ce phénomène en Europe et en Amérique du Nord. Cette hausse concerne uniquement les jumeaux dizygotes ("faux jumeaux"). Les naissances de jumeaux monozygotes (ou "vrais jumeaux"), elles, restent stables (4 pour 1000). À suivre. S.D.

Étude publiée le 12 mars 21 par la revue "Human Reproduction"

Green et beaux à la fois!



## Des ballons végétaux

Les ballons Mondo Toys sont composés à 50 % de matières d'origine végétale, issues d'énergies renouvelables, sans phtalates, et entièrement recyclables. Une belle démarche green! (12 € environ). V.B.

## Oui, les femmes ont un nom!

Mariées, pacsées, en union libre... nombreuses sont les femmes qui voient leur nom disparaître, au profit du seul nom de leur conjoint, sans qu'elles l'aient décidé. Sur les factures, pour les impôts, un prêt bancaire, la CAF... leur nom a une fâcheuse tendance à s'évaporer. Une "invisibilisation" et des pratiques d'un autre âge, dénoncées par le collectif "Georgette Sand", dans une pétition nommée avec humour: "Rendons son nom à Zézette, épouse X!" F.P.

# Miamieur

Voilà un site\* super pratique pour regrouper au même endroit toutes ses recettes de cuisine préférées. Fini les feuilles volantes et les carnets perdus! On peut aussi les partager avec nos proches et s'inspirer de celles des autres membres (influenceurs, chefs...). \*[www.miamieur.com](http://www.miamieur.com) C.A.

VIORIK/ISTOCK



RÉVOLUTIONNE  
LE SOIN ANTI-TACHES

Et si

## VOUS RETROUVIEZ UN TEINT UNIFIÉ ET ÉCLATANT ?

Une femme sur cinq déclare souffrir de problèmes d'hyperpigmentation, des taches brunes altérant l'homogénéité du teint. Un phénomène naturel mais souvent perçu comme disgracieux. La solution ? Une révolution nommée Cellular Luminous<sup>630</sup> qui cible la cause des taches brunes, réduit leur intensité et prévient leur apparition.

### Ciblez l'origine des taches

Les taches brunes concernent tous les types de peau. En cause, le dérèglement de la production de mélanine, le pigment à l'origine de la couleur de peau : lorsque celui-ci est produit en excès, il s'accumule à la surface de l'épiderme, créant des taches plus sombres. Pour agir efficacement sur les taches, il fallait donc **agir sur l'enzyme responsable de la production de mélanine**. Un défi qui aura nécessité dix ans de recherche pour les laboratoires NIVEA.

### Comptez quatre semaines

Sur les quelque 50 000 actifs testés par les chercheurs NIVEA, le 630<sup>e</sup> s'est avéré le plus efficace, sûr et doux pour la peau. D'où son nom, Luminous<sup>630</sup> ! Son secret ? Cet **ingrédient breveté et respectueux de la peau agit au niveau cellulaire** en régulant la production de mélanine, pour réduire l'intensité des taches et prévenir l'apparition des nouvelles. Dès quatre semaines d'utilisation\*, la peau est visiblement plus lumineuse, unifiée et éclatante.

### Libérez votre éclat !

Appliqué matin et soir sur le visage ou sur une zone spécifique, le Sérum Correcteur cible les taches brunes grâce à **une formule concentrée et rapidement absorbée**. Le Soin de Jour Protecteur FPS 50 s'applique le matin, seul ou après le sérum pour **matifier et protéger** avec des filtres solaires UVA/UVB intégrés. Deux formules douces qui combinent correction et prévention pour un rituel éclat efficace !

### QUELLES SONT LES CAUSES DES TACHES BRUNES ?

Les expositions solaires répétées et prolongées, la génétique, les changements hormonaux, les inflammations ou la pollution peuvent favoriser l'apparition des taches brunes. Il s'agit également de l'un des signes visibles du vieillissement cutané, le nombre de mélanocytes qui produisent la mélanine diminuant avec l'âge.

\* Évaluation clinique réalisée sur 35 femmes pendant douze semaines après utilisation régulière du Sérum correcteur NIVEA Luminous<sup>630</sup>.



### LA ROUTINE ANTI-TACHES LUMINOUS<sup>630</sup>

Sérum correcteur + soin protecteur =  
une double action au niveau cellulaire  
tout en respectant la peau



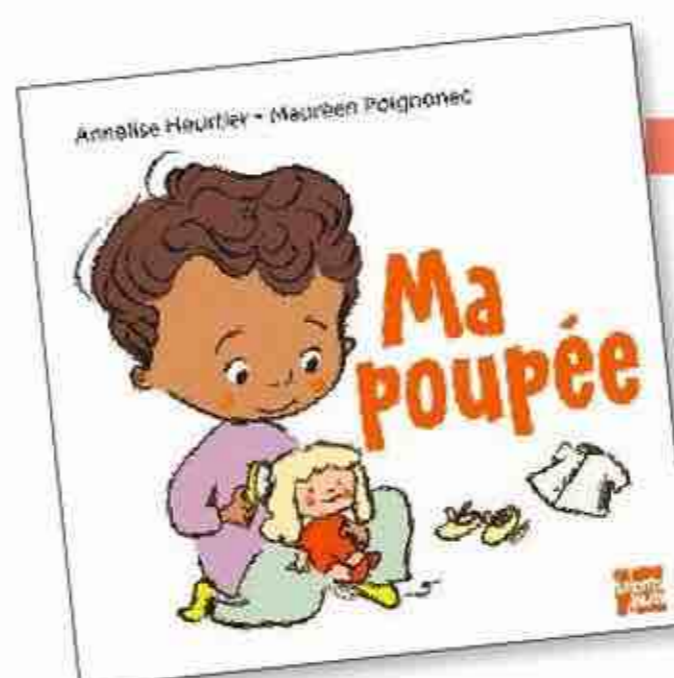
**Découvrez votre routine de soin personnalisée**  
Scannez ce QR code ou visitez  
**[www.nivea.fr/skinguide](http://www.nivea.fr/skinguide)**  
avec votre smartphone

**# MON ENFANT MA FORCE!**

## DES PARENTS AU TOP DE L'OPTIMISME... MALGRÉ TOUT!

En France, 81 % des parents estiment qu'avoir un bébé leur a donné un sentiment d'optimisme, malgré la crise. Encore mieux, on est 88 % à souhaiter entreprendre des changements significatifs pour rendre meilleur le monde de nos enfants. En espérant, pour 76 % d'entre nous, que cet effort soit collectif. Plus cocoon, en sortie de crise, 70 % des parents aimeraient passer plus de temps avec bébé et constat: 57 % des papas et 49 % des mamans disent se sentir seuls et expriment un besoin d'aide dans leur mission de parent. On dirait que ça bouge! S.D.

Source: Étude paneuropéenne de Pampers sur la parentalité, publiée le 4 mars 2021



*Franchement, on adore!*

## Bébés sans clichés!

Enfin des livres sans sexisme pour les moins de 3 ans! C'est la maison d'édition Talents Hauts (coll. Badaboum) qui s'y colle, et ça donne des récits tout en finesse. Au menu des "Animales": un petit garçon qui joue au papa ou des petites filles rockeuses.... E.C.

# 72 %

**Eh oui, on sera autant à ne plus se faire la bise au travail! La crise sanitaire sera donc la bonne excuse pour mettre fin à une tradition très frenchie! Smacks! C.A.**

Étude QAPA, mars/avril 2021.

## Le Défi Ecosystem éclaire l'école au Togo

Déjà 108 000 élèves, soit 4 500 classes du primaire, ont relevé le "Défi ecosystem" dans l'Hexagone cette année: un kit pédagogique qui sensibilise nos kids du CP au CM2 au développement durable. Le pitch: chaque fois que 1 000 défis sont validés par les classes participantes, ça déclenche une mission d'électrification d'une école dans un pays en voie de développement, avec l'intervention de l'ONG Électriciens sans frontières. D'abord au Togo, puis en Guinée en avril-mai, et au Liban en mai-juin. On en parle vite à l'école! [www.ledefi.eco.com](http://www.ledefi.eco.com) S.D.



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



## Bepanthen® Pommeade

**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



## Remède

De nos grands-mères, on garde le fameux "Vick", une pommade faite de menthe et d'eucalyptus qu'on applique partout et pour tout. C'est notre remède miracle. Les chambres des enfants ont toutes cette odeur mentholée.

# Maman du monde ...au Panama

Arleth (42 ans) vit en France depuis 2011 avec son mari français qui est boulanger. Ils ont une petite Alicia, née en 2013, et vivent à Dinan.

Au Panama, on ne laisse pas pleurer les bébés, ça n'est pas dans notre culture, car on pense que si un bébé pleure, c'est parce qu'il veut nous communiquer quelque chose d'important.



« C'est impensable pour nous de ne pas percer les oreilles dès la naissance! »



## Pas de grossesse sans baby shower !



« Mais les filles, je veux ma surprise ! », mes copines françaises n'ont pas bien compris mon insistance. Au Panama, pas de grossesse sans baby shower organisée par les amies. Et comme en France, ce n'est pas une coutume, j'ai tout préparé seule. J'ai envoyé des cartons d'invitation, fait des gâteaux, décoré la maison et présenté des jeux idiots, mais qui nous ont bien fait rire. Je crois que les Françaises ont apprécié cet après-midi où elles ont dû par exemple

deviner la taille de mon tour de ventre au centimètre près pour gagner un petit cadeau. Avant, on cachait la grossesse jusqu'au 3<sup>e</sup> mois, mais depuis quelques années, dès qu'on se sait enceinte on l'annonce à tout le monde et on fait la fête. D'ailleurs, on nomme notre bébé par son prénom dès qu'on l'a choisi. Au Panama, tout devient très américanisé à cause (ou grâce) du canal qui lie les deux pays économiquement et socialement.

## Un système à deux vitesses

L'accouchement en France m'a énormément plu. Ma famille au Panama craignait que je ne souffre trop puisque là-bas, les femmes accouchent essentiellement par césarienne. On dit que ça fait moins mal (peut-être parce que l'accès à la péridurale est restreint), qu'on peut choisir le jour... Bref, que c'est plus pratique. On accouche en clinique privée pour les familles aisées et pour les autres, c'est l'hôpital public sans accès à la césarienne ni la péridurale. Je trouve la France géniale parce que tout le monde bénéficie du même traitement de faveur. J'ai aussi adoré le lien que j'ai tissé avec la sage-femme. Ce métier n'existe pas dans mon pays, les postes les plus importants étant réservés aux hommes. Quel bonheur d'être accompagnée et guidée par une personne rassurante, quand les femmes de la famille ne sont pas à nos côtés.

*« Dès que l'on sait qu'on est enceinte, on l'annonce à tout le monde et on fait la fête ! »*



## Aucun bijoutier n'a accepté !

Le jour de la naissance d'Alicia, j'ai demandé à une infirmière où était le service pour percer les oreilles. Je crois qu'elle m'a prise pour une folle. Je ne savais pas que c'était une coutume latino-américaine. C'est impensable pour nous de ne pas le faire. Alors, dès notre sortie de la maternité, je suis allée voir des bijoutiers, mais personne n'a accepté ! On me répondait qu'elle allait avoir trop mal, alors qu'au Panama, on le fait le plus tôt possible pour qu'elles ne souffrent pas et n'aient pas de souvenir de ce jour. À ses 6 mois, lors de notre premier voyage, c'est la première chose que nous avons faite.

Congé maternité :  
**14 semaines**  
en tout  
(avant et après  
accouchement)

Taux d'enfants par  
femme :  
**2,4**

Taux d'allaitement :  
**22 %**  
des mamans  
allaitent  
exclusivement les  
bébés à 6 mois.

## Les snacks rythment la journée...

Le modèle éducatif peut sembler plus laxiste sur certains points. L'alimentation en fait partie. Au début, quand j'ai vu qu'en France, on ne donnait à boire que de l'eau aux enfants, je me suis dit que c'était vraiment trop strict. Les petits Panaméens boivent essentiellement des jus – la chicha, préparée avec des fruits et de l'eau –, servis à toute heure, dans la rue ou à table. Aujourd'hui, je me rends compte que la nourriture (très influencée par les États-Unis) est trop sucrée. Les snacks, petits goûters à n'importe quelle heure rythment la journée des enfants. On en distribue même à l'école. Je suis contente qu'Alicia mange bien et échappe à ce grignotage permanent, mais plein de saveurs nous manquent : les patacones, les cocadas, choco panameño...

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

# PARENTS

À vos côtés à tout moment...

**LE MAG**

N°1 de la presse parentale

**LE SITE**  
parents.fr

**L'APPLI**  
Grossesse by Parents



**LES RÉSEAUX SOCIAUX**



**LE FORUM**  
Entre Parents



**LES PODCASTS**



**LE PRIX PARENTS**

Experts et communauté



# Entre parents On se comprend !



En mode vacances  
(avant l'heure)

Avec cette satanée COVID, on ne sait pas si on pourra partir, ni où, ni comment. Mais rien ne vous empêche d'activer le mode soleil. On ouvre grand les fenêtres en se réveillant, toute la famille met ses tongs et ses lunettes de soleil pour aller au marché (très famille invisible avec les masques), on mange dehors des trucs grillés et colorés, on n'oublie pas les musiques du monde à fond dans le salon, les balades à vélo le long d'une étendue d'eau et on finit la journée avec une douche parfumée à un truc exotique. L'idée étant d'envoyer un signal fort à votre corps pour qu'il se détende.

Paroles 2  
PARENTS

Instagram

LE SMS  
DU MOIS

Ça se passe bien l'adaptation crèche ?

Pour moi ou pour lui ?

Je l'ai emmené pour la première fois lundi dernier. J'étais inconsolable ... Je pleurais dans les bras de toute la crèche et Gabin il était au top, grand sourire, les mains derrière la tête. 😊

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

## On déculpabilise avec Instagram !

Jamais rien de beau à montrer sur Insta ? Que des assiettes de pâtes au beurre et des montagnes de linge à petit prix ? Un jardin en friche et des traces de main sur les vitres ? Assumez ! Avec de jolis filtres et des légendes bien senties, vous ferez un malheur chez les amoureux de la "vraie vie".



« Vous nous  
faites pas un petit  
troisième ? »

(Si, si, on attendait  
juste que tu nous  
le demandes)

## ET SI VOUS ZAPPIEZ l'épilation ?

Oui, vous avez bien lu. De plus en plus de femmes abandonnent la lutte contre les poils (perdue d'avance) lassées par la perte de temps, d'argent et révoltées par l'injonction sociétale d'une peau forcément glabre. À la clé : une peau plus douce (plus de repousse piquante), une allure naturelle et une posture forte. Vous êtes toujours prête pour la piscine, le beau temps, faire l'amour. Mention spéciale aux femmes enceintes qui de toute façon n'atteignent plus leurs mollets 😊.

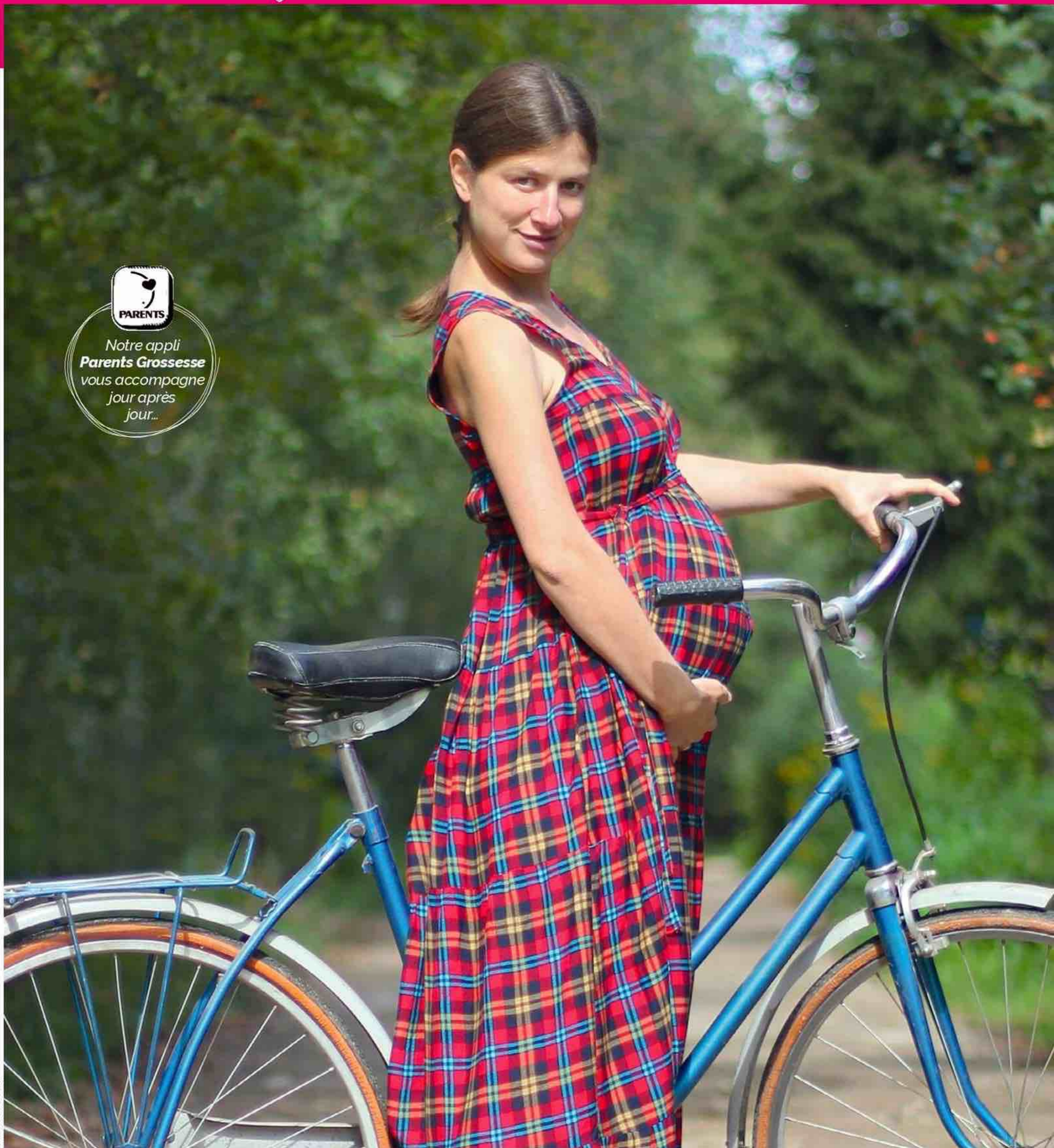
KATRIN ACOU-BOUAZIZ

# { Bébé à bord

*Le grand huit des hormones et des émotions...*



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



La remplaçante,  
éditions First :  
19,55 €



## CADEAU POUR LES FUTURES MAMANS

À la naissance de son premier bébé, l'héroïne, Marieka, a l'impression de ne pas arriver à être une bonne mère. Elle imagine alors une remplaçante qui ferait tout mieux qu'elle. Heureusement, le regard des autres et le temps vont l'aider à reprendre confiance en elle. Illustrée par notre chère Mathou, cette BD est à la fois émouvante et rassurante! E.C.

## LES PIRES PRÉNOMS DONNÉS DEPUIS DÉBUT 2021

Il y a les prénoms originaux et ceux qui sont vraiment particuliers. Voici ceux trouvés sur Reddit par les internautes: Brogan, Crispy, Famous, Fallopia, Jelli-Anne, Linoléum, Mileage, Mybless, Monster, Motel, Prosecco, Pandemica, Truck... V.B.

## On se bouge!

Qui a dit qu'on devait squatter le canapé pendant 9 mois? Pas le ministère des Sports en tout cas! Il publie cette année un "guide de la pratique sportive pendant la maternité". Le sport permet de réduire le risque de naissance prématurée et de véritables bénéfices pour le fœtus. E.C.  
Consultez le guide :  
<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/guide-apsetmaternite.pdf>

## LES BÉBÉS DES STARS

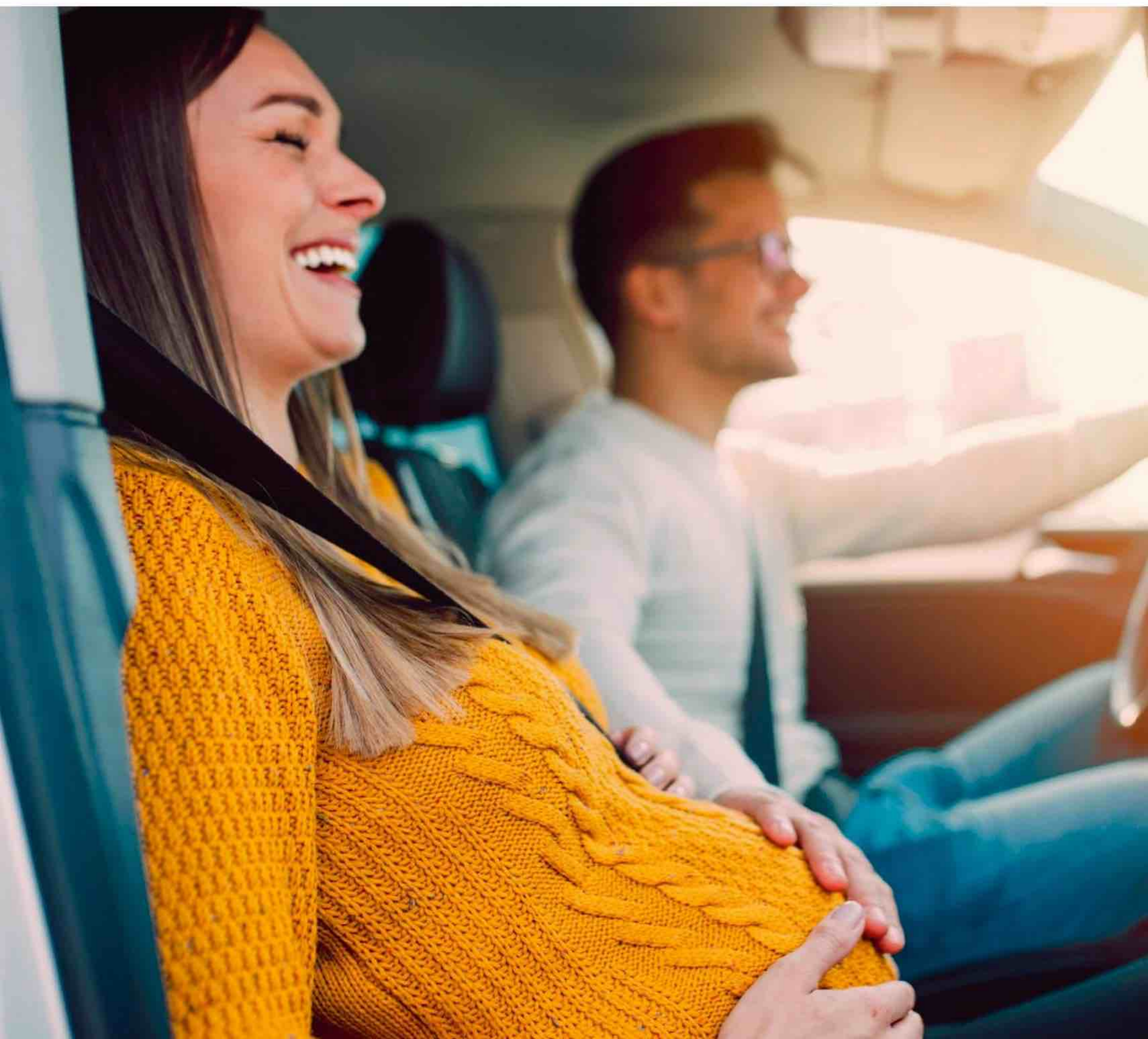
- **Zélyana** chez Camille Froment (Les Marseillais) et le rappeur Dadinho
- **Alice** chez Jean Dujardin et Nathalie Péchala
- **Grace Elizabeth Jane** chez Pippa Middleton et James Matthews.
- **Lucas Philip Tindall** chez Zara et Mike Tindall
- **Vittoria** chez l'influenceuse Chiara Ferragni
- **Julian** chez le prince Philip et la princesse Sofia de Suède
- **Mauz Mosley** chez Frankie Muniz, (Malcolm) V.B.

## Sommaire

- 30** Comment choisir ma maternité?
- 35** Mode grossesse: La robe à fleurs

# Comment choisir ma maternité?

Le choix de la maternité est une décision importante, car il influe sur le suivi de la grossesse et la façon de vivre son accouchement. Mais quels sont les critères à retenir pour prendre une décision ?



## Analyser ses envies pour mieux choisir

Lorsque tout se présente bien, la première démarche consiste à identifier ses besoins. **Certaines maternités ont une approche plus médicalisée.** Plus la maternité sera adaptée à nos besoins profonds, mieux on vivra notre accouchement et ses suites. Si dans notre région, il n'y a pas d'urgence à s'inscrire dans une maternité, on se laisse du temps, on essaye de déterminer ce qu'on recherche sur le plan géographique et sur le plan médical.

**On se pose des questions toutes simples.** Est-ce que la proximité est un critère essentiel? C'est plus pratique: notre partenaire, ou notre famille ne sont pas loin... Alors, pas d'hésitation, on s'inscrit au plus près.

**Le besoin de sécurité peut jouer un rôle important pour nous ou l'accompagnement?** On repère les maternités de niveau 3 près de chez nous ou, si on veut nouer des liens de confiance avant l'accouchement, on opte pour une maison de naissance ou un accompagnement global avec une sage-femme.

### De quel séjour a-t-on envie?

- » **Les chambres sont-elles individuelles ou non?** Avec douche dans la chambre? Y a-t-il un lit "accompagnant" pour que le père puisse rester? Combien y a-t-il d'intervenants en "suites de couches"? Existe-t-il une nursery? Le bébé peut-il y passer ses nuits ou dort-il près de nous? S'il reste dans notre chambre, est-il possible de demander des conseils la nuit?
- » **Si on veut partir rapidement,** on demande si on peut bénéficier du Prado (une sage-femme viendra nous rendre visite à domicile).
- » **Si on a décidé d'allaiter,** on se renseigne pour savoir si la maternité a des sages-femmes formées pour l'aide à l'allaitement ou si la maternité bénéficie du label IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé).

### « La raison l'a emporté! »

« J'étais très attirée par une maternité avec une salle nature, mais la plus proche était à une bonne heure de route. Alors que j'en ai une à 5 minutes. J'ai pesé le pour et le contre et la raison l'a emportée. Au final, je ne regrette pas mon choix: j'ai eu des sages-femmes formidables et d'accord avec mon projet de naissance assez "nature", j'ai pu gérer une grande partie du travail à la maison, sous la douche. Et mon conjoint pouvait facilement faire des allers-retours. »



**HÉLÈNE,**  
maman de Raphaël,  
1 an

### HÔPITAL PUBLIC OU CLINIQUE...

Selon notre Mutuelle, certains coûts ne seront pas les mêmes, on n'oublie pas de demander un devis à l'établissement choisi avant l'accouchement.

### Et la prise en charge de la douleur?

- » **Si on n'envisage même pas l'idée d'avoir mal,** on se renseigne sur les modalités de la péridurale, sur le taux pratiqué dans l'établissement et sur la présence en permanence de l'anesthésiste (il peut être d'astreinte, c'est-à-dire joignable par téléphone). On demande également s'il est "réservé" à la maternité ou s'il s'occupe aussi d'autres services.
- » **Si on est décidée à se passer de péridurale,** on demande quelles sont les autres solutions de gestion de la douleur que propose la maternité (techniques, autres médicaments...).
- » **Enfin, dans tous les cas,** on se renseigne aussi sur la façon dont sera prise en charge la douleur après l'accouchement (épiso...). C'est un point important qu'il ne faut pas négliger.

### Visiter la maternité et découvrir l'équipe

**On demande à rencontrer l'ensemble du personnel,** on se renseigne sur les personnes qui seront présentes le jour de l'accouchement. Le médecin est-il toujours là? La péridurale sera-t-elle posée précocement? Peut-on demander une péridurale qui nous permette de bouger (pour ça, la maternité doit disposer d'un certain équipement)? Comment soulage-t-on l'inconfort des suites de couches? Quelle est la politique de la maternité vis-à-vis de l'allaitement? Etc.

## Le "projet de naissance"

**Pour préparer son accouchement**, de plus en plus de maternités proposent de discuter du projet de naissance lors de l'entretien prénatal du 4<sup>e</sup> mois. Ce "projet" résulte d'une négociation entre l'équipe obstétricale et le couple pour une prise en charge personnalisée. On y aborde par exemple la mobilité pendant le travail, la possibilité d'attendre que le cordon ombilical ait fini de battre avant de le couper...

### ON NE PEUT PAS TOUT NÉGOCIER !

Par exemple l'auscultation par intermittence du rythme cardiaque fœtal (le monitoring) ou la pose du cathéter afin de pouvoir mettre en place rapidement une perfusion, l'injection d'ocytocines à la mère au moment de la sortie du bébé, ce qui permet de réduire le risque d'hémorragie lors de la délivrance, et toutes les mesures prises par l'équipe en cas d'urgence.

## Quel accouchement ?

Dans la plupart des maternités, on propose un **accouchement assez "standard"** qui consiste, schématiquement, à nous examiner quand on arrive, nous mettre sous monitoring et poser la péridurale. On nous met une perfusion d'ocytocine qui va régulariser les contractions. Puis la sage-femme rompt la poche des eaux, si ça ne s'est pas produit spontanément. On passe ainsi le temps du travail plutôt sereine, jusqu'au moment où la dilatation est complète. Il est alors temps de pousser, sous la direction de la sage-femme ou du gynéco, et d'accueillir notre bébé.

**Certaines femmes souhaitent un accouchement moins médicalisé, plus naturel.** Certaines maternités peuvent proposer à la future mère de prendre un bain chaud aux effets antalgiques, de se promener, se balancer sur un ballon...



## Maternité de type 1, 2 ou 3 : à chaque niveau sa spécificité

Il existe un peu moins de 500 maternités en France. Parmi celles-ci, les établissements répertoriés de niveau 1 sont les plus nombreux.

### Niveau 1

» Elles accueillent les grossesses "normales", sans risque particulier. Leur équipement leur permet de faire face à tous les cas de figure et de parer aux accouchements difficiles et/ou imprévus.

### Niveau 2

- » Elles sont dotées d'un service de médecine néonatale ou de soins intensifs néonataux, sur place ou à proximité. Elles peuvent prendre en charge des grossesses plus compliquées (en cas de diabète gestationnel ou d'hypertension par exemple).
- » Elles peuvent accueillir des bébés prématurés de 33 semaines et plus nécessitant des soins, mais pas de prise en charge lourde sur le plan respiratoire.
- » En cas de problème identifié au cours de l'accouchement, elles effectuent, dans les meilleurs délais, le transfert vers la maternité de type 3 la plus proche avec laquelle elles fonctionnent en liaison étroite.

### Niveau 3

- » Elles disposent d'une unité individualisée de soins intensifs ou d'un service de réanimation pédiatrique et maternelle. Elles sont habilitées à suivre les grossesses à risque (hypertension sévère, grossesse multiple...) et d'accueillir les prématurés de moins de 32 semaines. Les bébés qui auront besoin d'une surveillance intensive, voire de soins lourds, de type réanimation.
- » Ces maternités sont en réseau avec les établissements de niveau 1 et 2 et leur apportent une aide au moment de prendre une décision importante. Elles peuvent cependant accueillir toute future maman qui le désire, même si sa grossesse se déroule normalement, notamment si elle habite à proximité.

## Pas de panique !

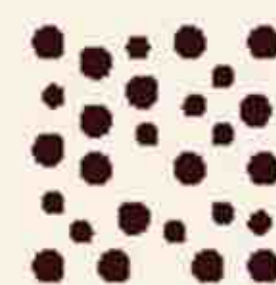
**Toutes les maternités sont à même de pratiquer des accouchements difficiles**, par voie basse ou par césarienne, en présence d'un gynécologue obstétricien ou de pratiquer des manœuvres obstétricales spécifiques. Toutes comptent également dans leur équipe un anesthésiste réanimateur, un pédiatre et plusieurs sages-femmes.

## LES GIRAFES ONT BESOIN DE NOTRE AIDE, MAINTENANT PLUS QUE JAMAIS.



**-30%**

déclin au cours des  
30 dernières années



**111 000**

estimation de la  
population totale  
de girafes dans la  
nature aujourd'hui



**1 pour 4**

1 girafe pour 4  
éléphants d'Afrique



En 2021, Sophie la girafe **est fière de s'associer**  
**à la Giraffe Conservation Foundation (GCF)**  
afin de contribuer à la sauvegarde des girafes en Afrique.

1 COFFRET "SAUVONS LES GIRAFES" ACHETÉ

=  
**1€ REVERSÉ À LA** 

Les fonds recueillis seront utilisés pour soutenir un  
programme de « translocation » mis en place par la GCF.

Plus d'informations sur : [www.sophielagirafe.fr/fr/sauvons-les-girafes](http://www.sophielagirafe.fr/fr/sauvons-les-girafes)

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

## EXPERT

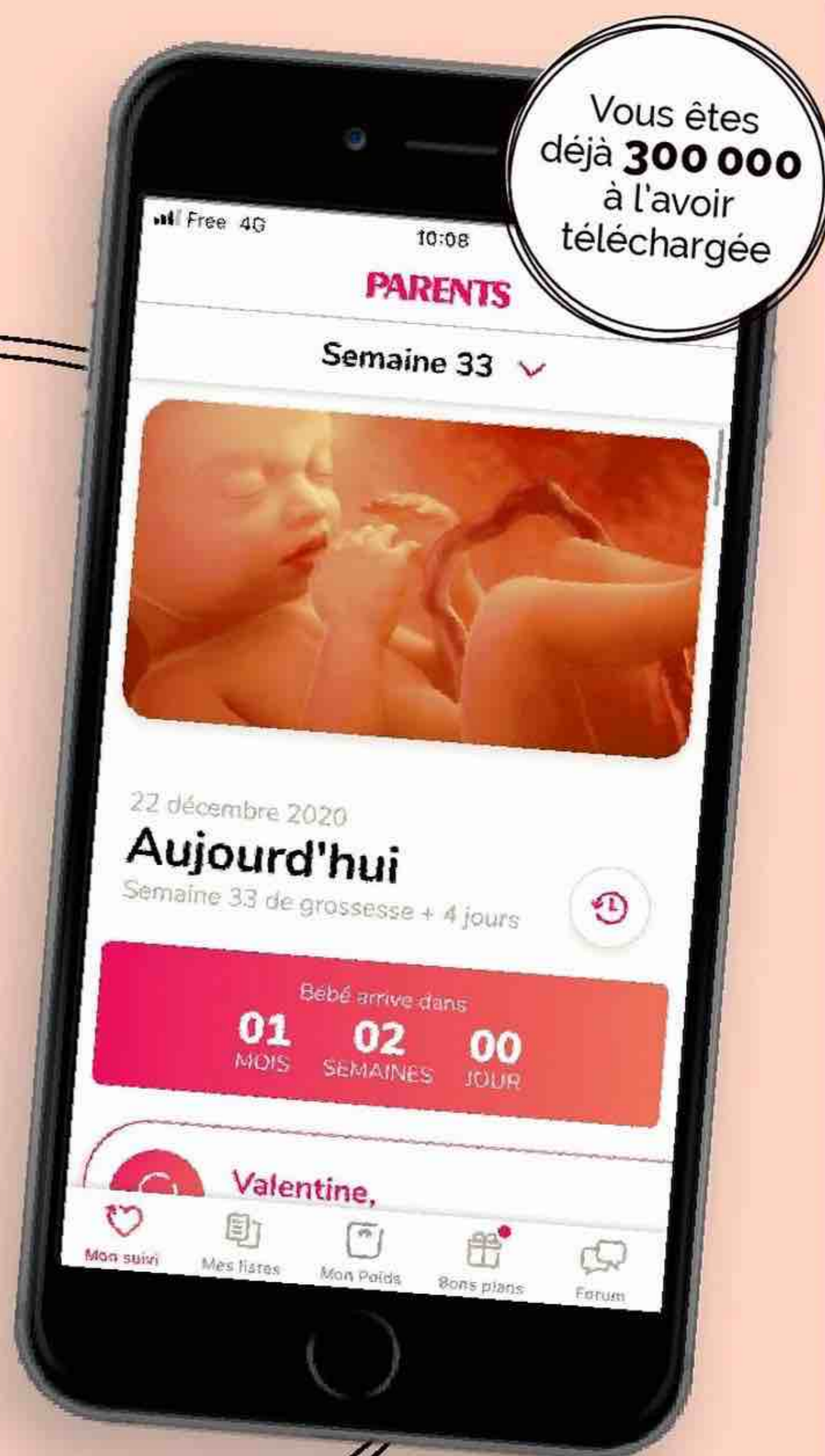
Votre suivi en semaines  
aménorrhée ou de grossesse  
et plus de 1200 articles experts  
pour vous guider

## PRATIQUE

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

## DÉCOMPLEXÉ

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



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

À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT SUR :



# La robe à fleurs

On s'inspire de l'influenceuse pour accessoriser sa robe d'été et la porter à toute heure du jour ou de la nuit!



