parents.fr

PARENTS

N°608 Octobre 2021

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

0-10 ANS

Une rentrée au top

Bons plans budget, organisation, repas, école, nounou...

45 clés pour se simplifier la vie

Et alléger la charge mentale !

La fratrie ? Une société miniature
Entre jalousie, admiration, complicité...

LAITS INFANTILES
Stop aux idées reçues !

Il est super excité le soir ? *Comment l'aider à s'apaiser*

Brossage, caries, tétine, dentiste... **Les dents, on s'en occupe dès la naissance !**

9 MOIS IN UTERO en 39 photos
De la conception à la naissance

ILS TÉMOIGNENT
« On s'est installés à la campagne »

unimédias CPPAP
L 11713 - 608 - F: 2,90 € - RD

PARENTS N°608 Octobre 2021 - France métropolitaine 2,90 €/AND 3,50 €/BEL 3,20 €/CAN 6,50 $ CND/DOM 3,20€/CH 5,70 FS/LUX 3,20 €/ESP 3,50 €/ITA 3,50 €/PORT CONT 3,30 €/MAR 35,00 MAD/NL 3,70 €/TOM S 590 CFP/TUN 7,20 TND/ISSN 0553-2159

Sonia Rolland

L'Oréal - SA au capital de 111 855 722, 20 euros - 14 Rue Royale 75008 Paris - RCS Paris 632 012 100.

POURQUOI NOTRE PEAU SENSIBLE FAIT CONFIANCE À MIXA ?

AUX HUILES
100%
VÉGÉTALES

NOUVEAU

La Crème

des peaux sèches et sensibles

CORPS, VISAGE, MAINS

C'est simple.
Elle est composée d'huiles 100% végétales : karité, soja et amande douce.

C'est efficace.
Multi-usage, elle hydrate 24h et apaise le corps, le visage et les mains de toute la famille, sans effet collant.

C'est sûr.
Hypoallergénique, elle est si respectueuse qu'elle convient même aux bébés.
Mixa est testée sur plus de 7000 peaux sensibles*.

Mixa
Expert des peaux sensibles

Depuis 1924

Formulée sous contrôle médical

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

Notre premier guide

âge par âge

Santé
Sommeil
Alimentation
Psycho...

Actuellement en kiosque

Disponible également sur notre boutique

store.uni-medias.com **Rubrique "Nos hors-série"**

Édito

Tu sais que tu es parent au mois de septembre, quand...

- **Tu pleures toutes les larmes de ton corps le jour de la rentrée en laissant ton mini-moi** (la chair de ta chair), si petit si vulnérable, même qu'on t'explique que ce serait mieux si tu pouvais... déguerpir au plus vite, toi et ta boule dans la gorge (« ne vous inquiétez pas, dans 5 minutes, il vous aura oublié(e) »).

- **Tu as survécu à l'épreuve des fournitures scolaires au mois d'août,** tu vas survivre à celle de la couverture des livres (même si ça gondole et que ça rebique dans les angles).

- **Tu coches des croix** sur une to-do-list longue comme le bras.

- **En une semaine max, tu dois rassembler attestations d'assurance scolaire,** photos d'identité, boîtes à mouchoirs, ramettes de papier, boîte à tétines pour la crèche, certificats médicaux pour babygym/danse/foot/judo/, chercher des parents volontaires pour covoiturage aux susdites activités, et – très souvent – remplacer la nounou que tu avais pourtant bookée dès juin... Le tout en apnée.

- **Tu ne raterais pour rien au monde la réunion "parents-prof" de fin septembre,** où tu t'assois à SON bureau, sur SA petite chaise ! Trop mims !

- **Tu prends les bonnes résolutions habituelles,** genre : je-choisis-ses-vêtements-la-veille, batchcooking et goûters faits maison...

- **Comme on allumerait un cierge, tu aimantes un organisateur familial sur le frigo.** Tu fermes les yeux très fort et tu croises les doigts... Soyons fous, ça pourrait marcher !

Anaïs Jouvancy
Directrice de la rédaction

Retrouvez notre dossier rentrée page 98.

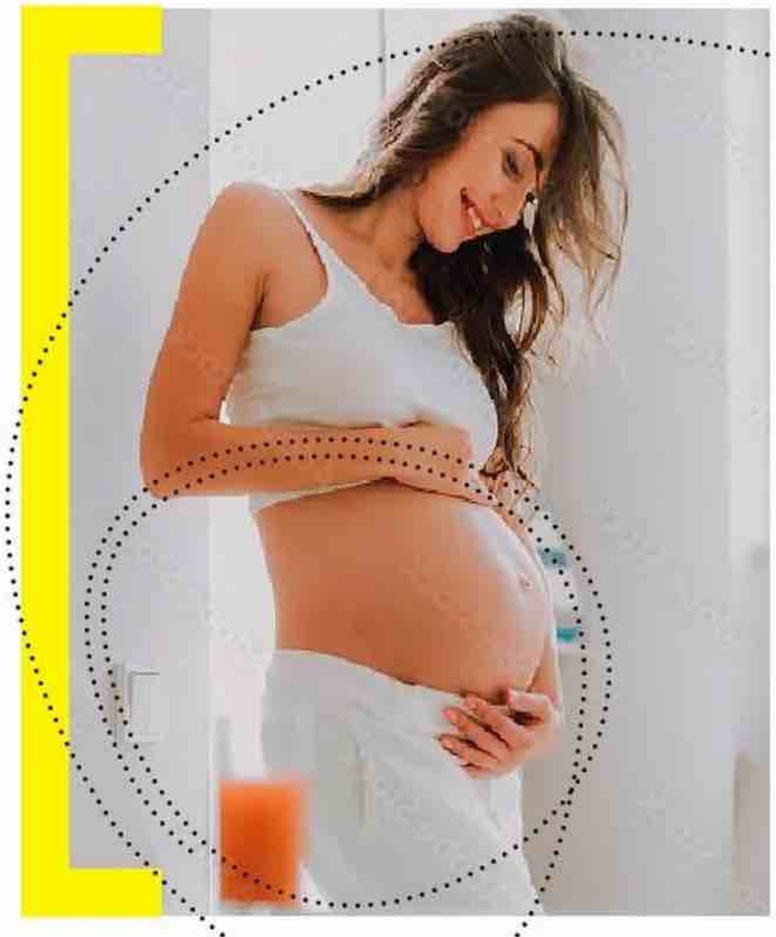
***Danna** fait ses nuits depuis très peu de temps. Elle a marché à 11 mois. Son doudou s'appelle Chonk, c'est un hérisson en peluche. Ce qu'elle préfère manger ? Les yaourts, la compote de pomme et les fruits secs. Elle a un grand frère qui a 7 ans. Elle habite à Scottsdale, en Arizona.*

Danna, 1 an

PHOTO DE COUVERTURE : CLAIRE BROWN PHOTOGRAPHY. - CLAIREBROWNPHOTOGRAPHY.COM - FACEBOOK.COM/CLAIREBROWNPHOTOGRAPHY - @ CLAIREBROWNPHOTOS

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

Sommaire



On s'écoute

8 Coup de crayon

10 Billet d'humeur
Julien Blanc-Gras:
Comment le papa lâche prise (mais pas trop)

12 Billet d'humeur
Katrin Acou-Bouaziz
Les 5 trucs qui agitent notre charge mentale en permanence

14 **La tendance...**
Les néo-ruraux

16 **On les veut!**

19 **Actus**

26 **Maman du monde...**
au Chili

28 **Entre parents,**
on se comprend!

On s'informe !

30

BÉBÉ À BORD

32 **Mode grossesse:**
Le foulard imprimé

34 **Mois par mois:**
9 mois in utero
De la conception à la naissance

40 **Beauté enceinte:**
Des soins aux probiotiques de la tête aux pieds

44

NOS KIDS À LA LOUPE

46 **ÂGE PAR ÂGE**

0-1 an: Faut-il lui faire le BCG?
1-2 ans: Elle n'arrête pas de tomber!
2-3 ans: Elle veut toujours être la première
3-4 ans: Il est accro à mes seins
4-6 ans: Il a les pieds creux
6-8 ans: Elle a une amitié exclusive
8-10 ans: Il est super excité le soir

56 **Laits infantiles** Stop aux idées reçues!

60 **La fratrie:** Une société miniature

66 **Mode kids:** Vite un sweat!

68 **Psy à la rescousse**
Comment l'aider quand il a peur de tout...

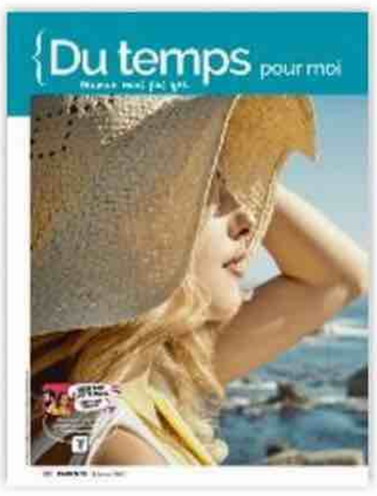
72 **Et au fait ses dents,** on s'en occupe quand?

76 De la terre au petit pot...
Cueillette en famille

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 partie de la diffusion en kiosque et qui ne peut être vendu séparément. 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 fait bloc

On s'organise



80

DU TEMPS POUR MOI

82 **Tendance beauté :** C'est du solide !

86 **Témoignages :** Comment j'ai vécu mon post-partum

94 **Histoire vécue :** "Après 13 fausses couches, je suis devenue maman"

On s'équipe

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

P. 78

96

MA TRIBU À MOI

98 **Dossier :** Au top pour la rentrée

120 **L'interview sans filtre :** @melogommette : "A l'école, j'ai l'habitude de gérer des enfants toute la journée… mais quand c'est le vôtre, c'est pas pareil"

122 **On s'amuse :** Comment les occuper

124 **On partage :** Quoi faire ensemble ? !!

128 **On mange de saison…** la courge spaghetti

130 **7 astuces** pour aménager une chambre d'enfant

133 **On vous trouve formidable :** Elle a eu l'idée d'équiper les poupées des enfants sourds pour leur faire accepter leur handicap

134 **On se questionne :** Réponses d'experts

136 **L'astro** pour moi et mon mini-moi

139 **Fiches à découper :**
- 7 solutions pour calmer bébé
- Nos recettes spécial femme enceinte et spécial post-partum

RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR : unimédias Disponible sur App Store SFR PRESSE ePresse.fr LeKiosk RELAY.com Google play

ILLUSTRATION WWW.ANSOLEIL.COM

Les soins essentiels

pour ma peau sensible

Pour protéger ma peau fragile des agressions extérieures, inutile de multiplier les ingrédients.

Rougeurs, picotements, tiraillements, démangeaisons ou sensation d'échauffement… comme 60 % des femmes*, vous avez la peau sensible. Fragilisés, les capteurs sensoriels de votre peau hyperréagissent face aux agressions (pollution, stress, UV, chaleur, etc.) et provoquent une sensation d'inconfort, ponctuel ou permanent.

Un minimum d'ingrédients

Pour soulager votre peau sensible, votre routine beauté doit respecter sa délicatesse. Fruit d'une recherche scientifique menée par des experts en neurosciences et d'une découverte végétale, la nouvelle gamme Calm-Essentiel de Clarins contient juste ce qu'il faut pour protéger et réparer les récepteurs sensoriels malmenés. Ses formules courtes, dont 95 % des ingrédients sont d'origine naturelle, sont enrichies en extrait de sauge sclarée. Cette plante sacrée est connue pour ses vertus cicatrisantes et apaisantes.

Une tolérance optimale

Développés et testés sous contrôle d'experts, les produits de la gamme Calm-Essentiel sont conçus pour une tolérance optimale, quelle que soit la nature de votre peau. Ses formules équilibrées agissent en parfaite affinité avec tous les types de peaux sensibles, à tendance mixte, grasse ou sèche, et avec toutes les carnations.

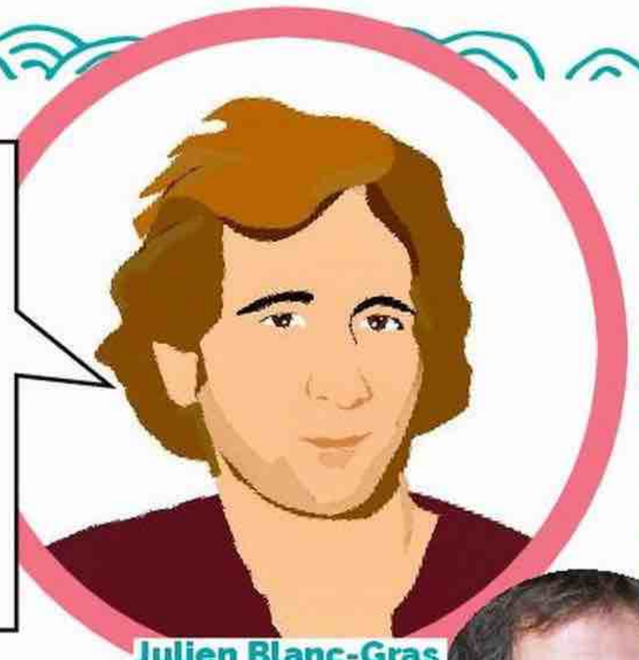
Une texture plaisir

Avec son parfum léger et relaxant qui contribue au bien-être, et ses textures agréables à appliquer sur votre peau sensible, les soins Calm-Essentiel font de votre routine beauté un véritable moment de plaisir. En émulsion apaisante, en gel anti-rougeurs ou en huile restructurante, Calm-Essentiel soulage les peaux sensibles au quotidien. Son efficacité est prouvée : pour 87 % des femmes, la peau est apaisée et réconfortée dès l'application**.

** IFOP Drand Health Tracker, France – 2017*
*** Test consommateur – Émulsion apaisante 109 femmes / Gel anti-rougeurs 107 femmes / Huile restructurante 100 femmes après 28 jours, France.*
Sculpture de Louise Frydman.

CLARINS

Comment le papa... lâche prise (mais pas trop)



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

L'Enfant demande plus d'autonomie. C'est légitime. Mais le papa poule acceptera-t-il de voir son fils s'éloigner ?

« Papa, à la rentrée, je pourrais aller à l'école tout seul ? »

Mais il est fou, lui. Il a 7 ans. Il entre en CE1. Il croit vraiment que je vais le laisser marcher 350 mètres tout seul dans la rue ? C'est tout simplement inconcevable.

Voilà ma réaction primitive, viscérale. Alors que je sais très bien qu'au même âge, je rentrais de l'école tout seul. Et qu'il y avait plus de 350 mètres à parcourir. Qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce qui s'est passé pour que ma génération d'enfants insouciants soit devenue une génération de parents si protectrice avec sa descendance. Je vais vous le dire. La réponse tient en deux mots. Marc. Dutroux. Bien sûr, les prédateurs ont toujours existé. Mais depuis cette affaire, comble de l'horreur ultra-médiatisée, on le sait.

Alors, on fait quoi ?
J'ai demandé conseil à un ami dont le fils fréquente le même établissement que le mien.

« Jamais ! Il n'ira pas à l'école seul avant d'avoir 15 ans. »

Je le trouvais un peu radical. Puis mon ami m'a expliqué qu'une gamine de sa classe avait été kidnappée quand il avait 8 ans. Je ne l'ai plus trouvé si radical.

On veut protéger nos enfants, c'est normal, nous sommes des mammifères. On sait aussi qu'en les protégeant trop, on ne leur rend pas service. Car on risque de les enfermer dans une bulle qui ne les prépare pas à la réalité de la vie.

Alors on fait quoi ?
On les géolocalise en permanence en leur collant des trackers ? Hum, pas terrible, on dirait un épisode de Black Mirror. Je suis parent, pas espion. On leur file un téléphone ? Un copain de mon fils en a un, depuis le CP. Et devinez ce que m'a demandé mon fiston, du coup ?

« Papa, je pourrais avoir un téléphone ? »

Il est fou, lui. Il a 7 ans. Il croit vraiment que je vais lui filer un outil qui lui donne accès à tous les cauchemars contemporains (sans même parler du fait que les prédateurs rodent en ligne). Jamais, il n'aura pas de téléphone avant ses 15 ans ! J'ai partagé mon point de vue avec une amie, mère d'une fille de 12 ans. Elle m'a ri au nez.

- *C'est mission impossible. Nous non plus, on ne voulait pas qu'elle ait de téléphone. Mais elle était la seule de sa classe à ne pas en avoir. On a dû céder, on ne pouvait pas faire autrement. Sinon, elle était exclue socialement.*

Nos enfants, constamment cornaqués, étouffent sous le poids de nos inquiétudes – qui ne sont pas les leurs. « Lâchez-nous la grappe », nous disent-ils en substance, du haut de leur 1,20 m. Et où trouvent-ils leur espace de liberté personnelle, sans parent sur le dos ? Devant les écrans.

Alors on fait quoi ? (Ça fait trois fois que je demande.) On les laisse courir le monde avec tous ses dangers ? On les laisse devenir des légumes décérébrés sur leur téléphone ? Autre possibilité : on peut aussi leur faire confiance. Les responsabiliser, à l'âge approprié. Accepter de les voir s'éloigner, progressivement. Non mon fils, tu n'iras pas à l'école tout seul cette année. Mais on en reparle à la rentrée prochaine.

CORENTIN FOHLEN

www.bepanthengamme.fr/bepanthen-pommade

Bepanthen® Pommade

Médicament

Votre allié contre les fesses rouges de bébé

- **Apaise dès la première application**
- **Crée une barrière protectrice**
- **Favorise la réparation naturelle de la peau**

Contient du dexpanthénol. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
Demandez conseil à votre pharmacien.
VISA 21/05/64835212/GP/001 - L.FR.MKT.CC.04.2021.3519

Les 5 trucs qui agitent notre charge mentale en permanence (pour rien)

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

On aimerait l'alléger cette charge mentale de mère de famille qui empoisonne notre sommeil et le reste. Alors, on liste les pensées envahissantes une bonne fois pour toutes et on trouve des solutions pour s'en débarasser..

Il faut lancer une machine...

À coup sûr oui, il y a toujours du linge sale dans les paniers. Il revient chaque jour comme la poussière sur les meubles et nous empêche de nous concentrer en réunion. Inutile pourtant d'y penser tout le temps.

» **La solution:** choisir une fréquence de lancement des machines et répartir la tâche avec son conjoint (et ses ados s'il y en a). Celui-ci lance, étend et plie bien entendu.

Qu'est-ce qu'on va manger ce soir?

À force de l'entendre celle-là, on a envie de répondre « des algues et des croquettes pour chien », mais avant d'en arriver à ce point d'exaspération, il y a plus simple.

» **La solution:** un tableau (à la main ou sur ordi) où l'on liste tous ensemble des idées de repas aimés. Ce qui aide aussi à faire des courses efficaces. Ensuite, lorsque l'heure de la question fatidique arrive, celui qui cuisine ce soir pioche dans le tableau en fonction de l'envie et des réserves du moment.

On a besoin de dormir

La quantité de sommeil perdue depuis l'arrivée d'un enfant empêche à elle seule de dormir. En réalité, rien ne sert de calculer et recalculer le manque à gagner, on ne récupère pas les heures de repos perdues à bercer, biberonner, câliner.

» **La solution:** dormir quand on peut. C'est-à-dire quand les enfants dorment ou quand ils sont calmes (une petite sieste dans le salon même en demi-sommeil donne un petit coup de fouet). Et prévoir un week-end sans enfants une fois par trimestre pour buller vraiment! Sans compter les activités qui défatiguent l'air de rien: faire du sport, prendre un bain, regarder un film.

Il y a des tonnes de ménage à faire

Oui, c'est comme les machines, le ménage est un éternel recommencement. Pas la peine de plonger dans l'angoisse pour une tâche si banale et si peu intéressante.

» **La solution:** placer des tâches (réparties avec son conjoint) dans un agenda partagé pour ne pas avoir y penser (et le rappeler à l'autre) tout le temps. Et être relax avec soi-même, on nettoiera les plinthes quand les enfants auront quitté le nid. Pour ceux qui peinent à lâcher, une aide extérieure pour certaines tâches chronophages (vitres, lavage de voiture) peut être bienvenue. Mais l'idéal reste de se détendre. Mieux vaut sortir le soir avec une robe froissée que repasser devant la télé...

On ne fait plus rien depuis qu'on a des enfants !

Aller au ciné, voir une expo, manger au restau avec des amis, partir en week-end, lire un roman, on se dit tout le temps qu'on aimerait bien, mais impossible de caler ça entre le boulot et les enfants.

» **La solution:** le caler quand même car c'est prouvé, plus on en fait plus on fait! Ce qui semble impossible ne l'est en fait pas si c'est organisé à l'avance. Alors on trouve des personnes qui aiment garder nos enfants (amis, voisins, grands-parents), on prévoit des moments à objectifs doubles (exemple: week-end dans un lieu qu'on veut visiter et qui propose des activités enfants sans nous) et surtout on fait ce dont on a envie sans son conjoint(e)! Le meilleur moyen de ne pas s'ennuyer dans son couple c'est encore d'avoir des choses à raconter à l'autre parce qu'on vit encore sans lui/elle... (A méditer sans que ça devienne une charge mentale supplémentaire.) ●

URIAGE

EAU THERMALE

NOUVELLES FORMULES

BIODÉGRADABLES*

1ers Soins Bébé

APAISANTS PAR NATURE
POUR PROTÉGER AU QUOTIDIEN
LA PEAU DES TOUT-PETITS

SOINS **DERMO-PÉDIATRIQUES** ÉCO-RESPONSABLES

[**EAU THERMALE D'URIAGE** + EDELWEISS BIO]

JUSQU'À
98% ORIGINE NATURELLE

RECOMMANDÉ PAR LES PÉDIATRES ET LES DERMATOLOGUES, VENDUS EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

*formules lavantes des 1ers Soins bébé selon la norme OCDE301F.

LA TENDANCE...

Les néo*ruraux*

Adieu Paris, Lyon et Marseille ! Vive Bénodet, Maroilles et Saint-Lary-Soulan ! Entre coût de l'immobilier (cher), développement du télétravail et quête d'un meilleur cadre de vie, les Français sont de plus en plus nombreux à bouder les métropoles pour s'installer au vert.

https:/ /www.youtube.com/watch?v=y4AfNCSdf1s

https://www.youtube.com/watch?v=ygHOmugYHHY

https://www.youtube.com/watch?v=2KylhZvNEwU

LIKOPER/I STOCK - YOUTUBE - D.R.

CANDY, maman de Siana, 3 ans.

« Un cadre de vie authentique, loin de l'agitation des métropoles. »

"Installés à Clichy (Hauts-de-Seine), nous avions prévu bien avant la naissance de Siana de partir en province. Dans un département proche de Paris et qui offre un cadre de vie authentique, loin de l'agitation et du rythme effréné des métropoles. Après plusieurs années de repérages à différentes saisons, nous avons opté pour le Loir-et-Cher. Ayant grandi dans des petites villes, je savais ce qui m'attendait. J'appréhendais plus pour mon mari, parisien de naissance, mais il s'est très vite acclimaté, comme notre fille. Elle passe son temps dehors! Blois dispose de tous les commerces essentiels et propose une large offre culturelle et sportive. Le seul point négatif est le manque de médecins spécialisés et de pros paramédicaux."

D'après un sondage Ifop mené en décembre 2020 pour l'association Familles Rurales, 92 % des Français considèrent qu'il est agréable de vivre à la campagne (20 points de plus qu'en 2018). Un effet Covid ? Oui, mais pas seulement. « Depuis 1975, on assiste en France à la fin de l'exode rural qui se traduit par un revirement démographique entre villes et campagnes », souligne Vincent Grimault, auteur de "La Renaissance des campagnes : Enquête dans une France qui se réinvente" (Seuil). Il faut dire que les zones rurales, notamment celles situées au sud d'une ligne Cherbourg/Genève, ne manquent pas d'atouts. « Outre la qualité de vie, le calme et la nature, les territoires ruraux sont beaucoup mieux équipés qu'on ne le pense en commerces et services de premier niveau, comme les écoles. Les emplois suivant de plus en plus les populations, on y trouve de nombreuses opportunités d'embauches », rappelle Vincent Grimault. De quoi séduire les cadres avec enfants en mal d'espace… « La plupart des néoruraux sont des revenants qui ont grandi à la campagne, sont partis pour leurs études et reviennent à l'arrivée de leur premier ou deuxième enfant. » Comme un retour aux sources. ●

ÉLODIE CHERMANN

VALENTINE Maman d'Esteban, 2 ans

« Nous n'avons eu aucun souci d'intégration. »

"Originaires de la métropole lilloise, on voulait offrir une vie plus saine à notre enfant. En mars dernier, on a quitté nos emplois (intérimaire et coiffeuse) et vendu notre maison pour s'installer à la Chaise Baudouin (470 habitants) dans la Manche. On voulait une région proche de la nature, avec des villes à taille humaine. La Manche a un côté terre et mer qui nous a tout de suite plu. On a vite pris nos marques. Les Normands sont très accueillants."

« Plus occupés à Najac qu'à Montreuil ! »

"Nous avons grandi à la campagne, et entre la pollution et la densité de population, on ne trouvait plus notre compte en ville. Tout va trop vite, c'est chacun pour soi. La naissance de notre fils a été le déclic. Après plus de 15 ans à Montreuil, nous avons donc déménagé à Najac en Aveyron en 2020. En arrivant, on a eu l'impression de vivre à nouveau pour de vrai ! L'école et les activités municipales nous ont permis de rencontrer beaucoup de gens. Nous sommes plus occupés ici qu'à Montreuil!"

ESTELLE, maman d'Arsène, 3 ans.

« La crise sanitaire a été un déclencheur. »

"Faute d'espace, on voulait depuis un moment quitter Nanterre. La crise sanitaire a été un déclencheur. Plutôt que de nous éloigner en grande banlieue, on a choisi de changer radicalement de vie. On s'est installés dans un village de 1 200 habitants près de Vendôme avec une qualité de vie sans pareil. Nous travaillons 2 jours par semaine à Paris, à une heure en TGV, et le reste du temps à distance. Charlotte s'est enracinée ici très tôt. Arthur, angoissé de nature, a eu plus de mal à s'adapter. On l'a donc fait accompagner par un psy pour faciliter la transition."

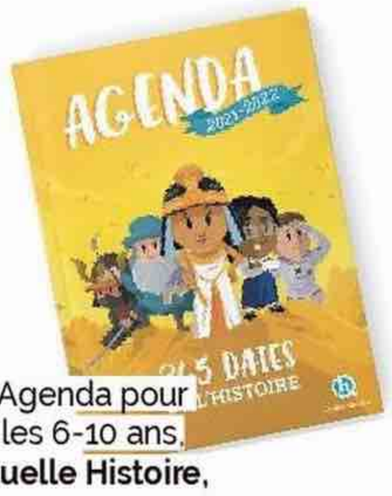
JULIE, maman d'Arthur, 7 ans et demi, et Charlotte, 5 ans.

« Les enfants vont plus vers les autres. »

"À Paris, on avait une vie confortable : un appart dans le XIII[e], des CDI, deux places en école privée pour les grands et une en crèche pour la dernière. Mais on vivait dans un stress permanent. On voulait un endroit qui nous offre la possibilité de changer de vie tout en restant accessible pour revenir voir nos familles. Un voisin nous a parlé du Berry, nous y sommes allés en vacances et après une semaine, on est rentrés avec un compromis de vente. Les gens, les paysages… tout nous a conquis ! Ici, j'ai l'impression de respirer enfin. Je prends le temps de parler aux gens, de me découvrir aussi. Il n'y a pas de Starbuck au coin de la rue, mais un café bar hyper sympa. Les enfants sont heureux, ils vont plus vers les autres et savent mieux ce qu'ils veulent."

LÉONIE, maman de Maël, 10 ans, Lysiane, 6 ans, et Justine, 3 ans.

ON LES VEUT !



Agenda pour les 6-10 ans, **Quelle Histoire, 8,90 €.**

PEOPLEIMAGES/ISTOCK

Montre Upp en plastique, **Beatty, Histoire d'Or, 35 €.**

Une rentrée haute en couleur

Cartable écoresponsable, **Positive Energy, Auchan, 36,99 €.**

Tout ce qui donne envie d'aller à l'école !

Génial ce porte-monnaie utilisable chez tous les commerçants équipés du sans contact pour confier de l'argent à son enfant. Pour payer le pain, un bouquin... Le parent recharge l'appli, suit les dépenses et bloque le Walkie si nécessaire.

Porte-monnaie sans contact, au choix coque fusée, esquimau, animal... **Money Walkie, 30 € (1 € pour recharger). Plus d'infos sur : www.moneywalkie.com**

Gourde, **Mini Gobi, 16 €**

Chapeau, du 50 au 56, **Tartine et Chocolat x K-Way, à partir de 45 €.**

Coussin lettre, **Mon Lit Cabane, 42 € la lettre.**

Kit écolier (crayons, feutres, règle, ciseaux...), **Staedtler, 89 €. www.a-qui-s.fr/pack-staedtler**

Une chambre unique *et personnalisée pour bébé !*

Parce que cela fait 9 mois que l'on prépare l'arrivée de bébé, que l'on patiente en achetant les premiers pyjamas, que l'on chérit ce petit être sans même l'avoir vu, pas question de lui aménager une chambre standard : on veut de la personnalisation ou rien du tout.

Une déco de chambre unique

L'aménagement de la chambre de bébé ne se réduit pas à la sélection des meubles et des équipements de sécurité. La décoration est tout aussi primordiale : c'est elle qui va permettre à bébé de se sentir bien et heureux dans son nouveau petit cocon. Mais elle doit aussi être au goût des parents ! Filez chez Mondial Tissus pour composer une décoration unique, personnalisée et qui réponde à toutes vos envies pour bébé : tour de lit, gigoteuses, rideaux, coussins, linge de bain, etc...

Mondial Tissus coud pour vous

Confiez vos projets et vos idées de création à Mondial Tissus : son service de confection sur-mesure les réalisera avec les tissus, les matières, les imprimés que vous aurez sélectionnés. Le choix est large : dinosaures, fruits, cirque, animaux, fleurs, à vous de choisir une décoration sur-mesure pour les rideaux, coussins, gigoteuses et tours de lit, mais aussi pour le linge de bain. Si vous savez manier la machine à coudre, vous pouvez bien évidemment coudre vous-même la déco de la chambre de bébé grâce à la large offre de tissus au mètre et d'articles de mercerie que propose Mondial Tissus dans l'un des 96 points de vente ou sur la boutique en ligne.

Des détails personnalisés

Pour une chambre de bébé 100% unique, Mondial Tissu pense même aux détails : on peut ajouter une broderie avec le prénom de l'enfant, un surnom, une phrase ou un motif à choisir dans le catalogue de l'enseigne. Ce petit détail qui peut faire toute la différence est aussi une idée originale pour un cadeau de naissance !

Personnalisez aussi son espace jeux !

- **Pour ranger tous les jeux de bébé,** on pense au sac à jouets : rond ou carré, vous choisissez un imprimé et Mondial Tissus le confectionne.
- **Pour stimuler bébé,** on n'oublie pas le tapis de jeu : un indispensable ! Confiez sa confection à Mondial Tissu avec le tissu et les motifs de votre choix.

Retrouvez tous les produits sur
www.mondialtissus.fr

Mondial TISSUS

cloud·b®

where good sleep begins

PRIX PARENTS DES EXPERTS DE LA RÉDACTION

Tranquil Turtle™
Technologie brevetée

Projection d'un effet sous marin en mouvement

Bruit des vagues (bruit blanc) et mélodie apaisante

Timer 23 min

Tranquil Turtle™ accompagne le coucher de vos bébés depuis 2012.

Découvrez le reste de la gamme

Peluches musicales

Sleep Sheep™

Veilleuses à projections lumineuses

Twilight Buddies™

Peluches musicales à projections lumineuses

Nouveau

Twinkling Twilight Turtle™

www.cloudb.com

WHAT'S UP ?

NOS 1ERS SOUVENIRS REMONTERAIENT À L'ÂGE DE 2 ANS ET DEMI

Nos souvenirs les plus lointains pourraient remonter à nos 2 ans et demi… C'est ce qu'affirment des chercheurs canadiens, qui ont enquêté* sur le processus d'oubli nommé "amnésie infantile". Jusque-là, on évoquait plutôt 4 ans. Nos souvenirs seraient en fait plus anciens que nous le pensons, mais nous nous trompons souvent dans leur datation. F.P.

*"What is your earliest memory?", Carole Peterson, 6/05/21, Memory.

Les pesticides et la santé…

Les preuves du lien entre les expositions aux pesticides et les effets sur la santé s'accumulent : la dernière étude de l'Inserm sur des cohortes mères-enfants montre des liens entre l'exposition des mères pendant leur grossesse à des insecticides (à leur travail ou chez elles) et des troubles du développement neuropsychologique et moteur chez l'enfant.
Vite, on passe au green ! E.C.

Maxi camion poubelle recyclo'formes VTech, 40 €.

Il est vert et green !

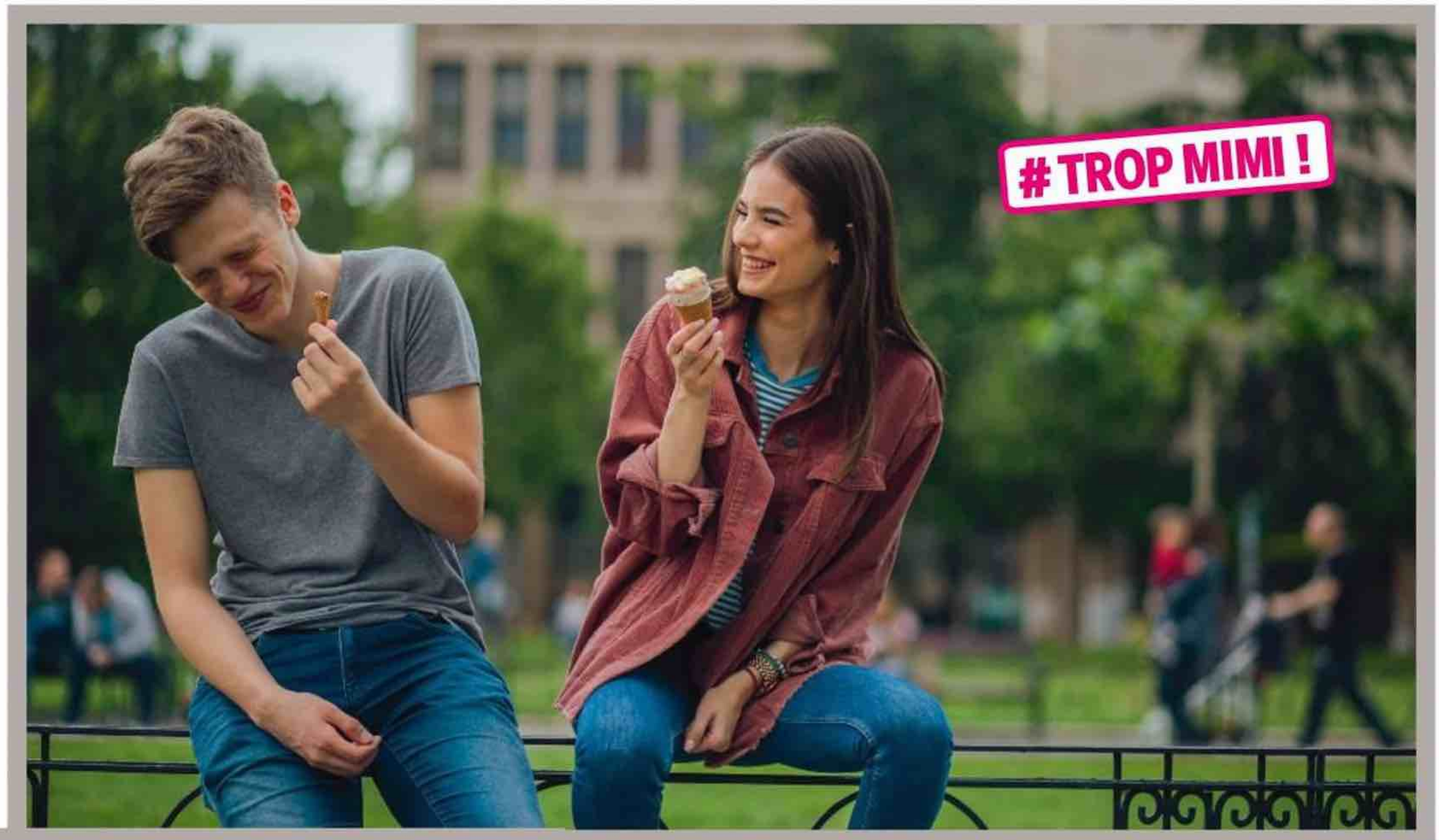
La grande marque de jouets électroniques prend le virage du green avec sa collection éco-conçue en plastique recyclé à partir des chutes de production. Résultat : ce superbe porteur interactif en forme de camion poubelle-boîte à formes ludoéducatif, avec sons et lumières. Le tri n'aura plus de secret pour Bibou ! De 18 à 36 mois. S.D.

mimamoru

Nos enfants se chamaillent souvent, et on est au bord du pétage de plombs ? Surtout, on ne dit rien ! C'est un concept éducatif japonais*, le Mimamoru. Ou l'art de laisser les enfants régler eux-mêmes leurs problèmes, sans l'intervention verbale des adultes, mais sous leur regard appuyé. Ça les aiderait à développer leur autonomie et à trouver eux-mêmes des solutions. Zen ! F.P.

*Etude parue le 12 avril 2021 dans le Early Childhood Education Journal

KLUBOVY/ISTOCK



68 % DES AMANTS ÉTAIENT D'ABORD AMIS !

D'après une étude de l'université de psychologie de Victoria, au Canada, réalisée auprès de 1 900 personnes, plus de deux tiers des amants sont avant tout des amis. 68 % des répondants ont en effet été amis avant d'être en couple avec l'heureux(se) élu(e)... Et ce pendant, en moyenne, 22 mois ! L'amitié est donc une porte d'entrée plus fréquente vers l'amour que les sites de rencontres ou le hasard. Cette situation est encore plus fréquente chez les plus jeunes et dans les communautés LGBTQIA+. M.B.

Le bilinguisme, un atout pour les enfants autistes

Une étude* réalisée sur 100 enfants, âgés de 6 à 15 ans, montre qu'être bilingue permet aux enfants autistes d'accroître leurs aptitudes. 76 % apportent des réponses correctes relevant de la théorie de l'esprit contre 57 % des enfants autistes monolingues, et ils font aussi deux fois mieux concernant les fonctions exécutives. Well, well... V.B. **Parue dans Autism Research.*

1 sur 10

jeunes en France est en difficulté de lecture à 16 ans, parmi les 437 000 participants à la Journée défense et citoyenneté 2020. E.C.

Les Transfarmers, 210 € le pot. En vente sur transfarmers.com

On le veut ce composteur top design !

On met ses épluchures et autres déchets organiques dans un des compartiments, et les vers travaillent pour fournir du terreau à la plante dans l'autre compartiment. Carrément super pratique ! C.A.

MIXMEDIA/ISTOCK

RCS PARIS 792 111 551

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

1€60
Eau nettoyante bébé 250ml (1)

1€64
Coton bébé x50

0€15
La couche bébé Ultra Confort Taille 4 (2)

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

(1) Eau nettoyante bébé 250ml, soit 6€40 le litre.
(2) Couches bébé Ultra Confort Taille 4 x 44 – 7/18kg : 6€38, soit 0€15 la couche.

MARQUE REPÈRE

Vous pourrez toujours compter sur Marque Repère.

E.Leclerc

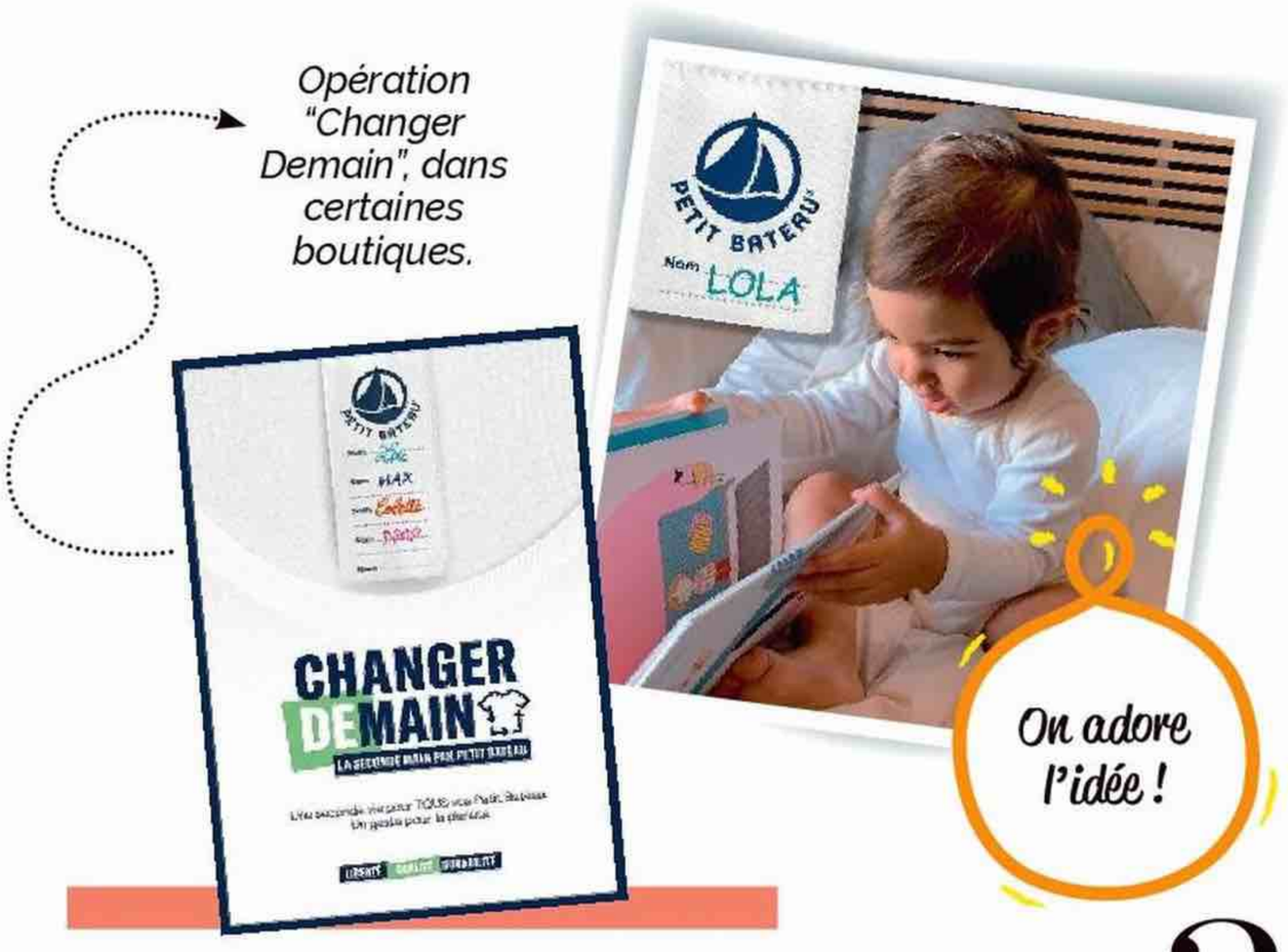
L'info qui déstresse !

