

0-10 ANS

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

Comprendre ses émotions

*Crises, pleurs,
rires, câlins,
colères...*

- Ce qui se passe vraiment dans sa tête et comment l'aider
- Phrases magiques, méditation, jeux, rituels...

→ On trouve les clés
et on se rassure :
tout ça, c'est normal !

un
médi

J'ALLAITE RELAX

Position, temps,
montée de lait,
engorgement...

Les conseils d'une
pro pour réussir
son allaitement

L 11713 - 607 - F - 2,90 € - RD



Bobos de l'été

On les soigne
avec
les moyens
du bord

Conseils de psy
pour l'aider à trouver
le sommeil seul

FINIES LES COUCHES !

OBJECTIF
PROPRETÉ
AVANT L'ÉCOLE

ENCEINTE "Survivre"

quand il fait
chaud !

Fantasmes,
grossesse,
hormones...
**5 questions
sexo**

6-12 mois

On fait quoi
s'il refuse de
manger des
morceaux ?



Depuis 50 ans, les bébés plantent des arbres avant même de savoir dire « Areuh »

LABORATOIRES GUIGOZ S.A.S - 552 120 875 RCS Nanterre - Issy-les-Moulineaux, Mai 2021.
© Getty Images / Catherine Delahaye



Un Bébé, Un Arbre

Depuis 50 ans, nos bébés sont fiers et le disent haut et fort. Ils participent à la préservation des forêts françaises avec l'opération Un Bébé, Un Arbre. Plus de 800 000 arbres ont déjà été plantés aux noms de vos bébés, contribuant ainsi à la préservation de près de 160 forêts françaises.

Rejoignez l'opération Un Bébé, Un Arbre sur [Guigoz.fr](https://www.guigoz.fr)



LABORATOIRES
Guigoz

#EngagésPourLesBébés

Édito

Retrouvez
dans ce numéro
les 19 lauréats du
Prix Parents 2021 Beauté
femme et cosméto bébé.
Des produits safe
et écoresponsables...

P.81

Pour nous,
bébé
et toute
la tribu!



mon corps post-grossesse...

Ⓢ Ces dernières années, on a enfin réussi à dire stop aux diktats de la minceur, stop au modèle de ces stars qui affichent leur ligne parfaite, à peine une semaine après avoir accouché. Stop à ces comptes instagram de mamans modèles qui nous fichent des complexes, trop léchés, parfaits, bien rangés... pour être honnêtes.

Ⓢ La vraie vie a repris le dessus. Et ça, c'est chouette.

Ashley Graham et consorts se sont mises à poster l'envers du décor : leurs culottes filets post-partum et leurs vergetures en gros plan. On leur dit merci ! Ça fait un bien fou ! De se dire qu'on est – en fait – toutes logées à la même enseigne, et que non, on n'a pas à complexer.

Ⓢ Aujourd'hui, une déferlante de vrais corps, abîmés par la maternité, vraie cellulite, vraies cicatrices, vrais seins qui tombent... - n'en jetez plus - ... s'affiche sur les réseaux sociaux, et même dans les pages des magazines féminins qui les zappaient avant. Cette tendance qui fait du bien, c'est "le body positive" ! « Regardez comme mon corps est devenu et regardez comme je l'aime. » Bien-sûr que c'est chouette et que c'est un immense pas en avant ! Sauf que tout n'est pas si simple !

Ⓢ Attention à ne pas rajouter un diktat supplémentaire (c'est pas le but !) : non, vous n'êtes pas - en plus - obligées d'adorer vos kilos de grossesse qui s'accrochent. Oui, vous avez le droit de tout faire pour les planquer ou pour les perdre, si ça vous chante !

En ce début d'été, on a choisi de leur donner la parole (p. 96) : elles s'appellent Élodie, Sabrina, Céline (et vraiment pas que !), et elles assument de ne pas assumer leurs nouvelles rondeurs post-grossesse ! Même si ça n'est plus très politiquement correct !



Anaïs Jouvancy

Directrice de la rédaction



Vera adore les quesadillas au fromage. Elle appelle son doudou Ours amoureux. Depuis ses 15 mois, elle fait ses nuits, elle a marché à 11 mois. Elle a une sœur, Estelle, et un frère, Lachlan. Elle vit aujourd'hui à Nashville.



Vera, 3 ans

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

Sommaire



On s'adapte

On kiffe



28

BÉBÉ À BORD

- 30 Grossesse**
Et si on ne gardait plus le silence les 3 premiers mois ?
- 32** Tout ce qui m'aide à supporter la chaleur
- 34** 5 questions essentielles sur la libido enceinte
- 37 Mode grossesse:**
Le maillot de bain



38

NOS KIDS À LA LOUPE

- 40 ÂGE PAR ÂGE**
 - 0-1 an : Elle refuse de manger les morceaux
 - 1-2 ans : Elle a de l'eczéma
 - 2-3 ans : On enlève la couche ?
 - 3-4 ans : La mer le terrifie
 - 4-6 ans : Elle prend l'avion toute seule
 - 6-8 ans : Un cahier de devoirs de vacances ?
 - 8-10 ans : Il a la phobie des insectes
- 48 Dossier: Comprendre ses émotions.**
Crises, pleurs, rires, colères...
- 62 Banc d'essai:** Comment bien choisir son porte-bébé de rando
- 64 Psy à la rescousse:** Comment l'aider à trouver le sommeil seul
- 66 On accompagne...** Donner confiance à sa fille
- 70 Mode kids:** A la plage
- 72 Bobos de l'été:** On les soigne avec les moyens du bord

- 6 Coup de crayon**
- 8 Billet d'humeur**
Julien Blanc-Gras:
Comment le papa répond aux questions sur l'origine du monde
- 10 Billet d'humeur**
Katrin Acou-Bouaziz
Les 6 trucs qui arrivent lorsqu'on part en amoureux (Et comment s'en sortir)
- 12 La tendance...**
Vacances à la ferme
- 14 On les veut!**
- 17 Actus**
- 24 Maman du monde...**
en Angleterre
- 26 Entre parents,**
on se comprend!

Une partie de cette édition comprend. Pour les abonnés: une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement et une lettre facture à Parents. Pour le kiosque: un cadeau offert sur une Nos abonnés peuvent l'obtenir gratuitement en écrivant au Service Abonnements BP 40211 41103 Vendôme cedex ou par mail clients.parents@uni-medias.com, en indiquant leurs coordonnées ainsi que le numéro d'abonné.



On décompresse



On partage



78



100

IMPORTANT:

La société MMIX lance une procédure de rappel du produit Stickers de bain pour s'amuser avec les animaux de la ferme. Lot 12/2020 offert avec le magazine Parents n° 605 du mois de mai 2021.

« Malgré la plus grande attention portée à la sécurité de ses productions, des tests conformes à la législation et des processus de qualité poussés, dans le lot de 5 stickers, deux d'entre eux, la vache et le cheval, sont considérés comme susceptibles d'engendrer des risques d'étouffement par ingestion ou régurgitation chez les enfants de moins de 36 mois. » Il est demandé aux personnes en possession de ce produit d'absolument mettre ces deux stickers hors de portée de leurs jeunes enfants. Nous rappelons que ces jouets de bain sont à utiliser sous la surveillance d'un adulte.

2 stickers de bain dangereux



DU TEMPS POUR MOI

- 81 Le palmarès du Prix Parents 2021
- 88 Beauté: 9 astuces fraîcheur
- 92 L'allaitement: Comment faire pour que ça marche?
- 96 Témoignages: "Je n'assume pas mon corps post-grossesse"

On s'équipe

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

P.76

MA TRIBU À MOI

- 102 L'interview sans filtre @ papa_de_demain: "Le meilleur moyen de consommer mieux, c'est de cuisiner des produits locaux."
- 104 On s'amuse: Comment les occuper
- 106 On partage: Quoi faire ensemble?!!
- 108 On mange de saison... la tomate
- 110 Je mange quoi pour des jambes légères
- 112 Produit miracle: 10 idées surprenantes pour utiliser l'huile de coco
- 116 Chiche? On investit?

- 118 On se questionne: Réponses d'experts

- 120 L'astro pour moi et mon mini-moi

- 123 Fiches à découper:

- Ses premiers jeux de sable en 7 étapes
- Nos recettes diversification menée par l'enfant



RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR: uni_médias







la chaise haute pliée
en un clin d'œil !

1

ATTRAPEZ



2

PLIEZ



3

RANGEZ



RETROUVEZ LES PRODUITS GRACO[®]
EN GRANDE SURFACE

PLUS D'INFOS SUR :
GRACOBABY.EU/FR



SWIFT FOLD[™]

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

Comment le papa répond aux questions sur l'origine du monde

Dès qu'on aborde les sujets trop compliqués,
notre papa chroniqueur choisit d'externaliser
l'éducation de sa progéniture.



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



- Papa, pourquoi on existe ?

On en est donc déjà là. Hier encore, je changeais
ses couches et là, soudain l'Enfant s'interroge
sur le mystère de la création.

- Pourquoi on existe ? Ça c'est compliqué,
mon coco.

- Mais comment l'univers s'est créé ?

- Alors là, on a un début de réponse. Il y a eu
le big bang. Une grande explosion,
il y a hyper longtemps, qui a donné naissance
à l'espace intersidéral.

Je pensais avoir satisfait la curiosité de mon fils,
mais il ne faut jamais crier victoire avant d'avoir
vendu la peau de l'ours.

- Et il y avait quoi avant le big bang ?

- Ha ben, ça, on sait pas.

- Quoi, tu sais pas, papa ?

- Non, en fait, personne ne sait.

L'enfant a hoché la tête avec une déception teintée
de dédain. Jusqu'à présent, les adultes avaient
toujours réponse à tout. Il venait de découvrir les
limites de l'humanité en général et celles de son
père en particulier.

- Mais pourquoi il y a quelque chose au lieu de rien ? Et rien, c'est déjà quelque chose, en fait, puisque c'est « rien ».

- Écoute fils, moi tout ce que je sais, c'est
qu'il y a PSG-Bayern Munich ce soir.

Comme la diversion, grossière, n'a pas fonctionné,
j'ai dû me lancer dans un topo sur l'état des
connaissances et croyances humaines : la science
nous permet de savoir beaucoup de choses
mais pas de répondre à toutes les interrogations.
La science sait ce qu'elle ne sait pas. Par ailleurs,
beaucoup de gens se fient à une religion
et croient que c'est Dieu qui a créé l'univers.

- Mais si Dieu a créé l'univers, qui a créé Dieu ?

- Personnellement, je mise sur un doublé
de Mbappé ce soir.

En bon agnostique adepte de la raison,
j'ai pris la décision qui me semblait la plus
sûre : botter en touche et laisser répondre
ceux qui savent mieux que moi. Après
une rapide recherche sur ma tablette, je
suis tombé sur une série de documentaires
scientifiques adaptée aux gamins – c'était
sur Disney+. Il y était question d'infiniment
grand et d'infiniment petit, de l'apparition
de la vie et de sa persistance (avec une
séquence sur les fascinants tardigrades, ces
organismes quasiment immortels),
dans une narration pédagogique sachant
susciter l'émerveillement. Merci, *Cosmos*,
tu m'as permis de neutraliser mon fils en
plein confinement pendant quatre fois
40 minutes, tout en me permettant de
revisiter mes fondamentaux scientifiques.
On a beau dire, les écrans et les multinationales
du divertissement, c'est très pratique
pour externaliser l'éducation des enfants.

Au 4^e épisode, il était question d'Einstein
et de la théorie de la relativité restreinte,
je commençais à être largué mais l'enfant
était hypnotisé. Le temps qu'il mouline
tout ça, je suis tranquille pour quelques
semaines. Mais je sens qu'il ne va pas
tarder à me demander comment on fait les
bébés et l'histoire édulcorée des petites
graines ne suffira plus. Il voudra des détails.
Et là, il sera peut-être plus compliqué
de trouver un support pédagogique adapté
aux enfants.



www.bepanthengamme.fr/bepanthen-pommade



Bepanthen[®] Pommeade

Traite efficacement les fesses rouges

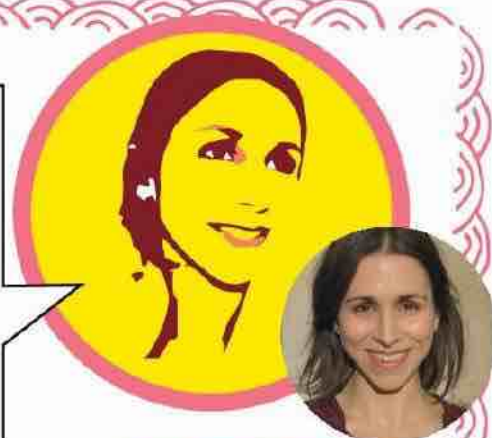
-  **Crée une barrière protectrice pour la peau**
-  **Répare en favorisant la régénération naturelle de la peau**

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

Les 6 trucs qui arrivent lorsqu'on part en amoureux (Et comment s'en sortir)



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

Ça y est ! On a trouvé une solution de garde pour le.s enfant.s et tout réservé pour un week-end en amoureux. Voici les bugs auxquels s'attendre et comment les surmonter.

1. On a nos règles... Bah oui, sinon c'est pas drôle ! Pourtant on avait checké le calendrier avant, mais on a dû se planter ou influencer nos hormones, peu importe, voilà nos plus torrides scénarios de câlins revisités en mode gore.

» **LA SOLUTION :** on s'en fout. Une douche avant, une douche après, une serviette sur le lit pour ne pas tout tâcher. Lorsqu'on a accouché avec le papa à côté, plus rien ne peut semer le trouble, non ? L'astuce confort : la culotte menstruelle pour dormir...

2. On n'a pas eu le temps d'aller chez le coiffeur / s'acheter des fringues. Entre le boulot à boucler, le ménage, les courses, le linge à gérer à l'avance, c'est nous qui sommes passés à la trappe. Et on ressemble à deux épouvantails pour le grand départ.

» **LA SOLUTION :** deux options en fonction des envies. La première : on s'en fout. L'important c'est d'être tous les deux et d'ailleurs, le repos et la détente, ça rend beau ! La deuxième : on se prévoit une matinée bain, coiffeur, shopping à deux !

3. Un enfant semble malade lorsqu'on s'apprête à partir... Tout était sous contrôle jusqu'à ce qu'un de nos enfants se plaigne d'un mal de ventre, de tête, de gorge, c'est selon. Et là, grosse culpabilité en approche.

» **LA SOLUTION :** laisser voir venir. On part deux jours. Donc, on rassure l'enfant, on le chouchoute au maximum, on prévoit des médicaments, le numéro du médecin si ça empire demain pour les personnes qui le gardent. Et on prend des nouvelles régulièrement.

4. On a une galère de transport / bagage / logement... Une grève qui oblige à trouver une autre solution, des valises qui n'arrivent pas en même temps que nous à l'aéroport, une location crado, une météo pourrie... Il y en a pour tous les goûts !

» **LA SOLUTION :** on en rigole ! L'aventure, l'imprévu, c'est bien ça qui nous manque au quotidien ! Il y a toujours des solutions et ce sont ces souvenirs-là, de shopping obligé, trains de nuit, hôtel complet, promenades sous la tempête qui resteront.

5. On pense sans arrêt aux enfants Est-ce que les grands-parents s'en occupent bien ? Est-ce qu'ils dorment, mangent, ne font rien de dangereux ? Ne pleurent pas dans leur lit le soir ? Stop !

» **LA SOLUTION :** prendre des nouvelles une fois par jour à heure fixe et penser à tout ce qu'on pourra raconter / ramener de notre périple pour faire plaisir aux enfants en rentrant !

6. On n'arrive pas à se détendre : Plusieurs mois (parfois années) qu'on ne s'est pas retrouvés seul à seul plus d'une soirée. Deux conséquences néfastes : on stresse (et si on n'avait plus rien à se dire / à partager ?) et on attend beaucoup de l'autre (depuis le temps qu'on en rêve !). Sans compter parfois la fatigue, notre corps encore chamboulé... Bref, on est loin des premiers instants amoureux.

» **LA SOLUTION :** chercher simplement du plaisir ensemble dans tout, les paysages, les visites, le sport, les repas, les boutiques... Retrouvailles garanties dans les heures qui suivent.

Manoir, Promenade, Chevaux, Perche-en-Nocé ...

La Base !



La Normandie

a tant à offrir, à commencer par l'essentiel !

www.normandie-tourisme.fr



LA TENDANCE...

Vacances à... la ferme

Nourrir les animaux, cueillir des cerises sur l'arbre, faire une balade à dos d'âne... Des plaisirs de vacances tout simples que les Français ont appris à redécouvrir avec la pandémie.



@lemoulindefortie



@ferme_du_cayla_officiel



@lescarnetsdedel

« Les enfants adorent nourrir les animaux. »

"Depuis 2015, nous avons fait 4 séjours à la ferme "Entre Pierre et Collines", à Saint-Germain-en-Coglès (Ille-et-Vilaine). C'est un endroit paisible, fréquenté par une clientèle familiale et peu nombreuse, avec en plus un grand espace extérieur. Nous avons testé d'abord un hébergement en tente tipi (avec sol dur), puis en roulotte, et enfin dans des granges réhabilitées. Nos enfants adorent donner à manger aux animaux, les brosser... Le site étant bien adapté, ils peuvent vaquer à leurs occupations en toute sécurité."



PASCALE
Maman de Kolian
et Phérine,
9 et 5 ans.

« Nous avons appris la différence entre une génisse et une vache ! »

"Pendant longtemps, nous avons privilégié les campings avec piscine. Mais las de l'esprit individualiste des campeurs, nous avons voulu tester l'accueil paysan. En août dernier, nous sommes partis trois semaines à Mesnay (Jura) chez un couple d'éleveurs-viticulteurs à la retraite. Nous avons assisté aux traites, appris la différence entre une génisse et une vache, découvert la mise en gestation des vaches... Nous ne nous sommes jamais ennuyés. Nos hôtes nous conseillaient des itinéraires de rando et nous proposaient des repas le soir, ce qui nous permettait de rencontrer d'autres familles et de tisser des liens... Bien sûr, il faut accepter un confort précaire (pas de grande cuisine, pas de télé)... Ça veut aussi dire pas de ménage, plus de temps les uns pour les autres, d'échange, de nature et de naturel, une vraie rupture avec le quotidien de l'année... Aujourd'hui, nous n'envisageons plus un autre type d'hébergement."



KATIA
Maman de Lali,
et Babette,
12 et 10 ans.

D'après un sondage publié le 8 mai par l'institut Ipsos pour l'Alliance France Tourisme, 80 % des Français disent vouloir privilégier les activités en plein air et 76 % souhaitent éviter les lieux fréquentés, cet été. Leur priorité ? Changer d'air (73 %), se reposer (48 %) et passer du temps en famille (46 %). Or quoi de mieux que des vacances à la ferme pour ça ? « Longtemps délaissé, le milieu rural retrouve une vraie vitalité avec la pandémie », confirme Pierre-Jean Barthèye, coprésident de l'association Accueil Paysan. « Privés de voyages à l'étranger, de plus en plus d'urbains, en mal de tranquillité, de nature et d'authenticité choisissent de revenir aux sources, le temps d'un séjour. » Ce n'est pas le choix qui manque.



CÉLINE
Maman d'Eve et
Nelson, 10 et 7 ans.

« Nous n'avons eu qu'une mauvaise surprise ! »

"Avec le label Accueil Paysan, nous trouvons des lieux authentiques avec un vrai projet et un prix juste. Sur 10 fermes testées en France et en Italie, nous n'avons eu qu'une mauvaise surprise : une ferme qui avait fait de l'accueil son activité principale. Mais tous les autres hôtes partageaient les mêmes valeurs : respect de la nature, ouverture aux autres, esprit de simplicité."



VIVIANE
Maman d'Emma
et Marie, 18 et 21 ans.

« Envie d'être au grand air ! »

"Depuis dix ans, nous avons fait 8 séjours en camping à la ferme. Nous avons envie d'être au grand air, de rencontrer d'autres familles, de partager l'activité des paysans et d'explorer un domaine qui nous était inconnu en tant que citadins. Pour un coût modéré."

Plus de 10 000 fermes en France

Ça va du camping au gîte rural, en passant par la yourte ou la cabane dans les arbres. « Plus qu'un simple hébergement, nos adhérents offrent une véritable expérience, basée sur le partage et l'échange », insiste Pierre-Jean Barthèye. « Les gens ont la possibilité de participer à la vie quotidienne de la ferme, mais il n'y a rien d'obligatoire. » Comptez entre 330 et 550 € la semaine en moyenne pour un gîte de 4 personnes en haute saison.

ÉLODIE CHERMANN

« Notre ado en redemande ! »

"Nous préférons fuir le superficiel pour retrouver l'authenticité du monde rural. Nous avons testé plusieurs campings hôtels à la ferme, la palme revient au gîte "Naturellement Normande" à Landelles-et-Coupigny (Calvados) où nous allons séjourner pour la 7^e fois, pour 5 semaines. Nous participons aux travaux de la ferme. Mais nous profitons aussi des loisirs proposés à côté : plages, musées, marchés... Nous aimons ce style de vacances, à la fois reposant, instructif et dépaysant. Pour notre fils Léo, la ferme est un retour aux vraies valeurs, loin de la course au plus beau portable et aux marques de vêtements !"



DANIEL, papa de
Léo, 16 ans.

ON LES VEUT!

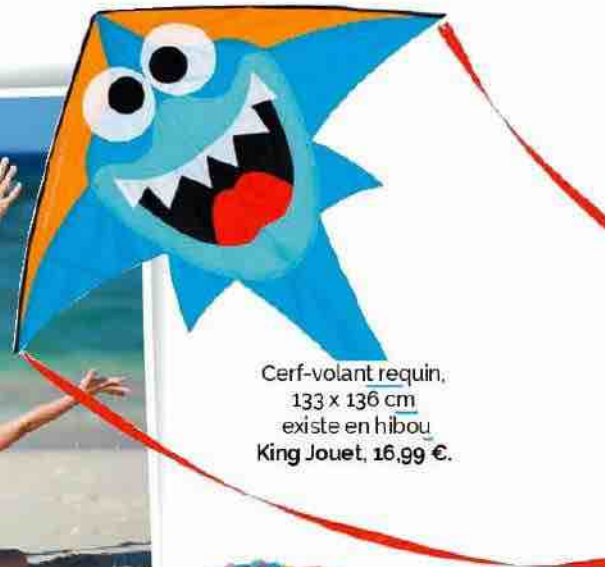


Deux pièces en polyamide et élasthanne, du 36 au 44, sur www.magasins-u.com.

U Collection, 14,90 € le haut et 9,90 € le bas.



EVOE/VIATAMANE/NO/ISTOCK



Cerf-volant requin, 133 x 136 cm existe en hibou King Jouet, 16,99 €.



Lot de bracelets élastiques avec coquillage. Parfois.com, 9,99 €.



Serviette de plage en velours de coton, 102 x 178 cm, carreblanc.com, 45 €.

Tutti al Mare!

Le soleil, le sable chaud, la mer, les vagues... Et la panoplie pour se la couler douce!



Seau "boulangerie des sables", avec tamis, cuillère, une boulangère et des moules. Playmobil, 22,99 €.



Bouée gonflable en PVC ø 60 x H 15 cm. Gifi.fr, 4 €.

Tongs Baby Disney Classics II, du 17 au 26. Havaianas-store.com, 18 €.



Bouteille thermos 24Bottles, garde les boissons au frais 24 H et au chaud 12H. ChiaraFerragniCollection.com, 39 €.

À partir du 1^{er} juillet

KIT BÉBÉ OFFERT

Cet été, TotalEnergies
vous accompagne sur le trajet
de vos vacances : mettez le cap
sur nos stations-service
et récupérez gratuitement
votre kit bébé en caisse* !



En partenariat avec :



TotalEnergies

Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas
www.mangerbouger.fr

*Du 1^{er} juillet au 31 août 2021, dans les stations-service des réseaux TOTAL, TOTAL Access et TotalEnergies participants à l'opération, dans la limite de 250 000 kits bébé offerts, soit 125 000 kits 0-12 mois et 125 000 kits 13-24 mois. Un kit par enfant.
TOTAL MARKETING FRANCE, S.A.S. au capital de 390 563 839€ - 561 680 445 RCS Nanterre, siège social 552 Avenue du Parc l'Île 92000 Nanterre. Droits : CRÉATION AGENCE ALTAVIA COSMIC - Crédits photo : iStock® : raizluquepez Shutterstock®

Notre premier guide âge par âge

**Santé
Sommeil
Alimentation
Psycho...**

**3€
3,95**
Seulement



En kiosque le 11 août

Disponible également sur notre boutique

store.uni-medias.com

Rubrique "Nos hors-série"

WHAT'S UP?

663 HEURES EN MOINS !

La naissance en confiance

Dans ce livre, la sage-femme Sarah Mc Mullin partage ses connaissances sur l'accouchement, acquises à l'hôpital et en libéral auprès de nombreux couples. Elle invite avec bienveillance les jeunes parents à mieux comprendre les mécanismes du corps pour développer leur confiance en eux. Un livre indispensable... pour donner naissance plus facilement! Etc.



UN BÉBÉ ? C'EST BEAUCOUP DE SOMMEIL EN MOINS !

Avoir un enfant... c'est 663 heures de sommeil en moins la première année* ! Bienvenue au pays des yeux cernés... D'ailleurs, 72 % des mamans voient le sommeil comme un plaisir et non comme un besoin physiologique. Allez, courage ! V.B.

*Étude réalisée par Fisher Price

Le Pass sanitaire, c'est aussi pour les enfants !

A partir de 11 ans, pour participer à un événement de plus de 1 000 personnes ou voyager en Europe, les enfants doivent avoir leur Pass sanitaire. Il certifie, selon les cas : la vaccination contre le Covid-19 (possible dès 12 ans), un test PCR ou antigénique négatif de moins de 48 h, ou l'immunité acquise après une infection (pendant 6 mois). F.P.



Scannez ce QR code pour avoir les dernières infos.



#portemonnom

Ce collectif milite pour que les enfants portent les deux noms de leurs parents, de manière automatique, sans démarches. Aujourd'hui, 8 enfants sur 10 portent uniquement le nom de leur père. Une proposition de décret a été présentée au garde des Sceaux. F.P.

FILLES : UNE CHARGE MENTALE DÈS 9 ANS ?

Pour savoir comment nos enfants s'adaptent au premier confinement, Santé publique France a suivi près de 4 000 jeunes de 9 à 16 ans. Verdict : les filles ont en moyenne moins bien vécu cette période que les garçons, témoignant de plus d'angoisse et de tristesse. Plus d'un tiers a aussi souffert de troubles du sommeil. L'explication avancée : elles ont endossé une plus grande charge que leurs frères au sein de la vie de famille. "Elles participaient déjà plus en temps normal, le confinement a accentué les inégalités de genre", souligne l'agence. M.B.

Filles et garçons, décidément pas égaux !

60 ans

Joyeux anniv Sophie!

Née en 1961, Sophie la Girafe fête ses 60 ans. Pour l'occasion, elle troque ses 76 taches pour dire "Je t'aime Sophie". Vite, il n'y en aura pas pour tout le monde! V.B.



Le coffret collector sera disponible dès le 1^{er} septembre, en édition limitée, au prix de 15,90 €.

Sauvé des eaux

Cette photo-choc a fait le tour du monde. On y voit un Garde civil espagnol sauver de la noyade un bébé marocain, à Ceuta. Symbole du drame des migrants, elle dit la fragilité de la vie et l'insupportable injustice. F.P.



Rouge à lèvres

À défaut de pouvoir en porter, on peut recycler ses rouges à lèvres, c'est la tendance qui cartonne sur TikTok. Il suffit de nettoyer un écrin de rouge à lèvres, d'y verser de l'eau, et hop au congélateur. On utilise ce tube glacé au réveil sur les cernes. Top pour décongestionner le contour de l'œil! N.C.

LA RÉVOLUTION ANTI-TACHES PAR NIVEA

“ Ma peau est plus lumineuse. Je me sens plus lumineuse ! ”



Comme un grand nombre de femmes, Claire, la quarantaine épanouie, accepte mal ses taches brunes. Une problématique courante et sans gravité mais qui entraîne une perte d'homogénéité du teint parfois difficile à assumer.

« Pour moi, les taches brunes étaient un vrai complexe »

« J'ai 42 ans, et mes taches ont commencé à apparaître dès mes 35 ans, sur le front puis sur les joues. Certaines restaient discrètes, d'autres se sont accentuées avec le temps. Elles ont progressivement brouillé mon teint, qui m'a paru devenir plus terne. J'ai toujours eu l'impression que mes taches me vieillissaient, me donnaient l'air fatigué. Pourtant, je suis bien dans mon âge. Mais ce teint terne ne me paraissait justement pas en accord avec la femme que je suis. J'ai tenté de les dissimuler pendant des années, sans succès. Même des produits couvrants ne suffisaient pas, à moins d'étouffer ma peau sous une épaisse couche de maquillage, ce qui ne me ressemble pas non plus. »

« Je me sens enfin moi-même »

« Avec NIVEA Luminous⁶³⁰ Anti-taches, j'ai tout de suite été séduite par la sensorialité des formules : la texture du soin de jour est agréable à appliquer, elle ne colle pas et pénètre rapidement en laissant un parfum délicat. Un vrai plaisir, d'autant qu'en combinant le sérum au soin de jour, ma peau reste douce et souple, hydratée sans être grasse. En bonus, le flacon-pompe est particulièrement pratique. Au bout de 4 semaines d'utilisation quotidienne, j'ai commencé à noter une amélioration visible. Les taches me semblaient atténuées, comme adoucies, et elles ont continué à s'estomper les semaines suivantes. Après 2 mois, je me sens simplement... moi-même. Ma peau paraît reposée, plus uniforme, mon teint est lumineux. Même mes enfants m'ont dit que j'avais l'air rayonnante. Et on dit bien que la vérité sort de la bouche des enfants, non ? »



LA DOUBLE ACTION LUMINOUS⁶³⁰

Issu de 10 ans de recherche, l'ingrédient Luminous⁶³⁰ est au cœur de la révolution anti-taches NIVEA. Breveté, sûr et respectueux de la peau, il agit au niveau cellulaire sur l'enzyme qui produit la mélanine, pigment à l'origine de la couleur de la peau, responsable de l'apparition des taches.

Résultat ? Deux formules douces et efficaces, un sérum concentré et un soin de jour avec protection solaire qui agissent en synergie sur toutes les peaux, même sensibles, pour :

- Réduire l'intensité et la taille des taches pigmentaires existantes* ;
- Équilibrer la production de mélanine et prévenir l'apparition de nouvelles taches.

NIVEA

Découvrez votre routine de soin personnalisée avec NIVEA Skinguide. Scannez ce QR code ou visitez www.nivea.fr/skinguide avec votre smartphone.



* Évaluation clinique réalisée sur 35 femmes pendant 12 semaines après utilisation régulière du Sérum correcteur NIVEA Luminous⁶³⁰.

WHAT'S UP?

#IWANTTOBREASTFREE

TOUTES SOLIDAIRES!

On se souvient de Maÿlis, une maman giflée pour avoir allaité son bébé de 6 mois dans un point relais à Bordeaux, en mai dernier. Depuis, des femmes du monde entier ont partagé, des photos tendres et joyeuses d'elles, en train d'allaiter. Les témoignages de soutien et le hashtag #Iwanttobreastfree ("Je veux allaiter librement") inspiré de la chanson libératrice de Queen, ont fleuri sur les réseaux sociaux. Une mobilisation pour soutenir cette maman et dénoncer un malaise social qui persiste autour de l'allaitement en public. Pourtant, aucune loi ne l'interdit, comme l'a rappelé la Leche League France sur son site. À bon entendre! C.A.



Pass' Sport, une aide de 50 €

Pour financer l'activité sportive des enfants à la rentrée, voici une aide qui tombe à pic: le Pass Sport. Il concerne 5,4 millions d'enfants de 6 à 18 ans, soit tous ceux éligibles à l'Allocation de rentrée scolaire (ARS) ou à l'Allocation pour personnes handicapées (AEEH). FP.

Un Elasto pour toutes les peaux !

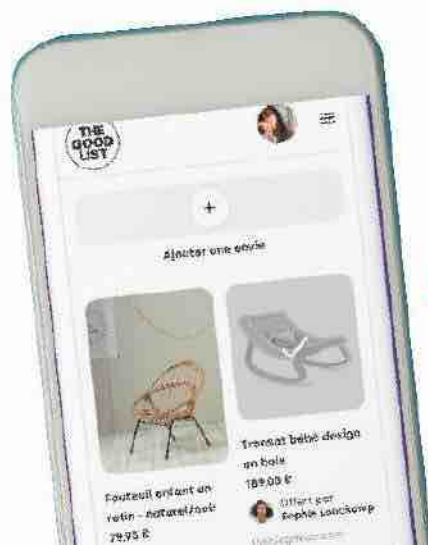
Sensible Elastoplast propose désormais une teinte pour les peaux métissées et une autre pour les peaux noires. Et on fait comme on veut : ton sur ton, ou en Mix & Match assumé ! FP

Sensible Elastoplast, 3 teintes, 4,55 €



The good list

Naissance, mariage, anniv, baby-shower... THE GOOD LIST, la nouvelle start-up française qui démocratise le recours à la liste de cadeaux, propose un service gratuit et multi-enseignes pour créer ses wishlists tout en générant des dons caritatifs à des associations. LA super good idée ! Thegoodlist.fr



NOUVEAU GOÛT IRRÉFRUISTIBLE ENCORE PLUS FRUITÉ !



SAVEUR TROPICAL

DES FRUITS,
DE L'EAU DE SOURCE
SANS COLORANT ARTIFICIEL
SANS CONSERVATEUR

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

Se faire bronzer...
oui, mais attention
aux coups de soleil
mal placés !



LE PERINEUM SUNNING : UNE TENDANCE DANGEREUSE !

Cette tendance, lancée par l'instagrameuse Meaghan Whitson, consiste à faire bronzer son périnée ! La peau de cette partie du corps, située entre l'anus et la vulve, est particulièrement fine. Le coup de soleil est donc assuré. Plus grave, il y a un risque de développer un carcinome ou un mélanome, des cancers de la peau. Alors, on s'abstient ! V.B.

Barbie se recycle !