Hannah Romao enceinte de son premier enfant.

La jeune Brésilienne arbore un look classe et décontracté!



Robe, Supermom sur Zalando, 34,95 €.



Boucles d'oreilles, Gisele B., 146 €.



Lunettes, Polette, 39,99 €.

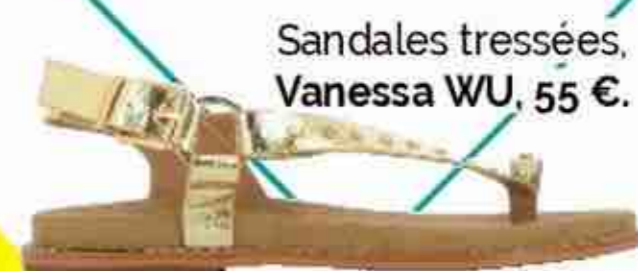
## AU BUREAU



Sac en cuir, Cherry Paris, 99 €.



Débardeur, Envie de fraise, 32,90 €.



Sandales tressées, Vanessa WU, 55 €.



Lunettes de soleil, Krys, 49 €.

## EN WEEK-END



Maillot une pièce, Davia, 125 €.



Casquette, New Era, 26 €.



Panier en paille, Etam, 29 €.



Nu-pieds en cuir, Mellow Yellow, 80 €.

## EN SOIRÉE



Serre-tête à strass, By Saje, 29 €.



Blaser court, Nasty Gal, 37 €.



Ballerines à paillettes, Emma Go, 149 €.



Sac en simili cuir, SHEIN, 4,25 €.

PAR LESLIE BENAROCHE

# {Nos kids à la loupe

*Une aventure de chaque instant...*



TOMSKIKOVA/ADOBE STOCK

## Les crevettes du mois



Dors-bien du 1 au 36 mois, 9,99 €, T-shirt du 3 mois au 4 ans, 5,99 €.

### BÉBÉ A DU RÉPONDANT !

Le quotidien nous pèse. On peut lui tordre le cou avec cette nouvelle collection des Vilaines Filles, distribuée chez Gémio. Qui cultive un humour de ouf et des phrases chocs qui font mouche à coup sûr. Notre préférée : "Cette nuit je dors... non je rigole !"... Autant en rire nous aussi ! En coton bio, aussi doux que leur prix. S.D.



Léonard NEVOUX PARIS



MIA Crescence LE TAMPON



Owen et Viktor DESCHAMPS Chamalières



SWANN LE GOFFIC Perros-Guirec

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

## DE 0 À 16 ANS en fiches thématiques !



"Votre enfant de 0 à 16 ans", Dr Arnault Pfersdorff, Ed. Hatier Parents, 24 €.

**Santé, psycho, développement psychomoteur, scolarité...**  
**Âge par âge, le Dr Arnault Pfersdorff, fondateur de pediatre-online, nous propose une super "bible" aussi riche que pratique à consulter, pour nous et nos enfants et ados !**

## LES MOTS D'ENFANTS

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

Après lui avoir raconté, comme tous les soirs, la même histoire du héros qui fait des trucs incroyables, Ilies dit à son papa :

**- Je t'aime papa, tu es très racontif !**

(Le héros a le même âge qu'Ilies, bien sûr, et surtout il a le même vélo jaune !)

Ilies, 5 ans et demi.

Éloïse était peu habillée, alors qu'il faisait froid.

Son maman lui dit :

**- Éloïse, tu n'as qu'une couche, viens mettre un pull.**  
**- J'ai pas de couche moi, je suis une grande fille !**

Éloïse, 3 ans.

## Sommaire

- 38** ÂGE PAR ÂGE
- 48** Dossier : Bébé à la loupe  
Motricité, langage, émotion, croissance...
- 68** Guide d'achat :  
Comment bien choisir sa poussette citadine
- 70** Le gras, c'est bon pour les kids !
- 72** 5 questions essentielles avant de sevrer bébé
- 74** Comprendre ses cauchemars
- 76** Mode kids : Dressing d'été !
- 78** Frein de langue  
Et si on opérât trop ?
- 81** Psy à la rescousse :  
Comment l'aider à ne plus s'arracher les cheveux
- 82** C'est mon histoire  
"Notre fille souffre du syndrome FOXG1."

# → Âge par âge

De 0 à 1 an

## Il a le syndrome du "cheveu étrangleur"

**Gare aux cheveux et fibres textiles... ils peuvent s'enrouler autour d'un doigt ou d'un orteil et entraîner une strangulation.**

**L**en se réveillant de la sieste, Paul, 4 mois, est nerveux. Ses parents essaient de l'apaiser. En vain. Leur bébé a mal, c'est certain. Pourtant, il n'a pas de symptôme apparent, pas de fièvre. En le changeant, sa maman s'aperçoit, avec stupeur, que l'un de ses orteils est rouge et boursoufflé. Elle constate qu'un très fin cheveu s'est entortillé autour de son doigt de pied. Paul est victime du syndrome du tourniquet, aussi appelé "cheveu étrangleur". On consulte vite.

### Il peut couper la circulation sanguine

« Il s'agit d'un cheveu ou d'une fibre textile qui va venir s'enrouler, comme un lasso, autour du pli d'une phalange », explique le pédiatre Arnault Pfersdorff\*. « La strangulation peut se faire au

niveau d'un orteil, d'un doigt, plus rarement au niveau du pénis ou du clitoris ». Dans certains cas, on ne voit pas l'élément étrangleur tant il est fin. Ce syndrome peut couper la circulation sanguine, entraînant un œdème local. « L'orteil change progressivement de couleur pour devenir rouge foncé. Le pédiatre va utiliser des instruments pour couper le nœud qui s'est formé autour du membre. On ne laisse pas traîner », alerte le Dr Pfersdorff. Car ça peut avoir des conséquences dramatiques.

### Des gestes simples

« En l'absence d'ablation rapide du lien, le processus peut évoluer vers une nécrose. Si un bébé est inconsolable, au moment de sa toilette, on inspecte les zones sensibles : les oreilles, les aisselles, les parties génitales, les orteils », informe le pédiatre. Quelques gestes

simples doivent aussi être adoptés au quotidien. « Pour éviter ça, les mamans qui perdent beaucoup de cheveux après leur accouchement doivent se les attacher lorsqu'elles s'occupent de leur enfant », préconise-t-il. Les vêtements de bébé ne doivent pas être mélangés à ceux des adultes dans le lave-linge. « On vérifie aussi qu'il n'y a pas de cheveu ou de fibre textile qui traîne au fond de la turbulette, du pyjama... » ● INGRID BERNARD

(\*) Fondateur de [pediatre-onligne.fr](http://pediatre-onligne.fr), auteur de "Votre enfant de 0 à 16 ans", éd. Hatier.

### « Je n'avais rien vu ! »

« Lors de la visite des 4 mois, la pédiatre s'est aperçue que l'un des orteils de Victor était boursoufflé et rouge à l'arrière alors qu'il avait un aspect normal sur la face avant. Le cheveu était rentré profondément dans la chair. Elle l'a coupé, nous a conseillé de le désinfecter et d'aller aux urgences pour enlever le reste si ça ne se résorbait pas après 48 h. J'ai beaucoup culpabilisé. Depuis, j'inspecte son pyjama et ses chaussettes et je vérifie ses doigts quand il tire sur les cheveux de ses sœurs. »



SIGRID, maman de Victor, 5 mois, Rose, 6 ans, et Zoé, 9 ans.

CANDYRETRIEVER / STOCK

De 1 à 2 ans

# Elle se déplace sur les fesses

Sa manière de se déplacer nous amuse au début, mais elle n'est pas très physiologique. Alors, on réagit pour aider notre enfant à acquérir toutes les étapes avant de marcher.



**L**es parents de Nina s'étonnent. La petite fille de 15 mois ne se met pas debout pour tenter de marcher, mais se déplace sur les fesses. Et à vive allure ! Ils

tendent de relativiser : après tout, à chacun son rythme. Elle a peut-être davantage développé d'autres compétences, peut-être que cette méthode lui convient bien... Pour la kinésithérapeute Michèle Forestier\* : « Si l'enfant se déplace sur les fesses, ce n'est pas un choix, c'est parce qu'il ne peut pas faire autrement. » Ce n'est pas naturel, le haut du corps est inutilisé.

## Une gêne physique ?

La spécialiste avance deux raisons possibles. L'enfant est gêné par quelque chose (corps trop tendu ou au contraire pas assez tonique, torticolis...), ou il a été posé assis avant d'être capable physiquement de tenir cette position tout seul. « Il se retrouve bloqué dans cette position, ne trouve pas le quatre pattes et se déplace sur les fesses par défaut. Mais ce n'est pas un bon schéma moteur pour apprendre à marcher. J'ai vu des enfants avec ce souci parvenir à marcher. Mais ils n'ont souvent pas acquis les étapes intermédiaires comme se retourner, pivoter sur le ventre, ramper, faire du quatre pattes. Ils risquent d'avoir des difficultés plus tard, pour monter les escaliers, pour se protéger des chutes... », prévient Michèle Forestier.

## L'AVIS DE L'EXPERTE

« Effectuer des mouvements physiologiques et symétriques tels que ramper, être à quatre pattes de manière renouvelée favorise le développement de bonnes connexions neurologiques. »

**Michèle Forestier**  
KINÉSITHÉRAPEUTE

## Une rééducation bienvenue

Rien de grave toutefois, mais cette posture mérite d'être rapidement prise en charge, car plus on agit tôt, meilleurs sont les résultats. Si l'on constate des difficultés motrices, on consulte un kinésithérapeute rééducateur ou un psychomotricien. Celui-ci aidera l'enfant à acquérir toutes ces étapes préalables à la marche. La durée de la prise en charge peut s'étaler de 1 à 6 mois selon l'ancienneté du problème et les acquis de l'enfant. À la maison, on vérifie s'il sait se retourner, s'il est à l'aise à plat ventre... en le laissant libre sur un tapis au sol. Et on n'essaie pas de le mettre debout pour l'aider à marcher. On lui donne de l'espace et un environnement sécurisé pour qu'il aille où il veut et puisse se mettre debout tout seul à l'aide de supports bien stables (table basse, petite chaise d'enfant...). On l'encourage avec la voix. On se promène à côté de lui alors qu'il pousse son chariot de marche... ● DOROTHÉE BLANCHETON

(\*) Auteure de "De la naissance aux premiers pas" (éd. Éres)

De 2 à 3 ans

# Il a fait une crise d'épilepsie

Une crise peut très bien rester un fait isolé. Mais lorsqu'elle se répète, un traitement est le plus souvent mis en place pour une durée variable.

Les parents de Tim ont eu très peur: leur petit garçon a été soudainement pris de convulsions et a perdu connaissance. Transporté aux urgences, le verdict est tombé: il a fait une crise d'épilepsie. Celle-ci peut survenir à tout âge et prendre diverses formes. Entre 2 et 3 ans, les épilepsies sont des épilepsies à crises focales: « Une décharge électrique se produit dans une zone limitée du cerveau et déclenche, selon la zone touchée, un mouvement d'un seul bras, une incapacité à parler, etc. L'enfant n'a pas conscience de ce qui se passe », explique le Pr Stéphane Auvin, neuropédiatre, spécialiste des épilepsies à l'hôpital Robert-Debré, à Paris. La crise peut aussi être généralisée: les convulsions touchent alors tout le corps. Les crises sont imprévisibles et le plus souvent brèves (entre 10 secondes et 3 minutes).

## Des antiépileptiques pour gommer les crises

Les causes sont variées: infection du cerveau (méningite, encéphalite...), anomalie de sa structure, traumatisme crânien, accident génétique... Dès la première crise, on consulte en urgence. Dans la moitié des cas, l'enfant n'en fera plus. Pour les autres, l'évaluation médicale, l'électroencéphalogramme et l'IRM (imagerie par résonance magnétique) permettent d'identifier le type d'épilepsie et sa cause, et éventuellement de prescrire un traitement anti-épileptique: il s'agit de sirops ou granulés à donner à l'enfant une à trois fois par jour selon la molécule. Les autres effets liés à cette maladie, tels que l'anxiété

et les troubles de l'attention ou des apprentissages, dépendront notamment de la cause et de l'efficacité du traitement. Au début, l'enfant est suivi tous les mois à tous les trois mois, puis les visites s'espacent. « En l'absence de crise pendant deux ans, et s'il n'y a pas d'anomalie structurale du cerveau, on peut tenter d'arrêter le traitement », précise le Pr Auvin. Dans la moitié des cas, ça fonctionne et l'enfant ne fera plus jamais de crise !

## Une opération dans certains cas

Mais 20 à 30 % des épilepsies résistent aux traitements. Si le point de départ des crises est identifié et unique, la chirurgie peut être envisagée. Elle a pour but de guérir l'enfant en enlevant la partie concernée (souvent une zone du cortex mal formée). Le taux de guérison est de 60 à 80 %: les patients ne font plus de crises ensuite. Mais pour certains, ça n'est possible qu'avec un maintien des antiépileptiques. Dans tous les cas, on rassure son enfant, même si lui n'a pas conscience de ce qui lui arrive lors des crises, en lui disant qu'on est là et qu'on prend soin de lui. ● DOROTHÉE BLANCHETON

« Siméo a fait sa première crise d'épilepsie à 3 ans. »

« À sa 2<sup>e</sup> crise, un an après, un traitement a été mis en place. Il va à l'école et est doué dans certaines matières, mais a un retard de langage dû à l'épilepsie. Il est suivi par un orthophoniste une fois par semaine et le neurologue tous les 6 mois. On ignore si ses crises peuvent reprendre, sinon, c'est un petit garçon qui va très bien. Il n'a plus de crise depuis bientôt deux ans et on va peut-être diminuer le traitement. »



LAURENE, maman de Louane, Malone, et Siméo (10, 7 et 5 ans)



Vouloir grandir, mais aussi rester un nouveau-né... À cet âge, il lui est encore difficile d'accepter les changements ! Comment l'accompagner vers l'autonomie ?

De 3 à 4 ans

# Il veut retourner dans mon ventre



Léo, la main posée sur le nombril de sa maman, lui annonce qu'il aimerait rentrer dans son ventre, comme un bébé. La surprise est grande pour ses parents, et elle va de pair avec une certaine inquiétude vis-à-vis de cette étrange demande. « Lorsqu'il ne verbalise pas ce désir, l'enfant peut aussi l'exprimer à travers des comportements régressifs, comme des pipis au lit », ajoute Mélanie Lecante, psychologue\*. Cette phase coïncide souvent avec des changements importants, comme l'entrée à l'école ou l'arrivée d'un bébé dans la famille.

## Nos angoisses de parents

Face au désir de l'enfant de "retourner dans le ventre", on peut s'interroger sur notre propre comportement. « Certains parents ont du mal à laisser leur tout-petit s'autonomiser, reprend la spécialiste. Ils ont l'impression que le temps passe trop vite. Bien sûr, il ressent ces craintes. » Autre cas de figure : l'enfant ne se sent pas bien sécurisé, avec une angoisse de séparation, et il veut retrouver cet état initial de fusion avec sa mère. Tirailé entre son envie de grandir et celle de rester bébé, il exprime un mal-être. Pour l'apaiser, on lui montre qu'on a toute confiance en lui. On insiste : il est capable de grandir et on l'aimera toujours autant. « C'est un âge d'opposition : l'enfant doit comprendre que, s'il n'est pas tout le temps d'accord avec son papa ou sa maman, ils restent là pour lui, à ses côtés. »

## Un moment de jalousie ?

Si l'enfant réagit ainsi face à une grossesse ou une naissance, on se libère du temps en tête à tête avec lui pour profiter d'activités de grands. Une façon de calmer ses contrariétés.

## Un besoin de régression

On peut aussi dévoiler sa fierté vis-à-vis de ses réussites et souligner les avantages à devenir grand : faire du vélo, inviter des copains, etc. Sans en faire trop non plus toutefois, pour ne pas « favoriser l'omnipotence, le mettre sur un piédestal, alerte Mélanie Lecante. Les comportements régressifs sont sécurisants pour pouvoir appréhender de nouvelles étapes. Il faut les accepter pendant un temps et accompagner l'enfant à traverser cette phase sans se fixer sur ces comportements. » On s'alerte quand la situation dure trop et qu'on se sent démuni. Quelques séances avec un psychologue peuvent aider à mettre en mots les inquiétudes de la famille et se rassurer. ●

CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

\* Psychologue pour enfants, Mélanie Lecante exerce en cabinet à Muret (Haute-Garonne) : [www.psy-enfant-muret.fr](http://www.psy-enfant-muret.fr)

## A lire avec lui

**"JE T'AIMERAI TOUJOURS, QUOI QU'IL ARRIVE..."**

Un album pour rassurer les enfants.  
Auteur et illustrations  
Debi Gliori  
Éditions Gautier-Languereau



De 4 à 6 ans

# Il refuse la couche, mais fait pipi au lit



Très souvent, la nuit, il appelle : il a encore eu un petit accident... Pourtant, il refuse la couche. On garde son calme et on suit ces conseils pour que ça se passe bien.

d'aller aux toilettes. Il faut aussi distinguer les deux types d'énurésie possibles. Soit elle est primaire : l'enfant n'a jamais réussi à contrôler ses sphincters la nuit. Soit elle est secondaire : il maîtrisait ses mictions, mais n'y arrive plus. Les causes sont alors davantage psychologiques (arrivée d'un bébé, séparation, problèmes à l'école ou à la maison, pression pour acquiescer la propreté...). L'énurésie primaire est la plus fréquente et touche plus souvent les garçons.

## On dédramatise et on responsabilise

Si l'enfant refuse la couche, même celle qui s'enfile comme un slip, on ne l'oblige pas. « On peut lui dire que c'est lui qui choisit. Mais s'il faut changer ses draps, il s'en charge. Ce n'est pas pour le punir ni le montrer du doigt, mais pour que ça soulage ses parents », conseille le Dr Pfersdorff. On met donc le nécessaire à sa portée pour changer ses draps et se laver tout en l'accompagnant dans cette démarche. On évite de parler du sujet tous les jours et on se montre confiant. Sinon on risque de transformer ça en symptôme, et l'enfant peut penser qu'il n'y arrivera pas. Le pédiatre suggère aussi d'éviter de lui donner à boire dans l'heure qui précède son coucher. On lui explique que ça l'aidera à tenir toute la nuit. En revanche, inutile de le réveiller à minuit pour aller aux toilettes. Il a besoin de repos ! ● DOROTHÉE BLANCHETON

(\*) Fondateur de [www.pediatre-online.fr](http://www.pediatre-online.fr) et auteur de "1 problème 7 solutions. Mon enfant n'est pas encore propre", éd. Hachette Famille. Son site : [www.pfersdorff.fr](http://www.pfersdorff.fr)

**D**epuis quelques mois déjà, Arvin est propre la journée. Mais la nuit, c'est une autre histoire. Il lui arrive encore souvent de faire pipi au lit. Rien de bien méchant s'il acceptait de continuer à porter une couche. Mais voilà, Arvin veut faire comme les grands ! Résultat, ses parents se lèvent régulièrement la nuit pour le doucher et changer ses draps. À la longue, la fatigue se ressent et l'ambiance est parfois tendue. « La maîtrise des sphincters se fait en moyenne vers 25-26 mois en journée et vers 2 ans et demi à 3 ans la nuit. Mais il n'y a rien de pathologique si ça n'est pas le cas entre 4 et 6 ans », assure le Dr Arnault Pfersdorff, pédiatre\*.

## Fatigue et autres soucis personnels...

Plusieurs raisons peuvent expliquer que l'enfant ait quelques accidents la nuit. À commencer par la fatigue. S'il est dans un sommeil très profond, ses sphincters se relâchent et il ne sent pas qu'il a besoin

## L'astuce du pédiatre

« En journée et avant de dormir, on propose à l'enfant d'aller deux fois de suite aux toilettes. C'est une technique de rééducation qui incite à contracter les muscles et à bien vider la vessie, car souvent les enfants sont trop rapides. Ils sont étonnés de voir qu'ils arrivent encore à faire pipi et ça limite les accidents ! »

De 6 à 8 ans

# Son prof veut lui faire sauter une classe

Une bonne idée ? À creuser... Selon son tempérament, sa relation avec ses copains de classe, sa propre envie !

**D**omitille comprend très rapidement ce qu'on lui explique et finit beaucoup plus tôt que ses camarades ses exercices. Elle va alors dans le coin lecture de la classe ou fait des activités supplémentaires. Mais l'ennui guette... Son professeur a proposé à ses parents qu'elle saute une classe. « En général, ces enfants ont un haut potentiel, mais ce saut de classe n'implique pas de passer un bilan intellectuel. En revanche, il faut prendre en compte toutes les dimensions de la personnalité de l'enfant, sur le plan affectif, relationnel et physique », explique Jean-Luc Aubert, psychologue clinicien à Nancy, ancien professeur et psychologue scolaire \*. Autre point important : l'accompagnement parental, car ce changement mérite souvent une plus grande attention. Et on se projette au-delà de l'année suivante pour jauger sa capacité d'adaptation sur le long terme.

## Son avis prime

La première chose à faire est d'en parler à son enfant. S'il est d'accord pour sauter une classe, on lui explique comment ça va se passer et on rencontre le nouveau professeur. Souvent, il connaît déjà ses futurs camarades et la transition se fait en douceur. Généralement, ce changement de classe s'opère à la rentrée scolaire pour faciliter les choses. Si l'enfant refuse de sauter une classe, on respecte son choix. « Ce saut n'est pas toujours la bonne solution : l'enfant s'est fait des camarades ; il a un an de moins que les autres et peut se sentir en décalage... S'il se plaît bien dans sa classe, c'est tant mieux, il aura une scolarité fluide », analyse le psychologue clinicien.

« C'était pour son bien et assez inévitable ! »

« Ninon a d'abord été réticente à passer au CM1 en cours d'année. Même si pour l'instant, elle garde les mêmes camarades et son professeur, car sa classe est à double niveau, elle redoutait d'être séparée de ses amis plus tard. Mais c'était pour son bien et un peu inévitable. Son frère a sauté le CM1 et s'est vite retrouvé au collège. On avait trop attendu pour le faire. Là, Ninon a deux ans pour s'adapter. Et finalement, elle est très contente de ce changement »



**GERALDINE**  
Maman de Ninon,  
8 ans, Ewan,  
12 ans, et  
Lou, 15 ans.

## On lui donne le goût de l'effort

En revanche, on évite de le laisser vivre sur ses acquis. Peu habitué à produire des efforts, il risquerait d'être surpris lorsque les enseignements se compliqueront dans quelques années. En parallèle, « on le nourrit intellectuellement avec des activités culturelles. On le confronte à des difficultés pour lui donner le goût de l'effort », ajoute Jean-Luc Aubert. On l'incite à produire un travail plus abouti, plus documenté, plus soigné, à participer à diverses tâches... De quoi stimuler son brillant intellect ! ●

DOROTHÉE BLANCHETON

\*Sa chaîne Youtube  
"Questions de psy"

« Avant d'accepter ou non de sauter une classe, on prend en compte l'avis de son enfant, ses émotions, ses relations... Et on l'accompagne dans sa décision, quelle qu'elle soit. »



De 8 à 10 ans

# Il a un syndrome d'Osgood-Schlatter

Il se plaint de douleurs aux genoux et a parfois du mal à monter les escaliers. On n'attend pas et on consulte.

**A**rthur, 10 ans, a tellement mal au genou qu'il ne peut plus suivre son entraînement de football. Au début, ça a commencé par des courbatures sur cette zone, puis au fur et à mesure des séances, il n'arrivait plus à suivre le rythme à cause de la douleur. Aujourd'hui, même marcher ou prendre les escaliers lui fait mal. À la consultation, le diagnostic tombe : il s'agit du syndrome d'Osgood-Schlatter. « C'est une maladie douloureuse qui touche les enfants entre 8 et 14 ans. Elle survient lorsque la croissance est trop rapide. Cela atteint particulièrement les sportifs », indique l'ostéopathe Alexandre Chaptal.

## Bien plus que des douleurs de croissance

Le syndrome d'Osgood-Schlatter apparaît de manière graduelle. Il est localisé au-dessus du tibia sous la rotule. En général, un seul genou est atteint, mais parfois les deux peuvent être touchés. « Au stade avancé de la maladie, il peut y avoir un bleu très douloureux au toucher sur la zone », précise l'ostéopathe. Les garçons sont plus atteints car ils sont plus nombreux à pratiquer une activité sportive tel que le football ou le basket-ball. Mais cette tendance est en train de s'inverser, les filles étant elles aussi de plus en plus concernées. Au départ, les symptômes peuvent faire penser à des douleurs de croissance. Mais lorsque les maux persistent, on consulte le pédiatre



## L'AVIS DE L'EXPERT

« Le port d'un appareil dentaire peut entraîner des troubles posturaux et influencer sur le genou et le bassin. On consulte afin de remettre en place les déséquilibres et ainsi prévenir la maladie d'Osgood-Schlatter. »

Alexandre Chaptal  
OSTÉOPATHE

qui diagnostiquera la maladie et pourra orienter vers un ostéopathe et un kinésithérapeute.

## Bien s'échauffer et s'étirer !

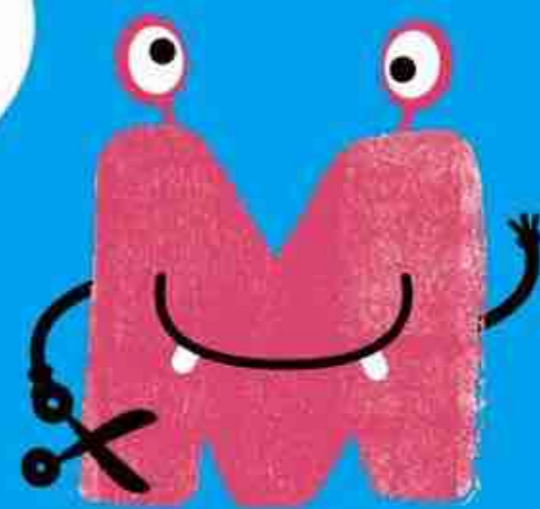
Kiné et ostéo travaillent en effet ensemble. « L'ostéopathe permet de diminuer les douleurs et de permettre à l'enfant de reprendre une pratique sportive quand le kinésithérapeute, lui, apprend à l'enfant à bien exécuter les gestes pour ne pas que le syndrome revienne », explique Alexandre Chaptal. Les séances d'ostéopathie permettent aussi de remettre en place des déséquilibres qui peuvent accentuer le syndrome. Pour prévenir la maladie, on insiste bien sur l'importance de l'échauffement et des étirements avant chaque entraînement. Si la douleur est là, on peut la soulager avec des poches de glace sur le genou et avant tout du repos ! Et surtout, on consulte dès les premières douleurs. ● ÉMILIE VEYSSIÉ

**NOUVEAU LOOK**

# MÔMES

par **PARENTS**

Créateur  
de bons  
**MÔMENTS**



## BRICOLER



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



## ANNIVERSAIRE



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

**PARENTS** VOUS DONNE **RENDEZ-VOUS SUR**

**WWW.MOMES.NET**

La fabrique à idées pour éveiller vos enfants

# Blédina lance son programme **reCULTIVONS** blédina

Tout est parti d'un constat : **d'ici 10 ans, 1 agriculteur sur 2 sera à la retraite et 2/3 d'entre eux n'ont pas de successeurs.** Et sans agriculteurs français, plus de fruits et légumes français pour nourrir les bébés de demain.

C'est pourquoi blédina, qui a pour mission de nourrir les générations futures, se mobilise et renforce ses engagements pour l'avenir de l'agriculture française. A travers le programme **Recultivons, blédina** et ses partenaires, **Pour Une Agriculture**

**Du Vivant et Miimosa**, s'engagent à construire collectivement des solutions concrètes pour accélérer la transition agricole et soutenir les agriculteurs face aux enjeux et difficultés auxquels ils sont confrontés. Ce programme **Recultivons de blédina** a pour ambition de favoriser une alimentation toujours plus locale, plus proche des français et plus durable avec comme objectif que **100% de ses ingrédients soient issus de l'agriculture régénératrice d'ici 2025.**

## Au secours de la poire Williams

L'un de ses récents projets, Sauvez Williams, répond aux 3 enjeux plus durable, plus local et plus proche. Depuis plusieurs années, la filière de la poire Williams est dévalorisée et les vergers français sont menacés. Pourtant, la poire Williams est la variété la plus adaptée à la purée de fruits. Elle est donc indispensable pour la production des petits pots ! C'est pourquoi blédina soutient la filière pour assurer sa pérennité sur le territoire français et aider ses agriculteurs partenaires à se projeter de façon durable.

### Les 3 engagements de la marque :

- Augmenter la rémunération de ses agriculteurs partenaires de 20% en moyenne
- Signer des contrats long terme jusqu'à 15 ans
- Aider à la plantation de 40 000 poiriers en respectant les exigences de l'agriculture régénératrice, avec l'aide de PADV.

+ **LOCAL** : En replantant les arbres fruitiers sur le territoire français au plus proche possible des sites de blédina.

+ **DURABLE** : En appliquant les principes d'agriculture régénératrice dès la plantation en partenariat avec Pour une Agriculture Du Vivant.

+ **DE LIENS** : En sensibilisant les consommateurs sur le sujet, et en les invitant à participer au projet sur la plateforme de financement participatif Miimosa pour financer eux-mêmes les plants de poiriers.

Ce n'est que le début, blédina prévoit déjà d'autres projets pour soutenir le monde agricole !

**Miimosa** **blédina**



" Je suis ravi de participer à l'opération **Sauvez Williams** de blédina.

L'accompagnement technique et financier me permet de relancer la culture de la poire Williams sur mon exploitation, et pérenniser cette filière, ce qui me tient à coeur. **En tant qu'agriculteur récemment installé, cela m'aide à me projeter sur le long terme, c'est un investissement pour l'avenir. "**

**GRÉGOIRE COTE,**

**Arboriculteur et agriculteur partenaire à Loire-sur-Rhône**

Pour plus d'informations :

[www.bledina.com/recultivons](http://www.bledina.com/recultivons) et [www.miimosa.com/fr](http://www.miimosa.com/fr)



## reCULTIVONS + DURABLE

Pour une agriculture plus durable, **blédina soutient la transition vers une agriculture régénératrice** qui favorise des pratiques plus respectueuses de l'environnement.

Le Fonds Danone pour l'Ecosystème et Blédina assurent un accompagnement financier s'élevant à **5 millions d'euros d'investissement** pour la transition de 200 agriculteurs français à l'agriculture régénératrice.

Hélène Gobier



**27 fermes pilotes ont été lancées en 2020** pour mettre en place des pratiques agricoles favorisant la protection des sols et de la biodiversité. **70 agriculteurs et accompagnateurs ont été formés en 2020.** L'accompagnement technique à la transition agricole et à la conversion bio est assuré en partenariat avec **Pour Une Agriculture Du Vivant** et la **Fédération Nationale D'Agriculture Biologique**.

## reCULTIVONS + LOCAL

Pour une agriculture plus locale, grâce à un maillage territorial fort avec **200 agriculteurs partenaires sur le terrain**, blédina soutient les filières de fruits et légumes françaises et favorise une consommation d'ingrédients issus de nos territoires pour que les bébés de demain puissent comme ceux d'aujourd'hui, se régaler d'ingrédients français.

Au lancement de sa marque Les Récoltes Bio, blédina s'était engagée à atteindre **80% d'ingrédients français\* d'ici 2020, pari tenu !** En 2021, c'est sur sa gamme de petits pots conventionnels blédina que l'on retrouve en moyenne 80% d'ingrédients français.

La marque franchit un pas de plus au service de l'agriculture en soutenant la filière de la poire Williams en France, avec l'opération Sauvez Williams

*\*Pourcentage calculé sur le volume total des fruits, légumes et viandes bio, plus d'informations sur [bledina.com](https://bledina.com)*

Alain Mounier et Pablo



## reCULTIVONS + DE LIENS

Pour une agriculture au plus proche des français, blédina s'engage à recréer du lien entre les familles et les agriculteurs qui nous nourrissent chaque jour !

Pour cela, blédina s'engage à cultiver le manger vrai, en revalorisant l'agriculture et ses hommes, et en éveillant les familles à la nécessité de manger mieux. Quoi de mieux pour reconnecter les français à la terre et aux enjeux agricoles qu'une rencontre avec des agriculteurs ? En effet, **3 500 enfants et parents ont déjà eu la chance d'être accueillis par 17 agriculteurs partenaires** de la marque sur leurs exploitations, grâce à La Cueillette des Curieux.

Cela passe aussi par un soutien à l'agriculture de demain, sur la plateforme de financement participatif Miimosa. Chacun d'entre nous peut alors soutenir financièrement des projets de création ou reprise d'exploitations agricoles. **En 2021, c'est près de 100 projets qui seront soutenus sur la plateforme.**

Quentin Hoffmann



## LES EXPERTS



**Dr Aliette Sallée**  
PÉDIATRE



**Nathalie Bounine**  
ORTHOPHONISTE



**Maria Bedos**  
ORTHOPHONISTE



**Isabelle Cottenceau**  
FONDATRICE  
d'Éveil et Signes®



**Nadège Larcher**  
PSYCHOLOGUE



**Dr Fabienne  
Kochert**  
PÉDIATRE



**Anne Raynaud**  
PSYCHIATRE

IRIS/ASSEL ADORÉ STOCK



DOSSIER COORDONNÉ PAR SYLVIANE DEYMIÉ; SA MOTRICITÉ: INGRID BERNARD, SON MOI ET SA

# BÉBÉ À LA LOUPE

Motricité, langage,  
émotion, croissance...

→ Comment bébé  
se construit

**50** 0-1 AN: L'année  
de tous les progrès

**55** 1-2 ANS: L'âge des grandes  
découvertes

**58** 2-3 ANS: Il veut faire tout seul

**60** 3-6 ANS: Il se tourne  
vers les autres

**64** 6 ANS ET +: Il entre  
dans la cour des grands

**0-1 AN**

# L'année de tous les progrès



Premiers mouvements volontaires, premiers babillages, premiers repas, bébé se développe à toute allure. Chaque jour il fait preuve d'aptitudes nouvelles. "Emerveillantes"!

## Sa motricité

Bébé fait énormément de progrès. Il tient sa tête entre 3 et 4 mois. À 5 mois, il essaie d'attraper ses genoux et ses pieds. À 8 mois, il se retourne dans les deux sens, rampe et ébauche une position de quatre pattes. À 12 mois, il se tient souvent debout et marche tenu par la main. Côté motricité fine, il essaie d'attraper un jouet dès l'âge de 4 mois. À 6 mois, il saisit un jouet et le passe d'une main à l'autre. À 11 mois, il gagne en précision. Il est capable de saisir un petit objet entre le pouce et l'index.

### » COMMENT L'AIDER ?

« Certains bébés sont plus entreprenants sur le plan moteur, d'autres sont plus à l'aise avec la motricité fine », précise le Dr Aliette Sallée. Bébé déteste être sur le ventre ? On lui propose des temps très courts sur le ventre. On se met à la hauteur de son visage, on lui parle et on lui propose des jouets. « En stimulant sa curiosité, on l'aide à relever la tête et oublier l'inconfort de sa position », poursuit le Dr Sallée.

### LA MOTRICITÉ LIBRE, C'EST QUOI ?

La motricité libre consiste à laisser son bébé libre de ses mouvements, ni dans un transat, ni sur une chaise ou un trotteur. Ça lui permet d'explorer son corps et de prendre confiance en lui. « On peut le poser à plat dos ou à plat ventre sur une surface confortable, mais pas molle comme un tapis d'activités, avec des jouets autour de lui, au-dessus de lui, dans un environnement sûr », explique le Dr Aliette Sallée.

## ON LE LAISSE GAMBADER

Dès tout petit, on le laisse bouger : on met bébé par terre avec des jouets pour le stimuler, on ne le restreint pas dans un parc, on le laisse vagabonder partout. On surveille, on sécurise, mais on le laisse faire. Tout ceci va développer ses capacités relationnelles et motrices.

## IL MARCHE À LA NAISSANCE...

Écarquiller les yeux de surprise, esquisser quelques pas, redresser la tête... À la naissance, bébé a des réflexes naturels dits archaïques. Ils sont une réponse à une stimulation, ce sont des réflexes de défense. Ils vont disparaître au fur et à mesure que le cerveau va prendre le contrôle de la situation.



## Son "Moi"

Les premiers temps, bébé ressent plus qu'il ne pense, mais ça ne l'empêche pas d'avoir conscience de son corps. « Jusqu'à il y a 30-40 ans, on pensait qu'il n'avait aucune conscience de lui, mais les études démontrent que son cerveau ne réagit pas pareil quand on le touche ou quand il se touche. Dès la naissance, il aurait conscience qu'il a son propre corps, même s'il n'est pas encore vraiment dans une phase de penser », explique la psychologue Nadège Larcher, cofondatrice de l'Atelier des parents.