LA FUTURE MÈRE NE TRANSMET PAS SON STRESS À SON BÉBÉ

Les mères qui souffrent d'anxiété pendant leur grossesse ne transmettraient pas de problèmes émotionnels à leur enfant. C'est la conclusion d'une étude* réalisée par des chercheurs du King's College (Londres). En revanche, le stress des parents après la naissance favoriserait les troubles anxieux chez l'enfant. Alors, pour prendre soin de lui, on prend soin de nous ! F.P.

**Publiée dans "Child and adolescent Psychiatry", 01/07/21*

Opération "Changer Demain", dans certaines boutiques.



On adore l'idée !

Une seconde vie (ou plus) pour nos vêtements

Petit Bateau propose de rapporter les habits de la marque qui sont devenus trop petits et de les échanger contre des bons d'achat. Ils sont ensuite donnés à des familles dans le besoin ou recyclés s'ils sont abîmés. C.A.

Filles et garçons... se sentent-ils égaux ?

Plus de 1000 enfants de 6 à 13 ans ont répondu à un questionnaire sur l'égalité filles-garçons et il en ressort que seulement 38 % d'entre eux estiment que les filles et les garçons ont les mêmes droits. Par ailleurs, 72 % ont déjà été victimes ou témoins d'une discrimination liée au genre. M.B.

30 000

C'est le nombre d'invités en distanciel qu'a eus un petit garçon pour son anniversaire, alors qu'aucun des 22 petits camarades invités n'avait répondu à son invitation en présentiel. Une belle revanche ! V.B.

SATURA_/ADOBE STOCK

MARTINI®

NOUVEAU

L'APERITIVO SANS ALCOOL*

LE PREMIER APÉRITIF À BASE DE VINS, SANS ALCOOL

Notre sélection de vins blancs est désalcoolisée puis assemblée à des plantes aromatiques. Cette méthode unique permet de préserver tous les arômes et le goût de Martini.

VIBRANTE

Notes de Bergamote

de Calabria

FLOREALE

Notes de Camomille

de Pancalieri

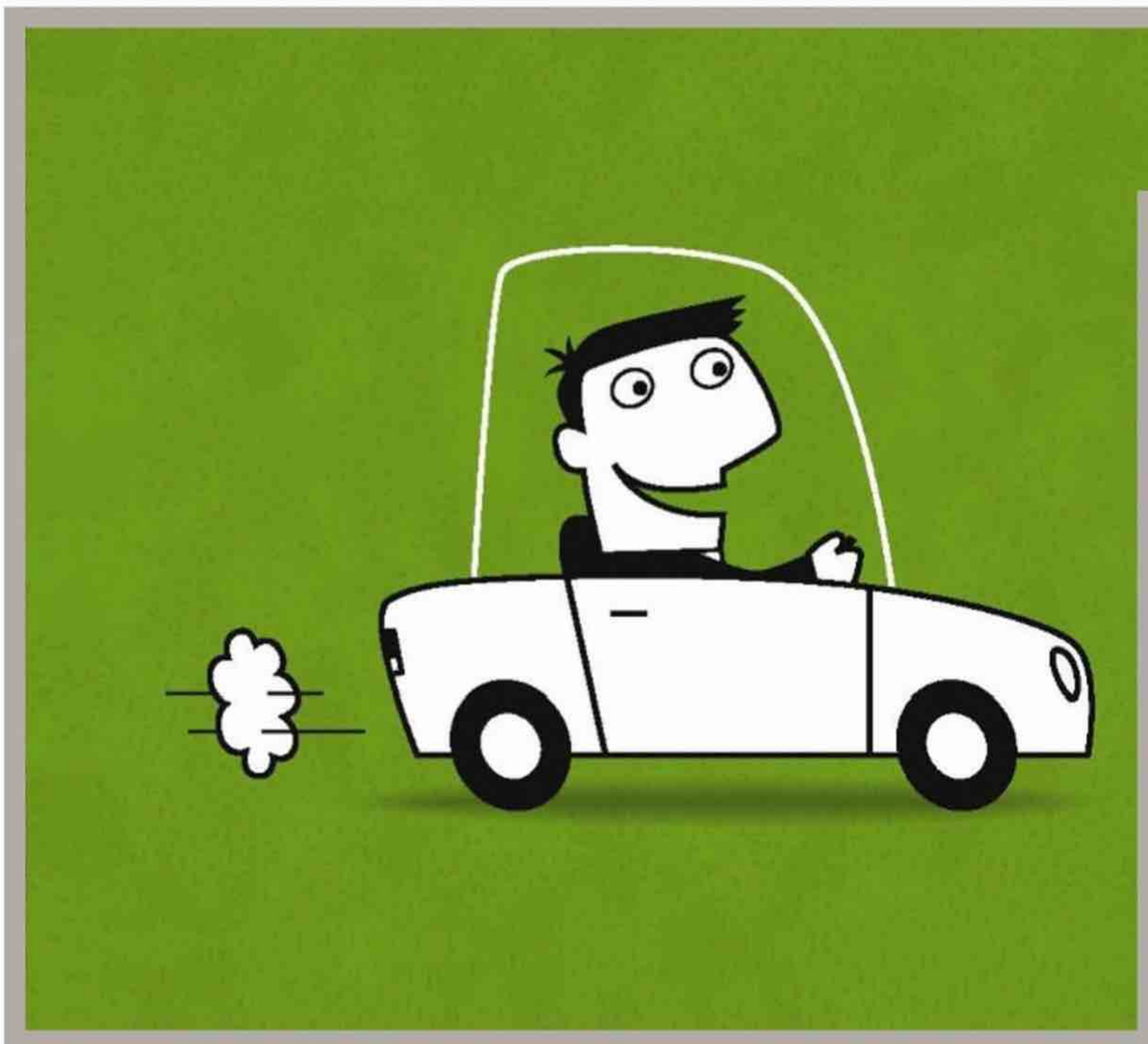
50% MARTINI SANS ALCOOL*

50% TONIC

*<0.5 % ALC./VOL PROVENANT DES EXTRAITS DE PLANTES AROMATIQUES.

BMF - RCS BOBIGNY 414 749 200

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

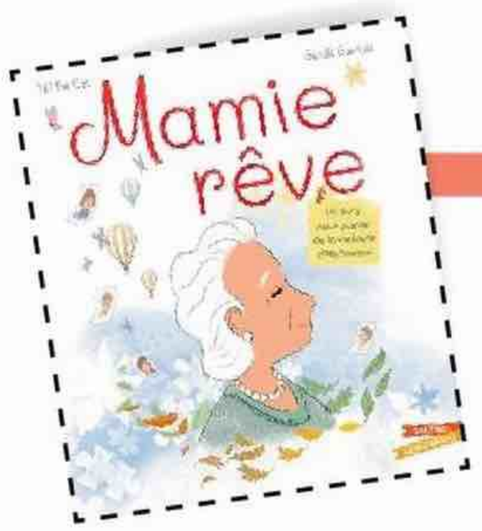


LES HOMMES POLLUENT PLUS QUE... LES FEMMES !

Une récente étude suédoise affirme que les hommes ont un mode de consommation plus polluant que les femmes. En cause : une consommation de viande plus élevée, et des achats plus importants de voitures. Résultat, « ils émettent 16 % de plus de gaz à effet de serre » que les femmes, affirment les chercheurs, qui n'ont pris en compte que les données des célibataires. Genré, le bilan carbone ! F.P.

Nouvelles mesures contre les féminicides

Face à l'augmentation des féminicides, le ministre de l'Intérieur, Gérald Darmanin, annonce les désignations prochaines d'un responsable national et d'un officier spécialisé dans tous les commissariats et brigades, ainsi que la priorisation des plaintes pour violences conjugales. M.B.



"Mamie rêve", par Till The Cat, éd. Gautier-Languereau

La maladie d'Alzheimer expliquée aux petits !

Pour Mamie, c'est toujours l'heure de rêver... Elle oublie tout et parfois ne nous reconnaît pas. Un album tendre pour parler de la maladie d'Alzheimer avec les enfants. Ecrit par notre collaborateur Till The Cat, qui présente les lives "Mômes part en Live", sur notre site Mômes par Parents (www.momes.net). F.P.

1% des Français

avouent ranger leur sextoy dans la cuisine... 31 % dans la table de chevet (moins original), 5 % sous leur oreiller et 6 % dans la salle de bains. N.C.

Selon une étude Ifop pour Passage du Désir

ANDRIYA/SHUTTERSTOCK

D'abord, bien nourrir bébé.

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

Sans **huile de palme**

Fabriqué en **France**

Exclusivement vendu **en pharmacie**

Picot. Le nourrir comme vous l'aimez.

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

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

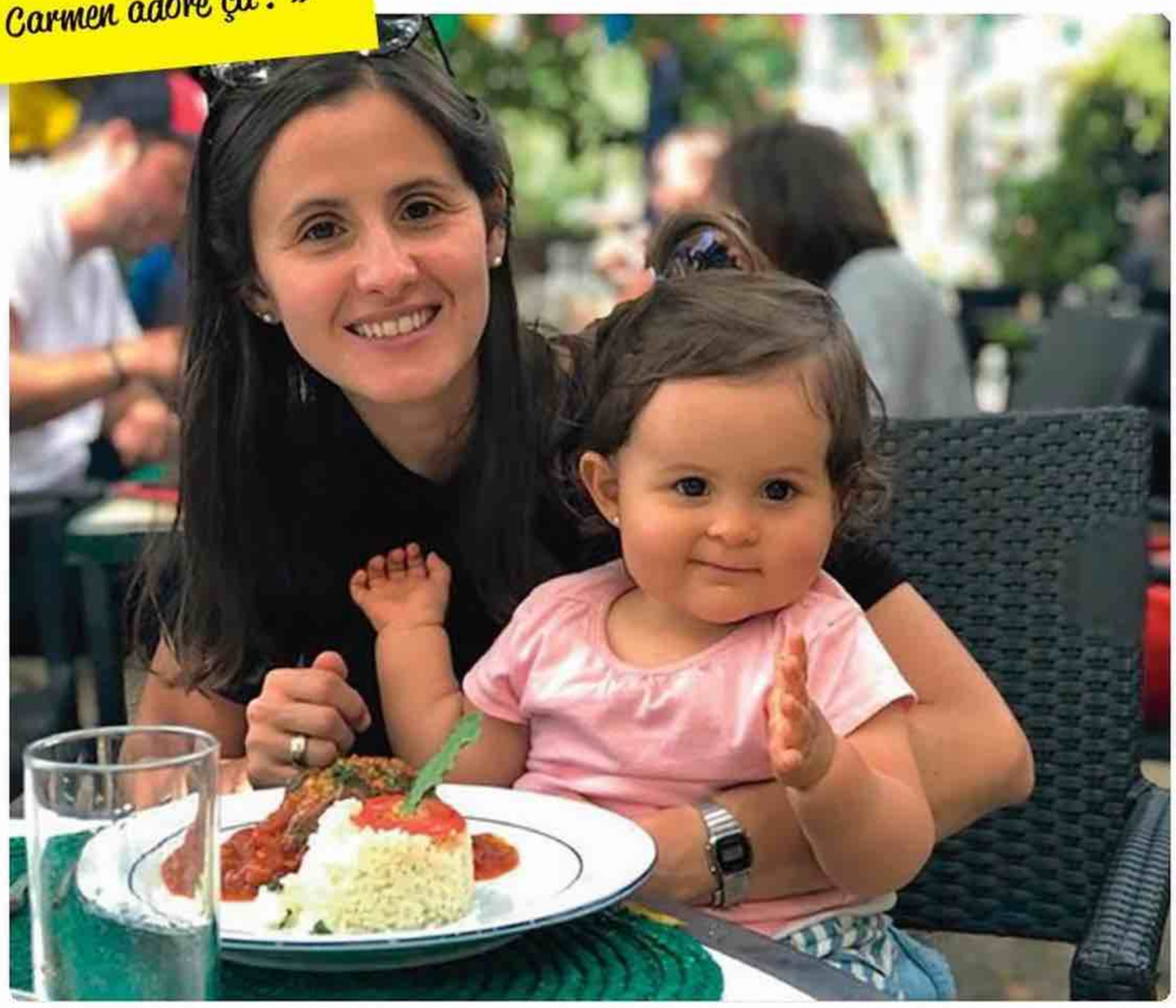
Le Chili en douceurs

« Au Chili, notre Nutella à nous, c'est le manjar, une confiture de lait qu'on met dans nos gâteaux (alfajores) et qu'on tartine partout. Carmen adore ça ! »

Maman du monde ...au Chili

Marie-Laure, 37 ans, vient d'Osorno, une ville du sud du Chili. Avec son mari, également chilien, ils ont deux petites filles, Carmen et Luz, âgées de 5 et 2 ans.

« À la maternité, privée, la chambre individuelle possède un lit double pour qu'une personne reste auprès de la mère. »



« On ne laisse jamais une maman chilienne dormir seule à la naissance de son bébé ! »

LINETALE/SHUTTERSTOCK - D.R.

Un grand bain de nature en Patagonie

Quand je demande à Carmen, mon aînée, si elle préfère le Chili ou la France, elle me répond que c'est impossible de choisir! Chaque Noël (l'été dans l'hémisphère sud), nous partons chez mon grand-père, qui vit dans la région de Los Rios à la frontière de la Patagonie. Mes filles vivent alors en contact permanent avec la nature. Elles se baignent, font du cheval en pleine liberté... De retour en France, on retrouve nos habitudes parisiennes, et c'est musée chaque week-end. Je trouve mes filles très dégourdies comparées aux petits Chiliens.
Il faut dire qu'à 5 ans, les enfants français sont en « grande section » de maternelle, alors qu'au Chili, à cet âge-là, on les considère encore comme des bébés qui restent à la maison avec maman, mamie ou la nounou (pour les plus aisés).

La maman et les amies au chevet de la jeune mère

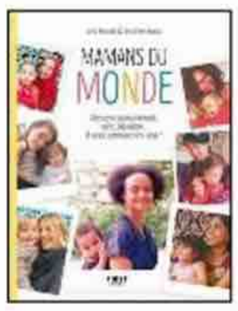
Quand mes copines françaises m'ont expliqué qu'il fallait trouver LE bon doudou et en acheter plusieurs, je n'ai rien compris. Chez nous, les bébés ne sont pas séparés de leur mère si tôt, et l'objet transitionnel n'a pas lieu d'être. Au Chili, ce sont nos mères et nos copines qui nous montrent comment élever nos enfants dès la maternité. Alors, accoucher en France m'a un peu angoissée, même si nous, les expats, nous sentons moins seules grâce aux nouvelles technologies. Ma mère et moi sommes reliées par FaceTime tous les jours, souvent le soir à cause du décalage horaire. Malgré ça, en France, je me suis sentie en sécurité, parce que le système médical fonctionne bien. Ici, la sage-femme à domicile remplace un peu une maman. Elle m'a montré des choses qui ne se font pas comme au Chili. Je me suis dit: « T'es ici, fais comme on te dit. »

« Ce sont nos mères et nos copines qui nous montrent comment élever nos enfants dès la maternité. »

Des petites filles aux oreilles percées

C'est important de prendre ce qui nous convient dans les deux cultures. Après réflexion, par exemple, et conformément à la tradition au Chili, j'ai fait percer les oreilles des filles lors d'un de nos voyages. À la crèche, en France, on nous a interdit de leur mettre. Je les ai enlevées... mais remises chaque week-end pour que les trous ne se rebouchent pas.

Taux enfants par femmes :
1,8
Congé maternité :
6 mois rémunérés
Taux allaitement :
60 %
des mamans allaitent exclusivement avant les 6 mois du bébé.



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

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

Un accouchement cinq étoiles...

Accoucher au Chili, pour les gens qui le peuvent (ça coûte entre 2 500 et 3 000 €), veut dire clinique privée, qu'on pourrait comparer à un hôtel cinq étoiles. Les futures mamans sont suivies par le même médecin du premier au dernier mois, et c'est lui qui met au monde l'enfant (essentiellement par césarienne, qui représente 45 % des accouchements). La chambre individuelle possède un lit double pour qu'une personne puisse rester auprès de la mère. On ne laisse jamais une maman chilienne dormir seule à la naissance de son bébé. Enfin, les repas sont dignes d'un restaurant. C'est chaleureux, rassurant... et cher! C'est à ce moment-là que toutes les connaissances viennent, car on dit qu'il ne faut pas déranger la famille lorsqu'elle a regagné son domicile. Il n'est pas rare de voir des collègues se présenter avec un petit cadeau. Plus attendue est la visite de la marraine, qui offre en général un bijou au bébé. J'ai un peu regretté tout ça, surtout le fait que mon mari ne dorme pas avec moi. Pour me consoler, j'ai fait venir ma mère pendant deux mois à la maison. Mes amis français sont étonnés. Mais mon mari est chilien. Vivre deux mois avec sa belle-mère n'a rien de dérangeant!

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

Entre parents On se comprend !

Au théâtre, au judo, à la danse... Peu importe l'activité, il/elle change d'avis au dernier moment. « Oui, bien sûr mon loulou, le chèque n'est pas encore encaissé. » Mais pour les deux heures de queue un samedi matin, le certificat médical, les 12 photos d'identité et le formulaire d'inscription en six exemplaires, qui va vous rembourser le temps perdu ? Qui ?

Le conseil impossible à tenir

« Tu devrais mettre un réveil pour te lever avant les enfants et prendre ce temps pour t'occuper de toi. »

Le choix : votre meilleur allié

Il/elle ne veut pas mettre ses chaussures, se brosser les dents, ranger ses jouets ?
Inutile de crier, menacer, punir. Quand un enfant fait la sourde oreille, les psys recommandent de donner un choix: « Tu veux que je te mette tes baskets ou tu le fais seul ? », « Tu ranges tes jouets maintenant ou après le bain ? », etc. Magique !

ET SI ON FAISAIT DES SELFIES DOUDOU ?

On en reçoit 43 à la naissance, des petits, des gros, des moches, des beaux, et tout le monde nous demande sans arrêt : « Alors, c'est le mien ou pas qui a été élu ? » Pour satisfaire vos proches, faites un après-midi selfie avec chaque doudou à côté de la tête de votre merveille.

Envoyez les photos à qui de droit et revendez toutes les peluches non élues sur un site d'occasion. Ça fait du bien rien que d'y penser !

Les enfants
« On mange quoi ce soir ? »
Vous dans votre tête :
« Rien ! »

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

OLEKSANDRA POLISHCHUK/ISTOCK. DANGUBIC/ADOBE STOCK

MON ASSURANCE DÉCÈS

ANTICIPER, POUR QUE MÊME SANS VOUS

VOTRE FAMILLE CONTINUE D'AVANCER.

Définissez avec votre conseiller un capital destiné à vos enfants en cas de décès, qui peut leur être versé en une fois ou mensuellement pour leurs études par exemple.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ

Document à caractère publicitaire.
Mon Assurance Décès est un contrat d'assurance temporaire décès de groupe assuré par PREDICA, filiale d'assurance de personnes de Crédit Agricole Assurances. PREDICA S.A. au capital de 1029934935 € entièrement libéré, entreprise régie par le Code des Assurances – 334028123 RCS Paris. Siège social : 16-18 boulevard de Vaugirard - 75015 Paris. Les dispositions complètes du contrat, les limites et les modalités de mise en œuvre des garanties figurent dans la notice d'information.
Ce contrat est distribué par votre Caisse régionale de Crédit Agricole, immatriculée auprès de l'ORIAS en qualité de courtier d'assurance. Les mentions de courtier en assurances de votre Caisse sont disponibles sur mentionscourtiers.credit-agricole.fr ou dans votre agence Crédit Agricole. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse régionale.
09/2021 – Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit – Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex – Capital social : 9276058473 € – 784608416 RCS Nanterre.
Crédit photo : Getty Images. BETC

Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...

LEOPATRIZI/ISTOCK - LESZEKGLASNER/ADOBE STOCK

Une explication

FAUSSES COUCHES EN DÉBUT DE GROSSESSE

Une découverte permettrait d'expliquer les fausses couches précoces. Selon des chercheurs de l'université de Cambridge qui travaillent sur l'embryon dans le cadre de la PMA, la majorité des fausses couches se produisent pendant la phase initiale de développement du corps humain, entre 7 et 14 jours. C'est aussi le moment de la formation de l'axe corporel, tête-queue. Cette période est critique au niveau moléculaire : si la formation échoue, elle entraîne à ce stade de nombreux échecs de grossesse. E.C.

UNE CARTE POUR TOUT SAVOIR SUR LES MATERNITÉS

Taux de péridurales, de césariennes ou d'épisios : on peut maintenant comparer les 78 maternités d'Île-de-France ! L'agence régionale de santé a mis en ligne une carte interactive et gratuite, qui sera étendue à toute la France. On peut déjà constater que dans ces maternités, l'an dernier, 77,1 % des accouchements ont eu lieu par voie basse, dont 85,9 % sous péridurale : des moyennes plus hautes que les nationales. M.B.

Master Coach, Terraillon, 99€.

UNE BALANCE CONNECTÉE POUR NOUS ACCOMPAGNER

Mesure de la masse corporelle, du taux d'hydratation, de la perte ou de la prise de masse graisseuse ou musculaire, le dernier-né de chez Terraillon propose aux futures mamans de suivre leur prise de poids en connectant cette balance à leur smartphone, via l'application MyHealth. Utile pour faire le point chaque mois avec son médecin ! E.C.

NAISSANCES DE P'TITS MECS CHEZ LES STARS !

Nino chez Marion Rousse et Julian Alaphilippe, *Saint Leo et Thunder* chez Usain Bolt, *Vittorio* chez Julia Paredes. V.B.

PALMARÈS 2020 DES PRÉNOMS LES PLUS DONNÉS :

Jade et Léo
(qui détrônent Emma et Gabriel)

Sommaire

32 Mode enceinte : Le foulard imprimé
34 De la conception à la naissance, 9 mois in utero
40 Des soins aux probiotiques de la tête aux pieds !

@MARIEANDMOOD

L'influenceuse Marie and Mood, super lookée avec son foulard dans les cheveux et ses lunettes oversize. C'était juste avant d'accoucher de sa petite Esmée.

Dans les cheveux, comme Marie & Mood, autour du cou... le foulard rouge à motifs est in-dis-pen-sable !

Le foulard imprimé

BOULOT

Foulard, **Tape à l'œil, 5,99 €.**

Veste en jean **Promod, 39,95 €.**

Bague plaquée or 18 carats, **Little Boo, 70 €.**

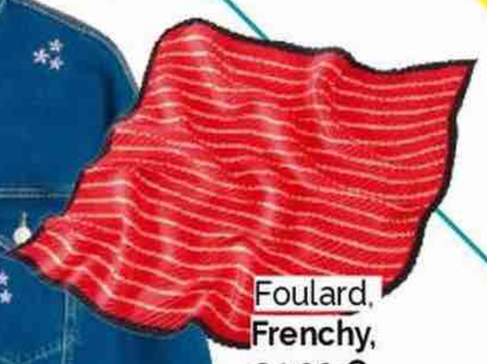
Sac Balzac **Paris x Juliesfi, 270 €.**

Baskets en cuir recyclé blanc, **GRAVIERE 160€.**

Lunettes de soleil, **Krys, 29 €.**

SORTIES

Blouson en jean, **Reserve, 49 €.**



Foulard, **Frenchy, 24,90 €.**

Sandales, **Carla Samuel, 89 €.**

Sac à main en simili cuir, **UCollection, 12,50 €.**

Boucles d'oreilles Virginie, **Noir Madeleine, 12 €.**

Foulard, **Guess, 44,50 €.**

SOIRÉES

Gilet Yasperfa, **Y.A.S, 69,99 €.**

Sandales à talons, **Guess, 115€.**

Sac baguette, **C&A, 17,99 €.**

PAR LESLIE BENAROCH

Pierre et J[illegible]
parents de [illegible] mois

Karine,
maman de 15 mois

QUAND UN ENFANT VOIT LE JOUR, DES PARENTS NAISSENT.

Arnaud,
papa de 8 mois

Rita et Théo,
parents de 8 mois

NOUVEAU gamme bio

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

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

www.laboratoires-novalac.fr

Laboratoires
Novalac

LES DOUTES DES PARENTS MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

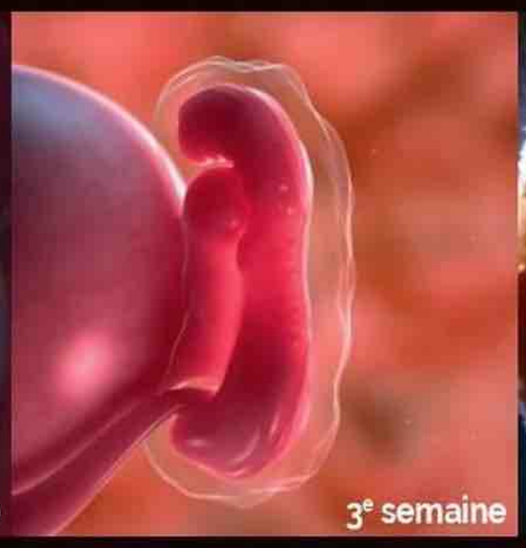
Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson. Une bonne nutrition maternelle est essentielle pour préparer et maintenir l'allaitement. Les laits infantiles sont destinés à remplacer l'allaitement maternel si celui-ci n'est pas choisi, n'est pas adapté, est arrêté prématurément ou doit être complété. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. La mauvaise préparation d'un lait infantile peut entraîner des risques pour la santé des nourrissons et il est important de suivre les conseils pour une bonne reconstitution des laits infantiles. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Visuels non contractuels. FR2NOV10009/21 - Document établi en 07/21.

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

BÉBÉ À BORD/MOIS PAR MOIS

1re semaine de grossesse

2e semaine


3e semaine

4e semaine

5e semaine

8e semaine

9e semaine

10e semaine

11e semaine

12e semaine

15e semaine

16e semaine

17e semaine

18e semaine

19e semaine

22e semaine

23e semaine

24e semaine

25e semaine

26e semaine

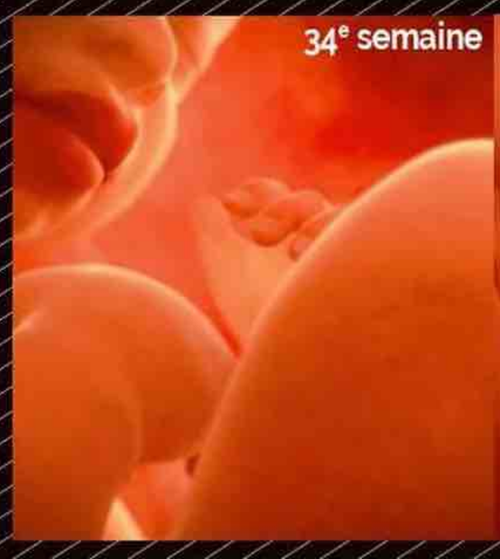
29e semaine

30e semaine

31e semaine

32e semaine

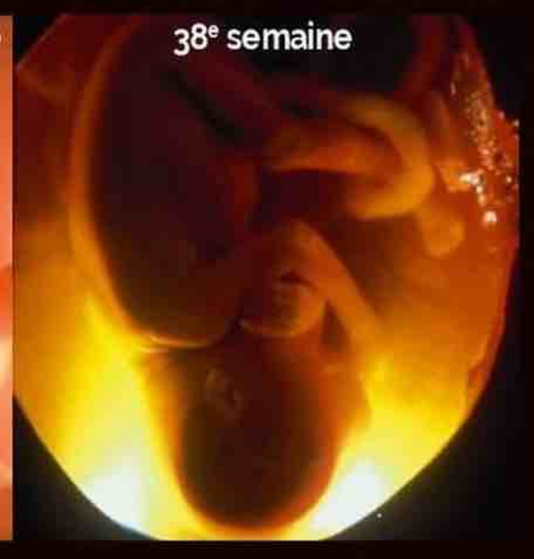
33e semaine


34e semaine

35e semaine

36e semaine

37e semaine


38e semaine

© APPLI GROSSESSE PARENTS

9 mois in utero

De la conception à la naissance

« +++ » ! On a du mal à y croire, mais le test est formel : on est enceinte. Retour sur ces 39 semaines magiques, de la conception à la naissance.

Semaines d'aménorrhée (S.A.) quésaco ?
Les semaines d'aménorrhée sont les semaines sans règles. Cette méthode de calcul se base sur le premier jour des dernières règles, avant qu'il y ait eu fécondation, soit deux semaines environ avant l'ovulation.

1er mois

» À 1 SEMAINE (3 S.A.), L'ŒUF S'IMPLANTE DANS L'UTÉRUS

L'œuf, à peine fécondé, commence sa division cellulaire. Il se met également en route, quittant la trompe de Fallope où a eu lieu la fécondation pour se diriger vers la cavité utérine. Autour du 7e jour, il s'implante dans la muqueuse de l'utérus. C'est ce que l'on appelle la phase de nidation. Lorsqu'il se fixe à la paroi utérine, notre futur bébé mesure moins de 0,1 mm. C'est alors un "blastocyte", c'est-à-dire une cellule provenant d'une des premières divisions de l'œuf fécondé.

» À 2 SEMAINES (4 S.A.): TEST DE GROSSESSE +++

À ce stade, si on fait un test de grossesse, il sera positif. À 15 jours, le blastocyte est divisé en trois feuillets. La couche interne (l'endoderme) évoluera pour former les poumons, le foie, le système digestif et le pancréas. La couche du milieu, le mésoderme, est destinée à se transformer en squelette, muscles, reins, vaisseaux sanguins et cœur. Et la couche externe (ectoderme) deviendra le système nerveux, les dents et la peau. »»

» À 3-4 SEMAINES (5-6 S.A.) : LE CŒUR BAT

De crevette, l'embryon devient hippocampe : il s'allonge encore. Sa tête devient plus proéminente et il semble réellement posséder une queue. Pour l'instant, il n'a pas d'excroissance pour les jambes. On remarque aussi des pulsations, c'est le premier "rythme cardiaque" ! Bien sûr, le cœur de l'embryon n'est pas encore vraiment formé. Il possède seulement deux cavités (au lieu de quatre, à terme).

À CE STADE... le système le plus avancé est le système nerveux central: le tube neural est désormais formé et, à son extrémité, le cerveau est en formation (c'est pour ça que la tête semble si grosse). Le foie va commencer à apparaître, avant le reste du système digestif. À ce stade, l'embryon est nourri par le corps jaune (résidu de l'ovulation) en attendant que le placenta soit formé.

2e mois

» À 7 S.A. : LA QUEUE DISPARAÎT !

Côté morphologie, c'est au niveau de la tête, et surtout des membres, que l'on note de grands changements : la queue régresse, alors que deux petites jambes ornées d' étoiles (les futurs pieds) se dessinent. Même chose pour les bras. Sur les côtés de la face, deux disques pigmentés apparaissent : l'ébauche des yeux. Les oreilles commencent aussi à faire leur apparition. Les narines et la bouche ne sont encore que de petits trous. Le cœur a désormais ses 4 cavités : les "oreillettes" (les chambres supérieures) et les "ventricules" (les chambres inférieures).

> **« Au premier trimestre, j'avais trop peur de la fausse couche. »**
>
> « Les trois premiers mois, je n'ai pas osé suivre l'évolution de mon bébé. J'étais trop angoissée à l'idée de faire une fausse couche, c'était difficile de me projeter ! À partir du 2e trimestre, là, j'ai téléchargé des applis de grossesse, dont celle de Parents. Ce qui est drôle, c'est que mon mari a téléchargé de son côté une appli "spécial père". J'avais des références de fruits et légumes : il fait la taille d'un citron, d'un ananas, etc. Et lui avait des références très mec : la taille d'une bouteille de bière, d'une clé à molette, d'une bouteille de vin... On a bien rigolé ! »

CHARLINE
40 ANS
Enceinte de 9 mois.

Bébé mesure entre 5 et 16 mm et pèse un peu moins d'1 g.

3e mois

» À 11 S.A. : L'EMBRYON DEVIENT FŒTUS... ET C'EST LA 1RE ÉCHO !

À la fin de cette semaine, l'embryon devient un fœtus. Ça signifie qu'il est formé, que tout est là. Sur son visage, les yeux situés sur les côtés commencent leur migration vers le devant de la face. De fines paupières les recouvrent. Les oreilles, encore à la base du cou, ont, elles aussi entrepris leur migration vers leur place définitive, sur les côtés. Le placenta est de plus en plus irrigué.

» À 13 S.A. : DES PETITES BULLES DE PAPILLONS DANS LE VENTRE !

Son visage est terminé : ses yeux sont à leur place, tout comme ses oreilles, son nez et sa bouche. De minuscules sourcils sont apparus. Des ébauches de cheveux se dessinent, parfois pigmentés s'ils sont destinés à être très sombres. Ses mouvements sont de plus en plus nombreux et vifs. Ils stimulent les membres (jambes, mains, bras et tête), mais aussi certains organes. Le bébé ouvre et ferme sa bouche. Il avale aussi du liquide amniotique et apprécierait même sa saveur sucrée... »»»

GRACO

TURN2ME™

SIÈGE AUTO ISOFIX PIVOTANT
GROUPE 0+/1

PIVOTE À 360°

TÊTIÈRE AJUSTABLE D'UNE MAIN

0-18KG

UTILISABLE DE LA NAISSANCE À 4 ANS ENVIRON

INSERTS NAISSANCE POUR ÊTRE ADAPTÉ AUX PLUS PETITS

PLUS D'INFOS SUR :
GRACOBABY.EU/FR

4e mois

» À 18 S.A. : QUAND BÉBÉ ENTEND-IL ?

La cochlée commence à envoyer des sons au cerveau. Mais le fœtus ne perçoit que les bruits de forte intensité (80 à 90 dB). Son système auditif ne sera terminé qu'à 7 mois de grossesse. Avant ça, il entend par "la peau", et est bercé par les bruits intérieurs (battements du cœur...) et les voix qui l'entourent.

5e mois

» À 19 S.A. : ON LE SENT BIEN BOUGER !

Le fœtus connaît dorénavant des phases de sommeil profond et de sommeil léger. Il dort toujours beaucoup, mais lorsqu'il est éveillé, il est très actif!

» À 20 S.A. : ON CONNAÎT LE SEXE !

On a dû entendre tout et son contraire sur le sujet, notamment selon la forme de notre ventre. Fini les commérages : cette semaine, le sexe du bébé est bien visible à l'échographie. Au cours de cette séance, on voit aussi qu'il dirige fréquemment son pouce vers sa bouche. C'est la répétition des mouvements qui permet progressivement d'établir des connexions nerveuses. Son cerveau est maintenant entièrement constitué. Les muscles de notre bébé sont aussi de plus en plus vigoureux et ses sens continuent à s'affiner.

6e mois

» À 24 S.A. : IL EST VIABLE

Cette semaine 24 est cruciale : tous les organes principaux ont été créés. Ainsi, si notre bébé naissait maintenant, il aurait une chance d'être sauvé, comme c'est le cas pour les 67 % de bébés prématurés qui naissent à ce moment-là. Bien sûr, il est encore petit.

» 28 S.A. : CHIEN TÊTE EN BAS

Pendant ces quelques semaines, la tête du bébé, qui pèse le plus lourd, va basculer vers le bas. Certains bébés (3 %) restent assis sur leurs fesses jusqu'au bout... et certains se retournent quelques heures seulement avant l'accouchement !

Il va grossir d'environ 90g par mois, jusqu'à la naissance.

7e mois

» À 31 S.A. : PAS FACILE DE DORMIR !

A 31 SA, notre utérus a déjà multiplié sa taille par 500 ! Notre ventre s'arrondit toujours, et on a même le sentiment que ça s'accélère. C'est vrai. En conséquence, on a plus souvent envie d'uriner, car l'utérus appuie fortement sur la vessie. Ça peut même nous réveiller au beau milieu de la nuit. Si on ne l'a pas déjà fait, on investit dans un coussin d'allaitement et on s'enroule dedans pour le dodo !

8e mois

» À 32 S.A. : DERNIÈRE ÉCHO !

C'est la dernière échographie. Le bébé est trop volumineux vu en entier. L'échographiste vérifie que sa croissance se déroule bien et qu'il a la tête positionnée en bas. Il vérifie aussi qu'aucune anomalie ne s'est développée depuis le 2e trimestre.

9e mois

» À 37 S.A. : IL N'EST PLUS PRÉMATURÉ

Notre bébé mesure environ 45 cm et pèse presque 2 400 g. S'il naît maintenant, il est capable de vivre en toute autonomie. Toutefois, s'il reste encore quelques jours ou semaines à l'intérieur de l'utérus, c'est pour continuer à grandir harmonieusement. Il prend quasiment 15 g par jour. En outre, dans son cerveau, le processus de myélinisation a commencé, et continuera longtemps après la naissance. Il s'agit de la protection des neurones par une gaine appelée la myéline. Elle est essentielle au bon fonctionnement nerveux.

» 41 S.A. : LE VOILÀ !

Si on a la chance d'avoir son bébé posé contre soi en peau-à-peau, on observera que tous ses sens sont en éveil : le nouveau-né entend et voit un peu, mais surtout, il a un odorat très développé qui lui permet de reconnaître sa mère entre plusieurs personnes. C'est grâce à cet odorat qu'il va instinctivement se diriger vers notre sein si on lui en laisse le temps (en général, au cours des deux heures qui suivent sa naissance). Il a aussi un toucher bien développé car, dans notre ventre, il a senti en permanence contre lui la paroi utérine. Voici (enfin !) l'heure des bisous et des câlins !

80 % des bébés naissent au terme des 41 S.A. Et une minorité (5 %) un peu après la date annoncée.

ESTELLE CINTAS

Protégez
votre nouveau-né
en toute confiance

Pampers®
premium
protection™

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

**Distribution en maternités sur les tailles 0-2 - Avril 2021*

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

APPROUVÉ
SKIN HEALTH ALLIANCE®
DERMATOLOGIQUEMENT

YAKOBCHUK OLENA/ADOBE STOCK

Les pré et probiotiques permettent d'avoir un microbiome (c'est-à-dire une flore cutanée) équilibré. C'est l'assurance d'une peau en bonne santé, qui se défend bien et résiste mieux. Alors, enceinte, on ne s'en prive pas !

Des soins aux probiotiques de la tête aux pieds !

Une toilette qui respecte l'écosystème cutané

Les pré et probiotiques se trouvent désormais dans tous nos produits du quotidien, du gel douche au nettoyant visage en passant par le shampoing et le dentifrice. Ils représentent un vrai plus car ils renforcent la barrière naturelle de la peau, purifient en toute douceur et permettent de garder un "terrain" sain, aussi bien au niveau de la peau que du cuir chevelu ou du milieu buccal. Adieu tiraillements, démangeaisons, irritations !

Cheveux

1 Shampoing Soin Détox Brillance, **Biosme, 200 ml, 14 €. 2** Shampoing Poudre au Prébiotique Nutritive Argan, **Yodi, 40 g, 20 €. 3** Shampoing Solide Équilibre & Douceur enrichi en prébiotiques **L'Occitane en Provence, 60 g, 12 €. 4** Crème Lavante Apaisante, **Gallinée, 200 ml, 25 €.**

Visage

1 Gelée Fraîche Nettoyante **Krème, 150 ml, 18 €. 2** Nettoyant Rééquilibrant et Purifiant, **Aurelia London, 120 ml, 35 €. 3** Gel Micellaire Nettoyant au Prébiotique Rééquilibrant, **Dr Pierre Ricaud, 125 ml, 12 €.**

Dentifrice

1 Dentifrice aux Prébiotiques, **Gallinée, 75 ml, 12 €. 2** Dentifrice Soin Blancheur Charbon de Bambou & Jus d'aloe vera Bio, **Natessance, 75 ml, 4,30 €.**

Corps

1 Lipikar Syndet AP+ Crème Lavante Relipidante, **La Roche-Posay, écorecharge 400 ml, 11,90 €. 2** Biome Protect Gel douche Micellaire 0 % sulfate, **Sanex, 400 ml, 4,49 €. 3** Pain Lavant, **Gallinée, 100 g, 11 €.**

Mustela®

Si érythème fessier

Alors Pschiiit

NOUVEAU

Spray change

Aide à réparer la peau sans la toucher

Dispositif médical
en cas d'érythème fessier léger à modéré

Oxyde de zinc réparateur,
Camomille et Calendula bio

Scannez, **vérifiez**

Sur votre appli de notation favorite

Entreprise B Certifiée

ForTunique B.V. Lire attentivement la notice. En cas de doute, demandez à votre médecin ou pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date d'élaboration de la publicité : 01/2021

Des déodorants aux compositions safe

C'est une des premières catégories de produits cosmétiques à avoir intégré des pré et probiotiques. En toute logique puisque ces ingrédients ciblent les bactéries responsables des mauvaises odeurs. Ils favorisent la bonne flore cutanée et absorbent la sueur avant sa décomposition par les enzymes. Nous n'avons bien sûr sélectionné que des formules minimalistes, sans alcool ni huiles essentielles.

1 Déodorant Soin Régulateur Aisselles Sensibles, **Alvadiem, 40 ml, 8,90 €. 2** Déodorant Soin Bleu Océan, **Biosme, roll-on rechargeable 50 ml, 12 €. 3** BiomeProtect Dermo Déodorant anti-irritations 48H, **Sanex, spray 200 ml, 3,95 €. 4** Déodorant Crème, **Même moi je ne baisse pas les bras Même, 50 ml, 10 €. 5** Déodorant Soin 24H pour les peaux sensibles et irritées Eau Thermale, **Jonzac, bille 50 ml, 6,60 €. 6** Déodorant Roll-on Rechargeable 24h, **Je Suis Bio, 50 ml, 4,90 €.**

Le déo-douches

Le produit qui buzze

Formulé sans sulfate et avec des pré ou probiotiques, il complète le déodorant pour celles qui transpirent beaucoup (c'est ceinture et bretelles !) et donne une sensation de netteté très agréable. Et pour celles qui transpirent peu (et s'il ne fait pas trop chaud) il peut suffire.