Donner une seconde vie à sa Barbie quand Bibou est trop grand pour jouer avec ? C'est la bonne idée de "Mattel PlayBack", le programme de collecte et de recyclage des poupées mannequin pour en récupérer les matériaux réutilisables. On va sur www.mattel.com/fr-fr/playback, on emballe le jouet et on l'envoie en retour prépayé. On ne peut qu'approuver ! S.D.

Un cadeau top
pour donner
des couleurs au
béton...

Craies de trottoir maousses !

Pour tracer des marelles ou dessiner au sol... Leur format géant (ø 4,5 x H 19,5 cm) permet une bonne prise en main. Et elles s'effacent à l'eau. En rose, orange, vert clair, vert foncé, bleu, mauve, blanc.



3,95 €.
Dès 2 ans



87 %

des femmes aimeraient
ne pas avoir leurs règles. Et
pour cause, une récente
étude révèle que près d'une
sur deux souffre de
règles douloureuses, 81 %
déclarent être fatiguées et
71 % sont plus irritables. C.A.
Étude Ifop pour INTIMINA, avril 2021.

ROSTMANZ/ISTOCK



MINISTÈRE
DE LA CULTURE

Liberté
Égalité
Fraternité

Nuit européenne des musées

www.nuitdesmusees.fr
#nuitdesmusees

Gratuit*

*dans la majorité des
établissements participants

samedi

→ 3 juillet 2021





Une tradition !

« En Angleterre, et surtout dans les maisons de naissance, on ne coupe pas le cordon ombilical tout de suite. La sage-femme me l'a donné pour que je sente le battement du cœur. On a attendu que ça s'arrête pour que Nat le coupe – c'est une tradition en Grande-Bretagne que les pères le fassent. »



Maman du monde ...en Angleterre

Olivia (31 ans) habite à Londres avec sa fille Julie-Anne Jazz et son conjoint Nat. Sa mère est française, son père était anglais, originaire de Liverpool.

« Juste après la naissance, on nous sert un petit-déjeuner traditionnel : un bon thé Earl Grey et des toasts avec de la confiture. Un régal ! »



CREDIT PHOTO

« Accoucher dans l'eau est assez fréquent chez nous. »

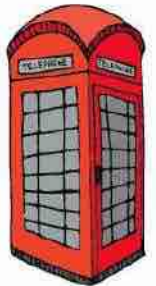




Les post-it que j'ai collés partout m'ont aidée

Avant l'accouchement, j'ai suivi les cours en ligne sur "l'hypnobirthing" de Siobhan Miller. L'idée, c'est de changer la perception de l'accouchement (qu'on ne va pas forcément avoir mal et que ça n'a rien à voir avec ce qu'on voit à la télé par exemple!) et surtout modifier le langage de l'expérience de la naissance. À quatre mois, j'ai mis plein de post-it partout dans la maison qui disait: "la taille de ton bébé est la bonne taille pour

ton corps" ou "chaque contraction te rapproche de ton bébé". Comme je les lisais tous les jours, ça m'a vraiment mise en confiance! En plus, pendant les cours, j'ai appris les techniques de respiration et ça m'a vraiment aidée le jour J. Avec mon conjoint, on a choisi la naissance dans l'eau – assez répandue en Angleterre – et dans une maison de naissance, attachée à un hôpital de notre quartier.



Un accouchement magique!

À 38 semaines, j'étais prête à accoucher: la maison avait été rénoverée, tout était en place et surtout, j'avais hâte de rencontrer ma fille! Comme m'a conseillé ma sage-femme, j'ai mangé plein de dattes, j'ai marché 10 km et 24 heures plus tard, les contractions ont commencé. En Angleterre, il faut être dilatée à 5 cm pour être acceptée à l'hôpital, donc le travail commence à la maison. On est allés deux fois à l'hôpital au milieu de la nuit, mais à chaque fois, on nous a informés que c'était encore trop tôt. Pour nous relaxer à la maison et favoriser un bon taux d'ocytocine, l'hormone qui aide à gérer les contractions, on a regardé tous les films inspirés des livres de Jane Austen! Quand j'ai perdu les eaux, on m'a finalement acceptée à la maison de naissance. On avait une belle chambre juste pour nous. Au milieu de la pièce, il y avait une grande baignoire, qui ressemblait à un jacuzzi lumineux. Au-dessus était suspendue une belle guirlande qui diffusait une lumière très douce. La sage-femme a fait couler l'eau et m'a donné du gaz hilarant (en Angleterre il peut être proposé en fin de travail, durant les contractions). J'étais très détendue et concentrée sur ma respiration. Je me suis accroupie dans la baignoire. La sage-femme surveillait dans un petit miroir placé dans l'eau. Au bout de 40 minutes, ma fille est née. C'était magique!



Congé maternité:
6 semaines

payées 80 % du
salaire

Taux d'enfants par
femme:

1,6

Taux d'allaitement:
65 %

à la naissance
(un des plus bas
d'Europe).

6 heures après, at home!

Après la naissance, j'étais extrêmement fatiguée, donc je me suis posée sur le lit à côté et on m'a apporté le petit-déjeuner traditionnel, que l'on sert à toutes les jeunes accouchées – un bon thé Earl Grey et des toasts avec de la confiture. Un régal! Après 6 heures, comme la majorité des mamans anglaises qui n'ont pas de complications post-accouchement, on est rentrés à la maison. La sage-femme venait me voir tous les jours pendant 5 jours.

Les crèches sont chères

Avant l'accouchement, on a fait un cours NCT (National Childbirth Trust), qui est fortement conseillé aux futurs parents en Angleterre. On te parle de l'accouchement, de l'allaitement, des soins et surtout, tu peux rencontrer les autres parents de ton quartier, pour créer des liens. Malgré la Covid, on a réussi à organiser un pique-nique tous ensemble et on s'écrit régulièrement sur Whatsapp pour s'entraider avec les bébés. La majorité des mamans sont en congé maternité, mais ça dure seulement 6 semaines et on est payées 80 % du salaire. Après, on a le droit aux 53 semaines supplémentaires, mais on reçoit seulement 700 € par mois, payés par le gouvernement. Les crèches sont chères, environ 900 € par mois, donc souvent les mamans décident de rester avec les enfants à la maison.

« Pour moi, le début de l'allaitement a été difficile et je me sentais coupable, une mauvaise maman. Au bout de 3 jours, les douleurs sont parties et grâce à l'encouragement de ma sage-femme, j'ai pu allaiter et je continue, alors que ma fille a plus que 6 mois. »

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAAIDA

Entre parents On se comprend !



L'objet qui sauve
de la folie
du rangement

J'ai nommé la « boîte à bidules » ! Grâce à elle, vous gardez votre self-control lorsqu'après deux heures de ménage et de rangement dans les placards des enfants, vous trouvez une foule de gadgets, pièces perdues de Lego[®], Kaplas[®], échoués sous un lit ! Vous fourrez dans ladite boîte avec une jolie étiquette « Boîte à bidules ». Vous pouvez reprendre une respiration normale.

Le conseil impossible à tenir

« Ne te stresse pas avec l'entrée à la maternelle, il va le sentir ! »

Déménager (à la plage)

Avant d'être parent, souvenez-vous, il suffisait d'une serviette et d'un tube de crème solaire pour buller à la plage. Maintenant, on part avec une carriole pleine quand ce ne sont pas des sacs en plastique géants. Seaux, pelles, râtaux, ballons, sac à langer, goûters, parasol, bouées, lunettes, doudous, chapeaux, tétines, tente anti-UV, et le bateau gonflable, vous l'avez bien pris ? Bah voilà, on est prêts et il fait nuit.



LE BOUQUIN POUR RESTER ENSEMBLE

Ça s'appelle « La théorie du baby-bang », aux éditions Solar, et c'est écrit par un vrai couple de parents (Véronique Deiller et Julien Armillhon). Vous y trouverez les 30 engueulades de couples essentielles à avoir pour bien tout mettre à plat et tenir le choc à l'arrivée d'un premier enfant.

« Oh je suis sûre qu'on est au même terme ! 4 mois et demi, c'est bien ça ? »

(Quand on a accouché il y a six mois)

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

Des vêtements qui lui veulent du bien !

**Pour bébé on veut le meilleur !
Des vêtements confortables, faciles
d'entretien, en matières naturelles de
préférence bio et fabriqués durablement.**

Paroles de parents malins



« Je suis sûre que mon bébé a trop chaud lorsque sa nuque est mouillée. C'est mon thermostat perso pour lui enlever une épaisseur ».

Alizée, maman de Nino, 6 mois.



« Pour les taches dues aux régurgitations, je fais tremper le vêtement dans de l'eau chaude avec du vinaigre blanc ».

Peggy, maman de Baptiste, 3 mois

Le mot de l'expert

« Chez Carrefour, nous nous engageons dans une mode plus durable et plus responsable à travers notre marque exclusive TEX. Privilégier le coton biologique, rémunérer équitablement nos producteurs, encourager le recyclage... nous retrouvons nos manches à chaque étape pour concevoir la mode d'aujourd'hui et de demain. 100% de nos matières premières naturelles seront durables et traçables dans nos produits TEX d'ici 2030. 50% de nos textiles en coton seront biologiques d'ici 2025. Ensemble, agissons pour une mode plus responsable ! »

Ana Valade,
Cheffe de catégorie Textile chez Carrefour

CHOISIS POUR VOUS !



- ✓ Coton certifié bio*
- ✓ Sans colorant toxique ni allergisant

*Issu de l'agriculture biologique.

**6€
99**

**Lot de 3 bodys
Tex Responsable**
Différentes tailles et coloris.



Pour préserver les ressources de la planète et limiter notre impact environnemental, nous intégrons l'utilisation de matières recyclées dans la fabrication de nos produits. TEX garantit que 100% de ce bavoir a été fabriqué avec du polyester recyclé, à l'exception du système d'attache.

CE BODY A QUELQUE CHOSE À VOUS DIRE !

Grâce à la blockchain, en flashant ce QR Code, découvrez tout le parcours de notre body.



PRODUCTEUR Ce sont des coopératives dédiées, auprès desquelles Carrefour s'approvisionne en coton biologique. Par le biais d'un tiers de confiance, Cotton Connect, les agriculteurs sont accompagnés et aidés dans leur transition vers l'agriculture biologique.



MÉTHODE DE PRODUCTION Ce coton bio est produit selon les règles d'exigence de la production biologique dans des fermes certifiées. Il est sans OGM et garanti sans pesticides de synthèse.

LIEU DE PRODUCTION
Ce coton est produit en Inde.



{ Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...



ET LES TABOUS DE
LA GROSSESSE
ON EN PARLE!

!?!

Retrouvez cet épisode
de notre podcast Parents
"Galère sa mère!"



Bientôt un test sanguin



POUR CONNAÎTRE SA DATE PRÉCISE D'ACCOUCHEMENT

D'ici deux à trois ans, une prise de sang réalisée au cours du 2^e trimestre de grossesse et une autre au 3^e trimestre permettront de donner précisément la date d'accouchement. Comment ? En identifiant certains changements biologiques : une augmentation des stéroïdes dérivés de la progestérone, et une concentration importante d'IL1R4, un inhibiteur de protéines inflammatoires qui augmente 2 à 4 semaines avant l'accouchement. V.B.

Grossesse multiple



UNE MALIENNE ACCOUCHE DE 9 ENFANTS

Une jeune Malienne, qui pensait accoucher de septuplés, a accouché de 9 bébés : 5 filles et 4 garçons ! Originaire de Tombouctou, elle avait d'abord été suivie à Bamako, avant d'être transférée au Maroc pour une meilleure prise en charge. Elle détrône désormais l'Américaine, Natalie Suleman, qui avait accouché d'octuplés en janvier 2009. N.C.

LES PRÉNOMS PRÉFÉRÉS DES AMÉRICAINS POUR LEURS BÉBÉS ?

Le site names.org a dressé la liste du top 10 féminin et masculin des prénoms donnés aux bébés depuis le début de l'année.

Chez les filles : Olivia, Emma, Amelia, Charlotte, Ava, Sophia, Isabella, Mia, Evelyn et Harper. Chez les garçons : Liam, Noah, Oliver, Elijah, Lucas, James, William, Benjamin, Henry et Matteo. Ça vous inspire ? V.B.

Sommaire

- 30** Grossesse
Et si on ne gardait plus le silence les 3 premiers mois ?
- 32** Tout ce qui m'aide à supporter la chaleur
- 34** 5 questions essentielles sur la libido enceinte
- 37** Mode grossesse : Le maillot de bain

Attendre la première écho pour annoncer la nouvelle de la grossesse, "au cas où" un problème surviendrait... D'après Judith Aquien*, cette précaution rend invisible les souffrances du premier trimestre et isole les couples en cas de fausse-couche.



Grossesse

**Et si on ne gardait plus le silence
les 3 premiers mois ?**

Comment avez-vous eu l'idée d'écrire ce livre ?

Judith Aquien : Cette réflexion part de ma propre expérience. J'ai vécu deux fausses-couches. La prise en charge n'en était pas une. Je consultais dans le même service que des femmes qui allaient accoucher. Le vocabulaire utilisé par les équipes (même s'il y a eu des personnes sympathiques) était très violent. « C'est banal, ça arrive tous les jours. » Alors que le choc est inouï. Sans parler du sentiment de culpabilité qui nous envahit puisque les fausses-couches restent inexpliquées. On aurait besoin de douceur, de sollicitude pour faire ce deuil, mais ce discours n'est pas courant. On se retrouve parfois seule chez soi pour prendre un médicament et tirer la chasse d'eau sur un embryon...

J'ai aussi été surprise par l'absence de considération pour le deuxième parent qui perd aussi son projet de parentalité, qui doit faire le deuil d'une projection heureuse, parfois longtemps attendue (dans le cas d'un parcours de PMA). Le fait de garder le secret sur l'annonce de la grossesse jusqu'à la première échographie revient à nier tout ce vécu, à le rendre inutile. C'est comme si la grossesse ne commençait qu'à trois mois ! Ce silence isole aussi les couples de leur entourage à un moment de la vie où ils peuvent avoir besoin de soutien.

Pourquoi cette absence d'intérêt pour les difficultés des 3 premiers mois de grossesse ?

Judith Aquien : On attend des femmes qu'elles soient jolies, jeunes et fertiles. On les infantilise. Tout ce qui concerne la maternité doit être mignon. Ce qui mène à la naissance d'un enfant concerne le corps des femmes et n'intéresse pas grand monde. C'est avec de gros guillemets "une affaire de bonne femme" ! C'est comparable au tabou sur les règles, sur le clitoris. L'histoire de la médecine depuis Hippocrate est marquée par la misogynie. Ainsi, les symptômes du 1^{er} trimestre, nausées, vomissements, fatigue extrême sont considérés comme "des petits bobos" qu'il faut supporter sans râler sous peine de passer pour "douillette", "chiant". C'est devenu une plaisanterie entre femmes, une condition qu'on a intériorisée, c'est affreux. C'est ainsi que j'ai découvert que beaucoup de femmes épuisées par le premier trimestre se cachaient pour faire la sieste sur la cuvette des toilettes du bureau ou rasaient les murs pour aller vomir après le déjeuner. Les premières semaines sont éprouvantes et nous avons très peu de solutions à notre disposition !

Que faudrait-il mettre en place pour que les couples vivent ces trois premiers mois plus sereinement ?

Judith Aquien : C'est à chacun de décider s'il veut briser ou non le "secret" sur le test positif avant la première écho. Je ne voudrais

surtout pas ajouter une injonction aux couples ! Chacun le vit et le prend en charge à sa manière, et certains n'ont pas envie de refaire un "tour d'annonce" à leurs proches en cas de fausse-couche. Mais il me semble qu'on pourrait avoir le choix d'en parler sans subir de pression, notamment dans la vie professionnelle. Et pour cela, que les entreprises aménagent les horaires, les conditions de travail pendant ces trois mois. Les femmes ont peur d'annoncer leur grossesse "pour rien", autrement dit de fragiliser leur carrière pour finalement peut-être faire une fausse-couche. Quelle double peine causée par la discrimination encore trop souvent faite aux femmes enceintes ! Il y a sans doute aussi un travail à mener auprès des nouvelles générations, une éducation à transmettre sur le corps des femmes. Afin que les femmes ne soient pas surprises et que les hommes cessent de trouver ça tabou et comprennent l'ampleur de ce que leur conjointe vit. L'accompagnement psychologique des couples en cas de fausse-couche ou d'interruption médicale de grossesse, qui existe, doit être plus poussé et plus visible. Un arrêt de travail automatique devrait aussi être prévu par la loi. Ce n'est pas aux couples de le "réclamer". Tous les professionnels de santé que j'ai interrogés reconnaissent un manque dans leur formation et celle de leurs pairs sur ces thématiques. Sans compter la nécessité de consacrer plus de recherches sur les origines des fausses-couches et les remèdes aux symptômes de grossesse. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACQU-BOLIAZ

*Auteure de "Trois mois sous silence-Le tabou de la condition des femmes en début de grossesse"; Ed. Payot, mai 2021.

“

« Je n'osais pas l'annoncer trop tôt. »

« Ça fait seulement deux semaines que je l'ai dit à une autre personne que mon conjoint, à ma collègue (nous travaillons en binôme). Même ma mère et nos enfants (mon aîné et la fille de mon conjoint) ne le savent pas ! J'ai eu ce réflexe de penser "on ne dit rien avant 3 mois car on n'est pas sûr que ça marche". Il y a un côté mauvais présage aussi pour moi à l'annoncer trop tôt... Malgré tout, garder le secret a été difficile. Mon fils m'a dit il y a peu "tu as vraiment trop mangé" car mes pantalons ne ferment plus. Et puis j'ai été barbouillée, essoufflée, très fatiguée. Je m'arrangeais pour ne pas porter de charges lourdes et privilégier les tâches assise. C'est paradoxal, car en même temps je ne voulais pas être prise "pour une petite chose fragile". Peut-être qu'avec des symptômes plus importants, je n'aurais pas tenu. Et si la grossesse s'était arrêtée, je ne sais pas comment j'aurais géré, comment les enfants auraient pu comprendre sans avoir l'information de départ... Au final, je ne regrette rien car maintenant je suis en pleine forme et j'ai passé le cap de l'échographie. L'annonce sera un nouveau moment de fête. Garder l'information pour moi a été une façon de savourer la nouvelle, d'en profiter avant tout le monde. »



ISABELLE, 36 ans,
maman de Lucas
(11 ans), enceinte
de 12 semaines



Marcher
pieds nus sur
le sable mouillé
ou dans les vagues,
c'est excellent
pour la voûte
plantaire et les
jambes !

Tout ce qui m'aide à supporter *la chaleur*

La chaleur peut être une épreuve durant la grossesse, surtout si on est dans les derniers mètres ! Nos conseils pour se rafraîchir !

WESTEND61/GETTY IMAGES

L'été, on évite les huiles qui "réchauffent" trop la peau et supposent un massage qui lui aussi fait monter la température. On leur préfère des soins riches en eau, des gels ou des brumes.

On allège ses gambettes !

On termine sa douche par un jet d'eau fraîche sur les jambes, à renouveler aussi souvent que nécessaire dans la journée, et on surélève ses pieds dès qu'on peut !

On peut appliquer un gel jambes légères, s'il ne contient ni alcool, ni camphre, ni menthol, ni huiles essentielles, interdits enceinte. C'est sûr il ne reste pas grand-chose... On en a quand même trouvé un !

Sinon, on met un lait corps très fluide au frigo (il doit être riche en eau) pour l'appliquer bien frais sur nos jambes. Ceux que l'on a choisis contiennent l'un 15 % d'eau thermale de Jonzac, l'autre de l'eau de source hydratante de Tasmanie.

Ou encore, on applique un après-soleil au yaourt, surdosé en probiotiques, un remède bien connu des grands-mères grecques pour rafraîchir la peau, apaiser les échauffements et hydrater.



1 L'Envolée Gel Jambes Légères certifié bio sans menthol, **Omum**, 18,90 €. 2 Lait Hydratant Soyeux certifié bio Eau Thermale, **Jonzac**, 17,40 €. 3 Gel Fraîcheur Après-Soleil Yaourt Visage & Corps, **Korres**, 19,90 €.

De l'eau à gogo !

Fraîche mais pas glacée, ça créerait un choc thermique trop important. Donc, on boit plus que d'habitude (entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour), en répartissant les prises tout au long de la journée. On peut aromatiser son eau avec des feuilles de menthe ou des rondelles de concombre.

On met sa lotion au frigo

Elle s'est imposée dans la plupart des routines beauté et n'a pas son pareil pour faire chuter la température de la peau, surtout si on l'a placée avant au frigo ! Nos préférées en été sont sous forme de brumes ou d'eaux florales rafraîchissantes au concombre ou à la rose.

Pour profiter encore plus de leurs bienfaits, on ne les sèche pas, mais on les masse du bout des doigts, et effleure les.



1 Hydrolat de Concombre, **Lueur du Sud**, 4,90 €. 2 Sève Fraîche de Bouleau Bio Brume Réhydratante Apaisante, **Saëve**, 10,95 €. 3 Brume Magnésium, **NovExpert**, 7,90 €. 4 Brume Thermale Eau Thermale Rochefort, **La Source**, 5,90 €.

On choisit le bon déo

Et cet été, on a l'embarras du choix dans les formules clean, sans alcool, sans sels d'aluminium et évidemment sans huiles essentielles. On adore les déos à base de minéraux super efficaces (magnésium chez Narta ou Nivea, zinc chez Dove).

Les actifs pré ou probiotiques contribuent à une flore plus saine sous les bras (Biosme, Caudalie).

On retrouve aussi les actifs pré ou probiotiques dans des gels douche déodorants, une excellente alternative pour être nette quand même, si on ne veut pas appliquer de déo le matin avant d'aller à la plage !



1 Déodorant Magnesium Dry Care, Anti-odeurs 48H, **Nivea**, 3,95 €. 2 Vinofresh Déodorant Stick Naturel, **Caudalie**, 10,90 €. 3 Déodorant Crème, Même moi je ne baisse pas les bras, **Même**, 10 €. 4 Gel Lavant Déodorant Hydratant aux actifs probiotiques Blanc de Coton, **Biosme**, 9,90 €. 5 Spirial Déo-Douche, **SVR**, 9,90 €. 6 Déodorant Baume Peaux Sensibles 24H, **Nuxe Bio**, 14,90 €. 7 Déo 0 % alcool Sensitive Compressé, **Dove**, 4,40 €.

ARIANE LE FÉVRE

5

Questions essentielles sur... la libido enceinte



1.

Comment les hormones agissent-elles sur la libido ?

Au 1^{er} trimestre, la hausse de progestérone inhibe la libido. D'où une baisse de désir. Les nausées, la fatigue ou la peur de faire une fausse couche peuvent aussi couper l'envie. Au 2^e trimestre, on retrouve de l'énergie, on se sent mieux et on observe une augmentation de la lubrification qui s'explique par l'afflux sanguin en direction de l'utérus, provoquant une vasodilatation au niveau de la vulve et du vagin. Tous ces éléments peuvent donner plus d'envie de faire l'amour !

2.

Certaines ont beaucoup d'envies, d'autres pas ?

Chaque femme et grossesse sont différentes. Pour un premier, on peut avoir une libido au top et pour un deuxième être souvent fatiguée. Certaines femmes ne supportent plus l'odeur de leur partenaire, alors qu'elles l'adoraient au premier. Tout dépend aussi du partenaire, comment il elle se sent. Plus de 60 % des hommes ont peur de faire mal au bébé pendant la pénétration...

3.

La masturbation dérange-t-elle le fœtus ? Et les vibrations du sex-toy ?

Sauf contre-indication médicale (placenta praevia, col ouvert...) aucune masturbation ne le dérangera. Pas de contre-indication non plus sur les vibrations du sex-toy. Au contraire, la masturbation fait du bien, car elle libère des endorphines, des hormones qui apportent de la détente.

4.

On fait plus de rêves érotiques ?

Une des explications serait liée à l'afflux de sang, qui provoque la vasodilatation des organes : le sexe est gonflé et lubrifié. Le corps est plus érotisé : les seins sont plus gros, plus sensibles, on se sent plus désirable. Dans la journée, ça peut donner des envies ou des fantasmes. Et la nuit, ça continue dans les rêves !

5.

Si on n'a pas d'envie du tout ?

On en parle en toute franchise à deux. Il ne faut pas laisser des peurs irraisonnées ou de la distance s'installer. L'idée, c'est de se réassurer et d'avoir des moments de plaisir ensemble : ça peut être des massages, du sexe oral ou juste une balade main dans la main en parlant d'avenir. L'intimité, ce n'est pas qu'un rapport avec pénétration ! Et si c'est compliqué, on en parle avec un sexologue.

L'EXPERT



Camille Bataillon
SEXOLOGUE
clinicienne,
co-créatrice de la
plateforme « Mia.
co », autrice de
« Réinventer sa vie
intime après bébé »
chez Kiwi

ESTELLE CINTAS

LABORATOIRE
Gallia
NOURRIR LE LIEN

Calisma Bio 2

Toute l'expertise du Laboratoire Gallia
sur le lait maternel disponible en bio.



© 2022 BSA. N°25501 3/4 922

Photographie retouchée.

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



**Un top cadeau
dans votre prochain numéro**

PARENTS

Le hochet *Sophie la girafe®*

- Une partie souple et texturée à mordiller pour soulager les gencives de bébé
- Rigolo, un grelot à faire tinter !
- Facile à attraper et à manipuler grâce à sa poignée

*À la fois hochet
et anneau de dentition !*



**Retrouvez-le
en kiosque
dès le 2 septembre**



Martika Caringella, maman d'une petite Mia et enceinte de son deuxième enfant, est toujours aussi sexy !



T-shirt
marinière
en coton,
Primark, 12 €.

Collier, Lou
Yetu, 49 €.



Maillot une
pièce à volant,
Cache Cœur,
69 €.



Cabas
en éponge,
Lala, 120 €.

ESPRIT MARIN

Claquettes
dessus toile,
semelle en
caoutchouc,
Havaianas, 32 €.



Une pièce
ou bikini, t-shirt ou
kimono ? Comme la belle t
shirtinfluenceuse,
on soigne son look
de plage...

Le maillot de bain



Boucles
d'oreilles,
Noir
Madeleine,
19 €.



Visière en
paille et
coquillages,
Wild, 35 €.



GLAMOUR TOUJOURS

Maillot
une pièce
à volant,
Momychic,
19,95 €.



Lunettes
de soleil,
Krys, 29 €.

Claquettes,
Ipanema,
29 €.



Cabas,
Suncoo
Paris, 85 €.



Collier de
perles,
Fossil, 45 €.



Bikini,
H&M,
19,99 € et
19,99 €.



Foulard
imprimé en
satin,
Asos, 35 €.

EXOTIQUE CHIC



Kimono en
lyocell (matière
écologique), Bubble
Mood, 119 €.



Sandales,
Cacatoes,
45 €.



{ Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



BICHO BARO/ISTOCK

1 ENFANT SUR 5 EST MYOPE!

La France est bel et bien touchée par le Myopia Boom, avec 37 % d'adultes et 20,5 % d'enfants de 0 à 18 ans, soit 1 sur 5! À 17 ans, on passe même la barre de 50 %. C'est ce que nous apprend la plus grande étude épidémiologique française sur la myopie de l'enfant qui a débuté en 2016 et dont les résultats viennent d'être publiés*. L'étude montre aussi que le glissement vers la myopie est progressif, dans l'enfance et jusqu'à l'adolescence, avec un pic de progression chez les 7-12 ans, qu'elle progresse d'autant plus qu'elle est forte au départ, et que cette progression est plus importante chez les filles. D'où l'importance d'un dépistage précoce et d'un suivi régulier ensuite. S.D.

*Publication de la revue scientifique internationale British Journal of Ophthalmology, mai 2021

Les crevettes du mois



Arthur LEMAIRE
PLOUENAN



Elise AESAERT
SIX-FOURS-LES-PLACES



Hugo DELMAS
STRASBOURG



Mélissandre
PIGACHE SILLY
MÉRIGNAC

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

LES MOTS D'ENFANTS

En trouvant un écrin de bijouterie, Jules demande à sa maman :

- Maman, c'est quand papa t'a épuisée qu'il t'a offert la boîte?
- Euh oui, parfois épuisée, mais épuisée c'est mieux!!!!

Jules, 6 ans 1/2,
Ruffiac

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

Élise jouait avec son téléphone portable et faisait semblant de prendre des photos. Sa maman lui demande si elle fait des selfies avec elle et elle lui répond :

- Viens maman, faire des salsifis!

Élise, 2 ans et demi

Tous au jardin!

Voilà un très beau poupon relooké en jardinier avec un petit arrosoir, un tablier, des bottes... De quoi initier les plus jeunes aux joies du jardinage. On craque!



Coffret Charly (poupon 36 cm), Corolle, 60 €. Dès 2 ans.



Lotus Baby Douceur Naturelle, couches taille 1 à 6 et culottes de 3 à 6, de 3,99 € à 14,99 €.

Bon pour sa peau et la planète!

Lotus Baby lance une gamme complète de couches et culottes "Douceur naturelle". Le pitch : des matières en contact avec la peau à base de canne à sucre respirantes, sans lotion, sans parfum, ni colorant, une cellulose (l'absorbant) issue de forêts écogérées : on adhère! S.D.

Sommaire

- 40 ÂGE PAR ÂGE
- 48 Dossier : Comprendre ses émotions
Crises, rires, colères, pleurs...
- 62 Banc d'essai : Comment bien choisir son porte-bébé de rando
- 64 Psy à la rescousse : Comment l'aider à trouver le sommeil seul
- 66 On accompagne...
Donner confiance à sa fille
- 70 Mode kids : A la plage
- 72 Bobos de l'été : On les soigne avec les moyens du bord

➔ Âge par âge

De 0 à 1 an

Elle refuse de manger les morceaux

Certains vont se mettre aux morceaux d'office, d'autres vont avoir besoin de plus de temps. On fait quoi ?



Les parents de Lila, 9 mois, s'étonnent qu'elle boude sa purée si elle n'est pas lisse. Le passage de la succion à la mastication est variable d'un bébé à l'autre, le stade de développement neuromusculaire permettant la déglutition de grumeaux, puis de morceaux, pouvant survenir entre 2 et 8 mois. De même, plus il aura de dents, plus bébé se laissera tenter par les morceaux, plutôt que par la succion. En effet, si on lui donne un petit morceau très mou, c'est avec ses incisives (les dents de devant qui apparaissent vers 4-5 mois) qu'il va les couper.

Une transition en douceur

« En introduisant de nouvelles textures, on est tentés de proposer de nouveaux aliments », note le

Dr Laurence Plumey*. Or, ces nouveaux goûts peuvent être la raison d'un refus. Au départ, on privilégie donc des aliments qu'il connaît et qu'il aime. On continue à le solliciter, sans l'obliger, « les repas doivent toujours constituer des moments de plaisir partagés et sans stress car le bébé le ressent et pourrait se braquer davantage », rappelle le Dr Plumey. Et surtout, on y va petit à petit dans l'évolution des textures : du fluide à la purée épaisse, aux grumeaux, puis aux morceaux. On met les morceaux dans une assiette à côté de son plat habituel, pour qu'il puisse les voir, les toucher avant de les porter lui-même à la bouche s'il le souhaite. Inutile de s'inquiéter parce qu'il refuse une purée, rassure le Dr Plumey : on la lui

Petits pots industriels ou fait maison...

Certains enfants, habitués à une texture hyperlisse ou aux petits pots industriels, refusent les plats "maison" à la texture moins lisse et onctueuse. Pour l'aider à passer le cap, on lui montre la carotte, la pomme de terre... en la nommant. D'ailleurs, souvent, c'est le fait que le petit morceau soit "caché" dans le liquide, un yaourt aux fruits par exemple, qui lui déplaît, car il est surpris, et ne s'attendait pas à cette nouvelle texture. Parfois enfin, plus que les morceaux, c'est le goût de l'aliment qui rebute le tout-petit!

proposera plus tard. L'important est d'être à son écoute sans lui imposer un timing, il évolue à son rythme, mais il finira bien par s'y mettre! ●

DOROTHÉE LOUESSARD

*Médecin nutritionniste, fondatrice de l'École de Nutrition EPM Nutrition, auteure de "Le Grand Livre de l'alimentation" (éd. Eyrolles)

De 1 à 2 ans

Qu'il soit sec ou suintant, qu'il démange ou non, l'eczéma est très inconfortable. On voit comment le soulager et même le guérir.

Elle a de l'eczéma



Olga, 14 mois, a des plaques rouges derrière le lobe des oreilles et sous le pli des genoux. Elles sont sèches et la démangent beaucoup. À certains endroits, on peut même voir quelques petits boutons. Pas de doute, il s'agit d'eczéma, une maladie de peau appelée aussi dermatite atopique. Cette pathologie touche environ 10 % des enfants de moins de 2 ans. « L'eczéma est héréditaire, si les parents en étaient atteints, leur enfant aura plus de chance d'en avoir », explique la pédiatre homéopathe, le Dr Sylvie Richard.

On applique une crème émolliente

Mais le facteur génétique n'est pas le seul en cause. Les allergies alimentaires comme celles au lait de vache peuvent se manifester sous la forme d'eczéma. « Parfois, il peut être suintant. On le trouve en général dans les plis de la peau : le siège, les genoux », précise la pédiatre. C'est bien différent de l'eczéma de contact, bien plus rare, qui, lui, est la conséquence

directe d'un contact avec un produit allergisant. Pour soulager bébé, les dermatologues recommandent des corticoïdes, c'est-à-dire des crèmes à base de cortisone qui restaurent la peau et apaisent les démangeaisons. « Je propose ce traitement lorsque l'enfant est vraiment trop gêné et que son sommeil en pâtit. S'il n'y a pas de gêne et qu'il s'agit d'un eczéma très sec, une pommade émolliente (très hydratante) peut suffire. À appliquer une fois par jour pour bien hydrater la peau », poursuit le Dr Sylvie Richard. En parallèle, la pédiatre prescrit des médicaments homéopathiques en fonction du terrain de l'enfant, afin de traiter la cause. Sans traitement, la dermatite atopique peut s'infecter. Soit par un staphylocoque doré, qui peut causer un impétigo, soit par un herpès.