### » COMMENT L'AIDER ?

La façon dont on le manipule, pendant ses soins notamment, l'aide à prendre conscience de son corps. On en profite pour lui parler, pour nommer ce qu'il peut ressentir : « Tu pleures, peut-être parce que tu as faim ? ». Les échanges vont lui permettre progressivement de réaliser qu'il est un être à part entière.

## LES DÉCOUVERTES DES 9 MOIS

À 9 mois, bébé reconnaît son reflet dans le miroir. Au même âge, il découvre également qu'une personne qui sort de son champ de vision existe toujours, chose qu'il ne pouvait pas comprendre avant. On joue à "coucou-caché" pour l'encourager.

## Côté physique

À la naissance, bébé mesure en général 50 cm, il va grandir d'environ 25 cm durant sa première année de vie. Il va aussi prendre beaucoup de poids les premiers mois. « Chaque bébé est différent, mais on s'inquiète si bébé ne prend pas plus de 400 g par mois ou s'il prend plus de 1 kg par mois », indique la pédiatre Fabienne Kochert. Le périmètre crânien se développe : « Les deux-trois premiers mois il peut prendre 3 cm », précise la pédiatre. Ensuite, il prend environ 1 cm par mois.

### » POUR QU'IL SE DÉVELOPPE BIEN

On suit sa croissance tous les mois chez le pédiatre pendant les six premiers mois. « Ce qui doit alerter, c'est si en plus d'avoir un petit poids ou une petite taille, bébé stagne », explique la Dr Fabienne Kochert. L'alimentation est essentielle pour son développement. On peut introduire la diversification à partir de 4 mois, « c'est le moment d'intégrer le plus d'aliments possible, car c'est là qu'il y a le moins de risque d'allergie ». On introduit plutôt les aliments cuits car ils réduisent les risques d'intolérances.



### BÉBÉ VOIT FLOU

À la naissance, bébé est très myope. Il a un champ visuel très réduit, ne voit pas bien les couleurs et tout est pixélisé. Mais il reconnaît sa maman parmi plusieurs visages féminins. En revanche, il entend et sent parfaitement.



### A lire

**POUR UNE ENFANCE HEUREUSE**  
de Catherine Gueguen,  
éd. Robert Laffont

### Un sommeil de bébé !

Jusqu'à 7 ou 8 mois, bébé a un sommeil différent de celui de l'adulte. Il a des cycles très courts et s'endort en sommeil agité, puis poursuit en sommeil calme. Ce n'est que vers 9 ou 10 mois que son cycle change : il s'endort en sommeil léger, puis passe en sommeil profond et paradoxal pour enfin se réveiller. On laisse faire, ça s'installe tout seul.

# Sa socialisation

Bébé est capable d'imiter très tôt les gestes et d'interagir avec son entourage. Vers 2-3 mois, il développe sa capacité à sourire aux personnes qui s'occupent de lui : c'est le sourire social. Il adore gazouiller, babiller et qu'on lui réponde ! C'est le début de la socialisation en famille. Vers 9 mois, on parle souvent d'angoisse de séparation : il semble apeuré quand on le quitte. « De nouvelles études disent qu'il ne s'agit pas d'angoisse, mais d'une étape classique car il commence à discriminer les visages connus des autres, à comprendre qu'il est "je" et donc seul », nuance la psychologue.

## » COMMENT L'AIDER ?

On communique avec lui par des sourires, des regards, des jeux pour qu'il se sente aimé et reconnu. On le rassure avec des routines. On joue à "caché-coucou" pour travailler la notion de "présence-absence". Vers 9 mois, quand on arrive dans un nouveau lieu, on le tient contre soi, mais tourné vers l'extérieur pour qu'il voie les autres. On le laisse s'habituer avant de le confier.

## LA MÉTAPHORE DU PORTE-AVIONS !

Imaginons que le bébé est un petit avion, et nous, son porte-avions. Durant sa première année, il a très souvent besoin d'être sur son porte-avions pour faire le plein de sécurité émotionnelle. Puis, peu à peu, il décolle et explore, sachant qu'il peut compter sur lui, revenir s'y poser si besoin.

## Vers 8 mois, la peur de la séparation

Vers 8 mois, le bébé a peur d'être abandonné et s'inquiète dès que l'on disparaît. Pour l'apaiser, on le prévient, on le rassure. On lui propose un doudou ou un vêtement qui sent notre odeur : cet objet transitionnel le reconfortera en notre absence.

## Vers 9 mois, l'individuation et la peur de l'étranger

Vers 9 mois, le bébé identifie mieux ses figures d'attachement (parents, fratrie, nounou, grands-parents). D'où sa soudaine peur de l'étranger le poussant à ne s'approcher que des gens qui le rassurent. Un temps d'adaptation est alors nécessaire, notamment à la crèche, pour qu'il identifie une figure d'attachement répondant à ses besoins.



*Le besoin affectif majeur de l'enfant est un besoin de sécurité émotionnelle, nécessaire à tous les âges.*

## Ses besoins affectifs

Jusqu'à 1 an, le besoin de sécurité émotionnelle du bébé est prépondérant et implique une réponse immédiate du parent. En effet, il découvre le monde et beaucoup d'éléments lui semblent menaçants – changement de température, lumière, perceptions sensorielles... Il a donc souvent besoin d'être rassuré.

### » COMMENT ON Y RÉPOND ?

En se montrant disponible et dans une grande proximité physique (y compris la nuit !) via le portage, les câlins, le peau à peau et les massages. Le prendre beaucoup dans les bras ne risque pas d'en faire un enfant capricieux ou dépendant. Au contraire, cette bulle reconfortante va l'aider à devenir plus autonome, plus confiant.

## Son langage

Dès ses premiers mois, bébé s'initie au langage. Avec des sourires, en gazouillant, puis en babillant. C'est le temps des "baba baba" sans fin, mais aussi celui du "turn-takin", ces échanges de "areu" entre nous et lui, où chacun s'exprime à son tour. Au fil des mois, le babillage s'enrichit et les syllabes sont de plus en plus variées.

» **ON L'AIDE** « L'important est de mettre des mots sur les détails de son quotidien "Je vois que tu as faim, je vais te donner ton biberon"... On fait des phrases courtes, avec un vocabulaire simple en nommant ce qu'il pointe du doigt et en cherchant son regard. On lui chante des comptines, on fait de petits bruits de bouche et des mimiques, on propose des jouets sonores », conseille Nathalie Bounine. Il va progressivement associer des mots à des objets (lit, bain...).

### ON PARLE LE MAMANNAIS !

« Dès sa naissance le bébé est porté par la voix de sa mère. Elle s'adresse à lui en transformant l'intonation qui devient plus lente, plus mélodique, plus chantante. C'est le mamannais, la voix câline des mères qui transmet au bébé un plein d'émotions tout en s'adaptant à ses capacités perceptives », explique Maria Bedos, orthophoniste.



## L'intérêt de signer avec bébé

3 questions à Isabelle Cottenceau\*, fondatrice d'Eveil et Signes®

### À quoi ça sert de signer avec un enfant entendant ?

Ça lui permet d'exprimer, avant d'avoir accès à la parole, ses besoins et ses émotions. Ses parents peuvent ainsi répondre plus facilement à ses attentes. On peut signer avec bébé dès sa naissance. Lui-même sera en capacité de communiquer à l'aide des signes à partir de 8-10 mois

### On fait comment ?

On se met à la hauteur de l'enfant, face à lui en le regardant dans les yeux. On parle lentement et on prononce le mot en même temps que le signe. Tous les jours, on refait les mêmes petits signes pour qu'il s'en imprègne et peu à peu, à mesure qu'il grandit, on étoffe le vocabulaire des signes.

### Le langage ne risque-t-il pas d'être retardé ?

Au contraire, ça favorise son entrée dans le langage car s'il produit un signe, c'est qu'il a déjà compris le mot ; lorsqu'il pourra enfin parler, il le dira directement sans avoir recours au signe. En général, cet outil est abandonné spontanément lorsque l'enfant se met à parler.

(\*) Auteure de "Les signes avec bébé", Ed. Hachette pratique.

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

# 1-2 ANS

## L'âge des grandes découvertes

Avec ses premiers pas, il découvre son univers immédiat, tout est source de curiosité et son identité se forge...



### Sa motricité

« La motricité globale se poursuit avec l'apparition de la marche et de mouvements de déplacement et d'équilibre plus complexes », précise Nathalie Boumine. **À 14 mois**, il lâche volontairement un cube dans un contenant sur imitation de l'adulte. **À 15 mois**, bébé monte un escalier à quatre pattes, grimpe sur quelque chose pour atteindre un objet hors de sa portée. Il empile deux cubes et lance une balle avec les mains. **À 18 mois**, il s'assied seul sur une petite chaise. La motricité fine se précise. Il est capable d'empiler trois cubes sur imitation.

#### » COMMENT L'AIDER ?

On le laisse explorer sa motricité tout en sécurisant l'environnement avec des cache-prises, protège-coins de table. On le valorise dans ses acquisitions mais s'il a peur d'expérimenter, on ne le force pas. On essaie de comprendre ce qui le retient pour l'encourager. On lui propose des jeux de danse, de rondes, les comptines à gestes.

### Son "Moi"

Le "moi" apparaît avec le stade du miroir. Bébé se regarde dedans et est capable de reconnaître le reflet de son image. Il est intéressé par tout ce qui est interaction à trois : moi, l'autre et un objet. On remarque d'ailleurs qu'il pointe du doigt. Il commence à partir de 18 mois à parler à la première personne, une étape de plus dans la construction de son identité propre.

#### » COMMENT L'AIDER ?

On place un miroir en pied, à sa hauteur, pour qu'il puisse se voir intégralement et prendre conscience de sa personne. On peut lui envoyer une balle pour qu'il la voie dans le miroir. Mais inutile de le surstimuler, c'est inscrit en lui. On lui met des jeux à disposition pour favoriser son désir d'exploration, d'observation. En découvrant son environnement, il part aussi à la conquête de ses capacités, de lui !

## Son langage

**L**e babillage devient langage, il commence à dire ses premiers mots « encore, dodo, papa ». Il imite, par l'intonation, des conversations et associe un ou deux mots pour dire un semblant de phrase comme « a pu » par exemple pour dire « je n'en veux plus »...

### » ON L'AIDE

« On s'adresse à lui avec des phrases courtes, on verbalise tout ce que l'on fait : "Tiens, aujourd'hui on va faire des tartines au chocolat". On reformule l'expression car son langage se construit sur le modèle qu'on lui donne. Par exemple, si l'enfant dit : "Chien woua woua", on peut rétorquer "Tu as raison, le chien aboie, il fait ouaf ouaf" ! On regarde ensemble de petits livres d'images en nommant ce que l'on y voit », propose Nathalie Bounine. On ne s'inquiète pas s'il ne parle pas beaucoup. Certains enfants sont plus débrouillards sur le plan moteur. On ne peut pas tout faire en même temps !

*Le langage est un outil extraordinaire qui commence dès la naissance. Et c'est dans le plaisir et l'échange que l'enfant va se l'approprier et le développer.*

## Côté physique

**B**ébé cadum s'affine, c'est la fin du baigneur. Son indice de masse corporelle diminue après un an, il va garder le même stock de cellules graisseuses tout en grandissant. Bébé mesure en moyenne 75 cm et va prendre 10 cm dans l'année. Moins intense qu'entre la naissance et la première année, cette tranche d'âge reste encore une période de forte croissance. « L'enfant prend quasiment 1 cm par mois ! Il prend aussi du muscle parce qu'il va commencer à marcher », détaille la pédiatre Fabienne Kochert.

### » POUR QU'IL SE DÉVELOPPE BIEN

On apporte tous les nutriments nécessaires pour couvrir les besoins de la croissance. « On augmente l'apport en protéines et de préférence animale. L'apport en fer est très important également autant que le calcium et la vitamine D qui sert à fixer le calcium sur les os. On recommande la poursuite de l'apport de lait de croissance jusqu'à 3 ans pour fournir les nutriments essentiels et éviter les carences », indique la pédiatre.

## Sa socialisation

**I**l décode les émotions de son entourage. Il ne joue pas avec ses copains mais à côté d'eux, avec ses jeux. « Avant que les autres existent, "je" doit exister, donc il n'est pas encore dans le jeu avec les autres. Même s'il est dans une crèche, ça ne va pas le sociabiliser plus vite car il doit passer par d'autres étapes avant de s'intéresser à ses camarades », précise Nadège Larcher.

### » COMMENT L'AIDER ?

On peut le mettre à côté des autres dans un espace qui lui est propre, sans le forcer à aller vers ses camarades. Il ne veut pas partager ses jouets ? On ne le gronde pas, il ne comprend pas encore cette notion. On continue de jouer avec lui, de lui parler au quotidien pour créer des moments complices qui se font avant tout dans le cercle familial pour commencer.

## Ses besoins affectifs

Vus par  
les spécialistes

À partir de 1 an, l'enfant n'est pas encore autonome, mais commence à se déplacer, à explorer. Il est à présent en mesure de venir lui-même retrouver la proximité avec sa figure d'attachement quand il se sent menacé. Il peut aussi manifester son besoin d'être rassuré par des troubles du sommeil, de l'alimentation, de l'agitation ou de l'agressivité.

### » COMMENT ON Y RÉPOND ?

On reste disponible pour lui afin qu'il sache qu'il peut compter sur nous. Il a besoin de se sentir en sécurité dans ses différents environnements : à la crèche, à la maison (et chez chacun des parents en cas de séparation). D'où l'importance du doudou et du maintien des rituels (bain, coucher à heures fixes). En parallèle, on l'encourage, on le félicite à chacune de ses explorations pour l'aider à s'autonomiser, à se faire confiance.

### Le grand pédiatre américain Terry Brazelton a listé les 7 besoins incontournables de chaque enfant

1. **Le besoin de relations chaleureuses et stables.** Dès la naissance, bébé a un besoin vital d'interactions émotionnelles, privilégiées et réconfortantes avec ses parents.
2. **Le besoin de protection physique, de sécurité et de régulation.** Il a besoin de relations sécurisantes qui soutiennent son autorégulation.
3. **Le besoin d'expériences adaptées aux différences individuelles.** Chaque enfant est unique et a besoin d'interactions émotionnelles personnalisées.
4. **Le besoin d'expériences adaptées au développement.** L'environnement et les stimulations doivent être adaptées aux différentes étapes de son développement.
5. **Le besoin de limites, de structures et d'attentes.** Pour bien évoluer, l'enfant a besoin de se sentir en sécurité, en confiance. Un cadre et des limites sont donc nécessaires pour l'accompagner.
6. **Le besoin d'une communauté stable et de soutien de sa culture.** L'enfant a besoin de se sentir intégré, accepté et soutenu dans ses interactions sociales à la maison, à la crèche ou à l'école.
7. **Le besoin de protection et de préparation de son avenir.** Pour assouvir ses besoins affectifs, gages de son bon développement, il a besoin de disponibilité de la part de ses parents.

### Le psychanalyste John Bowlby dans les années 50 a conceptualisé la théorie de l'attachement. Et on s'y intéresse de plus en plus.

Un jeune enfant a biologiquement besoin, pour connaître un développement social et émotionnel normal, de développer un lien d'attachement avec au moins une personne qui prend soin de lui et le sécurise de façon cohérente et continue.

## 2-3 ANS

# Il veut faire tout seul!

Jouer et encore jouer... c'est sérieux pour ce vrai petit scientifique en herbe qui a envie de faire ses propres expériences, possibles grâce à ses nouvelles capacités.

### Sa motricité

Ses capacités s'affinent. Entre 2 ans et 2 ans et demi, il monte et descend les escaliers en posant les deux pieds sur chaque marche, saute sur place et sait marcher à reculons. Entre 2 ans et demi et 3 ans, il fait quelques pas sur la pointe des pieds, monte quelques marches un pied à la fois sans se tenir. Côté motricité fine, il dessine des traits verticaux et des formes d'escargot, colorie de grandes formes, enfle de grosses perles sur un fil, visse et dévisse le couvercle d'un pot.

#### » COMMENT L'AIDER ?

On limite au maximum l'usage de la poussette, on le laisse courir, se défouler au parc. On l'encourage à jouer au ballon, monter au toboggan tout en le suivant des yeux. On lui propose des jeux de motricité fine adaptés à son âge (jeux de laçage, ateliers de vissage, perles à enfiler...). On n'hésite pas à le féliciter quand il acquiert de nouvelles compétences.

### Son langage

Il commence à faire des phrases de deux, trois mots, c'est le début de la syntaxe ordonnée « voiture roule... », il comprend ce qu'on lui dit car son répertoire s'agrandit. Pour parler de lui, il utilise son prénom.

#### » COMMENT L'AIDER ?

Jouer avec lui au Loto ou au Memory, lui lire de plus longues histoires enrichit son vocabulaire. Et s'il choisit toujours le même conte, tant mieux! La répétition des mots est aussi source d'apprentissage. Pour l'aider à conjuguer les temps, on lui parle des activités passées et à venir. Pour favoriser sa parole, rien de tel que les jeux d'imitation (poupées, petite cuisine...). Et s'il déforme une phrase, on la reformule d'une manière positive. Par exemple, s'il dit « mai'on veni papa », on répond « Oui papa va venir à la maison »!

Certains commencent à parler plus tard, lorsqu'ils se sentent capables de bien s'exprimer et sont suffisamment sûrs d'eux. Tant que l'enfant comprend ce qu'on lui dit et communique, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.



C'est la période des "terrible two" pendant laquelle il semble s'opposer.

MA PUCE  
VIENT PRENDRE  
TA DOUCHE!

NAN!!



## Son "Moi"

Plus que d'opposition, pour Nadège Larcher, il s'agit d'une phase d'affirmation de soi pour montrer qu'il existe. « Le mot qu'il entend le plus, environ toutes les 9 minutes, c'est "non". Il le répète donc par habitude, pas pour provoquer. Il a besoin de découvrir le monde maintenant qu'il sait marcher. Il n'a pas la capacité de contrôler ses émotions et son langage est limité ». D'où cette impression d'opposition.

### » COMMENT L'AIDER ?

On lui prépare un environnement vaste et sécurisé. Comme il ne peut pas gérer sa frustration, on écarte les objets fragiles qu'il ne doit pas toucher pour limiter la tentation. Pour éviter les affrontements quand il s'habille, on le laisse par exemple choisir entre deux tenues. S'il devient sélectif au niveau de la nourriture (c'est l'âge des néophobies alimentaires) et accepte par exemple les carottes, en purée mais pas en morceaux: on accepte, il a ses apports nutritionnels et bien souvent, quand on ne se braque pas, c'est passer!

## Sa socialisation

Parfois il a envie de prêter ses jeux, parfois non. Ça dépend de son état de fatigue, de son humeur... C'est le début des jeux d'imitation: il aime jouer à la dinette... Jouer au grand le fascine car il observe ces actions depuis toujours et sait enfin les reproduire pour se les approprier. C'est aussi une manière d'interagir avec les autres. Il retire une satisfaction à savoir faire comme les grands.

### » COMMENT L'AIDER ?

On joue avec lui à la dinette et on inverse les rôles: c'est lui qui nous sert à manger! On le laisse accéder à ces jouets sans préjugé. Un petit garçon peut très bien jouer avec des poupées et une petite fille avec un établi. On montre l'exemple: papa peut repasser, passer l'aspirateur, cuisiner, maman réparer la voiture, jardiner...

## Côté physique

Bébé est beaucoup plus à l'aise, il marche, il court et il monte les escaliers tout seul. Il grandit physiquement et mentalement. Il va prendre en moyenne 10 cm cette année. Son périmètre crânien va encore s'élargir pour atteindre environ 47-48 cm. Il grossit de 7 cm après 2 ans jusqu'à l'âge adulte, mais c'est durant les deux premières années qu'il grossit plus. Les connexions neuronales se développent et se spécialisent: motricité, langage, vue...

### » ON FAIT QUOI ?

« Même si ce n'est plus un "bébé", on ne lui donne pas de la nourriture d'adulte, type huîtres et steak tartare, alerte le Dr Kochert. On donne des portions adaptées, équilibrées et on se méfie des pesticides. »

### IL EST "PROPRE"

On n'apprend pas à un enfant à être propre, il acquiert la continence en grandissant! C'est entre 2 et 3 ans (mais il n'y a pas de règle!) que l'enfant acquiert la maturité neurologique pour contrôler ses sphincters. « Les connexions neurologiques qui se créent dans le cerveau font qu'il a désormais conscience qu'il peut se retenir et se soulager quand il le souhaite », indique la pédiatre. On ne lui met pas la pression, on laisse faire, on accompagne.

## 3-6 ANS



# Il se tourne vers les autres

Il a grandi, il se sent plus fort et sûr de notre soutien. Il se socialise chaque jour un peu plus et la maternelle lui offre une aire de jeux et d'apprentissages formidable.

## Sa motricité

Entre 3 ans et 3 ans et demi, il monte et descend les escaliers en alternant les pieds et en se tenant à la rampe, saute à pieds joints et se tient 3 secondes sur un seul pied. Entre 3 ans et demi et 4 ans et demi, il pédale sur un tricycle, saute sur un pied. Entre 5 ans et 6 ans, il descend les escaliers en transportant un objet, saute à la corde. Côté motricité fine, entre 3 et 4 ans, il enfile de petites perles sur un fil, découpe sur une ligne, fait une galette plate à pâte à modeler. Entre 4 et 6 ans, il découpe en suivant la forme d'un carré, commence à tracer les lettres.

### » COMMENT L'AIDER ?

On le laisse explorer sa motricité tout en lui expliquant clairement les limites de ce qui est permis ou non. Il est en âge de comprendre que la rue est dangereuse, entre autres. Côté vélo, on essaye progressivement de lui enlever les petites roues. S'il tombe, on le rassure, mais on ne le force surtout pas. Il réessayera plus tard. Promenades dans la nature, parcours moteurs des parcs de jeux, activités sportives sont les bienvenues.

## DEUX COMPÉTENCES

La motricité, globale ou fine, engage les muscles du corps et leur coordination entre eux.

● **La motricité globale** permet le positionnement et le déplacement du corps entier dans l'espace : s'asseoir, ramper, marcher, courir, sauter, grimper.

● **La motricité fine** sollicite essentiellement les muscles des membres supérieurs, mains, doigts, pour réaliser des mouvements précis : saisir un objet, le lancer, mais aussi découper, colorier, écrire.

RAWPIXEL/ISTOCK



Retrouvez tous  
nos dossiers  
Langage sur  
**parents.fr**

## Son langage

C'est la période de l'explosion linguistique ! Il réalise des phrases de plus en plus longues et il est de plus en plus intelligible. Il dit "je" et pose des questions. À 5 ans, il n'est pas loin de parler comme un adulte.

### » COMMENT L'AIDER ?

« On prend le temps d'écouter l'enfant en se mettant à sa hauteur et en le laissant s'exprimer sans se presser, conseille Nathalie Bounine. Tous les enfants de 3 ans ont une petite période de bégaiement donc, si on lui laisse le temps de parler, qu'on ne lui met pas de pression, ça peut passer tout seul. ». Un bilan orthophonique peut permettre de donner des conseils pour éviter que le bégaiement ne s'installe.

Jusqu'à 4 ou 5 ans, s'il zozote... rien de grave ! L'acquisition du "CHE" prend parfois un peu plus de temps, surtout s'il a encore un biberon ou une tétine. Si le zézaïement se poursuit après 5 ans, tout rentrera dans l'ordre avec quelques séances d'orthophonie.

## Le bon moment pour apprendre une langue étrangère ?

« Plus on apprend tôt, plus c'est facile ; mais pour apprendre une langue étrangère, rien de tel que d'être au contact d'une personne qui parle cette langue tout le temps. Dans le cadre d'un couple mixte, si un parent veut apprendre sa langue à son enfant, il doit respecter la règle "un parent, une langue" : dès la naissance, une mère française, par exemple,

s'adresse à son enfant dans sa langue, et le père, anglais, dans la sienne. Et on ne s'inquiète pas si vers 2-3 ans, il mélange les langues dans une même phrase ! C'est normal. À partir de 7 ans, l'enfant peut prendre des cours de langue s'il maîtrise bien l'oral », explique Nathalie Bounine.

PROPOS RECUEILLIS PAR  
ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

**A lire**



**AU CŒUR DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT**  
de Isabelle Filliozat  
éd Marabout.

## Son "Moi"

L'enfant a désormais conscience qu'il pense. Il aime écouter des histoires mettant en scène des héros auxquels il peut s'identifier. Par leur intermédiaire, il revit des situations, en découvre d'autres, développe son imaginaire. Il comprend aussi que ses actes ont des répercussions. Il a conscience d'être un garçon ou une fille et peut vouloir l'affirmer par ses vêtements, en ne portant que des jupes par exemple. « Par le jeu et le déguisement, il endosse divers rôles qui l'aident à s'affirmer : princesse, chevalier, pompier... Mais un garçon qui se déguise en fille ne veut pas dire qu'il veut en devenir une, il joue simplement », prévient Nadège Larcher.

### » COMMENT L'AIDER ?

On lui met des déguisements à sa disposition, sans juger ses goûts. On lui lit des histoires en l'interrogeant sur les actions des personnages et ce qu'il ferait à leur place. On l'incite à donner son avis, à parler de sa journée lors des repas de famille, à dire à quoi il veut qu'on joue avec lui...



## Sa socialisation

« Il a de l'empathie cognitive : il sait que l'autre a des intentions comme lui. Il est capable de se mettre à sa place et d'imaginer ce qu'il pense. C'est le développement des théories de la pensée qui est à la base de ses interactions sociales », explique Nadège Larcher. L'enfant est intéressé par les autres petits et joue avec eux. Il débute des relations amicales. Il a peu de copains, mais c'est la qualité des échanges qui compte pour lui.

### » COMMENT L'AIDER ?

À son anniversaire, on invite un ou deux amis, pas plus pour qu'il se sente à l'aise et puisse bien interagir avec chacun. Maintenant qu'il parle mieux on lui répète les formules de politesse pour bien vivre en société (bonjour, merci...) et on lui montre l'exemple. On commence à faire des jeux de société pour apprendre à respecter des règles.

### L'ENTRÉE À LA MATERNELLE

L'école maternelle va avant tout jouer un rôle social pour l'enfant. Il va y apprendre à vivre dans un groupe : partager, attendre son tour, manger en même temps que tout le monde... « Les petits n'ont pas tous le même rythme, or le poids du collectif est très important. Ça peut être dur pour eux car la scolarisation suppose une maturité affective et sociale que les enfants n'ont pas toujours », reconnaît Nadège Larcher. L'enseignant et l'Atsem peuvent avoir un rôle de référent et représenter de nouvelles figures d'attachement pour l'enfant. On communique donc au maximum avec l'équipe éducative pour assurer un bon relais entre ce qui se passe à la maison et à l'école et faire en sorte que l'enfant s'y sente bien.

## Côté physique

Il identifie mieux son corps. L'enfant apprend les concepts "au-dessus, en dessous, devant, derrière et à côté". C'est le début de la compréhension des deux côtés de son corps. Entre 3 et 4 ans, il prend 10 cm, puis à partir de 4 ans, il va grandir de 3,5 cm par an. « C'est très variable d'un enfant à l'autre. Pour avoir un repère, on peut se fier aux courbes du carnet de santé », rassure la Dr Fabienne Kochert. Pour le poids, on regarde la courbe d'indice de masse corporel (IMC). « On s'inquiète s'il y a un rebond précoce d'adiposité, c'est-à-dire une hausse de l'IMC. »

### » POUR L'ACCOMPAGNER ?

On mange équilibré et on bouge ! « Le sport est très important dès la naissance. On ne se contente pas d'une séance de judo, on bouge au quotidien, on va à l'école à pied, on sort le week-end en forêt, dans les parcs, on danse... », suggère l'experte.

AL WATT/ISTOCK



## QUID DE SES ÉMOTIONS ?

Colère, tristesse, angoisse... Ces émotions sont incontrôlables pour l'enfant qui est submergé par ces tempêtes. « La zone frontale du cerveau qui gère tout ce qui est émotionnel n'est pas mature et il ne le deviendra qu'à 20-25 ans ! », explique la pédiatre Fabienne Kochert. On le laisse s'exprimer, « on ne pourra rien régler à chaud », poursuit l'experte. On peut, une fois le calme revenu, revenir sur ce qui l'a mis dans cet état, mettre des mots sur les émotions. « On peut mettre en place des boîtes à colère, taper dans des coussins pour se défouler... », propose la pédiatre.

## Ses besoins affectifs

C'est pour lui le début de la socialisation. Avec l'école, il entre dans les apprentissages et sa relation avec ses pairs se développe. Pour y parvenir, il a besoin de se sentir en sécurité émotionnellement, d'avoir confiance en lui car il doit intégrer beaucoup de règles, acquérir de nombreux apprentissages.

### » COMMENT ON Y RÉPOND ?

On lui offre un espace où il a encore le droit d'être enfant et où il peut pleinement s'épanouir. On lui montre également qu'on est là pour lui, car il a besoin de s'appuyer sur nous, de nous prendre pour modèle et de savoir qu'il peut compter sur nous. Il a aussi besoin qu'on l'écoute, qu'on le prenne au sérieux et qu'on lui réponde. Rassuré, il va pouvoir forger sa confiance en lui et envers les autres, aller sereinement explorer le monde et ses ressources intérieures.

WWW.ANSOLEIL.COM

## La famille s'agrandit ?

L'arrivée d'un nouveau bébé nous rend souvent moins disponibles, et c'est logique. Pour maintenir l'aîné dans une bonne sécurité émotionnelle, on lui dédie des temps, pas forcément très longs (un quart d'heure, deux à trois fois par semaine suffit). Des moments précieux où on en profite pour lui rappeler à quel point il est important. On le responsabilise et on le valorise aussi en lui expliquant : "Toi tu es grand, tu peux accomplir plein de choses".



>>>

## 6 ANS ET +



# Il entre dans la cour des grands

Avec l'école primaire, il entre dans l'univers du réel, de choix personnels qu'il sait désormais exprimer, des copains pour la vie... et plonge dans le monde de la lecture ! Son physique change presque à vue d'œil !

### ON LE PRÉPARE À L'ENTRÉE AU CP

C'est une grande étape ! « On répète souvent à l'enfant : "Tu rentres au CP, tu vas être un grand". Il s' imagine qu'il pourra faire ce qu'il veut, alors qu'il aura moins de liberté qu'en maternelle ! Ça crée un grand décalage entre ce qu'il espérait et ce qu'il vit », explique Nadège Larcher. On fait donc attention à coller au maximum à la réalité dans ce qu'on en dit. On peut en parler avec d'autres enfants déjà scolarisés en primaire, raconter ses propres souvenirs, lire des livres sur le sujet, participer aux journées portes ouvertes s'il y en a, choisir ses fournitures scolaires ensemble. Ça va l'aider à se projeter et à le rassurer.

### Sa motricité

**L**a motricité fine continue de progresser. Il gagne en autonomie. Entre 6 et 8 ans, il découpe des formes complexes en suivant les lignes de contour, trace un losange. Il écrit son nom au complet, des mots, des phrases courtes et des chiffres. Il manipule des petits objets avec le bout des doigts. Entre 8 et 10 ans, il maîtrise l'écriture cursive, utilise des outils pour bricoler.

#### » COMMENT L'AIDER ?

On l'encourage à faire des activités manuelles et à manier une agrafeuse, de la colle, des ciseaux... On vérifie qu'il tient bien son crayon et on l'encourage à recopier des mots ou des phrases. Peu importe qu'à 6 ans, il écrive trop gros ou pas droit. On n'oublie pas de le féliciter et on ne le compare pas aux autres. Il a besoin d'être encouragé.

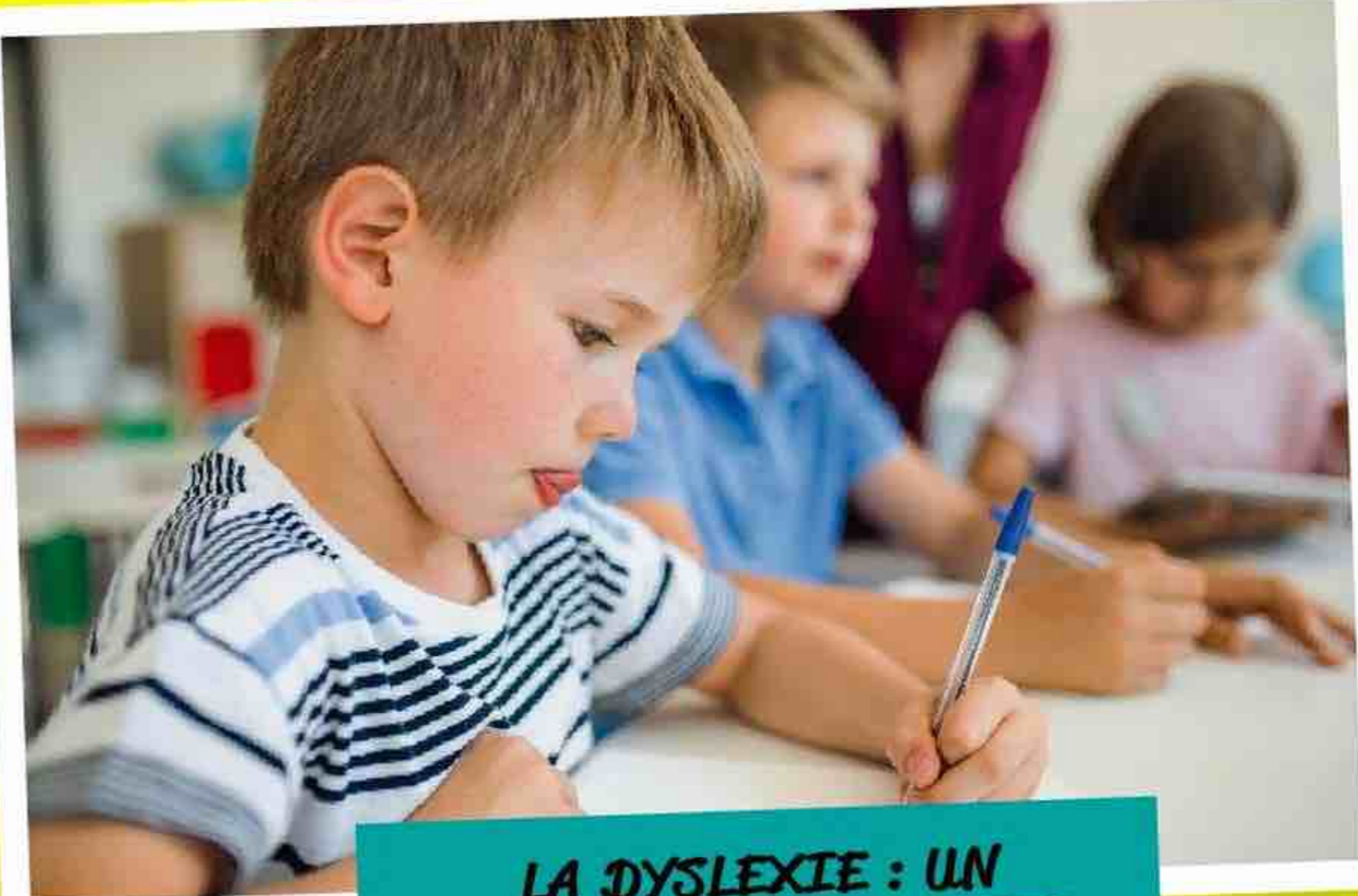
ANDRÉS WD/ISTOCK

## Son langage

Il parle quasiment comme un adulte, il ne déforme plus de mots et ne fait plus d'erreur de syntaxe. Il est capable de raconter un livre, un film. Au-delà de 6 ans, le langage de l'enfant continue à se développer en s'affinant sur le plan du vocabulaire. Ses tournures syntaxiques seront de plus en plus complexes.

### »» COMMENT ON Y RÉPOND ?

Ce qui est important, c'est d'enrichir son vocabulaire en lui donnant des mots précis pour désigner un objet: par exemple, un manteau n'est pas un blouson, ni une veste. On l'invite à exposer son point de vue en l'argumentant, on continue à lui proposer des livres car c'est par eux que l'enfant va continuer d'enrichir son vocabulaire et sa syntaxe. S'il n'est pas bon lecteur, on peut lui proposer des livres audio.



### LA DYSLEXIE : UN TROUBLE PARTICULIER

Un retard d'acquisition de lecture n'est pas forcément un trouble "Dys". En revanche, si ce retard de lecture est associé à un trouble phonologique (difficulté à reconnaître les sons de la parole et à les mémoriser) ou à un trouble visio attentionnel (vision parcellaire du mot), c'est peut-être une dyslexie que seul un orthophoniste saura déceler.