1 Spirial Déo Douche, Gel Lavant déodorant Fraîcheur Intense, **SVR, 200 ml, 9,90 €. 2** Gel Lavant Déodorant Blanc de Coton, **Biosme, 200 ml, 9,90 €. 3** Gel Nettoyant Déodorant Pieds, Corps, Aisselles, **Alvadiem, 200 ml, 10,90 €. 4** Déo Douche 24H Gel Lavant Déodorant anti-odeurs Fraîcheur Sève de Bambou, **Etiaxil Soin, 200 ml, 9,50 €.**

Ils veillent au bon équilibre cutané

1 Crème Ultra-Légère Hydratation Equilibrante, **Aurelia London, 50 ml, 41 €. 2** Life Plankton Élixir, **Biotherm, 30 ml, 69 €. 3** Crème apaisante restauratrice Tolérance Control Cosmétique Stérile Eau Thermale, **Avène, 40 ml, 18,43 €. 4** Gel-crème Bariéderm-Cica Daily, **Uriage, 40 ml, 19,90 €. 5** Crème Visage Hydratante, **Gallinée, 30 ml, 40 €. 6** Cicaplast B5 Spray Concentré Réparateur Apaisant, **La Roche-Posay, 100 ml, 11,50 €. 7** Minéral 89 Probiotic Fractions, Concentré Protecteur & Récupérateur, **Vichy, 30 ml, 30 €. 8** Revitalift Soin Liftant Probiotiques sans parfum, **L'Oréal Paris, 50 ml, 12,50 €.**

Des soins visage tout doux

On les aime parce qu'ils hydratent parfaitement, permettent de garder un microbiome sain et une peau en pleine forme. Ils favorisent la réparation de la barrière cutanée, protègent et rééquilibrent toutes les peaux, des très sensibles aux atopiques, en passant par les peaux à imperfections.

ARIANE LE FEBVRE

BIEN PLUS !
QUE VOUS NE L'IMAGINEZ

+ DE 260 PRODUITS Cien

Tout au long de l'année*

*Nombre de références susceptible de varier selon la gamme de supermarché.

LIDL
Le vrai prix des bonnes choses

Année 2021 - Photos non contractuelles - LIDL RCS Créteil 343 262 622

{Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...

HALFPOINT/ISTOCK

EN FRANCE, TROP DE MÉDICAMENTS POUR NOS PETITS ?

Une étude de l'Inserm s'inquiète de l'augmentation de la prescription de médicaments aux enfants. Or, « les plus jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets indésirables à court et long terme des médicaments », rappelle l'institut. En 2018-2019, 97 % des moins de 6 ans en ont pris et l'utilisation des antibiotiques avant 18 ans est supérieure de près de 50 % à la moyenne des pays de l'OCDE. Les médicaments les plus prescrits sont les analgésiques, les antibiotiques, puis les corticoïdes par voie nasale. M.B.

Les crevettes du mois

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

Mon Album Photos de classe, Oxybul, 13,99 €

Vive ses souvenirs de classe !

Photos de classe, prénoms des copains, anecdotes, etc. Cet album bien rythmé et décoré rassemble à lui tout seul tous les souvenirs d'école de la maternelle à la fin du primaire. Plus pratique que d'en constituer un chaque année au risque de les égarer au fil du temps ! S.D.

Pour lui faire aimer l'école

Comment se passe la vie d'un petit dragon à l'école ? Va-t-il bouder ou refuser d'entrer en classe ? Va-t-on lui voler ses crayons et ses cahiers ? Non, ça ne se passe pas comme ça ! Un album drôle et craquant pour faire aimer l'école à nos petits dragons. F.P.

"Les bonnes manières pour les petits dragons à l'école", Caryl Hart, éd. Gallimard Jeunesse, 14 €.

LES MOTS D'ENFANTS

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

La tata de Léo est enceinte de quelques mois, mais il veut absolument dormir avec elle, alors qu'il gigote beaucoup la nuit. Elle lui explique :
- Quand mon bébé sera né, tu pourras dormir dans mon lit.
Le soir, Léo demande à son père :
– Dis papa, tu crois que demain le bébé de tata sera sorti de son bidon ?

Léo, 3 ans

Raphaël habite Bouleurs, un village en Seine-et-Marne.
- Maman, comment on appelle les habitants de Bouleurs ?
- Des Bouleurois
- Ah... Et toi, maman, tu es une Bouleu-reine alors !

Raphaël, 5 ans

Sommaire

46 **ÂGE PAR ÂGE**
56 **Laits infantiles**
Stop aux idées reçues !
60 **La fratrie**
Une société miniature
66 **Mode kids :** Vite un sweat !
68 **Psy à la rescousse**
Comment l'aider quand il a peur de tout...
72 **Et au fait ses dents,** on s'en occupe quand ?
76 **Cueillette en famille**

Âge par âge

De 0 à 1 an

Faut-il lui faire le BCG ?

Facultatif depuis 2007, le BCG est recommandé dans certains cas. Pour prévenir des formes graves de la tuberculose.

Les parents de Sarah, 6 mois, souhaitent se rendre en Guyane, une zone à risque pour la tuberculose. Doivent-ils faire vacciner leur bébé ? « La Guyane, Mayotte, le Portugal, l'Afrique, l'Asie et l'Europe de l'Est sont des destinations pour lesquelles le vaccin contre la maladie est recommandé, car le risque de rencontrer des gens infectés est élevé », explique le Dr Zoha Maakaroun-Vermesse, pédiatre infectiologue.

BCG est l'acronyme du vaccin bilié de Calmette et Guérin.

De graves complications chez les bébés

La tuberculose est causée par une bactérie, le bacille de Koch, qui provoque infections respiratoires, toux, fièvre… C'est la maladie respiratoire la plus mortelle au monde. Elle peut entraîner de graves complications chez les bébés, appelées « tuberculose méningée » et « tuberculose miliaire », avec vomissements, fièvre, altération de l'état général, et des séquelles neurologiques. Seuls les adultes peuvent contaminer un nourrisson. S'il y a un cas dans la famille, tous les cas contact sont dépistés via un test, le Tubertest. Une radio des poumons est aussi réalisée. « L'enfant contaminé est soigné avec des antibiotiques pendant six mois. Un an, si une forme sévère s'est déclarée », explique la pédiatre.

Vacciner si on se rend dans une zone à risque

Bien que le vaccin ne soit plus obligatoire depuis 2007, il est conseillé pour les bébés dont la famille est originaire ou se rend dans une région à risque. L'Ile-de-France est considérée comme une zone sensible, surtout chez les populations précaires, sans-abri ou réfugiées. Le pédiatre décidera, selon le lieu de vie, si le vaccin est nécessaire. Il peut le recommander à partir de 1 mois en métropole et dès la naissance en Guyane et Mayotte. Il est administré dans un centre de PMI (protection maternelle et infantile) ou de lutte antituberculeuse. Plusieurs jours après le BCG, un suintement peut apparaître sur la zone piquée. « C'est une réaction normale. On sèche bien la zone et on la nettoie à l'eau et au savon. Cela peut durer plusieurs mois », indique le Dr Zoha Maakaroun-Vermesse. ●

ÉMILIE VEYSSIÉ

EKATERINA POKROVSKY/ADOBE STOCK

Les cas de tuberculose augmentent en France

La maladie est toujours présente sur le territoire, et même en recrudescence depuis quelques années. Selon Santé publique France, 5 092 cas de tuberculose ont été déclarés en 2018. C'est en Guyane, à Mayotte et en Île-de-France que les taux de déclaration sont les plus élevés.

C'est magique, elle s'élance enfin pour faire ses premiers pas… et enchaîne évidemment chute sur chute ! Et nous, on évite de lui dire "Attention, tu vas tomber !".

De 1 à 2 ans

Elle n'arrête pas de tomber !

Du haut de ses 14 mois, Gabrielle fait ses premiers pas sous le regard attendri de toute la famille ! Mais ses tentatives hésitantes se soldent par de fréquentes chutes et des pleurs. Heureusement sans gravité, elles sont pourtant éprouvantes pour ses parents qui se précipitent affolés. On se rassure ! « Une fois que l'enfant se passe de tout appui pour se déplacer, il part à l'aventure d'un mouvement saccadé – un peu comme un robot – jambes écartées, la démarche titubante. Inévitablement, il atterrit sur les fesses ! Il est aussi très fréquent que l'enfant ait les pieds qui "tournent" vers l'intérieur. Aussi, quand il commence à se déplacer un peu plus vite, les bouts des pieds s'entravent et parfois c'est la chute », constate le Dr Véronique Desvignes, pédiatre *. Rien de grave, ça va s'arranger avec le temps.

Un soutien rassurant

Certains enfants trouvent assez rapidement leur équilibre, d'autres vont l'acquérir plus lentement. Ce qui compte, c'est notre attitude face aux premiers pas et aux premières chutes de notre loulou. « Pour l'enfant qui a envie de s'élancer seul, sentir que son parent est présent pour le soutenir est très rassurant. On peut lui dire qu'il peut y aller, qu'on est là s'il y a un problème et se mettre en position accroupie, face à lui, en lui tendant les bras. En cas de besoin, il s'y agrippera. Quand on sent que l'enfant n'est pas à l'aise, on peut se placer derrière lui, genoux contre son dos. Il se sent soutenu, c'est plus sécurisant pour lui », explique la pédiatre.

On a la bonne attitude !

On évite de le mettre en garde à chaque pas avec des « Attention ! Tu vas te faire mal… ». Qui risquent plutôt de l'insécuriser et de le rendre craintif.

Il a chuté ? On dédramatise !

« En général, à cet âge-là, il a encore des couches, ce qui amortit un peu la chute ! Forcément il se fera de petits bleus, mais il ne se fait pas mal à chaque fois », remarque le médecin. Et si, bien évidemment, on veille au grain, on est là aussi pour l'encourager, sans laisser transparaître une angoisse démesurée à l'idée qu'il puisse tomber ! Quand il est par terre, on apprécie rapidement la gravité de la culbute. Tout va bien ? On ne surjoue pas la chute, on le calme, on le redresse, on le console avec « un bisou magique » et c'est reparti. « Ces chutes font partie intégrante du processus d'apprentissage de la marche et permettent à l'enfant de progresser et de gagner en autonomie. Si à partir de 18-20 mois on a l'impression que bébé manque de force musculaire ou qu'il perd beaucoup l'équilibre, on consulte le pédiatre ou le médecin généraliste. ●

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

**Membre du bureau de l'Afpa (Association française de pédiatrie ambulatoire).*

OLESIA BILKEI/ADOBE STOCK

De 2 à 3 ans

Elle veut toujours être la première

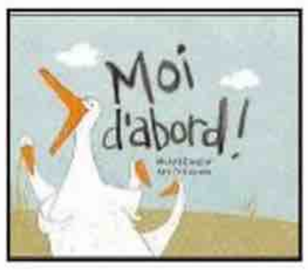
(au toboggan, aux jeux...)

Sans se soucier du fait que d'autres étaient là avant elle.

Helena a bientôt 3 ans, et depuis quelques mois, c'est toujours elle d'abord. Surtout quand il s'agit de doubler les copains au toboggan. Ses parents s'en étonnent. « Vouloir être toujours le premier est normal à cet âge, ça signifie qu'elle s'affirme », décrypte et rassure la psychologue Anne Bacus*.

Il pense être le centre du monde

Considéré comme le centre du monde par ses parents, l'enfant pense l'être partout. « Cet égocentrisme, naturel et positif, chez le jeune enfant signifie qu'il se sent aimé, important », souligne la psychologue. Normal donc qu'il cherche à s'affirmer en montrant qu'il l'emporte sur ses copains ou ses frères et sœurs. « En plein dans la phase d'affirmation, il cherche à décider, à avoir raison. « Et à cet âge du "moi d'abord", l'enfant ne considère pas encore que les autres ont autant d'importance que lui », précise Anne Bacus. D'ailleurs, ce besoin de passer avant peut aussi se manifester à la maison : il veut aller en premier au bain, être le centre de l'attention, des câlins, etc.



"MOI D'ABORD", crie à tout va le caneton. Mais à force de vouloir toujours être le premier, le palmipède risque de se faire prendre à son propre jeu !

"Moi d'abord", de Michaël Escoffier et Kris Di Giacomo (éd. Frimousse), 13 €.

Lui faire comprendre que tout le monde compte autant

Si son comportement est normal, il est nécessaire de lui expliquer qu'il ne doit pas se comporter ainsi, qu'il n'est pas le centre du monde. Pour qu'il assimile qu'on est tous sur un plan d'égalité, on inverse les rôles : « Tu serais content si tu avais fait la queue et qu'un enfant te passait devant ? ». Le conseil de la psy : user de beaucoup de calme, de simplicité et de gentillesse pour lui dire qu'on comprend qu'il soit pressé, car le toboggan, c'est rigolo, mais que les autres enfants étaient là avant lui... et l'apprécient tout autant !
On n'hésite pas à répéter les consignes, chaque fois que ça se produit pour qu'il intègre qu'il doit attendre son tour. Si son comportement persiste et devient épuisant (il se limite rarement au parc), Anne Bacus suggère de prendre conseil auprès d'un spécialiste. Peut-être qu'on ne lui pose pas suffisamment de règles, ou qu'elles ne sont pas assez explicites ou qu'on le traite (un peu) trop comme le centre du monde ?
Peu à peu, il va intégrer qu'il doit attendre son tour... et ça ne l'empêchera pas de s'éclater ! ●

DOROTHÉE LOUESSARD

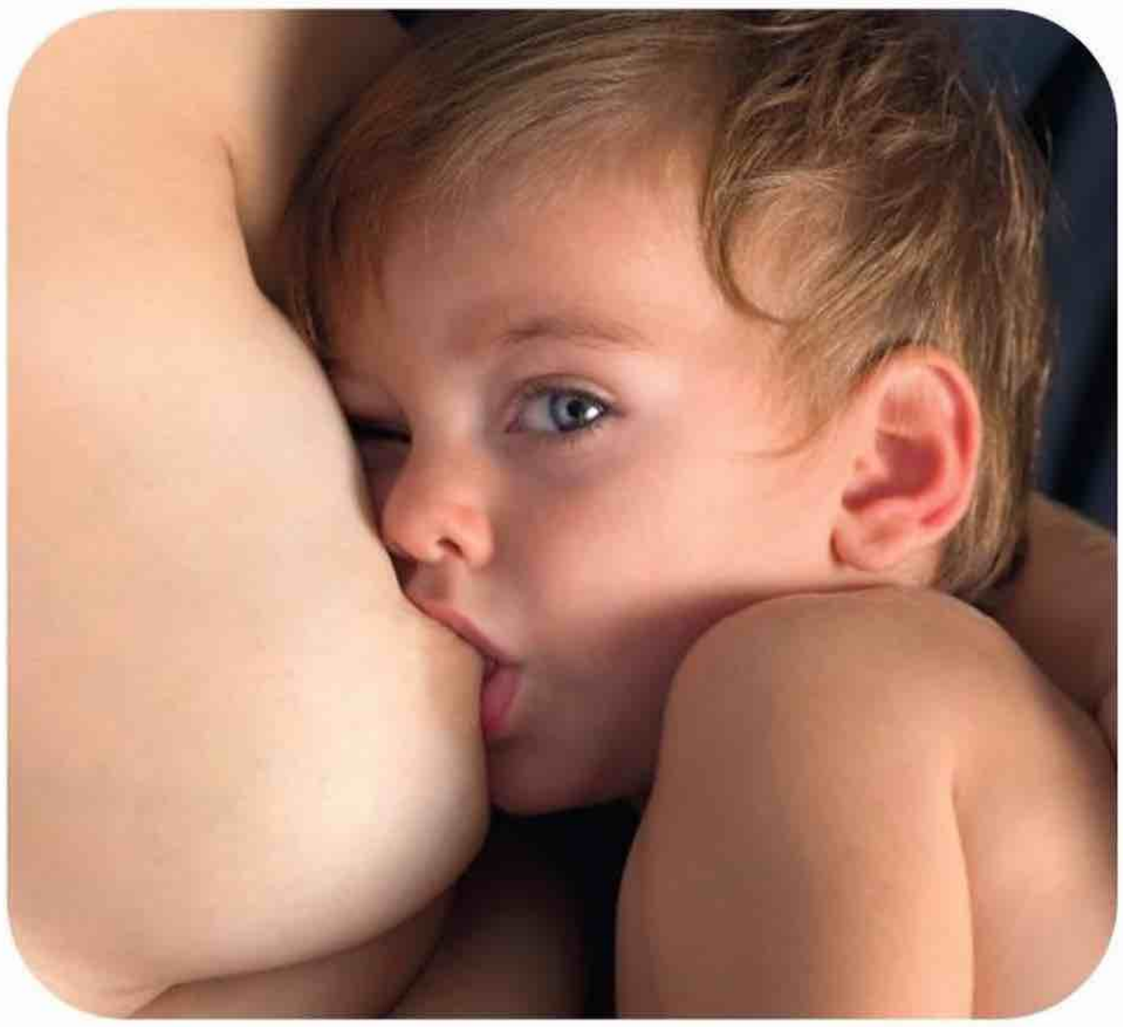
**Auteure de plusieurs ouvrages dont "Votre enfant de 1 à 3 ans" (ed. Marabout), 7,50 €.*

ANNANAHABED/ADOBE STOCK

Il se blottit, cherche à les toucher, demande à les voir, les téter… On aimerait bien comprendre ce qui se passe. Éclairage !

De 3 à 4 ans

Il est accro à mes seins !



La grande passion de Marius, 3 ans et demi : la poitrine de sa maman. Il fourre la tête sous son pull ou essaie de déboutonner son chemisier pour voir et toucher ses seins. « Une phase assez fréquente à cet âge », remarque la psychologue Florence Millot*.

Une source de réconfort et de curiosité

À 2 ou 3 ans, la poitrine de la mère est souvent une sorte de confort régressif. En se lovant dans nos bras, il se retrouve dans la posture du nourrisson qu'il était, et ça l'apaise. « Le sein maternel est d'ailleurs très sécurisant par sa forme, son odeur et sa texture », révèle Florence Millot. Résultat, il perçoit parfois le corps de sa maman comme une sorte de doudou. Un comportement naturel surtout à cet âge où il vient d'être scolarisé et commence à s'autonomiser. C'est aussi la période où il commence à faire la différence entre les filles et les garçons. Et, comme « il est très curieux, il aime voir et toucher pour comprendre. Les seins étant cachés, ça l'attire encore plus », note la psychologue. Tout comme le tout-petit aime déshabiller ses poupées pour voir ce qu'il y a en dessous. Enfin, c'est souvent aussi le début de la phase d'Œdipe, il peut donc y avoir un plaisir charnel à regarder et toucher cette zone. Mais c'est plus de l'ordre du jeu pour lui. La preuve ? Apercevoir un sein a tendance à le faire éclater de rire !

Chacun son corps !

« Beaucoup de mères ont du mal à placer des limites, passant du refus au "ce n'est pas si grave" », observe Florence Millot. Surtout s'il s'agit du petit dernier ou que l'on a cessé d'allaiter récemment. Or, s'il est normal de ne pas avoir d'intimité les premières années, maintenant qu'il grandit, on commence à instaurer un peu de pudeur en évitant de se montrer nue devant lui ou de prendre le bain ensemble. Ainsi, la psy estime que, « même si son comportement est naturel, il est désormais en mesure d'intégrer que notre corps nous appartient ». Et pour y parvenir, un positionnement clair est essentiel. Son conseil : on apprend à dire stop et à se réapproprier notre corps en lui expliquant fermement, sans le gronder, que « non, ça, c'est notre corps ». Une limite importante à poser, d'autant qu'il commence l'école, et apprendre à maîtriser ses pulsions est nécessaire pour lui. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

**Auteure de l'ouvrage "Comment parler à ses enfants ? Les conseils d'une psy pour aborder avec eux les sujets délicats" (éd. Albin Michel)*

SABRINA, 39 ans, maman de Maelle, 3 ans et 3 mois

« Elle veut toucher mes tétés ! »

« Quand elle n'est pas en train d'essayer de soulever mon t-shirt pour toucher mes "tétés", tout sourire, Maelle essaie d'y engouffrer la tête pour se blottir. Ça fait plusieurs semaines que ça dure, et j'ai beau lui dire "non", elle retente en me demandant, l'air malicieux comme s'il s'agissait d'un jeu : "je peux les regarder un tout petit peu ?". Voyant que je ne cède pas, elle finit par se lover tendrement la tête contre mon torse. »

RINOCDZ/ISTOCK

Ses petits petons ont beau être tout mignons, leur forme arquée avec une voûte très haute lui occasionne instabilité et petits désagréments physiques. Des solutions existent pour réduire les complications à l'âge adulte.

De 4 à 6 ans

Il a les pieds creux

C'est le contraire des pieds plats !

Alors que Maël, 4 ans, joue pieds nus dans le salon, sa maman remarque que de la corne s'est formée au niveau des gros orteils, des avant-pieds et des talons. Maël lui avoue que ça lui fait parfois mal. « C'est normal, car ce sont ses seuls points d'appui qui portent tout son poids, frottent les chaussures, et qui sont sans cesse sollicités quand il marche ou qu'il court », explique Alicia Lehoulle, pédicure-podologue. « Maël use donc ses chaussures plus vite. La cambrure des pieds aura tendance à lui occasionner une instabilité avec un risque d'entorse, une mauvaise posture et des douleurs au niveau des articulations », ajoute la praticienne. Si le pied creux est assez rare avant 5 ans, ce problème plantaire peut apparaître par la suite à tout moment.

On cherche la cause pour agir sans tarder

Une fois écartées les affections neurologiques et neuromusculaires par le médecin, c'est la piste héréditaire qui prévaut. Le pied creux, qui se caractérise par une voûte plantaire haute, rigide et arquée, est souvent une anomalie structurelle que l'enfant hérite de l'un ou l'autre de ses parents. Il peut aussi apparaître après une blessure. « Le mieux est d'agir rapidement pour que l'enfant retrouve confort et stabilité en marchant. En premier lieu, on investit dans des chaussures lacées, stables et balancées, qui lui maintiennent bien les pieds, au détriment des baskets souples et des sandales. On n'hésite pas non plus à lui enduire généreusement les pieds de crème avant le coucher pour que la peau retrouve sa souplesse et pour faire disparaître toutes ses rugosités », recommande Alicia Lehoulle.

Au besoin, on l'appareille

« Si la marche est douloureuse aux points d'appui ou si l'enfant présente un début d'*hallux valgus* (oignon du gros orteil) ou d'orteils en griffes, un podologue proposera une orthèse d'orteils sur mesure dont l'efficacité est prouvée pour les lui redresser et soulager les tensions. La réalisation de semelles orthopédiques sur mesure peut aussi s'envisager, mais pas avant 6 ans. L'enfant les glissera quotidiennement dans ses chaussures pour mieux absorber et répartir les pressions exercées sur le pied », explique la podologue. Ces semelles, à renouveler tous les deux ans, présentent un surélèvement au niveau de l'arche du pied pour le soutenir et une cuvette au niveau du talon pour diminuer les charges supportées. ●

SABRINA BAILLEUL

SHAPECHARGE/ISTOCK

LE BON PLAN
LA BALLE DE MASSAGE

Après une journée active, l'enfant appréciera aussi bien les petits massages manuels de la voûte plantaire que les automassages avec une balle de massage à faire rouler pendant quelques minutes sous le pied en position debout. Elle permet de relâcher les muscles et de déraidir la voûte plantaire. On opte pour les petits modèles de 6 ou 8 cm diamètre.

Un toutou très bavard !

Je répète ce que tu dis !

Pilou

Je t'aime !

Tête et oreilles animées

Répète tout ce que dit l'enfant

Nouveau !

Pilou, ce chien tout doux sera le compagnon idéal pour amuser et accompagner votre enfant dans l'apprentissage du langage, des chiffres, des couleurs et des émotions ! Trop rigolo, il bouge ses oreilles, secoue sa tête et répète tout ce qu'on lui dit en déformant la voix.

Toutou parle avec moi - De 1 à 5 ans.

Marque préférée des mamans*

vtech® Baby

Des jouets malins pour grandir intelligent

* Institut des Mamans - Baromètre des marques préférées - 300 mères d'enfants de 0-35 mois - Mai 2019

De 6 à 8 ans

Elle a une amitié exclusive

Elles sont comme les deux doigts de la main : inséparables. Cette belle amitié fait plaisir à voir et est bénéfique à l'enfant, à condition qu'elle ne l'empêche pas de s'intégrer au groupe…

Mia parle à longueur de journée de Kenza, sa meilleure amie. Ou plutôt son unique amie, car la petite fille n'a pas vraiment sympathisé avec d'autres camarades. Ses parents s'interrogent : ne risque-t-elle pas de davantage s'isoler ? Pour Pascal Mallet*, professeur de psychologie du développement à l'université de Paris-Nanterre, « avoir un seul ami n'est pas en soi un problème. L'amitié, par définition, exprime une préférence et demande une certaine exclusivité. L'essentiel pour un enfant est d'avoir au moins une relation d'amitié réciproque. Parce qu'il se sent aimé pour ce qu'il est, cette relation renforce sa confiance en soi. »

Nouer une amitié ne va pas forcément de soi

Plusieurs raisons peuvent expliquer qu'un enfant ait un seul ami. Craintif ou solitaire, il n'a peut-être pas envie d'aller vers ses camarades. Il peut aussi être exigeant quant à ce qu'il attend d'un ami, préférant la qualité à la quantité. Il peut également avoir du mal à s'en faire parce qu'il n'est pas facile à vivre… « On constate que des enfants spécialement timides valorisent plus que les autres la relation avec leur meilleur ami, sans doute parce qu'ils pressentent que le remplacer serait difficile. C'est le principal inconvénient de l'amitié unique : en cas de rupture, on risque de rester un temps sans ami », explique Pascal Mallet.

L'AVIS DE L'EXPERT

« L'école sépare parfois les meilleurs amis pour éviter qu'ils perturbent la classe. C'est dommage, car ce peut être un moyen de dynamiser certaines activités scolaires par la coopération à deux ou en petits groupes. Ça renforce alors chez les élèves le sentiment d'être reconnus dans leur classe. »

Pascal Mallet
PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT
à l'université de Paris-Nanterre

« Plutôt que de s'inquiéter, on considère cette amitié avant tout comme une richesse. »

On s'appuie sur ce duo

Si l'on voit que son enfant en reste à une amitié unique plutôt que d'aller vers les autres, il n'y a pas lieu *a priori* de s'en inquiéter. On aurait même tort de vouloir mettre un terme à cette relation car l'enfant arrivera mieux à s'insérer dans le groupe avec celle-ci que sans elle. Pour favoriser les échanges, on peut l'inciter à inviter à la maison, en plus du meilleur ami, un autre camarade avec qui il s'entend bien. Plutôt que de s'inquiéter, on considère donc cette amitié avant tout comme une richesse. La pire chose à l'école, dès la maternelle, c'est, selon l'expert, de ne pas avoir d'ami. ●

DOROTHÉE BLANCHETON

** Auteur de "L'amitié entre enfants ou adolescents" (éd. Armand Colin).*

JACOB LUND/ADOBE STOCK

Je découvre mes premiers mots !

100% Bilingue

Mon imagier bilingue
100 premiers mots

Mon imagier bilingue
100 animaux

Mon imagier bilingue
Mes endroits préférés

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

vtech®

www.vtech-jouets.com

Des jouets malins pour grandir intelligent

Certains soirs, notre enfant est très agité, et le retour au calme est difficile. Mais on peut trouver des solutions pour aider à apaiser les plus infatigables !

ULZA/ADOBE STOCK

De 8 à 10 ans

Il est super excité le soir

Côme, 8 ans et demi, est une boule d'énergie. Il est même survolté certains soirs ! C'est souvent vers 18 h 30 que l'excitation monte. Il court, crie, chahute avec sa petite sœur. Le retour au calme peut être long, retardant le coucher et l'endormissement. Une situation fréquente selon le Dr Fabienne Kochert, pédiatre* : « Le mode de vie des enfants aujourd'hui est très speed. Entre l'école, la cantine, les centres aérés, les activités périscolaires, les devoirs et le dîner, ils n'ont pas le temps de souffler. Sous tension et hyperstimulés, lorsqu'arrive le moment de se calmer, ils sont malgré eux encore débordants d'énergie. » C'est sans prendre en compte, aussi, les écrans (tablette, ordinateur, console de jeux) qui stimulent le cerveau et peuvent les énerver.

On met son cerveau au repos

« L'idée est de ralentir le rythme et d'éviter toutes les sources d'excitation dans l'heure qui précède le coucherJe déconseille l'usage des écrans la veille des jours d'école. Ils excitent les enfants, empêchant l'installation d'un climat propice au laisser-aller nécessaire pour s'endormir », explique la pédiatre. Respecter une routine stable est également un bon moyen pour apaiser un enfant agité, car s'il sait à quoi s'attendre tous les soirs (douche, dîner, un peu de lecture ou un jeu calme), il est donc plus posé. De notre côté, on montre l'exemple en essayant de parler plus doucement, de bannir de notre vocabulaire les « dépêche-toi » et « fais vite » !

Rien de tel que le yoga pour le calmer
On lit

"MON COURS DE YOGA EN FAMILLE" de Catherine Bouru, *éd. Eyrolles.*

En cas de crise, on ramène le calme

Une ambiance paisible à la maison peut avoir des répercussions positives sur l'agitation de l'enfant. On lui demande très calmement d'aller prendre sa douche et on tamise les lumières de la maison afin de favoriser une atmosphère détendue. On prend le temps de dîner sans évoquer « les sujets qui fâchent » : bulletin scolaire, tenue à table, etc. On peut même instaurer un petit jeu comme celui des « gestes au ralenti » : on porte sa fourchette à sa bouche sans se précipiter, on mâche tranquillement, on parle très lentement... Pour aider son enfant à évacuer l'excitation d'une journée trop remplie, on peut aussi faire avec lui des exercices de relaxation comme la respiration abdominale ou quelques postures de yoga, et pourquoi pas lui proposer une infusion apaisante à base de camomille, de mélisse, de tilleul. ● ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

**Présidente de l'Afpa (Association française de pédiatrie ambulatoire). https://afpa.org*

StoriKid®

Un conteur d'histoires magique !

PRIX PARENTS DE LA COMMUNAUTÉ

Ce conteur d'histoires interactif développe l'imaginaire des enfants le jour ou les aide à se détendre après une journée bien remplie.

L'enfant choisit ce qu'il veut écouter dans une large sélection de 80 contes, poèmes, fables, histoires et chansons, accompagnés de projection d'images animées.

Grâce à la fonction enregistrement, vous pouvez même enregistrer vos propres histoires. **De 3 à 8 ans.**

- Sans ondes
- Sans écran
- Avec option Projection

Jamais à court d'histoires !
Des packs de contenus additionnels sont à télécharger gratuitement.

vtech®

www.vtech-jouets.com

Des jouets malins pour grandir intelligent

Laits infantiles

Stop aux idées reçues !

Beaucoup de fausses infos circulent sur les laits infantiles. Pourtant, ils constituent la base de l'alimentation des tout-petits. Sont-ils vraiment sans danger ? Quand passer à un lait 2e âge ? On fait le point.

LES EXPERTS

Dr Arnaud Cocaul
MÉDECIN NUTRITIONNISTE
spécialisé dans les troubles de l'obésité.

Dr Laurence Plumey
MÉDECIN NUTRITIONNISTE
fondatrice d'EPM Nutrition, école de napso-thérapie.

Ils sont parfaitement adaptés aux bébés

Le lait maternel est la référence, car c'est celui qui convient le mieux aux bébés pour couvrir leurs besoins nutritionnels. Mais si la maman ne veut pas ou ne peut pas allaiter, les préparations infantiles sont également adaptées. « Elles essaient de s'approcher au maximum de la composition du lait maternel, note le Dr Arnaud Cocaul. Elles sont soumises à une réglementation très stricte concernant les teneurs en protéines, lipides, glucides, minéraux... Élaborés à partir du lait de vache modifié, les laits infantiles sont enrichis en vitamines, notamment D, K et C, en calcium pour la croissance osseuse, en fer (15 à 25 fois plus que dans le lait de vache), afin d'aider l'organisme à mieux se défendre face aux infections, ainsi qu'en acides gras essentiels (oméga 3 et 6), indispensables au bon fonctionnement du système cérébral. »

APUSKI/ISTOCK. DR.

Au lait de chèvre aussi !

Il existe sur le marché français des laits infantiles à base de lait de chèvre, à ne pas confondre avec du lait de chèvre classique, qui n'est pas adapté aux besoins nutritionnels des bébés. « Ce type de lait peut être intéressant pour les bébés, car les acides gras présents dans le lait de ce mammifère sont plus faciles à digérer que ceux contenus dans le lait de vache », note le Dr Plumey.

Ils ne favorisent pas l'obésité

Le lien entre obésité et laits infantile n'est pas prouvé. « De récentes études montrent que consommer trop de protéines durant la petite enfance favorisait la multiplication des cellules adipeuses, ce qui fait le lit du surpoids et de l'obésité, explique le Dr Cocaul. Les laits infantiles ont justement des teneurs en protéines moins importantes que le lait de vache classique, et sont donc mieux adaptés aux tout-petits. »

Avec plus de 250 références disponibles en pharmacies et grandes surfaces, il y en a forcément un qui convient !

À chaque problème digestif sa solution

Ballonnements, coliques, reflux... il existe des laits infantiles pour chaque souci du quotidien. Comment choisir ? En règle générale, les laits infantiles standards conviennent aux enfants sans antécédents particuliers. « Mais chaque bébé les tolère différemment, précise le Dr Plumey. Par précaution, on ne change pas un lait qui est bien supporté. Et en cas de problème digestif, mieux vaut consulter un médecin avant de tester d'autres variétés. » En fonction de leur composition, certains laits infantiles sont plus faciles à digérer, d'autres plus rassasiants. Ceux enrichis en prébiotiques ou probiotiques ont pour but d'équilibrer la flore intestinale, et donc de diminuer les risques de troubles digestifs. Quant aux laits pré-épaissis à l'amidon de maïs, de riz ou de caroube, ils aident à limiter les régurgitations. Enfin, en cas de fortes diarrhées, le médecin peut conseiller un lait infantile sans lactose, le temps que tout rentre dans l'ordre.

Certains contiennent de l'huile de palme ?

Les acides gras essentiels présents dans les laits infantiles sont apportés par des huiles végétales. Parfois, il s'agit d'huile de palme sous forme d'acide palmitique. Le lait maternel en contient en grande quantité, et comme les laits infantiles veulent se rapprocher le plus possible du lait maternel, les industriels en ajoutent un peu dans leurs formules.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Attention, l'huile de palme contenue dans les laits infantiles n'a rien à voir avec celle que l'on incorpore dans les produits industriels. L'ajout d'acide palmitique est justifié d'un point de vue nutritionnel pour couvrir les besoins en cet acide gras saturé des bébés. Mais on peut aussi le trouver dans d'autres graisses végétales », précise le Dr Laurence Plumey.

Allergie ou intolérance au lait ? Des substituts existent

L'allergie aux protéines du lait de vache (APLV) concerne 2 à 3 % des bébés. Elle se manifeste généralement dès l'introduction du lait infantile. C'est seulement après le diagnostic d'un allergologue que le médecin vous orientera vers un lait infantile élaboré à base d'hydrolysat total de protéines du lait de vache. En clair, les protéines de lait de vache sont cassées en très petits « morceaux » pour ne plus être allergisantes. Il existe aussi des hydrolysats de protéines de riz. Quant aux préparations hypoallergéniques (HA), vendues uniquement sur ordonnance, elles sont recommandées en prévention des allergies s'il y a des antécédents familiaux, mais ne conviennent pas en cas d'allergie avérée.

Bonne nouvelle

Dans plus de 80 % des cas, l'allergie aux protéines de lait de vache guérit très souvent vers l'âge de 3-4 ans.

L'intolérance au lactose

(sucre présent dans le lait de vache) concerne aussi les tout-petits. Dans ce cas, un lait infantile sans lactose, à base de riz sera prescrit.

Ils sont tous enrichis en DHA

« Depuis un an, la réglementation européenne a changé pour que toutes les préparations 1er et 2e âges soient enrichies en DHA, un acide gras oméga 3, qui est indispensable au développement cérébral et visuel », explique le Dr Arnaud Cocaul.

Certains industriels, sans y être obligés, ont profité de ce changement de réglementation pour ajouter un autre acide gras essentiel, appelé ARA. Ce dernier joue également un rôle important dans le développement du cerveau. Il est d'ailleurs recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

De 1 à 3 ans, le lait de croissance sans hésitation

On entend souvent dire qu'à partir de 1 an, on peut passer au lait de vache classique. Mais ce dernier ne couvre pas tous les besoins nutritionnels des plus jeunes. C'est pour cela que de nombreux pédiatres recommandent une consommation quotidienne de 500 ml de lait de croissance – un biberon le matin et un au goûter – de 1 an jusqu'à 3 ans.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Par rapport au lait de vache, le lait de croissance est enrichi en acides gras essentiels, zinc, vitamines B9, D, C et surtout en fer. D'ailleurs, il est la principale source de fer pour les moins de 3 ans car à cet âge, ils ne mangent pas encore suffisamment de viande rouge », précise le Dr Laurence Plumey.

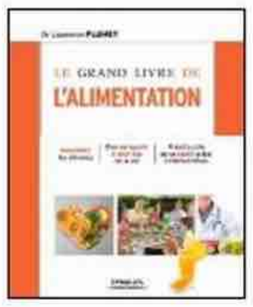
M.LADEN ZIVKOVIC/ISTOCK

Non, les jus végétaux ne remplacent pas le lait !

En cas d'allergie, pour réduire les ballonnements ou par idéologie, certains parents sont tentés de remplacer le lait infantile par des jus de soja, d'amande ou d'avoine. « Cette erreur peut entraîner des carences et des retards de croissance chez les bébés qui les consomment en exclusivité, car ces jus ne sont pas adaptés à leurs besoins nutritionnels », assure le Dr Plumey. Avant 1 an, il ne faut choisir que du lait maternel ou infantile. Pour les plus grands, pas question non plus de remplacer le lait de vache par des jus végétaux, car jusqu'à 18 ans, les enfants ont besoin de 900 à 1 200 mg de calcium par jour, soit trois ou quatre produits laitiers. « Seul le lait de chèvre peut remplacer le lait de vache à partir de 3 ans, car il contient autant de calcium », ajoute la nutritionniste.

Le lait maternel, la référence jusqu'à 6 mois

C'est le lait qui convient le mieux aux bébés pour couvrir leurs besoins nutritionnels. Sa composition évolue même au cours de la tétée et au fur et à mesure que l'enfant grandit pour être toujours optimale. Allaiter reste un choix personnel. Si la maman ne le peut ou veut pas, les laits infantiles conviennent très bien.



POUR EN SAVOIR PLUS
"Le Grand Livre de l'alimentation", *de Laurence Plumey, éd. Eyrolles.*

CHRISTINE AVELLAN

SES PREMIERS REPAS
À la découverte des saveurs...

My Carrefour BABY BIO

Dès 5 mois, votre bébé est prêt à découvrir ses premiers aliments ! Fruits et légumes d'abord, puis protéines, vont lui fournir des nutriments essentiels et former son goût.

De nouveaux menus !
Les vitamines, minéraux et fibres contenus dans les fruits et légumes constituent autant de nutriments essentiels à la croissance de votre bébé. Dès 5 mois, le système digestif est prêt à tenter de nouvelles expériences gourmandes avec des saveurs douces et des textures fines.

My Carrefour Baby Bio : le bon choix
L'alimentation pour bébé My Carrefour Baby Bio est 100% certifiée Agriculture Biologique. Un réel travail a été fait afin de garantir des produits de qualité. Ils sont goûtés et validés par un comité de nutritionnistes, garantis sans additifs et sans arôme artificiel, viandes et lait (desserts) 100% origine France.
Autant d'atouts sécurisants pour les parents comme les bébés, qui pourront se délecter de nouvelles saveurs... les yeux fermés !

Paroles de parents malins

« Son premier goûter présenté à la petite cuillère a tourné au cauchemar car celle-ci rentrait à peine dans sa bouche ! Je me suis donc équipée de mini-cuillères en silicone à bords arrondis, carrément plus adaptées... »
Gabrielle, 26 ans,
maman de Elias, 5 mois.

« Je suis gourmand et j'aimerais que ma fille le devienne ! Je lui fais découvrir une seule saveur nouvelle à la fois pour qu'elle l'identifie et la reconnaisse ensuite. »
Tom, 35 ans,
papa d'Alice, 9 mois.

DEFI ZÉRO GASPI

VIVE LE DÉTOURNEMENT !
Les pots de nos compotes se transforment en un clin d'œil... Godets à semis ou à boutures au jardin, contenants à peinture malins pour artiste inspiré ou moule à sorbets dont raffolent les gourmands. À vous de jouer !

CHOISIS POUR VOUS !

1,69 €

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Purée de fruit Pomme, Fraise
Dès 6 mois
✓ **Certifiée Bio**
✓ **Sans sucres ajoutés**

Le mot des experts

Les produits nutritionnels à destination des bébés font l'objet d'une réglementation très stricte. Carrefour a souhaité s'engager davantage en matière de qualité nutritionnelle en travaillant avec des nutritionnistes et pédiatres indépendants.
Pour chaque catégorie de produits de la gamme Bébé, ces experts ont conçu des chartes nutritionnelles encore plus rigoureuses que la réglementation. Carrefour propose de la viande 100% origine France et des desserts avec du lait également origine France. Aussi, les teneurs en sucres, matières grasses, protéines, sel, vitamines et minéraux ont été adaptées à chaque tranche d'âge. La qualité des nutriments est aussi importante. Par exemple, Carrefour ajoute des matières grasses de qualité (huile de colza, huile d'olive, huile de tournesol) aux petits pots et plats salés afin de proposer différents acides gras insaturés au bébé.

Dr Hervé Robert
Médecin nutritionniste chez Équitable
&
Camille Evrard
Directeur scientifique chez Équitable

Carrefour

Vous avez la carte fidélité Carrefour ?
-10% tous les jours, toute l'année sur toutes les couches et laits de croissance de la marque My Carrefour Baby avec **La Prime Famille.**

livré chez vous

Vous êtes enceinte ?
Carrefour vous offre **les frais de livraison à domicile** pour toute commande à partir de 50 € d'achat.
Offre valable 12 mois à compter de l'inscription.

La relation fraternelle relie l'enfant à ses origines et dure la vie entière : elle est précieuse.

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

La fratrie

Une société miniature

Qu'ils soient deux, trois ou plus, les frères et sœurs constituent la première sphère sociale dans laquelle l'enfant apprend à se faire une place et à entrer en relation : un exercice essentiel.

