

**0-10 ANS**

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

## Sommeil

ÂGE PAR ÂGE

**20** situations à désamorcer

*(qu'on connaît tous !)*

**Reflux-gastro  
œsophagien**

Le reconnaître  
et soulager  
bébé

**15** parents partagent  
ce qui a tout  
changé pour eux

**LA DIVERSIFICATION  
ALIMENTAIRE**

en fiche à découper

uni medias

L 11713 - 610 - F: 2,90 € - RD



**ENCEINTE**  
Les aliments  
à privilégier

*Et ceux  
à éviter...*

**APRÈS L'ÉCOLE**

15 activités toutes  
simples pour les  
occuper à la maison

**3 PARENTS  
RACONTENT**

**"Le nouveau  
congé paternité,  
ça change tout!"**

**SHOPPING NOËL**

Les jouets qui  
correspondent  
le mieux à son âge  
et à son caractère

→ **NOTRE TOP 2021**

**CONSEILS DE PSY**

**Pour l'aider à  
se débarrasser  
de sa jalousie**

# NOUVELLE ŠKODA FABIA

VOUS ÊTES UNIQUE.  
ELLE EST COMME VOUS.



ŠKODA



À PARTIR DE

**189€** /MOIS<sup>(1)</sup>

LLD SUR 37 MOIS / AVEC APPORT

Modèle présenté : FABIA Berline 1.0 MPI 65ch BVM AMBITION avec options, 1<sup>er</sup> loyer de **1 750€** et 36 loyers de **335€**, remise de 1 500€ déduite.  
Offre valable du 01/10/2021 au 31/12/2021.

(1) Ex pour une FABIA Berline Ambition 1.0 MPI 80ch BVM. Location Longue Durée sur 37 mois/30 000 km max, 1<sup>er</sup> loyer de 1 750€ et 36 loyers de 189€, remise ŠKODA de 1 500€ déduite. Offre réservée aux particuliers, chez tous les Distributeurs présentant ce financement sous réserve d'acceptation du dossier par VOLKSWAGEN BANK GMBH - SARL de droit allemand - Capital social : 318 279 200€ - Siège social : Braunschweig (Allemagne) - RC/HRB Braunschweig : 1819 - Intermédiaire d'assurance européen : D-HNQM-UQ9MO-22 (www.orias.fr) - Succursale France : Bâtiment Ellipse, 15 avenue de la Demi-Lune - 95700 Roissy-en-France - RCS Pontoise : 451 618 904 - Administration et adresse postale : 11, avenue de Boursonne - B.P. 61 - 02601 Villers-Cotterêts Cedex.

Gamme NOUVELLE FABIA : consommation en cycle mixte (l/100 km) min - max : WLTP : 4,4 - 4,8. Rejets de CO2 (g/km) min - max : WLTP : 114,8 - 127,6.

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO2, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

Volkswagen Group France - S.A. - Capital : 198 502 510€ - 11, av. De Boursonne - 02600 Villers-Cotterêts - R.C.S. Soissons 832 277 370.

# Édito

Dans combien de dodos  
une vraie bonne nuit ?

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

Entre  
parents,  
on se  
comprend



**Bienvenue au club,  
toi qui ne dors plus jamais comme un bébé!**

- 🌀 **Bienvenue au club, toi** chez qui les drôles d'expressions « faire ses nuits » et « rituels de coucher » ont fait irruption d'un coup.
- 🌀 **Bienvenue au club, toi** qui dances en rond la danse du sommeil, comme les Indiens la danse de la pluie, pour arriver à endormir bébé, et qui te casses le dos pour le déposer tout doucement, bouche ouverte et bras écartés, sur le dos dans son petit lit... En priant pour que cette fois l'ours à musique de tata Ginette ne se déclenche pas au passage...
- 🌀 **Bienvenue au club, toi** qui te réveilles en sursaut quelques secondes avant lui, parce que tu sais – tu sens (#magie de l'instinct maternel) qu'il va vouloir téter.
- 🌀 **Bienvenue au club, toi** qui as appris à t'extraire d'un coup du sommeil profond et paradoxal pour, au choix ou tout à la fois, changer des draps, une couche, retrouver une tétine, masser un ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, compter les moutons, chanter la Reine des Neiges, donner à boire, chasser des monstres (allez ouste, rideau!)... rien n'est impossible !
- 🌀 **Bienvenue au club, toi** qui te lèves pour aller voir s'il respire bien et si tout est normal, les quelques rares fois où il dort comme un bébé.
- 🌀 **Bienvenue au club, toi** qui te demandes ou te demanderas s'il dort bien, chez papi-mamie, en colo, chez son ou sa BFF, pour sa première pyjama party, sa première boum, son premier boot camp...

**Bref, tu sais que tu es parent quand... tu comprends que plus rien ne sera jamais comme avant. Que tu as pris perpette et que, qu'il les fasse ou pas, c'est toi qui ne feras plus tes nuits avant fort longtemps. ;)**



**Anaïs Jouvancy**  
Directrice de la rédaction



# Sommaire

On like



On s'organise



30



40

- 6 Coup de crayon
- 8 Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Comment le papa laisse... gagner l'enfant (ou pas)
- 10 Billet d'humeur de Serial Mother: Mon fils n'aime pas son prénom
- 12 La tendance... La philo avec les enfants
- 14 On les veut!
- 19 Actus
- 26 Maman du monde... en Nouvelle-Calédonie
- 28 Entre parents, on se comprend!

## BÉBÉ À BORD

- 32 **Enceinte:** Les aliments à privilégier et à éviter
- 36 **5 questions essentielles** sur la déclaration de naissance
- 38 **Mode grossesse:** Le combo noir et bleu klein

On s'équipe

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

P. 82

## NOS KIDS À LA LOUPE

### 42 ÂGE PAR ÂGE

- 0-1 an: Il a un hypospadias
- 1-2 ans: Elle est très potelée
- 2-3 ans: Elle a horreur qu'on lui lave les cheveux
- 3-4 ans: Elle veut se maquiller
- 4-6 ans: Lui apprendre à faire ses lacets
- 6-8 ans: Elle a des poux
- 8-10 ans: Il semble déprimé

### 52 Mode kids: La peau douce

### 54 Guide d'achat: Robots culinaires pour bébé

### 56 Après l'école, 15 idées d'activités pour les occuper à la maison

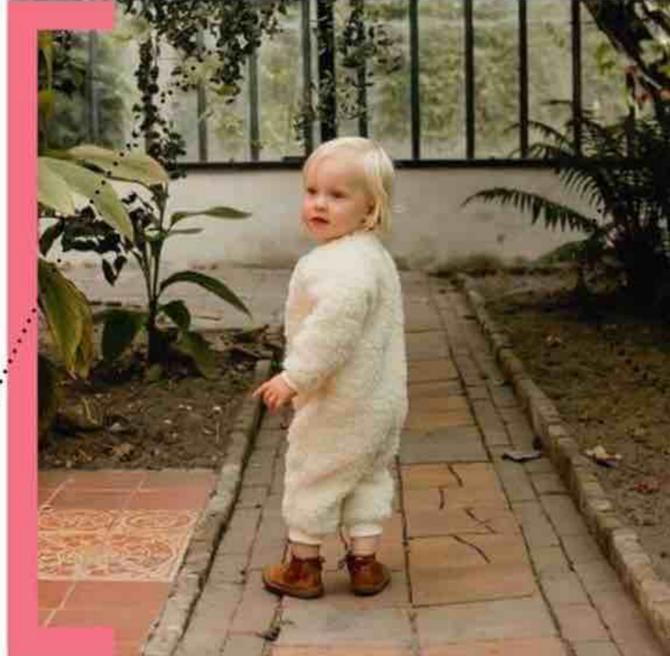
### 62 Dossier: Le sommeil, âge par âge

### 81 Psy à la rescousse: Comment l'aider à ne plus être jaloux de son frère

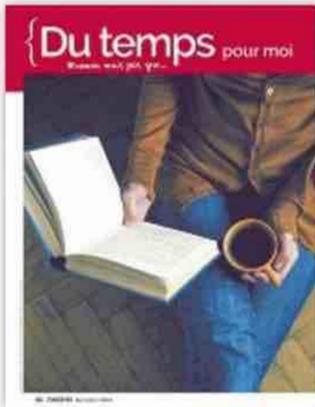
### 84 Reflux gastro-œsophagien: le reconnaître et soulager bébé!