« Des confusions de sons, comme le "P" et le "B", au début de l'apprentissage de la lecture, c'est normal ; mais si à la fin du CP, il confond toujours le "P" et le "B" et également d'autres lettres, ça peut mériter un bilan orthophonique. »

## Son "Moi"

Vers 7-8 ans, l'enfant entre dans "l'âge de raison". Son cerveau est mieux connecté (mais pas encore complètement mature), notamment au niveau émotionnel, ce qui lui permet d'être plus disponible pour les apprentissages formels. Il s'interroge sur le monde qui l'entoure, se pose des questions existentielles (sur la mort, l'amour, la vie...). Il s'essaye souvent à des activités extrascolaires qui lui permettent de découvrir d'autres aspects de sa personnalité, de développer ses goûts hors du cadre familial et scolaire.

### »» COMMENT L'AIDER ?

On répond à ses questions avec des mots adaptés à son âge, avec des livres jeunesse sur le sujet. On préserve des temps en tête-à-tête, pour qu'il parle librement et se sente considéré. Il verra qu'on est à son écoute pour l'aider à grandir. Et on lui propose des activités en respectant ses goûts.

HALFPOINT/ISTOCK

## Sa socialisation

Les amitiés prennent plus d'importance dans son quotidien. Il comprend qu'intégrer un groupe demande des efforts basés sur des codes. Les fâcheries sont fréquentes à cet âge et l'aident à négocier, argumenter, s'excuser, pardonner. Il apprécie de se sentir utile et responsable, de lire un livre à ses jeunes frères et sœurs, de s'occuper des animaux domestiques. « En primaire, il est apte à apprendre à s'en occuper, à respecter cet autre être vivant qui n'est pas toujours disposé à faire ce qu'il veut. Il apprécie de lui faire des câlins », confie Nadège Larcher.

### »» COMMENT L'AIDER ?

On discute avec lui de ses histoires d'amitiés sans trop s'en mêler. « Se socialiser, c'est aussi apprendre à être seul par moments: ce n'est pas un drame si un copain fait la tête », précise la psychologue. On choisit avec lui une ou deux activités extrascolaires sans surcharger son emploi du temps.

»»

## Côté physique

**I**l choisit sa main pour écrire. C'est la grande étape de l'entrée en primaire. C'est le moment des apprentissages des fondamentaux : lecture, écriture, calcul... L'enfant développe sa latéralité : avec quelle main il va écrire. « Il n'y a pas de règle, chaque enfant a son rythme. Parfois ça se décide au CP, parfois avant ou après. On ne lui met pas la pression. Quand il n'y a pas de troubles "dys", on ne s'inquiète pas pour la latéralité », pondère la pédiatre. C'est aussi à cet âge que l'apprentissage de la natation se fait car le corps est capable de coordonner ses mouvements, mais on incite les enfants à aller dans l'eau plus jeune pour éviter les risques de noyades. L'indice de masse corporelle réaugmente à partir de 6 ans, c'est le rebond d'adiposité !

### » POUR L'ACCOMPAGNER ?

On poursuit le suivi avec le pédiatre pour vérifier que le poids et la taille sont bien dans la courbe. Ça permet aussi de vérifier qu'il n'y a pas de pathologie thyroïdienne qui bloque la croissance, ou de pathologie surrénalienne qui fait prendre du poids.

### L'ÂGE DE LA SCOLIOSE

Cette déformation de la colonne peut se développer à cet âge. Elle est génétique et se dépiste généralement vers 7-8 ans. On consulte alors un orthopédiste pédiatrique.

## Ses besoins affectifs

**I**l prend le large ! L'enfant entre dans une phase de développement donnant lieu à un nouveau besoin : l'appartenance. Il se socialise dans des relations plus larges que le lien d'attachement avec ses parents et l'amitié commence à jouer un rôle important. Il a besoin de pouvoir compter sur ses copains, s'intégrer et s'identifier à un groupe. C'est pourquoi, déménager et perdre ses copains ou se disputer avec un ami peut beaucoup l'affecter.

### » COMMENT ON Y RÉPOND ?

Bien que de plus en plus autonome, il a toujours besoin qu'on le rassure, on reste donc disponibles. Empathiques aussi pour booster sa confiance en lui. Par exemple, s'il nous dit qu'il a eu peur, plutôt que de lui rétorquer un "mais non, c'est rien", on le réconforte. On l'aide également à assouvir son besoin d'appartenance en le laissant dormir chez son copain, partir en colos, bref explorer encore plus loin en lui montrant qu'on lui fait confiance. Enfin, il a beau grandir, les câlins restent essentiels, ils libèrent de l'ocytocine, hormone de l'attachement, qui va lui permettre de remplir son réservoir et repartir de plus belle.

### A lire



**"LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE DE L'ENFANT"**  
d'Anne Raynaud  
éd. Marabout

*La puberté précoce est rare, mais si elle se déclare, ça peut avoir des conséquences sur l'enfant qui risque d'atteindre sa taille adulte à 10 ans. « On met en place un traitement freinateur de puberté », indique la pédiatre Fabienne Kochert.*

### 7 ANS, L'ÂGE DE RAISON

Parce qu'à cet âge, le néocortex de l'enfant est plus en capacité de réguler son cerveau, donc ses émotions.

FAMVELD/ISTOCK

nouveau

DÉCOUVREZ

Le naturel qui fait du bien



ACTUELLEMENT EN KIOSQUE

Ou sur

store.uni-medias.com ✨

Le format cabine accepté par Air France = 55 x 35 x 25 cm (roues et poignée comprises).

## Comment bien choisir...

Nomades et ultra-compactes, les modèles 2021 sont parfaits pour les petites sorties en ville et les vacances.

# sa poussette citadine



C'est une poussette vraiment premium avec toutes les qualités d'une belle roulante, rassemblées dans un modèle aussi compact qu'élégant! Évidemment, ça a un prix... qu'on peut penser rentabiliser avec plusieurs enfants ou sur le second marché. On dit waouh aux finitions "haute couture", aux couleurs proposées et aux matériaux de qualité (le cuir vegan sur le guidon et la main courante!). On adore aussi la sensation de rouler sur des coussins d'air, en douceur, grâce à la mousse injectée dans les pneus! À noter: son prix inclut la protection pluie et les kits adaptateurs nacelle et siège-coque.



**Évolution 2021 de la Metro,** la Metro+ est dotée d'un siège plus ergonomique avec un rembourrage et une aile latérale de soutien. Du coup, plus besoin d'ajouter un kit naissance: elle est adaptée dès la naissance grâce à son inclinaison, son repose-pieds qui remonte, et des rabats latéraux pour créer un vrai nid tout confort pour le nouveau-né. Compatible cabine d'avion, dommage que son sac de transport, style sac à dos, soit en option (29,90 €) comme la barre d'appui (29,90 €).



**La marque emblématique hollandaise arrive en France** avec cette super poussette sur laquelle on peut ajuster tous les siège-coque Maxi-Cosi! Super atout: elle propose une assise réversible face ou dos à la route pour voir bébé les premiers mois, et elle se plie aussi facilement dans les deux sens! Côté pratique, on adore l'ouverture de la barre d'appui pour installer bébé sans gêne. Elle offre une assise très cocoon, avec un canopy extensible à soufflet zippé hyperprotecteur (et aéré) et son dossier est réglable en hauteur pour s'adapter à la croissance de notre enfant! Bien vu!

# Ce qu'il faut savoir

**Hypermobiles pour les petits trajets maison-crèche, se faufiler sur les trottoirs étroits en ville, prendre l'ascenseur, le métro et même l'avion...**

les nouvelles poussettes citadines affichent de belles performances techniques: légèreté, maniabilité, compacité. Sans atteindre celui d'une super poussette de route ou d'un vrai landau, le confort est désormais au rendez-vous. Elles peuvent s'utiliser dès la naissance, à condition que le dossier s'incline presque à l'horizontal et, pour les premières semaines, on ajoute une nacelle souple (en option) ou on adapte un siège-coque compatible. Le pliage "cube" permet de porter la poussette à l'épaule ou facilement à bout de bras !

## ET SI ON L'ACHÈTE D'OCCASE

**Sur internet avec livraison**, on demande au vendeur de nous faire une démo de son fonctionnement en visio. Y compris des zooms sur tous les points sensibles.

**Si on l'achète dans un dépôt-vente ou un vide-grenier**, on prend le temps de vérifier: ● l'état des roues, c'est souvent le maillon faible d'une poussette, même de qualité (pour peu qu'elle ait monté et descendu de nombreux trottoirs en ville!); ● les points d'ancrage et de sécurité: boucle de fermeture du harnais et freins doivent être impeccables; ● le système de pliage et dépliage: les charnières ne doivent pas être endommagées; ● l'hygiène du tissu, surtout de l'assise et des sangles du harnais.



**Vraiment conçue pour la ville**

Pliée, elle tient debout et seules les roues touchent le sol. Le guidon et le repose-pieds ne se salissent pas ! On la porte à l'épaule par le guidon en bandoulière.

**Selfie de Peg-Perego, 279 €.**  
Dim. pliée: 62 x 51,5 x 41 cm.  
(6,4 kg).  
De 0 à 22 kg.

**Élégante avec ses tubes chromés**, elle se conduit (et se plie) d'une seule main et tourne sur elle-même avec agilité grâce à ses roues exclusivement pivotantes, parfaites pour sillonner sur les trottoirs encombrés. Mais, du coup, sans roues fixes à l'avant, elle est moins à l'aise sur les chemins très caillouteux. Bravo pour son frein: on le bloque en appuyant sur la pédale (unique) et on appuie dessus pour le débloquent, sans avoir à placer le pied en dessous pour le libérer: c'est plus qu'un détail pour nos orteils et nos jolies sandales ! Pas tout à fait au format cabine, elle offre une belle assise pour l'enfant même grand ou emmitoufflé, tout en restant très compacte.

**La seule bio et écoresponsable !**

On choisit soit des roues en gomme crantées (tout-terrain), soit des petites roues pour la ville.

**Trinity 3 My Planet, Libellule, entre 329,90 et 359,90 € selon les roues.**  
Dim. pliée: 55 x 40 x 24 cm (sans roues AR); 6,5 kg (6,9 kg avec la barre).  
De 0 à 4 ans.

**Franchement bravo ! On plébiscite déjà la Trinity 3 supermaniable, facile à plier d'un geste**, ultra-compacte, format cabine avion et pleine de détails malins au quotidien. Voilà sa version "My Planet" avec des améliorations techniques, mais surtout une conception entièrement bio et écolo: les textiles en contact avec bébé sont bio et recyclés: housse intérieure et capote anti-UV certifiées Oeko-tex sans métaux lourds, assise et coussin réducteur nouveau-né en coton bio et parties latérales en polyester à base de 36 bouteilles en plastique recyclées ! En plus, l'assise réversible s'installe face au parent les premiers mois. Top !



**PRIX PARENTS DES EXPERTS**



**La plus légère**

En plus elle est à un prix record pour sa catégorie !

**Tourist de Jole, 189 €.** Dim. pliée: 66,1 x 66,1 x 24,3 cm (5,92 kg). De 0 à 15 kg.

**Avec ses moins de 6 kg, on la transporte dans son sac de transport fourni**, c'est top ! Sinon, on la porte à bout de bras par la barre d'appui: c'est super pratique car le poids est bien équilibré. On lui trouve de belles finitions, une capote XXL très protectrice, un pliage pratique d'une main en Z, et son harnais à boucle magnétique permet d'attacher et de détacher bébé d'un seul clic ! On aime bien aussi la possibilité de la déhousser entièrement pour installer la nacelle si on souhaite coucher notre nouveau-né comme dans son lit les premiers mois. Côté pratique, son panier très spacieux et bien accessible.

SYLVIANE DEYMIÉ

Diabolisées à tort, les matières grasses ont mauvaise réputation. Du coup, on a tendance à vouloir les limiter chez les enfants. Elles sont pourtant indispensables à leur croissance. On fait le point !

PAR CHRISTINE AVELLAN

# Le gras c'est bon pour les kids !

## L'EXPERT



**Dr Laurence Plumey**  
MÉDECIN  
NUTRITIONNISTE  
Fondatrice d'EPM  
NUTRITION, École de  
NAPSO THÉRAPIE



**Angélique Houlbert**  
DIÉTÉTICIENNE,  
MICRONUTRITIONNISTE

## Pourquoi les matières grasses sont-elles importantes pour les kids ?

Les matières grasses sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Elles participent notamment à la construction du cerveau, du système nerveux et de la vision. Elles fournissent également de l'énergie au corps et aident à la croissance. Bref, en quantité adaptée, elles sont super utiles. Et c'est particulièrement vrai pour les moins de 3 ans. Saviez-vous qu'à la naissance, « les besoins en lipides (donc en gras) d'un bébé sont de l'ordre de 45 à 50 % de ses apports énergétiques quotidiens ! Pour rappel, au cours des premières années, les enfants ont une très forte croissance en poids et en taille. Et les matières grasses permettent de leur apporter les calories nécessaires », explique le Dr Plumey. Puis leurs besoins en matières grasses vont diminuer progressivement pour arriver vers l'âge de 3 ans à 35 % des apports énergétiques quotidiens (comme chez les adultes).

1

## Stop aux idées reçues !

« Les matières grasses ne favorisent pas l'obésité ni chez les enfants, ni chez les adultes, note Angélique Houlbert. Au contraire, ces bonnes graisses rassasient durablement et ne font pas fluctuer la glycémie (qui provoque des fringales et favorise le stockage de graisses par le corps). Mais comme tout, il ne faut pas tomber dans l'excès. »

2

## Attention !

On ne donne pas de produits allégés en gras aux kids, sauf en cas de surpoids et sur avis médical uniquement.

## Beurre, huiles, crème... On privilégie quoi ?

On mise sur la diversité pour apporter un large panel d'acides gras essentiels. Oui, aux huiles de colza, noix ou lin, ce sont les mieux équilibrées en oméga 3 et 6. Et on propose en alternance ou en mélange de l'huile d'olive (oméga 9). On conseille 1 cuil. à café pour les moins d'un an, et 2 cuil. à café à partir de 2 ans, le midi. « L'ajout de matières grasses devient nécessaire quand l'enfant ne boit plus que deux biberons de lait par jour, vers 8 mois », indique Angélique Houlbert. Pour varier les apports, on propose, régulièrement, des matières grasses d'origine animale : beurre ou crème fraîche.

« Beurre et crème fraîche apportent des acides gras "saturés", très importants car ils permettent de leur apporter de l'énergie pour toute la journée, ajoute le Dr Plumey. Et ils participent à l'éveil de leurs papilles. »

## Quels sont les aliments gras à limiter ?

Il ne s'agit pas de bannir les biscuits et autres aliments industriels qui contiennent des acides gras saturés. Mais d'en proposer en quantité modérée, de temps en temps. Et d'éviter le grignotage. On limite la mayo (pas avant 18 mois) et les chips (50 g de chips = 2 cuil. à soupe d'huile). Côté charcuterie, à part le jambon blanc (dès 6 mois), si possible sans nitrites, on attend ses 2 ans pour les pâtés, saucissons... Quant aux pâtes à tartiner, pâtisseries... on les réserve aux jours de fête. Et côté fromages ? Ils contiennent beaucoup de matières grasses. Mais ce sont aussi de bonnes sources de calcium. Et puis, un morceau de brie ou de parmesan râpé sur les pâtes, c'est bon ! On propose des fritures, raisonnablement. Après la cuisson, on égoutte l'aliment sur un papier absorbant.

## On décrypte les étiquettes

5 g de lipides/biscuit (l'équivalent d'une demi-petite tablette de beurre), c'est beaucoup trop !  
1 à 2 g de lipides/biscuit, c'est plus raisonnable.

3

## Où trouver des "bonnes" graisses ?

Pour apporter de "bons" acides gras, on propose aux enfants des poissons gras. Ils contiennent de précieux oméga 3 à longues chaînes. En pratique, mettre au menu du poisson deux fois par semaine en quantité adaptée : 25-30 g pour les 12-18 mois et 50 g maxi dès 3-4 ans. On varie : une fois du poisson gras (saumon, truite, maquereau, sardine) et une autre fois du poisson maigre (cabillaud, flétan, sole...). On n'oublie pas les oléagineux (amandes...) qui sont de bonnes sources d'oméga 9, et de magnésium, de potassium, de fibres, de vitamines du groupe B et E, de protéines végétales...

« Pour éviter les risques de fausses routes, on propose les oléagineux (amandes, noix, noisettes...) écrasés en poudre sur du fromage blanc, dans des gâteaux... », précise le Dr Plumey.

## Et l'huile de palme ?

Elle est souvent diabolisée à cause de sa teneur élevée en acide palmitique, un acide gras saturé qui en excès, selon l'Agence nationale de sécurité alimentaire, favorise les maladies cardiovasculaires (ces risques n'ont cependant pas été démontrés chez les enfants). « L'acide palmitique est un constituant du lait maternel », précise le Dr Plumey. D'ailleurs, les laits infantiles, qui cherchent à se rapprocher du lait maternel, contiennent des huiles végétales, et parfois, il s'agit d'acide palmitique apporté par l'huile de palme. « Sa mauvaise réputation est aussi liée à son impact sur l'environnement : la culture des palmiers entraîne une déforestation importante dans certains pays », note Angélique Houlbert.

## Bon à savoir !

Certains industriels ont remplacé l'huile de palme par des huiles ayant une meilleure réputation, comme celle de coprah, mais elle contient en fait plus d'acides gras saturés que l'huile de palme. On ne diabolise pas ces produits, mais on limite leur consommation.



## À LIRE

"Le Grand Livre de l'Alimentation, pour toute la famille", Dr Laurence Plumey, éd. Eyrolles.  
"Premiers repas, comment diversifier l'alimentation de bébé", Angélique Houlbert, éd. Thierry Souccar.

# 5

## Questions essentielles avant... de sevrer bébé



WESTEND61/GETTY IMAGES

### L'EXPERT



**Mélanie Schmidt-Ulmann**  
COACH PARENTALE  
auteure de "100 réflexes allaitement" (éd. Leduc.S) et créatrice du site [lailaitdemaman.com](http://lailaitdemaman.com)

### 1. Y a-t-il des moments à éviter ?

L'arrêt de l'allaitement maternel est un moment perturbant, aussi bien pour le bébé que pour la maman. Donc, on évite de faire coïncider le sevrage avec un autre changement majeur. Si on doit retourner au travail, mettre bébé à la crèche ou déménager, on anticipe pour que ça n'arrive pas au même moment.

### 2. Combien de temps dois-je prévoir ?

L'idéal est d'établir un rétroplanning sur un mois en l'adaptant si besoin. À J-30, on commence à parler à bébé du sevrage et du biberon en le rassurant. Ce n'est pas parce qu'on arrête l'allaitement qu'on ne l'aime plus ! À J-21, on entame le sevrage : on remplace d'abord une tétée par un biberon, puis deux tétées deux jours plus tard, etc. On veille à arrêter celles du matin et du soir en dernier, car ce sont souvent celles qu'ils préfèrent. Pour faciliter la transition, on peut lui donner les premiers jours des bibs de lait maternel tiré.

### 3. Est-ce que je peux garder certaines tétées après le sevrage ?

Oui ! C'est même à encourager. Les tétées sont des moments de tendresse privilégiés. Et puis, une ou deux tétées par jour peuvent apporter à l'enfant un complément nutritif très intéressant, quel que soit son âge.

### 4. Comment vont se comporter mes seins ?

Dès lors qu'on procède étape par étape, on est moins exposée au risque d'engorgement. Les seins vont naturellement s'adapter ! Si, malgré un sevrage graduel, on ressent un inconfort, on peut prendre des ampoules d'artichaut et faire des cataplasmes d'argile verte pour atténuer la douleur.

### 5. Et si bébé refuse d'être sevré ?

C'est peut-être qu'il n'est pas prêt ou qu'il n'aime pas le biberon. Dans ce cas, on se donne du temps pour explorer ensemble d'autres choix : garder des tétées câlines, lui donner le biberon tout contre soi, lui proposer le lait à la cuillère ou à la tasse, passer le relais au papa. Un bébé s'adapte si on lui explique bien les choses et si on est soi-même convaincue par la nécessité du sevrage.

ÉLODIE CHERMANN

# babybio

Le lait  
infantile bio  
qui a tout  
pour lui

OMÉGA 3\*

OMÉGA 6\*

SANS HUILE  
DE PALME

Fabriqué  
en  
France

AB  
AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE



FORMULE  
CLASSIQUE



FORMULE  
AVEC FIBRES



FORMULE  
LAIT DE CHÈVRE



Et pour la diversification

retrouvez tous nos produits sur [www.babybio.fr](http://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.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

\*Conformément à la réglementation.

# Comprendre ses cauchemars

L'EXPERTE



**Marie-Estelle Dupont**  
PSYCHOLOGUE  
CLINICIENNE,  
PSYCHOTHÉRAPEUTE,  
auteure de  
"Se libérer de son  
moi toxique"  
éd. Larousse

Encore un cauchemar... C'est le troisième cette semaine. On aimerait bien savoir ce qui provoque dans sa petite tête ces scénarios d'horreur. Et comment l'aider.

ANNE VAN WAEREBEKE

## Un processus nécessaire

« Mamaaaan ! J'ai fait un cauchemar ! »... Debout près de notre lit, Agathe frissonne de peur. Réveillés en sursaut, on s'efforce de garder la tête froide : ça n'a rien d'inquiétant qu'un enfant fasse des cauchemars, au contraire, ça lui permet de gérer les peurs et les angoisses qu'il n'a pas pu exprimer ou intégrer dans la journée. « De même que la digestion permet d'évacuer ce qui n'a pas été assimilé par le corps, les cauchemars permettent à l'enfant d'évacuer une charge émotionnelle qui n'a pas été exprimée », explique Marie-Estelle Dupont, psychologue. Le cauchemar est donc un processus de "digestion psychique" nécessaire.

## Une réaction aux faits du jour

Entre 3 et 7 ans, les cauchemars sont fréquents. Le plus souvent, ils sont en lien direct avec ce que l'enfant vient de vivre. Ce peut être une information entendue, une image aperçue dans la journée, qui lui a fait peur et qu'il n'a pas comprise, ou une situation difficile qu'il a vécue, dont il ne nous a pas parlé. Par exemple, il s'est fait gronder par la maîtresse. Il peut apaiser son émotion en rêvant que l'enseignante le complimente. Mais si l'angoisse est trop forte, elle s'exprime dans un cauchemar où la maîtresse est une sorcière.

CAROL YEPES/GETTYIMAGE



## Quand s'inquiéter ?

**C'est seulement lorsqu'un enfant fait régulièrement le même cauchemar**, lorsque ça l'angoisse au point qu'il en parle dans la journée et craint l'heure d'aller au lit, qu'il nous faut enquêter. Qu'est-ce qui peut le préoccuper ainsi ? A-t-il un souci dont il ne parle pas ? Est-il possible qu'il soit harcelé à l'école ? Si on sent un blocage, on peut consulter un psy qui, en quelques séances, aidera notre enfant à nommer et à combattre ses peurs.

## Un non-dit qu'il ressent

Un cauchemar peut survenir en réaction à une "situation hermétique" : quelque chose que l'enfant ressent, mais qui n'a pas été explicité. Chômage, naissance, séparation, déménagement... On voudrait le protéger en retardant le moment de lui en parler, mais il a des antennes puissantes : il perçoit dans notre attitude que quelque chose a changé. Cette "dissonance cognitive" génère de l'angoisse. Il va alors rêver d'une guerre ou d'un incendie qui justifie son ressenti, et lui permet de le "digérer". Mieux vaut lui expliquer clairement ce qui se prépare, en utilisant des mots simples, ça le tranquillisera.

## En lien avec son stade de développement

Certains cauchemars sont liés au développement du jeune enfant : s'il est en plein apprentissage de la propreté, avec ses problématiques de retenir ou d'évacuer ce qui est en lui, il peut rêver qu'il est enfermé dans le noir ou, à l'inverse, perdu dans une forêt. S'il traverse le stade de l'Œdipe, cherchant à séduire sa mère, il rêve qu'il fait du mal à son papa... et se sent très coupable au réveil. À nous de lui rappeler que les rêves sont dans sa tête et pas dans la vie réelle. En effet, jusqu'à 8 ans, il a encore parfois du mal à faire la part des choses. Il suffit que son papa ait un petit accident pour qu'il s'en croie responsable.

## Il reflète ses préoccupations du moment

Lorsqu'un grand frère se sent furieux contre sa mère et jaloux du bébé qui tète, il ne s'autorise pas à l'exprimer en mots, mais va le transposer dans un cauchemar où il dévorera sa maman. Il peut aussi rêver qu'il se perd, traduisant ainsi son sentiment d'être oublié, ou rêver qu'il tombe, car il se sent "lâché". Souvent, à partir de 5 ans, l'enfant a honte de faire des cauchemars. Il sera soulagé d'apprendre que, nous aussi, on en faisait à son âge ! Cela dit, même pour détendre l'atmosphère, on évite d'en rire – il aura le sentiment qu'on se moque de lui et en sera mortifié.

## Le cauchemar a une fin !

On ne fouille pas la chambre pour dénicher le monstre qu'il a vu en rêve : ça lui laisserait croire que le cauchemar peut exister en vrai ! S'il a peur de se rendormir, on le rassure : un cauchemar se termine dès qu'on se réveille, il ne risque pas de le retrouver. Mais il peut aller au pays des rêves en fermant les yeux et en pensant très fort à celui qu'il veut faire maintenant. En revanche, même si on est fatigués, on ne l'invite pas à finir la nuit dans notre lit. « Ça signifierait qu'il a le pouvoir de modifier les places et les rôles dans le foyer, observe Marie-Estelle Dupont : c'est bien plus angoissant qu'un cauchemar ! »

## Il peut même le dessiner !

Le lendemain, à tête reposée, on peut lui proposer de dessiner ce qui lui a fait peur : sur le papier, c'est déjà beaucoup moins effrayant. Il peut même ridiculiser le "monstre" en lui mettant du rouge à lèvres et des boucles d'oreilles, ou d'affreux boutons sur le visage. On peut aussi l'aider à imaginer une fin joyeuse ou amusante à l'histoire.

# Dressing d'été !

Pour nos petits aventuriers qui ne pensent qu'à mettre le nez dehors : chasse aux coccinelles ou pêche aux crabes ?

PAR MEGAL GROUCHKA



## Ambiance campagne



Bob,  
Cyrillus,  
19,90 €.



Robe, de  
2 à 14 ans,  
Verbaudet,  
16,99 €.



Lunettes  
de soleil,  
Zara, 9,99 €.



Sabots,  
Mango, 35,99 €.



Chaussettes,  
Arket, 7 €.



T-shirt,  
H&M, 9,99 €.



Bermuda,  
Bobo Choses,  
65 €.



Sac à dos,  
Zara, 21,95 €.



Sac de jardinier,  
Natures &  
Découvertes,  
20,95 €.



Baskets,  
Arket, 39 €.



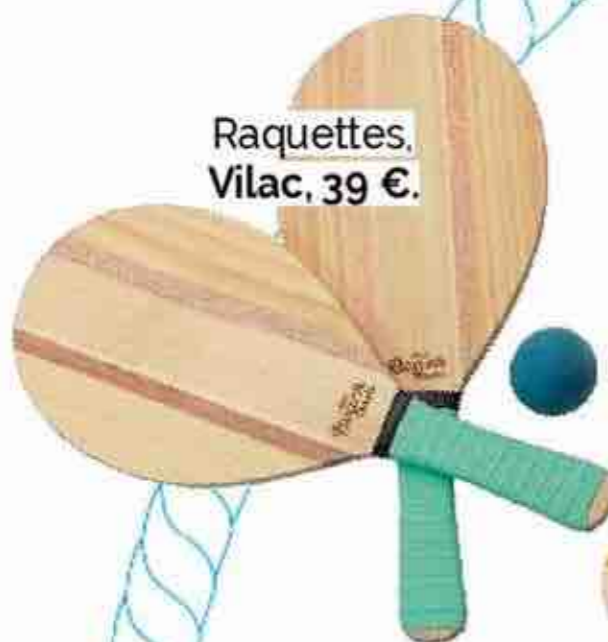
Valise d'explorateur,  
Natures  
et Découvertes,  
39,60 €.

*Pêche ou château  
de sable ?*

## Ambiance mer



Casquette East End,  
Highlander, 29 €.



Raquettes,  
Vilac, 39 €.



Sweat  
Marinière,  
Kiabi, 6 €.



Surchemise,  
H&M, 14,90 €.



Jupe, de 3 à  
16 ans, Cyrillus,  
29,90 €.



Lunettes  
de soleil,  
Izipizi, 30 €.



Maillot de bain,  
Tiny Cottons,  
38 €.



Bottes,  
Petit Bateau, 35,90 €.



Sweat,  
de 3 à 12 ans,  
Cyrillus,  
29,90 €.



Short de bain,  
Zara, 10,99 €.



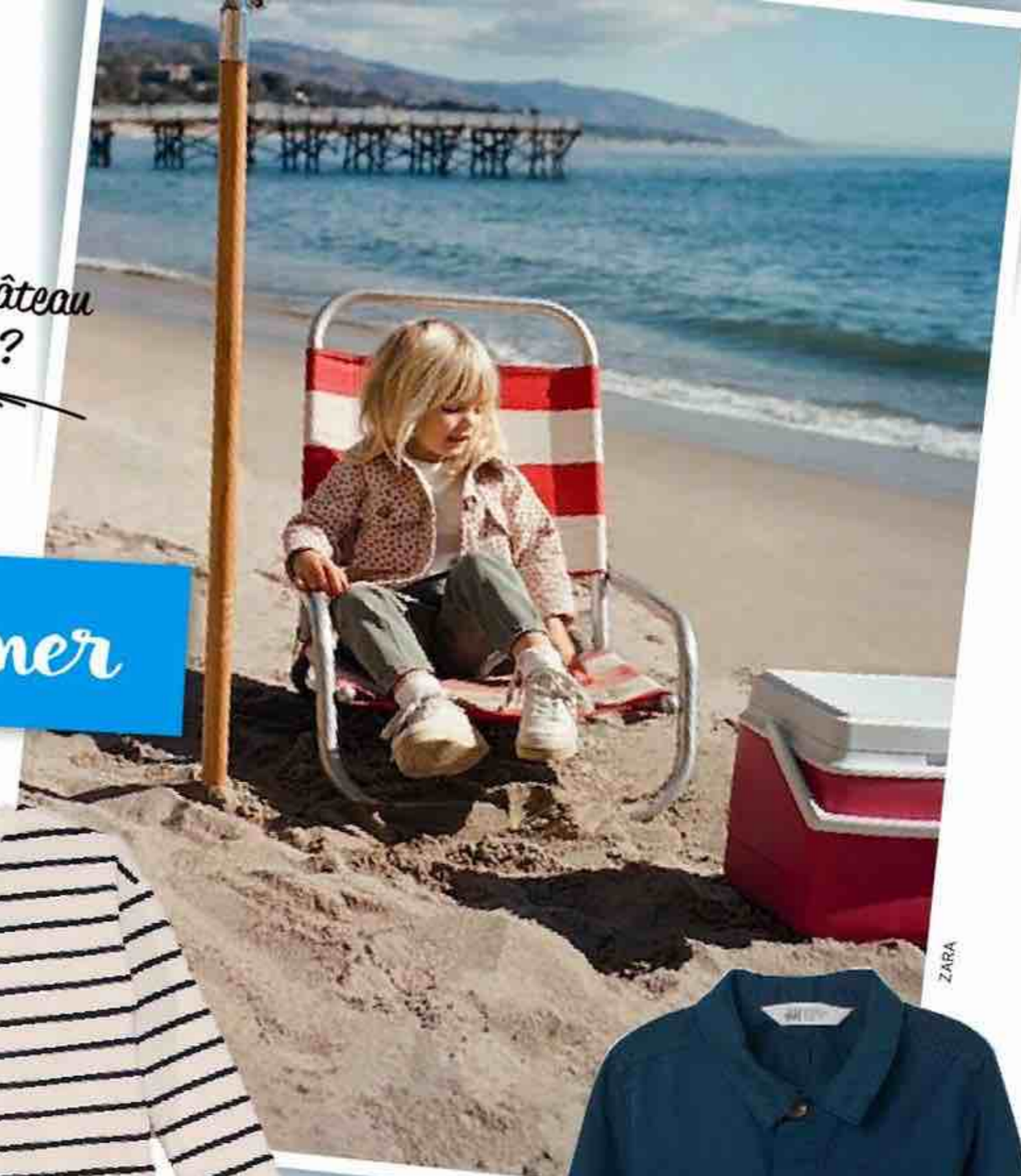
Short,  
Zhoe et Tobiah,  
49 €.



Jeux de plage,  
Green Toys, 25 €.



Sandales,  
Bonton, 9 €.



ZARA

# Frein de langue

## Et si on opérerait trop ?

Face aux douleurs et aux difficultés d'allaitement, l'opération du frein de langue revient souvent sur les forums ou en consultation. Est-ce toujours LA solution ?

### Une inflation récente d'opérations

« Ça concerne 4 à 5 % des bébés. Pourtant, on assiste depuis quelques années à un surdiagnostic d'anomalies de frein de langue. C'est une aberration », estime le Dr Gremmo-Féger. La pédiatre ne cache pas son agacement face à cette « épidémie » d'opérations inutiles. Comment alors expliquer l'augmentation des diagnostics de frein trop courts observée par des pros de la périnatalité ? Ces incisions semblent être devenues une réponse aussi rapide que mécanique à des difficultés, diverses, liées à l'allaitement.

### NOS EXPERTS



**Gisèle Gremmo-Féger**  
PÉDIATRE  
et coordinatrice d'un  
diplôme universitaire  
sur l'allaitement



**Carole Hervé**  
CONSULTANTE en  
lactation certifiée IBCLC



**Thierry Leboursier**  
OSTÉOPATHE  
spécialisé  
en périnatalité

### C'est quoi le frein de langue ?

C'est cette petite bride qui relie la langue au plancher de bouche. On en a tous un, sa longueur et son aspect peuvent varier. « Il arrive que ce frein soit anormalement court, parfois épais, il peut restreindre la mobilité de la langue », explique le Dr Gisèle Gremmo-Féger. Ça peut compliquer la succion, entraîner des difficultés à prendre le sein pour le nourrisson et provoquer des douleurs chez la mère dues à des lésions sur les mamelons.

### Et s'il est trop court...

Le diagnostic se fait à la maternité ou lors des premières semaines. Et se règle par une incision, aux ciseaux, du frein. Un généraliste, un pédiatre ou un ORL réalisent cette frénotomie, une opération rapide, sans anesthésie, le frein étant peu innervé et vascularisé. « Si les difficultés d'allaitement sont liées à un frein de langue court, le problème se règle rapidement et l'enfant peut téter dans la foulée. Les séances de rééducation ne sont pas nécessaires », précise le Dr Gremmo-Féger.

### « J'ai annulé l'opération au dernier moment. »



« Sur les conseils d'un ostéopathe, nous avons consulté un ORL pour Logan. À 1 mois, il avait des coliques liées, d'après lui, à un problème de frein de langue. L'ORL a programmé l'intervention sans nous en dire plus. J'ai fait des recherches. Le jour J, je n'étais pas confiante, j'avais beaucoup de questions. Face à nos hésitations, l'ORL s'est énervé. Nous avons annulé l'opération au dernier moment. J'ai bien fait de m'écouter : j'ai allaité mon fils deux ans et demi, sans problème, sans douleur. »



**ANAÏS\***, mère  
de Lenny, 9 ans,  
Logan, 3 ans,  
et Anya, 1 an.

\*Son blog : [mafamilleauvegetal.com](http://mafamilleauvegetal.com)



Une fois le frein de langue coupé, si l'enfant doit avoir des séances de rééducation, il faut se rendre à l'évidence: le frein n'était pas la cause du problème.

### Une réponse facile aux difficultés d'allaitement ?

« Face aux problèmes d'allaitement, je plaide pour éviter au maximum la chirurgie », avance Carole Hervé, consultante en lactation certifiée IBCLC, pour qui cette question du frein de langue trop court revient de plus en plus lors des consultations au sujet de problèmes d'allaitement. En effet, la multiplication des articles de blogs et des discussions sur les forums a pour effet d'accroître la fréquence d'interventions restées jusqu'alors assez anecdotiques. En fait, « de nombreuses difficultés d'allaitement sont liées à une malposition, source de douleurs et d'inconfort pour la mère, et en découle pour le bébé une gêne pour téter. »

Avant d'examiner le frein de langue du bébé, la consultante en lactation observe les réflexes et les positions adoptées par la mère avec son bébé. La plupart du temps, les difficultés se règlent une fois que le duo a trouvé sa position ! Sans que la longueur du frein de langue soit forcément en jeu...