Pour prévenir les poussées

S'il y a déjà eu de l'eczéma dans la famille, on peut anticiper en appliquant dès la naissance une crème émolliente sur tout le corps

de bébé. « Et pour savoir s'il s'agit d'une allergie, on peut faire une éviction de produits laitiers pour soi-même (si on allaite) et le bébé pendant deux mois », propose la pédiatre. Sous contrôle médical bien sûr. On ne lave pas bébé tous les jours, car le calcaire assèche la peau. Tous les deux ou trois jours, c'est parfait. ●

ÉMILIE VEYSSIE

On fait une cure thermale !

Possibles à partir de 12 mois, les cures thermales s'avèrent très efficaces pour apaiser et soigner la dermatite atopique des bébés. Même en cas d'eczéma sévère et suintant. L'eau thermale possède des propriétés adoucissantes et anti-inflammatoires qui améliorent la qualité et la souplesse de la peau.

De 2 à 3 ans

On enlève la couche ?

On aimerait profiter de l'été pour qu'il devienne propre avant son entrée en maternelle. Faut-il lui enlever la couche ? Comment s'y prendre sans le brusquer ?

Tania, 2 ans et demi entre à l'école en septembre. Et comme beaucoup de parents, les siens s'inquiètent à l'idée qu'elle ait encore des couches à la rentrée. « Rien ne sert de la presser », estime le Dr Alain Benoit, pédiatre*.

Est-il prêt ?

L'acquisition de la propreté est une étape importante du développement de l'enfant. Généralement, les parents sont impatients à l'idée qu'il soit

capable d'aller aux toilettes comme les grands. L'été est d'ailleurs la période propice pour enlever la couche. Il fait beau, les jeux se font à l'extérieur, le linge sèche plus vite, tout le monde est plus détendu... Mais la vraie question est de savoir si notre loulou est prêt, ou non... Est-il capable de s'asseoir et de se lever tout seul du pot ? Montre-t-il de l'intérêt pour la chose ? « Ce n'est pas parce qu'il fait beau qu'il faut lui cavalier après avec un pot ! Rien ne sert de lui mettre la pression. Ça risque de le bloquer encore davantage, prévient le Dr Alain Benoit. La dernière chose à faire est de lui dire : "Tu vas rentrer à l'école, il faut que tu sois propre". La rentrée ne doit pas être un moteur. Le pédiatre préconise au contraire de le valoriser, avec des mots simples. Et de lui dire : "Tu deviens un grand. Tu sais, les grands vont aux toilettes. Quand tu auras envie, tu pourras y aller toi aussi".

On passe par le jeu

On privilégie une approche ludique. « Les petits garçons adorent faire pipi contre les arbres », explique le Dr Benoit : « On peut leur dire d'essayer de viser une cible ». Les petites filles, quant à elles, doivent se sentir libre de s'asseoir et se lever seules du pot. Et s'il (ou elle) vise à côté, on évite de le la disputer. On lui dit que c'est raté pour cette fois-ci, mais qu'il.elle fera mieux la prochaine fois, et si les enfants ont tant peur d'aller aux toilettes, c'est parce que c'est la seule pièce où l'on s'enferme, seul ! Il faut désacraliser ce lieu et le rassurer en lui expliquant où partent ses besoins. On lui dit que ce sont des déchets et qu'ils vont à la poubelle. Pour eux, la poubelle a un côté magique. Elle fait disparaître toutes les choses que l'on ne veut plus.

On évite de comparer

Comme pour tout apprentissage, chaque enfant évolue à son rythme. « Ce n'est pas une compétition. Il n'existe pas de norme », assure le pédiatre. Bien souvent, les petits retardataires ont un décalage au moment de l'entrée en maternelle. Un enfant qui n'a pas de maladie finit par demander à retirer sa couche quand il voit les autres faire, par imitation. D'autant, qu'à l'école, tout est fait pour les mettre dans les meilleures dispositions. « La première année, on leur propose plusieurs fois par jour des pauses pipi », assure-t-il. Tout devrait donc rentrer dans l'ordre le plus naturellement possible... ●

INGRID BERNARD

(*) Auteur de "Les vrais besoins de votre enfant", aux éditions Albin Michel

La dernière chose à faire est de lui dire : "Tu vas rentrer à l'école, il faut que tu sois propre".



De 3 à 4 ans

Au bord de la mer, il y a les enfants qui n'ont peur de rien et d'autres, comme le nôtre, qui refusent de mettre un doigt de pied dans l'eau. Comment l'aider ?

La mer le terrifie !

Trois jours que les vacances ont commencé au bord de la mer mais Maurice, 3 ans, refuse toujours obstinément de s'approcher du rivage. « Les vagues ça fait peur, ça fait du bruit et en plus la mer, elle a un goût bizarre et j'ai peur des poissons », hurle-t-il dès qu'on lui propose d'aller se mouiller les pieds. « Chez le jeune enfant de 3-4 ans, la peur de l'eau, de la mer en particulier, est très courante. Mais cette appréhension reste passagère, ça ne veut pas dire qu'il n'aime pas l'eau, c'est juste quelque chose de nouveau pour lui », constate Stephan Valentin*, docteur en psychologie, spécialiste de l'enfant et de l'adolescent.

Un univers impressionnant

« La mer est un élément inconnu et déconcertant qu'il ne peut maîtriser, souligne l'expert. C'est immense, sans limite visible ; ça gronde, ça remue beaucoup, on ne voit pas le fond et l'enfant peut avoir peur de la profondeur. » Certains sont aussi effrayés par les jeux de plus grands qui s'éclaboussent et s'agitent beaucoup dans les vagues. Mais en le rassurant et en le laissant découvrir à son rythme cet environnement, il va peu à peu s'habituer et finir par aimer ce vaste terrain de jeux ! « Pour ça, on doit avant tout respecter sa peur, ne jamais le forcer à

L'AVIS DE L'EXPERT

« On doit avant tout respecter sa peur, ne jamais le forcer à se baigner, ni l'asperger, et surtout ne pas se moquer de lui. »

Stephan Valentin
DOCTEUR
EN PSYCHOLOGIE



*Auteur de
**"NOUS
SERONS
TOUJOURS LÀ
POUR TOI"**
éd. Pfeifferkorn.
Dès 3 ans.



se baigner, ni l'asperger, et surtout ne pas se moquer de lui, conseille Stephan Valentin. L'idée est de l'aider à prendre confiance en lui et de lui donner les moyens pour qu'il apprivoise la mer tout seul. »

Des premiers pas en douceur

On peut le laisser jouer au bord de l'eau, sous surveillance, pour qu'il prenne conscience qu'il n'y a pas de danger. Avec lui, on ramasse des coquillages sur le sable mouillé, on construit des bassins pour qu'il puisse s'y tremper. S'il refuse de s'approcher du bord, lui remplir un seau d'eau de mer et le laisser jouer avec sur la plage est une solution simple et ludique pour le mettre en contact avec une petite partie de cet inconnu. « Avoir des expériences positives avec l'environnement le mettra en confiance, notamment à travers le jeu. Par exemple, on court vers la mer et quand les vaguelettes arrivent, vite on recule et on repart en riant pour éviter de se faire mouiller. Mais la meilleure stimulation, ce sont les autres enfants. Car en les regardant s'amuser dans l'eau – loin des jeux d'éclaboussures des plus grands – il va vite oublier ses peurs et se dire que c'est finalement intéressant la mer ! », explique le psychologue. Et si ce n'est pas cette année, on parie qu'il y parviendra l'année prochaine ! ●

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

De 4 à 6 ans

Elle prend l'avion toute seule

Prendre l'avion tout seul à cet âge, c'est une expérience ! L'appréhension se mêle à l'excitation. Voici quelques pistes à suivre pour le(se) rassurer.

Fiona doit rejoindre ses grands-parents dans le sud de la France pour les vacances. Elle va prendre pour la première fois l'avion sans ses parents qui doivent rester travailler. Elle appréhende un peu... « Même si à cet âge l'enfant a déjà eu des expériences de séparation, il peut avoir peur de l'inconnu. Et percevoir aussi l'inquiétude de ses parents. C'est pourquoi, mieux vaut déjà, en tant que parents, soulager ses éventuelles angoisses », conseille Ambre Pelletier, psychologue à Valbonne*. Pour ça, on se renseigne au maximum auprès de la compagnie aérienne.

Un voyageur surveillé !

Les protocoles varient d'une compagnie à une autre. Chez Air France, par exemple, les enfants

voyageant seuls (UM : unaccompanied minor) sont acceptés dès 4 ans sur les vols en France, y compris les Dom Tom, et 5 ans à l'international. Une fois qu'on l'a accompagné au service UM, un personnel au sol l'accompagne jusqu'à l'avion, puis le personnel navigant prend le relais. Autour du cou, l'enfant porte une pochette indiquant son identité, son vol, sa destination, ainsi que ses documents de voyage (passeport, autorisation de sortie du territoire...). À bord, ces enfants sont regroupés et constamment surveillés par l'équipe. Suivant la durée du vol, on leur sert à manger, à boire et on leur propose des activités. « Nous recevons chaque année 500 000 enfants voyageant seuls. Le service est très bien rodé. Les parents sont informés par notifications et SMS de



On glisse un doudou dans son bagage cabine, avec pourquoi pas une photo de la famille.

l'embarquement de leur enfant, du décollage de l'avion, de son arrivée », explique Sandrine Envain d'Air France **. Ce service est compris dans le prix du billet d'avion.

Des explications ludiques et rassurantes

Une fois soi-même bien informé et rassuré, on explique à notre enfant de manière ludique le protocole, à l'aide de dessins par exemple. On peut lui lire un livre imagé avec son héros favori qui prend l'avion. Pour mieux vivre la séparation, la psychologue conseille de glisser dans son sac en cabine un doudou, un coloriage, un MP3 avec de la musique ou une histoire enregistrée avec notre voix, une photo de famille, sans oublier un change. Et on lui rappelle qu'un adulte référent est là pour lui. Un beau voyage en perspective ! ● DOROTHÉE BLANCHETON

*Son site : www.ambrepelletier.com

**Responsable du service famille enfant voyageant seul et personne à mobilité réduite pour Air France.

Quelles compagnies gèrent ?

Transavia assure le service UM, dès 5 ans, moyennant 55 € par aller simple, en plus du billet. Ryanair et Easyjet n'autorisent pas les moins de 16 ans non accompagnés à voyager. En raison d'une baisse de la demande, British Airways ne propose plus le service UM. American Airways facture 150 \$ en sus du billet, mais le forfait est valable pour l'ensemble des frères et sœurs. De plus, avec la crise sanitaire, certaines compagnies aériennes n'assurent plus l'accompagnement des UM. Air France maintient ce service, mais uniquement sur les vols directs. En temps normal, sur les escales aussi, les enfants sont pris en charge. D'où l'importance de se renseigner bien en amont !

À lire

“VOYAGE EN AVION” de Stéphanie Ledu et Catherine Brus, Mes P'tits docs, Milan

“MARTINE EN AVION” de Gilbert Delahaye et Marcel Marlier, Casterman

A quel moment
et comment l'utiliser
pour que ce soit
vraiment bénéfique?

De 6 à 8 ans



Un cahier de devoirs pour les vacances ?

Dans les rayons du supermarché, les cahiers de vacances ont fait leur apparition depuis plusieurs semaines. Les parents d'Anna hésitent : après deux années d'école ponctuées de confinements, ça pourrait peut-être l'aider... Et en même temps, les vacances, c'est fait pour souffler, non ? « L'objectif de ces cahiers est d'entretenir les acquis des élèves pendant les longues vacances de d'été. S'ils sont bien utilisés, ils ne peuvent qu'être profitables aux enfants », acquiesce André Jorge Payet, professeur des écoles, directeur d'un établissement à La Réunion et président de l'association Enseignants du Primaire. À condition toutefois de bien les utiliser...

On s'y met en douceur

Selon l'enseignant, le premier mois de vacances est l'occasion pour l'enfant de faire une pause et de s'ouvrir à plein d'autres choses tout aussi intéressantes : jouer, faire du sport, écouter de la musique, découvrir la nature, aller au musée, lire, rêver... Et courant août, on reprend en douceur les habitudes de travail avec ces cahiers de vacances pour revoir les notions étudiées en classe.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Je conseillerais de choisir un cahier adapté au niveau scolaire, à l'âge et aux compétences de l'enfant et qui propose des activités ludiques : c'est capital pour la motivation des enfants. C'est très important aussi que le cahier comporte les solutions des exercices. »

André Jorge Payet
PROFESSEUR
DES ÉCOLES

« Je suggère un travail de 20 à 45 minutes par jour, plutôt le matin. L'idéal est de le faire à la même heure, dans un cadre qui favorise la concentration et les apprentissages (pas devant la télé, ni avec le smartphone à proximité, etc.) et de laisser l'enfant avancer à son rythme », ajoute André Jorge Payet.

On l'accompagne dans l'activité

Si ces cahiers de vacances se veulent ludiques et conformes au programme scolaire, ça ne veut pas dire qu'il suffit de les donner à notre enfant pour constater des progrès ! À cet âge, l'enfant n'est pas autonome dans son travail. On reste à côté de lui pour lui expliquer les consignes et l'aider en cas de besoin. Il n'est pas très motivé pour faire son cahier ? On lui explique pourquoi ça nous semble important de le faire : pour se remettre dans le rythme de l'école, pour revoir certains points vus en cours, pour démarrer l'année sans lacune... On ne se (lui) met pas la pression pour autant, l'important c'est aussi que cette activité se déroule dans le plaisir, pour que notre loulou retourne à l'école avec le sourire ! ●

DOROTHÉE BLANCHETON

VOLODYMYR/ADOBE STOCK

De 8 à 10 ans

Il a la phobie des insectes

Moustiques, abeilles, araignées... Il angoisse et pousse des hurlements à la vue de la moindre bestiole ! Comment l'aider ?

Tom, 9 ans, a une peur panique des insectes. C'est plus fort que lui. Dès qu'il aperçoit une araignée ou se fait frôler par une mouche ou un bourdon en vol, il panique. « S'il est fréquent de ne pas les adorer, une vraie phobie des petites bêtes est plus rare », estime la psychologue Florence Millot*.

La peur d'être dévoré ?

Il refuse d'aller dans le jardin, de dormir ou fait des cauchemars, a des sueurs froides, de la tachycardie à la vue d'une bestiole ? Il souffre peut-être d'entomophobie. « Cette phobie des insectes s'accompagne généralement de conduites d'anticipation, il s'en inquiète avant même de sortir », note Florence Millot. Pourquoi cette peur ? Une petite bête peut surgir de tous côtés, c'est sournois, envahissant. Il craint qu'elle n'entre dans son corps, le pique, le brûle ou, pire, qu'un essaim de moucheron surgisse et le dévore en quelques secondes comme on peut le voir dans les dessins animés. Ce fantasme de dévoration débute dès le plus jeune âge quand le parent lui dit qu'il va le manger tout cru. Souvent, au début, l'enfant rit puis a peur de disparaître pour de vrai. Sa peur peut aussi venir d'une mauvaise expérience antérieure ou d'un mimétisme. S'il nous voit hurler à la vue d'une araignée, il risque de la percevoir comme un danger. Enfin, « s'il est angoissé, mais ne parvient pas à en parler, les moustiques servent de prétexte pour



L'écueil selon la psy : se moquer ou minimiser, car l'enfant a vraiment peur.



*Auteure de "J'AIDE MON ENFANT À DÉPASSER SES PEURS (AVEC 50 JEUX ET ASTUCES)" (Ed. Hatier)

attirer notre attention, nous garder à ses côtés, nous voir vérifier que tout va bien », constate la psychologue.

On l'aide à apprivoiser sa peur

Si sa peur lui vient de nous, on lui rappelle que sa sœur, son père, eux, les chassent sans sourciller. Pour l'apaiser, on lui propose un bracelet antimoustiques ou d'installer un piège à guêpes. « C'est souvent le sentiment d'impuissance qui alimente l'angoisse car l'insecte vient d'un monde minuscule, mystérieux, il vole, pique ou est visqueux », note Florence Millot. On le rassure quant à ses capacités : « Tu es plus grand et plus fort ». Et on l'aide à apprivoiser les insectes, en les observant avec lui par la fenêtre, dans un documentaire et en lui révélant qu'ils sont essentiels à l'équilibre de la terre. Enfin, on relativise : « Une vraie phobie est invalidante et durable : l'enfant ne veut plus sortir ou aller à l'école », précise la psy. Or, à moins d'habiter en pleine campagne et à proximité d'un rucher, il va pouvoir continuer à vivre normalement la plupart du temps. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

CAROL YEPES/GETTY IMAGES

Seconde
HISTOIRE
BY CYRILLUS

ACHAT & VENTE DE SECONDE MAIN

*Offrez une seconde histoire
aux collections Cyrillus*



Rien ne se perd, tout se transmet.
www.secondehistoire.fr

CYRILLUS
PARIS

LES EXPERTS



Isabelle Roskam
DOCTEURE
EN PSYCHOLOGIE



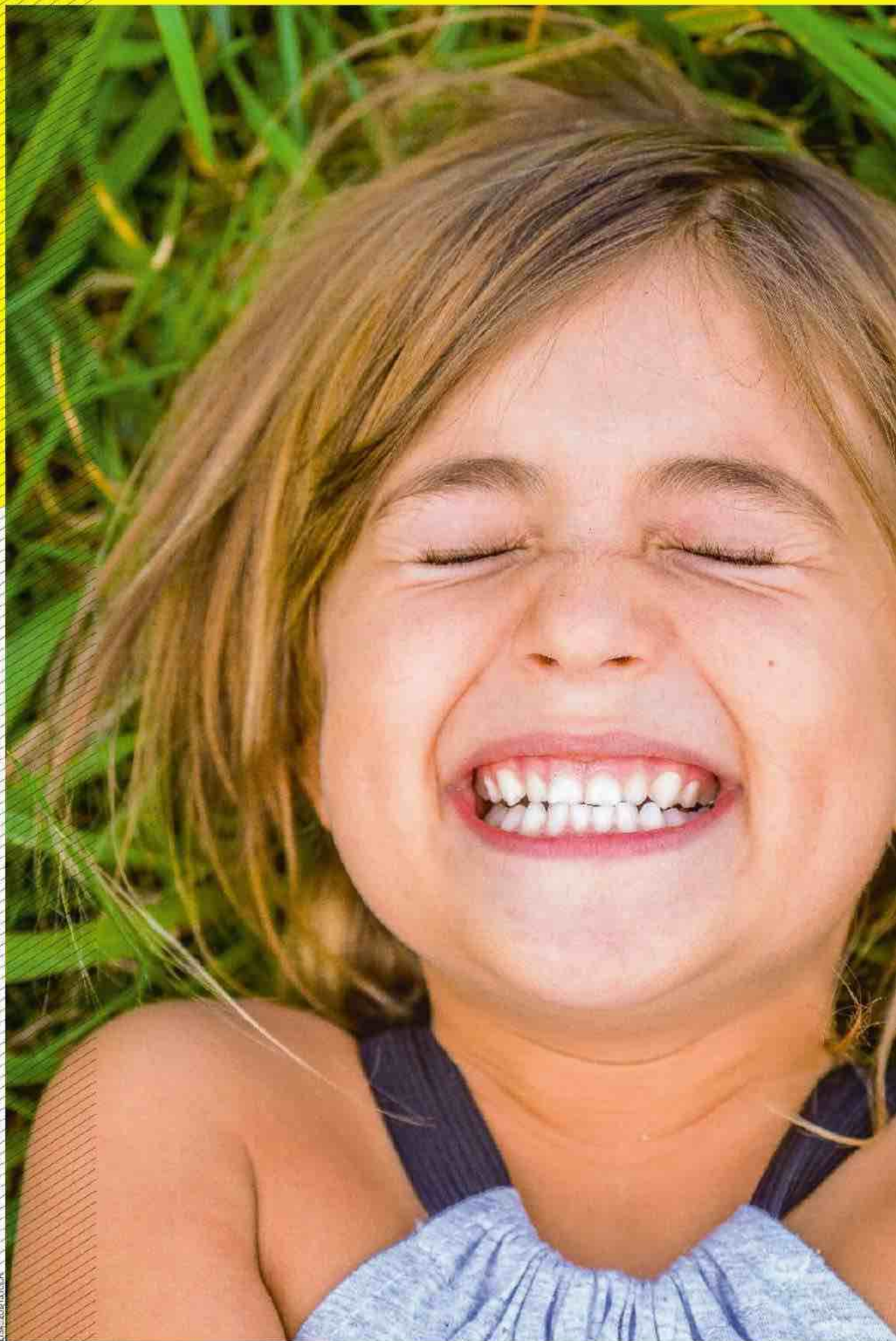
Josette Serres
INGÉNIEURE DE
RECHERCHE



Stéphanie Forgeot
PSYCHOLOGUE
EN CRÈCHE



Émilie Pernet
SOPHROLOGUE ET
HYPNOTHÉRAPEUTE





COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Crises, pleurs, rires, câlins, colères...

Ressentir une émotion, c'est comme penser : on ne peut pas s'en empêcher. Mais comme on apprend à diriger sa pensée, on apprend à réguler ses émotions. On commence par comprendre leur mécanisme pour accompagner notre enfant dans cet apprentissage précoce, essentiel à sa qualité de vie. Pas facile, mais bénéfique, pour lui comme pour nous !

- 50** Les émotions ?
Une palette très personnelle !
- 52** Réguler ses émotions
Un apprentissage nécessaire
15 règles d'or pour bien l'accompagner
- 58** Sophrologie, méditation, hypnose...
Les outils à notre dispo
- 60** Shopping pour l'aider à gérer
ses émotions
- 61** 10 façons de lui expliquer une émotion



Les émotions ?

UNE PALETTE TRÈS PERSONNELLE

On les prenait pour des gêneuses...
En réalité, les émotions sont les piliers de notre psychisme. Ce sont elles qui guident nos actes. D'où l'importance de savoir les exprimer, les discerner et les utiliser à bon escient. Explication...

Elles guident notre pensée

On a longtemps considéré que les émotions parasitaient notre pensée, l'empêchant de s'exprimer clairement. Grâce aux neurosciences, on réalise depuis peu que c'est tout le contraire : nos émotions guident notre pensée, elles nous aident à interpréter les situations et les événements, à organiser notre vision du monde.

En effet, c'est d'abord sur le plan émotionnel que chaque nouvelle information est traitée par le cerveau, via le "système limbique" : une perception inhabituelle passe d'abord par le thalamus, qui décide s'il y a danger. L'info est alors envoyée à l'amygdale, qui traduit la peur, sécrétant du cortisol (hormone du

stress) pour mettre tout le réseau en alerte. Toute émotion génère ainsi des réactions qui programment nos comportements. « Les émotions servent à adapter notre comportement à ce qui se passe autour de nous, affirme Isabelle Roskam, psychologue : elles nous sont indispensables, on ne peut pas s'en passer. »

ARND BRONKHORST/ADO BESTOCK

Elles sont tissées par l'environnement

Nos émotions s'appuient sur des bases biologiques innées, qui forment le tempérament : nous ne réagissons pas tous de la même façon au même événement, leur traitement est subjectif. Mais nos capacités émotionnelles se développent surtout en fonction de notre vécu.

L'environnement, par la variété des situations qu'il propose et des expériences émotionnelles qui en découlent, joue un rôle essentiel dans la construction de ce qu'on appelle l'intelligence émotionnelle (I.E.). Cette I.E. représente notre capacité à reconnaître nos émotions et à les réguler, mais aussi à percevoir celles des autres et à les comprendre, afin de répondre à leurs besoins en tenant compte des nôtres. Vaste programme, que l'on mesure par le quotient émotionnel (Q.E.) qui se met en place très lentement!

Une question de survie pour le nouveau-né

« Dans le cerveau d'un nouveau-né, le système limbique (le circuit des émotions) est mature et opérationnel : c'est une question de survie », explique Josette Serres, ancienne chercheuse au CNRS. En effet, c'est en manifestant ses émotions que le bébé attire l'attention de l'adulte, afin de se sentir protégé. Le nourrisson réagit avec un léger effet – retard car ses circuits neuronaux ne sont pas encore gainés. Mais il a des réactions émotionnelles intenses, qu'il est incapable d'apaiser sans le concours d'un adulte pour le consoler et le sécuriser.

Dans ce cerveau tout neuf, tout nouveau vécu émotionnel crée de nombreuses connexions. Selon la façon dont l'entourage réagit à ses émotions, certains circuits se renforcent au détriment d'autres connexions, qui finissent par disparaître. Cet "élagage neuronal" est particulièrement actif chez le jeune enfant : nos réactions sont déterminantes pour la construction de ses capacités émotionnelles.

Bébé s'habitue à tout!

« Toute expérience qui se répète, bonne ou mauvaise, génère une adaptation du cerveau qui va la reconnaître comme normale », observe Josette Serres. C'est pourquoi le bébé est capable de s'habituer à tout, aux câlins comme à la violence, et d'en faire son "ordinaire"... Cet "ordinaire" sera son arsenal de base, ce qu'il saura le mieux exprimer. Ainsi, un bébé que l'on apaise avec bienveillance saura plus vite s'apaiser de lui-même.

Un langage avant le langage

À sa naissance, on peut lire cinq émotions sur le visage de bébé : la détresse, la surprise, le contentement, le dégoût et l'intérêt. Autour de 3 mois, il peut manifester sa tristesse ou sa peur, mais aussi rire et sourire, ce qui représente, là encore, un formidable moyen de retenir l'adulte auprès de lui! Tout est bel et bien agencé dans un même but : assurer sa survie.

Peu à peu, ses interactions avec l'environnement vont affiner ses ressentis, enrichir ses expressions. À 5 mois, à travers la posture et le ton de voix de l'adulte, il perçoit sa colère, signal de danger, et réagit par anticipation pour se protéger. À partir d'un an, il est déjà capable d'exprimer des émotions "morales", donc entièrement apprises de ses interactions avec autrui, comme la honte, la culpabilité et la fierté!

Elles s'apprennent par l'imitation

Cette honte, cette fierté, un bébé si jeune ne les ressent pas réellement, mais les traduit en bien et mal. Car c'est un observateur très fin : en scrutant les réactions de l'adulte, il réussit déjà à faire le lien entre une situation donnée et l'expression de l'émotion adéquate. C'est également un imitateur hors pair! Il utilise ce talent pour communiquer, mais aussi pour apprendre à exprimer des émotions variées.

En grandissant, l'enfant acquiert le langage et la faculté de symbolisation qui vont lui permettre d'enrichir son registre. Imprégné de notre modèle, il s'exerce en grondant ou consolant son doudou. Il apprend aussi à se parler à lui-même pour se rassurer, comme on l'a souvent fait pour lui. L'enfant se familiarise alors avec les six émotions primaires que sont la tristesse, la joie, la colère, la peur, la surprise et le dégoût puis, comme il composerait un tableau à base de couleurs primaires, il mélange, nuance, affine ses ressentis, jusqu'à composer sa propre palette de couleurs émotionnelles.

ANNE VAN WAEREBEKE

15 règles d'or pour bien l'accompagner



« Il existe deux façons de voir l'émotion d'un enfant : soit comme une menace, un danger qu'il faut faire cesser très vite, soit comme une opportunité d'apprentissage qu'il nous faut saisir, affirme Isabelle Roskam, psychologue. C'est plus long, moins confortable pour nous, mais tellement mieux pour lui ! » En effet, en acceptant le ressenti de l'enfant, en l'aidant à découvrir et à réguler la houle de ses émotions, on lui permet de développer son intelligence émotionnelle, garante d'une vie plus épanouie.

On accueille nos émotions

Si on veut aider notre enfant à vivre ses émotions de façon positive, il nous faut tout d'abord savoir accueillir les nôtres et les réguler, afin d'en tirer des leçons de vie profitables. Lorsque l'émotion nous assaille, on se retire en soi et on se questionne : qu'est-ce qu'elle est en train de me dire ? Qu'est-ce qui l'a causée ? Qu'est-ce qu'elle m'apprend de mon rapport à moi-même, aux autres et au monde ?

» En prenant ce recul, on apprend à se connaître, on vit nos relations aux autres avec plus de calme et de clarté. Ça doit devenir un automatisme. Lorsqu'on est au clair avec ses propres ressentis, on est prêt à aider l'enfant à travailler sur ses émotions, avec bienveillance, sans risquer de les laisser déteindre sur nous.

KYRIL BORIS/ISTOCK

On reste authentique

On voudrait que notre bébé grandisse dans un bain de joie. Quand il nous arrive d'être à l'ouest, complètement HS et vanné, on s'efforce de faire bonne figure, on lui présente un masque de sérénité. Or, un bébé a des antennes : puisqu'il ne maîtrise pas le langage verbal, il capte notre humeur à travers une multitude de signes non verbaux (posture, regard, ton...) qui sont pour lui des repères essentiels. Lui sourire lorsqu'on se sent mal, prendre un ton enjoué alors qu'on bout de rage, crée une dissonance qui le perturbe. Si ce genre de situation se répète, notre loulou perd peu à peu confiance en son ressenti. Il fait taire ses intuitions, se privant d'un outil majeur d'adaptation à son entourage.

» Mieux vaut rester naturels et le rassurer: « Tu vois, je suis triste aujourd'hui, ne t'inquiète pas, ce n'est pas grave ». Pas question de lui raconter nos déboires avec notre partenaire ou notre boss! Il a juste besoin de cohérence pour s'accorder à nous.

On fait confiance à notre intuition

À sa naissance, un bébé n'a que deux moyens de réguler ses émotions désagréables : soit il tète – le réflexe de succion a un pouvoir apaisant –, soit il détourne le regard de ce qui a provoqué son émoi. Face à une émotion intense, ces deux outils s'avèrent insuffisants : nous seuls pouvons agir pour moduler la durée et l'intensité de ce qu'il vit.

» On sait intuitivement comment l'aider : on place notre visage à la bonne distance, on adapte le ton de notre voix, on lui adresse des paroles de réconfort, on le touche, on le porte... En grandissant, il reprendra certaines de nos stratégies : il tendra les bras vers nous ou prendra son doudou, ou même un jouet, qui lui servira de dérivatif.

On l'enrobe de nos paroles

Les pleurs d'un nouveau-né nous indiquent qu'il se sent mal, mais ce signal d'alarme confus, émis par réflexe et sans nuances, est difficile à identifier. Pas de panique : même si au début, on patauge, on n'est pas pour autant les parents les plus incompetents sur terre ! Seule l'attention qu'on lui porte jour après jour va nous permettre, peu à peu, de décoder ses signaux personnels. Cet accordage demande du temps, du calme et de la confiance.

» Tandis qu'on tâtonne, on se questionne tout haut : « On dirait que tu te sens seul / Tu as peut-être faim / Je crois que ce grand bruit t'a fait peur / Tu te sens mal à l'aise avec ta couche ? ». On le rassure par la parole : « Tu vois, maman est là, j'essaie de trouver ce que tu veux dire, je m'occupe de toi. » À défaut d'en comprendre le contenu exact, l'enfant perçoit la tonalité de cette "enveloppe narrative" qui le berce et dont l'effet apaisant se ressent, sur lui comme sur nous!

On dialogue en miroir

À partir de 3 mois, le bébé n'exprime plus ses émotions par réflexe, mais intentionnellement : il a compris que les émotions sont un langage, il les utilise pour créer du lien. Il communique par "mirroring", chacun à son tour reflétant sur son visage les expressions qu'il lit sur le visage de l'autre, dans un automatisme réglé par les neurones miroirs. Ce dialogue engage une complicité qui renforce l'attachement, et permet à l'enfant d'apprendre de nouvelles nuances dans l'expression des émotions. Si le visage de l'adulte reste impassible, l'enfant utilise tous les signes qu'il connaît pour le faire réagir et si ça ne fonctionne pas, il entre dans une profonde détresse.

» Allons-y à fond sur ces échanges visuels accompagnés de paroles douces.



On contient ses colères

Tant qu'il ne possède pas le langage verbal, le tout-petit ne peut exprimer sa frustration que par ses colères. Elles sont violentes, échappent à son contrôle. Impuissant à se calmer tout seul, incapable de concevoir qu'il y aura un "après" car il ne vit qu'au présent, il est terrorisé par ce qui l'envahit. Les mots, toujours bienvenus, ne suffiront pas : il a besoin d'être pris dans les bras, enveloppé, contenu.

» Seul ce contact physique peut l'apaiser. Ça suppose que sa colère n'ait pas déteint sur nous ! Rester émotionnellement à distance est parfois difficile, mais c'est nécessaire si on veut l'aider. En même temps, on le rassure par des mots. Oui, il a le droit d'être en colère, ça n'entamera pas l'amour qu'on a pour lui. Après la crise, on rappelle calmement les règles : même s'il est en colère, il n'a pas le droit de tout casser autour de lui, ni de faire du mal aux autres.



On évite de systématiser son émotion

Pour que notre enfant puisse mettre en place ses propres stratégies, il doit pouvoir exprimer une large palette d'émotions et expérimenter une grande variété de réponses. Notre accompagnement doit donc être léger, souple et ouvert.

» En premier lieu, on évite qu'il se confonde avec ce qu'il ressent : on préfère des formulations de type : « Tu as du chagrin », « Tu te sens en colère », « Ceci t'énervé ou te déplaît », etc.) plutôt que « Tu es » (« Tu es énervé / triste / en colère », etc.). La distinction est importante, elle permet à l'enfant de se décoller de son émotion. Ensuite, on bannit l'étiquetage : « Romain est toujours content », « Eléa a peur pour un rien », « Théo est un vrai petit clown »...

» Même lorsqu'elles sont flatteuses, ces remarques enferment l'enfant dans un type de réaction, creusant une ornière dont il aura beaucoup de mal à s'extraire. Elles installent dans son cerveau un programme qui le fige, l'empêche d'évoluer.

On lui transmet un vocabulaire riche

Qu'il s'agisse des nôtres ou de celles de notre enfant, qu'elles soient agréables ou pas, les émotions doivent avoir leur espace naturel dans notre discours quotidien. En commentant notre humeur du jour – pas seulement notre mauvaise humeur ! –, en invitant l'enfant à dire comment il se sent, on lui enseigne un vocabulaire émotionnel précieux, qui s'enrichit et s'affine au gré de ses progrès dans le langage. Il s'exerce ainsi à être naturellement attentif à ce qu'il ressent.

» Au gré des discussions, il se familiarise avec le lexique des émotions, abstrait et subtil. Il apprend à les nommer avec justesse et précision, pour ensuite se questionner sur leur origine, leur message, le comportement qu'elles déclenchent. Il construit brique par brique son intelligence émotionnelle.