Une partie de cette édition comprend. Pour les abonnés: une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement, une lettre facture à PARENTS, un encart broché Vtech et un encart jeté Monoprix. Pour le kiosque: un encart jeté Monoprix, un encart broché Vtech et 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 kiffe



On partage



86

### DU TEMPS POUR MOI

- 88** Beauté: Les parfums qui nous font du bien!
- 92** On explique! Comment parler des règles aux enfants?
- 94** Tendances beauté: Green, le make-up!
- 96** Je l'ai vécu... « Si je n'avais pas eu ce cancer, je n'aurais pas eu ma fille aujourd'hui »



98

### MA TRIBU À MOI

- 100** Témoignages: « Un mois de congé paternité, c'est un minimum! »
- 107** Shopping Noël 2021: Choisir un jouet adapté à son caractère
- 120** L'interview sans filtre @debodream: « On peut être maman en fauteuil. »
- 122** On partage: Quoi faire ensemble?!!
- 124** Immobilier: Et si on achetait sur plan?
- 126** On mange de saison... le chou kale

- 130** On se questionne: Réponses d'experts
- 135** On vous trouve formidable: Le gendarme qui court pour les enfants
- 136** L'astro pour moi et mon mini-moi
- 139** Fiches à découper:
  - Quels aliments, à quel âge et dans quel ordre?
  - On post-it!
  - Nos recettes âge par âge



RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR:

uni\_médias



SFR PRESSE

ePresse.fr

LeKiosk

RELAY.com

Google play



**ET MAINTENANT,  
ON-NE-BOU-GE-PLUS!**

LA ROCHE-POSAY S'ENGAGE À VOS CÔTÉS

# PROTÉGEZ LA PEAU SÈCHE DE TOUTE LA FAMILLE

Avec le retour de l'hiver, **la peau est agressée** en permanence, le terrain idéal pour que **la sécheresse** et **les démangeaisons** reviennent perturber le bien-être et **la qualité de vie des enfants** comme des plus grands.

## LUTTER CONTRE DES CONSÉQUENCES PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES

« Mal dans sa peau » au sens propre comme figuré. Quand on souffre de peau sèche, ou très sèche à tendance à l'eczéma atopique, l'impact sur la vie quotidienne est à la fois physique et émotionnel. Ces manifestations cutanées peuvent causer un rapport négatif à son corps mais aussi perturber les journées d'école, à cause d'un sommeil agité. Pour permettre aux épidermes fragilisés de retrouver apaisement et confort et préserver leur qualité de vie, des soins dermo-cosmétiques adaptés sont un vrai soulagement!

## PRENDRE SOIN DES PEAUX FRAGILES ET S'ENGAGER POUR RÉDUIRE L'IMPACT SUR LA PLANÈTE



Dans une démarche d'amélioration constante, Lipikar Baume AP+M utilise du beurre de karité du Burkina Faso issu de filières solidaires, et s'engage à réduire son utilisation de plastique vierge, en proposant son Baume AP+M en flacon 100% recyclé\* ou dans un tube éco-conçu, fabriqué avec -45% de plastique (versus un tube plastique classique).

\*À l'exception de la pompe, des colorants et additifs.



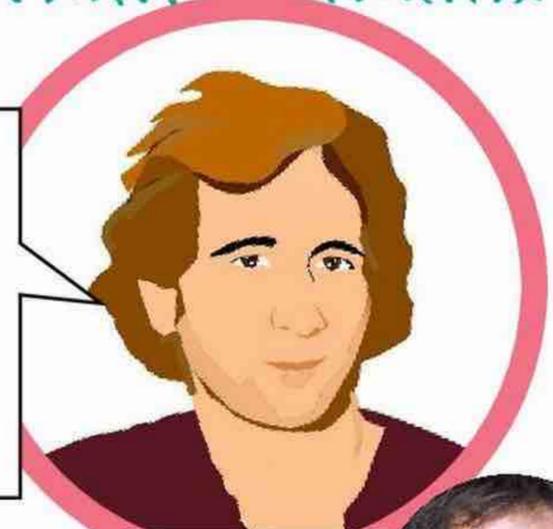
## UN BAUME RÉCONFORTANT POUR TOUTE LA FAMILLE, PRESCRIT PAR LES DERMATOLOGUES

L'EXPERTISE LA ROCHE-POSAY ENGAGÉE  
DEPUIS PLUS DE DIX ANS POUR LA  
RECHERCHE SUR LE MICROBIOME.

Pour soulager durablement la peau sèche, il faut avant tout restaurer la barrière qui protège l'épiderme des agressions et rééquilibrer le microbiome cutané, l'écosystème vivant invisible de la peau qui participe à son bon fonctionnement. C'est la mission de Lipikar Baume AP+M, qui combine des actions relipidantes, anti-irritantes et apaisantes, pour protéger au quotidien la peau plus vulnérable des enfants et des nourrissons et soulager leur épiderme sensible ou à tendance atopique. Recommandé par les dermatologues, il permet de diminuer rapidement les sensations de démangeaisons pour améliorer le bien-être et la qualité du sommeil, et de nourrir intensément la peau, permettant ainsi d'espacer les crises de sécheresse sévère.

## Comment le papa laisse... gagner l'enfant (ou pas)

**Le jeu fait partie des outils éducatifs. Le parent doit-il pour autant passer des heures à jouer aux Petits Chevaux? Et surtout, quelle stratégie adopter face aux enfants mauvais perdants?**



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



### - Papa, on joue?

C'est une des phrases que j'entends le plus dans la bouche de mon fils. Il peut la répéter onze fois en six minutes, en général au moment où je suis en train de préparer le repas. Mais je ne me plains pas, je suis un papa qui aime jouer. Je l'ai initié aux échecs, ça ne lui déplait pas. Le problème, c'est que l'Enfant est plutôt branché Mille Bornes et Petits Chevaux. Des jeux assez vite soporifiques pour un adulte. L'autre problème, c'est que l'adulte a une capacité de calcul supérieure à celle d'un enfant de 7 ans, ce qui lui confère un avantage considérable lors des confrontations ludiques. Or, l'Enfant n'aime pas perdre.

**Le père est alors pris entre deux feux.** Dois-je laisser gagner mon fils, ce qui revient à lui mentir et le prépare mal à la réalité (la réalité: il existe d'autres gens plus forts que nous et on ne gagne pas à tous les coups)? Ou dois-je jouer normalement, et donc le voir perdre, ce qui génère une montée de fureur et brise sa confiance en lui.

**- Je suis nul, je perds tout le temps!  
- Tu n'es pas nul du tout. C'est normal qu'un adulte joue mieux aux échecs qu'un enfant.**

**Sourd à mes arguments** (de bon sens, pourtant), mon fils claque la porte en déclarant que:  
**- La vie, c'est pas mon truc!**

Il aime en faire des tonnes. J'opte le plus souvent pour une méthode hybride. Je joue normalement, ce qui lui permet de progresser. Et je le laisse gagner de temps en temps, histoire de ménager son amour-propre.

**Mais les enfants grandissent** (ils sont connus pour ça). Leur cerveau se développe, des connexions neuronales apparaissent chaque jour pendant que les nôtres se défont. Son niveau monte aux échecs comme au Puissance 4. Ses tactiques deviennent moins grossières, sa vision plus globale. Ses facultés d'anticipation augmentent de manière spectaculaire. Il vient de me piquer une tour, il faut que je fasse gaffe à mon cavalier. L'Enfant range l'échiquier et propose un Gobblet gobblers,

une sorte de jeu du morpion amélioré où les gros pions peuvent manger les plus petits. En début de manche, il exige:

**- Papa, je veux que tu joues avec toute ta force d'adulte.  
- Ok, mais tu me promets de ne pas râler si tu perds.**

**Première partie**, l'Enfant gagne. J'étais distrait. Deuxième partie, je me concentre. Il gagne. Sapristi. Que se passe-t-il? Troisième partie, nouvelle roustie. L'Enfant, silencieux, affiche un sourire en coin. Puis il me regarde en haussant les sourcils avec un air malicieux signifiant « alors tu fais moins le malin, espèce de vieux tocard ».

**Il faut se rendre à l'évidence:** cet enfant de 7 ans a élaboré une stratégie plus efficace que la mienne. Je suis tiraillé entre la vexation de m'être fait démonter et la fierté d'avoir engendré un gamin pas trop stupide. C'est finalement la satisfaction qui l'emporte: j'ai trouvé un vrai partenaire de jeu. J'espère qu'il me laissera gagner de temps en temps.



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



## **Bepanthen<sup>®</sup> Pommade** Médicament

**Votre allié contre les fesses rouges de bébé**

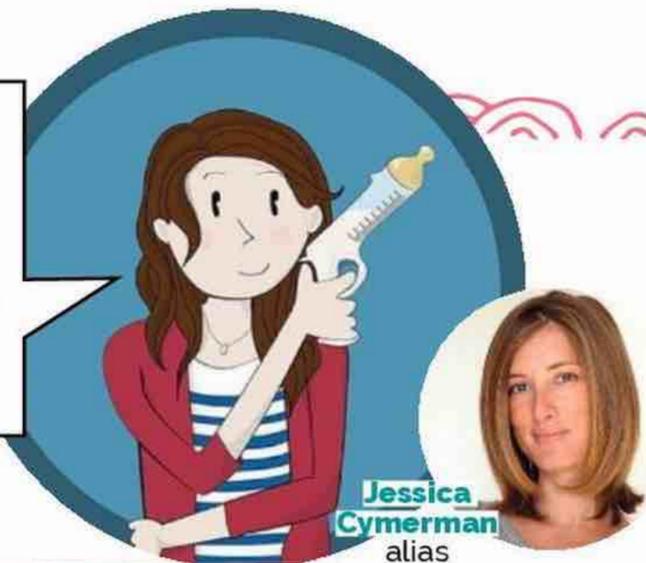
-  **Apaise dès la première application**
-  **Crée une barrière protectrice**
-  **Favorise la réparation naturelle de la peau**

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

# Mon fils n'aime pas son prénom

Lorsqu'on attend un enfant, parfois on connaît déjà le sexe, parfois non, mais l'une des premières questions qu'on se pose et qu'on nous pose c'est « et le prénom? ».