### L'ostéopathie à la rescousse

Si les difficultés d'allaitement et les douleurs persistent, il faut chercher "les problèmes mécaniques" dont peut souffrir le nouveau-né. Thierry Leboursier, ostéopathe pédiatrique, explique qu'il reçoit de plus en plus de mamans évoquant un problème de frein de langue ou dont le bébé a eu une frénotomie, sans que le souci d'allaitement soit réglé : « Je vais chercher les tensions résiduelles de la vie intra-utérine et de l'accouchement dans le crâne et au niveau des cervicales. Je manipule délicatement le bébé pour libérer ces tensions et l'aider à mieux ouvrir la mâchoire, à mieux tourner sa tête, à mieux téter et à se sentir mieux. »

### L'opération en dernier recours

Et si rien n'y fait, la consultante en lactation, l'ORL ou le pédiatre vont examiner la mobilité de la langue et ce fameux frein pour établir le diagnostic clinique : quand bébé a réellement un frein restrictif qui l'empêche de téter, il n'y a pas d'alternative à l'opération. Mais c'est assez rare !

En France, si les chiffres manquent, cette tendance est assez nette à l'étranger. Aux États-Unis par exemple, une étude réalisée sur des nourrissons hospitalisés a démontré que le nombre de frénotomies a été multiplié par cinq entre 2003 et 2012.

SIDONIE SIGRIST

DR: SDI PRODUCTIONS/ISTOCK

## ACTUALITÉS COMMERCIALES

### Bébé a des petits troubles digestifs ?

Laboratoire Gallia propose un service pour vous accompagner autour de la santé de votre bébé : Petits Maux de Bébé. Cet outil, construit avec des professionnels de santé, permet d'identifier et de comprendre les troubles digestifs les plus fréquents du nourrisson, afin de connaître les gestes pour les prévenir et les soulager.

Ce service n'est pas un outil de diagnostic et ne remplace en aucun cas l'avis de votre professionnel de santé.

Rendez-vous sur : <https://maux-bebe.laboratoire-gallia.com/>



### Savon Surgras extra-doux certifié Bio CORINE DE FARMER

Ce savon surgras extra-doux certifié Bio sans huile de palme contient 99 % d'ingrédients d'origine naturelle. Il nettoie en douceur la peau sensible de bébé dès la naissance. Sa formule extra-douce à l'huile d'Olive Bio laisse la peau de bébé propre et protégée du dessèchement.

Eco-conçu, son étui certifié FSC et imprimé à l'encre végétale est 100 % recyclable.

Hypoallergénique. Testé sous contrôle pédiatrique. Fabriqué en France avec Amour.

Prix de vente conseillé : 100 g, 3,90 €.



### Un SUV ultra-compact, hybride et abordable, avec SUZUKI

La nouvelle Suzuki Ignis réaffirme sa place exclusive dans le panorama automobile : un SUV ultra-compact, aussi facile à conduire que pratique à vivre. Position à bord surélevée, sièges arrière individuels et coulissants, connectivité... tout est fait pour rendre la conduite urbaine enthousiasmante. Sans oublier une motorisation hybride en série, également disponible avec une boîte de vitesses automatique ou en version 4 roues motrices. À venir essayer dans le réseau des 210 concessionnaires SUZUKI automobile.

Prix Public conseillé : 14 890 €. [Suzuki.fr](https://suzuki.fr)



### Je fais faire une gigoteuse personnalisée

Pour un cadeau de naissance ou pour préparer l'arrivée d'un nouveau-né, le service de Décoration sur-mesure de Mondial Tissus coud pour vous et réalise des gigoteuses personnalisées. Gigoteuse été ou hiver, tissu imprimé ou uni, fermeture zippée ou à pressions... Il vous suffit

de choisir les tissus et de finaliser votre projet avec les conseillers en magasins.

Et en plus, la broderie est offerte pour ajouter le prénom de l'enfant, un petit surnom ou un motif à choisir dans le catalogue de l'enseigne !

Retrouvez les inspirations Mondial Tissus en magasins ou en ligne sur le site [mondialtissus.fr](https://mondialtissus.fr)

### Nouvelle STOKKE® XPLORY® X : la poussette qui embellit votre vie

Fidèle à la vision de Stokke, le design unique de Stokke Xplory X favorise la connexion bébé-parent, pour que votre bébé se sente toujours rassuré pendant ses sorties. Cette poussette est utilisable dès la naissance avec sa nacelle confortable et sécurisante. En version siège, elle hisse votre enfant au plus près de vous, grâce à une position d'assise extra-haute.

Récompensée pour son design par le prix du jury Red Dot 2021, elle se décline en plusieurs coloris éclatants.

Prix de vente : 999 €. Nacelle en option : 200 €. Disponible en avant-première chez : Cmonpremier, Natalys, WOMB, Vertbaudet, Bébé 9, Made 4 Baby, Made in Bébé, The Baby Shop by Salomé et sur [Stokke.com](https://stokke.com)



### MAM COMFORT : 100 % silicone, 100 % réconfort

Imaginée spécialement pour les nouveau-nés, la sucette MAM Comfort est entièrement conçue en silicone de haute qualité. Cette matière parfaitement neutre, sans BPA ni BPS, respecte la peau des tout-petits. 32 % plus légère que

toutes les autres sucettes silicone du marché\*, la sucette MAM Comfort épouse parfaitement la bouche de bébé et lui offre le meilleur du réconfort, en toute sécurité.

En pharmacies et magasins bébé

\*Source : Étude de WILD Hi-Precision institute (Autriche)



**Anne-Laure Benattar**  
THÉRAPEUTE  
PSYCHO-CORPORELLE  
Elle reçoit, dans  
son cabinet L'Espace  
Thérapie Zen, des  
enfants, des adolescents  
et des adultes.  
[www.therapie-zen.fr](http://www.therapie-zen.fr)

# Comment l'aider à ne plus... s'arracher les cheveux

Un extrait de séance bien-être, relaté  
par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-  
corporelle, avec Louise, une petite  
fille de 7 ans, qui s'arrache les cheveux...



**Louise est une petite fille agréable et souriante, même si sa nervosité se manifeste très vite, sous forme d'agacement.**  
Sa maman m'explique que Louise a commencé ses "crises" depuis sa séparation compliquée avec le père de celle-ci.

## EXPLICATION

Quand certaines émotions n'ont pas pu être digérées suite à un événement douloureux ou un traumatisme important, elles peuvent s'exprimer à travers un symptôme.

**ASTUCE:** Vérifier ce qui se passait dans la vie de l'enfant quand le symptôme est apparu permet de mieux comprendre ce qui se cache derrière celui-ci.

## Décryptage

## Cas pratique

**Anne-Laure Benattar:** J'aimerais comprendre ce que tu vis avec tes parents depuis leur séparation. Tu te sens bien avec eux ?

**Louise:** J'aime beaucoup mes parents, mais ils s'énervent souvent, alors ça me rend triste et en colère, et je m'arrache les cheveux.

**A.-L. B.:** Leur as-tu dit ce que tu ressens ?

**Louise:** Un peu, mais je ne veux pas les blesser. Ils vont pleurer s'ils savent ce que je pense d'eux ! Ils sont comme des enfants !

**A.-L. B.:** Et si nous interrogeons ta tristesse et ta colère ? Un peu comme si c'était un personnage ?

**Louise:** Oh oui ! ce personnage s'appelle Chagrin.

**A.-L. B.:** Super ! Bonjour Chagrin ! Peux-tu nous dire pourquoi Louise s'arrache les cheveux, à quoi ça lui sert ?

**Louise:** Chagrin dit que c'est pour montrer aux parents de Louise que cette situation est trop difficile à vivre et tellement incompréhensible !

**A.-L. B.:** Merci Chagrin de cet éclaircissement. Maintenant, voyons si ta partie créative a des idées ou des solutions pour remplacer ce comportement, et montrer différemment à tes parents ce qui te touche. Tout ce qui te passe par la tête !

**Louise:** Un chat tout mignon, danser, chanter, crier, le rose, un nuage,

un câlin avec maman et aussi papa, parler à mes parents.

**A.-L. B.:** C'est super ! Quelle créativité ! Tu peux remercier ta partie créative ! Maintenant, vérifions avec Chagrin quelle option lui conviendrait le mieux : un chat tout mignon ? Danser ? Chanter ? Crier ? Essaie de ressentir pour chaque solution si Chagrin est d'accord ou non ?

**Louise:** Pour le chat, c'est oui... Danser, chanter, crier, c'est non !

**A.-L. B.:** Et pour le rose ? Un nuage ? Un câlin avec maman et papa ? Parler à tes parents ?

**Louise:** Pour le rose, le nuage et le câlin c'est un grand Oui et parler à mes parents c'est oui aussi... mais j'ai un peu peur quand même !

**A.-L. B.:** Ne t'inquiète pas, les solutions vont agir toutes seules au bon moment. Il suffit d'installer en toi des solutions qui s'appellent le chat, le rose, le nuage, le câlin avec maman et papa et parler à tes parents, afin que Chagrin puisse les tester pendant deux semaines. Elle pourra ensuite en choisir une ou plusieurs pour remplacer le comportement que tu veux changer.

**Louise:** C'est un peu bizarre ton jeu, mais alors, après je ne m'arracherai plus les cheveux ?

**A.-L. B.:** Oui, ça peut t'aider à trouver les solutions pour aller mieux et libérer le mécanisme qui s'est mis en place.

**Louise:** Génial ! J'ai hâte d'aller mieux !

## EXERCICE PNL:

Ce protocole de recadrage en 6 pas (simplifié) permet d'accueillir la partie qui déclenche le symptôme et de mettre en place des solutions pour la remplacer, en renforçant l'intention qui existe derrière le symptôme ou le comportement.

## VERBALISER:

Chercher à comprendre si l'enfant porte des émotions cachées par peur de la réaction de ses parents ou pour ne pas les blesser.

## LES FLEURS DE BACH:

Un mélange de Mimulus pour libérer des peurs identifiées, de Crab Apple pour faire changer un comportement et de Star of Bethlehem pour guérir les blessures du passé peut être intéressant pour Louise dans cette situation (4 gouttes 4 fois/jour sur 21 jours).

## Je l'ai vécu...

### « Notre fille souffre du syndrome FOXG1. »

Juliette, âgée de quelques mois, souffre de quelque chose... Mais de quoi? Il a fallu deux ans pour découvrir qu'elle est atteinte du syndrome FOXG1... Sa maman nous raconte son histoire et ses espoirs.



« J'ai décidé de préparer le concours de professeur des écoles, qui me permet d'allier sens et goût du travail avec les enfants tout en ayant le temps de m'occuper de ma fille et de l'accompagner à ses thérapies. »

**Les tout premiers mois, Juliette se développait normalement mais souffrait d'un reflux important; rien d'exceptionnel à ce stade!**

C'est vers ses 4 mois que j'ai commencé à m'inquiéter... quelque chose n'allait pas dans son regard. Par ailleurs, le médecin a constaté un ralentissement de la croissance de son périmètre crânien, signe évocateur d'une malformation cérébrale. En parallèle d'un retard d'acquisitions qui commençait à s'installer, tout s'est enchaîné : rendez-vous chez le neurologue, premier IRM qui a révélé un cerveau bien formé à l'exception d'une agénésie du corps calleux ne pouvant être à elle seule la source du retard psychomoteur de Juliette. Le neurologue nous a alors très vite parlé d'un probable syndrome génétique et nous avons commencé les démarches en recherche.

**Comme souvent, le chemin vers le diagnostic a été jalonné de plusieurs étapes qui nous ont aidés à accepter que les choses ne se passent pas comme prévu...**

Il y a eu un moment difficile, surtout lié à la brutalité des propos d'un médecin en tout début de parcours, médecin qui m'a annoncé de but en blanc, alors que Juliette n'avait que 10 mois, qu'il suspectait une malformation grave du cervelet qui engendrerait un handicap très sévère et qu'il allait falloir accepter. C'était faux. Le diagnostic a pu être posé en mai dernier : Juliette est atteinte du syndrome FOXG1, une maladie génétique extrêmement rare qui cause un polyhandicap.

**Mon conjoint a, tout comme moi, et parce que nous sommes parents de deux autres enfants, assez rapidement constaté que quelque chose n'allait pas;** nous n'avons jamais été dans le déni, sans savoir néanmoins à quel point notre petite fille serait touchée. En revanche, et parce que nous ne savions pas pendant longtemps ce que nous allions découvrir, nous avons fait le choix de ne pas parler tout de suite des résultats des examens médicaux de Juliette à ses frères. Nous avons progressivement mentionné ses difficultés, son retard d'acquisitions, en restant dans le constat, sans dramatiser... Aujourd'hui, ils sont au courant du diagnostic et conscients des difficultés de Juliette, mais les enfants ont ce pouvoir extraordinaire d'accepter les choses telles qu'elles sont sans faire de projections anxiogènes. Ils vivent donc au jour le jour avec leur sœur pour laquelle ils ont développé une tendresse infinie.

*"Nous travaillons au jour le jour avec Juliette pour lui faire acquérir un maximum de capacités. Le cerveau étant très malléable, il est important de le stimuler au maximum."*

Le diagnostic de cette maladie FOXG1 n'existe que depuis 2009. Quant à l'association française FoxG1-France, elle a été créée en 2017. C'est la Fondation internationale qui a fait énormément depuis deux ans pour faire parler de ce syndrome, le FOXG1, qui concerne plus de 740 cas dans le monde (le diagnostic est fait depuis peu et de nouveaux cas sont détectés chaque semaine), et faire avancer la recherche.

**De mon côté, j'avais depuis longtemps envie de changement dans ma vie professionnelle,**

un besoin de revenir à un métier de sens et les métiers de l'éducation m'ont toujours attirée. L'arrivée de Juliette, puis la découverte de son handicap ont été un déclencheur : j'ai décidé de préparer le concours de professeur des écoles, qui me permet d'allier sens et goût du travail avec les enfants tout en ayant le temps de m'occuper de ma fille et de l'accompagner à ses thérapies. Aujourd'hui, je suis ravie de ce changement et de ce nouvel équilibre.

**Grâce au travail de la fondation et sa collaboration récente avec 2 biotech, l'espoir d'un traitement est là.**

La bonne nouvelle est double car ce gène ayant un rôle tout au long de la vie, une thérapie pourrait bénéficier à tous, quel que soit l'âge. Je reste néanmoins lucide sur le handicap de ma fille et ne crois pas en un traitement miracle qui réglerait tout... Mais si ça lui permettait de marcher et/ou parler, compétences fondamentales dont nous ne savons pas si Juliette finira par les acquérir, ce serait un énorme pas vers son autonomie.

Hormis cet espoir de traitement, nous travaillons au jour le jour avec Juliette pour lui faire acquérir un maximum de capacités. Le cerveau étant très malléable, il est important de le stimuler au maximum. Elle nous a appris à voir la vie autrement et à comprendre que, même si cette vie est différente, elle peut être belle. Pour le moment, le combat est à la levée de fonds : nous avons besoin de récolter 1,5 million de dollars (au niveau mondial) pour assurer le programme de recherche de 2021 ! Des espoirs, nous en avons : le premier est que le traitement soit mis sur le marché d'ici deux à cinq ans ! ●

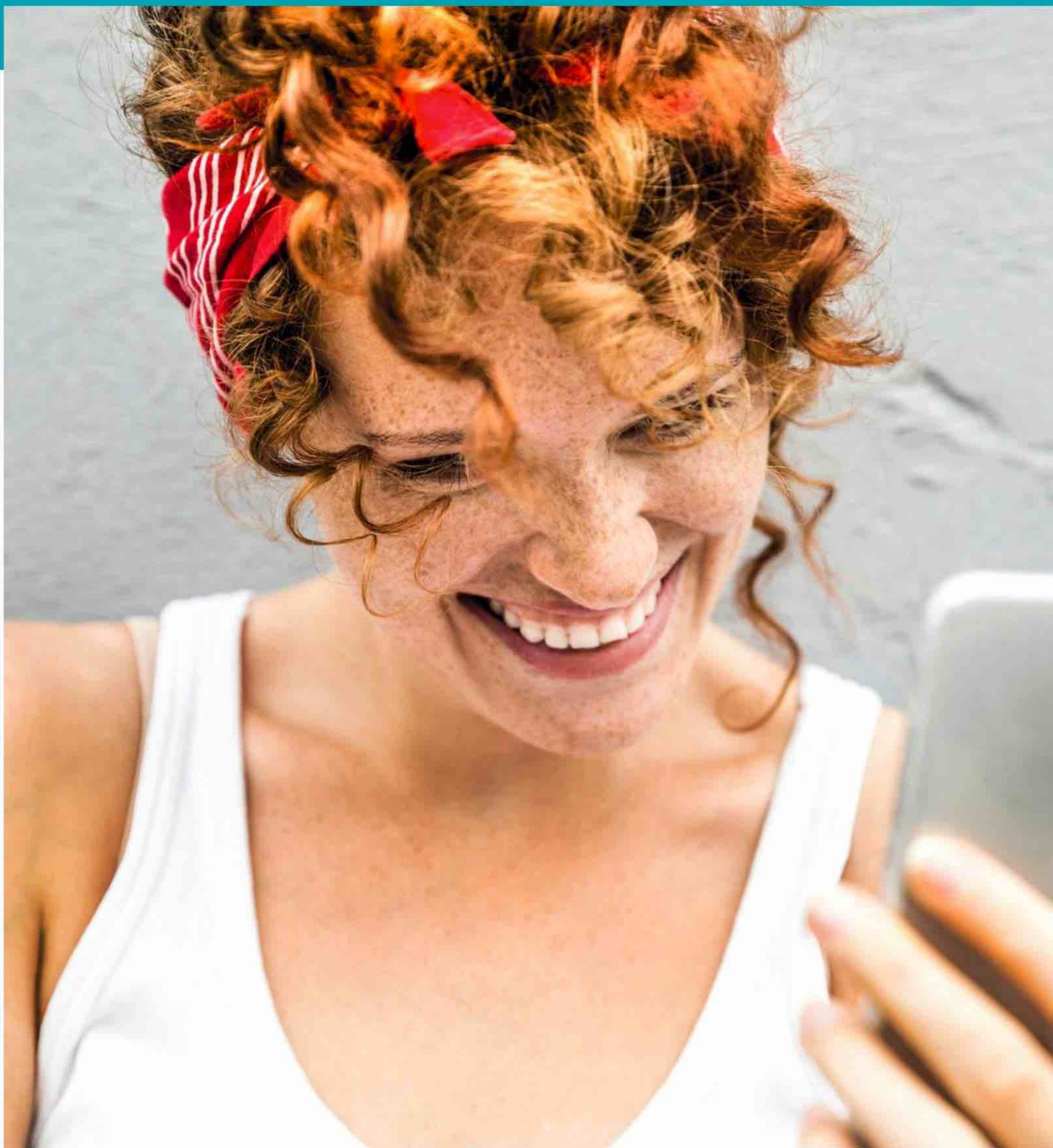
PROPOS PAR JESSICA BUSSEAUME

**POUR FAIRE UN DON :**

<https://foxg1france.fr/nous-aider/faire-un-don-pour-la-recherche/>

# { Du temps pour moi

*maman mais pas que...*



DEEPOI BY PLAINPICTURE//JO KIRCHHERR - ALESSANDROBIASCIOLI - LUPCO SMOKOVSKI/SHUTTERSTOCK



## 3 rapports sexuels par semaine

### ÇA DONNE UN COUP DE JEUNE

On le sait depuis longtemps : les câlins ont d'innombrables bienfaits (sur la santé, l'énergie, le moral...). Ce que l'on ignorait jusque-là, c'est qu'en plus, ça nous aiderait à gagner quelques années aux yeux des autres... Si, si ! David Weeks, un neuropsychologue de l'hôpital d'Edimbourg, a mis en évidence à travers une étude, que faire l'amour au moins trois fois par semaine aiderait à paraître plus jeune (entre 7 et 12 ans de moins). Rien que ça ! v.B.

## MANGER SANS S'ENFLAMMER

Ballonnements, maux de ventre, diarrhées... peuvent être dues à des maladies inflammatoires non détectées. Trois associations de patients et le laboratoire Fresenius Kabi viennent de lancer le site "manger sans s'enflammer.fr". Parce que l'inflammation est liée la plupart du temps à l'alimentation... et qu'il est compliqué de trouver des infos (d'après un sondage Opinionway mené sur des patients) ! E.C.

## LES FEMMES ET LE SPORT



63 % des femmes ont pratiqué au moins une activité sportive au cours de l'année 2020. En tête du podium, la course et la marche, pour 38 %. Puis viennent les activités de gymnastique et forme pour 28 %, et enfin les sports nautiques (21 %). Concernant les motivations, 28 % des femmes pratiquent pour leur santé (contre 25 % des hommes) et 19 % pour leur apparence (contre 11 % des hommes). E.C.

*Source : Édition 2020 du Baromètre National des pratiques sportives*

## Sommaire

- 86 Spécial Beauté verte
- 90 Post-partum : les pros qui peuvent nous aider

Clean ou certifié bio, voici notre best-of des produits pour mamans et femmes enceintes éco-conscientes. Nos enfants vont hériter du monde que nous leur laisserons, alors autant s'y mettre tout de suite...

Spécial

# Beauté verte

## Cheveux, on mise sur le solide !

Doux pour les cheveux, doux pour la planète ! Shampoings ou après-shampoings, notre sélection est sans huiles essentielles, avec des formules biodégradables et des formats solides, dans des étuis en carton. Leur rinçage rapide permet d'économiser de l'eau. Si on a les cheveux longs, on garde une formule liquide dans un flacon en alu consigné (Biotanie).



1



2



3



4



5

**1** Shampooing Solide Revitalisant Gingembre de Vie, **Garnier Ultra-Doux**, 60 g, 4,90 €. **2** Shampooing Solide aux Vitamines Cheveux Normaux, **DOP**, 65 g, 3,99 €. **3** Shampooing Le Nourrissant pour cheveux secs ou abîmés, **Biotanie**, 200 ml, 17,50 €. **4** Après-Shampooing Solide à la Guimauve, **Biocoiff**, 90 g, 11,90 €. **5** Shampooing Solide Ultra-Doux au Calendula Bio, **Cosmo Naturel**, 85 g, 7,90 €.



## On adopte les nettoyants vertueux

Le premier poste à revoir car c'est là que se jouent les plus gros volumes ! Les nettoyants les plus vertueux sont solides, biodégradables et super économiques ! Si on est fâchée avec le savon pour cause de tiraillements, on essaie les savons saponifiés à froid qui laissent la peau super douce. Ceux qu'on a choisis sont sans huile de palme et sans huiles essentielles. Autres alternatives : les tubes et flacons en plastique recyclé, ou les écorecharges. Les formules, elles, sont bio ou avec plus de 95 % d'ingrédients d'origine naturelle.

*Sous la douche ou au lavabo quand on se lave le corps ou les mains, on coupe l'eau (après avoir mouillé sa peau) pour se savonner.*

Visage...



*On aime les formules conditionnées en cosmétique stérile, car sans conservateurs (Dermatherm).*

**1** Savon Surgras certifié Bio Très Doux Visage et Corps, Bébé, Peaux Sensibles, **Gaïa**, 100 g, 5,90 €. **2** Nettoyant Solide au Charbon, Anti-Imperfections Visage & Corps, **Garnier PureActive**, 100 g, 4,90 €. **3** Nettoyant Purifiant Solide Visage, **Superbon**, 45 g, 12,90 €. **4** Pure Gelée Nettoyante Purifiante, **Patyka**, 150 ml, 17,90 €. **5** Eclat de Rose Gelée d'Huile Démaquillante Visage-Yeux-Lèvres, **Centifolia**, 150 ml, 15,45 €. **6** Lait démaquillant Visage et Yeux, **Mixa Bio**, 200 ml, 5,10 €. **7** Eau Micellaire Aloe Vera Bio, **Nivea Naturally Good**, 400 ml, 5,90 €. **8** Eau Micellaire Nettoyante Démaquillante Ultra-Confort, **Dermatherm**, 150 ml, 10,99 €.

Sous la douche!



**1** Savon Solide Corps-Mains au Parfum de la Pomme d'Amour, **DOP**, 65 g, 2,50 €. **2** Gel Douche Solide Certifié Bio, **Cosmo Naturel**, 85 g, 6,60 €. **3** Gel Douche Dermo-Respect sans savon, **Cadum**, éco-pack, 500 ml, 2,88 €. **4** Lipikar Syndet AP+ Crème Lavante Relipidante, **La Roche-Posay**, 400 ml, 11,90 €. **5** Gel Douche Rafraîchissant Feuille d'olivier Rechargeable, **Le Petit Marseillais Bio**, 250 ml, 3,40 € (écorecharge, 2,90 €). **6** Douche Crème Haute Tolérance au lait d'avoine bio, **So'Bio étic**, 650 ml, 6,95 €.

*On favorise les contenances XXL plus écologiques. A transvaser dans des formats plus petits pour plus de praticité sous la douche. Enfin, on privilégie la fabrication Française pour limiter l'empreinte carbone (le cas de toute notre sélection).*



Ces formules elles aussi sont naturelles à près de 100 % (huiles et cires végétales, pigments naturels noirs issus du charbon...).

## Déos, on fonce sur les écorecharges !

La bonne nouvelle, c'est que les déos du printemps sont de plus en plus souvent conditionnés en formats solides ou en écorecharges. En plus de faire sourire la planète, ces dernières sont aussi plus économiques.

### Enceinte ?

On préfère les formules pour peaux sensibles (sans alcool, sans huiles essentielles, sans bicarbonate de soude parfois irritant et évidemment sans sels d'alun ou pierre d'alun).



1 Déodorant Soin Rechargeable Fraîcheur Délicate, Coslys, roll-on 50 ml, 7,90 €. 2 Déodorant Solide, Carrefour Soft Green certifié bio, 30 g, 2,80 €. 3 Eco-recharge Déodorant Bio Soin Peaux Sensibles, Acorelle, 100 ml, 8,25 €.

## On découvre le make-up à base de ricin

Les alternatives végétales fleurissent. Dernière en date, l'huile de ricin permet de réaliser des conditionnements de maquillage (brosses pour les mascaras et fourreaux de rouges à lèvres pour l'instant). En plus, les brosses de mascara en fibres de ricin sont vraiment douces pour les cils.

1 Palpebral Mascara Protect by Topialyse, SVR, 15,90 €. 2 Mascara No Compromise by Nocibé, 14,95 €.



## Pour la planète et nous !

### On passe aux solaires green

Les formules qu'on vous a choisies respectent les océans, sont sans filtres controversés ou suspectés perturbateurs endocriniens. Leurs packagings sont recyclables ou rechargeables (Acorelle).

On écoute sa peau. Par exemple, certains sérums émulsionnés se suffisent à eux-mêmes. Inutile de rajouter une crème, surtout aux beaux jours ou si on a la peau mixte.

## Soins visage, on fait la chasse au plastique !

On préfère les pots ou les sérums en verre. Bien aussi, les tubes à base de carton (Garnier) ou de plastique végétal issu de la canne à sucre (So'Bio Etic). Et si possible, on se cantonne aux basiques qui répondent aux vrais besoins : hydratation, éclat... (Sinon on multiplie les produits et les faux besoins.)



1 Gel-Crème Hydra Réparateur Chanvre, Garnier Bio, 50 ml, 8,90 €. 2 Rosa Fresca Crème légère, Sanoflore, 40 ml, 22 €. 3 La Crème Hydratante Parfaite, Joone, 50 ml, 24,90 €. 4 La Crème Rose de Jouvence, La Provençale Bio, 50 ml, 13,90 €. 5 Nutri'Coco Crème Légère Hydratante Confort, So'Bio Etic, 50 ml, 10,45 €. 6 Mineral 8g Probiotic Fractions, Concentré Protecteur & Récupérateur, Vichy, 30 ml, 30 €. 7 Vinoperfect Sérum anti-taches éclat, Caudalie, 30 ml, 42,90 €.



1 Recharge Spray Solaire Enfants SPF 50, Acorelle, 150 ml, 21,75 €. 2 Spray Solaire Familial Haute Protection SPF 50 certifié bio Visage et Corps, Alphanova Sun, 150 ml, 23,90 €. 3 Spray Solaire Corps certifié bio SPF 50+ Adultes & enfants, Patyka, 100 ml, 29,90 €.

ARIANE LE FEBVRE

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

# Post-partum

## Les pros qui peuvent nous aider

"Mon moral joue au yo-yo", "Je suis épuisée"...  
Comment savoir si la situation est habituelle ou  
non ? Audrey Ndjave fait un tour d'horizon  
des pros qui peuvent nous accompagner.

PAR CHRISTINE AVELLAN

### L'EXPERT



**Audrey Ndjave**  
INFIRMIÈRE EXPERTE  
EN PÉRINATALITÉ  
et fondatrice du  
Centre périnatal  
"Happy mum&baby"

Ce centre virtuel  
propose des  
consultations pour les  
futurs et  
jeunes mamans, des  
vidéos. Et aussi  
des e-books sur le  
sommeil  
et l'allaitement.

\*[www.centreperinatalehmb.com](http://www.centreperinatalehmb.com).



## Mon humeur joue au yo-yo

**Pourquoi?** Dans le mois qui suit la naissance de bébé, les hormones sont encore en pleine effervescence. Et le temps que tout redevienne à la normale, ça peut impacter notre moral. On est irritable, sensible... Un coup, on rit, un coup, on pleure... C'est le fameux baby-blues. Cet état est passager, une fois que les hormones seront stables, tout rentrera dans l'ordre.

**Quelles solutions?** On en parle à son conjoint, ses amies, son médecin... Bref, on ne reste pas seule face à nos angoisses, notre stress, etc. Et en complément, on peut trouver des solutions paramédicales pour rééquilibrer son humeur en douceur. « Par exemple, **une naturopathe** peut nous conseiller des huiles essentielles ou de l'aromathérapie adaptée à chacune, en fonction de si la maman allaite ou non », précise Audrey Ndjave.

## Je suis épuisée

**Pourquoi?** Accoucher demande autant d'énergie que faire un marathon ! Même si nous ressentons la douleur de manière différente, c'est une épreuve super physique qui est traumatisante pour le corps. D'autant plus, si l'accouchement a été difficile, si la dilatation du col ou la descente du bébé ont été longues, que le moment de la poussée a été éprouvant... Tout ça fait que l'on peut mettre plus de temps à récupérer.

**Quelles solutions?** Dans le mois qui suit l'accouchement, il peut être intéressant de consulter **un ostéopathe** pour rééquilibrer son corps en douceur et retrouver de l'énergie. Cette consultation permet aussi de repérer et de lever des blocages liés à une mauvaise posture pendant la grossesse ou à l'accouchement (bassin déplacé...) et qui peuvent entraîner des douleurs et de la fatigue.



## Je galère avec l'allaitement

**Pourquoi?** Même si on est super motivée et que l'allaitement est physiologique, ce n'est pas forcément facile. Surtout quand il s'agit de notre premier bébé. Il y a certaines choses à savoir qui vont permettre de nous rassurer sur le fait que la situation est habituelle ou non. Par exemple, un nouveau-né va téter très souvent au début, parfois même toutes les heures ! Mais si on ne le sait pas, c'est normal de s'inquiéter et de se demander s'il prend assez de lait.

**Quelles solutions?** « Pour anticiper ce démarrage, il est tout à fait possible de se préparer dès la grossesse avec **sa sage-femme, une puéricultrice ou une consultante en lactation**, précise Audrey Ndjave, qui montrera comment positionner son bébé au sein et donnera plein d'infos pour favoriser la mise en place de la lactation. » Et si le moment venu, on a des inquiétudes, si on ressent des douleurs (allaiter ne doit pas faire mal), si on voit que notre bébé est inconfortable quand il tète, etc., il est important de pouvoir consulter un professionnel formé à l'allaitement pour nous accompagner. Car les solutions existent.



## Je n'ai plus de libido

### Pourquoi?

Peut-être que déjà au cours de la grossesse, la libido était au plus bas. Ça peut continuer ou arriver aussi après l'accouchement.

« Les raisons sont multiples : la maman est focalisée sur son bébé, son corps a changé et elle peut se sentir moins désirable, elle ne ressent pas de désir pour le moment... Et puis, les douleurs de l'épisiotomie ou de la césarienne n'arrangent pas les choses », détaille Audrey Ndjave.

### Quelles solutions?

En général, on conseille d'attendre environ 6 à 7 semaines après l'accouchement pour reprendre des rapports sexuels, le temps que les organes se remettent en place et que la femme se sente prête dans sa tête. Mais chaque couple a un tempo différent et il n'y a rien de préoccupant si les rapports ne reprennent pas dans ces délais. Dans tous les cas, il est important d'en parler avec son conjoint et de s'accorder des moments en tête à tête pour entretenir la complicité. Et on ne zappe pas la rééducation du périnée auprès **d'un kiné ou d'une sage-femme**. « Un accouchement traumatique peut aussi venir casser la libido, ajoute Audrey Ndjave. Dans ce cas, **un sexologue** spécialisé en périnatalité peut aider à mettre des mots sur le blocage et proposer des exercices à faire en couple pour reprendre confiance en son corps et relancer la libido. »



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

#10

!?!

Retrouvez l'épisode sexo de notre podcast "Galère sa mère!"



## Je me sens en burn-out

**Pourquoi?** Quand on attend un bébé, on se projette sur l'après-naissance et parfois, ce que l'on avait imaginé ne colle pas forcément à la réalité. On peut se sentir dépassée ou ne pas être bien dans cette nouvelle vie de maman. Et pour cause, « la maternité, c'est la transformation d'une femme qui devient mère. Il s'agit d'une transition psychique et tout un processus hormonal s'enclenche. Toutes les femmes connaissent ce bouleversement, mais chacune le vit différemment. En fonction de son histoire », explique Audrey Ndjave.

### Quelles solutions?

« Pour surmonter cette vague du post-partum, il est important que la maman puisse en parler avec **un psy spécialisé** en périnatalité qui l'aidera à comprendre les enjeux qu'entraîne la maternité. Et l'accompagner pour qu'elle soit sereine dans ce qu'elle vit, en normalisant ce processus », conseille-t-elle.

## Je ne supporte plus mon corps

**Pourquoi?** Après un accouchement, le corps est transformé. Même si on n'a pas pris beaucoup de kilos pendant la grossesse, des rondeurs persistent plusieurs semaines ou mois après. On dit souvent que le corps met 9 mois, le temps d'une grossesse, pour retrouver sa silhouette d'avant. Parfois aussi, il faut arriver à accepter que notre corps ne sera plus tout à fait le même. Mais quand l'image que l'on voit dans le miroir ne nous plaît pas, ça peut être difficile à supporter.

### Quelles solutions?

Pour arriver à se reconnecter avec son nouveau corps, on peut se (re)mettre au sport, une fois que l'on a effectué sa rééducation du périnée. Mais dès la maternité, la sage-femme peut conseiller des petits exercices pour faciliter la remontée des organes et renforcer le périnée, comme les fausses inspirations thoraciques. **Un nutritionniste** peut aussi nous aider à rééquilibrer notre alimentation et éviter ainsi de prendre du poids. Sans se lancer dans un régime, surtout si on allaite, car on a besoin de repas équilibrés pour être en forme physiquement et psychologiquement.

## « J'ai appris à respecter son rythme. »

« Quand j'ai décidé de suivre le programme sommeil du centre Happy Mum&Baby, mon fils avait 6 mois, il souffrait d'un fort RGO, dormait très peu en journée et se réveillait dix fois la nuit. Le programme d'Audrey est bienveillant. Lauriane, la professionnelle que j'ai consultée à distance, m'a aidée à prendre le temps d'observer mon bébé. Après plusieurs semaines éprouvantes, mon bébé dormait mieux.. Ça a été bénéfique pour toute la famille! Je pouvais envoyer un message à la pro à tout moment. Lauriane prend d'ailleurs toujours de mes nouvelles presque un an après! »



**JOHANNA,** maman de Tom, 4 ans, et Léo, 1 an. On la retrouve sur son blog [bb-joh.fr](http://bb-joh.fr) et sur instagram @bb\_joh

PROPOS RECUEILLIS PAR C.A.

CAUDALIE

## Vinoperfect

Le sérum anti-taches se réinvente.  
Plus efficace, plus naturel.

## Un sérum anti-taches culte

Désormais composé à 98% d'ingrédients d'origine naturelle, le Sérum Éclat Anti-taches Vinoperfect prévient et corrige tous les types de taches, quelle que soit leur origine :



- ✓ Soleil
- ✓ Acné
- ✓ Déséquilibre hormonal
- ✓ Taches installées

Non photosensibilisant. Convient aux femmes enceintes et allaitantes.