CHRISTOPHER HOPEFITCH/GETTYIMAGES

Un alter ego qui nous tend un miroir

Mon frère Gabriel, il me fait rire, j'aime bien jouer avec lui, mais on se fâche souvent, il est très énervant », confie Auréa. En vivant côte à côte, Auréa et Gabriel apprennent beaucoup l'un de l'autre. Ils se construisent ensemble. « La fratrie joue un rôle essentiel dans le développement d'un enfant, elle impacte à la fois son identité et ses capacités relationnelles », affirme Nicole Prieur*. En effet, un frère ou une sœur, c'est un alter ego : il ressemble à l'enfant tout en étant différent. En observant son attitude et ses réactions, ce dernier apprend à se connaître lui-même. Son frère (ou sa sœur) lui tend un miroir qui l'aide à s'identifier et à se différencier. « Ainsi, en grandissant, s'entendre avec son frère ou sa sœur, c'est s'accepter soi-même. Mais un frère (une sœur), c'est aussi un modèle qui pousse à se dépasser. »

Trouver sa place et en laisser à l'autre

La place de chacun dans la fratrie pose les bases de sa relation à l'autre : pour l'aîné, il s'agira d'apprendre à lui laisser une place, à accepter son existence, tandis que le cadet devra oser prendre sa place, affirmer son droit d'exister… Ce qu'il fait parfois bruyamment ! Et puis, il y a la place qu'on partage, celle d'enfants au sein de la famille, et là, il s'agit d'apprendre à partager.

L'apprentissage de la relation sociale

La famille est le premier système social dans lequel évolue l'enfant. Grâce aux échanges avec ses frères et sœurs, il observe les comportements et les réactions de chacun et s'exerce à l'une des tâches les plus difficiles : se décentrer pour adopter le point de vue de l'autre et essayer de comprendre ou de prévoir son attitude. Cet apprentissage de la "théorie de l'esprit" s'étend sur des années, entre 6 et 10 ans. Et si la fratrie est le lieu de bien des heurts, en grandissant, les relations y évoluent vers plus de solidarité : peu à peu, les enfants vont faire corps face à nous. Pourvu qu'ils restent proches et complices à l'âge adulte !

L'AVIS DE L'EXPERT

« Avec des frères et sœurs, on expérimente énormément de stratégies relationnelles. On apprend à faire avec l'autre, en jouant tour à tour de la solidarité et de la rivalité, en mettant en œuvre tous les registres de la relation. »

Nicole Prieur
PHILOSOPHE, PSYCHO-THÉRAPEUTE*

Auteure de "Grandir avec ses enfants" et "L'hypnose pour simplifier les relations familiales" (Ed. Pocket).

On fait quoi pour préparer le "grand" à l'arrivée du petit ?

On l'aide à trouver sa place

Il va se croire remplacé par le bébé, ne saura plus quelle est sa place : c'est très déstabilisant. On lui donne sa nouvelle carte de visite : il devient grand frère, une place de choix ! On valorise tout ce qu'il sait faire, on le félicite pour toutes ces choses "de grand" et on le prévient qu'on aura besoin de son aide. On le rassure : on aura un peu moins de temps, mais tout autant d'amour pour lui ! Car le cœur d'une maman double de volume à chaque naissance.

On le rassure sur sa peur

Avant la naissance de son frère ou sa sœur, si on le sent inquiet, on l'accompagne : « Ça fait peur, hein ? ». Il se sent compris. On peut alors l'aider à exprimer ses craintes. C'est surtout l'inconnu qui l'inquiète. Il a besoin d'explications. On ne dresse pas un tableau tout rose et mensonger de l'avenir, mais on lui montre des photos de lui bébé, pour qu'il sache à quoi s'attendre.

L'AVIS DE L'EXPERT

Clémence Prompsy
PSYCHOLOGUE ET COACH FAMILIAL
Coauteure de "Je ne veux pas" et "Je ne dors pas" (Au fil de soi, éd. De Boëck), et cofondatrice de kidzetfamily.fr.

On accueille ses émotions sans jugement

Après quelques semaines, il veut rendre le bébé à la maternité ou le donner à une voisine ? On ne pousse pas des hauts cris en le regardant comme un monstre : il a envie que les choses redeviennent comme avant, sans ce petit gêneur. Ça peut se comprendre ! C'est le moment de lui proposer des retrouvailles rituelles en tête à tête pour faire des choses seul avec nous – une heure par jour, un jour par semaine... à notre convenance.

On fixe les règles

Non, il n'est pas obligé de l'aimer, ce frère qui débarque ! Avec tous les sentiments contradictoires qu'il ressent, le lui dire va le soulager d'une pression et d'une culpabilité pesantes. En revanche, il est interdit de se faire du mal, que ce soit en se frappant ou en se moquant (la violence verbale peut être dévastatrice).

Ces règles donnent un cadre qui libère et qui peut aider le "grand" à se laisser séduire par ce "petit" qui le dévore des yeux.

HALFPOINT/ISTOCK

LABORATOIRES GUIGOZ S.A.S – 552 120 875 RCS Nanterre – Issy-les-Moulineaux. Mai 2021.
© Getty Images / Image Source

Dis, toi aussi tu plantes des arbres pour aider à préserver la nature ?

50 ans

g | Un Bébé Un Arbre

Office National des Forêts

Un Bébé, Un Arbre

Depuis 50 ans, lorsque vous inscrivez vos bébés pour participer au programme Un Bébé, Un Arbre, vous leur permettez de s'engager à nos côtés dans le parrainage de petits arbres qui seront plantés en leur nom dans près de 160 forêts françaises. Vos enfants contribuent ainsi à préserver la biodiversité de notre environnement.

Rejoignez le mouvement sur Guigoz.fr

LABORATOIRES Guigoz®

#EngagésPourLesBébés

Et en cas de dispute, on gère comment?

On oublie l'équité

Nos enfants sont uniques, ils ont des besoins différents: on les aime donc différemment. Chercher à être équitable, à toujours donner exactement la même chose à chacun, c'est nier leur identité et attiser les rivalités. De même, on évite les comparaisons, même si c'est pour flatter celui à qui on parle. On ne leur colle pas non plus d'étiquettes (lui, c'est « le clown », son frère, c'est « le sérieux »...), qui figeraient leur personnalité dans un carcan, sans espoir d'évolution.

On se réserve des moments en tête à tête avec chaque enfant, qu'on occupe selon ses goûts et ses besoins.

On ne cherche pas de coupable

On arrive en plein drame: le petit est en larmes, le grand est en rage. Notre réaction détermine la façon dont se fixera le conflit. Surtout, on ne demande pas au grand « qu'est-ce que tu lui as fait? ». Vouloir faire justice, c'est risquer d'enfermer pour longtemps chacun dans son rôle: l'un, éternelle victime incapable de se défendre, et l'autre, estampillé "méchant". Punir l'un et consoler l'autre ne fera qu'attiser leurs rancœurs, et préparer le terrain pour le prochain affrontement. On doit endosser un rôle d'enquêteur, pas d'arbitre.

RÉGIS papa de Lucia, 11 ans, Nicolas, 8 ans, et Raphaël, 4 ans.

"Ils font leurs règles."

« Lucia bénéficie d'un certain prestige auprès de ses frères. Elle est plus indépendante. Nicolas et Raphaël jouent beaucoup ensemble et les deux tiers du temps, ça se passe bien. Quand il y a un problème, c'est toujours le même schéma: Raphaël veut le jouet avec lequel Nicolas joue. Son grand frère est un modèle pour lui, il veut tout faire pareil! Or, en tant que petit 3e qui a dû trouver sa place, il a un fort tempérament! Nicolas capitule souvent pour avoir la paix. J'évite d'intervenir, sauf quand il y a de l'injustice. Mais plus ça va, plus ils progressent en négociation. Ils font leurs propres règles. Par exemple, si Nico prévient: "Je veux jouer tout seul", Raphaël n'insiste pas, c'est leur loi. Un truc dont je suis fier. »

On lui apprend à négocier

On demande s'il y a un problème et on ajoute la phrase rituelle: « Quand il y a un problème, on trouve une solution. » Chercher une solution avec lui, ça permet de le détourner de son hostilité envers son frère ou sa sœur. Il s'agit souvent de conflits de territoire: il lui faut apprendre à négocier. Peu à peu, on pourra le laisser trouver par lui-même l'issue à son problème. On garde en tête que les disputes entre frères et sœurs sont inévitables et plus saines qu'une relation pleine de sentiments refoulés.

ANNE VAN WAEREBEKE

HALFPOINT/ISTOCK

Déjà 50 ans que planter la petite graine fait vraiment pousser les arbres.

LABORATOIRES GUIGOZ S.A.S – 552 120 875 RCS Nanterre – Issy-les-Moulineaux. Mai 2021.
© Getty Images / Mladen Kostic

50 ans

Un Bébé Un Arbre

Un Bébé, Un Arbre

C'est en 1971 qu'un tout premier bébé devient parrain d'un petit arbre au travers du programme Un Bébé, Un Arbre. 50 ans plus tard, d'autres bébés et leurs jeunes pousses les ont suivi ! Plus de 800 000 arbres ont déjà été plantés, contribuant ainsi à la préservation de près de 160 forêts françaises, qui ont été reboisées en sapins, cédrats, érables et cèdres.

Rejoignez le programme Un Bébé, Un Arbre sur Guigoz.fr

Office National des Forêts

LABORATOIRES Guigoz

#EngagésPourLesBébés

Vite un sweat !

En coton ou en molleton, le sweat est leur compagnon incontournable en cette saison !

PAR MEGAL GROUCHKA

WYNKEN

CYRILLUS

Pour les préados

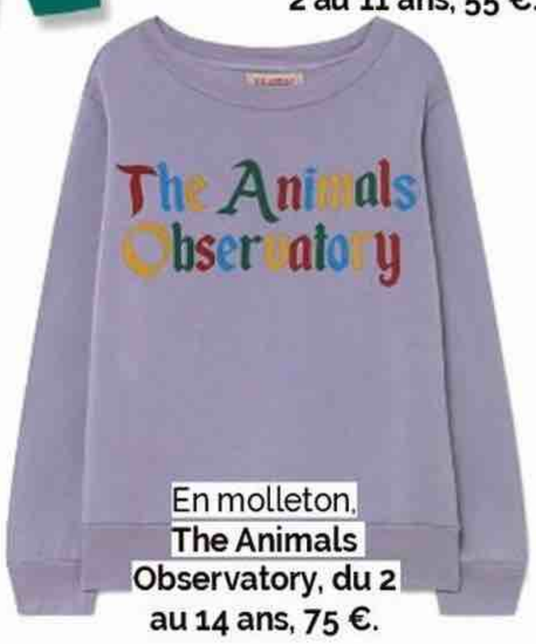
En coton, **Kiabi, du 3 au 12 ans, 7 €.**

En coton, **Cyrillus, du 3 au 16 ans, 39,90 €.**

En coton bio, **Mini Rodini, du 2 au 11 ans, 55 €.**

En couleur, à dessin, à message... à toute heure du jour, le sweat, c'est confort !

En coton, **Zara, du 6 au 14 ans, 14,95 €.**



En molleton, **The Animals Observatory, du 2 au 14 ans, 75 €.**

Pour les p'tits bouts !

En coton,
Mathilde Cabanas, à partir de 18 mois, 49 €.

En coton,
Verbaudet, du 3 mois au 4 ans, 14,99 €.

En coton,
Arket, du 1 au 10 ans, 19 €.

En coton,
Bonmot, du 6 mois au 3 ans, 55 €.

En coton
Zara, du 1 au 5 ans, 14,95 €.

Sac à dos en toile,
Hello Simone x Jojo Factory, 45 €.

Bonnet en laine,
Bobo Choses, 39 €.

Chaussettes en coton,
Hansel from Basel, 12 €.

Sweat en coton,
Petit Bateau, 3 à 12 ans, à partir de 29,95 €.

À la cool...

Pantalon en denim,
Zara, du 6 au 14 ans, 22,95 €.

Sabots en daim,
The New Society, du 28 au 40, 94 €.

Casquette en velours côtelé,
Monoprix x New Kids In the House, 55 €.

Pantalon en popeline de coton,
Kiabi, du 1 au 36 mois, 9 €.

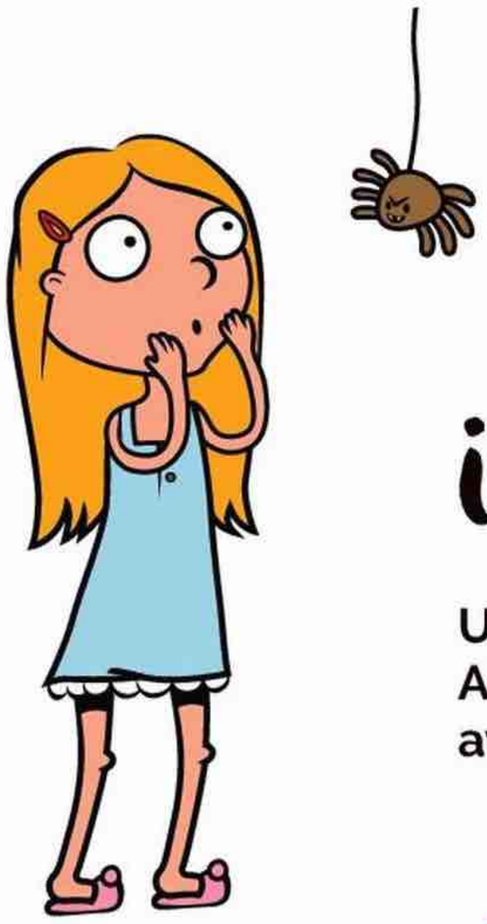
Sweat en coton,
Wynken, du 3 mois au 4 ans, 55 €.

En balade

Ma première conteuse,
Joyeuse, 79,90 €.

Chaussures en cuir
Gémo, du 19 au 24, 29,99 €.

Chaussettes en coton,
Bobo Choses, du 17 au 22, 15 €.



Comment l'aider quand il a peur de tout...

Un extrait de séance bien-être, relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, avec une petite fille de 6 ans qui est stressée...

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

Sarah est une petite fille très souriante et mignonne, même si sa réserve et ses yeux scrutateurs, ainsi que ses mains qui bougent beaucoup démontrent un certain stress. Elle est collée à sa maman et ne dit rien. Sa maman m'explique que Sarah, née prématurément, est hypersensible et que plusieurs déménagements ont entaché sa confiance.

Cas pratique

Anne-Laure Benattar : Comment te sens-tu Sarah, penses-tu que tu pourrais me dire ce qui se passe quand tu as peur ?

Sarah : Je me lève le matin et je me sens bien, après je pense à l'école et j'ai peur, puis je dois sortir dans la rue et les chiens me font peur, et aussi de ne pas arriver à l'école... et... que mes parents me laissent seule surtout...

A.-L. B. : D'accord, je comprends, ça n'est pas simple. Que penses-tu de faire un petit jeu ? Est-ce qu'il y a un moment où tu te sens vraiment bien ?

Sarah : Je me sens bien quand je danse, j'oublie tout... Oui je veux bien jouer !

A.-L. B. : Alors on va se mettre debout, et tu vas fermer les yeux. Je suis à tes côtés. Imagine-toi en train de danser, tu entends la musique, tu vois la salle de danse et tu ressens dans ton corps ce que ça te fait... comment te sens-tu ?

Sarah : Ça va, je me sens vraiment bien... comme quand je danse... c'est magique !

A.-L. B. : Super ! Tu te débrouilles très bien ! Alors maintenant, imagine face à toi un joli cercle protecteur qui fait du bien aussi. Il est comment ?

Sarah : Il est rose, un joli rose, tout doux et gentil.

A.-L. B. : Waouh, il est beau ton cercle ! Magnifique ! Tu peux maintenant sentir que tu danses encore, tu te sens bien, tu ajoutes un petit geste et puis tu sautes dans ton cercle. Et tu respires profondément.

Sarah : Alors je serre mes deux mains, je me sens super bien et je saute dans mon cercle, c'est comme ça ?

A.-L. B. : Oui c'est parfait, puis tu restes un peu dans ton cercle et tu respires fort. Puis tu fais un pas en arrière en ressortant de ton cercle. Ça va bien ? (Sarah hoche la tête et sourit visiblement mieux.) Alors on va ajouter maintenant un code, un mot de passe que tu vas crier avant de sauter dans ton cercle... Ce serait quel mot ?

Sarah : Soleil !

A.-L. B. : Super ! Alors on y va ! Tu fermes les yeux, tu penses à la danse, à ton bien-être, tu fais ton geste, tu cries ton mot de passe, tu sautes dans ton cercle et tu respires. Comment te sens-tu ?

Sarah : Je me sens vraiment bien, comme si je n'avais plus peur ! Merciiii !

A.-L. B. : Tu pourras refaire cet exercice de temps en temps en vrai et même dans ta tête pour t'aider à dépasser tes peurs.

EXPLICATION

Certains enfants, en fonction de leur sensibilité, de leur caractère et de leur vécu sont sujets à de nombreuses peurs ou phobies. Cet exercice permet de chercher des ressources pour dépasser les peurs et de les installer de plusieurs façons différentes. Il est complémentaire d'un travail de libération des vécus ayant généré des traumatismes et des peurs associées.

ASTUCE

Une peur peut en cacher une autre... Il est parfois intéressant de trouver la première peur manifestée qui est peut-être la source à libérer, ou si des histoires familiales peuvent être à l'origine de ces peurs...

Décryptage

JEU PNL : Le Cercle Magique ou le Cercle D'excellence permet d'installer des ancrages multiples (auditif / kinesthésique / visuel...), afin que la ressource puisse s'installer vraiment profondément. En refaisant l'exercice, l'enfant se reconnecte à ses ressources et au bien-être ressenti.

ÉCOUTE ACTIVE : Écouter l'enfant et ses peurs, comme ses doutes, et les accueillir est déjà une façon de l'aider à en prendre conscience et de les accepter.

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE : Un massage énergétique permet ponctuellement de libérer le trop-plein émotionnel et certaines mémoires cellulaires.

FLEURS DE BACH : Un mélange de fleurs de bach peut être proposé pour aider l'enfant à grandir dans sa confiance. Dans ce cas, ça pourrait être Mimulus pour les peurs identifiées, Rock Rose si les peurs sont terrifiantes, et Star of Bethlehem pour guérir les blessures du passé.

AKIRADESIGNS/SHUTTERSTOCK

Lunettes de piscine
à la vue[1] **29 €**[2]

Produits disponibles
à partir du 15 septembre

Krys agit pour la santé visuelle des enfants

Bien vu, la rentrée sportive !

Chez Krys, le sport de vos enfants rime avec montures à la vue[1] à partir de 29 €[2] : lunettes pour la piscine, montures spéciales pour les sports de balle… Tout a été pensé pour leur offrir une protection sans compromis et un confort visuel maximal. Venez découvrir tous nos modèles en magasin.

Retrouvez tous nos conseils sur www.krys.com

(1) Dans la limite des corrections sphériques disponibles. Tarif réservé aux porteurs de moins de 18 ans. (2) Prix de vente TTC conseillé. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. Crédit photo : Getty Images. 01/09/2021. KGS RCS Versailles 421 390 188.

Krys™

Vous allez vous aimer

Publi-Reportage

Blédina lance son programme reCULTIVONS blédina

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

C'est pourquoi blédina, qui a pour mission de nourrir les générations futures, se mobilise et renforce ses engagements pour l'avenir de l'agriculture française. A travers le programme **Recultivons, blédina** et ses partenaires, **Pour Une Agriculture Du Vivant et Miimosa,** s'engagent à construire collectivement des solutions concrètes pour accélérer la transition agricole et soutenir les agriculteurs face aux enjeux et difficultés auxquels ils sont confrontés. Ce programme **Recultivons de blédina** a pour ambition de favoriser une alimentation toujours plus locale, plus proche des français et plus durable avec comme objectif que **100% de ses ingrédients soient issus de l'agriculture régénératrice dès 2025.**

Au secours de la poire Williams

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

Les 3 engagements de la marque :

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

+ LOCAL : En replantant les arbres fruitiers sur le territoire français au plus proche possible des sites de blédina.
+ DURABLE : En appliquant les principes d'agriculture régénératrice dès la plantation en partenariat avec Pour une Agriculture Du Vivant.
+ DE LIENS : En sensibilisant les consommateurs sur le sujet, et en les invitant à participer au projet sur la plateforme de financement participatif Miimosa pour financer eux-mêmes les plants de poiriers.

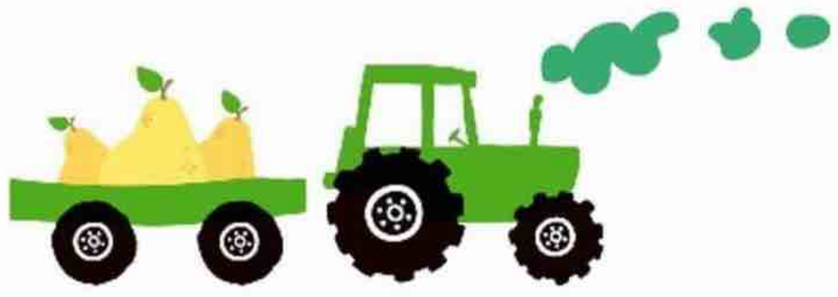
Ce n'est que le début, blédina prévoit déjà d'autres projets pour soutenir le monde agricole !

MiiMOSA blédina Certified B Corporation

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

GRÉGOIRE COTE,

Arboriculteur et agriculteur partenaire à Loire-sur-Rhône



Pour plus d'informations :
www.bledina.com/recultivons et www.miimosa.com/fr

reCULTIVONS + DURABLE

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

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

Hélène Gobier

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

reCULTIVONS + LOCAL

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

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

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

**Pourcentage calculé sur le volume total des fruits, légumes et viandes bio, plus d'informations sur bledina.com*

Alain Mounier et Pablo

reCULTIVONS + DE LIENS

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

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

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

Quentin Hoffmann

Blédina SAS, RCS Lyon 301 374 922

Et au fait, ses dents on s'en occupe quand ?

Une belle dentition, ça se prépare dès les premières dents de lait. Tour d'horizon des bons réflexes à adopter pour garantir à notre bout de chou un joli sourire pour la vie.

L'EXPERT

Dr Anne Abbe Denizot
CHIRURGIEN-DENTISTE, SPÉCIALISÉE EN PÉDIATRIE
Vice-présidente de UFSBD (Union française pour a santé bucco-dentaire, santé publique).

Les dents de lait présentent un risque de carie dès leur apparition, c'est-à-dire vers l'âge de 6 mois.

MLADEN ZIVKOVIC - EMIRMEMEDOVSKI/ISTOCK. DR

Un bébé au sein positionne d'emblée correctement sa mâchoire inférieure. Les pressions exercées à l'intérieur de sa bouche vont aider les maxillaires à grandir correctement dans toutes leurs dimensions, préparant ainsi les arcades dentaires à recevoir les futures dents. Mais pas d'inquiétude si on donne le biberon. Les tétines physiologiques, dont le bout aplati imite la forme du mamelon maternel, favorisent aussi la croissance saine du palais de bébé.

Allaitement ou biberon

La chasse aux caries précoces

Lorsque les premières dents apparaissent, que bébé soit encore au sein ou non, on met en place le rythme des quatre repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) pour éviter l'apparition de caries précoces : celles qui surviennent avant 3 ans sur les dents de lait. « Chaque prise alimentaire engendre une acidité en bouche. Si elles sont trop rapprochées, la salive n'a pas le temps de jouer son rôle nettoyant, et c'est la porte ouverte aux caries précoces. Pour que les dents se minéralisent correctement, on doit laisser la salive faire son travail », explique le Dr Abbe Denizot. D'où l'intérêt de respecter le rythme des quatre repas quotidiens.
On évite le biberon de lait le soir dans le lit et, si possible, l'endormissement au sein !

Le lait est un bon aliment, mais il contient du sucre. Et quand bébé s'endort, le lait reste dans sa bouche, la salivation diminue et ne protège plus assez ses dents.

"Plus de tétine !"

« Pour Madeleine qui était très attachée à sa tétine, il y a eu un déclic quand son cousin du même âge lui a dit qu'il avait jeté la sienne. Ils sont très proches et il était inconcevable pour elle de ne pas être à la hauteur de son cousin. De plus, son parrain, dentiste, lui avait expliqué qu'il ne voulait pas la voir dans son cabinet si elle continuait à sucer sa tétine ! Elle a donc imité son cousin, mis sa tétine à la poubelle et on n'en a plus entendu parler ! »

CAMILLE
Maman de Madeleine, 3 ans.

Mastiquer

C'est bon pour sa mâchoire

La mastication participe au bon développement de la mâchoire, ce qui laisse plus d'espace pour les dents définitives. Aussi, dès qu'apparaissent les molaires de lait, entre 12 et 18 mois, introduire des purées de pommes de terre ou des compotes de fruits écrasés à la fourchette, ainsi que de tout petits morceaux de viande pas trop cuite, facilite l'apprentissage à la mastication. À partir de 3 ans, on limite la viande hachée, les frites ou purées lisses ne demandant aucun effort pour mâcher. Et on remplace le pain blanc tout mou et les viennoiseries par du pain croustillant.

Gardés trop longtemps la sucette et le pouce provoquent à la longue un déplacement dentaire. Mais avec la tétine, surtout si c'est un modèle orthodontique, il y a moins de déformation osseuse au niveau de la mâchoire qu'avec le pouce, plus dur et plus large, et qui appuie davantage sur le palais.

»»

Déjà, après 3 ans, l'enfant doit se brosser les dents deux fois par jour.

Le brossage du soir

Un moment important

À partir de 6 mois, on commence à nettoyer les gencives de bébé avec une compresse humide, puis on passe à la brosse à dents vers 18 mois, avec une trace de dentifrice au fluor. « Dès 2 ans, mettez-vous en face de l'enfant. Laissez-le saisir la brosse à dents et la mettre dans sa bouche tout seul. Puis, prenez sa main et guidez son geste pour qu'il aille jusqu'aux dents du fond. Comptez dix allers-retours. Et, pourquoi pas, brossez-vous les dents en même temps pour qu'il vous imite ! », suggère la spécialiste. On supervise le brossage tant que l'enfant ne sait pas écrire en cursive, c'est-à-dire vers 5-6 ans.

Le brossage du soir reste le plus important pour éliminer toute trace de sucre. Un minuteur calé sur deux minutes peut l'aider à respecter ce temps nécessaire pour un brossage efficace.

À 3 et 6 ans

Deux rendez-vous importants chez le dentiste

À 3 ans maxi, une première visite chez le dentiste permet d'assurer la surveillance des dents de lait et de déterminer le risque carieux de l'enfant. À 6 ans, les premières molaires définitives apparaissent, encore fragiles. Le chirurgien-dentiste peut les protéger dès leur arrivée, car ce sont les plus atteintes par les caries au cours de la vie. Ces rendez-vous correspondent donc à des moments importants pour mettre en place une prévention efficace et éviter les problèmes sur les dents définitives.

M'T DENTS : DES RENDEZ-VOUS OFFERTS CHEZ LE DENTISTE DÈS 3 ANS

Grâce à M'T dents, l'Assurance Maladie offre, tous les trois ans, un rendez-vous et, si besoin, des soins chez le dentiste dès 3 ans et jusqu'à 24 ans. Un mois avant la date anniversaire de l'enfant, un formulaire M'T dents valable un an (aussi disponible sur le compte Ameli) est envoyé par courrier. On prend rendez-vous chez un chirurgien-dentiste dans l'année qui suit l'envoi du document. La carte Vitale et le formulaire M'T dents suffisent pour ne pas avoir à payer la consultation et les soins consécutifs. On croque l'info !

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

STOCKPLANETS/ISTOCK

CALMOSINE

GELÉE APAISANTE POUSSÉES DENTAIRES

- **Apaise rapidement**
- **Diminue les inconforts liés aux poussées dentaires**
- **Facilite la poussée des premières dents**

Dès les premières poussées

PARÉS POUR **les dents !**

SEULE RÉFÉRENCE BIO & 100% NATURELLE POUR LES BÉBÉS

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

ECO CERT COSMOS ORGANIC

www.calmosine.com

De la terre au petit pot...

Cueillette en famille

Charmes-sur-Rhône, en Ardèche, a accueilli la première Cueillette des curieux de 2021. Cet évènement, organisé par Blédina et des agriculteurs partenaires depuis quatre ans, permet aux parents des consommateurs de petits pots de poser toutes leurs questions sur l'alimentation infantile.

Chez Alain Mounier, producteur de fruits, de légumes et de céréales, c'est l'effervescence de bon matin. Mais aujourd'hui, ce n'est pas lui qui récolte ses courgettes : ce sont des dizaines de petites mains âgées de 2 à 7 ans ! Une vingtaine de familles portant des t-shirts verts sur lesquels il est écrit "Je suis venu ; J'ai vu ; J'ai cueillu" participe à la première édition 2021 de la Cueillette des curieux. Agriculteur partenaire de Blédina depuis plus de vingt ans, Alain Mounier organise des cueillettes depuis deux ans.

AMANDINE
Maman d'Arthur, 4 ans, et d'Alice, 18 mois,

> « J'ai découvert l'évènement grâce aux réseaux sociaux. »
>
> « On habite juste à côté mais on n'a jamais pu, bien sûr, voir l'intérieur de l'exploitation ainsi. On habitue nos petits à respecter la terre et à comprendre d'où viennent nos aliments, donc c'est une parfaite mise en pratique ! »

Plus vrai que nature

Au programme de cette journée dans cette exploitation de 23 hectares : une cueillette bien sûr, des ateliers pour les enfants et les parents, mais aussi beaucoup de questions. Le but de cet évènement est de créer un lien entre la terre et le petit pot, que les bouts de chou soient habitués à gambader dans un potager ou non.
Pour Cyrilla et Samuel, son fils de 2 ans, la magie de la ferme opère : « Mon fils ne se rend pas compte de la façon dont poussent les légumes et les fruits, pour lui, il n'y a que du vert broyé dans les petits pots de supermarchés, donc c'est vraiment formidable que les agriculteurs ouvrent ainsi aux enfants leurs exploitations », se réjouit la maman.

© MARION BELLAL

Alain Mounier fait découvrir son exploitation aux petits agriculteurs. Alors que la cheffe Céline de Sousa montre aux enfants où poussent les ingrédients de leurs petits pots.

Les enfants explorent l'intérieur d'une ruche factice sous l'œil avisé de Robert Mandier, apiculteur. De futures vocations en cours !

Norbert le ver de terre

Avant la cueillette, des ateliers sont organisés par groupes. Parents et bébés ont cette fois rencontré, en plus du producteur, un apiculteur et une cheffe cuisinière. Découverte de la fabrication du miel, dégustation à l'aveugle, quiz sur l'équilibre de l'assiette âge par âge...

Théo, 2 ans, semble avoir découvert une véritable passion pour les abeilles, tandis que Louna, 30 mois, prend un malin plaisir à mélanger yaourt et concombre pour son tzatziki maison! Et si Norbert le ver-de-terre a eu un franc succès auprès des plus petits lors de l'énumération de tous les animaux présents dans un champ, les parents n'ont pas lésiné sur la prise de notes lors de l'animation de la cheffe Céline de Sousa sur la diversification alimentaire.

Toutes les infos sur:
www.facebook.com/Bledina/
Pour s'inscrire directement:
www.bledina.com/inscription-cueillette-curieux/

Le clou de la matinée

Après avoir découvert, côté adultes, la bonne quantité d'huile à utiliser avant 6 mois, et avoir appris, côté enfants, que la vignette "carotte" ne devait pas être placée dans les arbres mais sous la terre, direction le champ de courgettes!

Les cucurbitacées cueillies sont brandies vers le ciel à bout de petits bras et les sourires s'étirent sur les visages: « C'était trop bien, je veux en cueillir encore », s'exclame Noah, 6 ans, à la fin de l'activité. Aélia, 4 ans, pose fièrement avec son fruit presque plus grand et gros qu'elle. « C'était passionnant cet atelier sur la diversification alimentaire et Aélia s'éclate dans la terre fraîche... Maintenant, plus qu'à éplucher toutes ces courgettes, ça aussi elle va adorer! », sourit son père, Étienne, les bras chargés d'une caisse bien remplie.

MARION BELLAL

Pour une rentrée au top...

PRIX PARENTS DES EXPERTS DE LA RÉDACTION

Cette ceinture élastique certifiée OEKO-TEX est réalisée en tannage végétal.

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

Une ceinture vraiment magique !

Belle innovation ! Sans boucle ni trou, cette ceinture hyperconfortable et évolutive s'attache directement aux passants du pantalon et reste en place toute la journée. Du coup, s'habiller et se rhabiller est un jeu d'enfant. Même pour les petits, surtout à l'heure d'aller aux toilettes à l'école, et éviter ainsi les petits accidents ! Quant à la version adulte, elle évite qu'on se sente comprimée au niveau du ventre après le repas et convient aussi aux futures mamans.

Vive les flaques d'eau !

Eco-friendly, sans phtalates, sans phénol, ni latex, ces bottes sont fabriquées en Italie avec un thermoRubber Mégol issu du recyclage de rebuts de production. Du coup, la couleur de chaque paire est unique, puisqu'elle dépend des rebuts en stock. On adore l'idée ! En plus, elles sont très confortables et sécure avec leur semelle antidérapante, anatomique et antichoc. Du 18 au 35. 3 couleurs au choix : marine/blanc, noir/fuchsia ou violet/magenta.

Bottes Nautiques BOATILUS, à partir de 17 €.

Dinosaures (de 15 à 35 cm) et **chevaux** (de 4,5 à 16 cm) FIGURINES SCHLEICH, de 3,99 € à 19,99 €.

Schleich : la créativité de nos enfants

Avec ces superbes figurines peintes à la main (donc uniques !), l'imagination est au pouvoir. Leur taille est parfaite pour que le tout-petit les manipule facilement et invente de merveilleuses histoires. Et ces figurines aident l'enfant à connaître les animaux, leur habitat naturel et leur cohabitation. Des heures de jeux qui vont stimuler la créativité de notre tout-petit… loin des écrans !

Poussette XPLORY X STOKKE, 999 € et 1199 € avec nacelle en option.

Poignée et repose-pieds réglables, sac de shopping détachable, tissu premium extra-doux UPF 50+ et imperméable.

Un look et un concept innovants

L'iconique poussette au design scandinave multiplie les atouts dans sa nouvelle version. Sa position d'assise extra-haute favorise la relation et le contact visuel parent-bébé et le siège à coque rigide très protecteur assure un excellent confort de la naissance (avec la nacelle ou le siège-coque, en option) à 4 ans avec ses trois inclinaisons. Côté conduite, elle est super maniable avec sa poignée et ses roues verrouillables et pivotantes à 360°.

...on vous conseille ça !

Tapis d'activités
Tiny Farmer LÄSSIG, 120 x 120 cm, à 99,95 €.

Pour partir à la découverte de la nature

Ce tapis octogonal raffiné propose plein d'activités tirées de la nature pour stimuler sa vue, son ouïe et son toucher : une betterave et une poire avec une feuille qui crépite, un soleil-miroir amovible qui se cache sous un nuage tout doux, un mouton, des oies en coton moelleux.

Il se transforme par simples boutons-pressions en une jolie ferme box à jouets !

Livres indestructibles
HACHETTE LIVRE, imagiers 3,50 € et comptines 5,99 €.

Parfait pour lui donner le goût de la lecture !

Indéchirable et waterproof, cette collection de 6 imagiers et 2 comptines accompagne bébé dans tous ses moments d'éveil et s'emporte partout : légers, souples, ces imagiers peuvent être même mordillés sans danger (matériau non toxique).

Chaise haute
Steps STOKKE, à partir de 209 € (hors accessoires et options).

Une chaise haute à la table des grands !

Ce beau modèle norvégien favorise l'interaction parent-enfant : bébé est à table avec nous ! Hyper modulable, on adapte les accessoires proposés en option – transat pour nouveau-né avec vibration naturelle au gré des mouvements du bébé, kit bébé avec tablette lorsqu'il tient assis et chaise haute esthétique jusqu'à 10 ans... Ses pieds en bois bien évasés assurent une parfaite stabilité.

De porteur à trottinette en passant par draisienne, la transformation se fait à l'aide de simples boutons !

Trottinette
GO-Up Deluxe, Globber, 99,99 €

Évolutive et costaude, elle va durer des années !

Super solide avec sa structure en alu, cette trottinette suit la croissance de l'enfant de 15 mois à 6 ans. Au départ, en mode porteur assisté, son siège large et antidérapant s'ajuste à la fois horizontalement et verticalement sur 3 hauteurs. Transformée en draisienne, elle s'utilise jusqu'à 3 ans environ. Et, enfin, elle devient une trottinette 3 roues facile à conduire et pratique à plier. Ludique, le modèle Play light est doté d'un module à 6 klaxons et de roues avant lumineuses par dynamo.

L'arrêt automatique (30 ou 60 minutes) est désactivable.

Veilleuse Lumicolor
PABOBO, à 39,90 € (rechargeable, autonomie 24 h).

Une belle animation dans sa chambre

Un design tendre pour cette veilleuse pleine de surprises avec ses 3 modes de fonctionnement malins. Elle détecte les couleurs de la surface sur laquelle elle est posée et émet alors des dizaines de milliers de couleurs. Autre possibilité, le mode de deux intensités de lumière blanche ou chaude pour lire ou se réveiller en douceur. Enfin, le troisième mode permet de changer les couleurs de façon automatique.

SYLVIANE DEYMIÉ ET CHRISTELLE BONNAUD

{Du temps pour moi

Maman mais pas que...

GRADYREESE/GETTYIMAGES - XXKEIXX/SHUTTERSTOCK - SPLASHNEWS.COM

STÉRILETS : RETRAIT DE DEUX MARQUES

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM) préconise le retrait, sans attendre la période recommandée de trois ans, de deux marques de stérilets : Ancora et Novaplus. Ces derniers ont été posés sur environ 40 000 femmes en France, entre 2017 et 2019. Si l'Agence précise qu'il n'y a pas d'urgence à les faire retirer, elle insiste sur les risques qu'ils comportent. Ils peuvent en effet entraîner une expulsion spontanée, ne pas être efficaces comme moyen contraceptif, ou encore se casser lors de leur retrait. M.B.

Katy Perry AFFICHE SANS COMPLEXE SON CORPS POST-ACCOUCHEMENT

Maman d'une petite Daisy Love depuis août 2020, Katy Perry a gardé un petit ventre rond qu'elle a affiché cet été sans complexe en maillot de bain. Sur les réseaux sociaux, les commentaires fusent : "Enfin, une vraie femme après avoir donné naissance", "Enfin un corps post-partum réaliste !" C'est vrai que ça fait du bien ! V.B.

S'ÉPILER SAFE !

Ingénieuse, une coque conçue pour protéger la vulve, qui nous permet de nous raser ou de nous épiler le maillot en toute sécurité. Hypoallergénique, recyclable, comme son emballage, et made in France. Cet accessoire contient 4 tailles en 1, pour l'adapter facilement à notre morphologie en suivant les lignes de découpe.

Vam Protect, société Hobinrin, à partir de 25 €. https://www.fr.ulule.com/vam-protect/

Sommaire

82 Tendance beauté **C'est du solide !**

86 **Témoignages :** Comment j'ai vécu mon post-partum

94 **Histoire vécue :** "Après 13 fausses couches, je suis devenue maman"

C'est du solide !

Dans la croisade antiplastique, le solide se taille la part du lion. Inutile de résister, on n'y échappera pas ! Les nouveautés de la rentrée concernent surtout les shampoings solides – il y en a désormais pour tous les types de cheveux – et les soins visage solides qui font leur apparition.

À chacune son shampoing solide

Volume, pellicules, cheveux blonds ou colorés, antichute, cuir chevelu sensible… les shampoings solides répondent dorénavant à quasiment tous les problèmes de cheveux. Zéro plastique et déchet, ce sont les cosmétiques les plus vertueux.

Naturels à plus de 94 %, ils sont économiques à l'usage (à condition de bien les faire sécher). Ils se rincent aussi plus vite, ce qui économise de l'eau. Aussi sensoriels et efficaces que les shampoings liquides, le plus souvent sans sulfate ni savon, ni conservateurs et biodégradables, ils offrent un pH neutre au cuir chevelu.

Les marques qui en proposent le plus grand choix sont certifiées bio. Cosmo Naturel propose même un shampoing solide 2 en 1 aux propriétés démêlantes.

Selon Yves Rocher « rincer un shampooing solide requiert environ 8 fois moins d'eau que pour un shampooing liquide ! »

1

2

3

4

5

6

7

1. Shampoing Solide Illuminant Camomille cheveux blonds, **Garnier Ultra Doux, 60 g, 4,90 €.** **2.** Shampoing Solide Antipelliculaire Cade & Sauge Bio, Rhassoul, **Cosmo Naturel, 85 g, 6,60 €.** **3.** Shampoing Solide Volume à l'eau de coco & fleurs de mimosa pour les cheveux fins, **Love Beauty and Planet, 90 g, 6,20 € (chez Monoprix)** **4.** Shampoing Solide cheveux gras parfum fleur d'oranger & menthe, **Briochin Bio, 75 g, 5,70 €.** **5.** Shampoing Solide à la Mangue cheveux secs, **Klorane, 80 g, 7,65 €.** **6.** Le Shampoing Solide Brillance au Calendula bio cheveux ternes ou colorés, **Yves Rocher, 60 g, 11 €.** **7.** Shampoing Solide Réparation Intense aux 5 Huiles Essentielles cheveux abîmés, **L'Occitane en Provence, 60 g, 12 €.**

Top aussi, le shampoing sec !

Autre bonne idée, encore plus écologique puisqu'elle n'utilise pas d'eau : le shampoing sec. À utiliser une fois par semaine pour retarder le prochain shampoing.

Shampoing Sec Fraîcheur et Volume Énergie Fruit, 200 ml, 4,99 €.*
Elseve Dream Long Shampoing Sec Irrésistible Compressé L'Oréal Paris, 200 ml, 5,30 €.

Les conserver plus longtemps

Les nettoyants solides, riches en huiles et beurres végétaux, ont une texture plus tendre que celle des "savons durs". Pour qu'ils ne fondent pas trop vite, on les fait sécher sur un support aéré après usage. On adopte la ventouse et sa capsule magnétique qui se fixe sur les parois de la cabine de douche. Bien aussi, les boîtes en alu, en statique ou en nomade.