Les premières années d'un bébé sont placées sous le signe de l'égoïsme. Pourtant, c'est déjà un être social, très attentif à ce qui émane des autres.

L'apprentissage de l'empathie : une progression par étapes

La faculté à sentir ce que l'autre ressent, se fait naturellement chez le bébé, puis chez l'enfant, avec des capacités qui évoluent fortement au cours de son développement, passant d'une empathie où l'enfant se confond avec l'autre et ressent ses émotions, à une empathie différenciée, où il comprend les émotions de l'autre sans en être envahi.

Dès ses premières semaines, il reproduit avec précision les émotions qu'il lit sur notre visage. Ce phénomène d'imitation s'appelle la résonance motrice. Il permet à l'enfant de capter l'attention de l'adulte, mais aussi de s'exercer à distinguer les différentes expressions de nos ressentis... en attendant de les comprendre !

Âgé de quelques mois, le bébé montre des signes de détresse lorsque son voisin pleure. Ce phénomène de résonance émotionnelle préfigure l'empathie, mais le bébé n'a pas encore la maturité nécessaire pour se différencier de son voisin : il s'imprègne de son état émotionnel sans pouvoir se mettre à distance.

Autour de 18 mois, lorsqu'il voit un camarade en pleurs, il file lui chercher son doudou. Il ne peut pas encore ressentir ce que vit son voisin, mais il reproduit le comportement observé chez l'adulte pour consoler l'enfant. Cette stratégie, que l'on pourrait nommer empathie comportementale, témoigne déjà de son souci de l'autre, de son envie de l'aider.

C'est seulement vers 6 ans que l'enfant aura les compétences nécessaires pour se mettre à la place de l'autre et comprendre ce qu'il vit, sans se laisser envahir par son émotion. Il sera alors attentif à l'autre tout en restant lui-même : cette empathie cognitive témoigne de sa maturité psychique. Elle lui permettra de venir en aide à son camarade efficacement, autant qu'il le souhaite, tout au long de sa vie.

On lui fait confiance

« Entre 3 et 6 ans, l'enfant devient capable de réfléchir sur lui-même et sur les autres, de se situer dans le temps et dans l'espace relationnel : c'en est fini de l'égoïsme, observe Isabelle Roskam. Il commence à comprendre que les autres ont leurs propres pensées et ressentis, différents des siens. Il peut repérer les émotions des autres, sait ce qui leur procure de la joie ou du déplaisir, et comment agir dans un sens ou dans l'autre. Ses nouvelles compétences ont besoin de s'exercer pour être opérationnelles et le conduire vers une forme d'autonomie. »

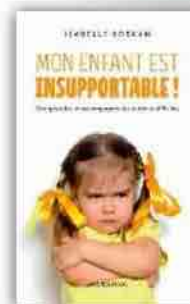
» L'accès au langage facilitant les échanges, c'est le moment du passage de relais : on freine notre élan naturel à protéger notre enfant, on se met en retrait afin de le laisser développer ses capacités de régulation : par exemple, il se parle à lui-même pour se rassurer, ou rejoue certaines scènes avec ses poupées. On reste attentifs, on le regarde mettre en œuvre toutes ses ressources et on intervient pour le soutenir au moment où il en a besoin. On se limite à un rôle d'échafaudage.



On lui laisse le temps de ressentir

Devant ses premiers gros chagrins, notre cœur de parent saigne et tout ce qu'on souhaite, c'est le consoler à tout prix, effacer sa peine au plus vite. Il pleure au moment de nous quitter ? On lui fourre une tétine dans la bouche. Il a perdu son doudou ? On court lui payer une glace... Soulager son enfant, c'est bien, mais ça ne lui apprend rien. Ou pire, ça lui laisse croire que sa peur ou sa tristesse sont des émotions terribles, dangereuses.

» Plutôt que de chercher – en vain – à effacer son ressenti d'un trait de plume, on l'accompagne en douceur dans son expérience et on l'aide à trouver ce dont il a besoin pour aller mieux. Ça commence par une parole : « Je vois que tu as du chagrin, oui, c'est difficile, je comprends ». On joint le geste à la parole et on l'entoure de nos bras. Ensuite, on cherche ensemble : « Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour chasser ton chagrin ? ». On commence à lui apprendre à trouver en lui les ressources nécessaires pour s'apaiser.



À lire

"MON ENFANT EST INSUPPORTABLE. COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES ENFANTS DIFFICILES"
d'Isabelle Roskam
(Ed. MARDAGA).

On l'autorise à s'exprimer haut et fort

« Ne pleure pas ! »... « Ce n'est rien ! »... « Une grande fille comme toi ! »... On a tous, un jour, ce genre de réaction, parce qu'on est mal à l'aise avec ce que vit notre enfant, parce qu'on voudrait en finir et passer à autre chose...

» Face aux petits drames du quotidien, mieux vaut éviter de réagir trop vite, en minimisant ce qu'il ressent. Le risque, c'est qu'il n'ose plus s'exprimer et, dès qu'il en sera capable, qu'il garde en lui ses petits malheurs, ou pire, qu'il ait honte de se sentir mal ! En effet, si on réagit à ses pleurs avec désinvolture, il va se sentir moqué, incompris... et encore plus malheureux, mais en solitaire.

On le fait parler

Un film qu'on vient de regarder, une histoire qu'on lui lit, sont d'excellentes occasions d'aborder le sujet par des questions simples : « Qu'est-ce que tu crois qu'il s'est dit ? », « Et toi, ça t'aurait plu de vivre ça ? Comment tu te serais senti ? », « De quoi il aurait besoin ? A qui il pourrait demander de l'aide ? », « Si tu étais dans l'histoire, qu'est-ce que tu lui dirais ? », etc. On le questionne de même, s'il nous raconte un épisode de sa journée. S'il glisse vers la pensée logique, on le redirige en douceur sur le terrain émotionnel : « Oui, ça, c'est ce que tu as pensé, mais qu'est-ce que tu as ressenti au fond de toi ? ».

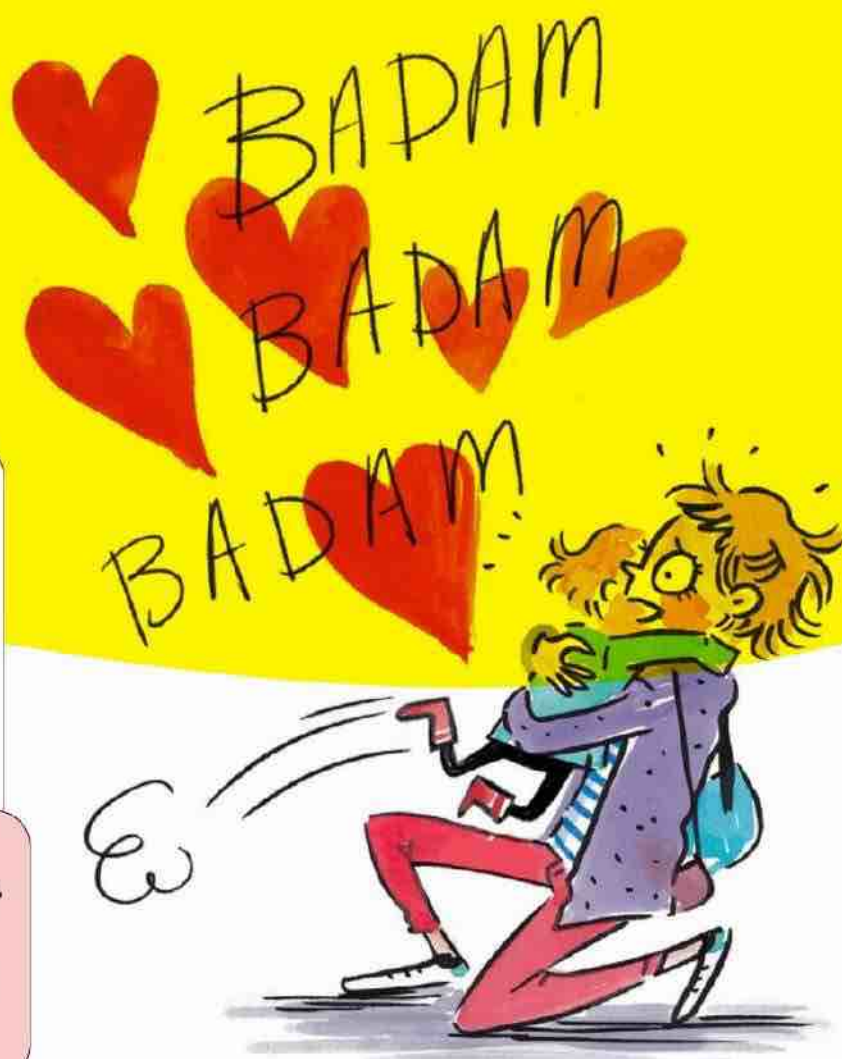
» Analyser son ressenti ou celui des protagonistes, imaginer ce qui se passe en eux, ce qu'ils pourraient faire eux-mêmes pour se sentir mieux, c'est un jeu d'imagination et de créativité doublé d'un exercice de gestion émotionnelle efficace.

MICHAEL MURPHY/ISTOCK

On joue à mimer les expressions

C'est un jeu qu'ils adorent à partir de 5 ou 6 ans. Première version : l'un nomme une émotion, l'autre doit l'afficher sur son visage. Deuxième version : l'un affiche une expression, ses partenaires doivent deviner de quelle émotion il s'agit. On joue seulement avec l'expression faciale. S'il y a plusieurs joueurs, on peut voter pour l'expression la plus juste (à partir de 8 ans).

» Ces jeux permettent de se familiariser avec la palette des émotions, de parler de ce qu'on ressent dans une ambiance légère, et ainsi transmettre un message essentiel : on a tous des émotions, on peut en parler sans honte, elles font partie de la vie.



On le laisse cultiver son jardin secret

Entre 6 et 10 ans, l'enfant commence à utiliser des filtres dans l'expression de ses émotions. Il apprend à les minimiser pour les rendre plus acceptables socialement : plus question d'avoir une énorme colère ou une crise de larmes en public, même si ce qu'il ressent intérieurement le dévaste ! Il découvre aussi qu'on peut ressentir une émotion et en exprimer une autre, par exemple lorsqu'on reçoit un cadeau qui ne nous plaît pas. Ces petits arrangements sont des signes de maturité, qui facilitent la vie en société.

» À nous de le questionner avec bienveillance pour s'assurer qu'il n'est pas intérieurement aux prises avec un vécu trop douloureux. On discutera aussi de la limite entre le "mensonge par politesse" et la dissimulation permanente, qui peut déboucher sur une forme de cynisme.

On demande « A quoi ça sert ? »

Il est assez grand maintenant pour avoir une réflexion autour des émotions et de leur rôle, sous forme de jeu, pourquoi pas ? Chacun son tour, on nomme une émotion. Les autres doivent dire à quoi elle sert. La peur, c'est facile : elle nous permet d'éviter un danger. La tristesse ? Elle nous permet d'ouvrir une parenthèse pour faire le deuil de ce qu'on a perdu. D'autres diront qu'elle stimule notre expression artistique...

» Ce questionnement parfois complexe permet à l'enfant de comprendre que les émotions, pour peu qu'on les accueille, ont toutes un rôle à jouer pour nous aider à avancer dans la vie.

ANNE VAN WAEREBEKE



SOPHROLOGIE, MÉDITATION, HYPNOSE... Les outils à notre dispo

Colère, manque de confiance en soi, troubles de la concentration, anxiété, ces pratiques vont aider notre enfant à mieux gérer ses émotions. Comment ? « En comprenant ce qu'est une émotion, qu'elle est passagère et lui apprendre à l'identifier », décrypte la sophrologue et hypnothérapeute Émilie Pernet*.

Un séance, comment ça se passe ?

Que ce soit en sophrologie, en hypnose ou en méditation, il y a toujours une première séance en présence du parent pour faire connaissance et échanger sur l'objectif à atteindre. En principe, l'enfant se prête au jeu, car les séances se déroulent sous forme de petits exercices ludiques lui enseignant des techniques pour s'apaiser ou prendre confiance en lui. Pour la praticienne, il est essentiel aussi de s'adapter à l'univers de l'enfant (licornes, dragons, princesses, etc.) pour trouver des solutions qu'il va prendre plaisir à intégrer dans son quotidien. « Généralement, quelques séances suffisent, mais tout dépend du problème et de la motivation de l'enfant », observe-t-elle. La durée de la séance varie également entre 25 et 45 minutes, selon son âge et sa capacité de concentration.



Émilie Pernet est auteure de plusieurs ouvrages dont "SOS SOPHRO" (Ed. First).



La sophrologie... mode d'emploi

« Chaque séance de sophrologie débute par une série d'exercices de relaxation dynamique (respirations et étirements) pour reconnecter l'enfant à son corps et lui apprendre à ne pas être que dans l'émotion », détaille la spécialiste. Et on l'accompagne avec des images qu'il va aimer intégrer à son univers comme lui faire imaginer qu'il respire de l'air magique. L'enfant entre alors dans un état de grande relaxation, prend conscience de ses ressentis et de ses capacités et opère inconsciemment des changements.

PETITENCO/ISTOCK

L'hypnose qu'est-ce que ça ?

L'hypnose ericksonienne place l'enfant dans un état de conscience modifiée pour accéder à son inconscient (partie du cerveau qui gère les automatismes) et travailler sur l'objectif à l'aide de métaphores ou de visualisation. Par exemple, on peut lui proposer de créer sa cape magique de confiance qu'il pourra activer en appuyant sur une partie de son corps en cas de besoin et se sentir comme un super héros. En réalité, cet exercice va lui permettre de se connecter à son intérieur. L'avantage des jeunes enfants explique l'hypnothérapeute : « Ils sont en état de conscience modifiée en permanence. Ils n'ont ni filtres, ni croyances limitantes. »

A lire



"CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE" d'Eline Snel (Ed. Les Arènes), livre + CD 24,80 €

À partir de quel âge ?

Sophrologie, méditation et hypnose peuvent se pratiquer dès que l'enfant est en mesure de jouer, faire des exercices, généralement à partir de 3 ans. Les bébés aussi peuvent faire des séances d'hypnose, mais dans ce cas, explique Émilie Pernet « on va surtout travailler avec le parent, lui apprendre des techniques pour relaxer et rassurer l'enfant ».

N° 1 des livres de méditation pour les enfants (4 à 12 ans), voilà un excellent support pour méditer en famille.

Et la méditation alors ?

« La méditation pleine conscience ressemble beaucoup à l'hypnose et à la sophrologie », note Émilie Pernet. L'enfant entre dans un état de grande concentration, se connecte à sa respiration, à son corps, à ses sensations pour vivre l'instant présent et prendre du recul sur ses émotions et pensées. L'objectif : qu'il prenne conscience que ses émotions sont passagères et repère quand elles arrivent comme il verrait arriver une vague sur la plage pour éviter de se laisser submerger. Selon la thérapeute, « Il va au contraire pouvoir la transformer en force. Un enfant hypersensible par exemple, est très créatif et empathique, il doit simplement apprendre à se connecter à ses capacités ».

Avec un pro ou à la maison, 3 exos à faire ensemble

Pratiquer ensemble de petits exercices simples de méditation ou de sophrologie peut aider notre enfant à s'apaiser, se relaxer (et nous avec !). Même que c'est l'occasion d'instaurer un bon moment de partage.

Se défouler et s'apaiser avec la poupée de chiffon (dès 4 ans)

Debout, les yeux ouverts, on imagine être une poupée de chiffon. On saute sur place pour laisser tomber toute l'énergie par terre. On s'arrête et on demande à notre enfant comment il se sent dans son corps et dans sa tête. On recommence deux fois, puis on soulève et relâche ses bras, il devrait se sentir mou comme une poupée.

Prendre conscience de son corps avec la douche imaginaire (dès 4 ans)

Debout les yeux ouverts, on fait semblant de prendre une douche avec un liquide imaginaire de la couleur de son choix. On invite ensuite notre barboteur imaginaire à se tapoter la tête, le visage, les épaules, les bras, le plexus solaire, le ventre, les jambes et enfin les pieds. On fait de petites pauses pour lui demander comment il se sent, puis, on lui propose de fermer les yeux et de ressentir l'eau imaginaire qui coule partout sur son corps.

Le rituel du coucher gratitude

Pour favoriser les pensées positives au moment du coucher, on lui demande de raconter les meilleurs moments de sa journée, comment il s'est senti, puis de fermer les yeux pour diffuser à nouveau l'émotion dans son corps comme un coloriage.



DOROTHÉE LOUESSARD

Pour les parents



AIDER VOTRE ENFANT À GÉRER SES COLÈRES

A destination des parents, ce cahier pratique dispense des exercices et outils pour apaiser la colère de son enfant et même essayer de la prévenir : comment libérer l'énergie, l'aider à respirer différemment, etc.

Auteure : Stéphanie Couturier, 64 p. Le Cabinet des émotions, Marabout, 5,90 €

Des la naissance

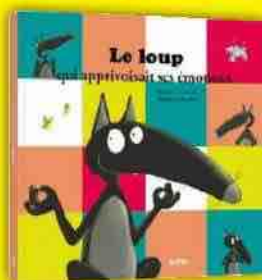
PETITES BOULES D'ÉMOTIONS

Au travers de trois histoires, Petite Boule prend tour à tour la forme d'une émotion : la joie, la peur et la colère. Un livre tout en tendresse pour accompagner les plus jeunes dans la découverte de leurs émotions.

Auteure : Nadine Brun Cosme, Illustrations : Marion Clockico, 38 p. Fleurus, 10,90 €



Pour les 3-6 ans



LE LOUP QUI APPRIVOISAIT SES ÉMOTIONS

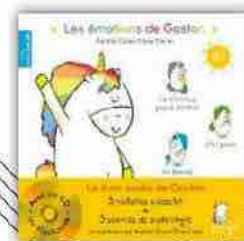
Loup a un peu de mal à maîtriser tous ses changements d'humeur : joie, tristesse, excitation... Comment faire pour réussir à se calmer ?

Auteur : Orianne Lallemant, Illustration : Éléonore Thuillier, 32 p. Auzou, 9,80 €

Des 2 ans

LES ÉMOTIONS DE GASTON

Ce livre audio compile trois situations : "Je boude", "J'ai peur" et "Je n'arrive pas à dormir", dans lesquelles on suit Gaston à travers ses émotions. Le conte détaille ce que ressent Gaston et propose un exercice de respiration. Un CD accompagne le livre, avec 3 séances de sophrologie. Auteure : Aurélie Chien Chow Chine, Hachette Enfants, 14,95 €.



Petite liste de courses pour parler émotions



Retrouvez cet épisode de notre podcast Parents "Galère sa mère !"

Des 3 ans

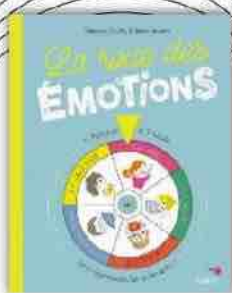
LE GRAND LIVRE DES ÉMOTIONS

L'enfant accompagne chaque animal dans une émotion : "Anémone l'oursonne est en colère", "Oscar le canard est triste", etc. Un exercice pratique est donné aux enfants, et un conseil pour les parents.

Auteure : Louison Nielman, Illustrations : Thierry Manes, 24 p. Col. Petit Zen. Fleurus, 16,90 €.



Des 3 ans



LA ROUE DES ÉMOTIONS

5 histoires pour calmer les émotions fortes : Marcel a peur du noir, La Sacrée Dispute de Zoé et Margaux... 5 situations qui résonnent dans la vie des enfants : l'arrivée d'une petite sœur, une dispute entre copines...

48 p. Auteure : Véronique Cauchy, Illustrations : Sophie Bouxom, Fleurus, 14,95 €

4-8 ans

LE MONSTRE DES COULEURS

Sous forme de jeu coopératif, chaque partie invite tous les membres de la famille à aider le Monstre des couleurs à s'y retrouver dans ses émotions, et à faire le lien entre ce qu'il ressent et la raison pour laquelle cette émotion s'est déclenchée.

Âge : 4-8 ans, 2 à 5 joueurs, Durée d'une partie : 20 min. env. Asmodée, 29,99 €.



Des 5 ans



15 HISTOIRES QUI INTRIGUENT POUR COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Au travers de 15 situations du quotidien qui peuvent être angoissantes pour les plus jeunes, Geneviève Djenati, psychologue de la famille, donne des clés aux parents via des fiches explicatives pour accompagner leurs enfants.

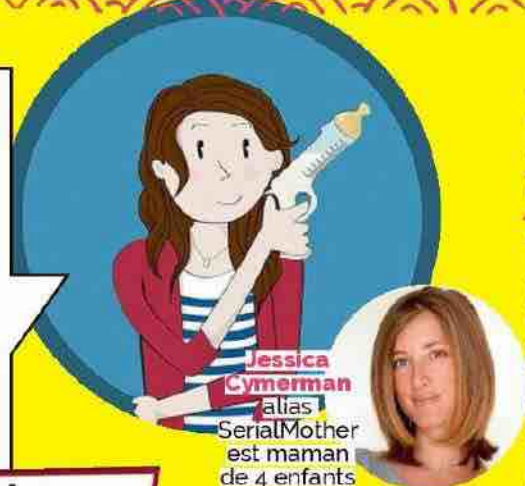
Auzou, 12,95 €.

BARBARA HADAD

"Dis maman, c'est quoi une émotion?"

10 FAÇONS DE LUI EXPLIQUER

serial mother
Le blog



Les enfants découvrent parfois leurs émotions avec joie, surprise, dégoût.

Je me souviens de mon fils aîné tombant « amoureux » pour la première fois vers 5 ans. Lorsqu'il quitta sa classe et la petite

amoureuse, il se mit à pleurer, ne comprenant pas trop pourquoi. Je me souviens aussi que lorsque notre chien est mort, un de mes fils était en colère et triste à la fois, et cela lui arrivait pour la première fois.

Je vois jour après jour dans leurs disputes, leurs réconciliations, leurs sautes d'humeur, toutes les émotions qui passent par eux. Il est important de leur parler de ce qu'ils ressentent, de leur expliquer.

1. En leur décrivant toutes les émotions qui existent, et en leur donnant à chacune une couleur. Ainsi lorsqu'ils seront énervés, ils pourront dire « je me sens rouge » ou triste « je me sens bleu ».

2. En leur disant que c'est normal. On passe tous par des émotions différentes, même nous les adultes !

3. En jouant de ça. On pioche une émotion dans un sac et on essaie de l'imiter.

4. En regardant en famille le dessin animé "Vice Versa", qui parle des émotions.

5. En leur montrant que nous aussi on pleure parfois, on rit, on est tristes, inquiets. C'est NORMAL.

6. En venant déposer leurs émotions au cours d'une conversation avec nous ou avec une tierce personne.

7. En en riant, si on leur dit qu'on peut passer du rire aux larmes en une seconde, de la joie à la peine en 3 secondes. C'est comme au théâtre !

8. En enfermant les mauvaises émotions virtuellement dans un sac-poubelle qu'on va jeter.

9. En leur demandant chaque soir quelles émotions ils ont eues aujourd'hui, et en leur demandant pourquoi ils ont été en colère, tristes, malheureux, ou au contraire heureux.

10. En leur expliquant que les émotions, c'est comme la nourriture. Parfois doux, parfois amer, parfois ça donne envie de vomir, parfois on en redemande et, comme la nourriture, on peut parfois choisir !

À vos émotions, Go, Partez !!



Comment bien choisir...

son porte-bébé de randonnée

Super pour partir léger en rando pour une heure ou la journée, en tout confort... là où la poussette ne passerait pas !

**POIDS : 2 KG
6-36 MOIS
(20 KG).**

Traveller S4 de Little Life au Vieux Campeur 195 €

Malin, le coussin "protège visage" détachable et lavable (devant le bébé) lui permet de s'appuyer pour dormir !



Autant sac à dos que porte-bébé !

Compact, c'est le seul au format cabine avion. L'idée : c'est un sac à dos dont l'un des compartiments cache un porte-bébé qui se déploie quand on en a besoin. Du coup, il est idéal quand l'enfant marche tout seul, et s'il se fatigue, hop on le dégaîne, et on s'en sert longtemps : jusqu'à ses 20 kg ! Côté porteur, il est doté d'un dos thermoformé ergonomique, d'une large ceinture lombaire bien rembourrée, ainsi que de bonnes bretelles pour bien répartir le poids. Il est réglable pour un porteur entre 1,57 à 1,80 m. Et le sac à dos offre une belle contenance, 16 litres, parfaite pour une rando à la journée. Côté enfant, le harnais assure un bon maintien et l'assise réglable en hauteur s'ajuste à sa taille, et on apprécie les protections en mousse sur les côtés.

De la hauteur pour les grands !

Bébé est maintenu par un harnais et une ceinture ventrale.

**POIDS : 1 KG
6 MOIS-5 ANS
(22 KG)**

Shoulder carrier G4 de MiniMeis, 169 €



Voilà un concept original : on porte l'enfant sur nos épaules, ce qui lui permet de profiter au maximum du paysage ! Hypercompact (il se replie) et léger, on l'emmène partout et l'enfant est en sécurité. Indiqué par le fabricant dès 6 mois, on préfère l'utiliser avec un enfant qui marche, après 1 an. On apprécie son haut dossier de bon maintien et l'absence de côtés qui laisse l'enfant bien libre de ses mouvements. Mais ça sous-entend qu'il ne peut pas s'y endormir... Côté parent, la structure bien rembourrée (avec système de répartition du poids) se règle et épouse notre carrure, avec un pan devant doté d'étriers pour faire contrepoids et d'un plastron dans le dos sur lequel est posé le siège de l'enfant. Astucieux !

Un bon rapport qualité-prix

Il se lave à l'eau et au savon et le bavoir est amovible.

**POIDS : 2,3 KG.
6 MOIS - 15 KG.**

Porte-bébé dorsal Anthracite de William Kent 1733, Aubert, 109 €



Côté confort porteur, la ceinture lombaire est bien rembourrée et surtout en tissu respirant, appréciable l'été, et le dossier est matelassé. De nombreuses poches permettent de ranger le nécessaire pour nous et pour bébé. Côté bébé, on aime bien son canopy amovible large, haut et protecteur, aussi bien du soleil que des intempéries grâce à son auvent anti-humidité, son dossier bien haut pour soutenir et protéger la tête. Son assise est réglable par sangles et bien enveloppante. Enfin, la béquille rétractable est facile à manier pour déposer l'enfant au sol et super stable.

Ce qu'il faut savoir

Contrairement au porte-bébé ventral, le dorsal s'utilise seulement quand l'enfant tient bien assis tout seul.

En général, il convient jusqu'à 15 kg (environ 3 ans). Certains modèles supportent jusqu'à 18 kg (environ 4 ans). Du coup, on le rentabilise bien sur plusieurs années. La présence d'une béquille est essentielle car elle permet de poser le porte-bébé au sol pour y installer ou retirer l'enfant en toute sécurité. Selon la longueur de la balade, un grand sac de rangement peut être utile pour le nécessaire de change et le repas. Un canopy s'impose aussi pour le protéger du soleil l'été. Enfin, ceinture et bretelles sont réglables pour bien répartir le poids de l'enfant et assurer à celui-ci un bon équilibre vertical.

ET SI ON L'ACHÈTE D'OCCASE

De visu ou par zoom avec le vendeur à distance, on doit particulièrement être vigilant :

- D'abord sur les points de sécurité : les boucles des harnais et de la ceinture lombaire, les charnières de la béquille si elle est rétractable, la partie qui relie le siège enfant et le dossier porteur.
- Ensuite, la propreté des tissus doit être impeccable, au niveau de l'assise et du bord supérieur du dossier : là où l'enfant a souvent posé ses mains !
- Enfin, les fermetures des poches et des compartiments de rangement doivent être en état de fonctionnement.



**POIDS : 3,3 KG.
DE 6 MOIS À 3 ANS.**
Sapling 2021 de
Thule, 329 €

Rangé à l'arrière,
le grand pare-soleil
protection
UPF 50 se déploie
facilement.

Étudié pour de longues balades

Ce nouveau modèle, déjà nommé pour son innovation et son design en Hollande, arrive en France ce mois de juillet. Avec plein d'atouts : un siège lavable en machine doté d'une structure de soutien ergonomique sous les jambes, pour que l'enfant reste au frais avec un bon confort d'assise, et un dossier aéré. Bravo au petit renfort-coussin placé devant l'enfant pour qu'il se tienne ou repose sa tête. En nylon 100 % recyclé (sans PFC), on apprécie aussi son grand sac de rangement de 22 litres, facile d'accès par ses zips latéraux même quand on marche. Côté porteur, les sangles de buste et de ceinture sont réglables d'un geste pour un bon maintien et un confort de portage quel que soit le parent porteur. Une belle qualité qui a un prix.



**POIDS : 2,75 KG.
DE 12 MOIS À 18 KG.**
Kid Comfort Plus
Deuter chez
Decathlon, 150 €

Malin, la
protection pluie
rangée dans le
rebord du canopy
(amovible).

Très protecteur

Côté bébé, l'assise est réglable en hauteur et en profondeur, et son intérieur est très molletonné, avec des côtés montants très costauds, un dossier de bon maintien et même un harnais de sécurité à hauteur réglable au fur et à mesure que l'enfant grandit. On apprécie ses sangles simples et faciles à ajuster au quotidien, ainsi que sa béquille pas trop proéminente et pourtant très stable. Côté porteur, sa plaque dorsale à hauteur réglable en maille aérée évite de transpirer et les bretelles et la ceinture lombaire sont vraiment confortables en tissu matelassé. Côté pratique, il a une poignée de transport au sommet du dossier et une grande poche zippée.



**2,3 KG.
DE 6 MOIS À 15 KG.**
POCO LT blue sky,
Osprey sur
speck-sports,
240,20 €

Il tient debout
tout seul grâce
à son support
intégré.

Le plus roots !

Nouveauté 2021 de ce spécialiste des porte-bébé de rando, très bien conçu. Pour son transport, il est doté d'une poignée sur le dossier et surtout, le panneau dorsal est protégé par un rabat qui s'ouvre par zip et se range sous le siège lorsque bébé est installé. Côté parents, le confort est au rendez-vous avec un panneau dorsal Airscape qui évacue l'humidité, ajustable sur 15 cm selon la taille du porteur et une ceinture lombaire rembourrée. Côté bébé, il est très enveloppant, avec une assise hypermoelleuse et un grand canopy qui le protège du soleil (UPF 50). Complet, avec une poche avant zippée, un grand compartiment à zip sous l'assise, 2 poches mesh au niveau de la ceinture et porte-bouteille accessible en marchant.

SYLVIANE DEYMIÉ



Comment l'aider à trouver le sommeil seul...

Un extrait de séance bien-être, relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle avec un petit garçon de 2 ans et demi qui n'arrive pas à s'endormir le soir.

L'EXPERT



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

Cas pratique

Théo est un petit garçon très mignon, un peu réservé, se cachant derrière sa maman et se blottissant contre elle, en suçant son pouce. Sa maman, tout en le câlinant, m'explique que Théo a du mal à s'endormir sans sa présence depuis tout petit et que c'est de plus en plus dur alors qu'il grandit...

EXPLICATION

Les liens fusionnels entre une maman et son enfant peuvent être une source de difficulté au moment du sommeil avec des émotions associées à la sensation de "perte" de ce lien pour l'un et l'autre.

Décryptage

VERBALISER: Chercher à comprendre ce qui se passe derrière ce sujet, vérifier s'il y a eu un élément déclencheur ou s'il s'agit d'une évolution d'un côté ou de l'autre qui n'est pas accueillie complètement. Dans le cas de Théo et sa maman, il y avait une "injonction contradictoire" entre le fait d'appeler Théo "mon bébé" et de lui demander de dormir "comme un grand". L'un et l'autre avaient du mal à faire évoluer leur relation pour passer à une nouvelle étape.

UNE HUILE ESSENTIELLE:

On peut ajouter au rituel une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavande fine sous l'oreiller pour faciliter l'endormissement.

ASTUCE: Une problématique de sommeil peut en cacher une autre. Vérifier si un événement aurait pu perturber le sommeil de l'enfant ou si sa difficulté est en lien avec sa sensibilité à son environnement.

Anne-Laure Benattar: Dis-moi Théo, comment fais-tu pour t'endormir le soir?

Théo: J'suis dans mon dodo, on lit une histoire... après j'veux un câlin... après j'dors... j'sais plus... (Théo se rapproche encore de sa maman et se remet à sucer son pouce).

Aurélié: Mon bébé, arrête de sucer ton pouce! En fait, après l'histoire, le câlin, Théo, veut une autre histoire, une chanson, puis je tente de partir, il me rappelle et je reviens... il pleure, il crie parfois... Du coup, je reste à côté de lui jusqu'à ce qu'il s'endorme. N'est-ce pas mon bébé?

Théo: Non... euh... Oui, j'veux pas qu'tu partes, et j'suis pas un bébé...

A.-L. B.: Ah d'accord! Je comprends mieux! Tu es un grand Théo?

Théo: Oui, j'suis un grand, j'vais en maternelle bientôt! J'aime pas qu'on m'appelle bébé!

A.-L. B.: Je te comprends! Alors, si tu veux être un grand, voyons comment faire pour trouver un nouveau rituel pour t'aider à dormir tout seul comme un grand! Comment veux-tu qu'on t'appelle déjà?

Théo: Mon lapin, mon doudou... tout ça j'aime bien, mais pas bébé... (La maman de Théo a les larmes aux yeux...)

A.-L. B.: Qu'en pensez-vous Aurélié?

Aurélié: Je ne m'attendais pas à cette émotion... ça me rend triste de perdre mon bébé, mais je comprends...

A.-L. B.: Oui, ça peut sembler difficile pour vous de voir grandir Théo et pour lui de grandir... et en même temps, c'est la clé de l'autonomie... vers un sommeil plus calme... Théo sera toujours votre enfant et vous allez le découvrir autrement... qu'en pensez-vous tous les deux? Prêts pour un nouveau rituel?

Théo et sa maman en chœur (un peu émus tous les deux): Ouiii, d'accord!

A.-L. B.: C'est super! Théo, viens t'asseoir sur le siège comme un grand et dis-moi ton rituel préféré. Une histoire? Un câlin? Un bisou? ...

Théo: J'aimerais une grande histoire ou deux petites, puis un câlin et un bisou, bonne nuit mon doudou...