## Votre duo anti-taches de l'été

Pour un bronzage sans taches, lumineux et durable, nous vous offrons la Crème Solaire Visage Anti-rides SFP50 25mL à appliquer après le Sérum Vinoperfect !<sup>(1)</sup>



Formules bien notées sur les applications de scan de produits.<sup>(2)</sup>

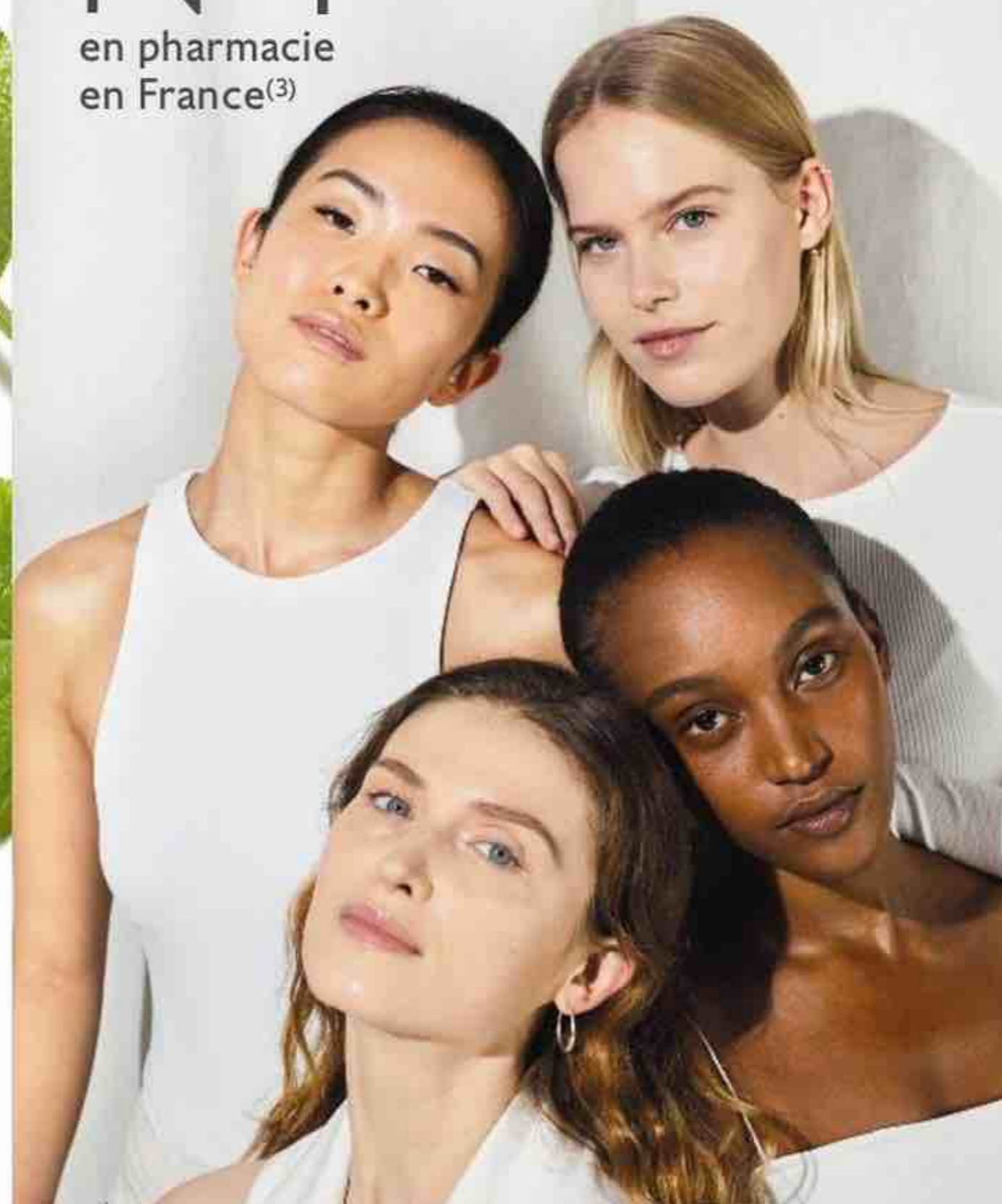
98%  
D'INGRÉDIENTS  
D'ORIGINE NATURELLE

vegan

0% Parabènes, phénoxyéthanol, phtalates, huiles minérales, PEG, silicones, ingrédients d'origine animale.

1%  
FOR THE  
PLANET  
MEMBER

N°1  
en pharmacie  
en France<sup>(3)</sup>



Effet anti-taches dès 1 flacon<sup>(4)</sup>

Coloration des taches

-63%<sup>(5)</sup>

Efficacité sur tous les types de peaux<sup>(5)</sup>



Photos non retouchées

EN PHARMACIES, BOUTIQUES SPA CAUDALIE ET SUR CAUDALIE.COM

(1) Offre valable dans les points de ventes participants, sur caudalie.com, et dans les Boutiques Caudalie. Non cumulable, valable dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. (2) Novembre 2020. (3) IQVIA - PharmaOne - Marché des produits dépigmentants (classe 82B4) en pharmacie et parapharmacie en France - CMA Octobre 2020 - en valeur. (4) Étude clinique, auto-évaluation, 56 jours, 65 femmes. (5) Étude clinique, scorage dermatologique, 56 jours, 65 femmes, 91% des volontaires.



**Milo le mouton**  
PABOBO, 29,90 €

### Un vrai ami pour la nuit!

Avec ses 2 berceuses et ses 7 sons différents (volume réglable sur 3 niveaux sonores), tels que bruit blanc des battements du cœur, sons de pluie, de vagues et même de ventilateur, ce sympathique mouton a tous les atouts pour accompagner l'endormissement de bébé dès la naissance. Magique, la peluche s'éteint toute seule au bout de 15 minutes. Côté sécurité, le mouton est doté d'un verrouillage pour que bébé ne puisse pas changer les paramètres de réglages. Avec sangle d'accroche pour le fixer au lit.

*Le module est déhoussable et la peluche lavable.*

### Original autant que déco dans sa chambre!

Une jolie forme douce pour ce projecteur d'étoiles musical qui crée un ciel étoilé sur le plafond de la chambre de bébé aux couleurs changeantes ou fixes (au choix, bleu, rouge ou vert). Côté son, il propose une berceuse ou des bruits blancs de battements de cœur intra-utérins aux vertus apaisantes. Pratique, on peut régler le volume du son ou le mettre sur silencieux. Marche avec des piles.



**Projecteur d'étoiles**  
PABOBO, 29,90 €

*Il s'allume tout seul quand bébé pleure.*

## Pour éveiller bébé



*Il joue au fermier et à la fermière!*

**Figurines des animaux SCHLEICH,**  
de 3,99 € à 9,99 €

### Des merveilles de la nature pour booster son imagination

Avec ces superbes figurines réalisées avec le plus grand soin et peintes à la main, l'imagination est au pouvoir! Leur taille, idéale pour la préhension des petites mains, permet à l'enfant d'inventer plein d'histoires et de développer une interaction positive avec le milieu animal familier ou sauvage. Ces "modèles réduits" plus vrais que nature aident l'enfant à connaître les différents animaux, leur habitat, les relations et la cohabitation entre eux... Parfait pour l'amener à être proche de la nature et le sensibiliser à l'environnement! Découvrez tous les animaux sur [www.schleich-s.com/fr/FR/](http://www.schleich-s.com/fr/FR/)

*Il découvre le monde sauvage*



SYLVIANE DEYMIÉ ET EVA BARSE

Pratique, l'attache  
pour les fixer  
à une arche d'éveil  
ou une spirale.

**Peluches Tiny Friends**  
LITTLE BIG FRIENDS, 10,95 €



**D'inséparables compagnons de jeu!**

Une matière particulièrement souple et douce façon cuir, des formes arrondies facilement préhensibles par les petites mains, un joli son de grelot quand on les agite... Il n'en faut pas plus pour que bébé les adopte du premier regard. Super design et couleurs attrayantes, ces petits compagnons sont également de beaux éléments de décor dans la chambre de bébé. 22 animaux disponibles de différents univers avec des animaux de la ferme, de l'océan ou encore de la jungle.

...On vous conseille ça!



**Tapis d'éveil**  
LITTLE BIG FRIENDS,  
69,95 €

Avec 2 poignées  
de transport  
en tissu,  
c'est pratique!

**Pour des galipettes  
pleines de peps...**

Un grand tapis confortable d'un mètre de diamètre, avec plein de jeux de matières à toucher, de jolies couleurs contrastées, des animaux cachés, un anneau de dentition, un miroir soleil pour découvrir son reflet... Voilà de quoi développer sa curiosité, sa motricité et son agilité lors de ses moments d'éveil. Avec petit coussin amovible. Il existe en deux modèles, ferme ou jungle.

**Une belle  
innovation!**

Comment n'y a-t-on pas pensé plus tôt? Cette gigoteuse est dotée d'ouvertures pour les pieds pour offrir une plus grande liberté de mouvement à bébé! Malin: dès que bébé, réveillé, veut gigoter ou marcher à 4 pattes, on ouvre simplement les boutons-pressions des deux extrémités et on laisse passer ses pieds à travers l'ouverture... Et le voilà à l'aise pour trotter! En coton respirant ultra-doux. En M (6-18 mois) et L (18-36 mois).

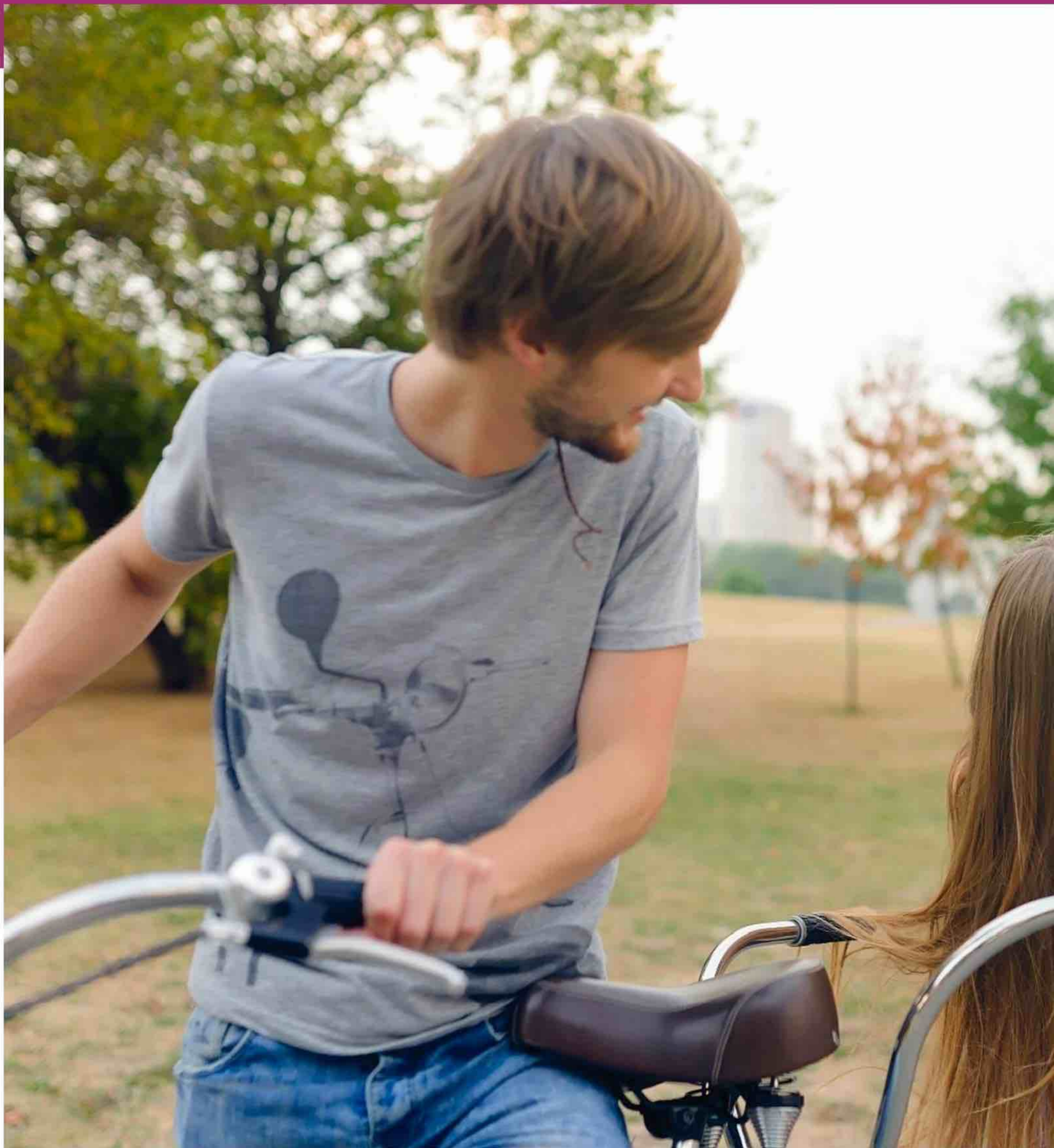


**Gigoteuse**  
**On The Move**  
ERGOBABY, 34,90 €

Grâce à son zip et au  
passe-sangles, on peut  
changer la couche ou installer  
bébé dans le siège-auto  
sans enlever la gigoteuse.

# { Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents *débordés* qui assurent



KHMELEV/ADOBE STOCK



Dès 6 ans.  
11,90 €  
le livre.



Climsom  
Pur Compact,  
59,90 €. En  
vente sur [www.climsom.com](http://www.climsom.com)

## C'EST NOTRE FÊTE!

Bonne idée pour célébrer les mamans, les éditions Minus proposent deux livres à remplir avec son enfant pour créer du lien en famille et apprendre à mieux se connaître. "Telle mère, telle fille?" et "Telle mère, tel fils?" permettent d'engager le dialogue avec humour et légèreté autour de questions et d'activités. C.A.

## OUSTE AUX MICROBES ET VIRUS!

Saviez-vous qu'un téléphone portable contient dix fois plus de bactéries qu'un siège de toilette. Beurk! La solution pour le nettoyer efficacement? Ce stérilisateur UV. Super simple d'utilisation, il suffit de placer son téléphone (et tous les objets du quotidien comme les clés, masques, stylos...) dans le boîtier et hop, en 6 minutes chrono, près de 100 % des bactéries et virus sont détruits. C.A.



## KITS DE SURVIE

Indispensables, ces coffrets fourmillent de conseils pour se faire confiance en tant que parents. "Dans 100 idées futures pour mon bébé", on retrouve des fiches conseils pour dédramatiser les premiers mois (sommeil, repas, petits bobos...). Et dans "100 idées bienveillantes pour éduquer mon enfant", on fait le plein d'astuces pour gérer les crises au quotidien. C.A.

De Cynthia Kafka (alias Maman bavarde),  
éd. Hugo & Cie, 14,95 € le coffret.  
Disponibles dès le 6 mai 2021.

## Sommaire

- 98** L'interview sans filtre @ Samueletgaspard :  
"La récompense d'un parent au foyer, c'est l'enfant lui-même"
- 100** On s'amuse : Comment les occuper
- 102** On partage : Quoi faire ensemble?!!
- 104** 4 exercices de yoga à faire en famille
- 106** On mange de saison... les fèves
- 108** 7 astuces pour relooker sa maison
- 110** Produit miracle : 10 idées surprenantes pour utiliser le citron
- 112** Témoignages :  
"Je n'ai pas la même couleur de peau que mon(mes) enfant(s)"

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



**Samuel a 24 ans et un petit garçon de 3 ans. Père au foyer épanoui, il nous raconte tout, sa décision de s'occuper de Gaspard à plein temps, ses joies et ses difficultés au quotidien, et aussi sa vision de l'avenir.**



**@SamueletGaspard**

# “La récompense” d'un parent au foyer, c'est l'enfant lui-même”

## **Magazine Parents :**

**Comment vous est venue l'idée de devenir père au foyer ?**

**Samuel :** J'étais étudiant en 3<sup>e</sup> année de médecine, lorsque Léa, ma femme, est tombée enceinte. Le métier de médecin m'attirait, mais les études et le système d'apprentissage ne me convenaient pas du tout. L'annonce de cette grossesse a précipité ma décision et redéfini mes perspectives. J'ai mieux cerné ce qui était le plus important, et quand Gaspard est né, ma priorité, c'était clairement de lui apporter une attention particulière.

**Quelle est selon vous l'image d'un père au foyer aujourd'hui ?**

Elle est encore assez négative, plus mal comprise que celle de la mère au foyer. Ça ne rapporte pas d'argent,

donc, pour une grande partie des gens, ce n'est pas un travail... J'argumente parfois mon choix face aux critiques sur les réseaux sociaux. Il arrive aussi que je ne m'y attarde pas. Je reconnais que c'est un vrai luxe de pouvoir faire ce choix, prendre ce temps.

**Où trouvez-vous de la reconnaissance au quotidien ?**

Je n'en attends surtout pas de Gaspard ! Si on attend de la gratitude de la part de l'enfant, on peut le culpabiliser, se retrouver piégé, déçu dans sa propre attente. La récompense, c'est l'enfant lui-même, ce qu'il va ensuite pouvoir “rendre” à la société parce qu'on aura fait le maximum pour l'aider à devenir autonome, libre, capable d'interagir avec les autres dans le respect, d'être empathique...

**Comment définiriez-vous votre relation père-fils ?**

Ce n'est pas parfait, mais nous avons une très belle relation, beaucoup d'intimité, de complicité. On comprend très vite les émotions de l'autre, on ressent chacun nos énergies. C'est sans doute ce qu'on appelle l'instinct paternel, enfin je préfère dire l'instinct parental.

**Comment sont vos journées ?**

Un planning s'est établi naturellement. Gaspard se réveille vers 8 heures. On prend le petit-déj tous les trois, il faut un petit temps calme avec de la musique douce. Quand Léa part au travail, on fait une activité créative, construction, dessin, pâte à modeler, ou un tour au marché. Puis après le repas et le temps calme, on va au parc,



« Parfois, je suis fatigué, alors que Gaspard a de l'énergie à revendre. Surtout pendant les périodes de confinement.



ou on fait une rando, ou une visite plus culturelle avec d'autres parents et leurs enfants ou bien on joue dans la maison, le jardin, on fait des cabanes. Ensuite, petite séance de sport avec moi, bain et repas. C'est Léa qui lit l'histoire, mais c'est avec moi que Gaspard s'endort vers 20 heures.

### **Vous cuisinez avec Gaspard ?**

Oui, plusieurs fois par jour. Il se met sur sa petite tour d'observation, il fouine, grignote, découpe... Son péché mignon, c'est le chocolat, en particulier la ganache pour les tartes... On aime bien faire des pizzas aussi, des galettes à la frangipane. J'ai même coécrit un livre de cuisine qui s'appelle "En cuisine avec papa" !

### **Personne ne vous aide ?**

On a une femme de ménage une demi-journée par semaine. En revanche pour le linge, il m'aide bien, il a son petit étendoir ! Et depuis un an, une nounou vient à domicile deux après-midi par semaine. Et Léa prend le relais le soir et le week-end.

### **Y a-t-il des moments difficiles ?**

Oui, parfois je suis fatigué, j'ai besoin de calme. Alors que Gaspard a encore de l'énergie à revendre, surtout pendant les périodes de confinement. Dans ces moments, je fais tout pour qu'on communique bien, pour ne pas crier, lui proposer d'aller dans sa chambre taper sur des djembés !

### **Que conseillez-vous à ceux qui hésitent à devenir père au foyer ?**

Pour les passionnés par l'instruction à la maison, le développement de l'enfant, c'est super. Mais il ne faut pas se forcer, ça serait délétère pour tout le monde. Si on a le sentiment profond que cette situation va nous convenir, il faut se faire confiance. On manque de modèles et un tas de normes sociales jouent contre cet instinct. On peut aussi devenir parent au foyer pour un temps. Pour ma part, à partir de septembre (Gaspard ira à l'école), je me lance dans un projet, c'est une décision que je prends sereinement. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ



## LES FILMS À REGARDER EN FAMILLE



### Les Trolls 2

Allez, on va danser avec ce deuxième opus super groovy ! La reine Barb veut détruire toutes les musiques pour imposer le rock. Mais Poppy et ses amis entendent bien unir tous les Trolls pour maintenir la diversité musicale. Un film coloré, gai et qui fait chanter. DreamWorks. Disponible en DVD, 16,99 €. Dès 5 ans.



**Soul.** Joe Gardner, un professeur de musique passionné de jazz est sur le point de réaliser le rêve de sa vie en jouant dans le meilleur club de jazz de New York. Mais un accident le fait basculer dans le "Grand Avant", un endroit fantastique où les nouvelles âmes acquièrent leur personnalité avant d'aller sur Terre. Un voyage initiatique plein de tendresse. Pixar/Disney. Disponible en DVD (16,69 €) et sur Disney+. Dès 6 ans.

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

# Comment les occuper!!!

Retrouvez-nous sur notre site tout beau tout neuf de

**MÔMES**  
par PARENTS  
[www.momes.net](http://www.momes.net)

**SON DIY**

Dès 4 ans

Un super gâteau d'anniversaire !

Fabrication  
45 min



- Pour transformer un simple gâteau au yaourt en super gâteau dinosaure, il suffit de le couper en plusieurs parties (on regarde le tuto sur le site [momes.net](http://momes.net)).
- On réalise ensuite le glaçage en mélangeant un blanc d'œuf avec 250 g de sucre glace et quelques gouttes de colorant alimentaire vert.
- Puis on décore avec des Smarties®. Tadam, il ne reste plus qu'à poser les bougies. Happy birthday !

Toutes les étapes sur [momes.net](http://momes.net) <http://www.momes.net/Bricolages>

## On s'aère



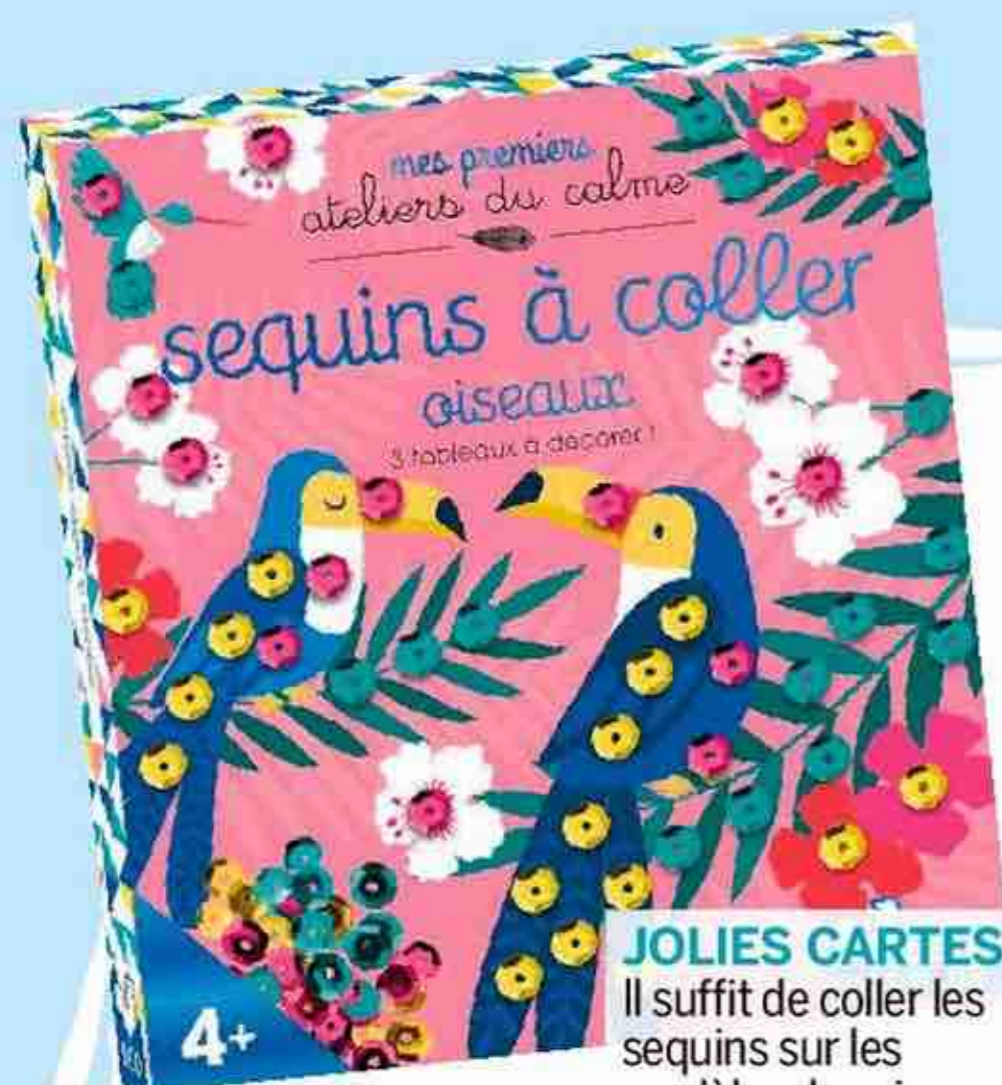
**Animaux 3D.** À défaut de les découvrir en vrai, on construit ce puzzle baleine. En plus, c'est en bois 100 % responsable ! Janod en partenariat avec WWF, 16,99 €. Dès 6 ans.



**Pour s'évader n'importe où.** Bonne idée, ce conteur décliné en version nomade va faire voyager petits et grands avec ses contes, chansons... VTech Storykid pocket, 30 €. Dès 3 ans.

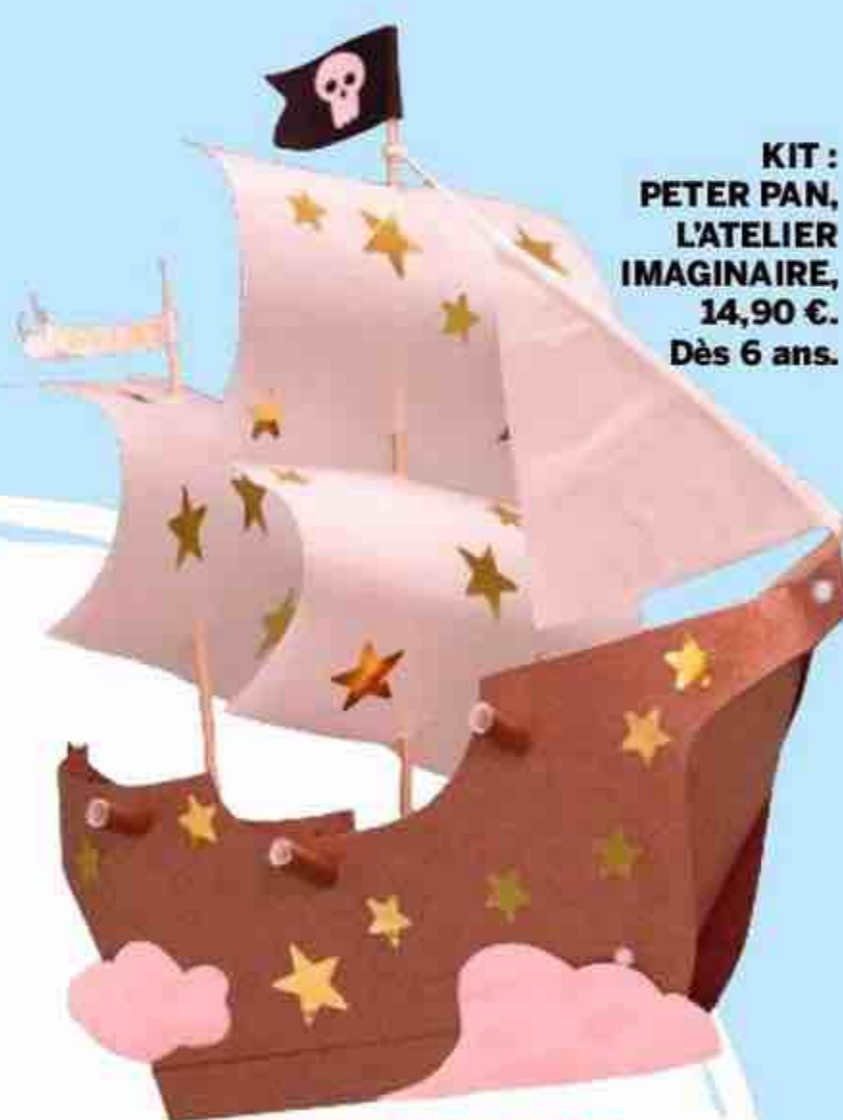


**Tous au jardin.** Un jeu d'extérieur et d'adresse pour lancer les anneaux sur les queues des renards. Jeu de lancer Renardo et les animaux, Energy bul, Création Oxybul, 22,99 €. Dès 3 ans.



**MES PREMIERS ATELIERS DU CALME, ÉD. DEUX COQS D'OR,** 5,99 €. Dès 4 ans.

**JOLIES CARTES**  
Il suffit de coller les sequins sur les modèles des oiseaux. Effet waouh assuré !



**KIT : PETER PAN, L'ATELIER IMAGINAIRE,** 14,90 €. Dès 6 ans.

**A L'ABORDAGE**  
Trop chouette, ce kit pour fabriquer un bateau de pirate et (re)découvrir l'histoire de Peter Pan grâce au livret illustré.

## On crée !

**COMME UN CHEF**  
Pour cuisiner comme les grands, on personnalise son tablier et sa toque en les coloriant avec des crayons textiles, de la peinture ou des transferts.



**TABLIER (3,60 €), TOQUE (3,95 €), FLORE ET JEANNE SUR I-MAKE.COM**

## DES LIVRES

### Les imagiers



**Mon grand imagier.** 350 mots à découvrir, des rabats à soulever pour découvrir le monde (maison, nuit savane...). Ed. Fleurus, 12,95 €. Dès 12 mois.



**Le Petit livre pour les géants.** Un livre XXL (81 cm de haut) pour plonger dans l'univers de 8 géants (forêt, océan...) et plus de 600 mots à apprendre. Ed. Saltimbanque, 29 €. Dès 18 mois.



**L'imagier Géant du Père Castor.** Un grand album qui présente 145 animaux classés par couleur. Ed. Père Castor, 19,90 €. Dès 18 mois.



**L'imagier des comptines in English.** Originales, ces comptines illustrées sur des fiches et avec un audio à télécharger. Ed. La Marmotière, 15,90 €. Dès 6 mois.

CHRISTINE AVELLAN

# Quoi faire ensemble?!!



POUR UNE TRENTAINE  
DE LANGUES DE CHAT

PRÉPARATION:  
15 minutes

CUISSON:  
15 minutes

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

(de grand-mère)

**1.**  
On cuisine

## Les langues de chat

En rouge:  
l'enfant

1. verse le beurre  
mou dans  
le saladier.

6. Préchauffez le four  
à 180 °C (th. 6).

7. Sur la plaque  
de cuisson,  
fais des traits de  
pâte de 5 cm de  
long bien espacés les  
uns des autres.

En noir:  
le parent

2. Travaillez le beurre  
mou en pommade  
avec le fouet.

3. verse le sucre  
glace, la farine  
et les blancs d'œufs.

4. Fouettez bien  
pour obtenir une  
texture moelleuse.

5. Remplis la  
poche à douille avec  
la crème.

8. Faites cuire les  
langues de chat  
15 minutes jusqu'à ce  
qu'elles soient bien  
dorées, puis décollez-  
les délicatement  
avec une petite spatule.  
Laissez-les refroidir  
sur une grille.

### Ingrédients

95 g de beurre mou, 125 g  
de sucre glace, 125 g de  
farine, 3 gros blancs d'œufs

### Ustensiles

1 saladier, 1 fouet, 1 poche  
munie d'une douille  
à pâtisserie de ø 5 mm,  
1 pinceau de cuisine



Avec Clémence

JULIE SCHWOB

# 2.

**On fête les mamans**

**Dès 6 ans**

**Une carte fleurie**

**P**our confectionner la carte, on découpe un carré de 15 cm de côté dans du papier coloré épais et on arrondit les angles. On dessine et on découpe les pétales et les tiges dans des papiers de couleurs différentes. Puis on les colle sur la carte et on ajoute les boutons, ainsi qu'un nœud en ruban en bas. Il ne reste plus qu'à écrire un petit message.

**TOUT CE QU'IL FAUT**



Retrouvez-nous sur le site tout beau tout neuf de

**MÔMES**  
par **PARENTS**  
[www.momes.net](http://www.momes.net)

# 4.

**On recycle**

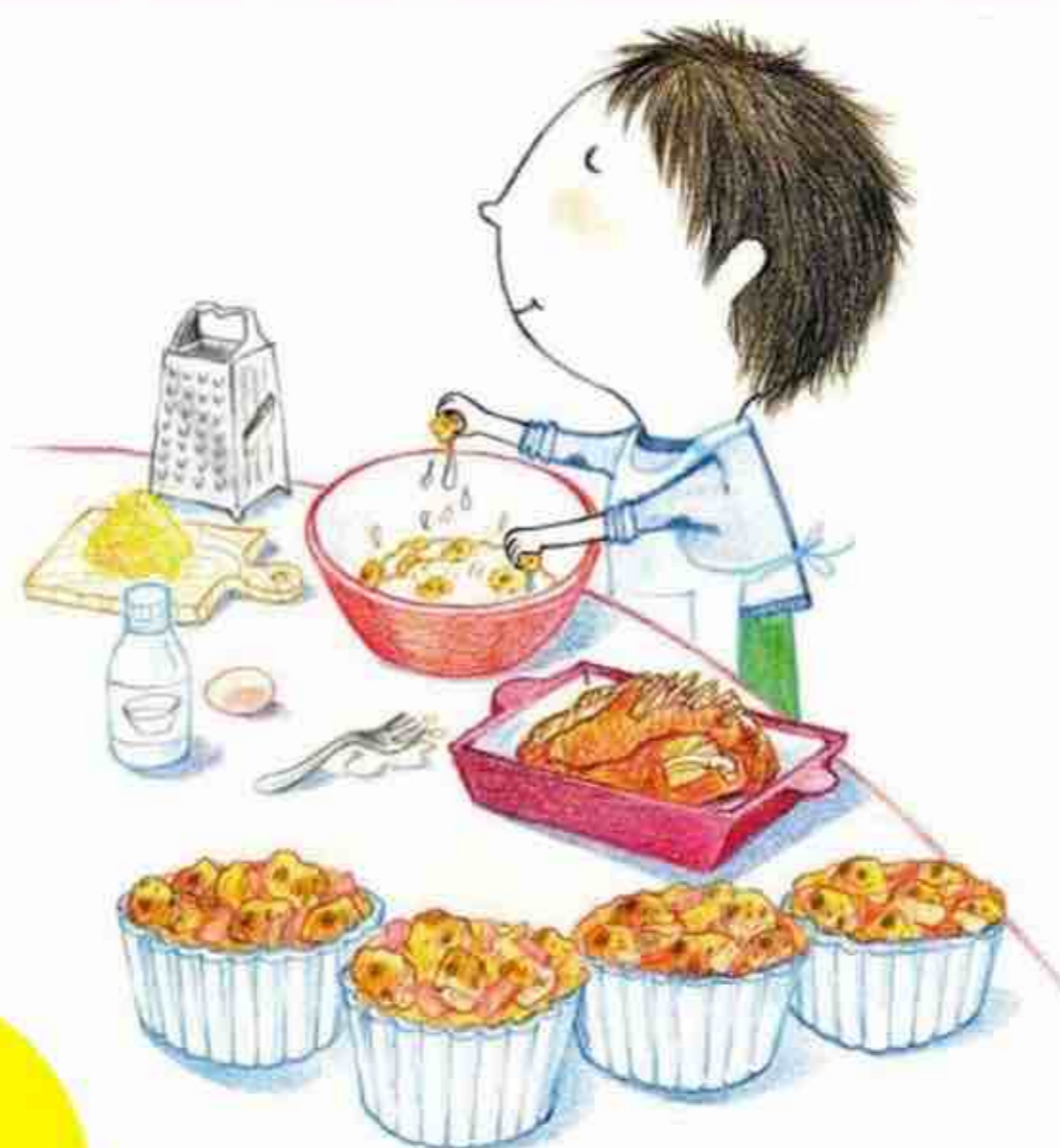
**Une déco de balcon**

**Dès 7 ans**

**Il fait beau, on en profite pour mettre de la gaieté sur son balcon ou dans son jardin avec cette jolie abeille fabriquée avec des matériaux de récup.** On peint une boîte de conserve vide avec une peinture jaune en bombe. Avec du scotch noir, on crée les rayures. On perce les trous et on insère les fils chenille pour former les pattes. On dessine les yeux dans des capsules de bouteilles et on les colle. Dans un morceau de plastique récupéré, on dessine et on coupe les ailes. Puis on les colle. On fait un trou en haut et au centre du corps de l'abeille, et on installe une ficelle solide. Il ne reste plus qu'à la suspendre.

DR

CHRISTINE AVELLAN



# 3.

**On cuisine les restes**

**INGRÉDIENTS**

- 1 œuf
- Des croûtes de pizza de la veille
- 25 cl de lait
- Restes du poulet rôti de midi
- 150 g de comté râpé
- 12 cl de crème liquide

**Ma p'tite cuisine des restes**, de Sonia Ezgulian, chef zéro déchet, éd. Ah! Agathe Hennig Livres Jeunesse, 14,80 €.



**Des recettes écolos**

**Dès 4 ans**

**L**a chef Sonia Ezgulian invente des recettes anti-gaspi, faciles à réaliser par les kids avec des produits de proximité, de saison et avec les restes. Allez, on tente le Puddizza, un pudding de croûtes de pizza, poulet et comté (si, si, c'est délicieux!). On taille en petits cubes les croûtes de pizza (celles d'hier, conservées dans une boîte) et on les fait tremper dans du lait. On mélange le poulet, le comté râpé, la crème et l'œuf. On ajoute les croûtes de pizza. On verse la préparation dans 4 moules individuels à muffins (en silicone) ou dans des ramequins. On enfourne 15 minutes à 200 °C. À déguster avec une salade verte ou des crudités. On peut remplacer le poulet par du jambon ou des petits morceaux de légumes cuits.