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

**serial mother**  
Le blog

**Certains parents hésitent jusqu'au dernier moment,** certains ne sont pas d'accord entre eux, certains changent d'avis au moment de le déclarer, d'autres décident de suivre les traditions familiales et de donner le nom de l'arrière-grand-mère. (Gertrude, GROSSE tendance !)

**Certains, lorsqu'ils annoncent le prénom,** constatent que ça ne fait pas l'unanimité, d'autres se fâchent carrément « hein quoi, mais tu ne PEUX PAS le nommer ainsi! ».

**Et puis finalement, on le nomme ainsi,** et ce prénom sera son tout premier lien avec la société. On me nomme donc je suis.

**Le prénom ne fait pas la personne, quoique...** Ou serait-ce ce que nous, parents, projetons sur notre enfant en le nommant plutôt Charles que Kylian ? Un prénom en dit beaucoup aussi sur les parents, les références des parents... Tout un sujet !

**Moi par exemple, je m'appelle Jessica.** Je n'aurais pas choisi ce prénom. Voilà c'est dit. Mes frères et sœurs ont des prénoms classiques et moi moins. Va savoir pourquoi, mes parents adorent ce prénom. Mais je vis super bien avec, et même si je trouve qu'il ne me va pas... je fais avec !

**Venons-en à nos moutons, enfin à nos enfants.** Un de mes fils se prénomme ROMAN, prénom mixte mais très masculin dans les pays slaves (on prononce Romane). J'adore ce prénom. Vraiment. On a choisi ce prénom car je suis fan de l'écrivain Romain Gary, dont le vrai prénom était Roman.

Bref, quoi qu'il en soit, en effet, on doit grandir avec un prénom qu'on ne choisit pas et qui est le premier lien avec l'extérieur « comment tu t'appelles? ». Et mon fils, l'autre jour, m'a dit « Mais maman, pourquoi vous m'avez donné un prénom comme ça? C'est un prénom de fille... C'était l'année des R ou quoi? » (oui car possédant un chien, il sait qu'on choisit le nom par rapport à la lettre de l'année). Il nous en veut, je crois, de lui avoir donné ce prénom. Bon alors on a fait quoi? On s'est assis avec lui, on lui a expliqué les raisons de ce choix, on lui a dit qu'on adorait Romain Gary, et quel homme formidable il était.

**Depuis, il n'aime pas plus son prénom et il croit qu'il est la réincarnation de Gary (rien que ça ;)).** Et puis, même si on y croit moyen, on lui a dit que plus tard il aurait le droit de changer de prénom. ●



PATRICE FICKINGER/ADOBE STOCK



LAETITIA MILOT  
ACTRICE

LA PUISSANCE DES  
**FLEURS & HUILES**  
FERMENTÉES,  
CAPTURÉE DANS UN  
**SOIN CERTIFIÉ NATUREL.**



C'est grâce à un processus de fermentation naturelle unique que nos soins aux fleurs et huiles précieuses libèrent toute la puissance de leurs actifs. Formule protectrice riche en antioxydants, acides gras et composée à 99.4% d'ingrédients d'origine naturelle. Parfum floral.

**FLORENA**  
FERMENTED SKINCARE

Disponible en grandes surfaces.  
\*En comparaison avec de l'huile non fermentée



# LA TENDANCE... *La philo* avec les enfants

Plus besoin d'attendre de passer le bac pour s'initier aux concepts qui agitent les penseurs depuis l'Antiquité. Les livres et les ateliers de réflexion philosophique à destination des enfants connaissent un vrai essor en France et ailleurs.



VLADIMIR BOROVIC/ADOBE STOCK\_DR



«Les petites Lumières»  
Ateliersdephilosophiepourenfants.com



Goûter philo  
Mercredi et jeudi  
14h30/ 17h



@ateliers.philobulle



<https://www.youtube.com/watch?v=rEIBJHE8J8>  
Atelier de philo Romainville

« *Le climat en classe est plus détendu.* »

"Souvent, vers 5-7 ans, les enfants répètent les pensées de leur entourage. Les ateliers de philo leur permettent de développer une pensée personnelle, un esprit critique, mais aussi l'écoute et le respect. Depuis que je les ai mis en place dans ma classe, le climat est plus détendu. Comme leur parole est accueillie et respectée, les enfants ont plus confiance en eux. Ils osent parler et écoutent les autres parce qu'ils savent qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Ils apprennent à construire ensemble une pensée commune et à argumenter, ce qui est très utile dans tous les apprentissages."



**CHARLOTTE,**  
enseignante  
en CP

« *Des clés pour comprendre le monde qui l'entoure.* »

"Alixandre a toujours été très curieux et sensible. Depuis qu'il sait parler, il pose beaucoup de questions auxquelles il est parfois difficile de répondre. Pour ne pas l'influencer et lui permettre de se confronter à différents points de vue, nous l'avons inscrit à l'âge de 6 ans à l'atelier Les Petites Lumières. Un moyen aussi de lui donner des clés pour comprendre le monde qui l'entoure. Il pose toujours beaucoup de questions, mais c'est désormais plus le raisonnement, l'échange et les explications que la réponse qui l'intéressent."



**ÉLODIE,**  
maman  
d'Alixandre,  
9 ans

**C'**est l'Américain Mathiew Lipman qui a lancé le mouvement dans les années 1970. Et depuis quelque temps, les ateliers de philo se multiplient aussi en France un peu partout : à l'école, en bibliothèques ou dans les centres sociaux... « Dès l'âge de 5 ans, les enfants commencent à se poser des questions très profondes, constate Edwige Chirouter, professeur en philosophie de l'éducation à l'université de Nantes et titulaire de la chaire Unesco sur la pratique de la philosophie avec les enfants. D'où l'importance de leur offrir un espace où ils peuvent réfléchir et confronter leurs points de vue. »

**Les ateliers débutent par une histoire**

Puis la discussion s'engage autour des dilemmes et des questions soulevés par le récit : c'est quoi le bien et le mal ? À quoi sait-on qu'on est vraiment ami avec quelqu'un ? Pourquoi a-t-on parfois peur des gens différents ? « Chacun expose ses idées, et ensemble on les examine dans un climat de respect et de tolérance », explique Edwige Chirouter. Un bon moyen de s'ouvrir au monde et d'apprendre à exercer son esprit critique face à l'avènement des réseaux sociaux et des fake news. ● ÉLODIE CHERMANN

**Pratique :**

● Association Aristote et boule de gomme  
[www.ateliers-philobulle.fr/](http://www.ateliers-philobulle.fr/)  
[www.ateliersdephilosophiepourenfants.com/](http://www.ateliersdephilosophiepourenfants.com/)  
<https://maisondelaphilo-romainville.org/>



**CÉCILE,**  
maman  
d'Olympe,  
7 ans

« *Elle avait du mal à s'exprimer devant ses amis.* »

"Olympe a participé à ses premiers ateliers Philo et méditation dès l'âge de 4 ans à l'école. Divisés en groupes de 8 maximum, par tranche d'âge, les enfants échangent sur un thème qu'ils ont choisi à la fin de la séance précédente, puis terminent par quelques minutes de méditation. Au début, Olympe avait du mal à s'exprimer, mais peu à peu, elle s'est mise à participer. Ces ateliers sont une vraie bulle de douceur pour les enfants."

« *On devrait généraliser ces ateliers dans les écoles.* »

"Après avoir découvert la philosophie vers 4-5 ans en classe, Louise a demandé à participer à des ateliers en dehors. Elle qui est plutôt réservée aime beaucoup ces temps d'échange. Ça lui permet d'accepter les discussions qui ne vont pas dans son sens. On devrait généraliser ces ateliers dans les écoles pour prévenir le harcèlement scolaire et favoriser le débat."



**AURÉLIE,**  
maman  
de Louise,  
8 ans

« *Elle apprend à se connaître.* »

"Plutôt littéraire, j'ai toujours aimé la philosophie et au départ, j'ai été curieuse de voir qu'on proposait ce type de réflexion et d'introspection à de jeunes enfants. Ellie est toujours ravie d'aller aux ateliers. Elle dit qu'elle apprend à mieux se connaître. Elle aime exprimer son opinion, ses désirs et ses émotions, et grâce à ces ateliers, elle le fait de plus en plus librement et calmement."



**DELPHINE,** maman  
de Ninon, 16 ans,  
Tom, 14 ans  
et Ellie, 9 ans.

« *Le yoga-philo lui permet de se poser.* »

"Lou est très active, court beaucoup, escalade... Mais avec la fatigue, il lui est plus difficile de maîtriser ses gestes, son équilibre. Elle est à l'aise pour discuter, moins pour écouter et parler devant les autres. Je me suis dit que le yoga-philo lui permettrait de se poser et de se canaliser. Le bilan est très positif. La philosophie est bénéfique pour vivre ensemble, être capable de dire ce que l'on pense et ressent, et accepter les pensées différentes des siennes."