A.-L. B.: Très beau rituel! Et après, ta maman s'en va et tu peux faire dodo, c'est ça?

Théo: Euh, j'sais pas si j'peux, je crois que non!

A.-L. B.: Tu as besoin de quoi d'autre?

Théo: Une lumière et une musique douces...

A.-L. B.: C'est une excellente idée! La petite lumière et la musique, c'est très rassurant et après ta maman peut te laisser dormir tranquille et passer la soirée avec ton papa. C'est leur moment à eux aussi. Tu es d'accord avec ça?

Théo: Oui, d'accord!

A.-L. B.: Et vous Aurélié?

Aurélié: Oui, bien sûr je suis d'accord mon doudou, c'est un super rituel! Je suis prête à te voir grandir maintenant!

StoriKid[®] Pocket

Le conteur d'histoires interactif à emporter partout !

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

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

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

* Casque ou écouteurs non inclus.

Il était
une fois...



Sans ondes



Sans écran



Prise Jack



+ de contenus
à télécharger



www.vtech-jouets.com

vtech[®]

Des jouets malins pour grandir intelligent

Donner confiance à sa fille

Avoir confiance en soi, ce n'est pas inné! De ce côté-là, filles et garçons ne sont pas logés à la même enseigne. Une grande majorité de filles souffrent d'un manque de confiance en elles qui les fragilisera plus tard dans leurs choix de vie. Voici des pistes pour donner confiance à son enfant.

Comme un garçon, une fille peut être forte, turbulente, elle peut grimper aux arbres, s'habiller comme elle l'entend.

À la naissance, le même potentiel

Le plus compliqué quand on élève un enfant, c'est d'arriver à ne pas le voir forcément comme "genré", explique Bénédicte Fiquet, consultante sur l'éducation non sexiste. « C'est-à-dire, quand on le regarde, ne pas voir une petite fille ou un petit garçon. Un enfant, avant d'être considéré comme sexué – ce qui peut le limiter – doit être vu comme "enfant", c'est-à-dire, avec les mêmes

potentialités, quel que soit son sexe. » Les neurosciences l'ont montré, à la naissance les enfants ont les mêmes potentialités, qu'ils soient fille ou garçon. Mais ce sont les expériences qu'ils vont faire qui vont leur donner des compétences. Une des clés pour donner confiance à son enfant, c'est d'élargir au maximum le champ des possibles en lui laissant la possibilité de déployer le plus largement sa personnalité.

Ce sont les expériences que l'on fait au cours de notre vie qui vont nous donner des compétences !

S'ENTRAÎNER, PERDRE, RECOMMENCER

« Les filles sont moins fortes que les garçons ! », « Les garçons jouent mieux au foot que les filles ! »... Ces stéréotypes ont la vie dure. Selon Bénédicte Fiquet, il ne faut pas y voir une fatalité, mais il faut encourager les filles à s'entraîner. Faire des passes au foot, faire du skate-board, marquer un panier au basket, être forte en escalade ou au bras de fer, ça nécessite de s'entraîner pour perfectionner sa technique et progresser. Alors, que l'on soit la maman ou le papa, on entraîne, on montre, on explique et on accompagne.

LES EXPERTS



Bénédicte Fiquet
CONSULTANTE
SUR
L'ÉDUCATION
NON SEXISTE.

Tous dehors !

Des études montrent qu'on ne laisse pas les filles sortir au square ou au parc aussi souvent que les garçons.



CHOISIR DES JEUX

On pousse souvent les filles vers des jeux d'imitation (poupée, marchande...). Or si ces jeux sont très importants pour les enfants (filles et garçons) parce qu'ils développent le langage et l'imaginaire, ce ne sont pas des jeux avec des "résultats" qui confrontent au réel. Difficile de dire "J'ai vendu 16 légumes !" avec fierté ! Alors que marquer des buts dans une cage de foot permet de dire à son parent : "Regarde ce que j'ai fait !" et de s'en enorgueillir. Proposer à une petite fille de jouer à ces jeux, c'est aussi une manière de l'aider à renforcer son estime de soi, d'autant qu'on pourra la complimenter sur ses prouesses.

SHUTTERSTOCK/FATCAMERA/ISTOCK

ÊTRE BROUILLONNE ET CRÉATIVE

Les petites filles souffrent de l'exigence des adultes liées à certains stéréotypes qui leur collent à la peau, notamment celui de devoir être "appliquée". Pourtant, il est important dans la vie d'apprendre à prendre des risques, à expérimenter, quitte à se tromper. C'est un apprentissage qui servira toute la vie. Il est plus important d'oser faire quelque chose, même mal, plutôt que d'être appliquée à perfectionner quelque chose que l'on fait déjà bien.



Être habillée de manière confortable

L'habillement, surtout chez les plus petits, de 8 mois à 3-4 ans, est déterminant pour pouvoir bouger facilement et donc prendre confiance en soi, en son corps. Pas facile à 13 mois de grimper sur un obstacle avec une robe qui se prend dans les genoux! Pas facile non plus de faire la course avec des ballerines qui glissent...

Prendre des risques enfant, ça facilitera à l'âge adulte le fait d'accepter une promotion, de changer de job...

DONNER SA CONFIANCE À L'ENFANT

Bénédicte Fiquet explique: Il ne faut pas décourager les petites filles avant même qu'elles essaient de faire quelque chose. Au contraire, il faut leur marquer que nous avons confiance en elle. « Si une petite fille veut expérimenter quelque chose et qu'elle n'ose pas, on peut lui dire: « Je sais que ce n'est pas facile, mais j'ai confiance en toi, tu peux y arriver. Si tu n'oses pas aujourd'hui, peut-être que tu voudras réessayer demain? »

« Ma fille n'avait pas confiance en elle »

Ma fille de 6 ans me disait souvent qu'elle était trop timide et manquait un peu de confiance en elle. Cette année, elle est allée chez les scouts et au théâtre. Ces deux activités, l'une de plein air, l'autre tournée sur l'expression, lui ont permis de prendre confiance en elle. Elle nous bluffe souvent quand elle fait un spectacle à la maison ou quand elle nous explique des choses dans la nature! »



PAULA
Maman de Louisa,
6 ans.

Donner la parole

Les outils montrent qu'à l'école ou à la crèche, les petits garçons sont plus souvent invités à parler, et qu'ils coupent la parole aux filles. L'inverse n'est pas vrai. Or, il y a de fortes chances que le même phénomène s'observe dans les fratries. Ça donne l'impression aux filles que leur parole a moins d'importance que les garçons et surtout, ça va entraîner une pratique très courante chez les hommes: le "manterrupting" (le fait de couper systématiquement la parole à une femme dans un débat, une émission de télé, en réunion, à la maison, etc.). Un exemple de bonne pratique? Dans la crèche Bourdarias de Saint-Ouen (93), les professionnel·les de la petite enfance se sont formé·es à faire attention que les petites filles ne soient pas interrompues, et qu'elles puissent prendre la parole régulièrement.

C'EST TROP INJUSTE

Quand quelque chose nous casse les pieds dans l'actualité (l'absence d'égalité de salaires entre hommes et femmes), le dire à haute voix devant sa fille lui permet de comprendre qu'on n'accepte pas ce qu'on considère comme une injustice.

ESTELLE CINTAS

VM/JSTOCK DR

**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'alimentation. 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.

à la plage

Liberty ou sporty, à
chacun son kit de parfait
petit plagiste!

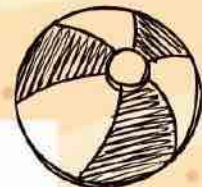
PAR MEGAL GROUCHKA



Parés pour des
journées plage... au
soleil ou au frais
pour le goûter !

TINYCOTTONS

GIRLS



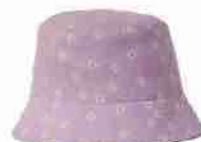
Sandales en PVC,
Liewood, 25 €.



Lunettes
en acétate,
Milk & Soda, 28 €.



T-shirt et
culotte anti-UV
en polyamide,
du 3 au 12 ans,
Cyrillus, 19,90 €
et 14,90 €.



Bob en coton,
jusqu'à 10 ans,
H&M, 7,99 €.



T-shirt et culotte
en polyamide anti-UV,
du 2 au 14 ans,
Verbaudet,
23,99 €.



Maillot de bain
en polyamide,
du 6 au 14 ans,
Zara, 19,95 €.



Bouée Licorne,
Sunny Life,
25 €.



Cape de bain
en éponge,
du 2 au 6 ans,
Kiabi, 10 €.

Cabas en coton,
Jacadi x
Tohana, 25 €.



Sandales en
plastique, du 18 au 34,
Crocs, 29,99 €.



BOYS



Combinaison
en jersey
de polyester
recyclé, du
9 au 18 mois,
Liewood, 49 €.



Poncho en
éponge,
du 1 au 12 ans,
Arket, 15 €.



Casquette en coton,
du 1 au 12 ans,
Arket, 19 €.



Lunettes
en acétate,
Izipizi, 25 €.



Jeu tir à corde,
Natures
& Découvertes,
45 €.



Tongs, du 27 au 36,
Havaianas, 12 €.



Sac en toile
de coton,
Bobo Choses,
27 €.



Short de bain
en polyester,
du 6 mois au 3 ans,
Kiabi, 7 €.

Maillot de
bain en jersey
de polyester
recyclé, du
2 au 11 ans,
Mini Rodini,
45 €.



Raquettes,
Natures &
Découvertes,
24 €.

Bobos de l'été

On les soigne avec les moyens du bord !

L'EXPERT



Vincent Massat
INFIRMIER
et formateur aux
gestes des premiers
secours et en
santé à l'Institut de
formation aux
métiers de la santé
dans l'Ariège.

L'été, à la campagne, en forêt ou à la plage, on n'est jamais à l'abri d'un bobo. Comment soigner son loulou avec ce qu'on a sous la main ?

La fausse bonne idée

L'aloé vera et le miel sont reconnus pour leurs propriétés apaisantes et cicatrisantes. Il faut toutefois éviter d'en appliquer sur la peau lorsqu'elle est lésée. Suite à une brûlure (même du soleil), le risque infectieux est important, la barrière naturelle de la peau ayant été endommagée.

Il a un coup de soleil

Il a une rougeur au niveau de l'épaule ou de la nuque, et ressent une sensation de chaleur.

» **QUE FAIRE ?** En randonnée, on applique une compresse ou un linge propre imbibé d'eau fraîche. On rafraîchit régulièrement le linge car il a tendance à se réchauffer au contact de la peau. On peut aussi vaporiser un brumisateur. On lui donne à boire pour éviter qu'il se déshydrate. À la maison, on peut appliquer un gel gras, uniquement si le coup de soleil est superficiel.

» **QUAND CONSULTER ?** On consulte en cas de douleur persistante, d'œdème, de nausées, de fièvre ou de frissons, de maux de tête ou de soif extrême (bouche sèche ou salive épaisse), de mictions moins fréquentes, signe de déshydratation, de modifications du comportement de notre enfant. Mais aussi si l'on aperçoit sur la peau des cloques d'une taille équivalente à la moitié de la paume de la main du brûlé.

ART MARIE/ISTOCK



Nettoyer, protéger, surveiller...

« En cas de bobos, il convient toujours de nettoyer, protéger et surveiller la blessure, la piqûre ou la brûlure », assure Vincent Massat. « Généralement, on saute toujours une de ces étapes. Si on protège mais qu'on ne nettoie pas une plaie, elle risque de s'infecter », explique-t-il avant d'ajouter : « On ne peut estimer la gravité d'un choc qu'en observant le comportement de son enfant : s'il est différent d'à son habitude, léthargique par exemple, et en observant l'évolution de la blessure. »



Il s'est fait piquer par une méduse

En pleine baignade, il ressent une sensation de brûlure, comme une décharge électrique.

» QUE FAIRE ? On ne frotte pas, on applique de la chaleur, car le venin de méduse est thermolabile (avec un sèche-cheveux ou on trempe le pied dans l'eau chaude). On retire les filaments visibles avec une pince à épiler. On peut piéger les cellules restantes avec de la mousse à raser ou du sable et laisser sécher. On gratte ensuite légèrement afin d'éliminer toutes les cellules restantes à l'aide d'un carton rigide ou d'une carte de crédit. On rince la peau 30 minutes à l'eau de mer sans frotter, la douleur devrait disparaître.

» QUAND CONSULTER ?

Les piqûres de méduses ne sont généralement pas dangereuses. Il convient toutefois de consulter si la douleur persiste.

Il s'est fait piquer par une abeille

En pleine promenade dans la forêt, il se met à pleurer en ressentant une douleur intense. Le venin de l'abeille injecté dans la peau peut également entraîner une démangeaison.

» QUE FAIRE ? On désinfecte à l'eau et au savon. Pour extraire le dard, on glisse une carte bleue (ou le plat d'un couteau) le long de la peau pour le faire remonter. On évite la pince à épiler qui risque de presser la poche à venin et donc de le vider encore davantage dans la peau de l'enfant.

» QUAND CONSULTER ?

On surveille et on repère les signes de gravité : des nausées, un œdème de la face ou de la langue. Le principal risque ? Le choc anaphylactique, qui constitue une urgence vitale. Dans ce cas, on appelle le Samu.



Il a un bleu, avec ou sans bosse

Il est tombé en escaladant un rocher. Le bleu, aussi appelé ecchymose, se forme lorsque le sang s'échappe des vaisseaux sanguins et reste dans l'épaisseur de la peau, ce qui forme une bosse.

» QUE FAIRE ? On applique, rapidement, une poche de froid sur la zone concernée. À la maison, on prend un sachet de petits pois dans le congélateur et on l'applique sur la zone concernée. Le froid permet la vasoconstriction des vaisseaux sanguins limitant ainsi l'importance de la bosse.

» QUAND CONSULTER ? Avant de consulter, on évalue la hauteur de la chute et le contexte traumatique. L'enfant a-t-il chuté de quelques centimètres ou de plus d'un mètre? Le choc a-t-il été violent? S'est-il cogné tout seul ou est-ce que quelque chose lui est tombé dessus? On va voir un médecin si l'hématome reste douloureux ou si l'enfant ressent des engourdissements au niveau des extrémités, s'il boite, a des difficultés à poser le pied, ou une déformation. Le médecin peut être amené à demander une échographie pour évaluer l'étendue de l'hématome ou une radio à la recherche d'une éventuelle fracture.

Il a du sable dans les yeux

En jouant au ballon en bord de mer, il s'est pris du sable dans les yeux. Il a du mal à les garder ouverts, ça le démange.

» QUE FAIRE ? On ne gratte surtout pas! On soulève doucement la paupière supérieure et on la ramène au-dessus de la paupière inférieure pour éliminer les grains de sable. On rince délicatement les yeux avec du sérum physiologique.

» QUAND CONSULTER ? Il n'y a, généralement, pas lieu de consulter.

Il a une écharde dans le doigt

En manipulant du bois, il s'est enfoncé une écharde.

» QUE FAIRE ? On commence par un bain d'eau chaude pour ramollir l'épiderme. On tente de retirer l'écharde avec une pince à épiler, qui a été préalablement désinfectée. Bon à savoir: la vaseline peut aider à faire remonter l'écharde.

» QUAND CONSULTER ? On ne s'alarme pas. On va voir un médecin uniquement si on n'arrive pas à sortir entièrement l'écharde ou si on constate une rougeur ou une sensation de chaleur.

Il a une ampoule sous le pied

Il se plaint d'une sensation de brûlure au niveau du pied. La douleur s'intensifie à mesure des frottements. En enlevant sa chaussure, on aperçoit une cloque remplie d'un liquide transparent.

» QUE FAIRE ? Sur place, on nettoie l'ampoule à l'eau et au savon ou au sérum physiologique, et on la protège avec un pansement stérile. On évite le désinfectant car la peau est à vif et ça risque de brûler. En rentrant à la maison, on peut faire un bain de pied au bicarbonate pour assainir la peau. Il est déconseillé de percer l'ampoule soi-même car ça majore la douleur de l'infection. En revanche, si elle est déjà percée, on peut enlever la peau, 24 heures plus tard, à l'aide d'une paire de ciseaux propre ou stérilisée, pour aider la peau à se régénérer.

» QUAND CONSULTER ? En cas d'écoulement ou de rougeur ou si l'enfant ressent une douleur plus intense.

DR - US/5031/ISTOCK





Il s'est fait piquer par des orties

En faisant du vélo, il tombe dans les orties. Ça le démange.

» **QUE FAIRE ?** On ne frotte pas car on risque de répandre les poils des orties. On prend des feuilles d'oseille ou de la menthe du plantain, on les malaxe dans les mains avant de les appliquer sur les rougeurs. L'effet est immédiat. Attention aux poils urticants qui provoquent une éruption cutanée douloureuse avec de fortes démangeaisons. Pour les retirer, on utilise une bande adhésive, type sparadrap, que l'on colle dessus. On la retire aussitôt d'un geste rapide.

» **QUAND CONSULTER ?** Généralement, la douleur s'estompe rapidement. On consulte si elle persiste au-delà de 24 heures.

Si le risque de piqûre de tiques est souvent associé aux balades en forêt, il existe aussi dans les jardins. Entre mars et avril 2020, il a représenté **47 %** des piqûres !

Il s'est fait mordre par une tique

Lors d'une promenade en forêt, une tique s'est accrochée à sa peau et l'a mordu. Ça le démange. On remarque que le corps de l'insecte dépasse de la peau.

» **QUE FAIRE ?** On l'enlève avec un tire-tique (ça s'achète en pharmacie). On veille à retirer l'intégralité de la tique. Attention aux croyances: on n'utilise pas d'alcool, de désinfectant, de vaseline ni d'huiles essentielles car la tique risque de régurgiter.

» **QUAND CONSULTER ?** On demande à un professionnel de vérifier qu'il ne reste pas une partie de la tique sous la peau, si on a un doute. On consulte si l'enfant a de la fièvre ou une éruption cutanée. Il n'existe pas, en France, d'indication à prescrire des antibiotiques en cas de morsure de tique.

« Mia s'est fait piquer par une guêpe. »

« L'été dernier, en vacances, Mia s'est fait piquer par une guêpe. On l'a entendue hurler alors qu'elle jouait avec des copains. Elle nous a expliqué qu'un insecte s'était posé sur sa tête et qu'elle avait ressenti une sensation de brûlure sur la main en voulant le faire partir. Les voisins nous ont conseillé d'appliquer une source de chaleur à l'endroit de la piqûre. On a chauffé un ustensile de cuisine à blanc à l'aide d'un briquet, que l'on a entouré dans une serviette. Au bout de quelques minutes, Mia ne ressentait plus de douleur et sa main a dégonflé. »



HOANG, papa de Mia, 6 ans

L'AVIS DE L'INFIRMIER

« Le venin des hyménoptères est thermolabile. Cette méthode peut donc être efficace, mais il faut faire particulièrement attention en approchant la source de chaleur. Les dégâts collatéraux (brûlures, plaies...) peuvent être encore plus embêtants », prévient Vincent Massat.

INGRID BERNARD



Siège-auto
MESA i-SIZE
UPPABABY,
239 €



À la pointe de la technologie en matière de sécurité auto

De la naissance à 13 kg/78 cm, il est pratique à manier avec ses 5 témoins lumineux et un signal sonore pour assurer une installation correcte sur sa base SmartSecure (vendue séparément). Côté bébé, son harnais 3 points s'ajuste à la taille de l'enfant sans le défaire et l'insert nourrissons (jusqu'à 3 mois/60 cm) permet un dégagement optimal des voies respiratoires. Ensuite, l'appui-tête SmartSIP à double structure en mousse EPP et à mémoire de forme, protège au mieux contre les chocs latéraux. Le Top!

On le clipse d'une main sur les poussettes UPPAbaby Vista, Cruz, ou Minu de la marque !

Idéale pour voyager avec les enfants !

Valise cabine compacte (22 l), elle dispose d'une assise de voyage adaptée dès 4 ans et jusqu'à 50 kg, idéale pour faciliter tous les déplacements. Ses nombreuses poches de rangements sont accessibles y compris lorsque la valise est utilisée ou que l'on profite de l'assise de voyage. Les deux roues complémentaires amovibles se déploient en un clic, pour une plus grande stabilité lorsqu'on se sert de l'assise.

Valise Luggage
Easy de BEABA,
199 €



On accède à l'intérieur de la valise, même quand loulou est assis dessus !

Pour les vacances avec bébé...

Le guidon en simili cuir vegan se règle en hauteur de 96 à 105 cm : parfait pour papa ou maman.



Poussette Metro+
ERGOBABY,
349,90 € hors
accessoires (29,90
à 39,90 €). Barre
d'appui
en option (29 €).
De 0 à 4 ans.

Compacte, maniable et de bon confort pour le nouveau-né

Cette super citadine convient dès la naissance grâce à son rembourrage supplémentaire qui la rend bien ergonomique sans ajout de kit naissance, son aile latérale de soutien, son inclinaison quasiment plate, le repose-jambes réglable qui se remonte : ainsi bébé est installé confortablement. Elle est aussi compatible cabine avion et avec les sièges auto Cybex®, Nuna®, BeSafe® et Maxi Cosi®. Elle se plie d'une main et propose un grand panier de rangement ainsi qu'une pochette à l'arrière du siège. Tout bon !



Veilleuse
Little Moon
PABOBO, 39,90 €

La veilleuse ultra-nomade!

Super compacte, on l'emporte partout, en week-end ou chez la nounou. Pratique, sa coque rotative permet de régler l'intensité de la lumière diffusée, forte ou faible. Evolutive, dès la naissance (pour prendre soin de bébé sans le réveiller), elle sera une lumière rassurante pour les plus grands. Rechargeable, jusqu'à 45 nuits d'autonomie.

Coffret-repas
en verre
Durelex de
BÉABA, 40 €



Un kit repas en verre, sain et made in France!

De forme ergonomique pour faciliter l'apprentissage à l'heure des repas, l'assiette, le bol et le gobelet sont en verre, matériau sain et hygiénique, contenus dans une base souple, agréable au toucher, dotée d'une ventouse pour éviter les petits accidents. Une belle création pour cette gamme évolutive 6-36 mois.

Le verre résiste aux rayures, ne retient pas les odeurs des aliments et passe au lave-vaisselle.



...on vous conseille ça!

On les lave sous le robinet et elles séchent en quelques minutes.

Sandalettes Bioty
de BOATILUS,
de 12,95
à 16,95 €



Leurs petits pieds leur disent merci!

Avec leur voûte plantaire, leur bout antichoc et leur semelle antidérapante, la sécurité est assurée tout comme un hyperconfort pour s'amuser sur la plage. Elles ont l'avantage d'être parfumées avec une essence de citron zeste d'Italie aux effets naturellement antibactériens. Disponibles du 20 au 35 en différents coloris: bleu, vert, jaune, rouge, rose ou encore fuchsia.

Porte-bébé
OMNI Breeze
d'ERGOBABY,
199,90 €



Ultra-respirant et ergonomique

Super bien conçu et confortable, ce nouveau porte-bébé offre une bonne aération autant pour le bébé que le porteur, grâce à son tissu SoftFlex Mesh innovant. Il convient dès la naissance jusqu'à 20,4 kg et évolue en respectant la physiologie de l'enfant. Il offre 4 positions de portage: face à nous, sur la hanche ou le dos et face au monde. Son maniement est intuitif autant pour changer la position que pour ajuster la taille au porteur. Bien vu, les bandes réfléchissantes intégrées pour la nuit. En plusieurs coloris: Noir Onyx, Gris Perle, Gris Anthracite, Bleu Nuit, Bleu Saphir et Quartz Rose.

Une poche amovible, des poches latérales pour tout avoir à dispo.

Un usage longue durée!

De 10 mois à 5 ans, il réunit 4 fonctions: tricycle bébé, tricycle guidé, tricycle autonome et draisienne. Super bien conçu avec un design 100 % sans outil, il se transforme facilement dans les différents modes, juste à l'aide des boutons-poussoirs et vissables. Cette année, outre de nouvelles couleurs, Explorer bénéficie d'un repose-tête dans sa version bébé pour une plus grande sécurité et confort. Le système de roue libre avant intégré dispose d'un bouton de verrouillage/déverrouillage pour garder le contrôle de la conduite!



Tricycle Explorer
Trike 4 en 1
GLOBBER, 149,99 €



{ Du temps pour moi

maman mais pas que...



KRISTINAJOVANCIC/ISTOCK - SHUTTERSTOCK

DES COURS SUR L'ENDOMETRIOSE

L'endométriose est une pathologie encore mal connue aujourd'hui qui concerne pourtant 10 % des femmes. La Société française d'étude de la douleur, avec le Collège des gynécologues, les sages-femmes et les associations de patientes proposent un MOOC sur le sujet. Ce sont des modules de cours en ligne, ouverts aussi bien aux professionnels de la santé qu'au grand public. Le but ? Mieux connaître cette pathologie pour faciliter sa prise en charge. E.C.

<https://pns-mooc.com/fr/mooc/19/presentation>

SEXTOY ÉCOLO

La marque Womanizer lance un nouveau sextoy clitoridien recyclable et compostable, fabriqué en bioplastique d'amidon de maïs. Il faudra quand même enlever les piles et le circuit électrique avant de le jeter dans la poubelle recyclage, mais c'est déjà une grande avancée pour ces produits jusque-là très difficiles à recycler ! E.C.

Womanizer Premium Eco, 189 €.

Préservatif féminin BIENTÔT REMBOURSÉ ?



Le Haut Conseil à l'Égalité souhaite le remboursement du préservatif féminin, tout comme certains préservatifs masculins sont remboursés. Ses avantages sont nombreux et méconnus : il se déchire moins, il est hypoallergénique, il peut être posé 8 heures avant un rapport, il préserve les sensations, il protège des infections sexuellement transmissibles. Mais son prix est plus élevé : 3 € pour un seul préservatif, contre le même prix pour une boîte de 12 masculins ! Cherchez l'erreur ! V.B.

Sommaire

- 81** Le palmarès du Prix Parents 2021
- 88** Beauté : 9 astuces fraîcheur
- 92** L'allaitement : comment faire pour que ça marche ?
- 96** Témoignages : "Je n'assume pas mon corps post-grossesse"

Corine de Farme

Disponible en grandes surfaces - Retrouvez les engagements Corine de Farme sur corinedefarme.fr

Tube
d'origine végétale
& recyclable

Cocorico
Fabriqué en France
avec **AMOUR**



**Corine
de Farme**
CRÈME PROTECTRICE
VISAGE & CORPS

50

HAUTE SPF UVA-UVB PROTECTION

HYDRATANT



MONOÏ
de Tahiti

RÉSISTE À L'EAU
Testé sur peaux sensibles
FABRIQUÉ EN FRANCE



CHOVETTE !
Une haute protection
pour les peaux sensibles



Du monoï de Tahiti
100% d'origine naturelle



**Corine de Farme s'engage !
Sans compromis sur l'efficacité et la sensorialité**

- Un tube plus responsable : d'origine végétale et recyclable.
- Une formule clean beauty respectueuse des peaux sensibles, formulée sous contrôle pharmaceutique et testée sous contrôle dermatologique.
- Des filtres UVA-UVB photostables et plus respectueux du milieu aquatique (conformes à la loi Hawaï).

— La cosmétique naturelle et bio des peaux sensibles —

Des dizaines de soins pour les tout-petits – et de produits Femmes pour nous – ont été passés au crible, d'une part par le comité cosmétologique du Prix Parents, composé d'experts, et d'autre part par notre communauté de parents testeurs. Bravo aux lauréats de l'édition 2021 qui allient efficacité, naturalité et respect de l'environnement !



LE PALMARÈS DU PRIX PARENTS 2021



Rejoignez-nous
sur **Facebook**
et **Instagram**



Isabelle Le Fur
Docteur en
pharmacie, spécialisée
en cosmétologie



Dr Maud Bergis
Dermatologue



Estelle Salley
Responsable
pédagogique, crèches
Cap Enfants



Anaïs Jouvancy
Directrice
de la rédaction

Pour toute la tribu



SUN SECURE EAU SOLAIRE SPF50+

Laboratoire SVR

PRIX DES EXPERTS

Une formule clean (seulement 3 filtres non controversés) et biodégradable qui respecte autant notre peau que l'écosystème marin. Une protection haute sécurité, très résistante à l'eau.

21,90 €, le flacon de 200 ml



LE JURY A AIMÉ

Sa texture invisible et non grasse, sa super efficacité, résistante à la transpiration, et son pack 100 % recyclable.

BAUME LÈVRES PARFUM COCO

Lovea

PRIX DE LA COMMUNAUTÉ

Ce stick à base de beurre de karité, d'huiles végétales et de cire d'abeilles, hydrate et protège durablement les lèvres du dessèchement. Son parfum coco, gourmand à souhait, est vraiment réussi. Les lèvres redeviennent souples, douces et lisses.



2 € le tube

VOUS AVEZ AIMÉ

Son joli packaging, son agréable odeur de coco. Un baume pas gras et super hydratant.

LIPIKAR BAUME AP+M

La Roche-Posay

PRIX DES EXPERTS

Riche et enveloppant, il nourrit et apaise les peaux sèches à atopiques dès la naissance, grâce à sa haute concentration en actifs dermatologiques. Il rééquilibre le microbiome cutané, réduisant ainsi les symptômes de l'atopie et limitant les rechutes.

21,90 €, le tube de 200 ml



LE JURY A AIMÉ

Son efficacité au top (48 heures d'hydratation) et son tube écologique intégrant du carton.

LAIT-CRÈME SENSITIVE

Embryolisse

PRIX DE LA COMMUNAUTÉ

Ce soin culte, créé par un dermatologue dans les années 1950, s'adapte désormais aux peaux sensibles, grâce à une formule sans parfum, à 98 % d'origine naturelle. Il peut toujours être utilisé en crème ou masque hydratant, après-rasage et même démaquillant, par toute la famille, même pour les bébés !

19,90 €, le tube de 100 ml



VOUS AVEZ AIMÉ

Un soin qui pénètre bien et hydrate sans laisser la peau grasse. Franchement appréciable quand on est enceinte, car sans odeur.

BAUME SOS

C.Lavie Cosmétiques

PRIX DE LA COMMUNAUTÉ

Un baume "cica", universel et certifié bio, indispensable pour nourrir et réparer de la tête aux pieds. On aime sa formule minimaliste, sans parfum ajouté, qui associe huiles, cires, beurres et extraits végétaux ayant bénéficié d'une éco-extraction. Dans un pot en verre recyclable.

45 €, le baume de 30 ml



VOUS AVEZ AIMÉ

Son packaging très sympa et recyclable, et sa composition très simple.

ERANBOW/SHUTTERSTOCK

Une nouvelle ère pour la protection solaire

Tout le monde connaît les dangers des UV. Mais ce que les scientifiques révèlent aujourd'hui, c'est l'impact nocif d'un autre rayonnement, situé au-delà des UV : la **Lumière Bleue Haute Énergie Visible**. Pour s'en protéger, la marque Eau Thermale Avène s'engage dans une véritable révolution solaire.

Intense Protect 50+

PROTECTION · UVB-UVA · LUMIÈRE BLEUE HAUTE ÉNERGIE VISIBLE

La protection solaire
ultra complète

Pour mieux protéger votre capital solaire, il fallait toute la puissance d'un nouveau filtre révolutionnaire - le **TriAsorB™** - issu de 20 ans de recherche des laboratoires Pierre Fabre et son efficacité ultra large - UVB + UVA courts + UVA longs + lumière bleue haute énergie visible. Agissant en synergie avec 3 filtres experts UVB-UVA, il assure une protection optimale.

LA LUMIÈRE BLEUE HAUTE ÉNERGIE VISIBLE, C'EST

- Une intensité **1000 fois supérieure à la lumière bleue des écrans** !¹
- **25% des dommages cellulaires** liés à l'exposition solaire^{2,3}
- Une altération des cellules⁴ **dès la 1^{re} heure d'exposition**⁵
- L'accélération du vieillissement cutané, des **tâches** et des **rides**
- Des risques de cancers et d'altération des gènes accrus



FORMULÉ POUR TOUTE LA FAMILLE

Garanti très haute tolérance, Intense Protect 50+ convient aux peaux sensibles même les plus vulnérables face au soleil comme celles des bébés, enfants ou femmes enceintes⁷. Adapté au visage et au corps, très résistant à l'eau, il est non parfumé et ne pique pas les yeux. Sa texture fondante laisse un fini transparent imperceptible sur la peau.

ENGAGÉ POUR LA PLANÈTE

Parce qu'aujourd'hui, on a envie de protéger sa peau tout en respectant les océans, les filtres contenus dans Intense Protect 50+ sont **sans impact** sur les organismes marins.⁸



*Plus d'informations sur www.eauthermaleavene.fr

1 - Comparaison à partir des données du site fluorometer.com. 2 - British Journal of Dermatology 2019; 180: 597-603. 3 - Skin Pharmacol Physiol 2009; 22:31-44. 4 - Journal of Investigative Dermatology (2010) 130: 259 - 269; doi: 10.1038/jid.2009.194; published online 13 August 2009. 5 - Équivalent à 1h d'exposition au soleil sous nos latitudes en été. 6 - Test in vitro sur épidermes reconstitués exposés à la lumière bleue. 7 - Il est recommandé de ne pas exposer les bébés et les jeunes enfants directement au soleil. Utiliser une protection vestimentaire (chapeau à large bord, lunettes, t-shirt...). Ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes soit de 11h et 16h. Appliquer un soin solaire généreusement avant toute exposition solaire et renouveler pour maintenir une protection. 8. Tests réalisés par l'Observatoire Océanologique de Banyuls-sur-Mer, partenaire de l'European Marine Biological Resource Center, sur 3 espèces de la biodiversité marine : une espèce de corail, une espèce de phytoplancton et une de zooplancton.

Bien-être bébé



GEL DOUX LAVANT BIO Rivadouce Bébé

PRIX DES EXPERTS ET DE LA COMMUNAUTÉ

Avec sa formulation de qualité, super éthique, à base de fleur de lotus, c'est un gel lavant très efficace, qui a passé tous les tests d'hydratation, oculaire et d'usage avec succès. Il est composé à 98 % d'ingrédients naturels, doté d'une bonne biodégradabilité.



12 €, le flacon pompe de 500 ml

LE JURY A AIMÉ

Un produit sûr! Très bien noté en innocuité, c'est un nettoyant et un hydratant bio: c'est rare! Il ne pique pas les yeux, et son flacon pompe est pratique.