# 4 exercices de yoga à faire en famille

L'EXPERT



Eva Lastra  
PSYCHANALYSTE  
ET PROFESSEURE  
DE YOGA

Avec sa méthode YogaByEva, Eva Lastra, psychanalyste et professeure de yoga, propose des postures pour aider les kids à accepter leurs émotions. Et cela, avec leurs parents (en plus, ça marche aussi pour nous !).

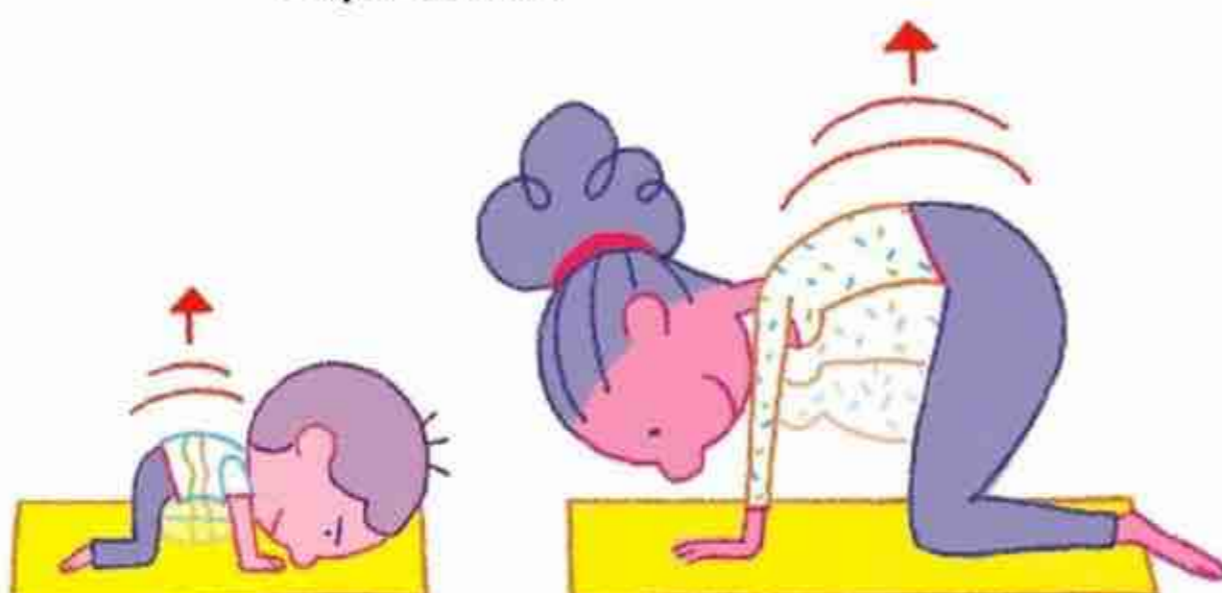


## Il est en colère? On l'apaise!

### 1 La posture du chat

1. On se place au sol, à quatre pattes.
2. On inspire profondément en creusant le dos en regardant loin devant soi. On sent notre corps se remplir d'air.
3. On expire en faisant le dos rond, comme un chat, le regard dirigé vers notre ventre.

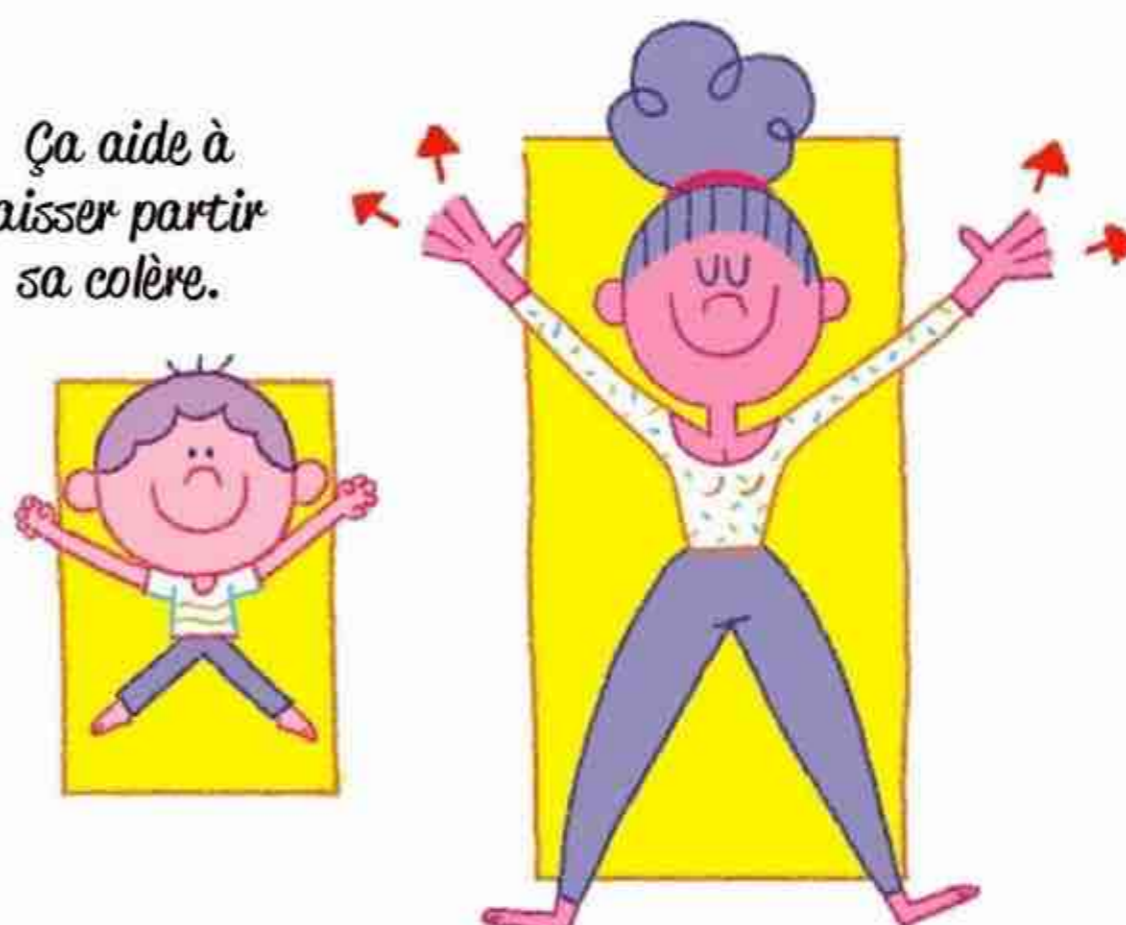
*On imagine notre colère comme un gros nuage noir qui va devenir de plus en plus petit au fur et à mesure des respirations.*



### 2 La posture de l'étoile

1. Allongés sur le dos, on forme une étoile à 5 branches avec notre tête, nos bras tendus de chaque côté et nos jambes étirées en diagonale. On ferme les yeux.
2. On inspire en serrant les poings et en tirant fort nos pointes de pied vers le sol.
3. On expire fortement en ouvrant les mains et en relâchant nos pieds, d'un coup sec.

*Ça aide à laisser partir sa colère.*





## Pour une séance complice

Envie de tester avec son enfant ? On suit les conseils d'Eva Lastra, psychanalyste et professeure de yoga.

- Les premières séances, on ne repositionne pas son enfant, on le guide, mais au début, on le laisse placer son corps naturellement.
- On s'adapte à son rythme, ainsi il pourra profiter de chaque posture et décider de la refaire ou de passer à la suivante.
- On accepte l'idée qu'il aura besoin de communiquer (ou non) sur chaque posture. Il aura peut-être besoin de parler (parfois longtemps) sur son ressenti à chaque étape, alors que d'autres fois, il n'échangera avec nous qu'à la fin de la séance.
- Et le plus important: on rit, on sourit, on partage ENSEMBLE ce pur moment à nous, rien que pour nous deux.



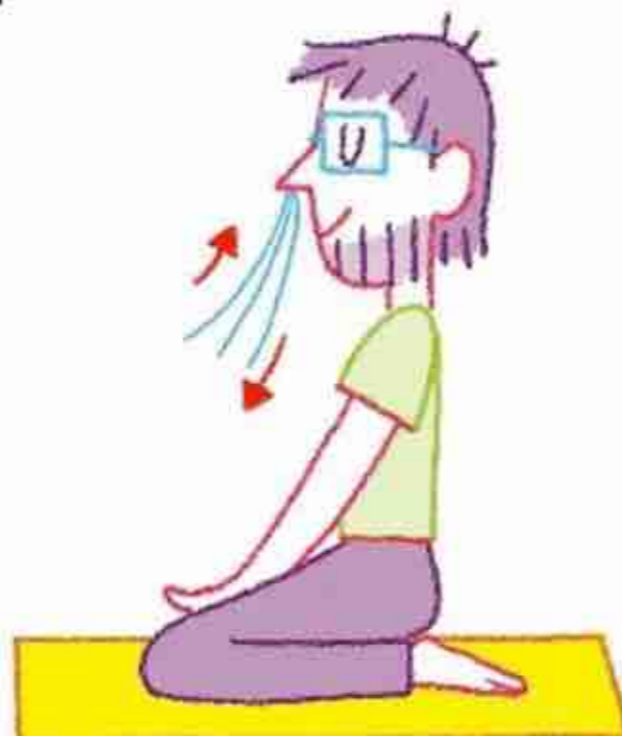
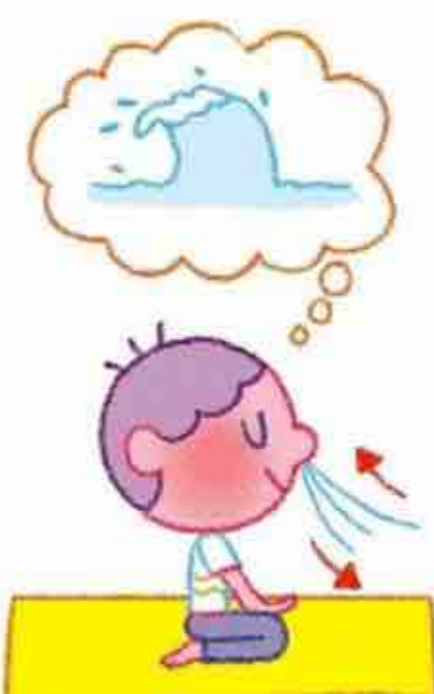
Ces exercices sont extraits des livres "Nilou est en colère" et "Nilou est timide", La Maison des Yogis, Une collection conçue par Eva Lastra, La Marmotière éditions (13 € chacun). Et aussi pour aider les enfants à mieux gérer leurs émotions, deux nouveaux livres viennent de paraître : "Nilou a peur" et "Nilou est excité".

# Timide? On l'aide à se sentir plus fort

## 3 La posture du diamant

1. Bien droit, assis sur les talons, on ferme les yeux et on inspire profondément.
2. On imagine une grande vague de joie qui nous envahit.
3. Puis on expire lentement pour chasser ses inquiétudes.

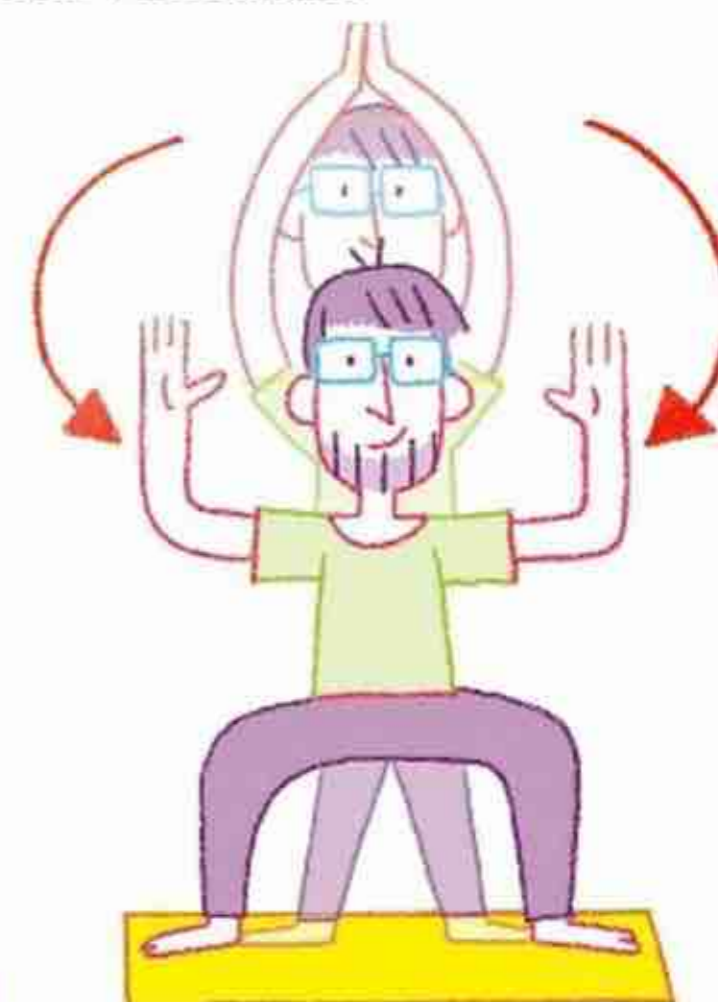
Ça permet de prendre un temps pour se concentrer sur sa respiration.



## 4 La posture de l'angle puissant

1. Debout, nos pieds espacés de la largeur de nos épaules, mains jointes et jambes bien tendues, on inspire en montant les mains au-dessus de la tête comme si on voulait se grandir.
2. On expire calmement en pliant les jambes et en plaçant nos bras en angle droit, paumes tournées vers l'avant.

Ça permet de se sentir plus fort.



À croquer crue ou cuite, la fève fraîche marque le début du printemps. Une légumineuse riche en nutriments et qui donne du peps au repas de toute la famille.

**On mange  
de saison...**

# Les fèves

## ASSOCIATIONS MAGIQUES

**En salade.** Une vinaigrette suffit à faire ressortir le goût des fèves. On peut aussi simplement les croquer avec du beurre et une pointe de sel.

**Avec du poisson.** Juste poêlées avec un peu d'ail, les fèves se marient très bien avec les poissons et les crevettes.

**Pour accompagner des œufs.** Mollet, à la coque, en omelette... Elles se prêtent à toutes les recettes avec des œufs.

**En soupe et velouté.** Revenues dans un peu de beurre avec des oignons, puis mixées et agrémentées d'un peu de crème fraîche ou de fromage de chèvre. À déguster aussi bien chaud que froid.

## Le saviez-vous ?

Les fèves sont des fèves cueillies avant leur maturité. Les graines sont encore très petites, leur texture plus fondante, mais leur saveur légèrement plus piquante.

## Des atouts santé

Riche en protéines végétales, en cuivre (top pour le système nerveux), en phosphore (pour les os et les dents) et en vitamine B9 (importante durant la grossesse), cette légumineuse a aussi un fort pouvoir rassasiant grâce à sa teneur en fibres. Idéale pour caler les petites faims.

## « Un guacamole revisité. »

« Je cuis à la vapeur des fèves et des petits pois, puis je les mixe en ajoutant un peu d'oignon rouge, de purée d'amandes, un filet huile d'olive et un peu de sel et de poivre. Voilà, un succulent guacamole à tartiner sur des tranches de pain grillé, et à déguster avec des tomates cerises. Un régal ! »

AURÉLIE,  
maman d'Antoine,  
4 ans.

## ASTUCES DE PRO

**Bien la choisir.** On opte pour des fèves fraîches d'un vert intense et sans tache. Bien fermes au toucher et de préférence pas trop grosses pour encore plus de saveurs.

**Côté conservation.** On les garde deux jours dans le bac à légumes du frigo et on les écosse juste avant de les cuisiner pour conserver toute leur fraîcheur.

**Préparation.** Pour les écosser sans y passer des heures, on casse la cosse au niveau de chaque fève, puis on appuie sur les fèves pour les faire sortir. On peut aussi retirer le fil sur toute la longueur de la cosse pour l'ouvrir, puis faire tomber les fèves une à une.

**À peler.** Si on les mange crues, on enlève la petite pellicule autour de chaque fève. Pour ça, on les fait tremper 30 minutes dans un saladier d'eau froide. Et hop, c'est super facile.

**Antigaspi.** On ne jette plus les cosses ! On les pèle au besoin et on retire les filaments, puis on les fait revenir avec de l'ail, des tomates concassées ou on fait un potage. Délicieux.

## INGRÉDIENTS:

400 g de fèves pelées fraîches ou décongelées, 100 g de lardons, une dizaine d'oignons grelots, 6 feuilles de laitue, 10 cl de bouillon de légumes, 30 g de beurre, 1 brin de thym et 1 brin de persil frais.

### FÈVES À LA FRANÇAISE

- Faites fondre le beurre dans une poêle avec les oignons pelés entiers, laissez cuire 2-3 minutes à feu moyen. Ajoutez les lardons et laissez dorer 5 minutes de plus. Ajoutez le bouillon de légumes, les fèves, les aromates et les feuilles de laitue.
- Laissez cuire 3 minutes de plus, jusqu'à ce que les fèves soient moelleuses et la laitue réduite. Salez, et poivrez si nécessaire.

Pour  
2 adultes

L'EXPERT



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

# ...et ensemble!

(grands et petits)

Préparation:  
10 minutes  
Cuisson:  
10 minutes

6/9  
mois

### SOUPE DE FÈVES ET OIGNONS

- Faites cuire à la vapeur 200 g de fèves et 2 oignons grelots pendant 10 minutes, puis mixez finement en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

9/12  
mois

### ÉCRASÉE DE FÈVES ET LARDONS

- Faites cuire 200 g de fèves avec 2 brins de thym et 10 g de lardons à la vapeur pendant 5 minutes. Retirez le thym, puis écrasez les fèves à la fourchette jusqu'à obtenir une purée. Coupez les lardons en plus ou moins petits morceaux (selon les habitudes de votre enfant).

1/3  
ans

### SALADE FARCIE AUX FÈVES ET LARDONS

- Faites cuire 100 g de fèves, 2 oignons grelots hachés, 30 g de lardons à la vapeur pendant 5 minutes. Hachez grossièrement. Façonnez cette farce en 2 boulettes. Entourez chaque boulette de 2 feuilles de salade et attachez avec une ficelle de cuisine. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle à feu moyen. Faites dorer de chaque côté et servez.

VAISSELLE ENFANT: MONOPRIX - VAISSELLE ADULTE: MERCI.

Un choix dingue de carrelage, qui donne envie de changer ! En plus, c'est vite fait !



### CARRELAGE VERY EASY

On rénove sa salle de bains ou sa cuisine super facilement grâce à ce carrelage adhésif. Facile à poser sans outils spécifiques, économique et ultrarésistant. Smart Tiles en vente sur [thesmarttiles.com](http://thesmarttiles.com)



Des reproductions de qualité faites à la main.

### UNE ŒUVRE D'ART CHEZ SOI

Tableau, papier peint, abat-jour, coussin... Muzéo propose des reproductions de chefs-d'œuvre sur tous types de supports et d'objets pour une déco très arty et accessible. Photo à partir de 26 €, abat-jour dès 180 €, coussin dès 74 €... En vente sur [fr.muzeo.com](http://fr.muzeo.com)



Tuto : Customisez des cache-pots en imitant la terre cuite

### ON PURIFIE !

Qui dit travaux dit pollution intérieure à cause des peintures, papiers peints, nouveaux meubles... Pour chasser les composés indésirables (COV2 dont le formaldéhyde et Cie) et purifier l'air, on investit dans un purificateur dernière génération Dyson. Purifier Cool Formaldéhyde®, Dyson, 599 €.



# Astuces

*pour relouer sa maison*

### ON S'INSPIRE

Pour trouver des tas d'idées pour redécorer ses murs, ses sols et tout simplement réveiller son intérieur, on fonce sur le site inspirant de Castorama: [18h39.fr](http://18h39.fr) pour découvrir des tutos faciles, les dernières tendance maison, etc.

### UNE DÉCO SECONDE MAIN

Pour dénicher des objets déco, meubles d'occasion, on surfe sur La Reboucle.fr, un site de revente entre particuliers créé par La Redoute. [www.laredoute.fr/la-reboucle](http://www.laredoute.fr/la-reboucle).



### UNE NOUVELLE CUISINE EN 1 JOUR !

On repeint tout grâce à cette peinture multi-surfaces (mobiliers, plan de travail...). Pas besoin de décaper ou d'une sous-couche. Et c'est sec en un jour ! Peinture Multi-Surfaces Rénov' Cuisine®, Syntilor, 24,90 € le pot.



### ON EMBELLIT SES MURS

Pour pimper sa maison sans repeindre ni poser de papier peint, on utilise des stickers muraux ! Faciles à poser et repositionnables sans trace sur les murs. Mon sticker mural, à partir de 19 €.



À tous les prix, pour tous les styles... Ça en jette !

CHRISTINE AVELLAN



IMMOBILIER

# BELLE RENCONTRE

**TOM**  
chef en  
herbe

&

**SON  
T3** CUISINE  
ÉQUIPÉE



25 PLACE CROIX ROUSSE - LYON (69)

Crédit Agricole Immobilier construit des logements neufs et conseille et accompagne ses clients à chaque étape de leur projet immobilier. C'est en partant des attentes de nos clients pour qui la cuisine est devenue une pièce essentielle de leur habitation, que nous proposons des appartements déjà équipés d'une cuisine aménagée.

Nos programmes immobiliers neufs dans votre région sur

**ca-immobilier.fr**

# 10 idées surprenantes pour utiliser... le citron

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



## CHASSER LE CALCAIRE

Une fois la surface nettoyée, on frotte les traces de calcaire avec 1/2 citron (on peut même laisser agir une dizaine de minutes avant de rincer). Efficace et écolo!

## FAIRE BRILLER LES VITRES

Pour ôter les traces sur les miroirs ou les vitres, on vaporise un mélange de jus de citron et d'eau. Hop, ça brille!

## REDONNER DE L'ÉCLAT À SON LINGE

Nos vêtements blancs font grise mine? Pour qu'ils retrouvent tout leur éclat, on oublie les produits chimiques (javel et Cie), et à la place, on verse un grand verre de jus de citron (en même temps que la lessive) dans la machine à laver. Magique!

## DÉSINFECTER

Nettoyer son micro-ondes ou son frigo sans utiliser des tas de produits chimiques? Facile, on vaporise 1/2 jus de citron mélangé à 25 cl d'eau et 2 cuil. à soupe de bicarbonate de soude, et on rince à l'eau. Ouste, les bactéries et les mauvaises odeurs!

## CHASSER LES MITES

Pour éloigner les nuisibles tout en parfumant nos placards, on fait sécher des écorces ou des rondelles de citron. On les dispose ensuite dans des petits sachets en organza avec des clous de girofle.



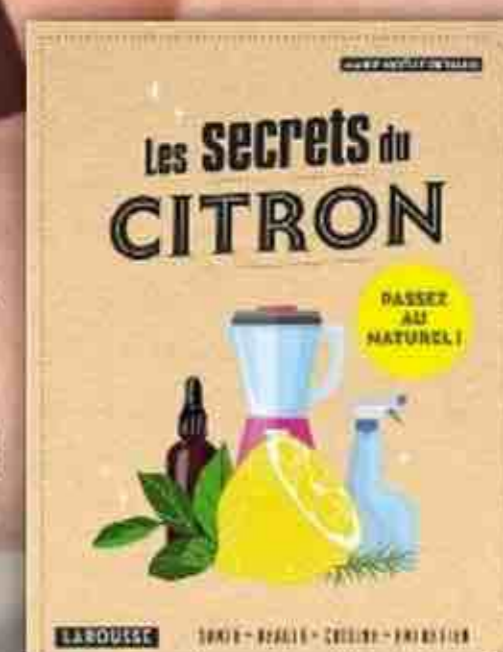
## « La peinture au citron »

« Pendant les dernières vacances, on a découvert une super activité pour customiser les dessins. Sur un papier épais, on utilise des encres à dessiner colorées. On parsème, ensuite quelques gouttes de citron, puis on tamponne à l'aide d'un papier absorbant. Le citron va blanchir les couleurs et donner des effets graphiques. »

**ESTHER**  
Maman de  
Samuel, 4 ans.



OLHAKOZACHENKO, SKYNNESHER, JACKY PRANEE TANGKATE, VUSTA, BURAKKARADEMIR, LIGHTFIELDSTUDIOS/ISTOCK - DR - NATKA, WARIATKA



### GOMMAGE SUCRÉ

Envie d'une peau toute douce ? On prépare un gommage en mélangeant 1 jus de citron avec 2 cuillères à soupe de sucre roux et 1 cuillère à café d'huile de macadamia (idéale pour la circulation sanguine et lymphatique). Dans la douche, sur peau humide, on se masse le corps par petits gestes circulaires.

Recette tirée du livre "Les Secrets du citron", de Marie-Noëlle Pichard, éd. Larousse.

### BLANCHIR SES ONGLES

Envie d'une jolie manucure ? Allez, on plonge le bout de ses doigts dans une soucoupe remplie de jus de citron et d'eau tiède. Au bout de quelques minutes, les ongles ont retrouvé leur éclat.



### DÉTACHER SON LINGE

Pas facile de venir à bout des taches sur les bodies ou les bavoirs ? On peut y arriver en mélangeant 50 % de jus de citron et 50 % d'eau froide, puis on frotte bien. En cas de taches plus tenaces, on ajoute un peu de bicarbonate de soude, on laisse poser.

### APAISER UN COUP DE SOLEIL

En cas de léger coup de soleil, on confectionne un cataplasme à base de miel et de citron, badigeonné sur une compresse stérile. On applique sur la peau, une dizaine de minutes, avant de rincer. Leurs vertus apaisantes et cicatrisantes aident à soulager la sensation de brûlure.

### FAIRE UNE DÉTOX VITAMINÉE

Chaque matin, on boit à jeun, un jus de citron dilué avec un peu d'eau tiède, mais pas brûlante pour ne pas détruire la vitamine C. À nous, l'effet diurétique pour chasser la cellulite ! En cure de 10 jours.

### MIEUX CONSERVER LES FRUITS ET LÉGUMES

Pour empêcher que des pommes coupées ou que la moitié d'un avocat non consommée noircissent, il suffit de verser un peu de jus de citron dessus.



# “JE N’AI PAS LA MÊME COULEUR DE PEAU QUE MON (MES) ENFANT(S)”

Apprendre à coiffer les cheveux naturels, justifier sa filiation, transmettre un héritage culturel, faire face à des réflexions racistes... Trois parents témoignent sur ce que ça implique, pour eux, de ne pas avoir la même couleur que leur progéniture.



“Ma fille pensait que l'on naissait blanc et que l'on devenait noir en grandissant...”

Maryam, 42 ans, Paloma, 10 ans.



J'ai adopté Paloma au décès de ma cousine. Paloma avait alors un peu plus de 3 ans. Petite, elle pensait que l'on naissait blanc et que l'on devenait noir en grandissant. Elle était persuadée que sa peau ressemblerait plus tard à la mienne. Elle a été assez déçue quand je lui ai expliqué que ça ne se passait pas vraiment comme ça. Je lui ai parlé du métissage, de mes parents, de notre famille, de son histoire. Elle l'a très bien compris. Elle m'a dit un jour « je suis peut-être blanche à l'extérieur, mais noire dans mon cœur ». Plus récemment, elle m'a sorti : « ce qui importe, c'est ce qu'il y a dans le cœur ». Imparable !

### Comme toutes les petites filles, elle veut ce qu'elle n'a pas

Elle a des cheveux raides et rêverait d'avoir des tresses, des rajouts, des cheveux gonflés « comme un nuage », comme la coiffure afro

que j'ai eue pendant un temps. Elle trouve mon nez très beau. Dans sa façon de parler, dans ses expressions, elle me ressemble beaucoup. L'été, toute bronzée, on la prend pour une métisse et ce n'est pas rare non plus qu'on pense que c'est ma fille biologique !

On s'est installées à Marseille où j'ai cherché une école adaptée à ses besoins, à son histoire assez lourde. Elle est dans une école d'une grande mixité qui applique la pédagogie Freinet, avec un apprentissage qui s'adapte à chaque enfant, avec des classes organisées par double niveau, où les enfants sont responsabilisés, apprennent de façon assez autonome et à leur rythme. Ça correspond à l'éducation que je lui donne et ça me réconcilie avec l'école, que j'ai personnellement détestée. Tout se passe hyper bien, elle est avec des enfants de tous les horizons. Mais je la prépare un peu au collège, aux questions qu'on pourra lui poser, aux réflexions qu'elle pourra entendre.

### On parle beaucoup de racisme, de comment une couleur de peau peut déterminer la façon dont une personne sera traitée

Je lui dis qu'en tant que maman noire, je serai peut-être regardée différemment. On parle de tout, de colonialisme, de George Floyd, d'écologie... Pour moi, c'est important de tout lui expliquer, il n'y a pas de tabou. Ce que je vis avec Paloma est assez différent de ce que j'ai vécu avec ma mère qui est blanche. Elle devait tout le temps monter au front, me défendre, faire face aux réflexions racistes. Aujourd'hui, je ne sais pas si c'est parce que Paloma a la peau plus claire, si c'est mon 1,80 m et mon crâne rasé qui en imposent, qui forcent le respect, si c'est grâce à la mixité marseillaise, mais ça se passe plutôt bien. »



AUTUMN SONNICHSEN, CHARLOTTE VALADE

**“J’ai l’impression que c’est plus facile pour mes enfants, par rapport à ce que j’ai vécu, enfant.”**

**Pierre, 37 ans, père de Lino, 13 ans, Numa 10 ans, Rita 8 ans.**

**L**orsque j’étais gamin, on partait toujours du principe que j’étais adopté, il fallait toujours expliquer que j’étais bien le fils de mon père, parce qu’il est blanc. Quand nous allions faire des courses ensemble, il fallait que mon père justifie ma présence en précisant que je l’accompagnais. Il n’était pas rare que l’on me suive dans le magasin ou que l’on me regarde de travers. Quand nous allions au Brésil, d’où ma mère vient, il fallait que mon père prouve à nouveau notre filiation. C’était usant. J’ai grandi dans un milieu plutôt aisé, pas vraiment mixte. J’étais souvent le seul noir dans ma scolarité. J’entendais beaucoup de remarques plutôt limites, ponctuées d’un “oh mais toi, c’est pas pareil”. J’étais l’exception et il fallait prendre ces remarques comme un compliment. Je dis souvent, en plaisantant, que j’ai parfois l’impression d’être un “fake”, un blanc dans un corps de noir.

**J’ai l’impression que c’est différent pour mes enfants, trois petits blonds !**

Il n’y a pas trop cette présomption d’adoption dans ce sens-là. Les gens sont peut-être surpris, ils se disent peut-être “tiens, ils ne se ressemblent pas”, mais c’est tout. Je sens effectivement les regards curieux quand on est tous ensemble à une terrasse de café et que l’un d’entre eux m’appelle papa. Mais ça me fait plutôt marrer. Et j’en joue aussi : j’ai appris que mon fils aîné se faisait embêter à l’école. Je suis allé le chercher un jour à la sortie du collège. Avec mon afro, mes tatouages, mes bagues, ça a fait son effet. Depuis, les enfants le laissent tranquille. Plus récemment aussi, Lino m’a dit, quand je suis allé le chercher à la piscine : “Je suis sûr qu’ils te prennent pour

mon homme de ménage ou mon chauffeur”. Sous-entendu : ces crétins racistes. Je n’ai pas trop réagi sur le coup, c’est la première fois qu’il me dit un truc pareil, ça m’a surpris. Il doit entendre des choses à l’école ou ailleurs et ça devient peut-être un sujet, une préoccupation pour lui.

**Mes deux autres enfants sont persuadés qu’ils sont métis, comme moi, alors qu’ils sont blonds et plutôt clairs !**

Ils s’associent à fond à la culture brésilienne, ils veulent parler le portugais et passent leur temps à danser, surtout ma fille. Pour eux, le Brésil, c’est le Carnaval, la musique, la danse tout le temps. Ils n’ont pas tout à fait tort... D’autant plus qu’ils ont l’habitude de voir ma mère danser partout, même dans la cuisine. J’essaie donc de leur transmettre ce double héritage, de leur apprendre le portugais. Nous devions d’ailleurs aller au Brésil cet été, mais la pandémie est passée par-là. Ce voyage reste au programme. »



# “J’ai dû apprendre à coiffer les cheveux de ma fille.”

Frédérique, 46 ans, mère de Fleur, 13 ans.

J’habite à Londres depuis plus de vingt ans, et Fleur y est née. Elle est métisse de par son père qui est anglais et écossais, avec des origines caribéennes, de Sainte Lucie. Alors j’ai dû apprendre à coiffer les cheveux naturels de ma petite fille.

Pas évident ! Au début, je testais des produits pour les nourrir et les démêler, produits qui n’étaient pas toujours très adaptés. J’ai demandé des conseils auprès de mes amies noires, je me suis aussi renseignée auprès des magasins spécialisés de mon quartier pour savoir quels produits utiliser sur ces cheveux. Et j’avoue, j’ai dû aussi improviser, comme beaucoup de parents. Aujourd’hui, elle a ses habitudes, ses produits et elle se coiffe toute seule.

## On vit dans un quartier de Londres où il y a un grand brassage de cultures et de religions

L’école de Fleur est hyper mixte, autant socialement que culturellement. Les meilleures

amies de ma fille sont nipponno-écossaises, caribéennes et anglaises. Elles mangent les unes chez les autres, découvrent les spécialités de chacune. Je n’ai jamais ressenti ici de racisme à l’égard de ma fille. C’est peut-être dû à la mixité de la ville, de mon quartier ou à l’effort qui est fait, aussi à l’école. Chaque année, à l’occasion du “Black History Month”, les élèves apprennent, dès le primaire, l’esclavage, les œuvres et les vies d’auteurs noirs, des chansons. Cette année, c’est l’empire britannique et la colonisation anglaise au programme, un sujet qui révolte ma fille !

## Avec le mouvement “Black Lives Matter”, Fleur a été assez secouée par l’actualité

Elle a fait des dessins pour soutenir le mouvement, elle se sent concernée. On en parle beaucoup à la maison, avec mon compagnon aussi, très engagé sur ces questions-là.

C’est à l’occasion de nos allers-retours en France que j’ai été témoin de réflexions racistes à l’égard de ma fille, mais ça a été, heureusement, assez anecdotique. Plus récemment, Fleur a été choquée de voir dans une maison familiale une grande statue d’un groom noir, en mode serviteur, avec des gants blancs. Elle m’a demandé si c’était normal d’avoir ça chez soi. Non, pas vraiment et ça m’a toujours mise hors de moi. On m’a expliqué que ce n’était pas forcément malveillant ou raciste, que ce type de déco avait pu être à la mode. C’est un argument que je n’ai jamais trouvé très convaincant, mais je n’ai pas encore osé aborder le sujet frontalement. Fleur osera peut-être plus tard... »

PROPOS RECUEILLIS PAR SIDONIE SIGRIST

## ON A BESOIN DE VOUS !

→ Racontez-nous votre accouchement, vos astuces de parents au quotidien, vos histoires de vie ordinaires ou extraordinaires...

Envoyez-nous vos témoignages sur  
[redaction@parents.fr](mailto:redaction@parents.fr)  
ou Instagram [@parents\\_fr](https://www.instagram.com/parents_fr)



# ABONNEZ-VOUS



**1 AN PARENTS**  
(10 NUMÉROS)



— EN CADEAU —

**Le hochet  
Tiny Friends**

little  
big  
friends®

de mon choix



**25,90 €**  
seulement

**-35%**  
de réduction

**AU LIEU DE 39,95 €\*\***

## Bulletin d'abonnement

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

\* Mentions obligatoires

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

PG1 ☐ **1 an (10 N°) + EN CADEAU le hochet Tiny Friends de mon choix**  
pour 25,90€ seulement au lieu de 39,95€\*\*

**Je choisis le hochet** ▶ 1 ☐ Pingouin **OU** 2 ☐ Girafe

**OU** PG2 ☐ **2 ans (20 N°) + 2 CADEAUX les hochets Pingouin et Girafe**  
**Tiny Friends** pour 44,90€ seulement au lieu de 68,95€\*\*

▶ **Je joins mon règlement par :**

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

B ☐ N°

Expire Fin :

Cryptogramme :

Date et signature  
OBLIGATOIRES :

PC606

▶ **Je complète mes coordonnées personnelles :**

Mme ☐ M. ☐ \*Nom

\*Prénom

\*N°/Voie

\*Cplt adresse

\*Code postal

\*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

\*N° Tél.