1. Porte-Savon Aimanté **Chamarrel, 7,50 €.** **2.** La Boîte à Cosmétiques Solides **Yves Rocher, 4,50 €.** **3.** Boîte en aluminium **L'Occitane en Provence, 2,50 €.** **4.** Boîte **Davines, 7,60 €.**

Astuce

Du bon usage du shampoing solide

On mouille ses cheveux et le shampoing solide. Puis, on le fait mousser entre les mains et on applique cette mousse sur le cuir chevelu (c'est surtout lui que l'on nettoie !), en soulevant les cheveux. On l'étire sur les longueurs avant de rincer abondamment. On peut aussi faire mousser directement sur le cuir chevelu, surtout si les cheveux sont courts. S'ils sont longs, on trouve que vu la masse, ça les emmêle davantage.

Et maintenant, le shampoing-douche et l'après-shampoing solides arrivent !

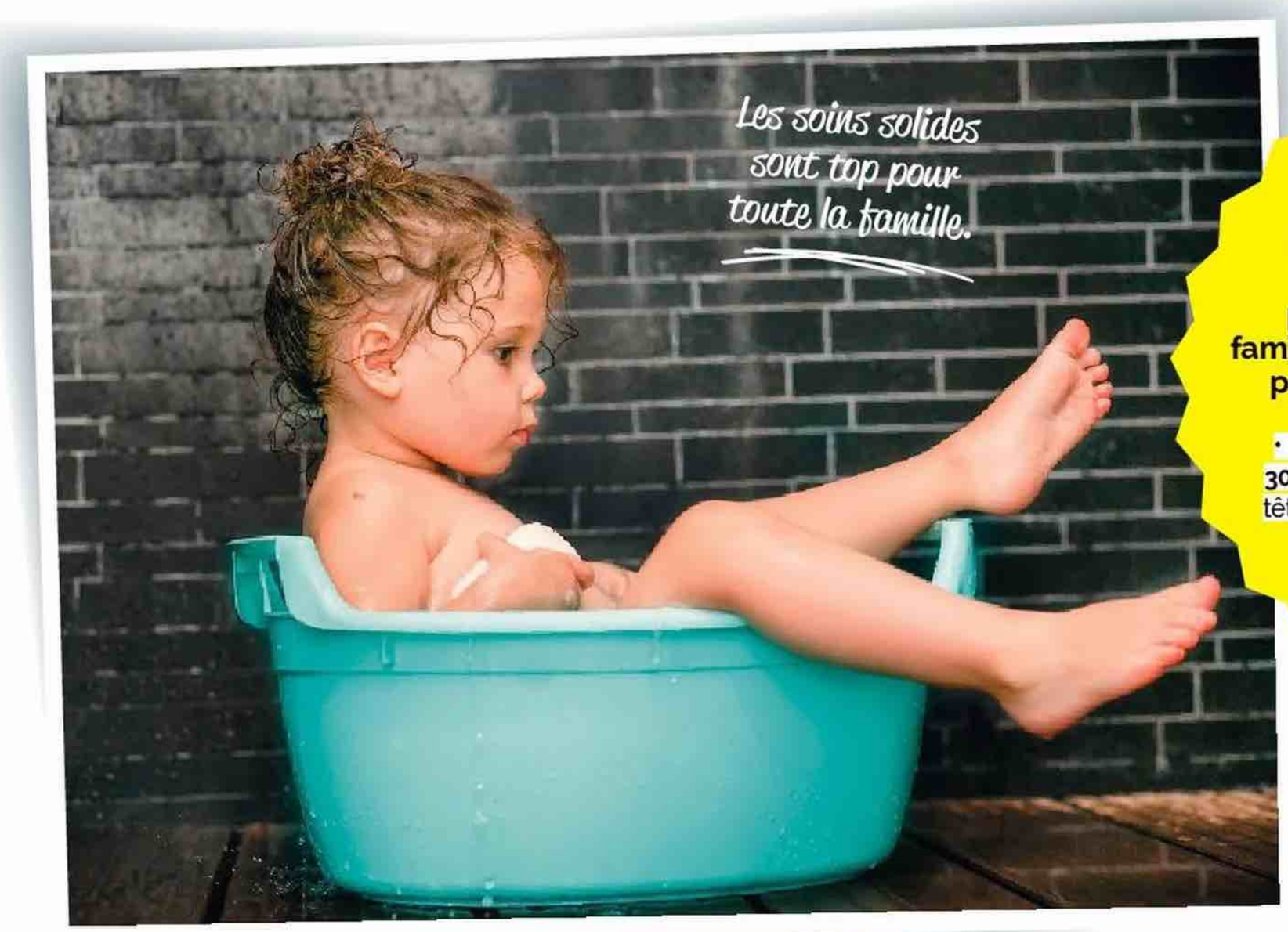
Pratiques, les shampoings douche solides lavent en douceur les cheveux et le corps, et font mousser toute la famille ! On aime beaucoup la forme "bouteille de lait" du nouveau DOP, car quand on aura plein de cosmétiques solides dans sa cabine de douche, souvent de forme carrée ou rectangulaire, il sera judicieux de pouvoir les distinguer rapidement !

1 2 3

1. Shampoing Douche Solide Lait végétal des Pyrénées, **DOP, 65 g, 3,99 € (dès octobre).** **2.** Démêlant Solide Ultradoux Calendula Bio Karité Équitable, **Cosmo Naturel, 45 g, 8,30 €.** **2.** Dermo-Nettoyant Solide Corps et Cheveux Bébé Bio, **Cosmo Naturel, 85 g, 6,60 €.**

MONTE_A/SHUTTERSTOCK. TETRA IMAGES/GETTYIMAGES

Autre innovation : les après-shampoings solides offrent exactement les mêmes qualités que les liquides. Il suffit d'humidifier le produit sous l'eau chaude et de le frotter directement sur les longueurs, ou de frictionner le produit entre les mains, puis de l'appliquer sur les longueurs et de le rincer (là encore, il se rince plus vite qu'un après-shampoing liquide), après l'avoir laissé agir 5 minutes.



Côté soins

Encore peu nombreux, les soins visage solides sont universels. Ils hydratent et protègent la peau de toute la famille à condition de ne pas avoir de problèmes de peau particuliers.

• Le Baume Monoï, **Les Petits Prodiges, 30 g, 14,90 €.** • Le Baume Universel de la tête aux pieds neutre sans parfum, **Gaiia, 50 g, 15 €.** • Crème Solide 8 en 1 certifiée bio, **APO France, 50 g, 9,50 €.**

Les nettoyants et soins visage solides font leur apparition

Pour l'instant, il s'agit avant tout de nettoyants/démaquillants ou de gommages pour le visage. Ainsi Nivea Naturally Clean en propose quatre (2 nettoyants, 2 gommants) formulés avec 99 % d'ingrédients d'origine naturelle et certifiés Cosmos Natural. Riches en corps gras végétaux, sans savon, ils sont formulés avec des tensioactifs doux et un pH doux ou physiologique (le même que celui de la peau). Il y en a même avec des probiotiques (Krême)! Si on préfère un savon, on privilégie ceux qui sont surgras et/ou saponifiés à froid, car ils ne dessèchent pas la peau (Gaiia, Lulu & Guite, Neutraderm).

1 2 3 4

5 6 7

1. Naturally Clean Nettoyant Visage Solide, Gommage Réducteur de Pores, **Nivea, 75 g, 4,99 €.**
2. Nettoyant Solide au Charbon Anti-Imperfections, **PureActive Garnier SkinActive, 100 g, 4,90 €.** **3.** Nettoyant Démaquillant Solide Visage-Yeux, **Briochin Bio, 50 g, 5,90 €.**
4. Crème Nettoyante Solide Visage, **Krême, 50 g, 14 €.** **5.** Savon Surgras Douceur **Nuxe Bio, 100 g, 7,90 €.**
6. Savon Très Doux Visage et Corps Surgras certifié Bio, **Gaiia, 100 g, 5,90 €.** **7.** Savon Surgras Douceur 3 en 1, Visage, Corps, cheveux, **Neutraderm Baby, 100 g, 4,90 €.**

Tout comme pour les cheveux, on mouille le visage et le nettoyant solide et on l'applique directement sur la peau humide ou sur un gant ou une éponge Konjac. On fait légèrement mousser sur le visage, puis on rince.

La palme de l'originalité revient à Dermatherm qui imagine une gelée certifiée bio et haute tolérance se transformant au contact de l'eau chaude en voile lacté et retirant le maquillage des yeux ou du visage, sans piquer les yeux.

VICTORIYASMAIL/SHUTTERSTOCK

ARIANE LE FEBVRE

Corine de Farme Baby BIO

NOUVEAU

Flacon 100%

d'origine végétale et recyclable !

ECO CERT® COSMOS ORGANIC

Certifié BIO par ECOCERT c'est du sérieux !

pas d'ingrédients LOUCHES !

Hypoallergéniques, Minimalistes, sécuritaires et efficaces.

Cocorico !

Fabriqué en France avec AMOUR

Disponibles en grandes surfaces

- La nature des peaux sensibles -

Retrouvez les engagements de Corine de Farme sur corinedefarme.fr

COMMENT J'AI VÉCU MON **POST-PARTUM**

Fatigue, sensibilité accrue, sentiment de solitude, baby-blues, épuisement, voire dépression... La période qui suit l'accouchement peut être plus ou moins difficile à vivre. De façon souvent inattendue. Trois mamans témoignent de leur vécu.

« Certains amis se transformaient en charge supplémentaire. »

Mélanie, *30 ans, maman de Louise, 2,5 ans et Ernest, 1,5 mois.*

© D.R.

Pour mon aînée, Louise, j'ai très rapidement ressenti de l'amour. En tout cas, un lien d'attachement s'est assez vite tissé, peut-être dans les deux jours. J'ai compris que je n'avais pas forcément l'aide dont j'avais besoin – mon conjoint mis à part, qui, lui, est et a été très présent. Par exemple, certains amis, notamment ceux sans enfant, se transformaient en charge supplémentaire au lieu de me venir en aide. Ils débarquaient à l'heure du repas sans rien apporter et s'éternisaient. C'est un peu délicat quand on est jeunes parents de dire : « Bon, là, ce serait bien que vous partiez pour qu'on puisse se reposer. » Pendant les trois premières semaines, je pleurais tous les jours à la même heure. J'avais besoin d'extérioriser. Heureusement que Jonathan était là. Il a su prendre sa place, même si j'avais du mal à la lui laisser car je croyais devoir tout gérer seule.

© D.R.

C'est très différent de ce que j'ai vécu avec Ernest. Car, pour mon deuxième, j'ai su identifier mes émotions.

Je me suis préparée bien en amont. J'ai lu *Le Mois d'or* de Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin (éd. Marabout), écouté des podcasts (*La Matrescence*), et consulté une doula avant l'accouchement. J'étais donc beaucoup plus au clair. Toutes ces lectures et écoutes m'ont permis de comprendre que c'était normal d'avoir envie de pleurer sans raison. J'ai aussi pu anticiper en préparant les repas. Mais je trouve que certains conseils sont plus difficiles à appliquer pour un deuxième. Faire un somme quand le bébé dort, par exemple, ce n'est pas possible car je dois m'occuper de Louise. En fait, il y a pas mal de conseils que j'aurais aimé avoir pour mon premier enfant. Avec la doula, nous avons parlé du lâcher-prise sur le ménage et comment s'organiser autrement pour les tâches quotidiennes.

J'ai accouché en Suède où nous vivons maintenant. Le suivi post-accouchement y est très différent.

Les mamans sont accompagnées les premières semaines après la naissance par une infirmière formée spécifiquement au suivi post-partum. Le conjoint aussi ! Elle s'assure que la maman, le bébé et le papa vont bien. Ces rendez-vous servent à détecter la dépression post-partum. Et pour moi, je pense que ça a tout changé ! J'ai pu vider mon sac auprès d'elle, alors que j'étais au bout du rouleau au bout de deux semaines. Le fait d'être écoutée, avec bienveillance et sans jugement au moment où j'en avais besoin m'a beaucoup aidée.

« J'avais des angoisses horribles. Je ne m'accordais aucun moment à moi. »

Madeleine, *32 ans, maman de Félix, 2 ans.*

Je n'étais pas du tout préparée à la période d'après la naissance. Je n'avais jamais entendu parler du post-partum. Pour moi, le rite de passage pour devenir mère, c'était l'accouchement. Je pensais que toute douleur s'arrêtait ensuite. Mon accouchement à la maternité s'est bien passé. Jérémie, mon conjoint, m'a accompagnée pendant tout le processus. Quand Félix est né, j'étais euphorique. J'ai tout de suite ressenti de l'amour débordant pour mon fils.

Puis, le soir venu, mon mari a été obligé de partir car les visites étaient finies. Ça a été le début de ma chute. Je me suis retrouvée seule avec mon bébé.

À ce moment-là, j'ai pensé que ce n'était pas une situation normale. Avec mon conjoint, nous avions anticipé ce changement et nous étions préparés à le vivre en couple. Mais je n'avais pas prévu ce que ça me ferait de me retrouver seule avec notre fils. Je ne savais pas quoi faire, j'étais vraiment perdue. De retour à la maison, j'ai eu du mal à laisser sa place au papa, qui était pourtant disponible et présent grâce au télétravail. Comme j'allaitais, Félix était tout le temps avec moi. Il demandait beaucoup d'attention et dormait peu. J'avais l'impression d'être en échec si je passais le relais. Mon mari prenait tout en charge : le ménage, les courses, les repas... Mais ce fonctionnement nous a desservis car je me suis enfermée dans cette relation où j'étais mal. Cela faisait 19 jours que Félix était né et j'avais l'impression de travailler non-stop jour et nuit. Je me suis dit : « Est-ce que ça va être comme ça toute la vie ? » J'avais des angoisses horribles. Je ne m'accordais aucun moment à moi. Je prenais ma douche en une minute.

J'ai tenu la première année sans trop parler de mes difficultés.

Je disais autour de moi que ce n'était pas facile mais j'avais la sensation de gêner, que personne ne comprenait vraiment ma souffrance. C'est à cette période que j'ai commencé à consulter une psychologue. Ces rendez-vous m'ont fait énormément de bien. J'ai compris que j'avais fait une dépression post-partum, et surtout que j'étais dans le déni de celle-ci car c'était trop dur de reconnaître que j'étais mal. J'ai regretté d'être allée solliciter de l'aide si tard car ça m'aurait tellement apaisée de savoir que je n'étais pas anormale. Au bout de quelques mois, nous avons retrouvé notre équilibre à trois. J'en ai parlé à mes proches. Ça m'a aidée de pouvoir leur expliquer mon mal-être, même si ça reste difficile à comprendre pour des gens qui n'ont pas connu cette situation. Avec Jérémie, nous voulons un deuxième enfant. J'ai compris que ce que j'ai vécu ne se reproduirait pas, car je sais que je pourrai m'exprimer. »

© D.R.

ÉPARGNE
RETRAITE

AUTO*
HABITATION*

SANTÉ*
PRÉVOYANCE*

EMPRUNTEUR*

Crédit photo : Istock

Document à caractère publicitaire. Juillet 2021.

- Qu'est-ce que tu me conseilles ?

- Une épargne qui s'adapte à ta famille

À La France Mutualiste, vous trouvez des solutions d'épargne adaptées à tous les projets et à tous les moments de la vie. Actuellement plus vous souscrivez en famille**, plus vous êtes récompensé.

Avoir un conseiller en assurance mutualiste, c'est rassurant !

lafrancemutualiste.fr

la France Mutualiste

L'assurance d'un esprit de famille

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

*Offre distribuée par Média Courtage, Société du groupe La France Mutualiste - Courtier en assurance inscrit à l'ORIAS sous le numéro 10 058 534 vérifiable sur www.orias.fr (RCS 524 259 975 BREST) - SIRET n° 524 259 975 00026 - Rue Jean Fourastié – CS 80003 – 29480 Le Relecq Kerhuon. La France Mutualiste n'est pas l'assureur.
**Offre soumise à conditions. Détails et conditions de l'offre disponibles sur lafrancemutualiste.fr ou en agence.

La France Mutualiste, mutuelle nationale de retraite et d'épargne soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité - SIREN 775 691 132 - Tour Pacific - 11-13 cours Valmy - 92977 Paris La Défense Cedex.

« Le terme de baby-blues m'agaçait car je vivais un réel traumatisme. »

Anaïs, *31 ans, maman d'Iris, 22 mois.*

Mon accouchement a été difficile. Comme mon col ne s'ouvrait pas assez et que j'avais déjà perdu les eaux depuis quarante-huit heures, j'ai subi une césarienne d'urgence avec une anesthésie locale. C'était très éprouvant. Quand on a posé ma fille Iris sur moi, j'ai eu peur. Je n'étais pas capable de remettre tout en place dans ma tête pour pouvoir accepter les émotions positives. Je me demandais comment j'allais faire pour guérir de ce trauma physique que je venais de vivre. Iris m'a regardée avec ses grands yeux noirs et j'ai compris ce que j'avais fait. Mettre au monde une inconnue que je ne connaissais que de l'intérieur.

Je suis restée alitée trois mois.

Il fallait que mon corps se remette. La cicatrisation de ma césarienne a été très longue et douloureuse. En plus de ça, mon allaitement a été compliqué car j'ai eu des crevasses. Heureusement, mon mari a tout pris en charge : laver notre fille, la soigner, faire le ménage, la cuisine, les courses... J'en étais incapable, j'étais littéralement épuisée physiquement et moralement. Pourtant, je ne m'autorisais pas à pleurer car ma fille avait besoin de moi, je ne pouvais pas faiblir. Et puis, la famille et les amis sont venus nous voir. Ils nous ont aidés. C'est assez paradoxal car étant vraiment mal, je ne voulais voir personne. Pourtant, leur présence me faisait du bien. On m'a demandé si je faisais un baby-blues. Ce terme m'agaçait. Je vivais un réel traumatisme et en parler à la légère comme si ça n'était rien me mettait en colère.

Au bout d'un mois, je me suis fait aider. J'ai vu une psychologue et une sophrologue.

Je me suis aussi mise à écrire ce que je ressentais. J'ai pu mettre des mots sur mes maux. Ça m'a fait beaucoup de bien car, même si j'étais bien entourée, je me sentais seule dans ma douleur et dans ma maternité. J'aurais bien aimé avoir plus d'informations sur le post-partum avant la naissance d'Iris, savoir que tout ça existait et que c'était normal de ressentir ces émotions contradictoires. Il m'a fallu quatre à cinq mois pour aller mieux. Plus j'allais bien physiquement, plus mon moral remontait. Je suis allée voir des amis, j'ai mangé au restaurant, je suis même partie trois jours en vacances en laissant ma fille à mon mari ! Ça s'est très bien passé et j'ai enfin pensé seulement à moi. Et puis l'amour pour Iris est venu. L'allaitement, le peau à peau, le temps... Il fallait que je cicatrise. Cet amour m'a rassurée, je me suis dit : « Je ne suis pas folle ! » Aujourd'hui, notre relation est d'autant plus forte car on a dû apprendre à se connaître, on s'est apprivoisées. »

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉMILIE VEYSSIÉ

ON A BESOIN DE VOUS !

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

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

© D.R.

Etre parent, c'est penser à demain

Liniment oléo-calcaire

- Adapté à la **peau sensible des bébés**
- Formule **hypoallergénique**
- Ingrédient majoritaire : **Huile d'olive vierge**

0% PEGs, huiles minérales parfums

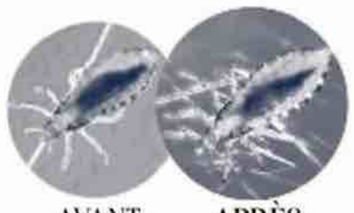
PRODUIT NATUREL **99%**

À retrouver en pharmacie

Gifrer depuis 1912

GIF-GAM-LIN-ANN-PRE-GP/1-06/21 - Coxi - © iStock

Gifrer, authentique par nature



DÉPARAZ-PRO® : l'anti-poux express nouvelle génération

Votre enfant est revenu de l'école avec la tête infestée de poux ? Pas de panique ! Développée par le Laboratoire Duhot, DÉPARAZ-PRO® est une lotion à la formule brevetée qui élimine 100 % des poux et des lentes* grâce à un procédé innovant purement naturel. Fini les insecticides, huiles ou autres silicones dans les cheveux, DÉPARAZ-PRO® est non gras, rapide et très bien toléré par toute la famille. Une seule application de 15 minutes sur cheveux secs suffit pour vous débarrasser de ces nuisibles tenaces. Cette formule sans peignage est facile d'utilisation avec tous types de cheveux. Son secret ? Une résine naturelle qui se fixe sur les carapaces des poux et des lentes et les cristallise instantanément, tout en respectant les cheveux. Résultat : une efficacité optimale du 1er coup sur tous les parasites. Produit disponible en pharmacie. Pour plus de détails, rendez-vous sur www.deparaz.com

* prouvé par une étude clinique internationale publiée en 2020

Déparaz-Pro-1052935246455O9 deparaz_pro

GRANDIR NATURE
aider les mamans
12 rue de l'industrie - 67560 ROSHEIM

accompagne les mamans sur la voie lactée

Vous rencontrez des difficultés à allaiter votre bébé aux seins (bébé prématuré ou qui tête peu, naissance difficile) ? Vous allez vous absenter pour quelque temps ? Vous devez reprendre le travail, mais pas question pour autant de stopper l'allaitement ? Vous avez envie de prendre un peu de temps pour vous ? Vous souhaitez impliquer votre conjoint(e) ou votre famille dans cette aventure lactée ? Il existe autant de raisons que d'allaitements qui peuvent vous amener à tirer votre lait. Spécialisé dans l'allaitement maternel depuis plus de 15 ans, Grandir Nature accompagne les mamans dans cette aventure en leur proposant à la location un large choix de tire-lait électriques dans le respect des recommandations de l'OMS. Puissants et faciles à transporter dans leurs jolis sacs de transport, ils se déclinent en plusieurs modèles et fonctionnent en simple ou en double pompage.
Avec Grandir Nature vous ne serez jamais seule. Besoin d'un conseil sur votre allaitement ou sur le choix de votre taille de téterelle ? Une question sur l'utilisation du tire-lait ? Vous serez mis en relation -et ce même avant l'accouchement- avec une conseillère formée qui vous accompagnera dans votre projet de lactation ainsi que dans le choix du tire-lait le plus adapté à vos besoins et à votre situation. Pendant toute la durée de location et d'allaitement, deux

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

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

Boutique en ligne sur www.grandir-nature.com
Facebook : grandir.nature.allaitement
Instagram : grandirnature

Les Chérubins réseaudemicro-crèches

Estelle Heinrich : “Dans nos micro-crèches, nous respectons le rythme de chaque enfant”

Avec plus de 160 structures en France, le réseau de micro-crèches Les Chérubins offre, depuis 2009, une alternative aux modes de garde classiques. Entretien avec Estelle Heinrich, coordinatrice petite enfance au sein du réseau.

Quelle est la spécificité du réseau Les Chérubins ?
La micro-crèche s’adapte aux tout-petits, mais aussi aux parents en proposant un cadre d’écoute et de bienveillance.

Quels avantages offre la micro-crèche ?
Avec 10 enfants maximum et 4 auxiliaires, la micro-crèche est un cocon familial dans un contexte professionnel. Nous prenons en compte les besoins de chacun et discutons tous les jours avec les parents. C’est une réelle coéducation.

Comment s’organise une journée au sein d’une structure Les Chérubins ?
La journée commence par un accueil des familles et un temps d’échange. Elle est rythmée par des jeux libres, les repas, la sieste, des ateliers et des sorties en plein air.

Le rythme est adapté à chaque enfant. Jusqu’à ses 12 mois, nous réalisons un planning à la carte en fonction de ses besoins. Il est toujours accompagné dans son développement, quel que soit l’activité mais nous ne lui imposons rien.

Quelles sont les activités proposées ?
Éveil musical, yoga, baby-gym, ... Les activités dépendent des micro-crèches et de l’âge des enfants. Nous réalisons aussi des projets communs comme la médiation animale et la création d’espaces Snoezelen et formons les encadrants au langage des signes.

Pour plus d’informations, rendez-vous sur les-cherubins.com
ReseauLesCherubins

ÎLE-DE-FRANCE

WEEZYOU SERVICES KIDS

la garde d’enfants humaine et sur-mesure

Depuis 2011, Kids’Home s’attache à donner du sens au service à la personne et à révolutionner le domaine de la petite enfance. Devenue il y a peu de temps weezYou Services, l’entreprise étend son expertise en cherchant à toujours mieux connaître les besoins propres à chaque famille et à renforcer la formation de ses weezers, la belle équipe travaillant à ses côtés.

La famille, c’est sacré !
Avec de nombreuses agences agréées en Île-de-France (92, 75, 78), weezYou Kids affiche avec un crédo constant : uniformiser et apporter des solutions concrètes tout en pensant aux familles dans leurs pluralités. Garde du mercredi, garde partagée, organisation d’anniversaire ou encore garde pour le nouvel an, weezYou Kids a toujours la solution !
Pour parfaire son offre, l’entreprise a développé des services complémentaires tels que l’aide au ménage (weezYou Clean) ou encore le soutien scolaire (weezYou Teach).
Aucune facette de votre quotidien n’est laissée au hasard !

Un intermédiaire sur le terrain
Rassurer les primo parents, trouver une nourrice pouvant gérer votre tribu nombreuse, weezYou Kids sélectionne son équipe avec une rigueur exemplaire. Première rencontre avec la famille accompagnée d’une weezer agence, contrôle de références systématique des weezers intervenants, formation régulière des équipes sur divers sujets comme la formation aux premiers secours, celle aux risques domestiques, la diversification alimentaire...
S’adapter et évoluer ne sont pas des options. Vos enfants sont ce qu’il y a de plus précieux alors soyez certain de les confier à la bonne personne !

weezyou.fr - Tél. : 01 83 81 00 09
En énonçant le code « RentréeParents » par téléphone, toutes les familles bénéficieront des frais de dossier de 49€ offerts !

Je l'ai vécu...

« Après 13 fausses couches, je suis devenue maman ! »

S'il est important pour moi de partager mon expérience, c'est parce que je connais le nombre de femmes qui rêvent d'une maternité qui leur est refusée. Et pourtant, j'ai fini par réussir ! Ce parcours semé de difficultés, de fatigue, de déceptions, de tristesse et d'espoir, fait partie de moi. Il est la vie.

"MES ÉTOILES ET MON FUTUR",
de Laëtitia Rimpault
St Honoré éditions-Paris

« Mes 13 étoiles, comme j'aime appeler les fruits de mes fausses couches, veillent sur nous. Je le sais et je le sens. »

Depuis l'enfance, devenir mère était pour moi une évidence. Et même un destin. Pour mon compagnon, l'envie d'être père était elle aussi très forte. Alors, quand je suis tombée enceinte, nous avons tous deux éprouvé le même bonheur. Quand, peu de temps après, j'ai fait une fausse couche, nous avons éprouvé la même douleur. Cet intime sentiment de perte, nous l'avons partagé. Quelle violence! Je dis "bébé" car pour nous, et même si les soignants recommandent de dire "œuf", c'était un enfant, et le fruit de notre amour, que j'ai perdu aux toilettes. J'étais tombée enceinte dès que nous l'avions souhaité. J'avais fait ma fausse couche à la même allure.

Tout aussi vite, je suis retombée enceinte. Et à la même vitesse, j'ai refait une fausse couche. Déconvenue, déveine, drame : aucun mot ne convient pour remplir le blanc de chaque absence. Car les fausses couches se sont enchaînées. À ma quatrième, les médecins ont décidé de me faire subir des examens. L'hystéroscopie a révélé que mon utérus était normal et propice à une grossesse. On m'a tout de même recommandé d'entrer en PMA (procréation médicalement assistée) afin que l'œuf s'accroche mieux. J'ai pris des ovules de progestérone censés épaissir la paroi utérine et un médicament pour fluidifier mon sang. S'en sont suivies deux fausses couches. Quand tout ça allait-il finir ?

Il y avait ma belle-fille avec nous, la fille de mon conjoint, impatiente que mon ventre s'arrondisse et jamais avare de questions. Pour elle aussi, je ne voulais pas craquer. Cacher ma tristesse à la maison, au bureau et partout a été essentiel. Certains de ceux qui connaissaient mon parcours minimisaient mon expérience. Oui, je perdais mes bébés à quelques semaines. Ils n'étaient "que des œufs" ai-je même entendu... Et ça faisait si mal car, à chaque grossesse, je me suis sentie mère, et à chaque fois, j'ai perdu mon bébé. On a constaté que mes taux HCG d'hormones de grossesse, étaient très bas. Afin de les booster, le médecin a évoqué la nécessité d'une insémination artificielle.

C'est là que ça s'est compliqué pour mon compagnon, qui n'a pas eu très envie de médicaliser ma grossesse. Finalement, il s'est fait à l'idée de la PMA, qui m'a permis d'être de nouveau enceinte. Cette fois était la bonne, j'en étais certaine ! Mais non, et encore non. Il y a eu une huitième fois : mon bébé s'est accroché, j'ai même vu son cœur battre à l'échographie. Mais une deuxième échographie a eu raison de mon bonheur : mon bébé était mort, son cœur ne battait plus et il fallait que mon corps l'expulse. Un médecin, après m'avoir lancé "je n'y connais rien en fausse couche !" m'a informée sur les douleurs et les contractions que j'allais ressentir lors de l'expulsion. Je l'avais déjà vécu... Hélas, cette expulsion-là s'est terminée à l'hôpital après d'atroces douleurs hémorragiques. Manque de chance, alors que je croyais mon calvaire fini, j'ai appris une semaine plus tard que mon utérus n'était pas entièrement vidé et que je devais reprendre le médicament qui déclenche les avortements. Mes nerfs ont lâché, je me suis effondrée.

"Les gens me félicitaient parfois pour ma grossesse, me faisait passer devant aux caisses de supermarché. Or, je n'étais pas enceinte, juste enrobée. Oui, mes grossesses à répétition ont laissé des traces."

Mais je crois que chaque bébé perdu me donne la force de continuer. Alors, j'ai affronté. J'ai ensuite profité de mes vacances pour lire des livres sur le deuil périnatal. Ils m'ont fait du bien. J'ai remis du positif dans mon esprit, afin d'être capable d'affronter les prochains essais. Qui ont repris. La neuvième fausse couche est survenue. Avec mon conjoint, nous avons décidé de nous lancer dans une FIV (fécondation in vitro). J'ai refait des tests. Cette récidive de fausses couches laissait penser à un problème chromosomique de mes ovocytes. Mais les contraintes, les échecs et les câlins sur commande ont fini par avoir raison de mon couple, et deux ans après ma première fausse couche, mon conjoint et moi nous sommes séparés.

Mon désir d'enfant n'a pas tari, et quand j'ai rencontré mon nouveau compagnon, déjà papa lui aussi, nous avons repris la bataille. À ma 13e fausse couche avec hémorragie et curetage, nous avons décidé de tenter un dernier rendez-vous en PMA. On m'a recommandé un don d'ovocytes à l'étranger. J'avais droit à des FIV en France, et j'ai tenu à ce qu'on me les accorde. C'est un acte remboursé par la Sécurité sociale et j'avais déjà assez de malchances pour qu'on ne m'oblige pas en plus à ponctionner mon compte bancaire... J'étais accablée. L'adoption était une possibilité, mais je me suis encore accrochée à l'envie de porter mon enfant. Finalement, on m'a accordé cette PMA et on m'a inséminé un embryon, qui ne s'est pas accroché. La lutte avait duré quatre ans. Je n'aurai jamais d'enfant naturel viable. C'est finalement une solution par le don d'ovocytes qui nous a été proposée. Et c'était reparti. Sauf que là, miracle ou entêtement, volonté ou conviction, le bébé s'est accroché. Une grossesse a commencé, étirée entre stress et joie. Les nausées sont venues : j'allais donc finir par être une femme enceinte normale ? Oui ! Et mon bébé est né ! ●

PROPOS RECUEILLIS PAR JESSICA BUSSEAUME

ILLUSTRATION LADY BUG

{Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents ~~débordés~~ qui assurent

KATE_SEPT2004/ISTOCK - CHERRYANDBEES/ADOBE STOCK

Philharmonie des Enfants, 221 av. Jean Jaurès, 75019 Paris. Réservations en ligne à partir du 7 septembre. Plus d'infos sur philharmoniedeparis.fr

BIENVENUE À LA PHILHARMONIE DES ENFANTS !

A partir du 29 septembre, la Philharmonie de Paris inaugure un nouvel un espace de 1000 m² réservé aux 4-10 ans et à leurs accompagnateurs. Un parcours libre et joyeux, qui invite les visiteurs à déambuler dans cinq univers: "La Forêt des sons", dédiée aux expérimentations sonores; "Les Machines sonores", pour découvrir des instruments hors du commun; "En scène", pour se rêver chef d'orchestre; "Des Voix par milliers", pour pousser la chansonnette, et "Par ici la musique !", pour découvrir la composition. Sans oublier l'espace "Graines de star", une mini-scène avec des instruments simplifiés (batterie, guitare...) pour pop stars en herbe. F.P.

Spray démêlant Hair Radiance Keratin Spray, 16 € les 100 ml sur www.freshlycosmetics.com/fr/

ET HOP, ON DÉMÊLE FASTOCHE !

Magique pour démêler les cheveux de nos loulous, ce spray démêlant naturel, sans silicone ni sulfate et sans rinçage, s'utilise chez les petits dès 3 ans. E.C.

Famille nombreuse : notre allié anti-charge mentale !

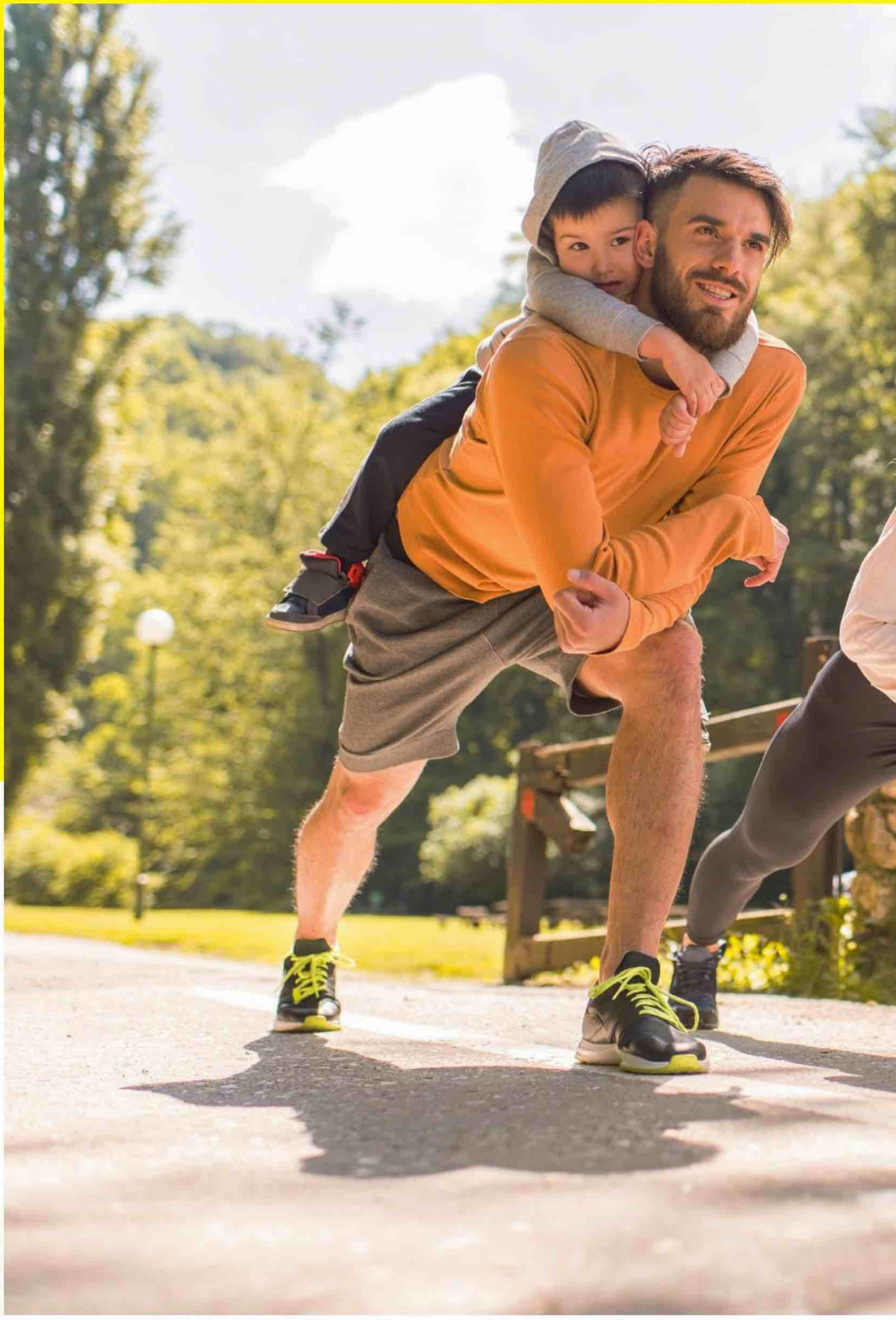
6 colonnes sur une page par semaine, voilà de quoi inscrire les RV et activités de notre tribu. Avec 500 stickers pour les personnaliser et de super aimants pour le fixer sur le frigo. D'un coup d'œil, on n'oublie rien ! S.D.

Organisateur famille nombreuse Mémoniak, septembre 2021/août 2022, éditions 365, 13,90 €.

Un agenda familial qu'on a envie de tenir à jour !

Sommaire

98 **Dossier :** Au top pour la rentrée !
120 **L'interview sans filtre de** @magalommette : "A l'école, j'ai l'habitude de gérer des enfants toute la journée... mais quand c'est le vôtre c'est pas pareil !"
122 **On s'amuse :** Comment les occuper !!!
124 **On partage :** Quoi faire ensemble ? !!
128 **On mange de saison...** la courge spaghetti
130 **7 astuces pour aménager** une chambre d'enfant
133 **On vous trouve formidables :** Elle a eu l'idée d'équiper les poupées des enfants sourds... pour leur faire accepter leur handicap



LES EXPERTS

Laurence Rameau
PUÉRICULTRICE, FORMATRICE auprès des professionnels de la petite enfance

Julie Martory
SPÉCIALISTE EN ORGANISATION

Florence Millot
PSYCHOLOGUE

Marguerite Morin
PROFESSEURE des écoles, FORMATRICE

Laurent Landel
EXPERT CONSOMMATION, CEO de Bonial France

© DR - BRAUNS/ISTOCK

DOSSIER COORDONNÉ PAR SYLVIANE DEYMIÉ AVEC CHRISTINE AVELLAN, SABRINA BAILLEUL, DOROTHÉE BLANCHETON, BARBARA HADDAD

Au top pour la rentrée

Famille, école, argent, organisation...

100 30 tips pour rentrer du bon pied

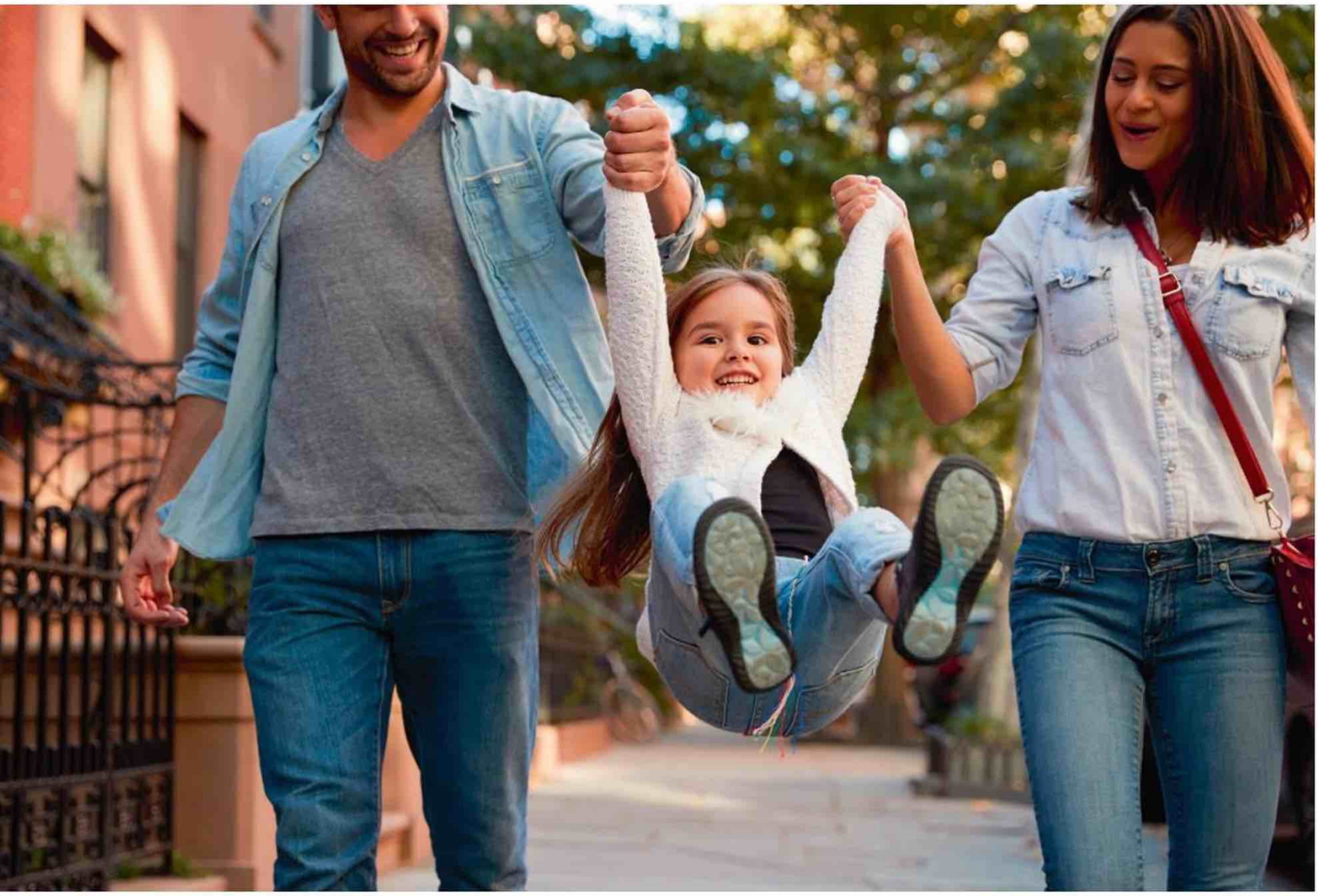
106 Toutes nos astuces pour faire des économies

113 6 applis pour gérer son budget

114 Crèche, maternelle, primaire : les bonnes infos pour une bonne rentrée !

30 tips pour rentrer du bon pied

Courses, ménage, rangement… c'est souvent la course ! Alors, cette fois, on adopte plein de bons conseils pour se faciliter la vie.