CRÈME POUR LE CHANGE BIO Rivadouce Bébé

PRIX DES EXPERTS

Cette crème onctueuse crée un bouclier qui isole les fesses de bébé de l'humidité, après le change, pour apaiser, protéger, réparer et prévenir les rougeurs de la peau fragile du siège. Hypoallergénique, elle est formulée avec 100 % d'ingrédients naturels, à base de fleur de lotus.

7,90 € le tube de 50 g



LE JURY A AIMÉ

L'absence de parfum, le tube de petite taille facile à emporter partout et sa formule bien hydratante après le change.



LINIMENT OLÉO-CALCAIRE CERTIFIÉ BIO Corine de Farme

PRIX DES EXPERTS ET DE LA COMMUNAUTÉ

100 % d'ingrédients naturels et bio, à base d'huile d'olive bio cultivée en Provence, cire d'abeilles, eau de chaux, ce liniment s'utilise dès la naissance. Fabriqué en France et le flacon d'origine végétal est recyclable.

6,50 €, le flacon de 500 ml



LE JURY A AIMÉ

Un bio à petit prix! Parmi toute l'offre de liniments, celui-ci est efficace, abordable et accessible, en GMS ou en pharmacie. Texture agréable, facile à appliquer.

HUILE LAVANTE FLEUR DE COTON AynOsens

PRIX DES EXPERTS ET DE LA COMMUNAUTÉ

Innovant, son flacon est en alu recyclable et sa texture d'huile très douce s'adresse aux enfants de 0 à 5 ans (corps, visage et cheveux). Avec sa liste d'ingrédients 100 % d'origine naturelle, très courte, à base de fleur de coton et d'huile de jojoba bio, il a fait un sans-faute sur les tests d'innocuité.

30 €, le flacon pompe de 300 ml



LE JURY A AIMÉ

Sa texture agréable qui se rince facilement et sa bonne odeur.

LINGETTES POUR BÉBÉ CLASSIQUES WaterWipes

PRIX DE LA COMMUNAUTÉ

Composées à 99,9 % d'eau et d'une goutte d'extrait de pépins de pamplemousse, ces lingettes de la marque irlandaise sont hyper pures et naturelles, douces et délicates. Conçues avec des sages-femmes de maternité, elles conviennent parfaitement aux bébés ayant une peau fragile et aux prématurés.

3,75 €, le paquet de 60 lingettes



VOUS AVEZ AIMÉ

Leur odeur agréable, leur praticité et l'effet apaisant sur la peau de bébé.

GEL LAVANT ULTRA-DOUX À LA GLYCÉRINE VÉGÉTALE BIO Mon Petit La Rosée

PRIX DES EXPERTS

Une formulation à base de glycérine végétale et d'ingrédients à 95 % d'origine naturelle, voilà un gel très doux pour le visage, le corps et les cheveux des bébés et jeunes enfants. Bravo au flacon en matière végétale à base de canne à sucre 100 % biodégradable.

10,90 €, le flacon pompe de 400 ml



LE JURY A AIMÉ

Son parfum discret et son éthique responsable (flacon entièrement recyclable!). Au top pour sa belle mousse hyper bien tolérée.

SYLVIANE DEYMIÉ



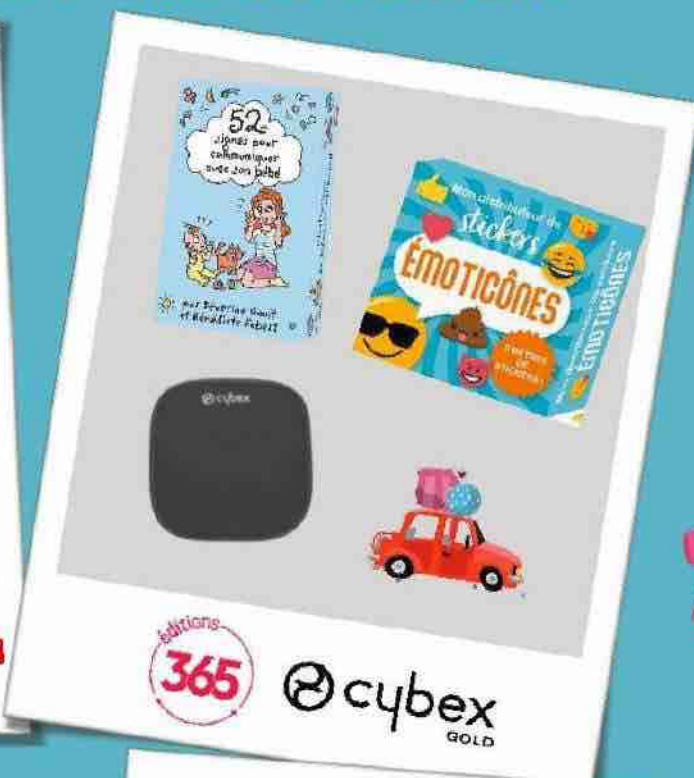
27,90€
livré chez
vous* !

tiniloo



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

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



NOUVEAU : LES COUCHES-CULOTTES ECOLOGIQUES !

Découvrez les couches-culottes écologiques et certifiées Oeko-Tex Tiniloo, faciles à enfiler, ultra-élastiques et hyper absorbantes !

Abonnement sans engagement : 54,90€ / mois.

www.tiniloo.com

Beauté femme

VERNIS GO GREEN

Yves Rocher

PRIX DE LA COMMUNAUTÉ

Une composition naturelle jusqu'à 76 % avec des ingrédients biosourcés (betterave, canne à sucre, bois), de l'huile de coco et du bambou pour la tenue et la brillance, ces vernis cochant toutes les cases ! 32 teintes au choix, pour être belle et engagée jusqu'au bout des ongles !

6,50 € le vernis



VOUS AVEZ AIMÉ

Ses tests d'innocuité au top. Il est facile à appliquer, sèche vite, tient bien et se retire facilement. Sa couleur bien pigmentée (une couche suffit), il sèche vite et son pinceau au top !

HUILE NUIT FONDAMENTALE NUTRI-RÉGÉNÉRANTE

Nuxe Bio

PRIX DES EXPERTS

100 % d'ingrédients d'origine naturelle pour cette formule certifiée bio qui révèle tout le potentiel de la nature. Ainsi, l'oléo-extrait de riz de Camargue, obtenu grâce à une extraction verte, nourrit et régénère la peau.

39 € le flacon de 30 ml



LE JURY A AIMÉ

Sa texture soyeuse et son parfum aromatique.

CRÈME VERTE CORRECTRICE SENSITIVE CAMOMILLE

Yves Rocher

PRIX DES EXPERTS

Cette crème hydratante à la camomille sauvage bio (cultivée en Bretagne et extraite selon un procédé respectueux de l'environnement) agit sur la neuro-inflammation de la peau et corrige les rougeurs des peaux sensibles.

21,90 € le tube de 40 ml



LE JURY A AIMÉ

Son effet camoufflage, ses ingrédients naturels et son carton recyclable.

SOINS UV PLUS [SPF] ANTI-POLLUTION SPF 50

Clarins

PRIX DES EXPERTS

Un écran qui protège contre 5 agents polluants de la vie quotidienne : la pollution atmosphérique, intérieure, la lumière bleue, le pollen et la photo-pollution (pollution & UV). Sans oublier d'hydrater la peau en continu.

44 €, le tube de 30 ml



LE JURY A AIMÉ

Sa texture légère, surtout dans la teinte rose qui embellit le teint.

CLEAN ID VOLUME & DÉFINITION MASCARA

Catrice

PRIX DE LA COMMUNAUTÉ

Une formule végétale, enrichie en huile de ricin, est longue tenue, qui convient aux yeux sensibles. La brosse en élastomère sépare bien les cils, sans les alourdir, pour un regard "panoramique" tendance !

5,69 €



VOUS AVEZ AIMÉ

Son application facile pour des cils étoffés, longs et recourbés. Et son prix minuscule !



HYDRA BEAUTY CAMELLIA REPAIR MASK

Chanel

PRIX DES EXPERTS

À base de cire de camélia nourrissante, ce masque baume offre un bain de réconfort aux peaux surmenées et déshydratées (après une journée au grand air, un vol en avion, une séance de piscine...). Il atténue aussitôt rougeurs et tiraillements.

60 €, le pot
de 50 g



LE JURY A AIMÉ

Ses tests super convaincants.

GOMMAGE POUR LE CORPS THE RITUAL OF NAMASTE

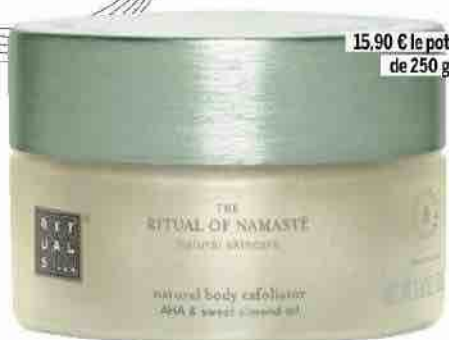
Rituals Cosmetics

PRIX DE LA COMMUNAUTÉ

Grâce à ses fins cristaux de sucre, aux AHA et aux huiles végétales, ce gommage transforme la peau. Un rituel indispensable pour améliorer le renouvellement cellulaire, tout en stimulant la production de collagène.

VOUS AVEZ AIMÉ

Son odeur agréable sans être entêtante. Efficace, il laisse la peau toute douce en respectant les peaux sensibles.



15,90 € le pot
de 250 g

GOMMAGE VISAGE OLIVE, À LA POUDRE NATURELLE DE NOYAUX D'OLIVE

Le Petit Olivier

PRIX DE LA COMMUNAUTÉ

Sans sulfate, avec des exfoliants 100 % naturels, il élimine en douceur et en toute naturalité les cellules mortes des peaux normales à sèches. Sa formule lisse, affine le grain de peau, en enlevant le voile gris qui ternit le teint. La peau devient bien plus réceptive aux soins appliqués après.

4,49 € le tube
de 75 ml



VOUS AVEZ AIMÉ

Sa texture gel et petits grains, son odeur très légère... Il exfolie sans agresser et se rince facilement à l'eau ou à la lotion tonique.

POPONNIER SHUTTERSTOCK - SARAH SILVER / TRUNK ARCHIVE



ARIANE LE FEBVRE

9 astuces

Pour un été
bien dans
sa peau !

fraîcheur

On l'a attendu
suffisamment
longtemps ! L'été
est enfin là !
Pour qu'il ne soit
que source
de plaisir, on suit
le guide...

1

On abuse de l'eau fraîche

Sur le visage comme sur le corps (surtout les jambes et les pieds) et on ne se sèche pas après, comme ça l'évaporation va créer une vraie clim corporelle ! Si la température est caniculaire, on se douche habillée avec le jet du jardin ou le pommeau de douche, c'est plus radical pour se rafraîchir !

2

On choisit des huiles de douche pour mieux éliminer les filtres solaires

La texture huile est celle qui retire le mieux les filtres solaires (liposolubles à 80 %). Très confortable, elle ne déshydrate pas la peau ! On a même trouvé des huiles nettoyantes que l'on peut utiliser aussi bien sur le visage que sur le corps (Nuxe Bio, CeraVe, La Roche-Posay).

1 Huile Lavante Relipidante Lipikar AP+, La Roche-Posay, 12,30 €. 2 Huile Lavante Moussante Hydratante, CeraVe, 8,50 €. 3 Huile de Douche Ensoleillante Polynésie, Ushuaia, 2,80 €. 4 Huile Nettoyante Végétale visage et corps, Nuxe Bio, 24,90 €.



3

On adopte les cooling gels et la cosmetic water

On adore ces gels à la texture de neige fondue et la cosmetic water, des sprays ou sérums-essences légers qui s'évanouissent aussitôt appliqués et ne "pèsent" pas sur la peau. Ils sont tous très hydratants, mais au moins on ne les sent pas et ils ne font pas transpirer la peau. Un véritable plongeon rafraîchissant !



Certains soins en spray ne nécessitent pas de contact, on les vaporise simplement, en plus ils respectent le microbiome.

1 Cicaplast B5 Spray, La Roche-Posay, 11,50 €. 2 Brume Visage Nourissante Argan, Garnier Bio, 8,90 €. 3 Brume Hydratante Multi-Protection, Clarins, 100 ml, 29 €. 4 Eau Cellulaire Lotion-Essence, Institut Esthederm, 31 €. 5 Hyalurogel Ultra-Sensitive Gelée Apaisante Hydratante 48H, Mixa Expert Peau Sensible, 7,80 €. 6 Diabolique Glaçon Crème de soie cristalline, Garancia, 37,50 €. 7 Sérums Hydratation Intense Nutri Coco, SoBio étic, 10,45 €. 8 Sérums Hydratant Rosa fresca, Sanoflore, 28 €. 9 Aquasource Gel Hydratant, Biotherm, 39,50 €.

Pendant les vacances, on renonce aux ingrédients un peu trop actifs (AHA, rétinol, exfoliants...) pour ne pas sensibiliser davantage sa peau. On leur préfère des formules simples et minimalistes.

4

On évite tous les frottements

Car ils réchauffent et que la peau fragilisée par le soleil a besoin de douceur. Donc on suspend tous les produits qui entraînent des frictions, comme les gommages ou l'eau micellaire. Pour se démaquiller, on privilégie les gelées ou les huiles qui retirent parfaitement le maquillage le plus tenace, mais aussi tous les filtres solaires.



1 Gel Nettoyant Détoxifiant Citronnelle Rafraîchissante, Garnier Bio, 6,90 €. 2 L'Huile, Huile Démaquillante Anti-Pollution, Chanel, 39 €. 3 Waso Shikulime Nettoyant Gel en Huile, Shiseido, 27 €. 4 Huile Démaquillante Hydratante aux huiles végétales biologiques, Compagnie de Provence, 27 €. 5 Huile Démaquillante Nourissante Visage et Yeux, peaux sèches, Nivea, 5,20 €.

5

On adopte le maquillage à l'eau

Les fonds de teint à l'eau (ils peuvent contenir jusqu'à 78 % d'eau) offrent au visage une fraîcheur irrésistible sans aucun effet de matière. Ils réchauffent la mine et fondent sur la peau, révélant le grain de peau en transparence.



- 1 Les Beiges Summer Light Eau de Teint, Chanel, 60 €. 2 CC Water à la Centella, Gel Teint Frais Perfecteur de peau, Erborian, 39,90 €. 3 Terracotta Poudre Bronzante 96 % d'ingrédients d'origine naturelle, Guerlain, 49 €. 4 Teint Divin Terre de soleil Illuminatrice certifiée bio, So Bio'été, 13,50 €. 5 Poudre Bronzante rechargeable, Zara Beauty, 15,95 €.

Il existe des poudres à l'eau, sans effet poudreux, qui matifient pour ne pas briller. On finit par une poudre bronzante !

6

On met ses soins au frigo

Hydrolats ou lotions, brumes, gels contour des yeux, soins visage ou jambes lourdes... On place ses produits au frigo, comme ça, on les applique toujours frais sur la peau, ça fait baisser la température et c'est délicieux pour se rafraîchir !



7

On redécouvre la menthe glacée

Car le simple fait de la respirer, on se sent déjà mieux ! On privilégie les hydrolats (eaux florales) aux propriétés purifiantes et bien sûr, on les place au frigo avant pour décupler leur intense fraîcheur !



- 1 Pure Menthe L'Eau Florale de Menthe Poivrée Purifiante, Yves Rocher, 14,90 €. 2 Aqua Magnifica Eau de soin botanique anti-imperfections, Sanoflore, 15,60 €.

On privilégie un après-soleil frais

8

Que l'on soit à la plage ou à la campagne, on préfère pour hydrater son corps un après-soleil gelée, brume ou lait fluide et léger. D'abord parce que sa texture est plus fraîche. Nul besoin de la masser, instantanément absorbée, elle laisse la peau hydratée et apaisée. Ensuite, parce qu'elle est souvent à base de gel d'aloé vera, qui soulage les coups de soleil, mais aussi les petites piqûres de moustique.



- 1 Gel Aloe Vera 96 % certifié bio, Fleurance Nature, 8,95 €. 2 Gel-Crème Après Soleil Sensitive, Nivea Sun, 9 €. 3 Lait Fraîcheur Après-Soleil Visage et Corps, Nuxe Sun, 17,50 €. 4 Lait Après-Soleil Hydratant au parfum de fleur de tiaré, Adopt', 8,95 €.

9

On se met au parfum !

On mise aussi sur la fraîcheur en parfums. Le pouvoir des odeurs pour se sentir fraîche est réel. On adore ces senteurs féminines et désaltérantes aux notes d'agrumes et de fleurs, à la fleur d'oranger, à la verveine ou à la poire, que l'on vaporise le soir ou dans la journée sur ses vêtements.



- 1 Coco Mademoiselle L'Eau Brume de Parfum, Chanel, 82 €. 2 Eau de Toilette rechargeable Le Temps des Rêves, Goutal, 87 €. 3 Eau de Toilette Verveine, L'Occitane en Provence, 54 €.

WACOMKA, TIM UR. GIVAGA/SHUTTERSTOCK

La protection solaire des enfants pour un été en toute confiance

Les solaires pédiatriques Mixa offrent à la peau fragile de vos enfants une très haute protection tout en respectant les océans.

Une très haute protection

Protéger la peau des enfants des coups de soleil et de ses méfaits à long terme, c'est essentiel. C'est pourquoi, Mixa, marque experte des peaux sensibles, crée ses premiers solaires pédiatriques. Un lait et un spray solaire, de très haute protection SPF50+ qui protègent des UVB, des UVA et UVA longs et qui préservent le capital solaire des enfants.

Une formule haute tolérance pour les peaux fragiles

Pour les peaux les plus sensibles, ou allergiques au soleil, Mixa garantit une composition hypoallergénique et sans parfum. Leur formule haute tolérance est composée de filtres solaires rigoureusement sélectionnés pour leur efficacité et leur innocuité. Enrichi en glycérine végétale et en vitamine E, elle protège et hydrate intensément.

Une composition exigeante

Mixa réalise une évaluation rigoureuse de la parfaite innocuité des ingrédients, comme de ses produits. Grâce à une charte de formulation et une sélection

rigoureuse des matières premières, 100% des produits de la marque sont hypoallergéniques. La composition est formulée sous contrôle médical et testée sous contrôle pédiatrique.

Une texture résistante

Roulades, pêche à pied, baignade... Mixa a développé une texture non collante anti-sable qui résiste à l'eau. Et parce qu'on ne fait pas de compromis avec le confort des petits, elle est formulée pour ne pas couler et ne pas piquer les yeux. Non grasse et sans effet blanchissant, elle sait se faire discrète et agréable, pour mieux les protéger !



Pour une vie
marine préservée

Partenaire de Spero Mare
l'association de défense
de la faune et la flore
sous-marine créée
par Estelle Lefébure.



← SPERO MARE →
TA MÈRE NOUS A VUS

Et chez Mixa, pour s'assurer que les produits solaires respectent l'environnement, les filtres solaires sélectionnés sont testés en conditions marines et des études d'impact sont réalisées sur tous les écosystèmes aquatiques.



En lait ou en spray,
la nouvelle formule Mixa
accompagne la vie des
enfants sur la plage.



Atout santé pour la maman et son bébé, l'allaitement peut parfois (souvent) s'avérer difficile à mettre en place. Suivez le guide, on vous dit tout !



L'allaitement

Comment faire pour que ça marche ?

L'EXPERT



Carole Hervé
CONSULTANTE
EN
LACTATION
IBCLC

Des bienfaits santé reconnus

« Plus on allaite et plus on va constater de bénéfices chez le bébé, tout comme chez la maman, indique Carole Hervé, consultante en lactation. Un enfant allaité est largement moins à risque d'avoir des troubles de la sphère ORL, de souffrir d'obésité, de leucémie, de diabète... La maman, elle, est moins à risque de développer

un cancer du sein hormono-dépendant, un cancer de l'ovaire; elle a moins de risque d'ostéoporose, récupère plus vite après la naissance, retrouve plus facilement sa ligne, ses cycles de fertilité sont différents. Elle peut espacer les naissances plus facilement et l'allaitement aide à lutter contre la dépression du post-partum. »



Pendant les trois jours qui suivent la naissance, la demande du bébé s'exprime de manière très subtile, il soulève à peine une paupière.

On allaite quand et combien de temps ?

L'heure qui suit la naissance est une fenêtre d'opportunité pour bien enclencher l'allaitement. Pendant les trois jours qui suivent la naissance, la demande du bébé s'exprime de manière très subtile, il soulève à peine une paupière. La maman peut allaiter son bébé aussi souvent qu'elle a envie de l'embrasser. Le fait qu'il soit contre sa maman à ce moment-là lui permet de l'amener près du sein et de déclencher les tétées. Nul besoin que le bébé soit véritablement réveillé.

Et si ça n'a pas bien démarré ?

« S'il y a eu séparation à la naissance pour une césarienne ou une autre raison, la maman peut recueillir un peu de lait à la main dans l'heure qui suit. Elle sera même étonnée d'avoir des jets de colostrum, qu'elle pourra donner à son bébé aussitôt », explique Carole Hervé.

Les recommandations de l'OMS

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement exclusif au sein jusqu'à six mois et de le poursuivre en parallèle de la diversification jusqu'à 2 ans ou au-delà. Pour permettre le bon démarrage de l'allaitement, l'OMS préconise de le commencer dans la première heure qui suit la naissance et d'allaiter à la demande, c'est-à-dire dès que l'enfant, lorsqu'il est éveillé, le réclame.

On trouve la bonne position

« Le meilleur moyen d'installer un allaitement solide et durable est de favoriser la proximité et c'est plus facile quand la maman est bien installée. Par exemple dans un fauteuil afin de limiter au maximum les tensions post-accouchement (déchirure, épisio ou même césarienne). La maman peut ensuite placer son bébé au sein. Il se retrouvera collé-

serré contre elle, en contact ventral continu. Sa maman va même instinctivement le caresser sur la tempe où passe le nerf trijumeau qui conduit la succion du bébé », développe Carole Hervé. Regarder son bébé libère de l'ocytocine, l'hormone de l'amour. Le mamelon s'érige et une perle de lait en coule, ce qui déclenche de belles et généreuses tétées. >>>

« Je voulais absolument allaiter le deuxième. »

« Pour Auguste, je n'étais pas du tout informée sur l'allaitement et je ne voulais pas le faire, je ne voyais que les contraintes, la fatigue, etc. Et puis, à force de lire des témoignages de mamans sur les réseaux sociaux, ma vision a changé et je voulais absolument allaiter mon deuxième. Les quinze premiers jours étaient extrêmement compliqués. Nous avons été accompagnés par les sages-femmes de la maternité pour bien positionner Louise et ça a tout changé. Ma fille est toujours allaitée aujourd'hui, je ne me donne pas de date d'arrêt, on verra »



MARIE, maman d'Auguste, 3 ans, et Louise, 1 an.

L'allaitement est naturel, mais ça n'empêche pas de se faire accompagner : cours prénataux, sages-femmes (c'est d'ailleurs remboursé par la Sécurité sociale), consultante en lactation, on n'hésite pas.



Le cap de la montée de lait

Entre le deuxième et le troisième jour après la naissance, les seins vont être plus volumineux et le lait va changer de texture. « L'immense majorité des nouveau-nés se montrent plus demandeurs et agités, et sollicitent le sein sans arrêt à cette période. Répondre à cette demande intense est le meilleur moyen d'éviter un engorgement sévère, puisque le corps de la mère va produire plus de lait, le colostrum changeant d'ailleurs en lait de transition », explique Carole Hervé.

Bébé a-t-il assez de lait ?

Comme on ne peut pas mesurer la quantité de lait ingéré, on scrute les couches ! Le premier jour, on a une couche d'urine et une de selle, le deuxième jour, deux urines et deux selles, le troisième jour, trois urines et trois selles, et à partir du quatrième jour, on a au moins trois selles et cinq pipis. Passé une semaine, on récupère six couches d'urine et trois selles par 24 heures. « Grâce à ça, on sait que l'allaitement est en bonne voie ! Dans le cas contraire,

le bébé ne reçoit pas assez de lait et il y a lieu d'optimiser l'allaitement. Pour l'aider, on fait un geste de compression qui consiste à plaquer nos quatre doigts contre notre thorax sous le sein et former un C avec le pouce. On ramène nos doigts et le pouce à l'intérieur du sein, et le bébé va déglutir, donc boire davantage. La durée des tétées n'est pas un repère, il est plus pertinent d'observer que le bébé déglutit régulièrement », poursuit Carole Hervé.

Non aux crevasses et aux engorgements !

Profiter de la somnolence de bébé pour le mettre au sein est plus simple que d'essayer de le nourrir au moment où il est parti dans des vocalises aiguës ! « Ça rend la maman plus habile aussi et ça limite les risques de crevasses et d'engorgements. Plus le bébé est collé à elle, moins ça va faire mal et plus les seins seront drainés », explique Carole Hervé. « Si la maman a vraiment les seins très engorgés et que le bébé

n'arrive plus à saisir le mamelon car l'aréole est trop dure, elle peut effectuer des massages doux en surface, avec la pulpe du doigt en petits mouvements circulaires sur l'aréole. Ça va repousser l'œdème en arrière », préconise Carole Hervé. Les crevasses sont souvent dues à une mauvaise position du bébé et/ou à une succion immature. On consulte un ostéopathe pour aider le bébé s'il a des tensions qui le gênent.

Si les seins sont abîmés, on peut appliquer une goutte de lait maternel, voire une compresse imbibée de lait, ou un peu de lanoline ou de l'huile de coco alimentaire désodorisée. De nombreuses mères ont été soulagées en utilisant des pansements anti-escarres.

Un problème de frein de langue ?

« Si le frein de langue gêne, alors, bien sûr, on fait évaluer la situation par une personne spécialisée en allaitement qui va probablement orienter vers un médecin. L'incidence des freins qui posent problème est en réalité anecdotique. De nombreuses alternatives existent qui sont peu interventionnistes et vont considérablement aider la maman et le bébé », indique Carole Hervé. On en parle avec le pédiatre ou une consultante en lactation certifiée IBCLC.

Et si trois semaines plus tard, c'est une mastite...

L'engorgement a mal tourné et c'est la mastite ! « Ça arrive en général aux alentours des trois semaines de vie du bébé. On fait des massages tout doux en surface, on réchauffe le sein avec de l'eau chaude posée sur le sein pour favoriser l'écoulement du lait et on fait téter le bébé ou on recueille le lait avec un tire-lait pas longtemps mais souvent. On applique de la chaleur, on draine et on se repose. Mais on ne stoppe pas l'allaitement, on ne bande pas les seins, on n'arrête pas de boire », prévient la consultante en lactation.

ACTUALITÉS COMMERCIALES

Nouveau spray pour le change **MUSTELA**

Dites pschitt aux érythèmes fessiers légers à modérés avec le nouveau spray pour le change Mustela, à l'oxyde de zinc réparateur. Son action aide à réparer la peau et la protège des agressions extérieures. Grâce à son format spray la peau sensible et irritée n'a pas besoin d'être touchée.

Prix marketing conseillé : 9,90 € les 75 ml. Disponible en pharmacies et parapharmacies et sur www.mustela.fr. Dispositif médical, consultez la notice pour plus d'informations.



Jetez-vous à l'eau avec Envie de **FRAISE**!

Bougez et nagez en toute confiance grâce aux maillots de bain Envie de fraise. Pensés pour répondre à toutes vos envies mode, s'adapter à toutes les morphologies et flatter la silhouette pendant 9 mois et plus, ils vous donnent l'assurance nécessaire pour être la reine de la plage comme du cours d'aquagym.

Prix public conseillé : à partir de 29,99 €. www.enviedefraise.fr



JOONE célèbre l'été avec son nouvel imprimé Gabriel l'arc-en-ciel



La couche good vibes de l'été 2021 déploie ses couleurs dans la vie de nos tout-petits ! De jour comme de nuit, faites place au rainbow style ! Co-crées avec la communauté, les couches Joone n'ont rien à cacher et sont entièrement traçables grâce à l'outil doorz.

Disponibles de la taille 2 à 6 et en abonnement à partir de 64,90 €/mois. www.joone.fr

Sandales de plage écofriendly **BOATILUS**

Boatilus revisite cet été les sandales de plage ! Les bioty sont 100 % recyclables et ont une voûte plantaire avec un vrai antichoc pour un confort optimum. La semelle est antidérapante pour plus de sécurité. Elles sont parfumées avec une essence de citron zeste d'Italie aux effets naturellement antibactériens. Très pratiques, elles se lavent sous le robinet et sèchent en quelques minutes !

Prix public conseillé : 12,95 € à 16,95 € TTC. www.boatilus.com



"ALIMENTATION DU TOUT-PETIT" ET NORME AFNOR : une garantie de sécurité

Pour garantir à votre bébé une alimentation qui répond à ses besoins spécifiques, repérez dans les rayons le symbole "Alimentation du tout-petit" correspondant à la norme française AFNOR (NF V90-001) ! Grâce à celui-ci, vous identifierez en un coup d'œil les produits destinés aux enfants de 0 à 3 ans. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site <http://www.alimentationdutoutpetit.fr/>



Le nouveau porte-bébé **BABYBJORN**

Le porte-bébé Harmony, en tissu mesh aéré et tout doux, épouse totalement le corps de bébé, pour un portage physiologique. Une ceinture ergonomique, un support

lombaire et des bretelles rembourrées offrent aux parents un confort exceptionnel, même sur une durée de portage prolongée. Il ne nécessite aucun insert puisqu'il s'adapte à mesure que bébé grandit. Il peut s'utiliser dès la naissance jusqu'à l'âge de 3 ans.

Prix public indicatif : 220 €. www.babybjorn.fr



“JE N'ASSUME PAS MON CORPS POST-GROSSESSE”

La nouvelle tendance du “body positive” nous libère en nous encourageant à accepter nos kilos... Attention, malgré tout, à ce que ça ne devienne pas un diktat de plus, parce qu'il ne faut pas se leurrer : beaucoup de femmes ne reconnaissent plus ce corps qui a changé. 3 mamans témoignent.

PROPOS RECUEILLIS PAR ALICE DE VILLENEUVE



“malgré les risques encourus, j'ai fait une plastie abdominale.

Élodie, 29 ans, maman de Maéla et de Loane, 7 ans et demi.



Malgré notre jeune âge, Mathieu et moi sommes passés par un parcours PMA et ICSI pour concevoir nos filles. Après un an et demi d'essais naturels infructueux, on a eu de la chance. Il aura suffi d'une insémination artificielle en avril 2015 pour que je tombe enceinte. Notre joie était immense! Ma grossesse? Que du bonheur! Mais... j'ai pris 18 kg et après mon accouchement, mon ventre est devenu méconnaissable. Je pouvais plonger un poing entier dans cette peau flasque et froissée. À l'intérieur, tous mes muscles dont les abdominaux s'étaient déchirés et je n'avais plus de nombril. Pendant six mois, je me suis sentie tellement mal! Je ne supportais pas que Mathieu me touche le ventre. Les vergetures, la peau qui change d'aspect, les seins moins fermes, tout ça, je voulais bien l'accepter car ça faisait partie du bonheur de donner la vie. Mais je complexais tellement sur mon ventre...

Je culpabilisais de vouloir m'occuper de moi, de retrouver ma vie de femme, alors qu'on avait galéré pour avoir nos filles

C'est ma gynécologue qui m'a fait relativiser les choses en me disant qu'à 24 ans, j'avais toute la vie devant moi, et le droit de reporter un jour

des maillots de bain deux-pièces sur la plage sans avoir honte de montrer mon ventre. Sur-tout, j'avais le droit de me sentir à nouveau désirée dans les yeux de Mathieu qui n'a cessé de me rassurer et de m'encourager dans ma décision. J'ai donc décidé d'agir! J'ai attendu que mes filles aient 6 mois pour aller voir un chirurgien spécialiste dans la reconstruction post-grossesse. Il m'a conseillé d'attendre neuf mois encore, le temps de retrouver mon poids de forme, sans oublier de me mettre en garde sur les complications possibles. Car l'abdominoplastie n'est pas une opération anodine et les risques d'embolie pulmonaire sont bien réels!

En mars 2017, je suis passée au bloc: ça a duré 4 heures et demie

Le médecin m'a retiré 3 kg de graisse, il a tout recousu, redessiné, repositionné le nombril et lifté la peau. J'ai même eu une liposuccion gratuite! La cicatrice courait d'une hanche à l'autre car le médecin a pris soin de m'ouvrir au niveau de la culotte et de la cicatrice de ma césarienne. Au début, c'est super impressionnant, je ne vais pas dire le contraire, mais aujourd'hui, on ne voit quasiment plus rien. J'ai même oublié le coût de l'intervention (3 000 €), prise en charge uniquement quand la peau recouvre le pubis, ce qui n'était pas mon cas, tout comme les douleurs, le fait que je marchais courbée à cause de cette sensation désagréable de tiraillement, la gaine aussi que j'ai portée pendant un mois et demi... J'avais interdiction de soulever quel que poids que ce soit! Aujourd'hui, je revis! Je me sens belle dans les yeux de Mathieu et suis si heureuse de pouvoir porter à nouveau tous les vêtements que je veux, y compris les maillots de bain deux-pièces... Mon ventre est beau, tonique... C'est sans regret!



"J'ai porté mes pantalons de grossesse encore deux ans après l'accouchement!"

Sabrina 45 ans, maman de Nils et de Gaspar, 4 ans et demi.



Je suis le genre de fille avec des formes. Des seins, des fesses, des hanches. Après avoir vécu le parcours du combattant (quatre FIV et trois transferts d'embryons congelés avec 15 kg de plus sur la balance), je suis tombée enceinte à 40 ans. Un miracle, deux, plus exactement! Dès le premier mois, mon ventre a poussé. Mon visage s'est arrondi et mes veines se voyaient à des kilomètres à la ronde. À trois semaines de grossesse, j'ai ressenti les premières nausées, du matin au soir et du soir au matin, et ça pendant 4 mois. C'est long 4 mois, surtout quand tout écoëure. Seuls les aliments blancs ou jaunes passaient: chips, pâtes, pain-beurre, pommes de terre...

C'est là que tout a vrillé!