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

E-mail

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

Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro et de votre cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. \*\* Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosk le hochet BabyToLove au prix de 10,95 €. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. \* Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. À défaut, UNI-MÉDIAS ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MÉDIAS habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au moment de recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38222104183. Filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, Comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummy pets.

Retrouvez cette offre sur : [store.uni-medias.com/hochet606](https://store.uni-medias.com/hochet606)

et recevez **EN CADEAU**

# Le hochet Tiny Friends

little  
big  
friends<sup>TM</sup>

RECOMMANDÉ  
par PARENTS



de votre choix

**Les Tiny Friends** sont d'adorables petits animaux à la texture souple et douce. Ils sont munis d'un grelot rigolo à l'intérieur.

Parfaits dès que bébé sait manipuler des objets, ils l'accompagneront longtemps dans les histoires qu'il s'invente !



**Gina**  
la petite  
girafe

OU



**Martin**  
le petit  
pingouin



**Les Tiny Friends** sont si mignons qu'ils sont parfaits pour décorer la chambre de bébé.

Pratiques, ils disposent d'une petite attache pour les fixer à une arche d'éveil ou une spirale.

Martin le petit pingouin et Gina la petite girafe sont tous deux certifiés Oeko-Tex.

# Réponses → d'experts



**Dr Philippe Grandsenne**  
PÉDIATRE



**Julien Rousseaux**  
MÉDECIN  
NUTRITIONNISTE



**Stephan Valentin**  
DOCTEUR  
EN PSYCHOLOGIE



**Jessica Pirbay**  
SEXOLOGUE ET  
SEXOTHÉRAPEUTE



**Adrien Gantois**  
SAGE-FEMME



**Me Joanne Elia**  
AVOCAT AU BARREAU  
DE PARIS



## Droit

**Doit-on prendre en compte les revenus du nouveau conjoint pour la fixation de la pension alimentaire?**

**ALICE, MAMAN DE GASPARD, 5 ANS.**



L'article 371-2 du Code civil prévoit que « chacun des parents contribue à l'entretien et à l'éducation des enfants à proportion de ses ressources, de celles de l'autre parent, ainsi que des besoins de l'enfant. » La loi ne fixe aucun barème. Elle donne uniquement les critères à prendre en compte pour fixer ce montant, à savoir : les ressources du parent débiteur (celui qui verse la pension) ; les ressources du parent créancier (celui qui reçoit la pension) et les besoins de l'enfant. Mais en retenant ces seuls critères, il peut exister une injustice entre les foyers : parent célibataire ou en couple. La réalité économique conduit alors à une solution inéquitable. L'obligation alimentaire

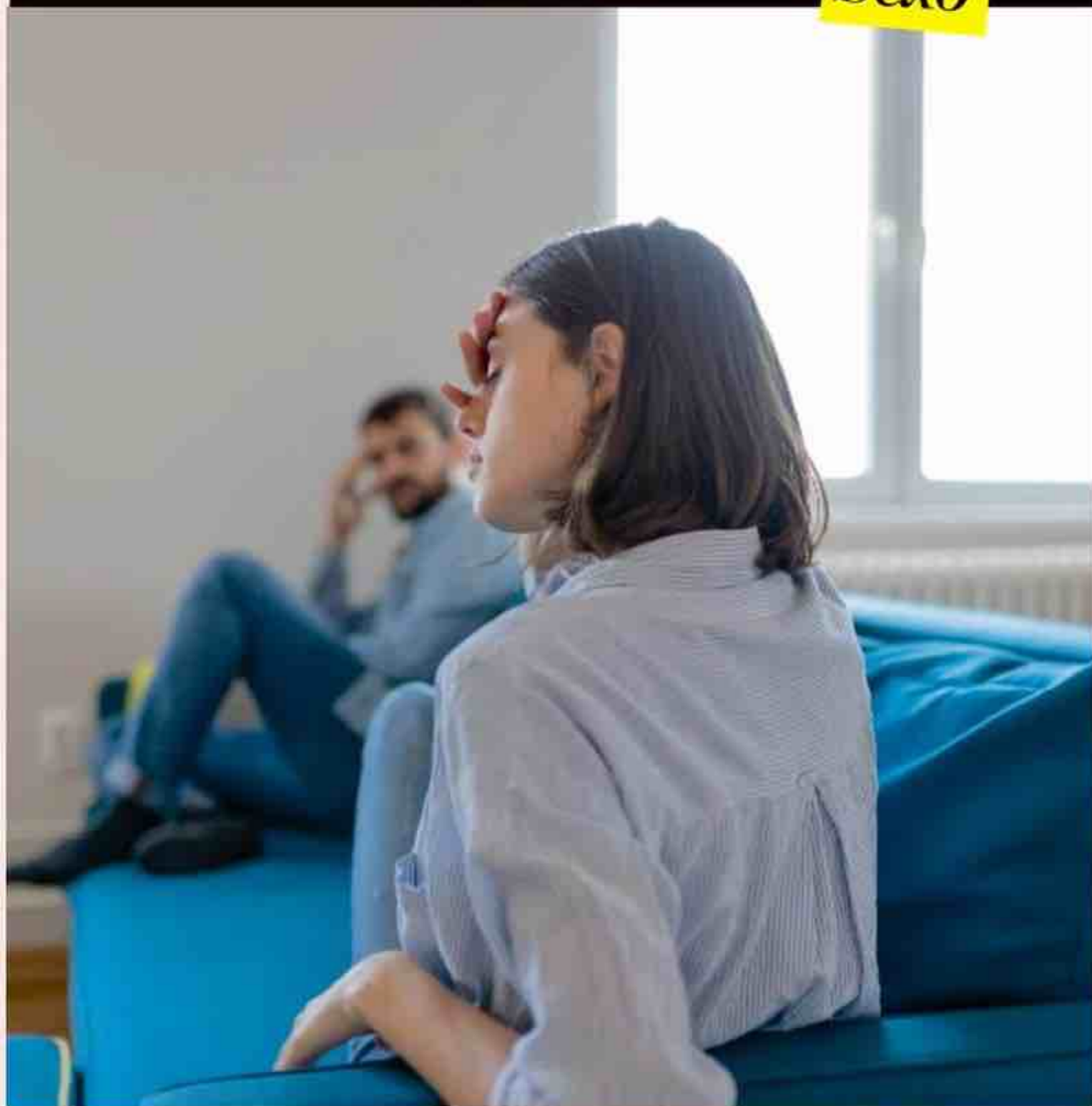
est une dette personnelle, de sorte que les seuls revenus du débiteur doivent être pris en compte. Cependant, il faut aussi prendre en compte la situation matrimoniale du débiteur, car elle n'est pas sans incidence sur l'appréciation du montant de l'obligation alimentaire. En effet, celui-ci est déterminé en fonction des besoins du créancier et des ressources du débiteur. À cet égard, il est de jurisprudence constante que les revenus du concubin, conjoint ou partenaire sont pris en compte, uniquement dans la mesure où ils réduisent les charges du débiteur de l'obligation alimentaire. Il s'agit d'une solution retenue, que le parent soit (re)marié ou en concubinage. **J.E.**

**Je souhaiterais un 3<sup>e</sup> enfant, mais pas mon mari. J'en pleure toutes les nuits. J'ai de moins en moins envie de faire l'amour si ce n'est pas pour essayer de fabriquer un bébé. JULIE**

?

J'invite vraiment les couples qui sont dans cette problématique à ne pas rester avec ce genre de pensée. Vous avez visiblement associé le sexe à la procréation. Le fait d'être triste ou en colère par rapport à cette situation ne vous motive pas à avoir des relations sexuelles avec votre mari. Il faudrait pouvoir en parler, comprendre les enjeux derrière le désir ou le besoin de l'une et les freins de l'autre. En tout cas, il ne faut évidemment pas rester dans cette dynamique et s'en sortir par le dialogue à travers un thérapeute de couple ou un sexologue. **J. P.**

**Sexo**



Posez-nous  
vos questions sur  
**redaction@parents.fr**  
ou  
Instagram  
**@parents\_fr**



**Psycho**

**Étant bébés, nos jumeaux ont toujours mangé de tout. Depuis qu'ils vont à la cantine, je lutte pour leur faire manger légumes, viande et poisson. Aujourd'hui, ils ont 6 ans. L'un mange bien, mais l'autre, c'est une catastrophe! On ne sait plus quoi faire. Avec le papa, on culpabilise. Faut-il le forcer pour qu'il n'ait pas de carences? JESSICA**

?

Quand les naissances sont rapprochées ou chez les jumeaux, on observe souvent le besoin de se différencier de l'autre dans la fratrie. Celui qui ne mange pas utilise probablement la situation du repas pour montrer qu'il existe. De nombreux enfants savent que c'est une stratégie qui marche à tous les coups: je pose problème, on s'occupe de moi. Alors que faire? D'abord je vous propose de réfléchir entre vous: pourquoi le refus de manger vous angoisse? Car votre fils l'a bien senti et utilise cette angoisse pour vous provoquer. Dédramatisez la situation du repas. Annoncez à vos deux enfants, au cours d'une après-midi calme, que les règles du repas vont changer, car finalement vous sentez que ça vous stresse, même avant de vous mettre à table, alors que partager le repas devrait être un moment harmonieux. C'est l'occasion de parler de la journée et des projets. Voici quelques propositions de règles: dites à vos enfants qu'à partir de maintenant, celui qui ne veut pas manger, il ne mange pas, mais il reste à table jusqu'à la fin du repas. On n'est pas obligé de finir son assiette, car il est important d'écouter son corps. Quand on n'a plus faim, on le dit. Vous trouverez les règles qui sont importantes pour vous. Avant tout, faites comprendre que la nourriture n'est pas là pour être instrumentalisée. **S. V.**

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



Bébé  
Gémeaux est  
terrible!



## Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

**Bébé:** Bébé Taureau fait de la résistance. À l'heure du repas, il se montre de plus en plus difficile. Le satisfaire devient compliqué, voire très compliqué. Le bambin rechigne à boire ses biberons de lait. Plus âgé, il fait des blocages sur certains aliments. Patience, ça va passer !

**Maman Taureau:** La communication avec votre chéri n'est pas au top. Il va falloir rétablir le dialogue.

Et si chacun campe sur ses positions, vous n'avancerez pas... Faites preuve de

## Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

**Bébé:** Le mini-Gémeaux devient un sacré coquin. Il accumule les bêtises, à la maison ou à l'extérieur. Au square ou à la crèche, il embête ses petits copains. Il a besoin qu'on lui fixe des limites. Plus que d'habitude, rassurez-le avec de gros câlins.

**Maman Gémeaux:** Vous êtes limite burn-out... Il va falloir ralentir le rythme ! Essayez la sophrologie, ou les techniques de méditation. Et si ça ne suffit pas, n'hésitez pas à confier bébé aux grands-parents, pour partir en week-end en amoureux, rien que tous les deux.

## Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

**Bébé:** Le petit Cancer est un sacré garnement. Il n'écoute rien et enchaîne les bêtises. Gare à celui qui le garde ! Ce n'est pas de tout repos. Mais le comportement de bébé peut encore évoluer. Il traverse des zones de turbulence, c'est aux parents de garder le cap !

**Maman Cancer:** Querelles en vue ! À la maison ou au boulot, l'ambiance n'est pas sereine. Vous êtes au cœur de disputes. Et, il faut le dire, vous en êtes parfois l'initiatrice. Faites preuve de tact et lâchez du lest. S'arc-bouter sur ses positions ne sert à rien.

**Maman Lion:** Vénus est à vos côtés. Elle interfère sur vos amours à votre avantage. Votre relation avec votre conjoint est pleine de promesses. En solo, des rencontres imprévues pimentent votre vie amoureuse. Un de vos ex pourrait connaître un retour de flamme.

## Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Bébé:** Quelle chance ! C'est un mois ensoleillé pour le bébé Bélier. Pas trop de bobos à déplorer. Au contraire, le pitchoun est en pleine forme. Il est enjoué, et toujours partant pour des activités. Les astres eux aussi sont aux petits soins pour le bambin. Une période faste qui va durer !

**Maman Bélier:** L'influence de Jupiter est positive. Vous retrouvez du peps. Votre charme est éclatant. Vous pourriez obtenir des faveurs ou faire des rencontres intéressantes. Mais veillez à ne pas vous laisser emporter par un excès de vanité. Ça gâcherait tout.

Le printemps va dénouer les tensions !

## Lion DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

**Bébé:** Bébé Lion est une vraie éponge. Il est si sensible à son environne-

ment. Résultat : il est souvent

d'humeur changeante. Un jour, il est

grincheux et apathique. Le lendemain,

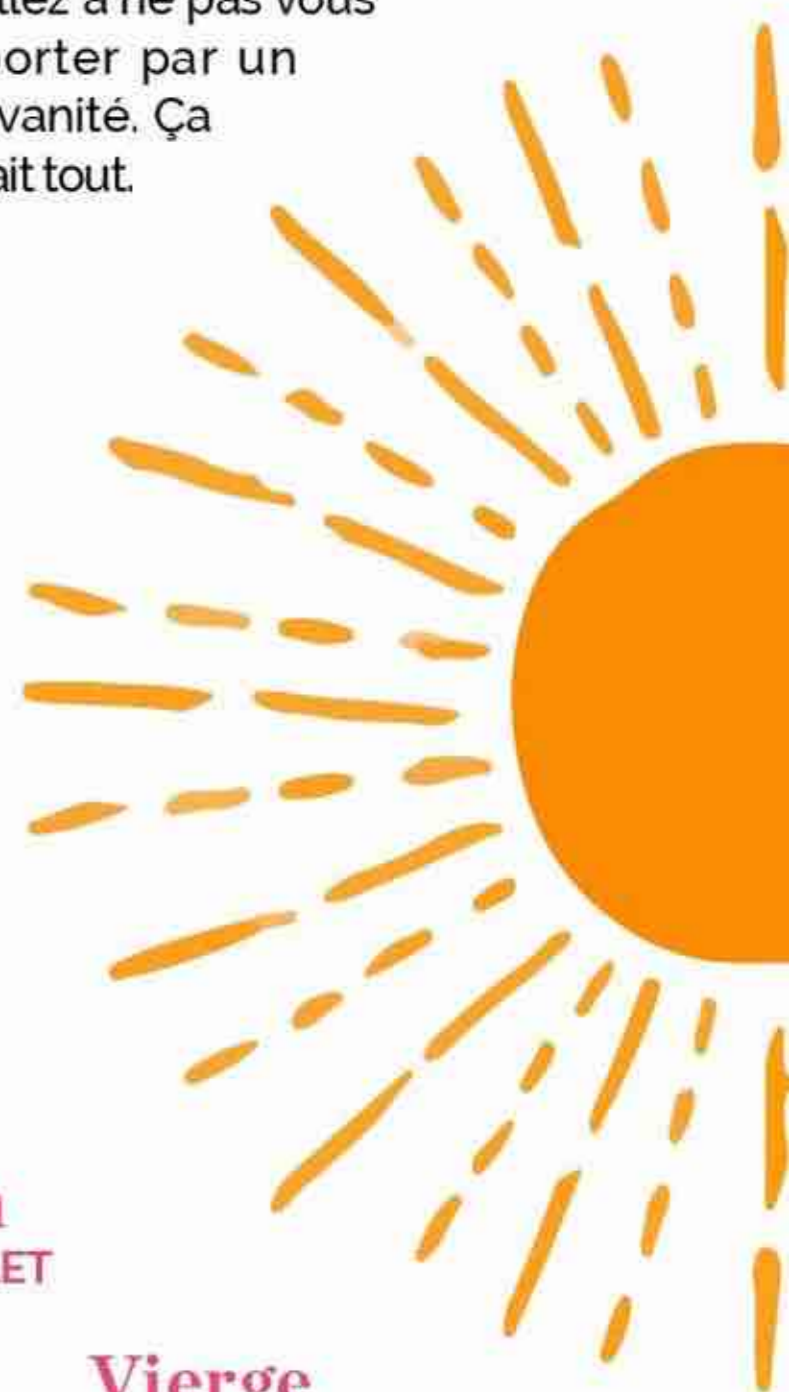
il est tout joyeux. Avec lui, les émotions

se suivent mais ne se ressemblent pas.

## Vierge DU 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

**Bébé:** Le mini-Vierge est curieux de tout. Chaque jour, il fait une nouvelle découverte, son imagination est sans limites ! Réjouissez-vous : même si c'est un peu fatigant pour vous, c'est une période fertile en apprentissages. Il expérimente à fond !

**Maman Vierge:** Des événements imprévus viennent chambouler votre quotidien. Au boulot, on vous fait des propositions qui pourraient vous séduire... Un changement de poste, pourquoi pas ? Ça pourrait relancer votre motivation... et arranger vos finances... Négociez !





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



## Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

**Bébé:** Quel champion, le petit Balance! Communication, motricité, etc., il fait de beaux progrès. Bébé observe beaucoup ceux qui l'entourent et apprend chaque jour davantage. C'est merveilleux. Et bonne nouvelle, ça n'est pas près de s'arrêter!

**Maman Balance:** Vous êtes très investie au travail. Vous avez envie de voir vos efforts reconnus, voire de gravir les échelons. C'est légitime. Mais, des contretemps et des blocages mettent votre patience à rude épreuve. Il va falloir patienter encore un peu...

## Scorpion

DU 24 OCTOBRE  
AU 22 NOVEMBRE

**Bébé:** C'est une série noire. Bébé Scorpion a tendance à multiplier les petits bobos. Ça le fatigue, le pauvre chou. Il est parfois irrité ou bougon, et puis, ça passe. C'est un petit courageux. Hélas, il n'y a pas d'enfance sans bobos. Redoublez de câlins pour le réconforter!

**Maman Scorpion:** C'est un mois de transition. Il est terne. C'est frustrant, mais il faut l'accepter. Pas la peine de s'impatiser! La vie n'est pas un sprint, c'est une course de fond. Profitez-en pour recharger vos batteries (vous en aurez besoin), et faites des projets.

## Sagittaire

DU 23 NOVEMBRE AU  
21 DÉCEMBRE

**Bébé:** Le petit Sagittaire... s'agite. Il ne sait pas être tranquille. Il est comme monté sur des ressorts. Il est sans arrêt en mouvement, même quand il est sur papa ou maman. Des jeux peuvent l'aider à canaliser son énergie. Oui, c'est tout à fait possible.

**Maman Sagittaire:** De l'audace! Tel est votre mantra. Vous n'hésitez pas à prendre des risques, quitte à vous prendre les pieds dans le tapis. Votre assurance et votre énergie sont à leur niveau maximum. Elles vous galvanisent. Cet élan vous porte jusqu'à la fin du mois.

## Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Bébé:** Le mini-Capricorne est dans sa bulle. Il passe de longs moments seul. Il semble inactif, mais c'est faux. Car son imagination bouillonne. Il s'invente des histoires, des amis imaginaires, des mondes merveilleux... Bébé fait partie des doux rêveurs.

## Verseau

DU 21 JANVIER  
AU 18 FÉVRIER

**Maman Capricorne:** "Love is in the air"!

Avec votre chéri, vous connaissez la mélodie du bonheur. Confiance, complicité, sensualité... votre duo coche toutes les cases. Seul bémol: des problèmes de communication. Ne soyez pas sur la défensive et évitez les critiques.

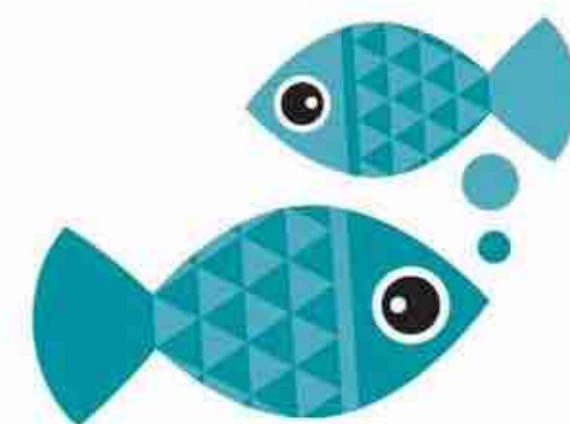
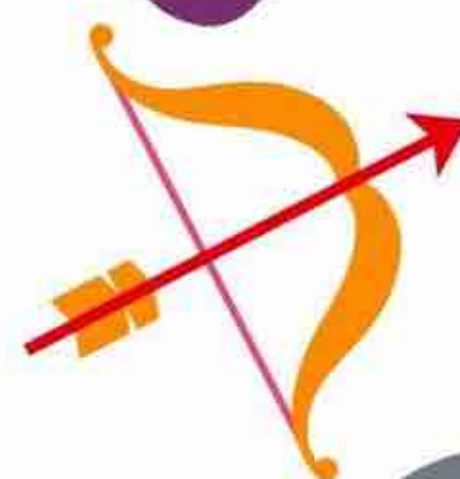
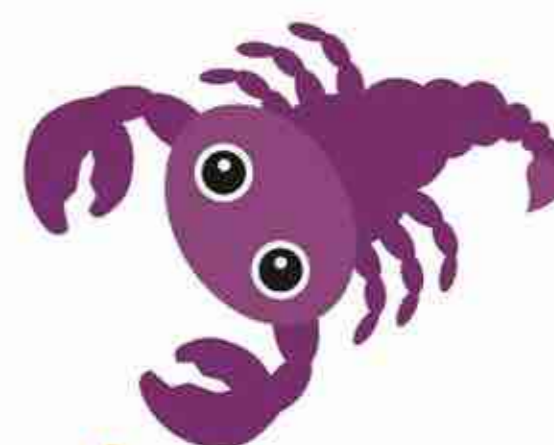
**Bébé:** Le petit Verseau est curieux. À l'affût de tout, il est intéressé par le moindre objet à sa portée. Il le saisit et le porte à la bouche. Ça lui permet de comprendre de quoi il s'agit. Avec une telle attitude, bébé est à surveiller comme le lait sur le feu.

## Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

**Bébé:** Le petit Poissons pleure beaucoup le soir. Il est inconsolable. Et ça peut durer un long moment! Bébé n'a pas de chagrin. Ces larmes lui permettent de décharger la tension accumulée dans la journée. Ces angoisses passagères disparaîtront vite.

**Maman Poissons:** Seriez-vous Shiva? Les sollicitations pleuvent au boulot. On vous en demande toujours plus, et toujours plus vite. Ça impacte la qualité de votre travail. Et ça plombe aussi votre forme. Essayez d'en parler à votre boss et de trouver un compromis.

**Maman Verseau:** La charge mentale, vous savez ce que c'est! Bref, ça vous pourrit la vie! Il est peut-être temps de relâcher la pression. Tant pis si la maison n'est pas impeccable. La perfection est inatteignable... alors lâchez du lest, et vous retrouverez votre sérénité.



# PARENTS

est une publication du groupe uni-médias

22 rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15. Tél. : 01 43 23 45 72 – I.C.S. FR38ZZZ104183

Pour joindre votre correspondant par email : prenom.nom@uni-medias.com

Président : Michel Ganzin - Directrice générale, directrice de la publication : Nicole Derrien - Assistante : Marine Lalire

Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous en précisant vos coordonnées :

Par téléphone :

► N° Cristal 09 69 32 34 40

(appel non surtaxé de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi)

ou Par mail : service.clients@uni-medias.com

ou Par courrier : Uni-médias - BP 40211,  
41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner  
www.boutique.parents.fr



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



## ABONNEZ-VOUS

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

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

**+ RAPIDE. + PRATIQUE** abonnez-vous sur [parentsabo.com](http://parentsabo.com)

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

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

☐ Mme ☐ M. Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

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

N° Tél.

Votre e-mail

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

PC19A

Vos données sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Elles seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias - DPO - 22 rue Letellier, 75739 Paris cedex 15 ou à [dpo@uni-medias.com](mailto:dpo@uni-medias.com). Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur [www.kiosque.uni-medias.com](http://www.kiosque.uni-medias.com). Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au (appel non surtaxé). PARENTS est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier Familial, Comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pop's magazine, Secrets d'Histoire et Yummy Pets. Offrevaleable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement.

Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au

► N° Cristal 09 69 32 34 40

APPEL NON SURTAXÉ

## RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anais Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvault-Salutare

Direction artistique :

Noureddine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Estelle Cintas (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1<sup>re</sup> secrétaire de rédaction  
et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingarraud

Photos :

Anne Gestin (chef de service)

Social media editor

Léa Leyris

## DÉVELOPPEMENT

Jean-Michel Maillet

## COMMERCIAL RÉSEAU

Jean-Luc Samani

## RÉGIE PUBLICITAIRE

Directrice :

Anne-Cécile Aucomte

Directrices de clientèle :

Claire Chabannes

[claire.chabannes@uni-medias.com](mailto:claire.chabannes@uni-medias.com)

Tatiana Rotceig

[tatiana.rotceig@uni-medias.com](mailto:tatiana.rotceig@uni-medias.com)

Responsables commerciales

exécution :

Sandy Dumontier, Leila Idouaddi

Diversification :

Christelle Bonnaud

## AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

## VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

## NUMÉRIQUE MARKETING

Perrine Albrieux

Développement technique :

Mustapha Omar

Insight Data :

Alain Languille

## MARKETING CLIENTS

Carole Perraut

Relation clients :

Delphine Lerochereuil

## RESSOURCES HUMAINES

Christelle Yung

## FINANCES

Nadine Chachuat

Comptabilité :

Nacer Aït Mokhtar

## ADMINISTRATION, ACHATS

Jean-Luc Bourgeas

Fabrication :

Emmanuelle Duchateau

Supply Chain :

Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud et Damien Thizy

## ÉDITEUR

Uni-Médias SAS

Siège social :

22, rue Letellier,

75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72

RCS Paris 343 213 658

Actionnaire : Crédit Agricole SA

Commission paritaire : 0623 K 79217

N°ISSN : 0553-2159

Dépôt légal : Avril 2021

Distribution : MLP

## IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

[www.agir-graphic.fr](http://www.agir-graphic.fr)

Origine du papier : Italie

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P<sub>tot</sub> 0,018 kg/T

## ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE

25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup. Tél. : 070/233 304

[abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be) - [www.edigroup.be](http://www.edigroup.be)

Abonnements pour la Suisse :

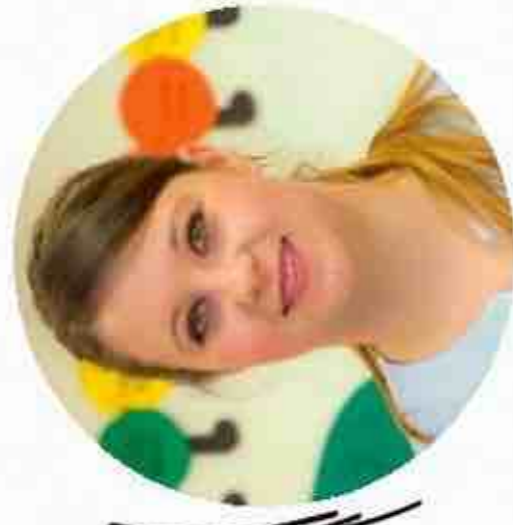
Edigroup. Tél. : 022/860 84 01

[abonne@edigroup.ch](mailto:abonne@edigroup.ch) - [www.edigroup.ch](http://www.edigroup.ch)

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

Imprimé en France



**AVEC  
Marylise**

Directrice  
puéricultrice  
de la crèche  
Cap Enfants des  
Louvresses à  
Gennevilliers (92).

# » Je lui donne un "bain enveloppé" en 7 étapes



## 1. Je l'enveloppe



**Le linge placé en carré**, on couvre son crâne, on rabat chaque pan sur le côté opposé du thorax et on ferme le cocon en remontant la pointe sur son ventre.

## 2. Je le savonne



**On laisse le bébé enveloppé** et l'on ne dévoile chaque partie du corps qu'au moment de la laver. Du plus propre au plus sale: bras, torse, jambes, dos, fesses...

## 3. Je lave sa tête



**Il doit rester enveloppé pour ne pas se refroidir.** On mouille son cuir chevelu avec notre main et on passe le gel lavant sans oublier la nuque et derrière les oreilles.

## 4. Je le rince



**On vérifie la température de l'eau (37 °C) avec notre poignet.** On plonge bébé enveloppé dans l'eau en douceur, en commençant par les pieds pour éviter de le surprendre.

## 5. Je le découvre



**On dégage complètement bébé de son linge** et on le laisse gigoter un peu dans l'eau s'il l'apprécie. Pour le sortir de l'eau, on pense à placer notre main sous sa nuque.

## 6. Je l'emmailote



**C'est le moment de déplier le drap de bain** ou linge propre qu'on a préalablement placé au sommet du matelas à langer! Comme au début, on enroule bébé dans le linge.

## 7. Ensuite, je le sèche



**On découvre du linge uniquement la partie du corps à sécher.** En tapotant dans les plis sous les bras, derrière les genoux, à l'aine, le cou et le pavillon des oreilles.

## Bon à savoir

D'abord utilisée pour les prématurés dans certaines maternités, la technique du bain enveloppé s'étend désormais aux plus grands. En effet, le nouveau-né pleure souvent lorsqu'il est tout nu car ça l'insécurise. Le baigner enroulé dans un linge le rassure, il se sent contenu et n'a pas froid.

# PARENTS

» RETROUVEZ-NOUS SUR [www.parents.fr](http://www.parents.fr)



## PARENTS

### COOKIES AUX NOIX DE PÉCAN

CUISSON : 6 minutes.  
POUR 10 COOKIES

#### INGRÉDIENTS

##### Pour la pâte

- 65 g de beurre
- 100 g de chocolat noir
- 40 g de noix de pécan
- 50 g de sucre en poudre
- 35 g de sucre muscovado
- 35 g de cassonade
- ½ œuf • 135 g de farine
- 2 g de sel • 1 g de bicarbonate de soude

##### Pour servir

- 1 pincée de fleur de sel

1. Sors le beurre du réfrigérateur à l'avance et laisse-le ramollir à température ambiante. Au robot, mixe grossièrement le chocolat. Fais de même avec les noix de pécan.
2. Mélange le beurre coupé en morceaux avec le sucre en poudre, le muscovado et la cassonade, puis ajoute les œufs en 3 fois. Mélange la farine, le sel et le bicarbonate et ajoute-les à la préparation. Quand la pâte est homogène, incorpore le chocolat et les noix de pécan.
3. En utilisant une cuillère à glace, prélève des boules de pâte, dépose-les sur une feuille de papier cuisson et aplatis-les.
4. Allume le four à 190 °C. Quand il est à bonne température, mets les cookies à cuire (fais attention de ne pas te brûler !) pendant 6 minutes. À la sortie du four, parseme la fleur de sel sur les cookies et laisse-les refroidir.

Recette extraite du livre "La pâtisserie de Yann Couvreur pour les enfants", éd. Solar.

## PARENTS

### CAKE MARBRÉ COCO

CUISSON : 1 h. CONGÉLATEUR : 1 h.  
POUR 8 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

##### Pour le cake

- 90 g de beurre
- 190 g de sucre en poudre • 2 g de sel
- ½ cuil. à café de vanille en poudre
- 1 œuf • 35 g de coco torréfiée • 125 g de farine • 5 g de levure chimique
- 125 g de crème liquide

##### Pour le marbrage

- 15 g de cacao

##### Pour l'enrobage

- 250 g de chocolat au lait • 25 g d'huile de pépins de raisin
- Un peu de noix de coco râpée

1. Rassemble dans un grand bol le beurre coupé en morceaux, le sucre, le sel et la vanille, et mélange bien, puis ajoute l'œuf en deux fois.
2. Mélange la farine et la levure chimique et ajoute-les dans le bol, puis ajoute la crème. Mélange. Incorpore-les à l'appareil au mélange en trois fois.
3. Divise la pâte en 2. Dans la première, ajoute le cacao en mélangeant bien. Dans la seconde, ajoute la noix de coco.
4. Graisse un moule à cake, puis couvre le fond et les bords de papier cuisson. Mets une couche de pâte au cacao, puis une couche de pâte vanille et coco, et continue ainsi en alternant. Avec un couteau, dessine des vagues dans la pâte pour obtenir des marbrures.
6. Allume le four à 145 °C. Une fois à bonne température, enfourne le cake (fais attention à ne pas te brûler !) 1 heure. Lorsqu'il est cuit, place-le 1 heure au congélateur.
7. Casse le chocolat en morceaux dans un bol, pose-le sur une casserole d'eau frémissante et fais-le fondre doucement. Ajoute l'huile de pépins de raisin et mixe.
8. Place le cake sur une grille avec un récipient en dessous et verse dessus l'enrobage au chocolat. Saupoudre de noix de coco râpée avant que le chocolat ne fige.

Recette extraite du livre "La pâtisserie de Yann Couvreur pour les enfants", éd. Solar.

## PARENTS

### GUIMAUVES COCO

CONGÉLATEUR : 12 h.  
POUR 30 CUBES DE GUIMAUVE

#### INGRÉDIENTS

##### Pour la guimauve

- 40 g d'eau
- 70 g de sucre en poudre • 35 g de miel • 45 g de sirop de coco • 3 feuilles de gélatine

##### Pour l'enrobage

- 30 g de noix de coco râpée

1. La veille, rassemble l'eau, le sucre, la vanille, le sirop de coco et le miel dans une casserole et fais cuire à 116 °C. Un thermomètre à sucre permet de surveiller la température : fais-toi aider d'un adulte, car cette étape est délicate et tu pourrais te brûler. Réserve ce sirop.
2. Le jour même, mets les feuilles de gélatine à gonfler dans un grand bol d'eau froide pendant 10 minutes
3. Essore la gélatine et ajoute-la dans la casserole. Fais chauffer jusqu'au premier bouillon.
4. Demande à un adulte de verser la préparation dans la cuve du batteur, puis monte l'ensemble au fouet électrique jusqu'à ce que le mélange tiédise.
5. Verse dans un moule rectangulaire légèrement graissé et laisse reposer 12 heures au congélateur.
6. Sors la guimauve du congélateur. Coupe-la en gros cubes, roule-les dans la poudre de coco.



Recette extraite du livre "La pâtisserie de Yann Couvreur pour les enfants", éd. Solar.

## PARENTS

### SABLÉS BRETONS CHOCOLAT

CUISSON : 8 minutes. CONGÉLATEUR : 4 h.  
POUR 10 SABLÉS

#### INGRÉDIENTS

##### Pour la pâte

- 95 g de beurre + un peu pour la cuisson • 130 g de farine • 45 g de poudre d'amandes • 3 g de sel • 90 g de sucre en poudre
- 5 g de levure chimique • 2 jaunes d'œufs

##### Pour la ganache

- 120 g de crème liquide • 85 g de chocolat noir • 160 g de chocolat au lait • 35 g de beurre
- 1 g de fleur de sel

##### Pour servir

- 30 g de sucre glace

1. Confectionne la pâte en mélangeant rapidement la farine et le beurre en morceaux pour obtenir une sorte de sable. Ajoute le sel, le sucre, la poudre d'amandes et la levure. Incorpore les jaunes d'œufs.
2. Dépose la pâte sur une feuille de papier cuisson et applique dessus une seconde feuille. Étale-la au rouleau à pâtisserie sur 3 mm, puis mets-la au frais 20 minutes.
3. Fais bouillir la crème et verse-la sur le chocolat légèrement fondu. Mixe avec un mixeur plongeant.
4. Ajoute le beurre coupé en morceaux et la fleur de sel. Mixe à nouveau, puis mets la préparation dans une poche munie d'une douille n° 10. Fais des disques de ganache de ø 2 cm sur du papier cuisson. Place-les au congélateur 4 heures.
5. Taille des disques dans la pâte sablée à l'aide d'un cercle en métal de 6 cm. Dispose un disque de ganache froide entre deux disques de pâte sablée. Répète l'opération jusqu'à ne plus avoir de pâte ni de ganache.
6. Allume le four à 170 °C. Beurre légèrement les cercles en métal et dépose-y les sablés sur du papier cuisson. Enfouie 8 minutes à four chaud. Laisse-les refroidir à la sortie du four, puis poudre-les de sucre glace.

Recette extraite du livre "La pâtisserie de Yann Couvreur pour les enfants", éd. Solar.

27,90€  
livré chez  
vous\* !

# tiniloo

## Une box tous les mois

### De la grossesse aux 7 ans de l'enfant



## BIENTÔT LA FÊTE DES MÈRES !

Vous voulez marquer l'événement avec un cadeau qui plaira à coup sûr à toutes les jeunes mamans ? Pensez à notre box Mummy Cool !

Seulement 29,90€, et plus de 65€ de produits cachés à l'intérieur !

[www.tiniloo.com](http://www.tiniloo.com)



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

# JOONE

PARIS

*Créateur de transparence depuis 2017*

Nous sommes fiers d'accompagner  
au quotidien Mahalia, Andréa et leurs parents.  
Et vous, qui se charge du vôtre ?



824 500 797 R.C.S. Paris

Testez nos couches saines, traçables de A à Z,  
fabriquées en France, sans produits nocifs  
*et livrées chez vous !*

WWW.JOONE.FR