**CÉLINE,**  
maman de Lou,  
6 ans

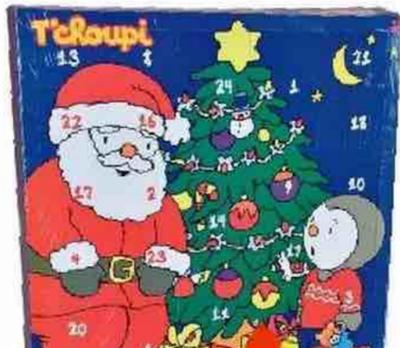
ON LES VEUT!



24 Pocket Pops Harry Potter-Funko, Funkoeurope.com, 55 €.



Calendrier-crèche, adapté aux très jeunes enfants, contient 6 personnages, une étable et de nombreux animaux. Playmobil 123, 27,99 €.



Calendrier T'choupi, composé de 7 peluches, 7 accessoires, 14 décorations et 7 figurines. Jemini, 32 €.



Les incontournables soins visage, maquillage, corps, cheveux et parfum. Yves Rocher, 39,95 €.



# En Avent toute!

Des calendriers qui nous donnent envie d'attendre encore longtemps!



24 variétés de muesli, porridge, chocs et thés bio, 100 % vegan. Modèle premium. Mymuesli.fr, 69,90 €.



7 figurines Marvel Avengers (Iron Man, Spider Man...) et leurs accessoires. Lego Marvel, 29,99 €.



Boule de Noël éco-conçue 100 % recyclable, composée de 24 délicates attentions chocolatées. Lamaisonduchocolat, fr, 52 €.

*Pour patienter jusqu'au jour J, on se fait des p'tits déj gourmands!*



24 pièces en bois sur le thème de la ferme, avec un livre de 24 histoires pour les tout-petits. www.habafamilygroup.com, 29,90 €

DIY

# Je crée le sac à langer de bébé

Envie de transporter les affaires de bébé dans un sac qui ne ressemble à aucun autre ? Suivez notre tutoriel pour réaliser un sac à langer totalement personnalisé !



## Matériel:

- 90 cm de tissu matelassé en 140 cm de laize
- 90 cm de doublure de coton, type cretonne, en 140 cm de laize
- 2,30 m de biais
- 2,20 m de sangle
- Un zip de 55 cm
- Des épingles
- Une paire de ciseaux

## Étape 1: le patron et la découpe des pièces



Télécharger notre patron sur [www.mondialtissus.fr](http://www.mondialtissus.fr) ou scanner le QR code. Imprimer et assembler le patron selon la grille puis découper les pièces selon les indications.

## Étape 2: la finition des poches



Pour préparer les poches plaquées, couper un morceau de biais correspondant au grand côté de la pièce B: il va

correspondre au haut de la poche. Ouvrir l'un des côtés du biais et l'épingler sur le grand bord de la poche, endroit du biais contre envers du tissu. Piquer à 1 cm du bord. Rabattre le biais sur l'endroit du tissu matelassé. Épingler et surpiquer sur l'endroit à 1 mm du bord du biais.

## Étape 3: l'assemblage des poches plaquées et des sangles



Épingler la poche plaquée sur le corps du sac, endroit contre endroit, en alignant le côté sans biais sur les repères de bas de sangle. Couper un morceau de sangle de 55 cm. Épingler chaque extrémité du morceau sur les repères par-dessus la poche. Piquer à 1 cm du bord du grand côté de la poche plaquée en piquant les extrémités de la sangle en même temps.

## Étape 4: les sangles

Rabattre la sangle sur le corps du sac jusqu'aux repères du haut du sac. Épingler et surpiquer les deux côtés de chaque sangle à 1 mm du bord jusqu'à la hauteur du repère de haut de poche.

## Étape 5: le compartiment des poches



Rabattre la poche plaquée sur le corps du sac, par-dessus la sangle. Aligner les côtés de la poche avec les bords du sac et épingler. Former trois compartiments: pour cela, piquer la poche sur le corps du sac en ligne droite au centre de chaque sangle. Puis faire une piqûre de maintien à 5 mm du bord de chaque côté de la poche. Répéter les étapes 2 à 5 pour l'autre poche sur l'autre côté du sac.

## Étape 6: le zip



Pour de jolis coins de zip, replier un petit morceau de biais à chaque extrémité, puis épingler et surpiquer à 1 mm de chaque côté du biais. Couper un morceau de biais égal à la longueur du haut du sac, l'ouvrir et l'épingler envers du biais contre endroit du tissu sur le haut du sac. Épingler par-dessus le zip et la doublure, endroit de ces deux pièces contre endroit du tissu principal, et piquer à 1 cm du bord, puis dégarnir la valeur de couture de 5 mm.

## Étape 7: la finition du biais

Retourner sur l'endroit et repasser du côté de la doublure. Refermer le biais sur le corps du sac le long de la fermeture et le surpiquer à 1 mm du bord.

## Étape 8: le second côté du zip

Répéter les étapes 6 et 7 de l'autre côté de la fermeture à glissière.

## Étape 9: le fond de sac



Couper deux morceaux de biais correspondant à la largeur du sac. Ouvrir l'un des côtés du biais et l'épingler

endroit contre endroit sur chacun des bords du zip. Piquer dans le pli à 1 cm du bord. Ouvrir le zip sur toute sa longueur. Pour former la couture de côté, épingler d'abord le petit côté du fond du sac sur le bord précédemment préparé avec le biais, endroit contre endroit. Reproduire cette opération avec la doublure et épingler sur la couture de côté du sac extérieur. Piquer à la machine à 1 cm du bord.

## Étape 10: la finition du biais sur le fond de sac

Sur l'endroit, rabattre le biais sur le corps du sac et surpiquer à 1 mm du bord.

## Étape 11: l'assemblage

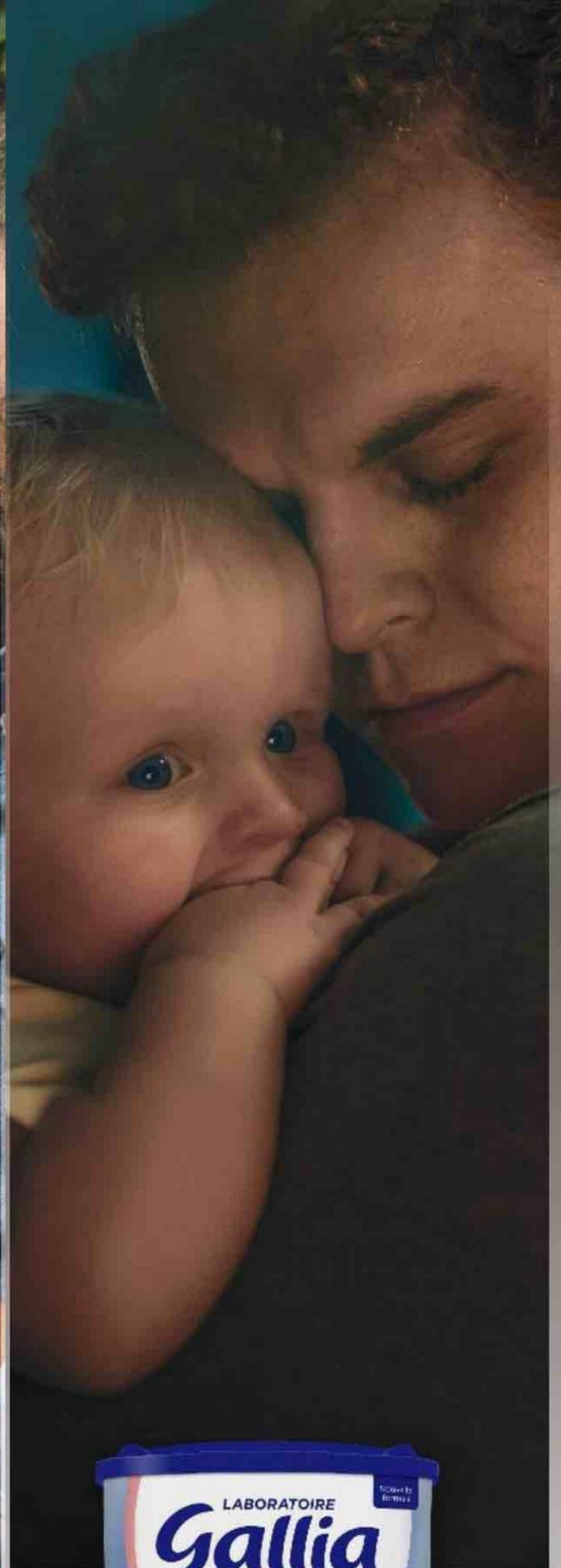


Retourner le sac sur l'envers. Épingler indépendamment les valeurs de couture des arêtes du sac de la doublure et l'extérieur du sac, endroit contre endroit. Veiller à laisser une ouverture sur l'une des arêtes de la doublure pour retourner le sac sur l'endroit. Piquer à la machine à 1 cm du bord.

## Étape 12: la couture de l'ouverture

Retourner le sac par l'ouverture. Rentrer les valeurs de couture de l'ouverture, épingler et surpiquer à 1 mm.