Impossible de dormir aussi à partir de cinq mois de grossesse, mon petit Gaspar s'amusant à me déplacer les côtes. Alors je mangeais ce que je pouvais. J'ai eu beau me reprendre en main à ce moment-là, le mal était fait. J'étais suivie une fois par mois à l'hôpital pour grossesse gémellaire. Je redoutais le moment de la pesée. Je me souviendrai toute ma vie de la dernière visite avant d'accoucher: j'avais réussi à prendre 10 kg

en 1 mois. Ma gynécologue était désespérée, mes parents très inquiets de mon état, et mon mari qui avait banni le sucre de la maison et ne me cuisinait que des plats thaïs diététiques ne comprenait pas. Il tentait de relativiser en me disant que c'était de la rétention d'eau. Aussi, j'ai été couverte de petits grains de beauté sur le buste qui ne sont jamais partis. Même ma voix avait changé. J'ai accouché prématurément, à 34 semaines... avec 40 kg de plus que mon poids de forme! Les ennuis se sont ensuite enchaînés: Nils a dû être réanimé, intubé plusieurs fois, passer en réa, aux soins intensifs, puis en néonatal. Gaspar, petit poids de 1,5 kg, avait beaucoup de difficulté à manger. Alors, mon poids, c'était secondaire! Je me suis très vite délestée de 20 kg, je pouvais enfin remarcher sans me sentir essoufflée à chaque fois, mais mon ventre! Ce ventre tout mou me complexait tellement... que j'ai longtemps tenté de le cacher en portant mes pantalons de grossesse encore deux ans après l'accouchement.

Puis il y a eu les nuits blanches, la reprise du travail, la peur de mal faire avec mes petits...

Depuis j'ai fondu, mais 10 kg font encore de la résistance. Ils sont devenus mon obsession, mes pires ennemis. J'en perds deux, j'en reprends trois, j'en reperds cinq... Et je découvre régulièrement de nouvelles traces sur mon corps: une varice derrière le genou, de nouvelles vergetures sur le buste, la cicatrice de la césarienne qui se remet à tirer sans crier gare, je suis même passée d'un 39 de pointure à un 41... On vient de déménager, et mon mari a eu interdiction de poser le moindre miroir dans lequel je pourrais me voir de la tête aux pieds. Je ne m'accepte toujours pas. J'envisage sérieusement une opération abdominale quand mon poids sera stabilisé.



“Je ne m'habille plus aussi sexy qu'avant.”

Céline, 29 ans, maman d'Elya, 16 mois.

Diagnostiquée préménopausée en 2019, je prévoyais de faire prélever mes ovocytes dans l'espoir d'avoir un jour un enfant. J'ai donc arrêté toute contraception, mon gynécologue m'ayant certifié que je ne pouvais pas tomber enceinte naturellement. Mais, alors que mon conjoint, Kevin, apprenait qu'il était atteint à 33 ans d'un cancer du côlon et qu'il devait se faire opérer au plus vite, un miracle s'est produit. Je suis tombée enceinte... mais je n'étais pas heureuse. Évidemment, j'avais peur de perdre Kevin et de me retrouver seule à élever mon enfant, mais je souffrais aussi dans ce corps qui se transformait au fil des mois. Moi qui ai l'habitude de toujours tout contrôler dans la vie, de surveiller ma ligne et mon apparence pour rester jolie et sexy. Je suis même allée voir un psy pour tenter d'apaiser un peu mon mal-être général. Par respect pour Kevin, je souffrais en silence et refusais de partager avec lui mon état. À 6 mois de grossesse, j'ai été rassurée quand les médecins nous ont annoncé que la chimio de Kevin avait fonctionné et qu'il n'y avait pas d'autres tumeurs en vue. Enfin, je commençais à me sentir maman. En revanche, j'étais couverte d'acné et mes seins avaient explosé. Je me sentais vilaine malgré la joie et les compliments de mon amoureux et de



mes parents. Je sentais que je n'avais plus aucune prise sur mon corps, alors que je n'ai pris que 12 kg et que mon ventre ne se voyait pas tant que ça. Comme Elya a très vite manqué de place, on a dû déclencher mon accouchement par césarienne à 8 mois de grossesse. Moi qui voulais accoucher naturellement. Encore une déception ! Une hémorragie et 12 heures de sommeil forcé plus tard, j'ai fait la connaissance de ma petite fille, si petite, si fragile. C'était le premier jour du premier confinement. Heureusement, Kevin a pu être là. Après un passage en néonatalogie, Elya et moi sommes rentrées à la maison.

Je ne me sens toujours pas à l'aise avec mon corps

Même si j'ai perdu très vite mes kilos. Je n'arrive plus à m'habiller comme avant et suis devenue très complexée. Finies les tenues sexy, j'ai toujours des boutons d'acné, le ventre, ça va à peu près, mais ma peau est plus sèche. J'ai des petits vaisseaux qui apparaissent un peu partout sur les cuisses, alors les jupes... Surtout, j'ai les seins qui tombent, la montée de lait n'ayant rien arrangé, alors que je n'ai pas allaité. En Corse en août dernier, ce fut un véritable défi de remettre un maillot deux-pièces. Je n'ai réussi qu'à la fin du séjour. Dès que j'ai 4 000 € de côté, je me fais refaire la poitrine, c'est sûr ! Kevin, lui, me rassure : « Chaque chose en son temps. »



ON A BESOIN DE VOUS !

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

Envoyez-nous vos témoignages sur
redaction@parents.fr
ou Instagram **@parents_fr**

{ Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents débordés qui assurent

#12

CONFLITS FRÈRES-SŒURS
J'AI ENVIE D'EN PRENDRE UN
POUR TAPER SUR L'AUTRE!

!?!
Retrouvez cet épisode
de notre podcast Parents
"Galère sa mère!"



Et hop, dans
sa trousse
de rentrée!
à gogo...

Pour cette rentrée, UHU présente son nouveau pack collector, avec un emballage 100 % carton, 8 stics UHU (8,2 g) à l'effigie des célèbres personnages Pokémon. Numérotés de 1 à 8, les enfants pourront les collectionner. Facile à utiliser, le stic UHU a une formule de colle naturelle à 98 % et sans solvant, pour réaliser des collages rapides et efficaces. 7,45 €. Pour les 6-12 ans.



Des stics
collector,
on adore !

En bonus
Un livret de
coloriage et des
gommettes. Trousse
Petits bobos
Mustela, 15 €.



SOS BOBOS !

Bonne idée pour les vacances ou les sorties au parc, cette jolie trousse en coton recyclé contient un gel à l'arnica et au calendula contre les bosses et une crème réparatrice. C.A.

Des jouets créés à partir de la nature

La gamme Terra Kids d'Haba propose des jouets à créer à partir de la nature : bouts de bois, feuilles d'arbres, plumes d'oiseaux... Le kit fournit une partie des matériaux et des outils nécessaires pour réaliser un hôtel pour insectes, un bateau ou des personnages. V.B.



Haba, à partir
de 11,90 €
le kit.

Sommaire

- 102** L'interview sans filtre
@papa_de_demain : « Le meilleur moyen de consommer mieux, c'est de cuisiner des produits locaux et de saison. »
- 104** On s'amuse : Comment les occuper !!
- 106** On partage : Quoi faire ensemble ? !!
- 108** On mange de saison... la tomate
- 110** On mange quoi pour... des jambes légères ?
- 112** BONS PLANS : 10 manières surprenantes d'utiliser l'huile de coco
- 116** Premier achat immobilier : Chiche ? On investit ?

#INSTADAD DU MOIS

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



Guillaume a 40 ans, un petit garçon de 19 mois (Fabio) et un amour de la nature qui l'a poussé à devenir un "papa de demain". Rencontre avec un parent acteur de la transition écologique pleinement épanoui.



@papa_de_demain

“ Le meilleur moyen de consommer mieux c'est de cuisiner des produits locaux et de saison. ”

Magazine Parents: Comment avez-vous rencontré Charline?

Guillaume: Je travaillais dans les rallyes automobiles, j'étais passionné de motos et elle aussi. On est tous les deux natifs de la région de Montpellier. On s'est rapidement installés ensemble (il y a six ans). Avoir des enfants était un souhait très profond, nous sommes très amoureux. Nous avons eu Fabio (19 mois) et Charline est enceinte de sept mois.

Depuis la naissance de Fabio, vous avez complètement changé de vie ?!

Oui ! Je me déplaçais 25 jours par mois pour le boulot, c'était donc incompatible avec une vie de famille. Charline, elle, était analyste dans la finance. Elle s'est arrêtée

à la naissance de Fabio pour pouvoir s'occuper de lui. On a aussi eu une prise de conscience sur l'environnement, surtout moi, car j'ai beaucoup voyagé et j'ai vu des pays tellement pollués au Moyen-Orient, en Asie... J'ai longtemps été un super consommateur et pollueur. La naissance de Fabio a provoqué un vrai déclic, je ne voulais pas donner cette image de moi et de la vie à mon enfant. Je suis devenu très en colère contre la société de consommation, ce fonctionnement où l'on fait du shopping pour se détendre de la semaine de travail, cette course à l'argent, c'est absurde. Je suis maintenant un adepte de la décroissance, consommer moins, mieux, recycler.

Qu'est-ce qui vous a donné le goût de la nature ?

J'ai grandi avec mes grands-parents, on s'occupait des animaux, du potager, on avait un verger. D'ailleurs, avec Charline, on voudrait s'installer dans l'arrière-pays, retaper un grand corps de ferme pour avoir un plus grand potager, plus d'animaux, vivre de façon plus autonome. Je rêve d'un terrain sans clôture, de monter une activité de gîte aussi !

Lorsque vous avez commencé votre transition, quelles ont été les réactions des gens autour de vous ?

Ma famille n'a pas porté de jugement, ils savent depuis longtemps que je fais ce que je veux ! Dans l'entourage, il y a eu quelques moqueries, surtout sur les couches lavables.

https://www.instagram.com/papa_de_demain/



papa_de_domain



Parce
est qu
sens in
moind

Alors...
seconde
mère...
enfant
demain
compl
le mon
Bingo
enfin !
secré



Aimé par a
2 436 autr

15 FÉVRIER

Ajouter



« J'ai longtemps été un
super consommateur et
pollueur. La naissance de Fabio
a provoqué un déclic. »



C'est un peu pour ça qu'on a lancé le compte Instagram. Et les soutiens sont arrivés, les échanges de conseils avec d'autres... Ça a pris alors qu'on le faisait au départ pour se lancer une sorte de défi personnel, un pari. Puis notre démarche s'est étendue, on s'est mis à fabriquer nos produits ménagers, cosmétiques, à prendre des poules, à faire le potager, à préférer la seconde main, etc.

Par quoi conseillez-vous de commencer pour changer nos habitudes ?

L'alimentation ! C'est hyper simple de manger des produits locaux et de saison, et c'est tellement meilleur ! On rencontre des gens qui sont connectés à l'essentiel aussi. C'est pour ça qu'on a lancé une application qui permet de trouver des producteurs autour de chez soi facilement et de commander en ligne. Ça s'appelle "Ma chouette cagette" et on référence déjà plus de 10 000 producteurs dans toute la France. J'ai eu l'idée car je postais de temps en temps des bonnes adresses et tout le monde m'en demandait d'autres !

La maison, le jardin, l'appli, Charline qui est enceinte, Fabio va donc à la crèche ?

Non ! En fait, Charline n'a jamais eu la varicelle, donc impossible de mettre Fabio en collectivité ! Au départ, on s'est relayés pour s'occuper de lui en travaillant, mais on n'était pas du tout efficaces. Et comme Charline est beaucoup plus douée que moi avec la compta, la gestion des collaborateurs, c'est moi qui m'occupe de Fabio à 100 % depuis le début de l'année !

Vous aimez être un père au foyer ?

C'est la plus belle période de ma vie ! J'adore ça et je veux le rester. Mes parents se sont séparés quand j'avais 2 ans. Ce cadre que je peux donner à Fabio aujourd'hui, j'en ai tant rêvé. Mais je ne regrette pas mon histoire et si je suis ce papa en paix avec lui-même aujourd'hui, c'est grâce à tout ce que j'ai vécu. C'est l'effet papillon !

À quoi ressemble une journée ?

Je me lève très tôt, c'est mon moment de liberté. Puis le matin, je m'occupe de la maison avec Fabio – ménage, repas, potager, poules, chats, chiens.



papa_de_domain

papa_de_domain
consommateur
Cagette : com

On vous dévoile
grandes lignes
l'application ou
Les points plus
détaillés dans
publications, n

485 J'aime

SE REVEILLER

On fait les courses aussi. L'après-midi, quand Fabio fait la sieste, je fais les tâches que je ne peux pas partager avec lui comme des travaux ou nettoyer la voiture. Vers 16 heures, on se balade dans la garrigue, on observe les fleurs, les insectes. Je profite vraiment de mon fils, je peux lui transmettre tant de choses ! On aime aussi beaucoup cuisiner. Je ne comprends pas cette société qui ne prend plus le temps de s'occuper d'un truc aussi essentiel que se nourrir ! ●

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

AU CINÉ!

Les Croods 2

Un deuxième opus toujours aussi punchy pour Les Croods, cette famille préhistorique haute en couleur. Cette fois-ci, ils rencontrent une autre famille pour des aventures encore plus épiques. Universal Pictures International France. Sortie le 7 juillet. Dès 4 ans.



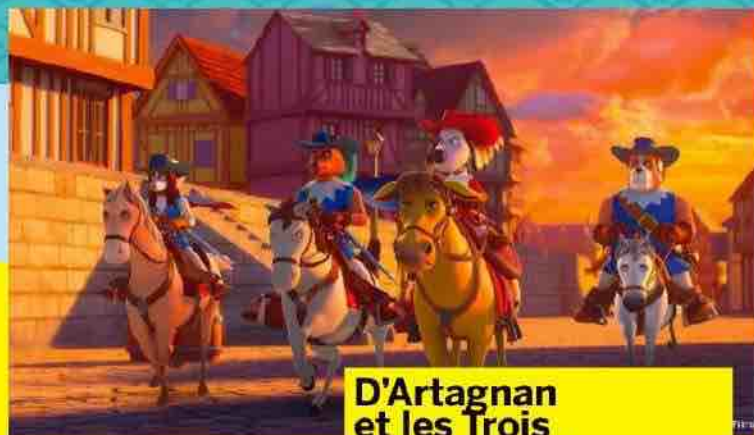
Le Tour du monde en 80 jours

Passapartout, un ouistiti plein d'énergie, rêve de grandes aventures. Il rencontre Phileas Frog, une grenouille qui a l'âme d'un explorateur, et décide d'établir un nouveau record du tour du monde. Studio Canal. Sortie le 4 août. Dès 4 ans.



D'Artagnan et les Trois Mousquetaires

Une version qui a du chien pour cette adaptation de la célèbre série des années 80, inspirée du non moins célèbre roman d'Alexandre Dumas. TROP drôle! Star Invest Films France. Sortie le 11 août. Dès 4 ans.



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

Comment les occuper!!!

SON DIY

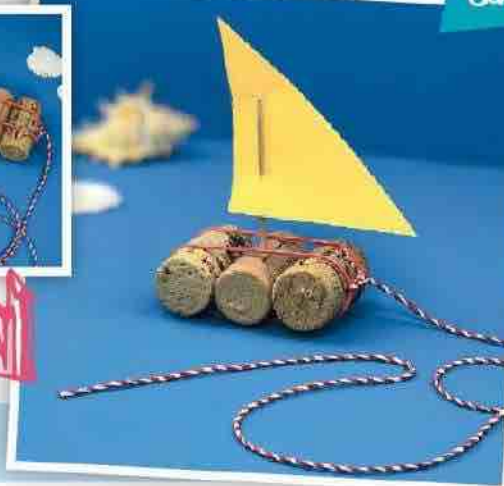
Dès 5 ans

Un bateau rapido

Retrouvez-nous sur notre site tout beau tout neuf de

MÔMES
par PARENTS
www.momes.net

Fabrication
15 min



Envie d'évasion? On fabrique un bateau qui flotte pour de vrai!

- **On enroule** trois bouchons de liège avec deux élastiques. On attache un bout de ficelle qui servira à faire naviguer le bateau.
- **On découpe** dans du papier coloré un triangle pour la voile et on y glisse le cure-dent pour le mât.
- **On le plante** au centre du bouchon du milieu. Ce mini-bateau est prêt pour voguer!

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

On joue en famille



» **Tactique.** Une version simplifiée du fameux jeu Labyrinthe. Top! *Labyrinthe Junior Pat'Patrouille*, Ravensburger, 24,99 €. Dès 4 ans.



» **Revisité.** Le jeu mythique des hippopotames gloutons est maintenant disponible dans une nouvelle version où on lance des pastèques dans leur gueule. *Hippos Gloutons Pastèques*, Hasbro, 24,99 €. Dès 4 ans.



» **Coopération.** Les joueurs doivent cueillir les fruits avant que le corbeau ne les mange. Pour ses 35 ans, ce célèbre jeu est vendu dans une boîte en métal. *Le Verger*, Haba, 39,90 €. Dès 4 ans.



» **Évolutif.** Ce jeu de 60 défis est idéal pour développer sa concentration et en plus, on découvre plein de monstres pour jouer à se faire peur. *Monstres sous le lit*, Smartgame, exclu Oxybul Éveil & Jeux, 14,99 €. Dès 6 ans.



ON FONCE! Cette voiture à friction avec gros pneus roule sur tous les terrains. Malin, le packaging en carton se transforme en rampe pour encore plus de figures.

EXOST JUMP, SILVERLIT, 4,99 €. DÈS 5 ANS.

LA VALISE DE L'EXPLORATEUR, MOULIN ROTY, 49 €. DÈS 5 ANS.



À L'AVENTURE Ce kit complet permet d'observer les trésors de la nature: jumelles, boussole, gourde, carnet, boîte...

Tous dehors!

OH, LE BEAU CHÂTEAU! On craque pour ce seau avec accessoires et figurines pour s'amuser sur la plage et dans les bacs à sable.

PLAYMOBIL 123, 22,90 €. DÈS 18 MOIS.



DES LIVRES

Spécial Rentrée des classes



L'Imagier géant du Père Castor, La Maternelle 140 images autour de la vie à l'école pour aider les plus jeunes à faire leur rentrée. Ed. Père Castor, 19,90 €. Dès 2 ans.



Martin et la nouvelle maîtresse. Et si cette année, c'était un maître? Très drôle! Ed. Hachette Enfants, 6,99 €. Dès 3 ans.



Calinours va à l'école Une histoire tendre pour accompagner les plus petits pour leurs premiers jours. Ed. L'École des Loisirs, 6,50 €. Dès 3 ans.



P'tite pomme Le maître Loup Il paraît que le maître des CE1 est un loup. Un livre très rigolo pour dédramatiser les choses. Ed. Magnard Jeunesse, 6,20 €. Dès 6 ans.

CHRISTINE AVELLAN

Quoi faire ensemble?!!



POUR UNE VINGTAINÉ DE TOURBILLONS

PRÉPARATION:
20 minutes

CUISSON:
10-12 minutes

La recette
à 4 mains
(enfant-adulte)

1. Les tourbillons choco-vanille

On cuisine

En rouge:
l'enfant

1. Garde l'œuf de côté et verse tous les autres ingrédients de la pâte à la vanille dans un saladier.

incorporez l'œuf pour obtenir une pâte homogène.

En noir:
le parent

2. Versez tous les ingrédients de la pâte au chocolat sauf l'œuf dans un autre saladier.

5. Filme chacune des 2 pâtes et laisse-les au réfrigérateur pendant 1 h.

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

3. Avec les doigts, mélange bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sorte de sable. Puis ajoute l'œuf et mélange encore pour que la pâte soit bien lisse.

7. Avec le rouleau à pâtisserie, étale la pâte pour former un rectangle de 20 X 10 cm.

8. Étalez la pâte au chocolat pour former un second rectangle de taille homogène que vous viendrez



Avec Klilia, 9 ans

superposer sur la pâte vanille. Appuyez avec le rouleau pour que les 2 pâtes s'amalgament.

9. Roule les 2 pâtes ensemble pour obtenir un boudin de pâte choco-vanille.

10. Tranchez des biscuits d'1 cm d'épaisseur environ. Placez-les sur la plaque de cuisson et laissez cuire 10 à 12 minutes.



Ingrédients

Pour la pâte vanille: 140 g de farine, les grains d'1/2 gousse de vanille, 60 g de sucre glace, 1 pincée de sel, 60 g de beurre froid coupés en petits dés, 1 œuf. Pour la pâte chocolat: 100 g de farine, 25 g de poudre de cacao, 60 g de sucre glace, 1 pincée de sel, 60 g de beurre froid coupés en petits dés, 1 œuf.

Ustensiles:

2 saladiers, du film, 1 rouleau à pâtisserie, une plaque de cuisson, 1 couteau

JULIE SCHWOB

2.

On crée

Dès 6 ans Un moulin à vent

Très simple, on prend une feuille carrée d'environ 20 cm, on trace les diagonales, on coupe sur 8 cm en partant des pointes. Ensuite, on rabat les pointes et on les fixe sur une baguette avec une punaise. Voilà un joli moulin à vent pour une déco d'anniversaire ou pour s'amuser.

TOUT CE QU'IL FAUT



Retrouvez-nous sur
notre site

MÔMES
par PARENTS
www.momes.net

4.

On se régale

Des granités rafraîchissants

Allez, on profite de l'été pour concocter de super cocktails en famille. Envie d'une recette ultra-rapide et ultra-désaltérante ? C'est facile, il suffit de verser, dans un blender ou un mixeur, 1 dose de jus de fruit, 2 doses de sirop assorti et de la glace pilée. On mixe. Le secret pour obtenir un super granité : ne pas trop mixer, autrement la glace va fondre. Et hop, on sert aussitôt. Délicieux !

CHRISTINE AVELLAN



3.

On expérimente

RÉUNISSEZ
LE MATÉRIEL

- Une bouteille de jus de fruit en plastique
- Une bouteille de crème fraîche
- Quelques bouchons
- Des ciseaux solides ou un cutter
- Un pistolet à colle

Cette activité est extraite du livre "Bricoler, peindre et dessiner au fil des saisons", de Valérie Meyer, éd. Du Signe, 16,90 €. Un ouvrage qui fourmille d'idées pour réaliser plein d'objets avec les enfants et avec du matériel de récup.



© VALÉRIE MEYER

Dès 5 ans

Un sous-marin avec une bouteille en plastique

Pour recycler des bouteilles en plastique, on coupe le haut d'une bouteille de crème fraîche et on la fixe avec un pistolet à colle sur la bouteille en plastique. On coupe la base de la bouteille de crème fraîche et on fait des entailles pour composer l'hélice. On la colle sur le bouchon de la bouteille d'eau. Pour peaufiner la déco, on colle des bouchons en plastique sur le corps du sous-marin. Une fois terminé, il est prêt à descendre dans l'eau, il suffit d'enlever le bouchon près de l'hélice.

TOUT CE QU'IL FAUT



Dès 6 ans



Allongée, en grappe, verte, jaune...
Il existe plein de variétés de tomates
aux goûts bien différents.
Pour des repas légers et savoureux.

**On mange
de saison...**

la tomate

“

**« Des sauces
tomate rapido! »**

« Quand mes enfants boudent les légumes, je cuisine des sauces tomate maison en râpant des carottes et des courgettes, puis j'ajoute de la pulpe de tomates fraîches. Et j'utilise cette sauce pour accompagner des pâtes, du riz, des quenelles, ou même pour confectionner une pizza. Ils adorent aussi les tomates cerises coupées en deux avec un peu d'huile d'olive. »

HALINA, maman de
Louïs, 7 ans, et Charles,
4 ans.

Le saviez-vous?

La tomate est un fruit! Présente sur les étals toute l'année, c'est la pleine saison en été. Le bon moment pour profiter de toutes ses saveurs.

Des atouts santé

La tomate est bien pourvue en eau (95 %), ce qui en fait un aliment idéal l'été. Elle contient des vitamines A et C, de puissants antioxydants et du potassium, un allié utile en cas de detox. Elle est aussi très peu calorique!

Pour mieux la digérer?

On peut consommer la pulpe et le jus de la tomate, et éviter la peau et les graines qui sont plus irritantes pour le système digestif.

ASSOCIATIONS MAGIQUES

En salade. La tomate s'accompagne à merveille d'herbes fraîchement coupées (ciboulette, coriandre, basilic...) et de nombreux fromages (mozzarella, chèvre...).

Cuite. la tomate met du soleil dans les plats, avec du thym, romarin, des herbes de Provence...

En tarte. Sur une pâte feuilletée recouverte d'un peu de moutarde, on dispose des tomates cœur-de-pigeon coupées en deux. On arrose d'huile d'olive et d'herbes de Provence. Et hop, on enfourne à 180 °C pendant 40 minutes. À déguster chaud ou froid avec du chèvre frais.

Confite. On place des tomates cerises en branche sur la plaque du four avec un filet d'huile d'olive, du sel, poivre et on laisse rôtir tranquillement au four, à 160 °C. Un délice pour accompagner des viandes ou des poissons!

En confiture. On utilise des tomates vertes que l'on parfume avec de la vanille.

ASTUCES DE PRO

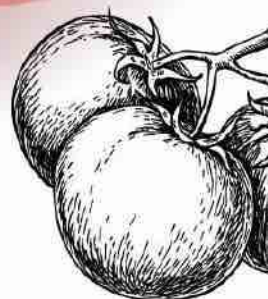
Bien les choisir. On opte pour des tomates lisses et fermes au toucher, sans taches. Elles doivent aussi dégager une odeur agréable qui laisse présager de belles saveurs.

Pour une conservation au top. On les met dans une corbeille à température ambiante et on les consomme rapidement. Le frigo est à éviter car il altère leur goût. Pour mieux les conserver, on garde leur pédoncule.

Préparation. On lave les tomates juste avant de les consommer ou de les cuisiner pour conserver toute leur saveur.

Pour les peler facilement, on incise la base des tomates en croix avec un couteau. Ensuite, on les plonge dans de l'eau bouillante pendant 30 secondes, puis dans de l'eau froide. Il ne reste plus qu'à les peler.

Côté cuisson. On ajoute un peu de sucre en poudre dans les sauces pour ôter l'acidité.



INGRÉDIENTS:

6 tomates grappe, 300 g de fraises, 1 burratina, ¼ de baguette un peu sèche, quelques feuilles de basilic frais, un peu d'huile d'olive, sel, poivre.

Pour
2 adultes

SALADE DE TOMATES RÔTIES ET FRAISES

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Placez les tomates entières et le pain coupé en cubes sur une plaque du four, salez, poivrez et arrosez d'un peu d'huile d'olive.
- Faites cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés. Coupez les fraises en quartiers.
- Coupez les tomates cuites en morceaux. Répartissez-les sur un plat avec les quartiers de fraises et les croûtons. Ajoutez la burratina coupée en deux et des feuilles de basilic. Salez, poivrez, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive.

L'EXPERT



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

...et ensemble!
(grands et petits)

Préparation:
20 minutes
Cuisson:
25 minutes

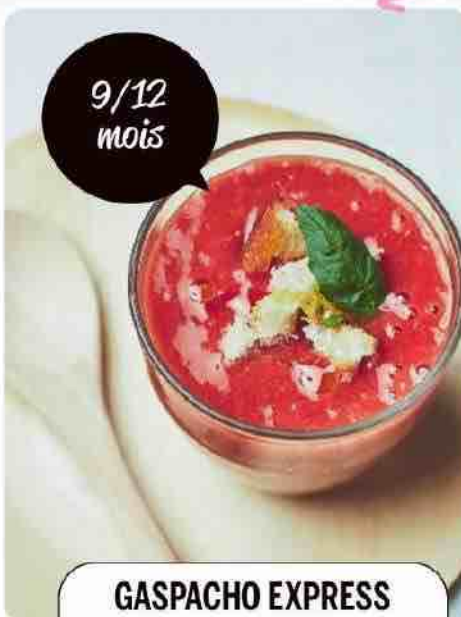
6/9
mois



SOUPE DE TOMATE BASILIC

- Mixez finement 200 g de tomates rôties au four avec quelques feuilles de basilic.

9/12
mois



GASPACHO EXPRESS

- Mixez finement 300 g de tomates et 30 g de croûtons de pain grillés au four. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive et quelques brisures de croûtons.

1/3
ans



TOMATES FARCIES À LA BURRATA

- Coupez le chapeau de 2 tomates. Creusez le cœur pour retirer la pulpe et les graines. Garnissez d'une rondelle de pain, d'une lamelle de burrata, puis de quelques feuilles de basilic ciselées. Salez et poivrez légèrement. Faites cuire 15 min environ au four à 180 °C (th. 6).

SHOPPING: ASSIETTE CHAT MONDRIEN

On fait de la
gym, on marche,
on nage....
On bouge quoi!
Pour
un bon retour
veineux!



On mange quoi pour... des jambes légères?

Cet été, on compose des assiettes vitaminées pour dire bye-bye aux gambettes lourdes. Voici les bons gestes pour gagner en légèreté.

A peine les premières chaleurs arrivées et voilà que nos jambes se mettent à gonfler. Avec, en prime, l'impression qu'elles pèsent des tonnes. En évitant certains produits industriels et en mettant au menu les bons aliments, il est possible de réduire ces désagréments.

Pourquoi j'ai les jambes lourdes?

C'est dû à un mauvais retour veineux. « Les veines se dilatent, elles sont moins toniques et ne permettent plus une circulation veineuse efficace, c'est-à-dire une bonne remontée du sang vers

le cœur », explique le Dr Laurence Benedetti, micronutritionniste et vice-présidente de l'Iedm*. Conséquence : le sang stagne dans les jambes et elles se mettent à gonfler. Parfois des problèmes de rétention d'eau augmentent cette sensation de lourdeur. Ces désagréments sont accentués avec les chamboulements hormonaux, pendant les règles et la grossesse. Avec en plus, le poids du bébé qui appuie sur la veine cave et gêne le bon retour veineux. Pour chasser ces sensations désagréables, on pratique une activité douce comme la gym, la marche ou la natation.

Moins de sel, de sucre et de gras!

L'alimentation aide à diminuer les sensations de jambes lourdes. Les bons réflexes : éviter de manger trop salé, car le sel favorise la rétention d'eau. Pour relever les plats, on utilise des épices, du gomasio, etc. On limite les produits industriels riches en graisses et en sucre car ils participent à la prise de poids qui accentuent la sensation de jambes lourdes. En plus, ils favorisent la dilatation des vaisseaux et donc une moins bonne circulation sanguine. À la place, on mise sur une alimentation healthy.

*Plus d'infos sur www.iedm.asso.fr

MUNDEN/ISTOCK, YASOYA, ILLUSTRATION ALFIO ORIORE, PAVEL KANT, FERHON/ISTOCK, DR



Fruits rouges

Framboises, groseilles, fraises, cassis... sont riches en flavonoïdes qui aident à améliorer la circulation sanguine et à renforcer le tonus des vaisseaux sanguins. Ouste, les sensations de jambes lourdes ! Et comme c'est la pleine saison, on en profite pour en mettre souvent au menu, au dessert ou en les incorporant à des smoothies.

Poivron rouge

Le poivron est l'un des légumes les plus riches en vitamine C (deux fois plus que le kiwi !), un puissant antioxydant qui améliore la tonicité des petits vaisseaux et intervient dans la fabrication du collagène, essentielle pour leur réparation. À consommer cru dans une salade composée, pour mieux préserver la vitamine C qui est très sensible à la cuisson.



Avocat

Super riche en potassium, cet oligo-élément est un allié contre la rétention d'eau. Hop, on gagne en légèreté. L'avocat contient également des "bonnes" matières grasses, les phytostérols, qui se fixent sur la muqueuse intestinale et limitent l'assimilation de certaines "mauvaises" graisses comme le cholestérol.

Persil

C'est une herbe aromatique anti-rétention d'eau par excellence grâce à ses vertus diurétiques. Le persil est aussi riche en vitamine C et en fer. À parsemer sur les salades, les poissons. À tester aussi en smoothie avec des fruits ou légumes ou en infusion pour encore plus d'effet.



Figue

Sa belle couleur violette est signe d'une grande richesse en flavonoïdes, une substance qui a une action anti-inflammatoire et qui permet de réparer les vaisseaux sanguins abîmés. Un fruit idéal pour améliorer la circulation sanguine.



Amande

Bourrée de vitamine E, la vitamine du système veineux : grâce à son pouvoir antioxydant, elle protège les vaisseaux sanguins du vieillissement. En plus, elle a une action tonique pour booster la circulation et prévenir l'apparition des varices. Caloriques, on se limite à une dizaine par jour.



Son d'avoine

Le son d'avoine a des atouts pour des jambes légères. Notamment, grâce à sa forte concentration en fibres qui limitent la constipation. Or, un transit intestinal perturbé augmente la pression au niveau des veines et une mauvaise circulation du sang, avec un risque plus important de varices.



Eau

On s'hydrate bien quand on souffre de jambes lourdes et de rétention d'eau. On évite les eaux riches en sel. Et, par cure de quelques jours, on privilégie des eaux riches en magnésium pour faciliter le transit.

"Des tisanes anti-jambes lourdes."

« Pendant ma grossesse, j'ai eu des problèmes de circulation sanguine. J'ai adopté toute la panoplie anti-jambes lourdes : bas de contention, dormir les jambes surélevées, éviter les talons trop hauts, etc. Et j'ai bu des tisanes à base de vigne rouge et d'hibiscus. Grâce à son bon goût, ça m'a aidé à bien boire dans la journée et mes jambes étaient moins gonflées. »



LUCIE

Maman de Samuel, 6 mois.

CHRISTINE AVELLAN

10 idées surprenantes pour utiliser...

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

l'huile de coco



ÔTER LES TACHES

Pour se débarrasser des taches d'encre sur les vêtements, on laisse poser quelques minutes. Et hop, en machine.

SOULAGER LES CREVASSES

En cas d'allaitement, on peut appliquer un peu d'huile après la tétée pour soulager les tétons et prévenir les irritations et les crevasses. En plus, l'huile de coco a une action antibactérienne, utile contre les petites mycoses.

PRENDRE SOIN DE SES ONGLES

Pour renforcer ses ongles et éliminer toutes les petites peaux disgracieuses, on se masse régulièrement le bout des doigts avec de l'huile de coco. Top, une manucure express!

NETTOYER SES CHAUSSURES

Avec un chiffon doux, on en applique un peu sur les bottes, escarpins en cuir, etc. Ça marche aussi pour les canapés ou les chaises en cuir. Puis, on essuie le surplus avec un chiffon doux.