On allège le quotidien

Entre parents, on joue l'entraide !

L'appli gratuite PopMoms permet d'entrer en contact avec des parents proches de chez soi pour faire du troc, organiser du covoiturage, trouver une nounou, s'échanger des bons plans dans son quartier, etc.

Mots de passe, on n'y pense plus

Pour s'alléger l'esprit, quoi de mieux que de ne plus devoir retenir des dizaines de mots de passe ? On opte pour un gestionnaire de mots de passe comme Dashlane (gratuit). En clair, ce logiciel les stocke et nous, on a un seul code à retenir ! Il s'occupe aussi de remplir nos coordonnées et informations de paiement sur les sites web. Un vrai gain de temps !

MONKEY BUSINESS IMAGES/SHUTTERSTOCK

Le tri, trop facile !

Pour recycler ses déchets sans y penser, on télécharge la nouvelle appli gratuite Citeo. En scannant les codes-barres des emballages, on sait tout de suite dans quels bacs les jeter. Et zou !

Famille 2.00

Pour mieux s'organiser au quotidien et garder le contact avec tous les membres de la famille, l'appli Share (d) permet de tout regrouper au même endroit (agenda partagé, photos, gestion des finances...).

Disponible sur Android et iOS, 4,49 €/mois.

S'abonner à une box pour les produits du quotidien

On oublie tout le temps d'acheter les prochaines brosses à dents, serviettes hygiéniques ou lessives ? Trois alliés :

- Avec Jho, on choisit sa formule d'abonnement pour les serviettes périodiques, tampons bio, etc. (à partir de 5,90 € les serviettes ou tampons).
- Les Petits Bidons proposent un abonnement pour des lessives écolo (38,70 € tous les deux mois pour une famille).
- Superbrosse nous livre, tous les deux mois, nos nouvelles brosses à dents (2,50 €/enfant et 3,50 €/adulte).

D.R.

"Docs" scannés, "docs" rangés

Fini la perte de temps pour trouver la carte d'identité, le livret de famille, les factures, les ribs, etc. On scanne les documents importants via son smartphone et une appli gratuite comme CamScanner ou Evernote Scannable.

AirTag porte-clés, Appl, 39 €...

On ne perd plus rien

Pour ne plus passer des heures à chercher ses lunettes ou ses clés, on les équipe d'un mini tracker Bluetooth que l'on fait sonner via son téléphone. Et hop, on les retrouve rapido !

... et pour les lunettes : Orbit glasses, 45 €.

Centre de commande familial

Sur Pinterest, on a tous vu passer des idées pour créer un centre de commande familial. « L'idée est de centraliser au même endroit le planning de la famille, les contacts utiles, les documents à signer... », conseille Julie Martory, maman de trois enfants, auteure de nombreux ouvrages sur l'organisation, dont "Mon P'tit cahier Zéro charge mentale", Solar éditions, 2019. On se lance et on s'inspire des super créations que l'on trouve sur le web.

Kit de survie post-accouchement

Ce kit est tout simplement indispensable. On le commande illico pour ne pas être prise au dépourvu le moment venu. À l'intérieur : des serviettes hygiéniques saines, des culottes jetables, un pschitt pour la toilette intime, un gel d'aloé vera et un hydrolat d'hamamélis pour prendre soin de son périnée, le tout dans un joli tote bag.

Mamacitas, 55 €
sur mamacitasbox.com

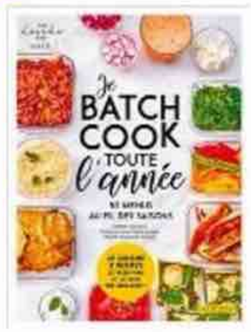
On cuisine sain et rapido !

On met moins d'eau

Trop long de cuire à la vapeur les pommes de terre, carottes, haricots verts ? On opte pour une cuisson dans très peu d'eau. Et pour conserver tous leurs bienfaits, on ajoute l'eau de cuisson dans le mixeur.

On n'oublie plus rien !

Avec l'appli gratuite de liste pour les courses Bring, on remplit son Caddie vite fait. Sur son smartphone, on sélectionne en amont tous les produits dont on a besoin et on les décoche au fur et à mesure. Pratique, en partageant l'appli, chacun peut ajouter ou modifier la liste. Sur Apple Store et Google Play.



"JE BATCH COOK TOUTE L'ANNÉE" de Sandra Thomann *éd. Larousse.*

On s'aide avec ce super livre !

Planifier des menus

Pour équilibrer les menus rapido chaque jour : on planifie. On gagne aussi du temps pour faire les courses. Et si on est super organisée, on se met au Batch Cooking pour cuisiner en 2 h les menus de la semaine.

EN PETITS MORCEAUX, C'EST MIEUX

Pour accélérer la cuisson des légumes, on les taille en petits dés, ils vont cuire plus vite et conserver leurs jolies couleurs et leurs vitamines. C'est tout bon !

Cuisson en 3 à 5 minutes chrono !

Des graines vite cuites

Polenta de maïs, semoule de blé... sont prêtes en 3 à 5 minutes chrono. Elles sont idéales pour accompagner une soupe. Et, ça change des pâtes et du riz.

« Goûters et p'tits déj maison. »

« Le dimanche, je cuisine souvent deux gâteaux (cakes au chocolat, au yaourt...). C'est rapide et j'en congèle un. Comme ça, les garçons ont des goûters maison pour la semaine. Je fais aussi des crêpes que je congèle et je les sors le matin. »

SARAH, maman de Ben, 9 ans, et Ethan, 7 ans.

Des repas types

Mercredi soir, c'est pizza. Dimanche midi, c'est poulet-frites. Samedi midi, salade de riz, etc. C'est autant de repas pour lesquels on n'aura pas à réfléchir.

MANGER SAIN

L'appli CookMinute aide à planifier des recettes faciles et de saison, faire sa liste de courses, éviter le gaspillage grâce à des astuces... Gratuite sur Apple Store et Google Play.

On mange cru

On n'a rien trouvé de mieux pour gagner du temps en cuisson que de ne pas faire cuire les aliments. Quand on est pris par le temps, on propose des crudités, du pain et du fromage. Et on dit que l'on fait un pique-nique, même si on est dans le salon ! Ils adorent !

Pratiques, les feuilles de cuisson

On s'en sert pour cuire viandes, poissons, pizzas... sans ajouter de gras et sans que ça accroche. C'est sain et plus besoin de frotter la poêle après cuisson. Du temps gagné au moment de la vaisselle ! Et pour éviter les composés indésirables, on choisit du papier cuisson non blanchi.

MOSAYMAY/ISTOCK

Aliments de l'enfance

Couvrir les besoins de bébé en toute sécurité

De 0 à 3 ans, les aliments infantiles accompagnent votre tout-petit dans la découverte du goût et l'aident à se développer. Strictement réglementés, leur composition est adaptée aux besoins nutritionnels de bébé.

www.istockphoto.com - SolStock

Légumes et fruits, viandes et poissons, présentés en petits pots, petits plats, assiettes, gourdes et surgelés, sont spécifiquement adaptés aux besoins des bébés du début de la diversification (recommandée entre 4 et 6 mois) jusqu'à 3 ans. C'est également le cas des céréales infantiles, biscuits et desserts lactés ! En effet, dans les premières années de sa vie, votre tout-petit, si fragile, a besoin d'une alimentation qui respecte son rythme et répond à ses besoins nutritionnels spécifiques. En complément du fait-maison, les aliments infantiles conviennent pleinement à votre enfant.

Des aliments infantiles top sécurité

Le saviez-vous ? Les aliments pour enfants comportent cinq fois moins d'additifs que ceux pour adultes[1]. Garantis sans colorants, sans conservateurs et sans édulcorants, ils répondent à un cahier des charges encore plus strict que celui de l'alimentation biologique. Plus de 150 contrôles sont effectués sur un seul petit pot pour bébé ! Bien moins exposés aux contaminants que les autres aliments, ils accompagnent aussi le stade de maturité du système digestif de bébé : leur étiquetage, détaillant leur composition, permet d'identifier la présence d'allergènes.

Aliments pour bébé : ils grandissent avec lui !

Du démarrage de la diversification alimentaire, entre 4 et 6 mois révolus, à ses 3 ans, les aliments infantiles possèdent des textures étudiées pour le bien-être de bébé : moulinés à 6 mois, avec des morceaux à 12 mois, semi-solides jusqu'à 3 ans, mais aussi très peu, voire pas du tout, salés, et avec des quantités de protéines, de glucides et de lipides ajustées à ses besoins. À chaque stade de son développement, les aliments de l'enfance évoluent avec votre tout-petit.

0 à 3 ans

Un bébé en pleine croissance

Entre 0 et 3 ans, votre bébé double sa taille, et son poids de naissance est multiplié par 4 ! Pour répondre à ces besoins physiologiques très importants, vous devez vous tourner vers une alimentation diversifiée qui leur corresponds. Grâce à leurs ingrédients et à leurs textures variées, les aliments de l'enfance vous permettent d'éveiller votre petit aux saveurs et au plaisir de manger. Demandez conseil à votre médecin pour bien démarrer la diversification de votre bébé.

Communiqué du SFAE (Secteur français des aliments de l'enfance), officiellement créé en 1949, qui regroupe aujourd'hui une vingtaine d'entreprises productrices d'aliments spécialement formulés pour répondre aux besoins des nourrissons et des enfants en bas âge. • Grâce au symbole « Alimentation du tout-petit », vous pouvez identifier d'un seul coup d'œil les aliments qui respectent la norme française AFNOR NF V90-001 et la réglementation européenne. • (1) Source : www.alimentationdutoutpetit.fr

Ranger sans y penser, le rêve !

On s'y met tous les jours

Pour ne pas se laisser déborder, mieux vaut ranger au fur et à mesure, ou au moins une fois par jour. Le soir par exemple, on fait un tour de la maison pour mettre de l'ordre.

Du vide ! De l'air !

Pas de mystère pour avoir une maison rangée, il faut trier. Alors, une bonne fois pour toutes on s'y colle. Pour se faciliter la tâche, on adopte le credo « quand est-ce que je me suis servi de cet objet pour la dernière fois ? » On fait ensuite plusieurs tas des choses à garder, à donner, à vendre, à jeter.

On allège son intérieur et ça fait un bien fou.

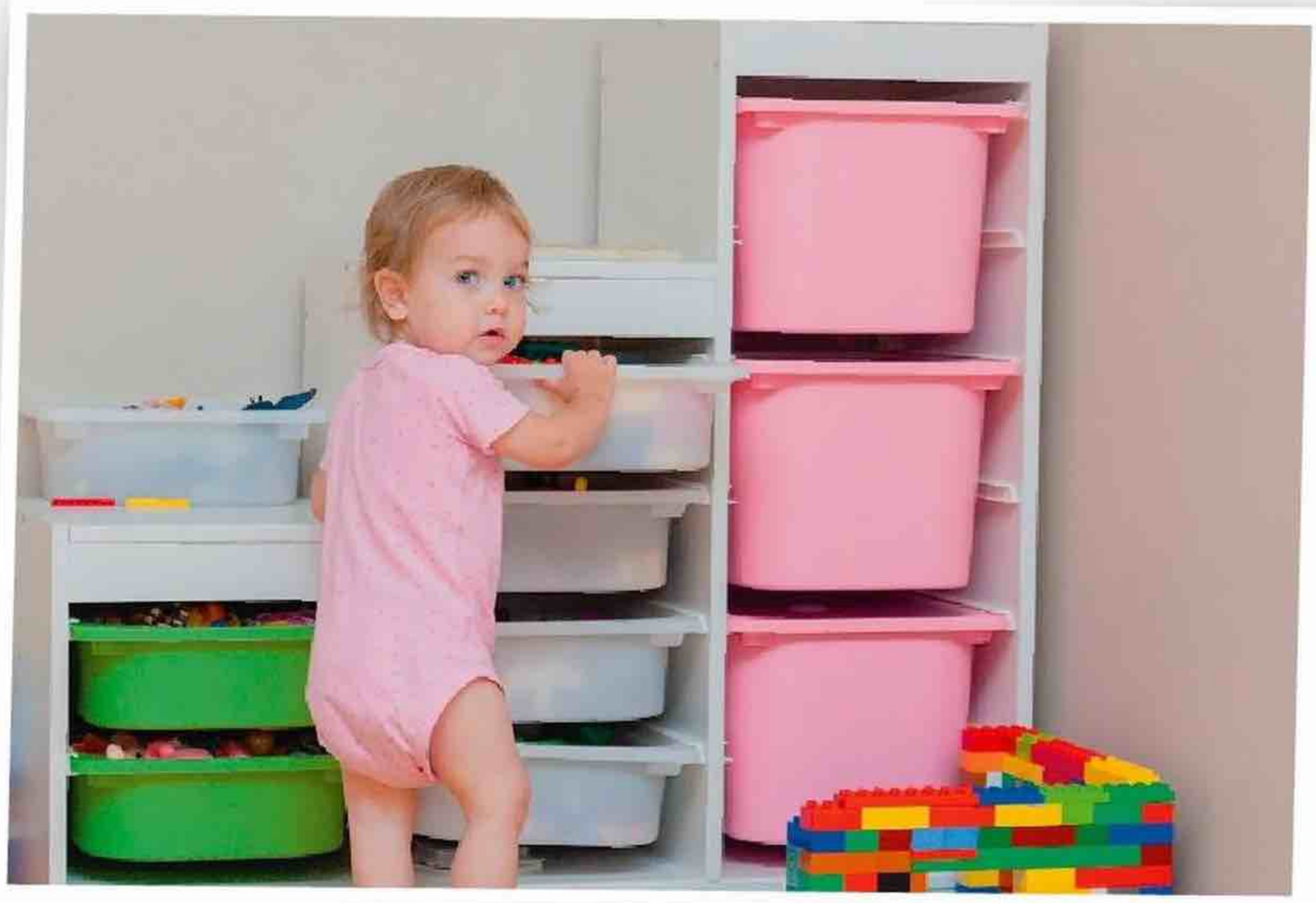
On centralise

« Au lieu de disperser les objets de même catégorie dans toute la maison, on les regroupe, conseille Julie Martory. Les chaussures, ce n'est pas dans la chambre de chacun, mais toutes dans le placard de l'entrée. »

Exploiter tous les recoins

L'idéal est d'adopter des rangements adaptés dans toute la maison. Par exemple, on met des bacs sous les lits. On installe des étagères au mur pour gagner de la place. On aménage les espaces "morts" comme sous les escaliers, dans les angles, au-dessus des portes...

On shoppe des accessoires malins sur le site onrangetout.com



ALINA REYNBAKH/SHUTTERSTOCK

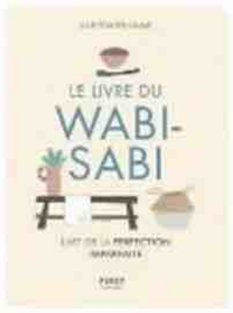
Des boîtes à désordre

Parce qu'il y a toujours des affaires que l'on ne sait pas où mettre, on prévoit plusieurs boîtes dans la maison dans lesquelles on peut les déposer le temps de les ranger. Et hop, le bazar est (presque) caché !

Je me fais du bien !

On adopte le concept du Wabi-sabi

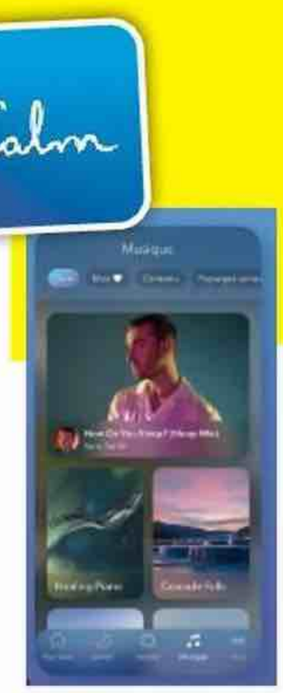
Et si on arrêtait de viser toujours la perfection ? On devient adepte illico du Wabi-sabi, une philosophie de vie, venue tout droit du Japon, qui prône la simplicité, l'acceptation des imperfections et le lâcher prise. Côté déco, ça se traduit par un style épuré. En cuisine, par des recettes simples et saines. Pile, tout ce dont on a besoin pour être plus zen.



"WABI-SABI, L'ART DE LA PERFECTION IMPARFAITE", *éd. First.*

On médite en famille

Ça fait un moment qu'on a envie de tester la méditation, alors pourquoi ne pas s'y mettre tous ensemble. Pour faire retomber la pression et partager un moment de détente avec les kids.



On teste l'appli Calm et ses contenus accessibles dès 3 ans, Petits Calm, pour s'initier en famille (appli gratuite et accès premium payant).

Pour les kids aussi !

Trop chouettes, ces coussins stylés permettent aux enfants de s'installer confortablement pour méditer ou avoir un temps calme. Robustes, déhoussables, ils sont remplis de cosses d'épeautre pour s'adapter à toutes les morphologies. À adopter (et à leur chiper) !

Coussin zafu, Libre Comme l'Air, 52 € sur librecommelair.fr. Dès 4 ans.

Bye-bye, le stress

Pour se détendre en profondeur, et si on essayait un coussin relaxant pour les yeux, parfumé à la lavande. Utilisé chaud, il favorise encore plus la détente profonde.

Jane Inc, en vente sur Climsom.com, 19,90 €.

Un massage quand je veux !

Envie de se chouchouter ? Vite, on réserve un massage à domicile sur Wecasa. On peut aussi booker une séance avec une esthéticienne ou un coiffeur. Et il y a des dispos même le dimanche. Plus d'excuse pour se faire du bien !

Chaque jour, mon sas de décompression

« Sans culpabiliser, on s'accorde un temps pour soi (et rien que pour soi) au quotidien. Quelques minutes pour feuilleter son magazine préféré, écouter de la musique..., explique Julie Martory. Et on l'inscrit dans le planning pour être sûre de s'y tenir. »

"MON P'TIT CAHIER ZÉRO CHARGE MENTALE" de Julie Martory, *éd. Solar.* **Avec ce super livre, on allège son esprit, on gagne du temps, et enfin on arrête de s'épuiser !**

D.R.

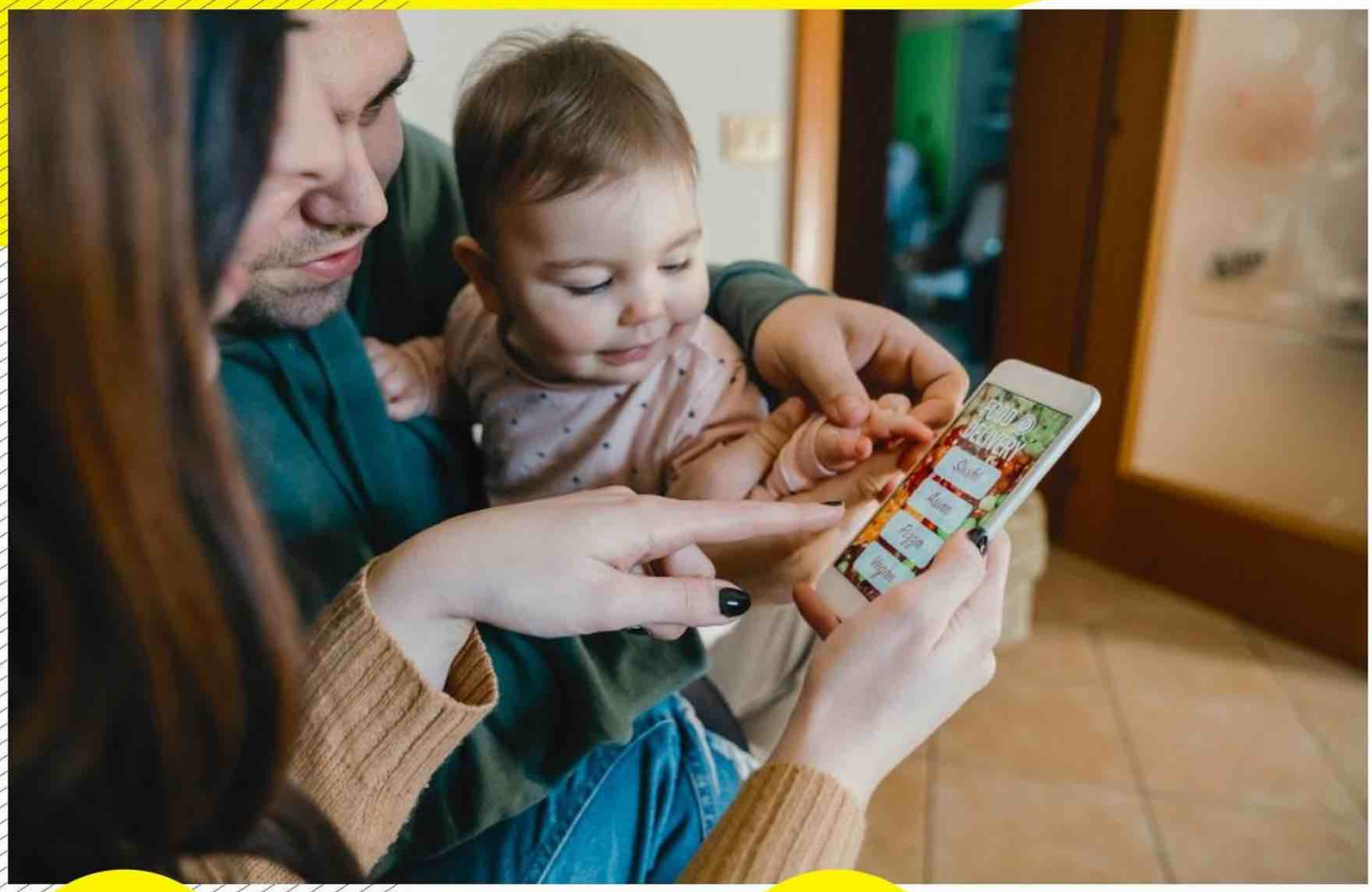
> **« S'organiser pour ne plus être pressés. »**
>
> « Mon astuce pour ne pas courir le matin, c'est de me lever 30 minutes plus tôt pour me préparer tranquillement. Ensuite, je réveille les enfants sans attendre la dernière minute. On a le temps de prendre un petit déj' tous ensemble au calme et après, ils se préparent. Mes fils sont encore petits, mais ils ont bien compris qu'ils sont aussi gagnants dans cette organisation. »

JULIA, maman d'Élie, 5 ans, et Saul, 3 ans.

CHRISTINE AVELLAN

Toutes nos astuces pour faire des économies !

On est tous rentrés ? L'année scolaire peut commencer ! Avec pour objectif de réduire au max nos dépenses. Avec Laurent Landel, expert en consommation.



Traquer les aides de l'État

En 2020, le Secours Catholique et l'Observatoire des non-recours aux droits et services (Odenore) estimaient à 10 milliards d'euros le montant des aides sociales non réclamées par leurs ayants droit.

» On fonce sur le simulateur du site Mesdroitssociaux.gouv.fr : il évalue en quelques minutes nos droits familiaux, mais également les montants et les conditions d'attribution.

Ça arrive : le crédit d'impôt instantané

Employé de ménage, jardinier… Jusqu'à présent, quand on employait une personne à domicile, on avait droit à un crédit d'impôt de 50 % de la paie versée, que les services fiscaux restituaient plusieurs mois après.

» Depuis juin 2021, les employeurs du Nord et de Paris n'ont plus à avancer cet argent. Ce sera le cas pour toute la France en janvier 2022. Une bonne nouvelle pour notre trésorerie ! (Sauf que cette mesure n'inclut pas la garde d'enfants…)

FILIPPOBACCI/ISTOCK

Du côté des bourses scolaires

* Pour les écoliers, du CP au CM2, certains départements accordent une bourse de fréquentation scolaire aux familles de condition modeste dont l'enfant est inscrit dans une école éloignée du domicile. Certaines communes proposent aussi une bourse, sous conditions de ressources.

» On se renseigne auprès des services du département ou de la commune.

» La bourse des collèges pour les enfants inscrits au collège ou au CNED est proposée sous conditions de ressources des parents. Pour l'année 2021-2022, les montants s'élèvent à 35 €, 98 € ou 153 € par trimestre.

» On en fait la demande avant le 21 octobre 2021 (ou le 30 octobre pour le CNED).

Des départs en vacances moins chers

Aussitôt rentrés, et déjà la tête en vacances ? C'est le réflexe gagnant puisque plus on réserve tôt, moins on paye cher (chambres d'hôtels jusqu'à 83 % moins chères selon kayak.fr). Pour les billets de train, le mieux est de les réserver le jour de l'ouverture des ventes ou juste après. Une fois par an, on peut aussi bénéficier d'un tarif réduit sur un billet de train A/R pour un congé annuel en France (soumis à conditions). Et depuis mai 2021, la carte Avantage nous fait bénéficier de prix plafonnés en 2nde classe sur TGV Inouï et Intercités, même en dernière minute. Pour les billets d'avion, l'autre astuce est de les réserver en ligne le lundi et d'éviter le dimanche pour avoir les meilleurs tarifs.

Pourquoi pas nous ? On s'informe, on s'y prend à l'avance, on y croit... et franchement, on trouve des bons plans.

En chiffres

Le coût moyen d'un enfant en France est estimé à 9 000 € par an. Soit 180 000 € pour élever un enfant jusqu'à ses 20 ans, dont 5 880 € par an pour les 0-3 ans, et 7 500 € par an pour les 3-14 ans

(source : Ministère des Solidarités et de la Santé, 2020).

Voyager à moindre coût

Pour l'hébergement, et si on optait pour le couchsurfing ? Le concept ? Des hôtes prêtent leur canapé ou un lit pour une nuit (sur couchsurfing.com, 12 € par an d'inscription pour le voyageur). Autres solutions alternatives et dépaysantes qui se prêtent aussi aux familles ? Le helpx consiste à aider à quelques tâches contre le gîte et le couvert gratuits (helpx.com, inscription de 20 € par an pour le voyageur). Le wwoofing demande de travailler contre le gîte et le couvert gratuits (wwoof.fr, inscription de 25 € par personne et par an). L'échange de maisons ne coûte que 130 € par an pour l'inscription sur homeexchange.fr. Sinon, on penchera pour le gardiennage de maison (partirtranquille.com, à partir de 108 € pour 7 jours) ou le pet-sitting pour garder les animaux (nomador.com à partir de 74 € par an).

On économise sur le transport maison-école

Il existe des plateformes digitales de covoiturage pour enfants et d'entraide entre parents (scoleo.fr, l'appli hopinoy) pour emmener les enfants à l'école, au foot, au cours de musique...

» C'est solidaire, gratuit et entièrement sécurisé pour économiser du temps et de l'argent !

salon baby

Le salon des futurs
et jeunes parents

VIVEZ
L'EXPÉRIENCE
BABY

LILLE Grand Palais
9 et 10 octobre 2021

PARIS Event Center
22 . 23 . 24 octobre 2021

ROUEN Parc Expositions
20 et 21 novembre 2021

RENCONTREZ . DÉCOUVREZ . TESTEZ

INFOS - ANIMATIONS - EXPOSANTS
www.enjoyfamily.fr

Textes/nm Studio de Production - Photos non contractuelles - Crédits photos : Adobe stock - Ed Resp. : FAMILY PROMOTION SARL - 146 rue de la Libération 38300 Bourgoin Jallieu.

NOS PARTENAIRES

RÉMI · France BéBé Bio · HiPP Biologique · Love & Green · PARENTS www.parents.fr · contact FM · Mont Roucous · natalmarket.com · La Boite Rose

On privilégie la seconde main

Côté déco, on retape et on repeint ses vieux meubles, on détourne aussi l'usage d'objets pour en faire des boîtes de rangement. Côté vêtements/chaussures, en plus des vide-dressings, foires à tout et sites (Vinted.fr...), toutes les marques se mettent à l'occasion : Tape à l'œil, DPAM, Kiabi. Côté informatique aussi, on déniche smartphones, tablettes, PC... reconditionnés jusqu'à 40 % moins chers sur backmarket.fr, plusdepc.com ou même Darty, Boulanger...

Ergobaby a créé un site dédié de revente de nos anciens porte-bébés et leur donne une seconde vie.
https://ergobaby.eu/everlove/

On déniche des masques moins chers

On passe par la case internet pour profiter des ventes flashs d'Amazon.fr, Cdiscount.com... très abordables. Les grandes surfaces aussi sont intéressantes : surtout chez E. Leclerc (environ 2,91 € les 50 masques chirurgicaux) ou Intermarché (4,63 €) contre 6,56 €.
(source : Olivier Dauvers).

VLIET/ISTOCK - D.R.

On traque les doubles assurances

Dans tout contrat d'assurance habitation, il existe une garantie responsabilité civile qui couvre l'enfant pour son inscription à l'école et sa participation aux activités obligatoires se déroulant sur le temps scolaire. Mais s'il va à la cantine, à la garderie, au centre aéré, part en classe découverte ou visiter un musée avec sa classe, on doit souscrire une assurance scolaire qui le couvrira en cas de dommages qu'il pourrait subir ou causer. Des clauses particulières peuvent aussi exister.

Du coup, on lit bien nos contrats !

Cours particuliers et trocs de savoir-faire

Via les chèques CESU, on peut prendre des cours de français, de guitare... à domicile contre un crédit d'impôts de 50 % en passant par un étudiant, une association, une plateforme collaborative sécurisée (allovoisins.com par ex). Certains sites proposent aussi d'échanger des services entre particuliers comme needhelp.com, yakasaider.fr ou encore Yoojo.fr pour donner une heure de cours de piano contre un cours d'anglais... Malin !

CITEO
présente

LA BOUCLE DU RECYCLAGE DES PAPIERS

20 kg : c'est le poids moyen des papiers triés par habitant et par an. Cahiers, papiers brouillon, catalogues, enveloppes, magazines... tous les papiers se recyclent. Pour leur donner une nouvelle vie, il suffit de bien les trier. Découvrez les grandes étapes de la boucle de recyclage des papiers.

1. LE TRI

À la maison, au bureau, en vacances, nous déposons tous nos papiers dans le bac ou le point de collecte le plus proche. Pas besoin de les froisser, de les déchirer, ni d'enlever les agrafes ou les spirales.

2. LA COLLECTE

Les papiers et les emballages recyclables sont collectés par les ripeurs et transportés jusqu'au centre de tri le plus proche.

Près de 3 millions de tonnes de papiers graphiques sont commercialisées en France, fabriquées à partir de pâte à papier vierge ou de papiers recyclés.

TRIER, C'EST DONNER UNE NOUVELLE VIE À TOUS NOS PAPIERS

Si vous triez vos papiers dans un bac séparé et dédié, ils seront directement acheminés vers l'usine papetière et ne transiteront pas par le centre de tri.

3. LE CENTRE DE TRI

Les papiers sont séparés des emballages recyclables manuellement et à l'aide de machines qui détectent les différents matériaux.

4. L'USINE PAPETIÈRE

En les mélangeant à de l'eau, les papiers deviennent de la pâte à papier. Nettoyée, étalée puis séchée, cette pâte est transformée en feuille géante de papier recyclé et enroulée en bobine.

Les papiers sont ensuite compactés en balles pour être transportés plus facilement.

5. L'IMPRIMERIE

Le papier recyclé est utilisé notamment pour fabriquer de nouveaux supports : journaux, livres, cahiers...

La pâte à papier peut aussi servir à fabriquer de l'essuie-tout, des boites d'œufs ou de l'isolant pour les habitations.

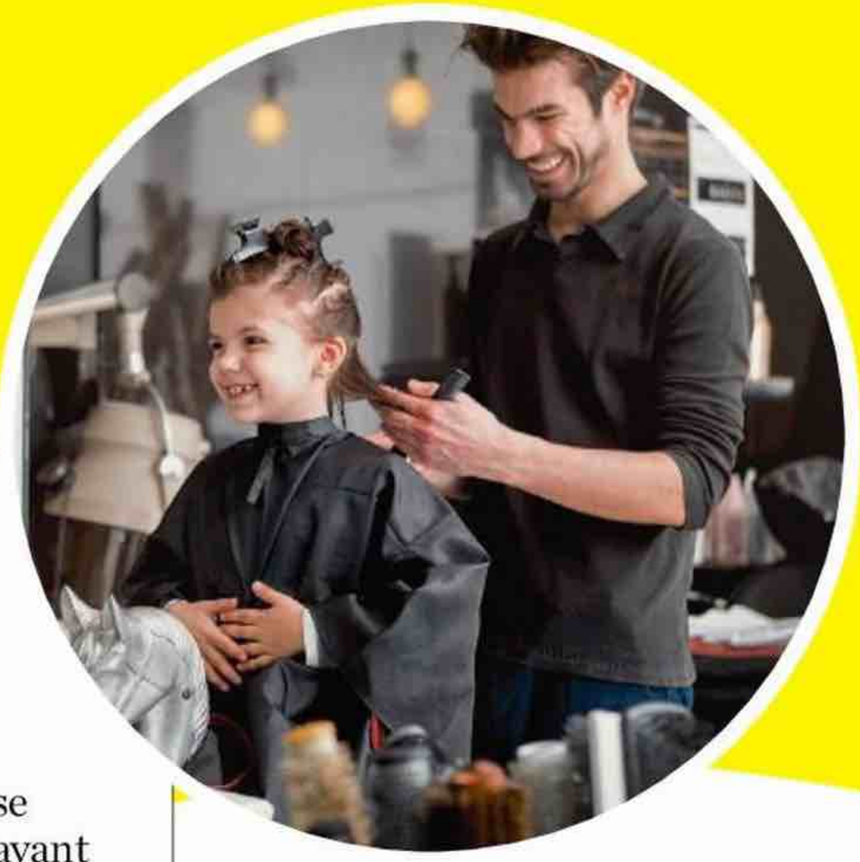
© Getty/Citeo

Les jouets version économie circulaire

Marre d'acheter des jouets dont les enfants se lassent vite ? PetiteMarelle.fr et Libetlou.com proposent de louer une box de 5, 10 ou 15 jouets pour 15 à 20 € par mois. On peut même parfois les acheter.

Le coiffeur moins cher

En passant par des sites comme Kiute.fr, on réserve en ligne un rendez-vous avec un coiffeur près de chez soi jusqu'à 30 %, 50 % moins cher sur un créneau vide. En école de coiffure, on peut se faire coiffer par un élève en payant 50 à 70 % moins cher, voire rien.



Les chaînes réputées pas chères (Tchip, Coiff&Co, Self'Coiff) sont aussi une solution.

Des courses à prix light !

En supermarchés, les produits aux dates limites de consommation proches sont souvent en promotion. Un bon moyen pour faire baisser le montant du ticket de caisse, jusqu'à pas loin de 30 % ! Autre astuce : on fait nos courses en fonction des promotions des prospectus et on compose nos menus selon. En privilégiant le drive, même si les produits sont parfois un peu plus chers, on évite les tentations ! Privilégier les fruits et légumes de saison permet aussi d'acheter moins cher et de meilleure qualité. Et comme chaque Français mange 217 œufs en moyenne par an, investir dans des poules et un poulailler fermé à la campagne fait réaliser jusqu'à 100 € d'économie par an et par personne.

» On pense aux applis antigaspi (TooGoodTooGo...) ou pour apprendre à cuisiner avec les restes du frigo ou des placards (ICuisto, frigomagic...).

NASTASIC/ISTOCK - TOO GOOD TO GO

Les bons mois pour acheter la puériculture

Si les meubles à langer, la chaise haute et le babyphone sont moins chers en septembre, les sièges-autos et rehausseurs sont à saisir en mars, alors qu'on fera le plein de couches en octobre !

En chiffres

Parmi les principales dépenses, l'habillement et les chaussures sont celles qui coûtent le plus cher : 69 % des parents y consacrent au moins 150 € par an et par enfant. 43 % des parents dépensent au moins 150 € par an et par enfant pour acheter des jouets (dernier baromètre conso chiffré en euros "Approuvé par les familles", 2019).

On fabrique nos produits d'hygiène et d'entretien

Shampooing, savon, lessive, c'est facile à faire, amusant et sacrément économique. D'autant plus que les composants ne coûtent rien, à l'instar du vinaigre blanc pour dégraisser la maison. Le beurre de karité brut aux pouvoirs assouplissants, protecteurs, apaisants, sert à tout pour la peau et les cheveux sous forme solide ou à faire chauffer. L'huile végétale (olive, amande douce...) est aussi parfaite pour la peau ou les cheveux...

SABRINA BAILLEUL

ACTUALITÉS COMMERCIALES

MY CARREFOUR Baby Bio

Pour offrir le meilleur à nos bébés, Carrefour propose une gamme de cosmétiques certifiés bio par Ecocert et composés au minimum de 95 % d'ingrédients d'origine naturelle. Leurs formules douces sont adaptées à la peau sensible des bébés.
La gamme My Carrefour Baby Bio offre des produits indispensables, doux et respectueux pour la toilette de bébé. Elle est composée d'un gel lavant, d'un lait de toilette, d'une eau micellaire et d'une crème hydratante.

Prix public conseillé : à partir de 2,19 €. Disponible dans tous les magasins Carrefour.
https://www.carrefour.fr/marques/gamme-hygiene-carrefour-baby-bio

Voyagez en toute sécurité avec GRACO® !

Pour la rentrée, nous avons développé un nouveau siège pivotant qui allie sécurité, confort, innovation et solidité pour s'intégrer parfaitement à votre quotidien. L'installation de l'enfant est optimisée avec le pivotement du siège, que vous pouvez ensuite tourner face ou dos à la route pour un voyage serein et en toute sécurité. De la naissance à 18 kg (groupe 0+/1), le Turn2Me™ est la solution idéale pour tous vos trajets.

Prix public conseillé : 199 €. gracobaby.eu/fr

Nouveau PITCH BIO au chocolat au lait

Toute la gourmandise d'un Pitch dans une délicieuse recette au chocolat au lait, fabriqué en France, sans conservateur* et avec des ingrédients de qualité : du cacao issu de filière durable, de la farine et des œufs français. Pitch bio, du plaisir et du fun... en bio !

Prix public conseillé : 2,40 €. Disponible en grande surface alimentaire.
www.pitch-briochepasquier.fr

**Conformément à la réglementation applicable aux produits issus de l'agriculture biologique*

Découvrez PICOT BIO fabriqué en France et sans huile de palme !

Choisir Picot Bio, c'est opter pour des produits sans huile de palme, fabriqués en France et une collecte locale du lait, dans un rayon de 40 km autour de notre laiterie située au cœur de la Mayenne. Des formules infantiles qui répondent aux besoins nutritionnels des bébés*, disponibles exclusivement en pharmacie ! **www.picot.fr**

**Conformément à la réglementation infantile.*

ELASTOPLAST, des pansements pour toutes les carnations !

En 2021, ELASTOPLAST a renouvelé sa gamme de pansements pour une qualité de pansements renforcée.
Pour la première fois en France, ELASTOPLAST propose une gamme de pansements qui permet de répondre aux besoins des différentes carnations de peaux avec les premiers pansements de pharmacie pour peaux noires et métisses, toujours sans latex pour limiter les risques d'allergies.

Prix public conseillé : 4,55 €, en pharmacie et parapharmacie.
www.elastoplast.fr

Festival Photo LA GACILLY
Du 1er juillet au 31 octobre 2021

Mobiliser le plus grand nombre aux enjeux environnementaux et sociétaux, telle est la mission du Festival Photo La Gacilly qui met en lumière la puissance créatrice et souvent méconnue de la photographie scandinave. Ces photographes venus du Nord éveillent nos consciences à mieux appréhender le monde de demain. Entièrement en extérieur et en libre accès, les festivaliers sont invités à découvrir 4 parcours d'expositions en toute sécurité et sérénité.

www.festivalphoto-lagacilly.com
Expositions gratuites en accès libre.
Point Informations :
Place de la Ferronnerie / 56200 La Gacilly (Bretagne, Morbihan)

6 applis pour gérer son budget

Seul.e ou en couple, comment définir un budget, suivre et optimiser ses dépenses et développer son épargne ? Voici 6 applis mobiles pour nous y aider.

Pilote budget

Simple d'utilisation, cette appli permet d'avoir une vision claire des dépenses fixes mensuelles et du reste à vivre pour établir un budget.

Type : ajout manuel des dépenses.
Disponible : IOS et Androïd.

Tricount

Voici une application astucieuse pour la gestion des comptes à plusieurs, que ce soit au quotidien avec notre partenaire de vie ou notre colocataire, ou de façon ponctuelle pour un voyage entre amis. Chaque participant peut ajouter ses dépenses – en plusieurs devises – afin de voir si la répartition est équitable et faire le point sur ce qui a été avancé ou en attente de remboursement.

Disponible : IOS, Android et App Gallery Huawei
Site : https://www.tricount.com/fr/

Bankin'

Cette appli gère nos revenus et dépenses, connectée à notre compte bancaire. On a ainsi accès à la catégorisation de nos dépenses de façon automatique, mais aussi à des fonctions plus innovantes comme la prévision du solde en fin de mois ou la proposition d'idées – appelées "opportunités", pour réaliser des économies sur ses factures. Fonctionnalités virement et notifications en cas d'opérations exceptionnelles (virement, forte dépense, etc.).

Version Gratuite ou Premium : Bankin'Plus (2,49 €/mois), pour créer ses catégories, etc. Disponible : IOS et Androïd Connexion auprès de 350 banques. Certifiée ACPR (Banque de France). Site : https://bankin.com

Linxo

Sur le même principe que Bankin', l'appli Linxo propose également une connexion au compte bancaire pour un suivi multicomptes via une seule interface. Les fonctionnalités de base sont assez similaires : catégorisation des dépenses, recherche d'opérations et prévision du solde à 30 jours glissants. Le plus : une extension de garantie de 12 mois sur les achats effectués par carte bancaire.

Disponible : IOS et Androïd
Connexion auprès de 350 banques.
Certifiée ACPR (Banque de France).
Site : https://www.linxo.com

Buddy

Pour celles et ceux qui préfèrent ne pas connecter d'application à leur banque, cette appli permet un ajout manuel des dépenses, de quoi tout de même assurer un suivi de budget mensuel et suivre la somme qui peut encore être dépensée.

Disponible : IOS.
Version gratuite ou premium pour une création illimitée de catégories, partager le fichier avec son.sa conjoint.e, etc. : 37,99 €/an.

Yeeld

Une appli très ludique pour épargner sans s'en rendre compte ! Le bot assistant se connecte à notre compte et nous propose plusieurs actions : l'épargne, grâce à l'arrondi des achats effectués par carte bancaire, ou encore grâce à un montant progressif mis de côté chaque semaine : 1 € la première semaine, 2 € la seconde… Objectif : atteindre sans effort 1 000 € ! La cagnotte peut être divisée en plusieurs projets : voyage, Noël, etc.