Si vous avez besoin d'aide pour réaliser votre premier sac à langer ou pour de nouvelles créations, participez aux ateliers couture des magasins **Mondial Tissus**. Concernant les tissus, choisissez parmi la large sélection de motifs bébé et enfant. Et retrouvez d'autres tutos sur [www.mondialtissus.fr/blog/tutos](http://www.mondialtissus.fr/blog/tutos) pour créer la garde-robe de bébé et la décoration de sa chambre.



BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT



# Nourrir son bébé raconte une histoire, la vôtre.

Inspirée par 50 ans de recherche sur le lait maternel, la gamme Laboratoire Gallia a été développée pour vous offrir les solutions les plus adaptées afin de nourrir votre bébé selon son histoire... et votre histoire.

Chacune de nos formules contient **des ingrédients naturellement présents dans le lait maternel** et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire\*.

Et parce que nous savons que la nutrition n'est qu'une des facettes de votre histoire de parents, nos experts Allô Laboratoire Gallia sont à votre écoute pour vous soutenir et vous conseiller 24h/24 et 7j/7.



LABORATOIRE  
**Gallia**  
**Votre Histoire,  
Notre Expertise**

\*Les vitamines A, C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

INTC BSA, RCS 301 374 922

DE VOTRE ENFANT. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

NOVEMBRE  
DÉCEMBRE 2021  
3,95 €

petitsplats

les

# petitsplats

de Laurent Mariotte

NOUVEAU  
**N°1**  
TOUS LES  
2 MOIS

MON MENU  
FESTIF EN  
**40 MINUTES**

**FACILE**

Ma bûche  
sans cuisson

MES **60**  
RECETTES  
BLUFFANTES

**PETIT BUDGET**

Le poulet  
plein d'astuces

**MON MARCHÉ DE NOËL**

SUIVEZ-MOI  
À EPINAL !

**LE GOÛT DE LA FRANCE**

Balade gourmande  
en Champagne

SPÉCIAL  
\* FÊTES \*



Actuellement en kiosque

# WHAT'S UP?



## ON SAIT ENFIN POURQUOI ILS BOUDENT LES BROCOLIS!

Votre enfant déteste les choux-fleurs et les brocolis? N'insistez plus... Selon une étude récente, ce dégoût aurait une explication naturelle: les bactéries présentes dans la bouche de certains enfants développent des composants soufrés au contact des choux, choux-fleurs et autres brocolis. Ce qui donne à ces aliments une saveur d'"œuf pourri" très désagréable. Alors, si c'est la science qui le dit...! F.P.

L'alternative top aux calendriers de l'Avent!

### Pour patienter jusqu'à Noël

Top, ce joli personnage en bois, accompagné de son livre d'aventures, pour attendre Noël... Avec notre complicité, Elka le petit elfe change de cachette chaque soir. Et c'est notre loulou qui doit le retrouver chaque matin, avec un gros câlin... S.D.



Coffret Noël Passiaman, 57 € sur [passiaman.com](http://passiaman.com)



# 90 %

**des jeunes mamans se sentent culpabilisées par la société après la naissance de leur bébé (pas assez ceci, trop cela, etc.!). Et 75 % des papas. Et si on nous fichait la paix? S.D.**

Source : sondage réalisé du 12 au 26 août 2021 par Opinion Way France pour Qare

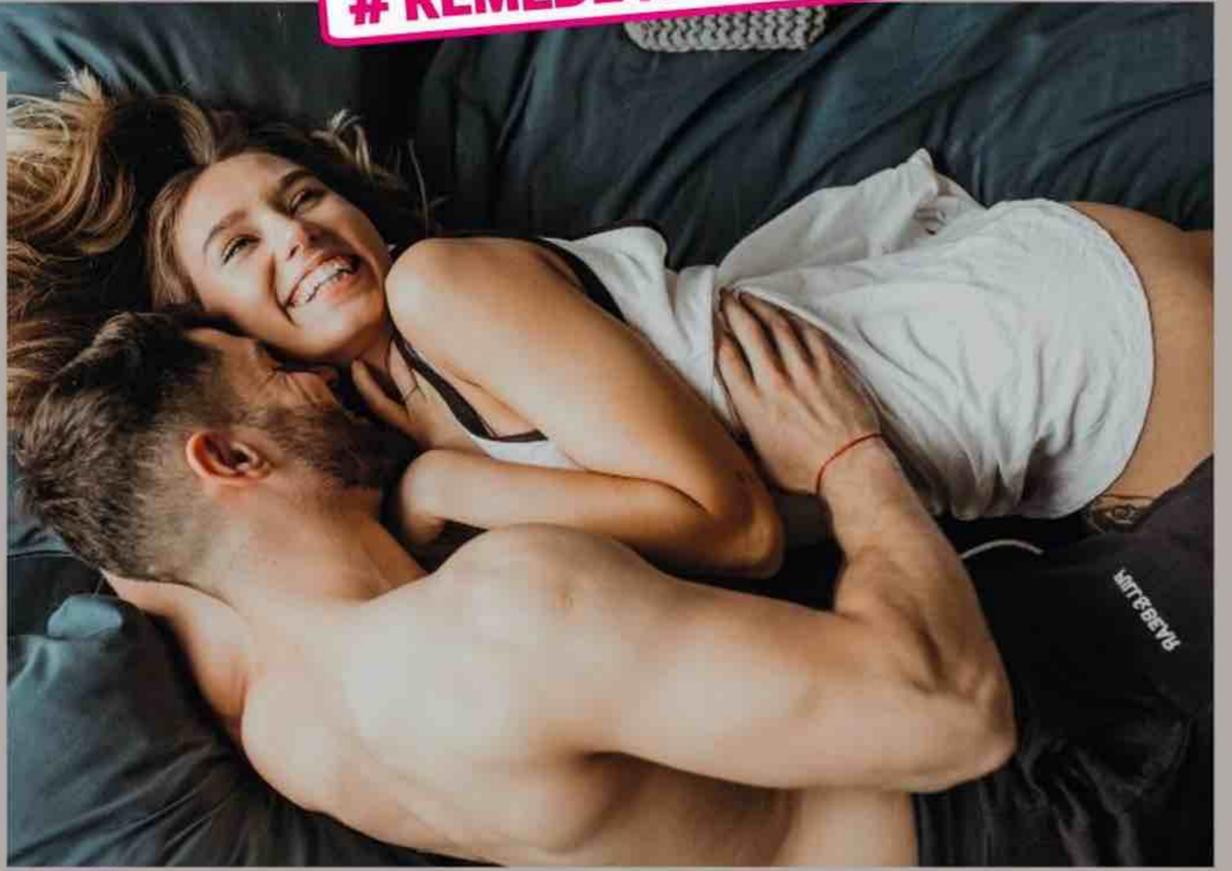
## Chèque Énergie : un bonus exceptionnel de 100 €

Vous êtes éligible au Chèque Énergie? En décembre, vous recevrez un versement supplémentaire de 100 €. Un coup de pouce précieux face aux hausses successives des tarifs du gaz et de l'électricité. Ce supplément sera versé automatiquement, sans aucune démarche. F.P.

# REMÈDE NATUREL!

## NEZ BOUCHÉ ? ESSAYEZ L'ORGASME !

Le prix parodique "Ig Nobel de médecine", qui récompense des études loufoques, a été remis cette année à des chercheurs qui se sont penchés sur les liens entre avoir le nez bouché et... atteindre l'orgasme! Les résultats de leur étude auprès de 18 couples hétérosexuels indiquent que pour déboucher un nez encombré, un orgasme serait plus efficace qu'un spray nasal... Néanmoins, trois heures après l'acte sexuel, le spray décongestionnant redeviendrait plus utile: alors on les garde dans l'armoire à pharmacie! M.B.



*Pas tout à fait grandeur nature, mais 1,70 m de haut ! Reproduction à l'identique garantie, bien entendu.*

### Sophie la Girafe au Musée Grévin !

C'est la consécration pour Sophie la Girafe: à l'occasion de ses 60 ans, l'iconique girafe fait son entrée au Musée Grévin de Paris, aux côtés des plus grandes célébrités. Géant! S.D.

([www.grevin-paris.com](http://www.grevin-paris.com))

### 2021-2022 : quels jours fériés vont nous permettre de faire des ponts ?

Envie d'un week-end prolongé? Cette année, 4 jours fériés permettent de faire des ponts...

**Le 11 novembre** est un jeudi, en posant le vendredi, on a un week-end de 4 jours (mais il faut faire manquer un jour d'école aux enfants!).

**L'Ascension** est le jeudi 26 mai (et pas d'école le 27 mai), encore 4 jours...

**Le 14 juillet** est un jeudi, avec le 15, on s'offre 4 jours de vacances.

**Le 1<sup>er</sup> novembre** est un mardi, avec le lundi, ça fait encore un week-end de 4 jours. À réserver vite! V.B.

# 27 000 arbres

sont abattus chaque jour pour fabriquer notre papier toilette. Avec une consommation de 120 rouleaux par an et par personne, c'est un vrai fléau écolo! Et si on pensait à la planète, avec des alternatives plus green? Le papier recyclé, ou même le jet d'eau, comme en Asie. F.P. (chiffres WWF)

Méningite à  
méningocoques,  
une infection grave  
et imprévisible<sup>(1)</sup>.