EFFACER LES DESSINS

Les kids ont mis du crayon partout sur leur bureau, les murs et Cie? Pas grave! On peut tout nettoyer avec un peu d'huile de coco sans que ça abîme le mobilier ou la peinture. Malin!



“

« Pour mon granola maison. »

« Je mélange des graines de tournesol, des amandes, des noix de cajou, des flocons d'avoine etc., avec du sirop d'érable ou d'agave, de la cannelle et de l'huile de coco. Puis, je mets le tout au four à 180 °C, pendant une dizaine de minutes. L'huile de coco permet de lier les saveurs et de bien faire dorer le granola. En plus, elle donne un petit goût délicieux. »



ROMY,
maman de Loyse,
6 ans.





COMMENT LA CHOISIR ET L'UTILISER

- On opte pour une **huile de coco vierge** et extraite en première pression à froid, sans solvant ni produit chimique.
- On peut l'appliquer sur **tout le corps** et les cheveux, mais mieux vaut éviter le visage car elle est comédogène.
- L'huile de coco se **solidifie en dessous de 25 °C**, il suffit de la réchauffer dans ses mains avant de l'utiliser ou de la passer sous l'eau tiède.



HUILER LES PORTES

Pour dire bye-bye aux grincements des portes, on enduit les charnières d'huile de coco et fini les bruits désagréables.



CUISINER

L'huile de coco supporte très bien les fortes températures sans se dénaturer, on peut donc l'utiliser, de temps en temps, pour la cuisson des légumes, viandes, poissons dans une poêle ou un wok, et même au four.

AVOIR DE BEAUX CHEVEUX

Jamais le temps de laisser poser son masque capillaire sous la douche? On ruse en appliquant généreusement de l'huile de coco sur ses cheveux 30 minutes à 1 heure avant le shampoing. Résultat: des cheveux gainés et brillants.

DÉCOLLER LES ÉTIQUETTES

Quoi de plus agaçant que de gratter des heures pour ôter l'étiquette d'un bocal ou d'un autre contenant? La solution: on badigeonne dessus de l'huile de coco et tout se décolle en moins de deux!

FAIRE BRILLER L'INOX

Pour redonner de l'éclat à sa bouilloire ou son évier, il suffit d'en passer un peu dessus. C'est comme neuf!



Plus besoin d'acheter un produit spécial pour les portes qui couinent!

CHRISTINE AVELLAN

ABONNEZ-VOUS



1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)

+

le trio playmobil
1 2 3

=

25,90 €
seulement

-45%
de réduction

AU LIEU DE 46,97 €**

Bulletin d'abonnement

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

* Mentions obligatoires

PG ☐ **OUI**, je profite de cette OFFRE EXCEPTIONNELLE :

1 an d'abonnement (10 N°) à **PARENTS**

+ le trio **playmobil** pour 25,90€ seulement

au lieu de 46,97€**

soit -45 % de réduction

→ Je joins mon règlement par :

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

B ☐ N° ☐

Expire Fin :

Cryptogramme :

Date et signature
OBLIGATOIRES :

PC607

→ Je complète mes coordonnées personnelles :

Mme M. *Nom

*Prénom

*N°/Voie

*Cpl adresse

*Code postal

*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

*N° Tél.

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

E-mail

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

Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1^{er} numéro et des 3 jouets Playmobil : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. ** Vous pouvez acquiescer séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans carte kiosk et les jouets Playmobil au prix de 5,99 € l'unité. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS sont destinées à 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 délais de prescription légale 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 faire 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 La Fayette 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 : serviceclient@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 : serviceclients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 02 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS SAS au capital de 7 116 960 €, R.C.S. Paris 3 343 213 658 - I.C.S. FR3622204083 - filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, comme l'Ina, Santé Magazine, Parents, Régis, Détente Jardin, Maison Créative, Delours en France, Plus de Papi's magazine, Secrets d'Histoire et Yummy pets.

Retrouvez cette offre sur : store.uni-medias.com/playmobil607

et recevez

Le trio

playmobil®
1-2-3

Un classique pour éveiller votre enfant !



Premier achat immobilier

Chiche ? On investit ?

Acheter un premier logement, en couple, ce n'est pas si compliqué. Nos conseils pour bien préparer cette étape fondatrice.

Lorsque la famille s'agrandit... le couple fait son nid. Que ce soit pour « créer son cocon et s'engager pour l'avenir », comme Virginie et Jonathan, parents de Raphaël, 6 mois, ou pour « ne plus avoir l'impression de gaspiller de l'argent dans un loyer », comme Matthieu et Clothilde, parents de Basile, 3 ans, et d'Isidore, 2 mois, c'est le plus souvent à deux que l'on devient propriétaire.

En France, plus de 80 % des personnes qui achètent un bien immobilier pour la première fois sont en couple.

Il est possible d'obtenir un prêt intégral, mais les banques sont moins frileuses si l'on a déjà un apport personnel d'au moins 10 % !

MARION BELLAL

Quelles aides sont accessibles ?

La règle d'or pour éviter les mauvaises surprises : bien préparer son projet. Il est indispensable de définir dans quel type d'habitation on se projette, mais aussi d'envisager la revente du bien, de calculer le temps de remboursement d'un prêt et de se renseigner sur les aides auxquelles on est éligibles.

Parmi elles, le prêt à taux zéro (PTZ) recouvre jusqu'à 40 % de la valeur totale du bien immobilier. Il est accordé en fonction des revenus du couple, mais aussi de la zone où se situe le logement.

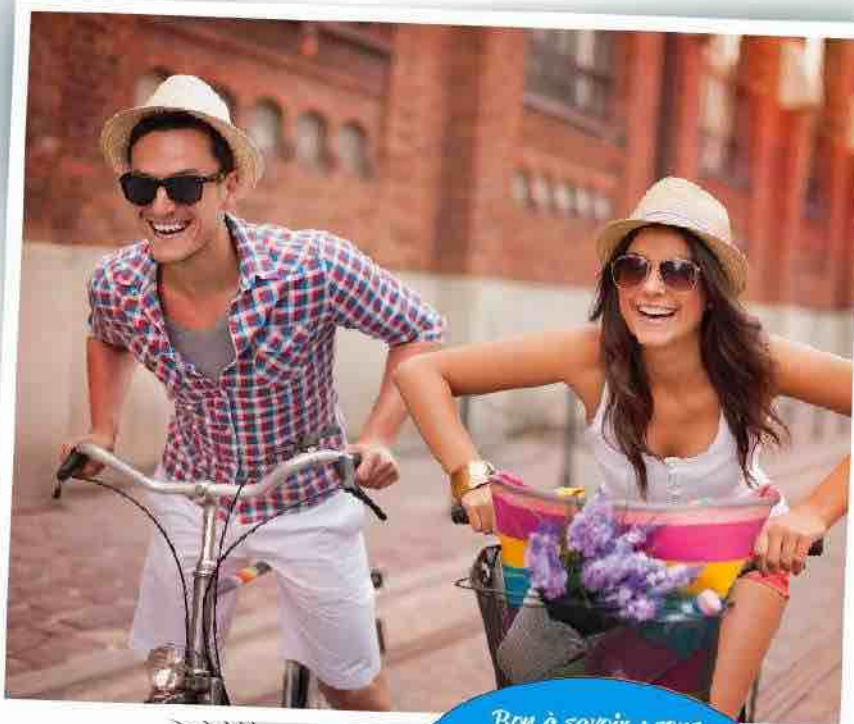
On se renseigne auprès de sa banque pour savoir si on peut aussi bénéficier, par exemple, d'un prêt d'accession sociale ou d'un prêt Action logement, dotés de très faibles taux d'intérêt. **Certaines villes ou régions** proposent aussi des aides pour un premier achat immobilier, ainsi que certaines entreprises ou mutuelles.

Bon à savoir : sous conditions, on peut aussi bénéficier des droits à prêt du PEL d'un membre de sa famille...

Mariés, pacsés, en concubinage : qu'est-ce que ça change ?

Le régime matrimonial a une grande importance dans l'achat d'un bien immobilier. **Mariés sous le régime légal** (communauté réduite aux acquêts), le bien « tombe dans la communauté, quel que soit l'apport de chacun », explique Carla Azzopardi, notaire stagiaire accompagnant de nombreux couples dans leur démarche d'accession.

En "séparation de biens", PACS ou concubinage, il faut définir avec son notaire la part de chacun dans l'acquisition. « La procédure n'est pas plus compliquée quand on n'est pas mariés », rassure la notaire.



Acheter un logement : et si on se lançait ?

La famille s'agrandit,
ou bien vous souhaitez
simplement habiter dans
vos propres « murs » ?
Résidence principale,
secondaire ou locative,
on vous guide pour vous
lancer au bon moment.



Que ce soit pour l'achat d'un premier logement ou d'une résidence secondaire, ou pour un investissement locatif, un petit bilan s'impose. Si vous êtes sûr que votre situation personnelle vous permet d'emprunter, posez-vous les bonnes questions : quels sont les prix du marché de l'immobilier dans le secteur géographique visé ? Préférez-vous un logement neuf ou plus ancien ? Avez-vous le projet de louer votre bien ?

Des crédits à taux bas : on en profite ?

Bonne nouvelle, la dégringolade des taux d'intérêt sur les crédits immobiliers se poursuit ! Une aubaine pour votre projet d'emprunt bancaire quand on sait que les taux oscillent actuellement entre 0,8 % et 1,6 %, selon la durée du crédit. Résultat ? Vous pourrez emprunter une somme plus

importante, et donc avoir accès à un logement plus spacieux, en accord avec les besoins de toute la famille.

Démarrer un projet locatif ? Pourquoi pas, avec les avantages fiscaux

Vous souhaitez acheter un bien et le louer pour assurer votre avenir et celui de vos enfants ? Sachez que le dispositif Pinel vous permet d'obtenir une réduction d'impôt (de 12 % à 21 % du prix du bien) si vous louez un logement neuf ! Vous êtes (futur) propriétaire d'un bien loué meublé ? Il existe des abattements fiscaux prévus sur les revenus locatifs des logements tout équipés. Laissez-vous guider ! De l'achat à la gestion locative de votre bien, Crédit Agricole Immobilier vous accompagne de A à Z pour un investissement qui vous ressemble, en toute sérénité.

Investir au bon endroit

Vous rêvez de grands espaces et d'embruns ? Ça tombe bien ! La Région Sud, la Nouvelle-Aquitaine (Gironde, Landes...) ou encore la Bretagne ont le vent en poupe. Des zones également très prisées pour les locations saisonnières. Sur chaque territoire, les agences de proximité Crédit Agricole Immobilier vous accompagnent pour réaliser vos envies, ainsi que pour vous garantir le meilleur investissement et vous aider à bien le gérer.

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

« Comment divorcer si l'autre refuse ? » **LÉA, MAMAN DE TOM, 7 ANS.**

En l'absence d'un divorce par consentement mutuel, il n'y a que deux options: le divorce pour altération définitive du lien conjugal ou le divorce pour faute. Si le conjoint s'oppose au divorce, on peut ainsi assigner sur le fondement de l'altération définitive du lien conjugal. Il faut pour ça démontrer l'absence de toute communauté de vie affective et matérielle entre les époux: depuis le 1^{er} janvier 2021, le délai de séparation requis pour constituer la cessation de vie commune doit être égal à un an. En vertu de l'article 238 du Code civil, l'altération définitive du lien conjugal résulte de la cessation de la communauté de vie entre les époux, lorsqu'ils vivent séparés depuis un an lors de la demande en divorce.

En revanche, si la communauté de vie n'a pas cessé ou si vous n'êtes pas en mesure de le prouver, le seul divorce auquel il est possible de prétendre est un divorce pour faute. Il faut alors prouver que l'époux a commis une violation, grave ou répétée,

des droits et obligations du mariage rendant ainsi la vie commune intolérable. Les causes de divorce peuvent être les suivantes: faute dans le devoir de communauté de vie, d'entraide ou de fidélité, refus de participer aux charges du ménage, refus d'aide financière et affective à un époux malade. Depuis la loi du 4 avril 2006, qui visait à renforcer la répression des violences au sein du couple, le manquement au devoir de respect constitue également une faute pouvant être retenue comme cause de divorce. Le respect est surtout celui du corps et de l'esprit. Le fait de respecter les convictions de son époux est également un devoir résultant du mariage. En outre, vous pouvez demander une séparation de corps. Bien que celle-ci ne s'apparente pas à un divorce au sens où elle ne met pas fin au mariage, elle permet néanmoins de mettre fin à l'obligation de cohabitation, tout en maintenant les autres droits et devoirs du mariage. **J. E.**

BOLSTOCK - JILCO - JULIA WARELL

Nutrition

Comment choisir les biscuits pour le goûter?

JULIE, MAMAN DE LÉA, 6 ANS

Il n'y a pas de mauvais ou de bons biscuits dans l'absolu. Le plus important est de découvrir des goûts différents et de s'adapter à la faim. Il vaut mieux ne pas donner accès à un gros paquet de biscuits mais plutôt les donner un par un, en fonction de la faim de l'enfant afin qu'il puisse se réguler dans sa consommation. Certains biscuits moins transformés, avec des céréales complètes, sont intéressants pour les fibres qu'ils contiennent et une composition nutritionnelle moins grasse. Mais il faut aussi s'adapter aux envies de Léa, sans interdits, pour qu'elle n'ait pas le sentiment d'être différente des autres, la frustration alimentaire n'est jamais bonne sur le long terme. **J. R.**

NOUVELLE
EDITION



Bulletin à retourner : Petit Fute VPC

18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 53 69 70 00

Oui, je souhaite recevoir le guide :

Vacances avec les enfants au prix de 15,95 € (frais de port inclus)

☐ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Petit Futé

☐ Je préfère régler par carte bancaire :

CB n° Expire fin : / /

Clé : (3 derniers chiffres figurant au dos de la carte)

Mes coordonnées : ☐ M^{me} ☐ M^{lle} ☐ M.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél.

E-mail

Date et signature obligatoires :

Offre réservée France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.

En vente chez votre libraire et sur internet

www.petitfute.com

Suivez-nous
aussi sur



L'astro...

pour moi et mon mini-moi!



Il a un
appétit de
moineau!



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: Le mini Taureau est jovial et plaisant. Il a une santé au zénith. Puis patatras, celle-ci dégringole! Le bambin connaît une série de bobos. Fatigué, il n'est pas de bonne humeur. Il commence à bouder certaines activités. Vivement le mois prochain!

Maman Taureau: Le comportement de votre amoureux vous ravit. Il est dans sa phase gentleman. Il déborde d'attention et de tendresse. Il vous apporte aussi du soutien au quotidien.

Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé: Le petit Gémeaux craint les coups de chaud. Si la température monte en flèche, il doit être vraiment bien protégé (comme tous les bébés, mais peut-être encore un peu plus). Hormis cette menace, tout roule pour le pitchoun. Il faut dire qu'il a une bonne nature.

Maman Gémeaux: Pour passer du bon temps, vous êtes prête à casser votre tirelire. Ça fait trop longtemps que vous rêvez de transat et de cocktail au bord de l'eau. Mettez votre projet à exécution. Vous ne le regretterez pas, c'est sûr! Mais pour vos finances, limitez les extras!

Cancer

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: Bébé Cancer ne veut plus aller chez sa nounou. Il freine des quatre fers au moment du départ. Avec des cris et des pleurs en cascade. C'est assez courant. Mais il peut y avoir plusieurs explications. Serait-ce la crise de la séparation ou autre chose?

Maman Cancer: Des changements sont prévus au travail. Ils pourraient être positifs. Une formation ou un poste de manager sont notamment évoqués. Mais pour les obtenir, vous devez être irréprochable. Plusieurs collègues sont sur les rangs. Continuez vos efforts.

Si ça continue, il va finir par clouer le bec à sa mère quand elle exagère.

Maman Lion: Vos complexes reviennent en bloc. Vous faites une fixette sur vos kilos superflus, surtout à la plage. Ça vous déprime, malgré le regard aimant de votre conjoint. Vous êtes belle comme vous êtes. Si, si. Mais vous ne vous en rendez pas vraiment compte.

Bélier

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Le petit Bélier connaît des nuits décousues. Mais il devrait prochainement mieux dormir. Sans doute à la fin du mois. Son sommeil est déjà réglé comme une pendule? Profitez de votre chance, et renouez avec les nuits complètes.

Maman Bélier: Vous êtes hyper déçue. Une personne de votre entourage se montre de moins en moins disponible. Et cela, sans aucune explication de sa part. Ça vous peine, car vous êtes (étiez?) très proche d'habitude. Faites le premier pas, avec tact et bienveillance. Ce qui compte, c'est de repartir sur de bonnes bases.

Lion

DU 23 JUILLET
AU 23 AOÛT

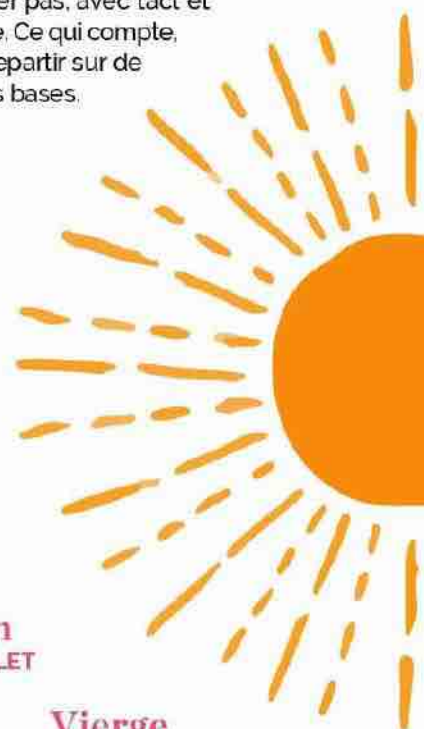
Bébé: Le petit Lion a moins d'appétit. Il ne finit plus ses bibs ou se met à bouder des aliments. Ce type de comportement ne lui ressemble pas. Mais ce n'est pas forcément inquiétant. L'appétit des bébés est comme celui des adultes, il est sujet à des variations.

Maman Vierge: Avec votre conjoint, votre relation prend un nouveau cap. Vos projets cimentent votre couple un peu plus chaque jour. La force de votre amour vous permet d'affronter les petits tracass du quotidien. À deux, on se sent plus fort face à l'adversité.

Vierge

DU 24 AOÛT AU
23 SEPTEMBRE

Bébé: Tous à l'abri! Bébé pique des colères. Et toutes les occasions sont bonnes. Refus de lâcher son jouet ou de prendre le bain, et le voilà qui monte dans les tours. Bébé doit apprendre à s'exprimer autrement. Il n'obtiendra rien par la force.





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



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé: Le petit Balance connaît une baisse de régime. Puis, ça s'améliore peu à peu. Après le 20, le bambin est tout feu tout flamme. Éveillé, il joue avec gourmandise. Quant aux plus grands, ils crapahutent partout dans la maison. Quels phénomènes!

Maman Balance: Les astres vous jouent des tours. Des obstacles s'accumulent sur votre chemin. Vous devez redoubler d'énergie pour avancer. Bien sûr, ça use vos batteries. Heureusement, vous voyez le bout du tunnel, passé le 23. Vous rencontrez moins de difficultés. Ouf, vous soufflez!

Maman Scorpion: Vous êtes rayonnante. Votre charme et votre magnétisme font des ravages. Ne soyez pas surprise, vous allez recevoir beaucoup de propositions. Parfois au boulot. Certains veulent devenir vos amis, mais d'autres attendent autre chose.

Scorpion DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Bébé: Le mini Scorpion va de découverte en découverte. Et ça lui plaît. Il en redemande! Il ne se lasse pas d'explorer les moindres recoins de son corps ou de son environnement. La curiosité du bambin semble absolument insatiable. Elle va durer, mais seulement un temps.

Sagittaire DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Bébé: Bébé Sagittaire devient bougon. Le 13, il est particulièrement ronchon. C'est la soupe à la grimace toute la journée. Puis, l'humeur du petit s'améliore. Il retrouve le sourire et a plus d'allant. Il semble enchanté quoi qu'on lui propose. C'est top!

Maman Sagittaire: Difficultés en vue! Au travail, un client (ou une mission) vous donne du fil à tordre. Vous êtes obligée de lui accorder plus de temps que prévu. Votre N° 1 vous le reproche. Mais, au final, vous atteignez votre objectif. C'est ça l'essentiel.

Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé: Le mini Capricorne est adorable. Le petit amour est tout sourire. Il n'a d'yeux que pour papa et maman. Il cherche toujours à communiquer avec eux. Par les gestes, le langage ou le regard. Il est carrément craquant!

Verseau DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Bébé: Le petit Verseau se maintient cou-

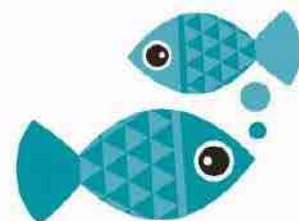
Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé: Bébé Poissons est une boule de nerfs. Il s'agite, surtout en fin de journée. Il hurle, pleure et devient rouge. Pourtant, le bambin est d'un naturel calme. Des activités apaisantes lui font du bien. Comme écouter une histoire ou de la musique douce.

Maman Poissons: Tout vous sourit au boulot. On vous félicite pour la qualité de votre travail. Une augmentation de votre salaire est à l'étude. Et, sur le plan relationnel, vous entretenez de bons rapports avec vos collègues. Seuls des mini-soucis perso apparaissent, mais rien de grave.

Maman Capricorne: Cette fois, c'est fini. Vous décidez de zapper les personnes négatives de votre entourage. Au travail, ce n'est pas évident... Mais, parmi certains amis éloignés, c'est jouable. Après, vous vous sentirez plus légère. Vous aurez plus d'énergie pour vous et vos proches.

Maman Verseau: Des événements heureux se profilent. Pourtant, de petites tensions voient le jour à la maison. À cause peut-être d'un manque de communication. Ne laissez pas la situation s'installer dans votre couple. Amorcez le dialogue pour apaiser les choses.



PARENTS

est une publication du groupe 


22 rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15. Tél. : 01 43 23 45 72 - I.C.S. FR38ZZZ104183

Pour joindre votre correspondant par email : prenom.nom@uni-medias.com

Président : Michel Ganzin - Directrice générale, directrice de la publication : Nicole Derrien - Assistante : Marine Lalire

Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous en précisant vos coordonnées :

Par téléphone :

 **N° Cristal** 09 69 32 34 40

(appel non surtaxé de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi)

ou **Par mail** : service.clients@uni-medias.com

ou **Par courrier** : Uni-médias - BP 40211,
41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner
www.boutique.parents.fr



CE MAGAZINE
ESTIMPRIME
AVEC DES
ENCRES
ECOLOGIQUES



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 parentsaho.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)

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 sont conservées pendant les délais de prescription légaux 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 faire des demandes relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel auprès des services ci-dessous. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias : DPO - 22 rue Letellier - 75739 Paris Cedex 15 ou dpo@uni-medias.com. Uni-médias s'engage à répondre à votre demande dans un délai de 30 jours. 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 publications ou nous contacter au 09 69 32 34 40 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.unimedias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous conseillons au (appel non surtaxé) PARENTS est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7135 060 €, R.C.S. Paris B 343 213 558 - I.C.S. FR38ZZZ104183. Siège de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines : Dossier Familial, L'annuaire Info, Santé Magazine, Parents, Régat, Dérivés, L'art, Maison Créative, Découvertes en France, Plus de Pap's magazine, Secrets d'Histoire et L'annuaire. Offres valables 7 jours et réservées à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 1^{er} numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. *Prix de vente au numéro.

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

APPEL NON SURTAXÉ

RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anais Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvaut-Salutare

Direction artistique :

Nouredine Gourni

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Estelle Cintas (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1^{re} secrétaire de rédaction

et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingarraud

Photos :

Anne Gestin (chef de service)

Social media editor

Léa Leyris

DÉVELOPPEMENT

Jean-Michel Maillet

COMMERCIAL RÉSEAU

Jean-Luc Samani

RÉGIE PUBLICITAIRE

Directrice :

Anne-Cécile Aucomble

Directrices de clientèle :

Claire Chabannes

claire.chabannes@uni-medias.com

Tatiana Rotceig

tatiana.rotceig@uni-medias.com

Responsables commerciales

exécution :

Sandy Dumontier, Leila Idouaddi

Diversification :

Christelle Bonnaud

AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

NUMÉRIQUE MARKETING

Perrine Albrieux

Développement technique :

Mustapha Omar

Insight Data :

Alain Languille

MARKETING CLIENTS

Carole Perraut

Relation clients :

Delphine Lerochereuil

RESSOURCES HUMAINES

Christelle Yung

FINANCES

Nadine Chachuat

Comptabilité :

Nacer Ait Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS

Jean-Luc Bourgeas

Fabrication :

Emmanuelle Duchateau

Supply Chain :

Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud et Damien Thizy

ÉDITEUR

Uni-Médias SAS

Siège social :

22, rue Letellier,

75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72

RCS Paris 343 213 658

Actionnaire : Crédit Agricole SA

Commission paritaire : 0623 K 79217

N°ISSN : 0553-2159

Dépôt légal : Juin 2021

Distribution : MLP

IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

www.agir-graphic.fr

Origine du papier : Italie

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P₀ 0,018 kg/T

ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE

25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup, Tél. : 070/233 304

abonne@edigroup.be - www.edigroup.be

Abonnements pour la Suisse :

Edigroup, Tél. : 022/860 84 01

abonne@edigroup.ch - www.edigroup.ch

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

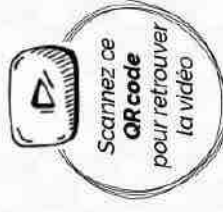
Imprimé en France



AVEC Julie

Directrice adjointe
Educatrice
de Jeunes Enfants de
la crèche
Cap Enfants Euclide
à Argenteuil (95).

» Ses 1^{ers} jeux de sable en 7 étapes



Scannez ce
QR code
pour retrouver
la vidéo

1. Assis sur le tapis



Le mieux est de placer au sol une bâche ou une toile cirée sur laquelle on installe bébé à l'âge où il tient assis tout seul. En lui expliquant ce qu'on va faire.

2. Avec un plateau



On pose un simple plateau au sol et on verse un peu de sable dessus. Une petite quantité suffit pour que l'enfant voie le sable couler. On y va lentement.

3. Il découvre le sable



On lui montre les petits grains qui bougent sous les doigts, puis on le laisse manipuler par lui-même, librement. Il va prendre le temps de découvrir cette nouvelle texture.

4. Dans une baignoire



On prend un saladier ou un baquet. L'intérêt est de pouvoir verser d'avantage de sable et de le récupérer avec des cuillères, des moules, des passoire... avant de le reverser.

5. Avec la passoire



En faisant de grands gestes lents, on montre à l'enfant comment le sable coule et passe à travers la passoire, puis on recommence plusieurs fois l'opération.

6. À son tour !



On attend qu'il veuille utiliser à son tour la passoire pour nous imiter. Ça veut dire qu'il a compris le geste et veut expérimenter. On le laisse lancer le sable partout (si, si) !

7. Séance propreté



On nettoie son visage avec un gant humide pour ôter des grains de sable éventuels et on lui nettoie les mains. On lui laisse le gant pour qu'il finisse lui-même l'opération nettoyage !

Côté pratique

La découverte des jeux de sable ne peut vraiment commencer que lorsque bébé est capable de bien tenir assis tout seul. Et qu'il maîtrise assez ses gestes pour ne pas trop lancer du sable dans ses yeux. On peut même organiser cette séance à la maison en utilisant de la semoule fine éventuellement ! On s'installe dans la cuisine ou une pièce spacieuse plutôt que près du canapé !

PARENTS

» RETROUVEZ-NOUS SUR www.parents.fr



DÈS 6 MOIS

PARENTS

FRITES DE POLENTA

PRÉPARATION : 10 MINUTES. REPOS : 45 MINUTES.

CUISSON : 30 MINUTES.

POUR UNE DIZAINE DE FRITES

INGRÉDIENTS :

- 37 cl de lait • 75 g de polenta • Beurre

Scannez ce QR-code pour retrouver la vidéo



Retrouvez plus de recettes sur "by @foodanour_baby"



1. Faites chauffer le lait dans une casserole. Dès la première ébullition, versez la polenta en pluie et mélangez à l'aide d'un fouet pendant 10 minutes sur feu doux, selon les indications du paquet, puis ôtez-la du feu et laissez-la gonfler. Vous devez obtenir une texture de type purée.
2. Tapissez un moule carré ou rectangulaire de film alimentaire. Étalez la polenta dessus avec une spatule, sur environ 2 cm de haut. Lissez le dessus. Si le moule est trop grand, resserrez le film par-dessus la polenta afin qu'elle ne s'étale pas trop et qu'elle soit suffisamment épaisse. Filmez au contact. Vous devez obtenir un carré ou un rectangle de polenta bien lisse. Réservez-le au frais pendant 45 minutes pour que la texture s'affermisse.
3. Une fois que la polenta a durci, formez les frites en coupant des bâtonnets réguliers. Faites-les revenir à la poêle dans une noix de beurre, en prenant soin de faire dorer toutes les faces.

Recette extraite de "Mon p'tit cahier DME, Diversification menée par l'enfant", Emma Haby, éd. Solar.

DÈS 6 MOIS

PARENTS

MUFFINS À LA BETTERAVE

PRÉPARATION : 15 MINUTES.

CUISSON : 30 MINUTES.

POUR 3 MUFFINS

INGRÉDIENTS :

- 75 g de betterave cuite ($\frac{1}{2}$ betterave) • 5 cl de lait • 1 œuf • 45 g de ricotta • 20 g de farine

Scannez ce QR-code pour retrouver la vidéo



Retrouvez plus de recettes sur "by @foodanour_baby"



1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Épluchez la betterave si nécessaire et coupez-la en cubes.
3. Dans un blender ou un appareil à soupe, mixez-la avec le lait, l'œuf battu et la ricotta. Ajoutez la farine tamisée, puis mélangez.
4. Répartissez la pâte dans 3 moules à muffins, puis enfournez pour 30 minutes.

Astuces

Le jus de betterave permet de colorer certaines préparations pour leur donner une teinte rose sympa. Vous pouvez l'utiliser dans des gâteaux, des muffins ou encore des crêpes.

Recette extraite de "Mon p'tit cahier DME, Diversification menée par l'enfant", Emma Haby, éd. Solar.

DÈS 6 MOIS

PARENTS

GAUFRES À LA PATATE DOUCE

PRÉPARATION : 10 MINUTES. CUISSON : 20 À 40 MINUTES.

POUR 1 GAUFRE

INGRÉDIENTS

Pour 1 gaufre

- 200 g de patate douce • 50 g de farine • 1 œuf • Huile neutre

1. Faites cuire la patate douce dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes ou dans le panier vapeur de la cocotte-minute avec un fond d'eau pendant une dizaine de minutes.
2. Réduisez-la en purée avec une fourchette, puis mélangez-la avec la farine, l'œuf battu et 1 cuillerée à soupe d'huile.
3. Versez la pâte dans votre gaufrier en veillant à laisser de l'espace sur les bords pour qu'elle ne déborde pas.
4. Attendez une dizaine de minutes. C'est prêt ! À déguster nature ou avec un coulis de fruit.

Retrouvez plus de recettes sur "by @foodanour_baby"



Recette extraite de "Mon p'tit cahier DME, Diversification menée par l'enfant", Emma Haby, éd. Solar.

DÈS 12 MOIS

PARENTS

GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE ARC-EN-CIEL DE CRÊPES

PRÉPARATION : 30 . CUISSON : 2 À 3 MIN PAR CRÊPE

REPOS : 1 HEURE

POUR 28 CRÊPES D'ENVIRON 20 CM DE DIAMÈTRE

INGRÉDIENTS :

- 50 g de beurre • 260 g de farine • 3 œufs • 60 cl de lait • 1 cuil. à soupe de sucre (exceptionnellement, pour son anniversaire !) • Colorants alimentaires jaune, rouge, bleu • Huile neutre

Accompagnement des crêpes :

- Fruits écrasés • Coulis de fruits • Pâte à tartiner à base de haricots rouges et noisettes • Compote pour bébé... ou nature !

Retrouvez plus de recettes sur "by @foodanour_baby"

1. Faites fondre le beurre dans une petite casserole (ou au micro-ondes) et laissez-le refroidir.
2. Tamisez la farine. Battez les œufs dans un bol et filtrez-les avec un chinois. Mélangez la farine, les œufs, le lait, le sucre et le beurre. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
3. Répartissez la pâte dans 6 bols (autant que de couleurs souhaitées !), ici : rouge, orange, jaune, vert, bleu et violet et ajoutez les gouttes de colorants selon les couleurs souhaitées.
4. Versez une louche de pâte dans une poêle bien chaude et huilée ou dans un appareil à pancakes. Pour être bien ronde, la pâte doit bien remplir la poêle ou la forme du pancake.
5. Laissez cuire 1 à 2 minutes d'un côté et retournez sur la seconde face, jusqu'à ce que la crêpe soit cuite.

Recette extraite de "Mon p'tit cahier DME, Diversification menée par l'enfant", Emma Haby, éd. Solar.

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

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

1. ARRIVÉE DES BALLES DE PAPIERS DU CENTRE DE TRI

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



2. TRANSFORMATION EN PÂTE À PAPIER



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

3. NETTOYAGE ET FILTRAGE DES FIBRES

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



4. FABRICATION DES FEUILLES



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

5. MISE EN BOBINE DU NOUVEAU PAPIER

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



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

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



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



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

LABORATOIRES GILBERT

Physiolac Bio

De la Nature à bébé



Fabriqué en
France



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

SANS HUILE DE PALME

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

Physiolac répond à vos questions : www.physiolac.fr

Avis important : L'allaitement maternel est la meilleure alimentation de l'enfant. En accord avec votre pharmacien ou votre médecin Physiolac Bio 3 peut s'y substituer ou le compléter dès 10 mois si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter. Physiolac Bio 3 ne convient qu'à l'alimentation particulière des nourrissons à partir de 10 mois, il n'est qu'un élément d'une alimentation diversifiée. S.A.S LABORATOIRES GILBERT au capital social de 5 048 000 euros - Avenue du Général de Gaulle, 14200 Hérouville Saint-Clair - RCS CAEN 305 062 944. * Conformément à la réglementation en vigueur sur l'alimentation infantile. CJ 06-21



LABORATOIRES
GILBERT