Nécessite l'ouverture d'un compte de paiement avec IBAN.
Vérification via le scan d'un papier d'identité pour valider le compte.
Disponible : IOS et Androïd.
Site : https://www.yeeld.com

D.R.

BARBARA HADDAD

CRÈCHE, MATERNELLE, PRIMAIRE

Les bonnes infos pour une bonne rentrée !

À la crèche comme à l'école, les premiers jours et les semaines suivant la rentrée suscitent parfois quelques interrogations. Tout ne se passe pas comme prévu ? Les pros nous livrent leurs conseils !

FSTOP123/ISTOCK

À la crèche

Il pleure quand je pars

Soyons honnêtes : la séparation est difficile pour tout le monde. En véritable éponge émotionnelle, bébé peut ressentir notre appréhension et pleurer. Pourquoi ne pas déléguer ce moment à son.sa partenaire s'il.elle est plus serein.e ? On se confie à la personne qui va s'en occuper pour qu'elle nous rassure et connaisse mieux notre bébé et ses habitudes. Laissons aussi le temps à notre loulou d'apprivoiser le lieu, le personnel... « Le doudou et la sucette l'aideront à se sécuriser. On peut aussi lui donner un t-shirt porté pour qu'il sente notre odeur et se rassure », propose Laurence Rameau*, puéricultrice, formatrice auprès des professionnels de la petite enfance, ex-directrice de crèche. Restons zen : ses pleurs sont classiques et ne dureront pas.

Il ne veut pas venir quand je le récupère le soir

Non, il ne nous boude pas ! Mais ça peut être compliqué de cesser son jeu, de comprendre que l'on est de retour, qu'il faut partir rapidement... Un petit temps de transition est souvent nécessaire. Florence Millot, psychologue, conseille de venir 5 minutes plus tôt pour le regarder jouer et faire les transmissions d'infos du jour avec le professionnel. À l'avenir, chacun sera ainsi plus détendu.

Il fait de grandes siestes et s'endort tard le soir

Chaque crèche a son mode de fonctionnement : certaines laissent les enfants dormir à leur guise, d'autres les réveillent. Si ça perturbe le sommeil nocturne de notre bébé, on en parle à l'équipe. Laurence Rameau conseille de noter et montrer ses heures d'endormissement le soir. Puis, on demande s'il peut être réveillé en douceur entre deux cycles en faisant plus de bruit par exemple. Ça peut l'aider à trouver son rythme.

*Auteure de **"COMPRENDRE SON BÉBÉ"** *éd. First*

Il se fait mordre par un enfant

Ces morsures arrivent souvent lors de la "phase orale" du développement de l'enfant, surtout entre 12 et 18 mois. C'est par sa bouche que l'enfant découvre le monde, qu'il exprime ses joies, ses colères et éprouve le besoin de tout y porter : un jouet comme... le bras du copain ! « On demande au professionnel ce qui s'est passé. Est-il victime ou avait-il commencé par tirer sur un jeu ? A-t-il eu mal ? A-t-il rejoué avec l'autre enfant après ? Si c'est fréquent, on lui apprend à réagir en criant, en repoussant l'autre », conseille Florence Millot. L'équipe avisée aura davantage l'œil sur le petit et lui expliquera qu'il ne peut pas faire ça car c'est douloureux.

On ne lui propose pas d'activité d'éveil

La plupart des crèches laissent l'enfant choisir ce qu'il veut faire à partir d'un univers ludique proposé afin de lui permettre de construire ses apprentissages en toute liberté. Selon Laurence Rameau, l'enfant, naturellement curieux, va aller vers ces activités. Et si on trouve ça un peu léger « on interroge l'équipe pour en savoir plus, car tous les professionnels ne communiquent pas toujours très bien sur les activités mises à dispo », reconnaît la spécialiste.

À la maternelle

Il pleure tous les matins

Fini la crèche, la nounou... L'enfant se retrouve face à une situation, un lieu et des personnes inconnus. Ici, pas de semaine d'adaptation, le changement est plus franc et les pleurs fréquents au début. Pour faciliter cette étape, « on le confie à l'enseignant ou l'Atsem en lui expliquant qu'il va s'occuper de lui et qu'on revient le chercher après l'école. On peut aussi l'emmener à la table d'une activité à côté d'un copain. On se rassure : les pleurs durent rarement longtemps et l'instituteur comme l'Atsem ont l'habitude de les gérer », confie Marguerite Morin*, professeure des écoles, formatrice à St Gervais-sur-Roubion. Pour l'aider, pourquoi ne pas lui glisser dans la poche un bisou fait au rouge à lèvres sur un mouchoir, par exemple ? Et à la maison, la psychologue encourage à laisser l'enfant jouer seul, à faire les choses par lui-même pour qu'il gagne en autonomie.

On se rassure : les pleurs durent rarement longtemps !

*Auteure de **"UNE RENTRÉE SEREINE EN MATERNELLE, ÇA SE PRÉPARE"** *éd. ESF*

Il n'est pas propre

Chaque enfant acquiert la propreté à son rythme. Inutile de presser les choses car il ne peut pas être refusé à l'école pour ce motif. Le professeur et l'Atsem sont préparés à cette situation, mais mieux vaut les prévenir pour qu'ils l'emmènent plus souvent aux toilettes. Marguerite Morin, professeure des écoles, recommande de prévoir des changes car l'enfant sera plus à l'aise dans ses vêtements propres en cas de petit accident. Et les premiers temps, quand c'est possible, il peut venir en classe le matin et pas pour la sieste. Rapidement, l'effet de groupe l'aidera à être propre.

Il est épuisé en rentrant

Écouter le professeur, apprendre, jouer, gérer les relations, ses émotions... la journée est éreintante ! A la maison, en rentrant « on le laisse se reposer sur le canapé ou un coin calme et douillet pour ralentir le rythme. On peut lui lire une histoire, lui faire écouter un livre audio ou le laisser s'endormir si besoin. Il ne faut pas craindre qu'il ne dorme pas après, cette pause va juste lui permettre de "tenir". On écoute son rythme qui nous incite à nous calmer aussi », analyse Florence Millot*.

Il n'arrive pas à dormir avec ses camarades

Certains enfants apprécient de faire la sieste quand d'autres en ressentent moins le besoin. Dans le dortoir, la proximité avec les autres petits et le fait de dormir ailleurs que dans sa chambre demande un temps d'adaptation. « L'enfant n'est pas obligé de dormir », rappelle Marguerite Morin. « C'est un temps de repos pour tous et après 20 minutes, ceux qui ne dorment pas peuvent revenir en classe. Si besoin, on essayera de le placer à un endroit calme du dortoir ou de lui laisser plus de 20 minutes pour s'endormir. » On pense au doudou et à la tétine pour le sécuriser. D'ici quelques semaines, il devrait prendre ses marques.

*Auteure de **"APPRENDRE À SE CONCENTRER"** *éd. Hatier*

On le laisse se reposer sur le canapé ou un coin calme et douillet pour récupérer de sa journée.

Il ne raconte rien de sa journée

C'est tout bête : il n'a souvent juste pas envie de revivre sa journée ! Il a besoin d'une coupure. Pour en savoir plus, au dîner, à la place de la question vaste : « Qu'est-ce que tu as fait à l'école ? », on lui demande à quoi il a joué, quel enfant l'a fait le plus rire... « S'il ne communique pas, on laisse un mot à la maîtresse ou l'Atsem pour savoir comment ça se passe. Si les copains le saluent à l'école, qu'il connaît les autres parents, c'est un bon indicateur », assure Florence Millot.

Il ne mange rien à la cantine

Plats peu appétissants, bruit, nécessité de se débrouiller seul... La cantine est une épreuve et des blocages peuvent arriver. On essaye de savoir ce qui le dérange. Si l'environnement l'effraie, on demande si un adulte bienveillant ou un copain peut être assis à côté de lui, s'il peut manger à une table sur le côté plutôt qu'au centre de la pièce. On lui propose, avec l'aide du personnel, de ne manger que ce qu'il aime, mais au moins de goûter à tout. « À la maison, on compense avec un petit-déjeuner et un goûter plus rassasiant et équilibré », conseille la psychologue. Une fois familiarisé avec les lieux, il sera plus à l'aise et pourra se concentrer sur son repas.

SKYNESHER/ISTOCK

À l'école primaire

Ses premiers jours en CP sont difficiles. Il ne veut plus y retourner

Le changement d'école demande un temps d'adaptation pour se créer de nouveaux repères. On rappelle à l'enfant qu'il lui a fallu aussi un moment pour apprécier la maternelle. On lui demande s'il s'ennuie et pourquoi, ce qu'il n'a pas aimé. On lui explique qu'il va apprendre des choses différentes, qu'il va bientôt se faire de nouveaux amis. « On peut lui demander ce qu'il aimerait qui soit différent, ce qui pourrait se passer de bien. On cherche un moyen de rendre sa journée meilleure, en invitant un copain... », ajoute Florence Millot. Ça mettra une note positive dans sa journée en attendant qu'il se crée de nouveaux rituels plaisants. Et si ça perdure, on en discute avec l'enseignant.

En CP, il ne tient pas assis

Certains enfants éprouvent le besoin de davantage bouger que d'autres. On explique à notre loulou que c'est pourtant ce qui est demandé en CP et qu'il faut respecter cette règle au maximum. Sur sa chaise, il peut plier et déplier ses jambes pour les dégourdir. Pour être actif, il peut participer au cours, lever la main pour poser une question. On l'encourage aussi à bien se dépenser pendant la récré. Si besoin, on en parle avec l'enseignant qui pourra lui demander de distribuer les copies, d'effacer le tableau... Et on réfléchit à l'inscrire à un club de sport ou on l'emmène au parc après l'école pour se défouler !

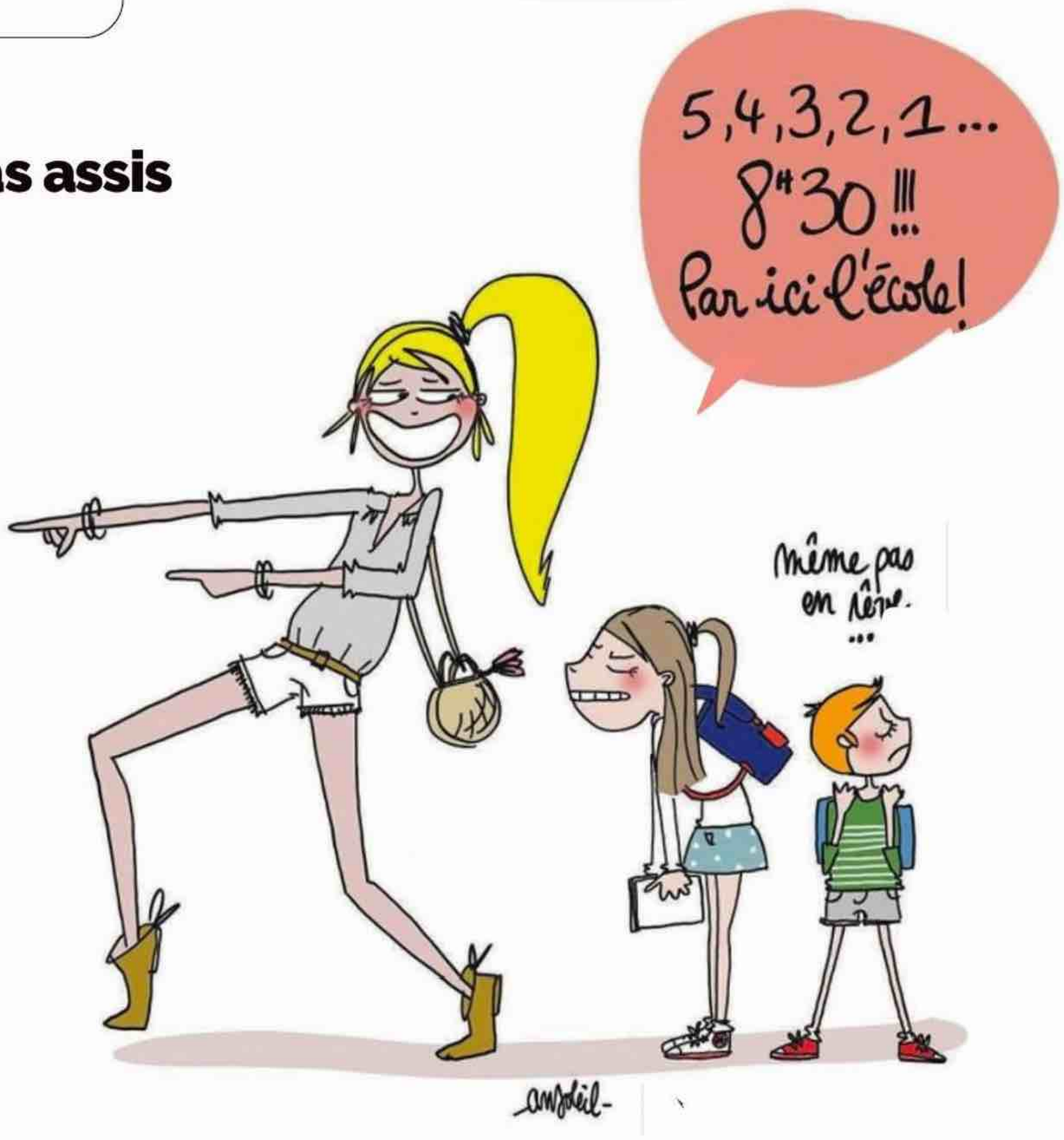


ILLUSTRATION MAJOREL BLONDEETMAMAN

Il n'est pas dans la même classe que ses copains

Les relations amicales facilitent l'intégration et l'enfant peut être triste d'être séparé de ses amis qui le rassuraient. Pour conserver le lien avec eux, Florence Millot suggère de l'inscrire à une activité du mercredi avec eux, de les inviter à la maison. « On en profite pour inviter aussi un copain de sa classe. On essaye de sympathiser avec les parents de ses nouveaux camarades pour faciliter les rapprochements. » On lui explique que les autres aussi sont peut-être séparés de leurs amis et que rapidement, ils vont nouer de nouvelles amitiés.

Il n'accroche pas avec sa maîtresse

L'enseignant a la réputation d'être sévère? Il lui a mal parlé ou s'est moqué? On cherche à en savoir plus auprès de notre enfant. Pour se protéger, « on lui propose de mettre un bouclier dans sa tête, de se dire qu'il est intelligent, qu'on est de son côté », glisse la psychologue. Et on fait le point calmement avec le professeur si besoin. S'il crie pour obtenir le silence, on rappelle à son enfant que ça lui arrive aussi et on l'invite à être dans l'empathie. »

Il oublie toujours ses affaires

Vérifier que l'on a tout demande de l'attention et l'enfant a parfois mieux à faire ! « S'il a oublié son cahier pour faire ses devoirs, on le confronte à la réalité pour qu'il voie les conséquences. Il y pensera davantage. Mieux vaut qu'il oublie quelques fois, mais finisse par se responsabiliser plutôt qu'on le "couvre" systématiquement. Si l'enfant le demande et se sent mal, on peut bien sûr appeler un autre parent d'élève pour envoyer les leçons », rappelle Florence Millot. Enfin, on vérifie ensemble ses affaires pour le lendemain.

ILLUSTRATION NATHALIE JOMARD @NATHALIE.JOMARD

DOROTHÉE BLANCHETON

Il rechigne à faire ses devoirs

En rentrant de l'école, il veut jouer... Pourtant, il vaut mieux s'y mettre après le goûter. Pour Marguerite Morin, le piège est d'endosser le rôle d'enseignant. En tant que parent, on accompagne, on aide. « On tente l'approche ludique : on chante les tables de multiplication, on joue aux verbes avec des cartes... Si c'est tendu, on l'inscrit à l'étude pour qu'il y fasse ses devoirs en étant encadré ». Une fois le rituel instauré, ce sera plus facile pour lui, et il saura que le jeu vient après les devoirs... comme une récompense.

Il a du mal à suivre le rythme

Sa lenteur peut être due au fait qu'il s'applique à écrire ou qu'il vérifie tout ce qu'il fait. Son côté perfectionniste peut être un atout. On lui laisse donc une chance de trouver son rythme. Parfois quelques mois suffisent pour que l'enfant écrive plus rapidement. « Si ça devient problématique, pour lever ses doutes, on en discute avec l'enseignant et on peut lui faire passer des tests chez l'orthophoniste ou le psychomotricien », conseille Florence Millot. Il pourra alors être aidé pour régler ses difficultés.

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

#INSTAMAM DU MOIS

Elle raconte sa vie simplement, sans faux-semblant et divulgue ses meilleurs conseils sur Instagram depuis 2012. Mélodie, 32 ans et demi, professeur des écoles et maman d'Antoine (2 ans) a accepté de se dévoiler un peu plus, avec son franc-parler et sa bonne humeur habituels.

@melogommette

"À l'école, j'ai l'habitude de gérer des enfants toute la journée... mais quand c'est le vôtre, c'est pas pareil!"

Magazine Parents: Être professeur des écoles en petite section et avoir un enfant de 2 ans, ce n'est pas trop difficile?

Mélodie: J'adore mon travail,! J'ai un poste dans mon quartier (une petite ville dans les Yvelines) et je vais tout faire pour qu'Antoine soit dans mon école. Mais pas dans ma classe! Enceinte, c'était fatigant, surtout car je ne rentrais plus dans les petites chaises (lol), alors je me suis arrêtée plus tôt que prévu. J'avoue que lors de mon congé (maternité plus vacances), l'école me paraissait très très loin!

Comment est venu le projet d'avoir un bébé?

Jonathan et moi, on s'est rencontrés en 2013 sur un parking! J'avais un souci de voiture et il m'a aidée! Après six ans de vie commune et pas mal de voyages, on se sentait prêts. J'ai d'abord fait une fausse-couche. J'en parle librement car il faut savoir que c'est difficile et que ça arrive très souvent. J'étais très seule aux urgences. Tout s'effondre d'un coup. Heureusement, ma mère a été présente. Puis, deux mois plus tard (on avait acheté notre maison), je suis retombée enceinte.

Et vous avez pris 22 kg!

Oui! Du coup, j'ai eu pas mal de douleurs sciatiques et à l'estomac... Je suis un petit gabarit (1,54 m), alors je ne m'y attendais pas du tout. C'est vrai qu'après les trois mois de nausées très fortes et la privation de saucisson et de foie gras, je n'ai pas freiné mes envies de sucré... Il ne me reste plus que 4 kg de trop aujourd'hui et ça ne me gêne pas plus que ça, c'est ma petite bouée! Je n'ai rien fait de spécial pour maigrir, je me suis un peu raisonnée quand même, mais je ne fais pas du tout de sport, je ne tiens pas une semaine!

Vous aviez peur d'avoir une césarienne, mais finalement vous l'avez demandée?

Oui, c'était ma hantise durant toute ma grossesse. J'ai été déclenchée car j'ai dépassé le terme, mon col stagnait à 7, Antoine avait la tête tournée vers le haut. Ça a duré trois jours d'attente, de fatigue, de douleurs, alors j'ai fini par la demander moi-même la césarienne! Ce n'était pas facile, Jonathan n'a

@MELOGOMMETTE

« Antoine avait 12 mois en mars 2020 et il a été séparé de ses grands-parents longtemps. Il a eu du mal en les revoyant. »

pas pu rester au bloc. Heureusement, il a pu faire le peau à peau avec le bébé. Puis, c'était très douloureux, la cicatrice qui tiraille, empêche de s'asseoir, de marcher normalement ou même de prendre le bébé dans son berceau pour l'allaiter...

Selon vous, qu'est-ce qui est le plus difficile avec un bébé ?
Antoine était très mignon, il ne pleurait jamais pour un rien, il mangeait bien. En revanche, on a eu un mal fou avec le sommeil. Il n'a pas fait ses nuits avant 22 mois ! L'allaitement aussi a été difficile, il tétait toutes les deux heures. J'ai tenu 4 mois et demi avec les douleurs de crevasses, la fatigue...

Quelles sont les personnes qui vous aident au quotidien ?
Antoine est gardé par une nourrice qui habite juste à côté de chez nous. Et puis les grands-parents aussi nous aident. Je vais chez eux pendant les vacances. Ils habitent en Picardie et en Normandie. Ça permet de respirer quand on n'est pas en confinement ! Mais le souci c'est qu'Antoine a eu du mal avec eux en les revoyant. Il avait 12 mois en mars 2020 et il a été séparé d'eux longtemps.

Trouvez-vous du temps pour vos loisirs ?
Je ne suis pas très sportive, ni bonne cuisinière, ni bricoleuse, ni une adepte du jardinage ! Mon truc, c'est le shopping et le bronzage !

Qu'aimez-vous faire avec Antoine ?
On reçoit énormément de jeux de société à tester et il adore ça. C'est notre rituel, on en fait plusieurs d'affilée tous les jours. On aime bien la pâte à modeler, la pâte à sel, la peinture, se promener aussi (lui en draisienne).

C'est quoi le secret dans le couple pour se partager les tâches ?
On se relaye beaucoup ! Quand j'allaitais, Jonathan changeait la couche. Pour déposer et aller chercher Antoine, on fait aussi chacun notre tour en fonction de nos horaires. Et quand il y a des crises et qu'on ne peut plus gérer, on passe la main...

Vous avez autant d'autorité avec Antoine qu'avec vos élèves ?
J'ai l'habitude de gérer des enfants toute la journée, mais quand c'est le vôtre, ce n'est pas pareil ! Vous n'êtes pas une personne extérieure qui a un "rôle". Le rapport est totalement différent. La période du "terrible two", je la sens bien passer ! J'essaye de garder mon calme, car ça ne sert à rien de crier, même quand la journée a été fatigante. Mais parfois je craque. Pas plus tard que ce matin, j'en ai pleuré. Antoine ne voulait pas se lever, pas s'habiller (en ce moment il veut tout faire seul) et j'allais être en retard !

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

AU CINÉ !

Mush-Mush et le petit monde de la forêt

Trois courts-métrages au cœur des sous-bois avec un trio inséparable qui va sauver un arbre centenaire, protéger des animaux ou s'envoler à dos de libellule.
Little KMBO. Sortie le 15/09. Dès 4 ans.

Ma mère est un gorille (et alors ?)

Jonna, une petite fille, rêve de trouver une famille adoptive. Quelle surprise quand elle est adoptée par une femelle gorille. Très tendre.
Les Films du Préau. Sortie le 22/09. Dès 4 ans.

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

Comment les occuper !!!

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

SON DIY

Dès 3 ans — On apprend à compter !

Fabrication 25 min

➤ **On découpe** 5 t-shirts identiques dans des feutrines de plusieurs couleurs.
➤ **On colle des boutons** sur chacun : 1 bouton sur le 1er, 2 sur le 2e, 3 sur le 3e…
➤ **On reporte 5 fois la forme du t-shirt** sur un carton en ajoutant un chiffre sur chacun d'eux dans l'ordre chronologique.
➤ **On colle un bâtonnet** des deux côtés du carton, puis de la ficelle sur le haut de chacun. ➤ **L'enfant** doit accrocher sur le fil le t-shirt avec le bon nombre de boutons en fonction du chiffre marqué.

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

Tendance Dino

Place à l'imagination. Les fans de dinosaures vont adorer inventer des histoires avec ces figurines et personnages. *Spinosaure et combattants, Dino Rise Playmobil, 51,80 €. Dès 5 ans.*

Quel artiste. Diplodocus, TRex... Un super kit pour créer de jolies mosaïques en mousse et strass. *Mosaïques Dinosaures, Janod, 21,99 €. Dès 4 ans.*

Pour les tout-petits Trop belles, ces figurines en bois et peintures non toxiques. On aime ! *Holztiger, 13 € l'une, en vente sur smallable.com. Dès 3 ans.*

On aime la nouvelle gamme de Vtech : des jouets électroniques écoresponsables (bois FSC et plastique réutilisé).

LIRE L'HEURE EASY

Une horloge facile à manipuler pour aider les plus petits à se repérer dans le temps (mois, saison, heure...).

HORLOGE CALENDRIER EN BOIS EDUCABUL OXYBUL, 19,99 €. DÈS 3 ANS.

PREMIÈRE TABLETTE

Trop bien, on découvre l'alphabet, les animaux et leur cri, les chiffres et des anecdotes sur la nature, quiz...

TABLETTE ÉDUCATIVE ABC NATURE, PLAY GREEN DE VTECH, 30 €.

Apprendre comme les grands !

À LA DÉCOUVERTE DES COULEURS

Ce kaléidoscope à construire permet de s'initier à la magie des couleurs.

SMARTIVITY, SMARTGAMES, 20 €. DÈS 6 ANS.

L'HABITAT DES ANIMAUX, KING JOUET, 14,99 €. DÈS 3 ANS.

OÙ HABITENT-ILS ?

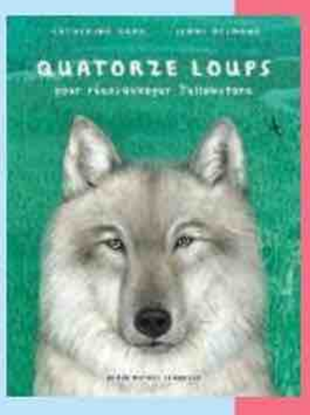
À la ferme ou dans la forêt, il faut placer les animaux dans leur habitat naturel. 151 pièces à positionner.

DES LIVRES

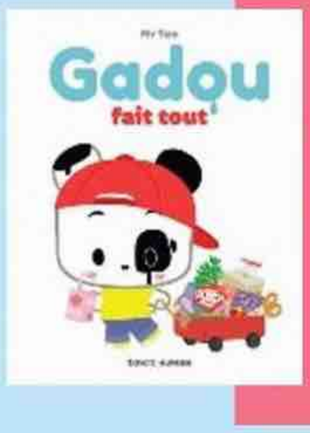
Des animaux trop rigolos !

3 contes du Père Castor pour les tout-petits. Un livre CD avec des histoires douces autour des animaux. *Ed. Flammarion Jeunesse/Père Castor, 13,50 €. Dès 2 ans.*

Méli cherche Mélo trouve. On a craqué pour cet album qui permet d'inventer plein d'animaux étranges. *Ed. Saltimbanque, 13,90 €. Dès 3 ans.*



Quatorze loups Un beau livre pour sensibiliser les kids à la protection de la nature. *Ed. Albin Michel Jeunesse, 15,90 €. Dès 5 ans.*



Gadou fait tout. On suit ce petit panda dans toutes ses activités préférées, ses rêves, etc. Craquant ! *Ed. Bayard, 11,90 €. Dès 3 ans.*

DR

CHRISTINE AVELLAN

Quoi faire ensemble ?!!

POUR UNE VINGTAINE DE CIGARETTES RUSSES

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 6 à 7 minutes pour chaque fournée de cigarettes

La recette à 4 mains (enfant-adulte)

(de grand-mère)

1. On cuisine

Les cigarettes russes

En rouge : l'enfant

1. Verse le beurre mou coupé en petits dés et le sucre glace dans la jatte.

2. Travaillez au fouet jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

En noir : le parent

3. Casse les œufs dans un bol et fouette-les en omelette avec une fourchette, puis verse-les petit à petit dans la jatte.

4. Travaillez à nouveau la préparation pour qu'elle soit bien homogène.

5. Ajoute la farine dans la jatte.

6. Fouettez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement lisse. Préchauffez le four à 170°C (th. 5/6).

7. Dépose une cuillerée à café de pâte sur le tapis de cuisson. Puis étale-la très finement avec le dos de la cuillère jusqu'à ce qu'elle forme un cercle de 8 cm. Fais un second cercle en l'espaçant bien.

8. Enfournez et laissez cuire 6 ou 7 minutes jusqu'à ce que la pâte dore. Retirez la plaque du four et roulez rapidement chaque pâte en cigarette. (Attention, c'est chaud et il faut être rapide.)

9. Recommence à étaler 2 cercles de pâte sur le tapis de cuisson.

10. Répétez la cuisson.

Avec Lucie, 7 ans

Ingrédients

100g de beurre mou, 100g de sucre glace, 2 œufs, 100g de farine fluide ou tamisée

Ustensiles :

1 jatte, 1 bol, 1 fourchette, 1 fouet, 1 tapis de cuisson, 1 petite cuillère ou une petite spatule

JULIE SCHWOB

JULIE SCHWOB

Dès 5 ans

2. On réalise
Échasses boîtes de conserve

Mettez 2 boîtes de conserve à l'envers, du côté fermé. Utilisez un tournevis et un marteau pour réaliser 2 trous, en haut de la boîte bien en face l'un de l'autre. Découpez 2 bandes de tissus dans la fausse fourrure qui fera le tour de la boîte. Collez. Faites 6 petits demi-cercles dans du papier mousse vert. Collez-en 3 sur chaque boîte. Coupez 2 cordelettes d'un mètre chacune. Incisez la fausse fourrure à l'emplacement des trous, puis insérez les deux extrémités des cordelettes. Faites un nœud serré à l'intérieur de la boîte pour que les cordelettes ne ressortent pas et que l'enfant puisse tirer dessus en toute sécurité.
Plus qu'à grimper dessus !

Retrouvez-nous sur notre site MÔMES par PARENTS www.momes.net

3. On fabrique

RÉUNISSEZ LE MATÉRIEL

- 25 g de graines de chia
- 125 ml d'eau
- Du colorant alimentaire naturel (facultatif)
- Un verre de fécule de maïs

FABRICE BESSE

Dès 5 ans

Du slime naturel !

Le slime, c'est une matière très amusante, mais en général pleine de produits chimiques... Alors, voici une recette 100 % naturelle et 100 % rigolote ! On verse les graines de chia, on ajoute l'eau et du colorant alimentaire. On met le mélange au frigo environ 2 heures, le temps que les graines se mettent à gonfler. Ça devient tout gélatineux. On termine en ajoutant progressivement de la fécule de maïs, en mélangeant bien jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante, tout en restant souple... Voilà un slime naturel qui coule dans la main et devient résistant quand on le compresse. A conserver dans une boîte bien hermétique.

Cette activité est extraite du super ouvrage **"Le grand livre des activités récréatives"**, d'Héléna Zaïchik, éd. Albin Michel. Avec 80 tutos pour occuper les kids avec trois fois rien. En vente le 7 octobre.

4. On cuisine
Pommes d'amour façon fête foraine

On commence par laver les pommes de type Golden et on retire la queue pour y planter à la place un pique ou une cuillère en bois.
Pour le caramel : 500 g de sucre en morceaux, 3 c. à s. d'eau et 1/2 jus de citron. Cuire à feu doux pour obtenir un caramel clair. Hors du feu, on ajoute 60 g de beurre et un peu de colorant alimentaire rouge. On plonge chaque pomme dans le caramel de sorte à bien recouvrir la surface. Pique en l'air, on les laisse refroidir au moins 20 minutes avant de croquer dedans.

SARA BERNEDE

ABONNEZ-VOUS

1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)
+
Participez au **TIRAGE AU SORT !**
POUR TENTER DE GAGNER
La chaise Tripp Trapp STOKKE®
d'une valeur de 209€
=
25,90 € seulement
-11% de réduction
AU LIEU DE ~~29€~~**

Bulletin d'abonnement

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

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

PG1 ☐ **1 an** (10 N°) pour 25,90€ seulement au lieu de ~~29€~~**

OU

PG2 ☐ **2 ans** (20 N°) pour 44,90€ seulement au lieu de ~~58€~~**

☐ **OUI, je souhaite participer au tirage au sort,**
pour avoir peut être la chance de gagner la chaise Tripp trapp

Je joins mon règlement par :

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

B ☐ N° CB

Expire Fin : Cryptogramme :

Date et signature OBLIGATOIRES :

PC608

* Mentions obligatoires

Je complète mes coordonnées personnelles :

☐ Mme ☐ M. *Nom

*Prénom

*N°/Voie

*Cplt adresse

*Code postal *Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

*N° Tél.

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

*E-mail

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

** Prix de vente au numéro. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 30/09/2021. Le jeu concours est ouvert à compter du 02/09/2021 à 00h01 au 30/09/2021 à 23h59. Pour participer, souscrivez à l'abonnement Parents via ce coupon et votre participation sera automatiquement enregistrée pour le grand tirage au sort qui aura lieu le 26/10/2021. A la clé, la chaise Tripp Trapp de STOKKE et son coussin, d'une valeur de 209€ TTC. Seuls les participants ayant inscrit une adresse e-mail valide pourront prétendre à leur lot. Les champs marqués d'un * sont obligatoires, à défaut votre demande est caduque. Les informations collectées par Uni-médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. * Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. A défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données à caractère personnelles recueillies sur ce bulletin par Uni-médias, en sa qualité de responsable de traitement sont nécessaires pour la participation au jeu. Elles pourront faire l'objet de traitements informatisés ou non pour les finalités suivantes : gestion de toutes les opérations liées au jeu, prospection et animation commerciale. Uni-médias traite vos données aux fins de participation au jeu concours et attribution des lots. Ces données peuvent également être utilisées dans le cadre d'opérations de prospection avec votre consentement. Vos données personnelles seront conservées pour les finalités décrites ci-dessus pendant les durées de prescription légale applicables, notamment pour une durée de 10 ans à des fins d'archivage comptable et légal et pour une durée maximale de 3 ans à compter de la fin de la relation commerciale avec Uni-médias, sous réserve des droits que vous pouvez exercer. Conformément aux dispositions de la loi dite « Informatique et Libertés » et au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), vous pouvez, à tout moment, accéder aux informations vous concernant, les rectifier, en demander l'effacement, la portabilité, vous opposer à leur utilisation ou demander la limitation du traitement ou encore nous communiquer vos directives sur le sort de vos données en cas de décès, en contactant le Délégué à la protection des données de Uni-médias à l'adresse suivante : dpo@uni-medias.com ou en adressant un courrier à Uni-médias, DPO, 22 rue Letellier – 75015 – PARIS. En cas de contestation, vous pouvez déposer une réclamation auprès de la CNIL sur leur site internet à l'adresse suivante : https://www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur le traitement de vos données personnelles, vous pouvez consulter notre politique de protection des données sur www.kiosque.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Le règlement du présent jeu concours est adressé à toute personne qui en fait la demande par écrit à : Uni-médias, Jeux Concours Parents, 22, rue Letellier 75739 Paris Cedex 15. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au N° Cristal 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). Uni-médias, SAS au capital de 7 116 960. R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR 38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA, est éditeur des magazines Dossier Familial, Icomme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.

Retrouvez cette offre sur : **store.uni-medias.com/stokke608**

et participez au **TIRAGE AU SORT !**

Pour tenter de gagner

La chaise Tripp Trapp

STOKKE®

RECOMMANDÉ par PARENTS

PRIX PARENTS DES EXPERTS DE LA RÉDACTION

d'une valeur de 209€

La chaise haute STOKKE offre une adaptation unique à l'ergonomie de l'enfant qui grandit en permettant d'ajuster l'assise et le repose-pied en hauteur et en profondeur.

La chaise est spécialement conçue et pensée

pour placer l'enfant directement à table et au cœur de la vie familiale.

Studio LiVerte - Visuels non contractuels.

La chaise Tripp Trapp favorise le confort de l'enfant et encourage la connexion et l'interaction parent-enfant dès le plus jeune âge.

Solide et durable, elle est composée de bois durs tel que le hêtre ou le chêne.

Fins et respirants, ils favorisent la circulation de l'air et évitent au jeune enfant de transpirer.

Avec sa chair qui une fois cuite se transforme en filaments, la courge spaghetti joue la carte de la surprise ! Un légume-fruit au goût doux et fruité.

On mange de saison... La courge spaghetti

Des atouts santé

Peu calorique, la courge-spaghetti est un concentré d'oligo-éléments avec du potassium, du fer, du phosphore et du calcium. C'est également une excellente source de vitamines A, C, D, E, de fibres pour le transit et d'antioxydants.

Le saviez-vous ?

La chair de la courge spaghetti se détache à la fourchette. À l'automne, on la trouve facilement sur les marchés ou dans les magasins bios.

ASTUCES DE PRO

Bien la choisir. On opte pour un format d'1,5 à 2 kg maxi afin de pouvoir la cuire entière dans de l'eau. Il faut que son écorce soit ferme, exempte de taches noires ou brunes, avec un pédoncule long.

La conserver. Avec son pédoncule, on la garde plusieurs semaines dans un endroit frais. Sa chair cuite peut se stocker au congélateur dans des sachets pendant 3 mois.

Préparation. Pour la cuire au four, coupez-la en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines. Pour évider une courge spaghetti cuite, utilisez une fourchette. Et pour la faire gratiner avec du fromage ou de la farce, conservez l'écorce.

Côté cuisson. Entière dans une casserole d'eau à ébullition, pendant 20 minutes. Au four, placez les deux morceaux de courge badigeonnés d'huile d'olive, chair vers le haut 35 min à 180 °C.

N'hésitez pas à plonger la pointe d'un couteau au travers de son écorce. Si c'est facile, elle est cuite !

« Des spaghettis végétaux ! »

« Les légumes, chez nous, ont du mal à passer ! Alors, je ruse avec la courge spaghetti. Sa chair en filaments est un trompe-l'œil idéal. Très douce en goût, elle s'assaisonne comme les pâtes. Je la sers avec une sauce bolognaise maison et du fromage râpé. Un vrai succès ! Parfois, je l'ajoute aussi aux soupes, en filaments, à la place des vermicelles. »

CHRISTELLE, maman de Joachim, 4 ans.

ASSOCIATIONS MAGIQUES

Nature. La courge spaghetti ou "spaghetti squash", cuite à l'eau, à la vapeur ou au four, s'apprécie avec un filet d'huile d'olive et du parmesan. On peut la faire revenir à la poêle avec des petits oignons et des légumes de saison.

En galettes. Une fois cuite au four et grattée à la fourchette, la chair spaghetti de cette courge peut servir à confectionner de savoureuses galettes. Laissez-la refroidir quelques minutes dans un saladier et ajoutez un mélange de 2 œufs battus avec 2 cuil. à soupe de farine, de l'huile d'olive et des aromates. Mélangez le tout et formez des galettes à dorer dans une poêle chauffée.

En soupes. Une fois cuite, à l'eau ou au four, récupérez sa chair et mixez-la avec les autres légumes cuits : céleri, carottes, fenouil, une pomme de terre. Un délice avec du fromage râpé.

CRÉDIT PHOTO

ASAB974/ISTOCK

INGRÉDIENTS :

1 courge spaghetti, 1 filet d'huile d'olive, 150 g de lardons fins, 2 jaunes d'œufs, 50 g de pécorino râpé, quelques brins de ciboulette fraîche, sel, poivre.

COURGE SPAGHETTI CARBONARA

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez la courge spaghetti en deux dans la longueur.
- Badigeonnez-la d'un peu d'huile d'olive, recouvrez la chair de papier d'aluminium et laissez cuire 40 min jusqu'à ce que la chair soit bien cuite.
- Faites dorer les lardons à la poêle à feu doux.
- Fouettez les jaunes d'œufs avec le pécorino, retirez les lardons du feu et ajoutez les jaunes et ½ verre d'eau chaude, délayez la sauce, salez si besoin, poivrez. Incorporez la chair de courge avec les lardons. Terminez avec de la ciboulette ciselée.

Pour 2 adultes

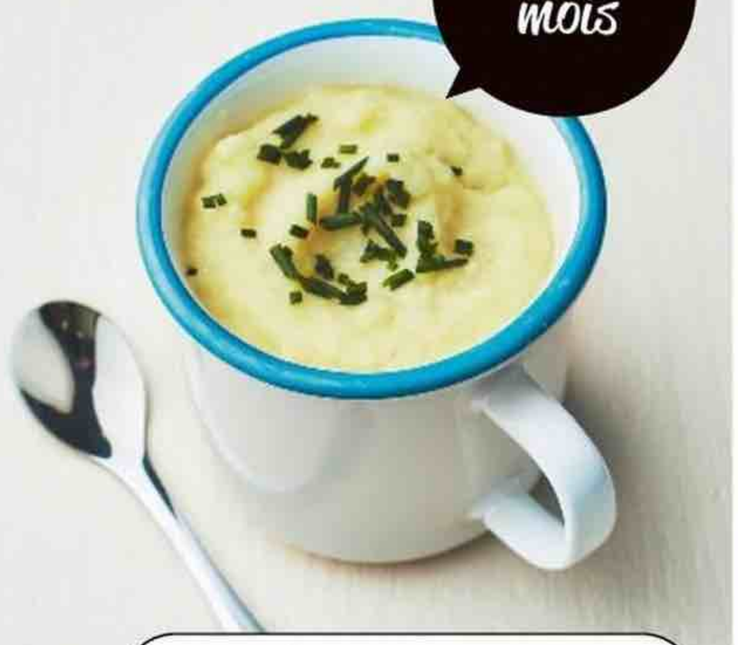
Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

L'EXPERT

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

...et ensemble ! (grands et petits)

6/9 mois



PURÉE DE COURGE À LA CIBOULETTE

- Faites cuire 200 g de chair de courge à la vapeur. Mixez finement avec ½ cuil. à café de ciboulette ciselée.

9/12 mois

PURÉE DE COURGE AU PÉCORINO

- Faites cuire 200 g de chair de courge à la vapeur. Mélangez avec 2 cuil. à café de pécorino râpé. Gardez quelques copeaux pour le croquant.

1/3 ans

GRATIN DE COURGE

- Faites cuire 200 g de courge spaghetti à la vapeur, puis mélangez-la avec 1 œuf battu en omelette et 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez 20 g de lardons. Versez dans un petit plat à gratin. Saupoudrez de pécorino râpé. Faites dorer au four 20 minutes.

VAISSELLE MONOPRIX

7 Astuces pour aménager une chambre d'enfant

Beau, écolo et... costaud !

ÉVOLUTIF ET COSTAUD

Ce lit suit bébé de la naissance à ses 7 ans. En bois d'eucalyptus, il est garanti sans colle, sans solvants, ni vernis. Les lignes brutes de ce nid robuste s'intègrent à tous les styles de déco. *Lit bébé écolo, gamme Éole, 799 €, Bio Meubles.*

TAPIS À VIVRE

Aussi design, avec ses motifs graphiques, que confortable, ce tapis d'éveil s'installe dans la chambre de bébé. Le dessous de sa housse 100 % coton bio antitaches est aussi antidérapant. Idéal dès 9 mois, pour la motricité libre, puis, plus tard, pour la lecture ! *Dim. : L 125 cm x 80 ou 200 cm x 140, de 199 à 229 €, Tatappy.*

Pour les copains

MATELAS NOMADE

Sa couche de fibres de coco assure un maintien du corps et une circulation de l'air au top. Le latex naturel, lui, offre un bon confort et sa housse régule la température du corps. Son sac de transport permet de l'y glisser roulé. *Matelas Cocolatex, 60 x 120 x 5 cm, Kadolis, 89,90 €.*

Cet accessoire de literie va changer ses (nos) nuits !