Protéger votre enfant  
est une volonté  
de chaque instant.

Des moyens  
de prévention  
existent, parlez-en  
avec votre médecin.

In **YOUR** Hands\*

\* Entre VOS Mains

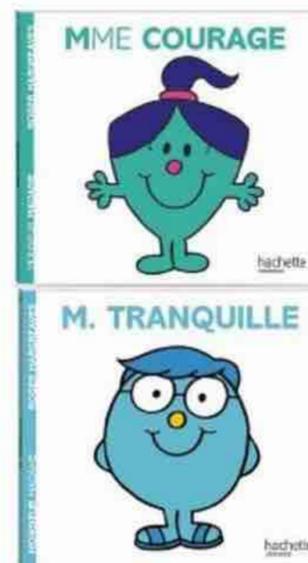


## PLEIN DE TICS SUR TIKTOK?

Alerte aux TikTokeuses! Des chercheurs en psychiatrie ont relevé « une pandémie de jeunes filles de 12 à 25 ans victimes de tics moteurs et vocaux », suite au visionnage intensif de vidéos « d'influenceurs (principalement sur TikTok) présentant des tics ou le syndrome Gilles de la Tourette ». Résultat: comme leurs modèles, elles sont prises de tics, spasmes, cris... TikTok, à consommer avec modération! F.P.

## Parents solos : une famille sur quatre

En France, 24,7 % des familles sont monoparentales, selon la dernière étude réalisée par l'INSEE, soit deux millions de foyers où les enfants résident avec un seul parent. Des chiffres en hausse par rapport à l'étude précédente (20,3 % en 2011). Dans 83 % des cas, il s'agit de la mère, et dans 18 % des cas du père. Ces familles hébergent en majorité un seul enfant. Elles vivent plus fréquemment dans des petits logements, et sont souvent plus pauvres que les autres familles. F.P.



## Monsieur et Madame fêtent leurs 50 ans!

Madame Courage et Monsieur Tranquille\* sont les derniers-nés de la grande famille! C'est le public qui a pu voter (70 000 votes!) et réclamer ces deux personnages-là, à l'occasion de l'anniversaire de notre licence chérie. L.D.

\*Hachette Jeunesse, 2,70 € le livre.

# Stealthing

Traduisible par "furtivement" ou "furtivité", le stealthing est une agression sexuelle qui consiste, au cours d'un acte de pénétration, à retirer le préservatif sans le consentement de sa partenaire. La Californie s'apprête à devenir le premier État américain à condamner comme un crime cette agression, dont 12 % des femmes de 21 à 30 ans ont déjà été victimes. M.B.

NOUVEAU

TESTÉE & APPROUVÉE  
par 8 MAMANS  
SUR 10<sup>(2)</sup>  
TESTÉE & APPROUVÉE

# Une formule végétale UNIQUE pour mon bébé!<sup>(1)</sup>

Élaborée avec des PÉDIATRES<sup>(3)</sup>

Protéines  
100%  
végétales



-  Calcium, fer, vitamines D & B12
-  Sans lactose
-  Sans huile de palme
-  Sans sucres ajoutés<sup>(4)</sup>

Expert de la protéine végétale depuis plus de 10 ans, Laboratoire Modilac lance la première formule croissance végétale avec protéines de riz et spécifiquement développée en collaboration avec des pédiatres pour répondre aux besoins des bébés à partir de 1 an, dans le cadre d'une alimentation variée, diversifiée et d'un mode de vie sain.

Exclusivement en Grandes et Moyennes Surfaces et sur notre boutique en ligne [boutique.modilac.fr](http://boutique.modilac.fr)

<sup>(1)</sup> En grandes et moyennes surfaces. <sup>(2)</sup> IDM Families, Research & Insights, Home Use Test Lait de Croissance Végétal - 2. Testé auprès de 86 mères d'enfants de 12 à 24 mois. Mars-Avril 2021. <sup>(3)</sup> J. Lemale, Recommandations du Groupe Français d'Hépatologie et de Gastro-Nutrition pédiatrique, 2019. <sup>(4)</sup> Contient des sucres naturellement présents. Ce produit ne convient pas à l'alimentation du nourrisson de moins de 12 mois et qu'il n'est pas indiqué en cas d'APLV

SODILAC - RCS Nanterre 689 801 470 - 11/2021

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Mais au fait,  
il a quel tête  
ce 13<sup>e</sup> signe  
astrologique ?



## SERPENTAIRE: LE SIGNE QUI CHANGE TOUT!

Depuis l'enfance, on pense être fier comme un Lion, versatile comme une Balance, ou têtu comme un Bélier... Et si on avait tout faux? La NASA vient de mettre à jour la cartographie du ciel, dévoilant l'existence d'un nouveau signe: le Serpentaire, situé entre le Scorpion et le Sagittaire, et concernant les natifs du 29 novembre au 17 décembre. Résultat: tous les signes sont décalés... Voilà qui va chambouler nos âmes sensibles (et nos thèmes astraux)! F.P.

## Et si on parlait du harcèlement scolaire\* ?

Ce fléau touche 700 000 élèves chaque année en France... et c'est la hantise de tous les parents. Pour en parler avec les enfants, cette histoire apporte un message clair: pour "arrêter le renard", qui incarne le danger, une seule solution, briser le silence. L.D.

\*Journée nationale de lutte contre le harcèlement scolaire, le 4 novembre 2021



"Un Renard dans mon école", éd. Gautier-Languereau, par Lola & Olivier Dupin, Ronan Badel. 10,95 €.

## Les selles des bébés contiennent plus de microplastiques que celles des adultes

En passant au crible les couches des nourrissons, des chercheurs ont étudié la quantité de matières plastiques présentes dans leurs selles. Résultat: ils ont trouvé en moyenne 36 000 nanogrammes de polytéréphtalate d'éthylène (PET) par gramme de matières fécales, soit dix fois la quantité trouvée dans celles des adultes. Ils en ont même détecté dans les premières selles des nouveau-nés, ce qui témoignait d'un passage in utero... Pas rassurant. N.C.

22 %

des Françaises  
(seulement) vivent bien leur  
post-partum. À méditer. F.P.  
Sondage OpinionWay pour Qare