DRAP-PROTÈGE-MATELAS

Génial, ce protège matelas fait office de drap-housse (super, super doux !) et d'alèse – grâce à sa très fine membrane imperméable. Vite changé (1 pièce au lieu de 2 !). *Drap Magique Tediber, 60 x 120 cm ou 80 x 120 cm, 22 €.*

BALLON LUMINEUX

Pour créer une atmosphère douce et aider notre enfant à s'endormir, rien de mieux que ce ballon lumineux en papier lavable composé d'une guirlande de 10 LED et qui fonctionne avec des piles. À combiner avec d'autres ballons en taille S ou L. *Ballon lumineux, Ekaterina Galera, 34 €. En vente sur nedgis.com*

POUR DES HEURES DE JEUX !

Chouette, ce tapis de jeux convient aux bébés et aux plus grands. Ses atouts : un rembourrage bien protecteur, une surface lavable, un design tendance. Il se plie et se déplie super facilement. Et il est éco-conçu. On adopte ! *Tapilou, 129 € sur tapilou.com.*

Douillet pour bébé et super pratique à installer, à ranger, à nettoyer...

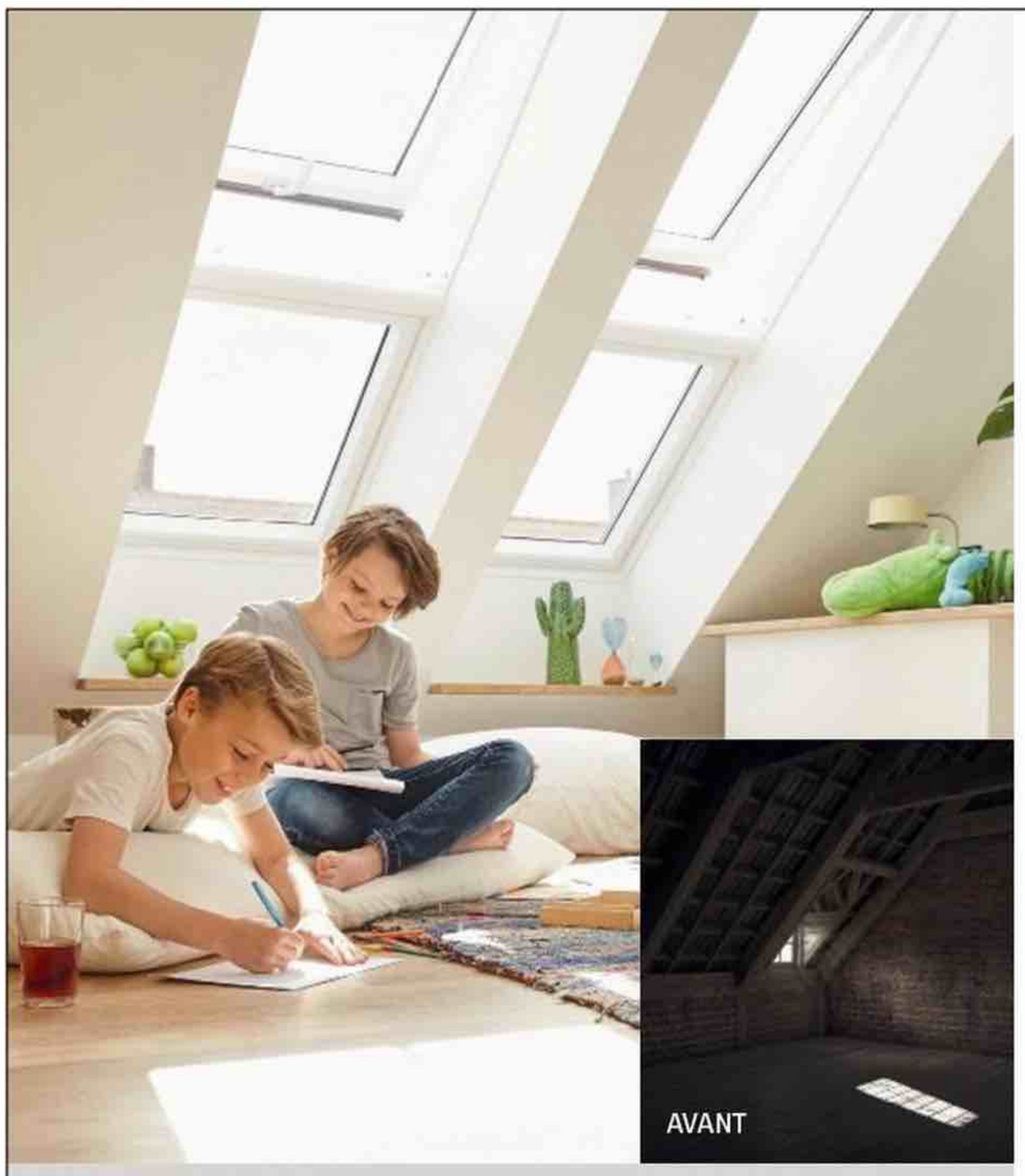
SON PREMIER BUREAU !

Un look vintage et design pour ce bureau avec son banc. intégré. Super pratique, son grand casier sous le plateau. Bureau d'écolier Jules, L 55 x l 69 x H 55 cm, en accacia, gris, 119 €. *En vente sur alinea.com*

Trop mignon, il trouvera tout de suite sa place dans la chambre de boubou.

DR

ROMY DUCOULOMBIER



Et si vous installiez vos enfants **dans le grenier ?**

Vous savez qu'il y a de la place dans vos combles. Vous y entreposez sans doute des cartons...

...mais avez-vous pensé à transformer ces m² disponibles en chambres de rêve pour vos enfants ?

Cela vous paraît impossible ? Sans doute à cause du manque de lumière.
Sans lumière, il est difficile d'envisager des conditions confortables de vie. L'expérience menée par des scientifiques dans une grotte en Ardèche* nous l'illustre parfaitement. La perte de repères visuels, et donc temporels, a été la plus mal vécue. Si on ajoute le fait que le grenier est souvent un endroit poussiéreux, mal ventilé... difficile d'imaginer dans ces conditions y loger vos enfants !

Eclairer et ventiler les combles, ce sont les 2 principales fonctions des produits VELUX, depuis plus de 80 ans !
Conscient que la vie s'articule autour des points lumineux, VELUX propose des solutions d'habitat qui ont transformé des millions de greniers en chambres cosy. A votre tour de tirer profit de ce potentiel inexploité, d'autant que tous les combles sont aménageables et que ce sont actuellement les m² les moins chers du marché.

Par où commencer ?

Le point de départ d'un aménagement consiste à identifier les activités que vous souhaitez effectuer dans cette pièce. Votre enfant aura besoin d'y dormir, évidemment, mais également d'y jouer, d'y travailler, d'y lire, d'y rêver...
La solution? Multipliez les fenêtres pour distribuer la lumière de façon homogène. Une pièce correctement eclairée, c'est l'assurance qu'elle s'adaptera à l'évolution de votre enfant et de ses besoins.

Une seule journée de pose

Ouvrir un mur pour poser des fenêtres vous semble un travail long et compliqué ? C'est le cas pour des façades verticales maçonnées, mais la situation est différente sous les toits. Une seule journée suffit à un installateur agréé VELUX pour enlever les tuiles, réaliser la trémie et installer une combinaison de fenêtres VELUX avec une étanchéité parfaite.

** Quinze volontaires se sont enfermés 40 jours dans la grotte de Lombrives du 14 mars au 23 avril 2021*

Michel Legrand
Formateur VELUX

LE CONSEIL DU PRO

Pensez à distribuer la lumière en combinant les fenêtres VELUX. Elles se combinent à l'envi, l'une à côté de l'autre, l'une au-dessus de l'autre. Vous personnalisez ainsi votre solution en fonction de vos besoins et de la taille de votre pièce.

Fini les coins sombres, vive la modularité !

Il vaut mieux multiplier les entrées de lumière dans une pièce, plutôt que de placer une seule fenêtre, bien souvent au centre. Une seule fenêtre n'éclairera qu'un seul espace, ce qui limitera vos aménagements et vous obligera à bouger les meubles pour profiter de cette unique source de lumière.

Découvrez 3 solutions VELUX parfaitement adaptées à votre chambre d'enfant
References, prix, installation...

velux.fr/chambre-enfant

© 2021 Groupe VELUX VF 7384-0621 ® VELUX et le logo VELUX sont des marques et des modèles déposés et utilisés sous licence par le groupe VELUX.
Ce document n'est pas contractuel. VELUX France, S.A.S. au capital de 6 400 000 euros, R.C.S EVRY 970 200 044.

VELUX®

Le Parisien

PRÉSENTE SON FESTIVAL

Paris PARADIS

— LA VILLE EST BELLE —

24, 25, 26 SEPT. 2021

PARC DE LA VILLETTE

SOPRANO OURS TRYO PAUL MIRABEL

ROVER LILLY WOOD & THE PRICK P. R2B

THOMAS WIESEL GAËTAN ROUSSEL

47TER MATHIEU MADENIAN TSEW THE KID

AMELLE CHAHBI ÉRIC & QUENTIN

TERRENOIRE JONATHAN LAMBERT

ZAZ TIM DUP SOPICO JOSEPH D'ANVERS

TANIA DUTEL M. FRAIZE ANTOINE ELIE ...

Showcases, Stand-up, Activités enfants,
*Ateliers green, Rencontres**

Région îledeFrance · eau de Paris L'eau. Un service public · Société du Grand Paris · la Villette · Cabaret Sauvage · See TICKETS

* Représentations musicales promotionnelles. Humour. Activités enfants. Ateliers écologiques. Rencontres

ILLUSTRATIONS : FLORAGRESSARD.COM

En partenariat avec

Chaque mois, Parents dresse le portrait d'un super-héros du quotidien. Des gens ordinaires aux combats extraordinaires que notre communauté a voulu mettre en avant.

Anne Vandebosch

Elle a eu l'idée d'équiper les poupées des enfants sourds...

pour leur faire accepter leur handicap

Cette secrétaire en cabinet d'audiologie équipe avec de faux appareils auditifs des poupées. Une manière ludique de faire accepter l'appareillage aux enfants sourds.

Retrouvez les poupées sourdes, sur leur page Facebook "Les poupées sourdes"

https://www.facebook.com/groups/264736987965170/

Ce qui frappe en premier sur l'appel vidéo, ce sont ses yeux. Le regard d'Anne Vandebosch est pétillant, avec de magnifiques yeux bleus et un sourire communicatif. Assistante en cabinet d'audiologie, à Sainte-Ode, elle vient en aide à des parents d'enfants sourds en envoyant des faux appareils auditifs à installer sur les poupées des enfants. C'est par hasard qu'elle est arrivée dans un centre auditif où elle travaille maintenant depuis 30 ans : « Je n'y connaissais rien, mais ça m'a immédiatement passionnée. Rendre l'audition aux gens, c'est génial ! Je me suis plongée dans la recherche, j'ai beaucoup lu, pour bien comprendre. Pendant des années, j'ai accumulé des connaissances, un peu plus que nécessaire pour mon métier. »

Elle souhaite aider avec ce qu'elle sait et s'inscrit sur un groupe Facebook de parents d'enfants sourds. Très vite, elle comprend que le problème principal, c'est l'acceptation de l'appareillage par les enfants. En voyant sur son bureau les appareils de démonstration envoyés par des fabricants, elle a le déclic : « J'ai compris qu'il fallait aider ces enfants à se sentir moins seuls en leur créant des amis à leur image ». Elle propose d'envoyer gratuitement la même version de l'appareillage auditif, le plus identique possible en copiant la couleur, à une maman. Ça marche. Quelques jours après, la mère publie une photo de sa fille portant son appareil, accompagnée de sa "poupée sourde".

"J'ai compris qu'il fallait aider ces enfants à se sentir moins seuls en leur créant des amis à leur image."

Une maîtrise technique

Depuis, 530 courriers sont partis, équipant parfois jusqu'à 10 poupées, dans 11 pays : en Espagne, en France, au Canada, en Belgique... L'hôpital Necker lui a passé des commandes. Des donateurs lui envoient des timbres, une entreprise lui a proposé de créer gratuitement des implants cochléaires en 3D, et une chaîne de solidarité s'est créée, avec des référents "Poupées sourdes" dans plusieurs pays. Équiper une seule poupée demande un peu de technique : « Il faut reconnaître le modèle et demander aux parents les mesures du tour d'oreille du poupon. J'utilise des vernis à ongles pour copier la couleur de l'appareil de l'enfant pour celui de son poupon ou son doudou. »

Un travail bénévole qu'Anne Vandebosch accomplit pour l'instant seule : « Jusqu'ici, j'ai toujours réussi à envoyer les appareils le plus vite possible. » Ce qui l'anime maintenant, c'est d'équiper au moins un poupon de chaque école maternelle, partout dans le monde. Pour que les petits écoliers sourds n'aient plus jamais le sentiment d'être seul à porter un appareil auditif et normaliser le regard des enfants autour de ce handicap. Un rêve qui est en train de se concrétiser, car de nombreux parents reçoivent maintenant deux appareils : un pour la maison et un pour l'école.

APPEL À LA COMMUNAUTÉ

Vous avez côtoyé un papa ou une maman formidable ? Envoyez-nous son histoire ou son initiative extraordinaire.

ESTELLE CINTAS

©REDIT

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

Nutrition

Mon fils fait beaucoup de sport, quelle alimentation lui donner ?

LUCIE, MAMAN DE CHARLES, 8 ANS.

Si Charles pratique beaucoup de sports, il consommera naturellement plus en quantité au goûter ou lors de ses repas afin de couvrir ses besoins. Concernant la composition de son alimentation, celle-ci doit être la même que pour un non-sportif, avec des apports diversifiés dans la semaine comprenant des protéines, des légumes et des féculents. À 8 ans, il vaut mieux ne pas rentrer dans une logique de contrôle alimentaire, au risque de casser la régulation alimentaire spontanée dans cette période encore fragile. Prévoyez une petite collation s'il a faim après l'effort, mais ne rentrez pas dans une alimentation du sportif, inadaptée à cet âge. Pour les sportifs plus âgés (à partir de l'adolescence), à un niveau de compétition, il vaut mieux manger léger dans les heures précédant une activité sportive car la vidange de l'estomac est ralentie lors de l'effort physique. La veille de la compétition, une alimentation riche en glucides (sucres) permettra de restaurer les réserves musculaires avant un effort intense. **J.R.**

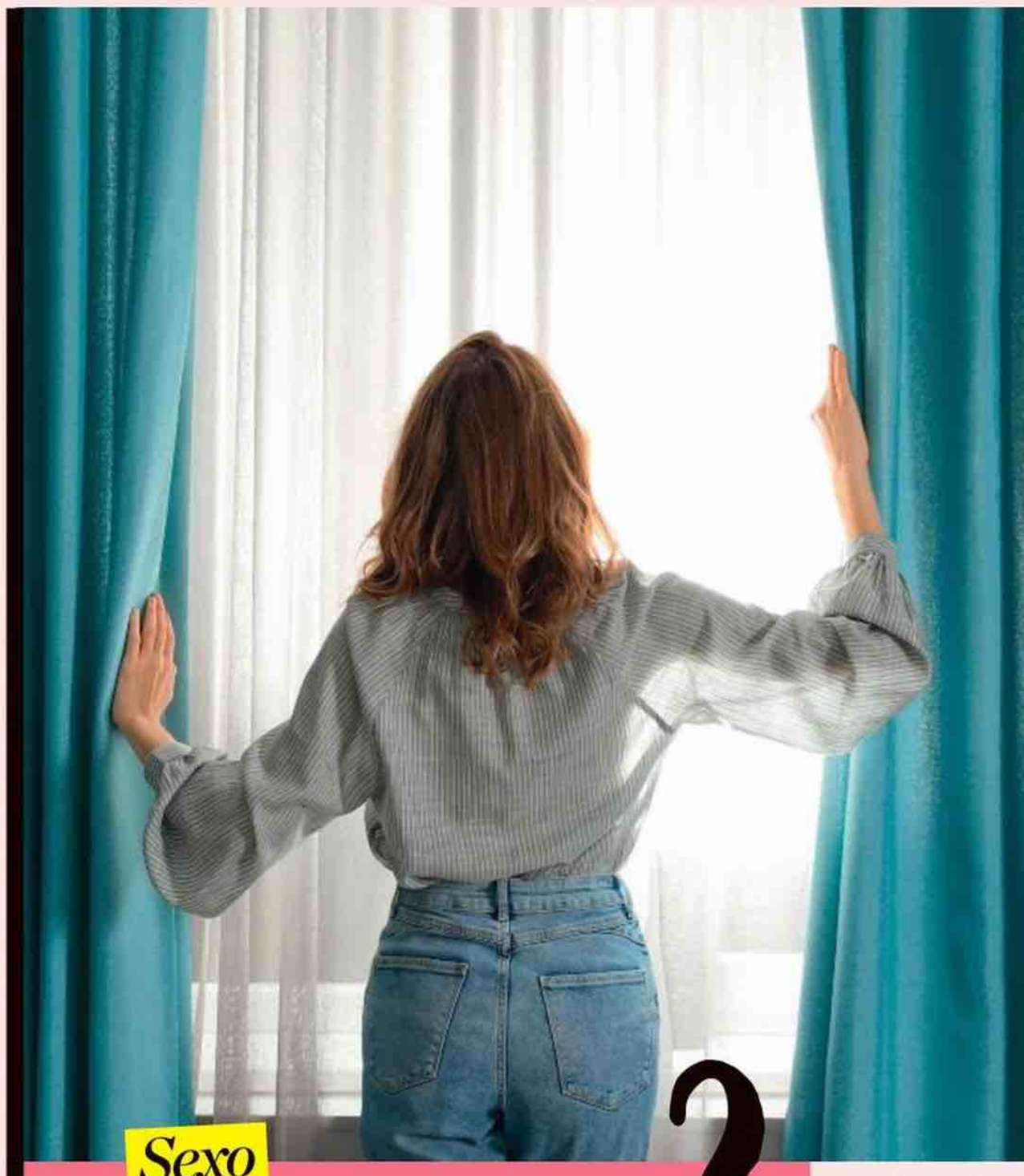
PAHIS/ADOBE STOCK - GEBER86/ISTOCK - NEW AFRICA/ADOBESTOCK

Droit

Je veux changer mon nom de famille car il est ridicule ou connoté, que faire ? SOPHIE, MAMAN DE LÉA, 4 ANS.

Pour changer de nom de famille, il faut une condition : justifier d'un motif légitime. À savoir par exemple que votre nom de famille soit associé à un nom d'animal (cochon…), à une insulte (boudin…), ou encore qu'il aurait été rendu célèbre dans les médias et subit depuis lors une connotation péjorative ou enfin encore qu'il soit associé à la condamnation de l'un de vos parents. Cette légitimité à changer de nom de famille devra être démontrée et appréciée par le ministre de la Justice. Alors, comment s'y prendre ? La première étape consiste en la publication de votre demande de changement de nom au Journal Officiel. Il vous suffira d'énoncer votre état civil actuel en indiquant par lequel vous souhaitez le remplacer. À faire en ligne sur le site du Service Public (110 euros). La deuxième étape sera la publication dans le journal d'annonces légales de votre département. Enfin, une fois votre dossier constitué, envoyez-le au cabinet du ministère de la justice. **J.E.**

Posez-nous vos questions sur **redaction@parents.fr** ou Instagram **@parents_fr**



Sexo

Mon mari me tripote (les fesses, les seins…) toute la journée, je trouve ça agaçant, comment faire ? MARIELLE

Les parties génitales ou les seins sont des zones très sensibles. Certains hommes ont du mal à comprendre que leur compagne n'apprécie pas qu'on touche ses parties intimes, notamment quand elle est occupée. Il faut en parler de manière ouverte et franche. Par exemple, en demandant à notre partenaire s'il aimerait qu'on lui touche les testicules pendant qu'il bricole ? Ça s'appelle "l'effet miroir" et ça fonctionne plutôt bien. On peut également resacraliser son corps. En effet, notre corps n'est pas un objet, mais bien un sujet, et on ne peut pas le peloter à loisir. **J.P.**

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

Taureau
DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé : Bébé Taureau, c'est Sherlock Holmes en bavoir. Il démasque les entourloupes plus vite que son ombre. Pas la peine d'essayer de lui faire avaler des légumes à son insu! Il comprend qu'on le leurre. Et après? C'est toujours la soupe à la grimace.

Maman Taureau : Les astres vous jouent un mauvais tour. Ils vous rendent agitée, et vous mettent en porte-à-faux avec des gens. Vous prononcez des paroles maladroites, voire blessantes. Mettez votre exaltation en sourdine. Et assurez-vous de ne froisser personne.

Gémeaux
DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé : Le petit Gémeaux est une tête de mule. Plus buté que lui, ça n'existe pas! Quand il a décidé quelque chose, il n'en démord pas. Pire : il fait les gros yeux, l'air de dire « c'est qui, le patron? » S'il doit arrêter la tétine, ce n'est pas gagné.

Maman Gémeaux : L'orage guette! Jupiter pourrait faire souffler un vent de tempête dans votre couple, si vous n'êtes pas prête à faire des concessions. Communiquez avec votre homme et essayez d'extérioriser vos sentiments. Côté finances, l'équilibre est de la partie.

Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé : Le petit Cancer fait la grève de la tétée. L'allaitement se passait sans encombre, mais le bambin refuse désormais de prendre le sein. Et ce n'est pas la peine d'insister. Il fait un blocage. La seconde quinzaine est positive. La vie continue sans accroc.

Maman Cancer : Vous vous sentez trahie : un proche aurait dit du mal de vous. Ne vous emballez pas, ce n'est peut-être qu'un malentendu. Demandez un avis extérieur, puis discutez avec cette personne. Vous avez une santé de fer. Au régime, vous retrouvez la ligne.

Lion
DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

Bébé : Curieux, le mini-Lion parcourt la maison. Il la voit comme un terrain à explorer, constellé de trésors. Alors, il attrape tout ce qui est à sa portée. Il ne va pas hésiter à mettre des choses à la bouche. Côté santé : les petits sont sujets aux coliques.

Maman Lion : Vous avez une grande résistance physique, mais des soucis vous tracassent. Vous n'êtes pas à l'abri d'un coup de blues. Pour vous aider, tournez-vous vers le sport ou une activité relaxante. La bonne humeur devrait réapparaître comme par magie.

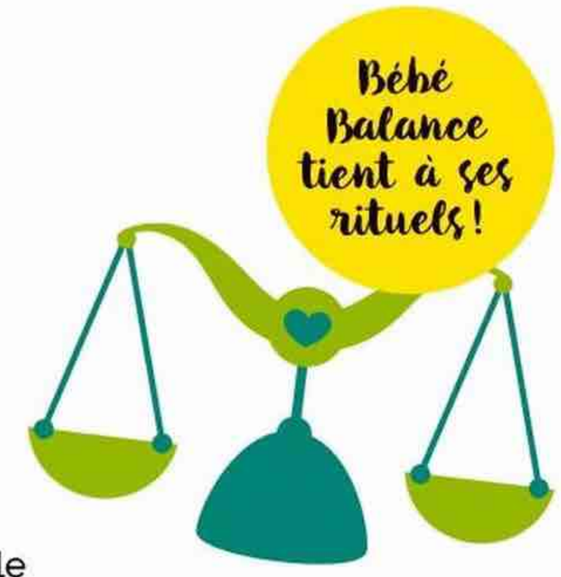
Vierge
DU 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Bébé : Le petit Vierge coule des jours heureux, et c'est encore plus vrai pour les natifs des deux premiers décans. Ils fêtent leur anniversaire. Peut-être pour la première fois. C'est un moment de joie pour toute la famille. Happy birthday, bébé!

Maman Vierge : Vos liens avec votre chéri sont solides, mais si l'ennui ou la lassitude se sont incrustés, cette période vous donne l'occasion de modifier votre relation en profondeur. Impulsez une nouvelle énergie, avec plus de fantaisie. Soyez créative.

ILLUSTRATIONS SHUTTERSTOCK

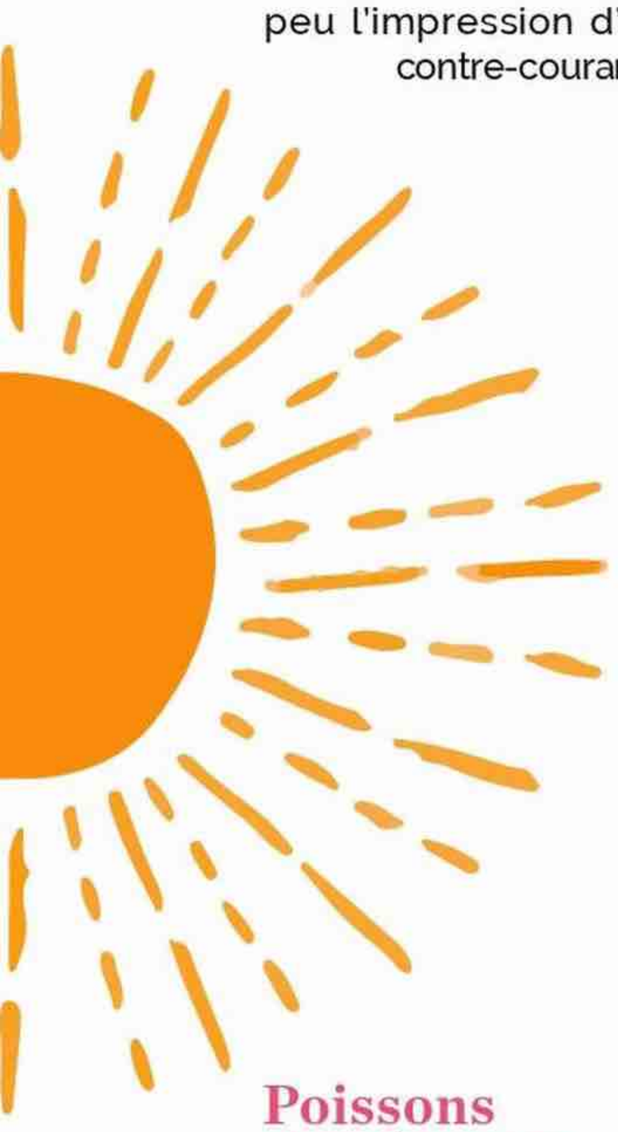
Survolté, aventurier ou zen comme un Bouddha ? Quelle sera l'humeur de votre mini-môme ce mois-ci ? Et la vôtre ? Bref, quel mois d'octobre vous réservent les planètes ? Surprise !



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé : Le petit Balance ? Il risque d'être perturbé par des changements, notamment au niveau de son sommeil. Car sa vie est réglée comme du papier à musique, et ça lui convient. Il se sent apaisé avec des rituels et un rythme régulier. Alors, pas touche !

Maman Balance : Boostée par les vacances, vous êtes pleine d'énergie. Ça tombe à pic. À la maison, votre charge de travail est encore plus importante. Et au boulot, c'est le chantier. Vous redoublez d'efforts, mais vous avez un peu l'impression d'avancer à contre-courant...



Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé : Bébé Poissons fait ses premières dents : il est grognon et bave. Pauvre loulou ! Un massage des gencives ou des anneaux de dentition pourraient le soulager. Une chose est sûre : il faut faire quelque chose pour l'aider !

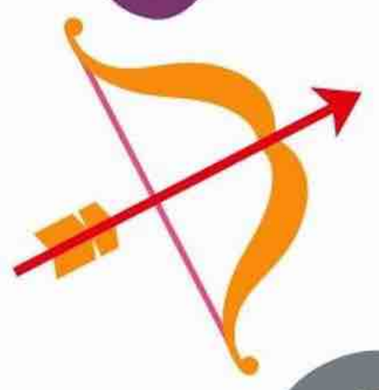
Maman Poissons : Votre conjoint joue les courants d'air. Pris par son job, il se montre moins présent à la maison, et ça vous pèse. Des tensions émaillent le mois jusqu'au 27. Puis l'ambiance s'apaise.

Scorpion DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Bébé : Remous en vue pour le mini-Scorpion ! Il connaît une poussée de croissance. Rien de grave, mais il est agité, pleure et réclame sans cesse du lait. Il a juste besoin de plus de "carburant". D'ici quelque temps, son appétit va se réguler. Tout ira mieux, pas d'inquiétude !

Maman Scorpion : Le travail vous donne des sueurs froides. Des évolutions dans votre boîte vous font craindre le pire. Par chance, le vent tourne à votre avantage. Au chômage, des opportunités se présentent. Vous êtes dans de bonnes conditions pour les saisir. Foncez !

Sagittaire DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE



Bébé : Le petit Sagittaire se montre de plus en plus sociable. Bébé est aussi tactile avec les autres pitchouns. C'est trop mignon ! Il faut parfois insister pour qu'il accepte de quitter le jardin d'enfants. Que de chemin parcouru depuis sa première sortie !

Maman Sagittaire : Votre chéri vous traite comme une reine. Il se met en quatre pour vous combler. C'est presque trop, mais vous y prenez goût. Vous avez raison, ne boudez pas votre plaisir. Au travail, on reconnaît vos efforts. Il y a de l'augmentation dans l'air.

Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

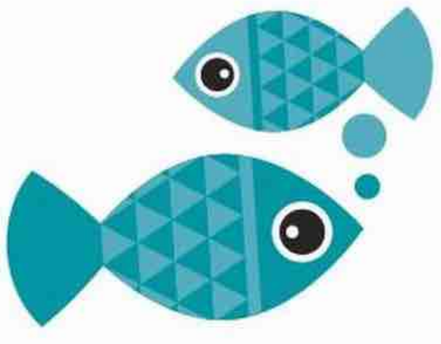
Bébé : Le mini-Capricorne n'est plus le même. Si serein d'habitude, il devient inquiet, surtout face à un inconnu. Avec maman, au contraire, il est très détendu, mais il ne supporte pas d'être séparé, même cinq minutes. Être loin d'elle, ça lui brise le cœur.

Maman Capricorne : Vous démarrez le mois sur un petit nuage, mais l'euphorie est de courte durée. Après le 15, vous subissez des revers qui contrarient vos plans. Ils vous obligent à revoir à la baisse vos objectifs. Mais, pas question d'abandonner vos projets !

Verseau DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Bébé : Le petit Verseau est heureux comme un roi. Il s'épanouit aux côtés de papa et maman. Il sourit toute la journée, même pendant son sommeil. Dernier décan : gare aux coups de froid ! La période est propice au rhume. Bébé pourrait en faire les frais.

Maman Verseau : Après une reprise en douceur, les choses se compliquent. Il vous faut être encore plus pragmatique et organisée que d'habitude. Persévérez, surtout si ce n'est pas votre point fort. Renverser la vapeur vous sera bénéfique. Vos efforts vont payer.



PARENTS

est une publication du groupe uni médias

22 rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15. Tél. : 01 43 23 45 72 – I.C.S. FR38ZZZ104183
Pour joindre votre correspondant par email : prenom.nom@uni-medias.com
Président : Michel Ganzin - **Directrice générale, directrice de la publication :** Nicole Derrien - **Assistante :** Marine Lalire

Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous **en précisant vos coordonnées :**

Par téléphone :

N° Cristal 09 69 32 34 40

(appel non surtaxé de 8 h 30 à 17 h 30 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

CIM CONTRÔLE 2015 — ACPM — PEFC 10-31-1141 — Ce magazine est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement (hors encarts).

CE MAGAZINE EST IMPRIMÉ AVEC DES ENCRES ÉCOLOGIQUES — IMPRIM'VERT

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

ABONNEZ-VOUS

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

BULLETIN D'ABONNEMENT À compléter et à renvoyer avec votre règlement, sous enveloppe, SANS AFFRANCHIR à : UNI-MEDIAS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX.

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

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

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

☐ Mme ☐ M. Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

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

N° Tél.

Votre e-mail

☐ J'accepte de recevoir des offres par email de la part des partenaires d'Uni-médias **PC19A**

Vos données sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Elles seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur www.kiosque.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/ TOM, nous consulter au (appel non surtaxé). *PARENTS* est édité par Uni-médias. SAS au capital de 7 116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZ104183. filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines *Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.* Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 1er numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement.
* Prix de vente au numéro

Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au N°Cristal 09 69 32 34 40
APPEL NON SURTAXE

RÉDACTION
Directrice de la rédaction : Anaïs Jouvancy
Assistante : Sylvie Malvault-Salutare
Direction artistique : Noureddine Gourri
Secrétaire générale de la rédaction : Lucie Delaugère
Puériculture-Pédiatrie-Psycho : Sylviane Deymié (chef de service)
Grossesse-Société : Estelle Cintas (chef de service)
Nutrition-Loisirs : Christine Avellan (chef de service) Véronique Bertrand (chef de rubrique)
Édition : Frédérique Payen (1re secrétaire de rédaction et chef d'édition Web)
Chef de studio : Valérie Saingarraud
Photos : Anne Gestin (chef de service)
Social media editor Léa Leyris

DÉVELOPPEMENT
Jean-Michel Maillet

COMMERCIAL RÉSEAU
Jean-Luc Samani

RÉGIE PUBLICITAIRE
Directrice : Anne-Cécile Aucomte
Directrices de clientèle : Claire Chabannes claire.chabannes@uni-medias.com
Tatiana Rotceig tatiana.rotceig@uni-medias.com
Responsables commerciales exécution : Sandy Dumontier, Leila Idouaddi
Diversification : Christelle Bonnaud

AUDIOVISUEL/COMMUNICATION
Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO
Xavier Costes

NUMÉRIQUE MARKETING
Perrine Albrieux
Développement technique : Mustapha Omar
Insight Data : Alain Languille

MARKETING CLIENTS
Carole Perraut
Relation clients : Delphine Lerochereuil

RESSOURCES HUMAINES
Christelle Yung

FINANCES
Nadine Chachuat
Comptabilité : Nacer Aït Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS
Jean-Luc Bourgeas
Fabrication : Emmanuelle Duchateau
Supply Chain : Patricia Morvan
Informatique et moyens généraux : Nicolas Pigeaud et Damien Thizy

ÉDITEUR
Uni-Médias SAS
Siège social : 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15
Tél. : 01 43 23 45 72
RCS Paris 343 213 658
Actionnaire : Crédit Agricole SA
Commission paritaire : 0623 K 79217
N°ISSN : 0553-2159
Dépôt légal : Août 2021
Distribution : MLP

IMPRIMEUR
AGIR GRAPHIC
BP 52207, 53022 Laval Cedex 9
www.agir-graphic.fr
Origine du papier : Italie
Taux de fibres recyclées : 0 %
Certification : 100 % PEFC
Impact sur l'eau : P_{tot} 0,018 kg/T

ABONNEMENTS
1 an-10 numéros
FRANCE 25,90 €
Abonnements pour la Belgique :
Edigroup. Tél. : 070/233 304
abonne@edigroup.be - www.edigroup.be
Abonnements pour la Suisse :
Edigroup. Tél. : 022/860 84 01
abonne@edigroup.ch - www.edigroup.ch
Autres pays hors Belgique, Suisse, nous consulter au : 00 33 969 323 440
Imprimé en France

AVEC **Marylise**

Directrice puéricultrice de la crèche Cap Enfants des Louvresses à Gennevilliers (92).

7 solutions pour calmer bébé

*Scannez ce **QR code** pour retrouver la vidéo*

1. En cas de reflux

On porte bébé bien droit, haut sur notre buste pour libérer ses voies digestives. On peut être debout ou assis(e) pour plus de confort. Et on place une main derrière sa nuque.

2. En cas de coliques

On l'installe à califourchon sur notre avant-bras, afin que son ventre soit en appui sur notre main largement ouverte, ses jambes placées de part et d'autre.

3. S'il agite les jambes

Souvent, les maux de ventre rendent bébé grognon. Il pédale avec ses jambes. Allongé sur la table à langer, **on masse son ventre, main à plat, dans le sens des aiguilles d'une montre.**

4. S'il est énervé le soir

Les stimulations de la journée l'ont fatigué. **Avant d'aller au lit, on lui masse les tempes, pouces sur le front.** Puis on enveloppe de nos mains son crâne et ses joues, ça le sécurise.

5. S'il a besoin de téter

On le prend dans nos bras pour le détendre. **On lui donne une sucette,** et s'il s'agit des poussées dentaires, douloureuses, on lui propose un anneau de dentition à mâchouiller.

6. S'il est inconsolable

À la tombée de la nuit, il geint sans fin. On le porte tout contre soi en berceuse, en chantonnant, en marchant, pour qu'il se cale sur notre rythme. Notre voix le détend.

7. S'il semble inquiet

Les mouvements réflexes du nourrisson peuvent l'inquiéter lui-même. Pour le rassurer, on le porte un moment enveloppé dans un drap de bain ou un grand lange.

Petits conseils

Notre bébé pleure ou s'énerve lorsqu'il a un besoin ou un souci particulier. Ce n'est jamais par caprice ! Aussi, on peut tenter de soulager son mal-être selon le moment de la journée et les signes d'inconfort qu'il présente. On lui parle lentement, à voix basse, dans une ambiance feutrée. Être en communication avec nous est important, ça le rassure et l'apaise.

Réalisation Sylviane Deymié. Photos Alexis Duchâtel. Merci à Kamil.

PARENTS

» RETROUVEZ-NOUS SUR www.parents.fr

FRITTATA DE TOMATES SÉCHÉES, ÉPINARDS ET GRAINES DE CHIA

SARDINES GRILLÉES ET TABOULÉ DE QUINOA

CABILLAUD AU FOUR ET FENOUIL FONDANT

DAHL DE LENTILLES CORAIL

SPÉCIAL FEMME ENCEINTE **PARENTS**

SARDINES GRILLÉES ET TABOULÉ DE QUINOA

PRÉPARATION : 20 MINUTES. **CUISSON :** 10 MINUTES.
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 500 g de sardines (grattées et vidées)
- 1 avocat
- 2 tomates
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de coriandre
- ¼ bouquet de persil frisé
- 100 g de maïs en grains
- 200 g de quinoa (cuit)
- 70 g de mélange d'oléagineux (graines de potiron, noix de cajou, amandes)
- Vinaigre balsamique blanc
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin.

1. Pelez l'avocat, ôtez le noyau et taillez la chair en dés.

2. Lavez, égrainez et coupez les tomates et les poivrons en petits cubes (essayez de couper tous les légumes de la même taille).

3. Lavez et ciselez la coriandre et le persil.

4. Épluchez l'ail, ôtez le germe et écrasez la chair.

5. Dans un saladier mélangez le quinoa, les tomates, les poivrons, la coriandre, le maïs égoutté et l'ail. Ajoutez le mélange de graines. Remuez.

6. Déposez au centre du taboulé les dés d'avocat et versez un filet d'huile d'olive et de vinaigre. Salez, poivrez.

7. Au barbecue (ou à la poêle), faites cuire les sardines des deux côtés. Elles doivent impérativement être cuites à cœur pour être consommées par une future maman !

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

SPÉCIAL FEMME ENCEINTE **PARENTS**

FRITTATA DE TOMATES SÉCHÉES, ÉPINARDS ET GRAINES DE CHIA

PRÉPARATION : 10 MINUTES. **CUISSON :** 30 MINUTES.
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage blanc
- 1 boule de mozzarella
- 6 œufs
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 oignon rouge
- 150 g de tomates séchées à l'huile
- 3 c. à c. de graines de chia
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin.

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

2. Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive et faites fondre les épinards. Égouttez-les si besoin et laissez-les refroidir.

3. Épluchez et émincez l'oignon.

4. Dans un grand bol, cassez les œufs et battez-les avec le fromage blanc, les pousses d'épinards et l'oignon. Salez, poivrez.

5. Versez la préparation dans une poêle antiadhésive ou un plat allant au four. Disposez harmonieusement par-dessus les tomates séchées et la mozzarella coupée en petits morceaux.

6. Parsemez de graines de chia et enfournez pour 20 à 30 min (l'intérieur doit être cuit à cœur).

7. Accompagnez cette frittata d'une petite salade verte bien lavée !

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

SPÉCIAL POST-PARTUM **PARENTS**

CABILLAUD AU FOUR ET FENOUIL FONDANT

PRÉPARATION : 10 MINUTES. **CUISSON :** 20 MINUTES.
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 4 dos de cabillaud (150 g)
- 3 fenouils* moyens
- le jus d'1 citron
- 1 gousse d'ail
- 1/4 c. à c. de curcuma
- 1/4 c. à c. de gingembre* moulu
- Huile de chanvre
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin.

*Bons pour votre production de lait

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

2. Nettoyez les fenouils et coupez-les en quatre. Pelez et hachez l'ail.

3. Faites revenir les fenouils et les épices dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 10 min. Laissez-les colorer et retournez-les de temps en temps.

4. Déposez les fenouils rôtis dans le fond d'un plat allant au four et posez les dos de cabillaud dessus.

5. Ajoutez le jus de citron, salez, poivrez, puis enfournez pour 20 min.

6. Arrosez d'un peu d'huile de chanvre et servez.

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

SPÉCIAL POST-PARTUM **PARENTS**

DAHL DE LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION : 10 MINUTES. **CUISSON :** 20 MINUTES.
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 300 g de lentilles corail*
- 200 g de pousses d'épinards
- 2 oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- le jus d'1 citron vert
- 1 petit morceau de gingembre*
- 400 g de tomates concassées
- 500 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de cumin* moulu
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 2 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de garam massala
- Huile d'olive

* Bons pour votre production de lait

1. Rincez les lentilles corail.

2. Pelez et émincez les oignons. Épluchez et ôtez le germe des gousses d'ail, puis écrasez-les. Épluchez le gingembre et râpez-le finement.

3. Dans une cocotte, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir les oignons sans les faire colorer.

4. Ajoutez l'ail, le gingembre et les épices. Laissez cuire 5 min à feu doux.

5. Ajoutez les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco et le bouillon de légumes. Mélangez bien, puis laissez mijoter 20 min en remuant de temps en temps.

6. Ajoutez le jus de citron vert et les pousses d'épinards au moment de servir.

7. Dégustez ce dahl avec une portion de riz.

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

27,90€ livré chez vous !*

tiniloo

Une box tous les mois

De la grossesse aux 7 ans de l'enfant

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

INDISPENSABLE : LE SEMAINIER MAGNÉTIQUE !

Fabriquez un joli semainier magnétique pour aider votre enfant à planifier chaque journée de l'année et ne rien oublier !

Nos coups de coeur / 14,90 €

www.tiniloo.com

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

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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 306 062 944. *Conformément à la réglementation en vigueur sur l'alimentation infantile. CJ 06-21

LABORATOIRES GILBERT