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*



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

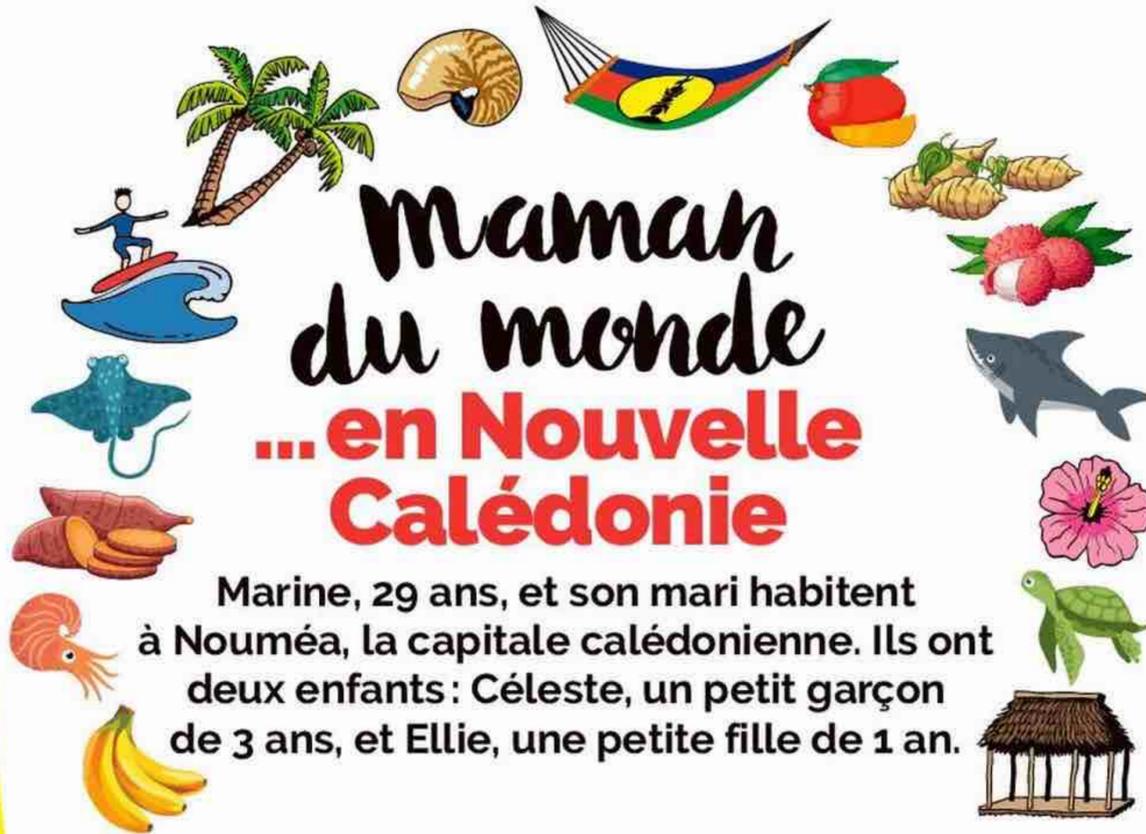


\*Distribution en maternités sur les tailles 0-2 - Avril 2021



### Astuce et remède

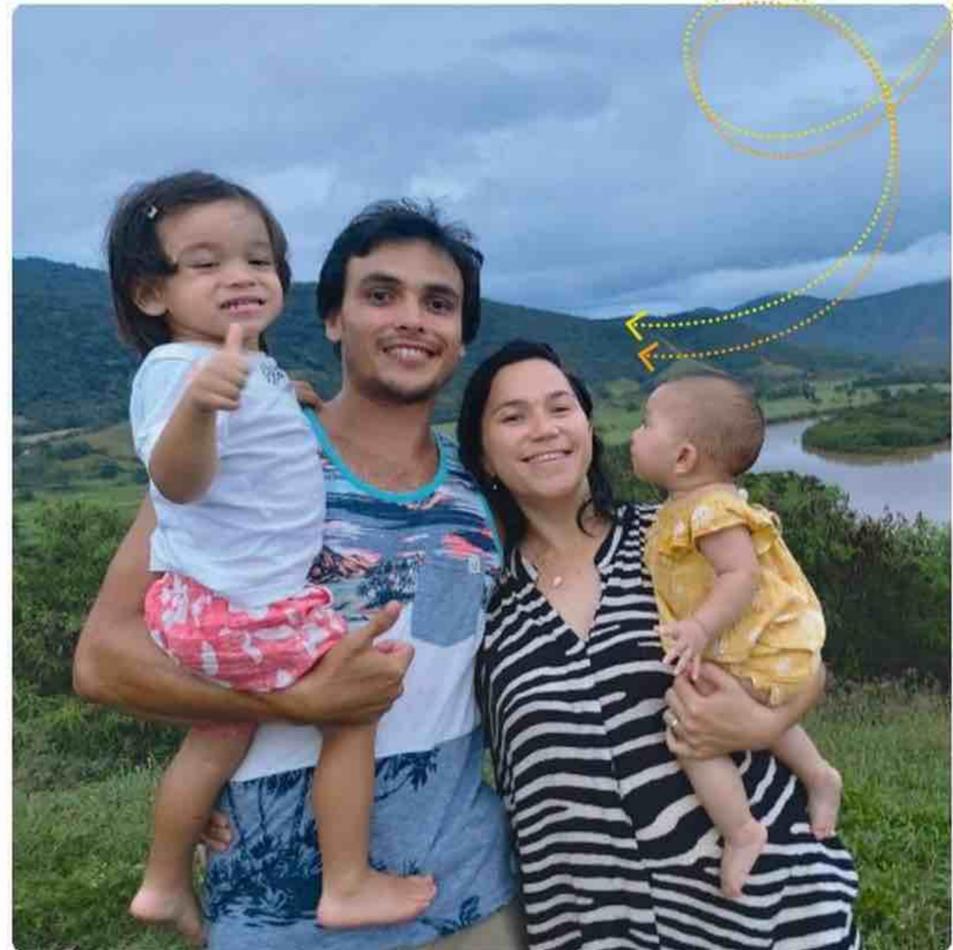
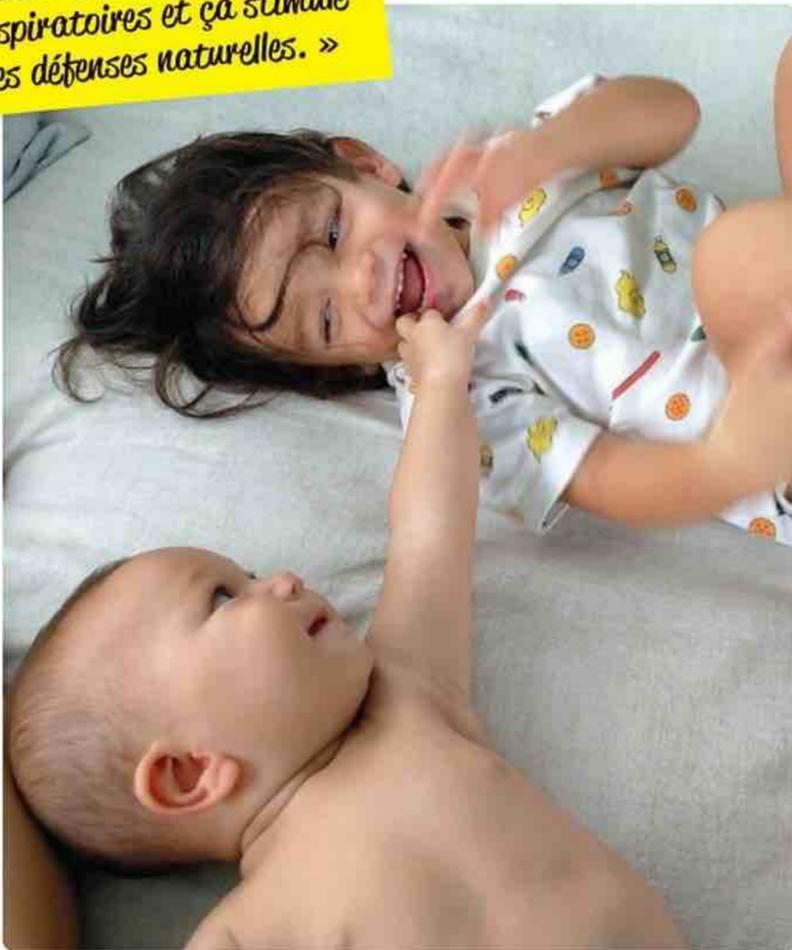
« J'utilise le Niaouli, une huile essentielle faite à partir d'un arbre de la famille des myrtacées. Je la mets dans un diffuseur pour la chambre des enfants. On peut aussi en ajouter quelques gouttes dans un bain chaud. Ça aide à décongestionner les voies respiratoires et ça stimule les défenses naturelles. »



# Maman du monde ...en Nouvelle Calédonie

Marine, 29 ans, et son mari habitent à Nouméa, la capitale calédonienne. Ils ont deux enfants : Céleste, un petit garçon de 3 ans, et Ellie, une petite fille de 1 an.

« Nous avons vécu deux confinements avec la restriction de ne pas sortir plus d'une heure sur un kilomètre. Mais on pouvait profiter d'un bout de nature (plages...). Nous avons pu préserver une vie quasi normale dans notre si belle île. »



## « Je me rends compte de la chance que j'ai d'élever mes enfants ici! »



DR. ZINETRON-SEVEN CIRCLES · ROBERT PAUL LASCHEON · ANNA ZABELLA · SORAD · GINA SAKURAO · DAIQURI · WANWISSPAUL · EAKGLORY/SHUTTERSTOCK



Taux enfant par femme: **1,97**

Taux allaitement: **35 %** des femmes allaitent à six semaines

Congé maternité: le même qu'en métropole.

## Pour mes enfants, la soupe, c'est la pho



« Mon chéri, viens dîner, j'ai fait une bonne soupe! », a dit ma belle-mère à Céleste. Il est arrivé à table en courant, tout content de manger un de ses plats préférés, les baguettes à la main. Quelle n'a pas été sa déception quand il s'est retrouvé face à un potage de

légumes à la française! Pour mes enfants, la soupe, c'est la pho, la soupe traditionnelle vietnamienne aux nouilles de riz que mon papa nous prépare avec amour. Ma belle-mère a tenté d'ajouter des vermicelles. « C'est toujours pas ça, mamie », lui a-t-il dit.

## Dès 1 an, ils mangent de tout

Notre nourriture est le reflet de notre mixité. Il me semble que ce que nous avons en commun est un allaitement assez démocratisé et accompagné. Donner le sein au restau, à la plage, dans la rue ne m'a posé aucun souci. J'ai allaité Céleste durant un an et n'ai pas encore sevré Ellie. Ensuite, la patate douce reste notre légume de prédilection pour commencer la diversification alimentaire. On mange essentiellement local, alors les premières compotes se font à base de mangues, litchis, banane ou ananas. Très vite, l'enfant mange comme le reste de la famille: un bami indonésien (nouilles sautées aux légumes et poulet ou crevettes), des nems ou un plat français... Mon pédiatre m'a dit qu'à l'âge de 1 an, je pouvais tout leur donner. Céleste a goûté son premier poisson cru à la polynésienne très tôt. Il adore! Nous, les mamans calédoniennes, suivons quand même pas mal notre instinct.



*« L'hiver comme en métropole, on ne connaît pas. Au maximum, je mets à mes enfants un T-shirt à manches longues avec un K-way par-dessus. »*

## Un lieu multiculturel

La Nouvelle-Calédonie est le lieu multiculturel par excellence: Mélanésiens (peuple autochtone des premiers habitants de l'île), Indonésiens, Vietnamiens, Polynésiens, Français y vivent. Aujourd'hui, le métissage est tel que je ne saurais définir notre culture. Ce mélange fait la richesse de notre île. Je fais partie d'une association de parents et nous sommes tous d'origines différentes. C'est formidable tout ce que l'on peut s'apporter les uns les autres.

## On se connaît tous

Les enfants vivent en communion avec la nature, dans un environnement sécurisant. Ici, tout le monde se connaît. On trouve toujours des solutions pour la garde des petits. Il n'est pas rare d'avoir une nounou à domicile qui vous a élevé et élève ensuite vos enfants. Depuis le début de la pandémie, nous sommes très isolés du reste du monde, mais aussi peu contaminés.

## Noël, c'est l'été sous les cocotiers!

Élever son enfant ici, c'est le laisser vadrouiller dehors pieds nus la plupart du temps. Aller à la plage, sortir en mer, s'occuper du jardin sont les activités principales. De nombreuses familles possèdent un bateau et nous faisons en sorte que nos petits soient à l'aise dans l'eau dès leur plus jeune âge. On reste prudents malgré tout et ne partons pas trop au large car ces derniers temps, nous avons une recrudescence d'attaques de requin. De mi-décembre à

mi-février, ce sont les grandes vacances d'été. On fête Noël sous les cocotiers. L'an passé, l'arrière-grand-mère des enfants leur a envoyé des livres de Noël depuis la métropole. Céleste ne comprenait pas trop ces histoires de neige, de rennes... Ici, quand un enfant voit un Père Noël, c'est un monsieur qui crève de chaud dans son costume et qui dégouline de partout. Ma sœur, au Canada, nous a contactés via Skype et les enfants ont pu voir la neige. Ça les a fascinés.



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

Retrouvez les mamans du monde sur Instagram: @mamansdumonde

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

# Entre parents On se comprend!



## La semaine fast-food

Plus d'idées de repas ?  
Jouez la carte "fast-food maison". Lundi: hot-dogs (avec des carottes râpées et de la baguette). Mardi: burgers (avec des tomates cerises à la place des frites). Mercredi: kebab brochettes d'agneau (avec du concombre). Jeudi: fajitas (avec des vrais poivrons). Vendredi: pizzas (avec des légumes qu'ils aiment dessus). Samedi: curry de poulet (avec du riz et des épinards). Et dimanche: soupe bonne conscience. Autre question ?

## Le conseil impossible à tenir

« À chaque fois que tu as une minute, file d'attente, embouteillage, etc., profite-en pour remuscler ton périnée! »

## L'enfer du tri des photos

Il y a des gens qui font des livres année par année en sélectionnant les plus chouettes images. Et qui les offrent même à la famille. Et il y a nous et nos 56789 photos en bazar, belles, moches, floues, vidéos avortées mélangées avec des clichés "pratiques", place de parking, numéro de téléphone de l'association de parents d'élèves, tuyau qui fuit. Et ouais. Et bah, vous savez quoi? C'est PAS GRAVE.

## LA MÉTHODE POUR QU'ILS SE BROSSENT ENFIN LES DENTS

Il s'agit de leur faire imiter des animaux pour ne pas sauter d'étape. Le lion pour les dents de devant. L'hippopotame pour les dents du fond. Le lama pour l'étape rincer et cracher. Même pour nous, adultes, ça met de l'ambiance dans la salle de bains 😊.



« Tu vas quand même pas acheter un calendrier de l'Avent tout fait? »

C'est trop simple à fabriquer! »

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

# { Bébé à bord

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



WANDER WOMEN COLLECTIVE/GETTYIMAGES, @ASHLEYGRAHAM



ET LES **TABOUS** DE LA GROSSESSE ON EN PARLE!

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





Ashley Graham  
et Justin Irvin, son mari,  
auront trois p'tits  
mecs... Ça va être sport !

## ASHLEY GRAHAM ATTEND DES JUMEAUX

Après avoir annoncé sa deuxième grossesse en juillet dernier, elle vient de révéler qu'elle serait bientôt mère de famille nombreuse, car elle attend des jumeaux. Et l'échographie vient de révéler qu'il s'agissait de... deux garçons. Elle en aura donc trois au total! V.B.

## ENCEINTE, ON LIMITE LE PARACÉTAMOL!

On le sait bien, côté médicaments, on n'a pas droit à grand-chose pendant la grossesse. Ibuprofène, aspirine, certains antibiotiques... sont même formellement interdits. Pour apaiser des courbatures, un mal de tête, de la fièvre... il ne restait donc que le paracétamol. Or, ce médicament pourrait lui aussi avoir des effets indésirables graves sur le fœtus, estiment des experts, dans une déclaration publiée par *Nature Reviews Endocrinology*: malformations au niveau des testicules, troubles comportementaux chez le futur enfant... Ces effets secondaires graves n'apparaîtraient toutefois qu'en cas de consommation importante et prolongée. Alors on reste prudente: enceinte, le paracétamol, c'est à petite dose et le moins souvent possible. F.P.

## LE TOP 10 DES PRÉNOMS MIXTES POUR 2022

Que vous attendiez une fille ou un garçon, voici des prénoms qui iront aux deux:

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1. Eden    | 6. Noa        |
| 2. Camille | 7. Maé        |
| 3. Charlie | 8. Sasha      |
| 4. Alix    | 9. Louison    |
| 5. Andréa  | 10. Elie V.B. |

Source: l'Officiel des prénoms 2022, éd. First

## Sommaire

- 32 Enceinte : les aliments à privilégier et à éviter
- 36 5 questions essentielles sur la déclaration de naissance
- 38 Mode enceinte  
Le combo noir et bleu klein

En 9 mois, notre bébé passe de l'état de cellule à celui d'être humain. Un formidable développement dans lequel notre alimentation joue un rôle essentiel. Pour assurer ses besoins nutritionnels (et les nôtres), on devra peut-être revoir nos habitudes...

# Enceinte,

→ **les aliments à privilégier et à éviter**

# Je privilégie

## Les aliments avec...

*On ne prend pas de compléments alimentaires sans avis médical. Dans le meilleur des cas, ils sont inutiles, dans le pire, ils comportent un risque (surdosage par exemple).*

### Des folates pour le système nerveux

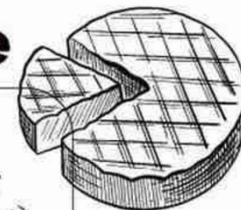
Les folates, aussi appelés vitamine B9 ou acide folique, se retrouvent en grande quantité dans les fruits et les légumes à feuilles. Ils jouent un rôle très important dans le développement du système nerveux de l'embryon, mais permettent aussi de réduire les risques de retard de croissance ou de malformations congénitales. Ils sont donc essentiels dès la conception et en début de grossesse. Les légumes verts (épinards, cresson, mâche, artichauts, haricots, petits pois...) et les graines (noix, châtaignes, pois chiches...) sont riches en folates et s'intègrent facilement à nos menus.

### De la vitamine D pour les os

La vitamine D augmente l'absorption par l'organisme du calcium contenu dans les aliments pour la minéralisation du squelette du bébé. En fin de grossesse, nos réserves en vitamine D constitueront aussi celles de notre enfant. La vitamine D est fabriquée par le corps lorsqu'on s'expose au soleil. Certains aliments, comme les poissons gras (sardines, saumon, thon), en apportent également. Une femme qui accouche en été ou en automne, qui s'expose normalement au soleil (10-15 minutes par jour), mange du poisson deux fois par semaine (dont une fois du poisson gras) ou consomme des produits laitiers enrichis en vitamine D, a en principe des réserves suffisantes. Pour les autres, un supplément en vitamine D pourra être prescrit par le médecin qui suit la grossesse.

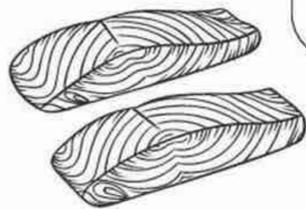
### Du calcium pour le squelette

Le calcium est particulièrement important dans la construction du squelette de notre bébé. Afin d'assurer ses besoins, on consomme 3 produits laitiers (ou équivalent) par jour. Sous forme de lait, yaourts, fromage blanc, fromages (hormis ceux au lait cru et à pâte fleurie, à cause de la listériose). On mange des noix, des amandes, des légumes verts, qui en contiennent aussi beaucoup. On opte pour des eaux minérales enrichies en calcium (celles dont l'étiquette mentionne plus de 150 mg de calcium par litre).



### Du fer pour le placenta et la croissance

Le fer est nécessaire à la formation du placenta et à la croissance du fœtus. Puisé par le bébé en grande quantité dans nos réserves, on peut être anémiée. Et l'anémie augmente les risques de prématurité et les retards de croissance du bébé. Normalement, une alimentation variée couvre les besoins en fer de la maman et du bébé. Le fer se trouve essentiellement dans la viande rouge et le poisson. On en trouve beaucoup dans le boudin noir. Les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots blancs, ...) en apportent aussi. Sur avis médical, une anémie peut être compensée par un complément médicamenteux.



### De l'iode pour le cerveau

L'iode fait partie des hormones thyroïdiennes nécessaires à la croissance des tissus, notamment ceux du cerveau. L'iode se trouve essentiellement dans les aliments d'origine marine : crustacés (on les cuit soi-même!), moules et poissons, à consommer frais et bien cuits. Il est aussi présent dans les œufs et les produits laitiers. Et on privilégie le sel iodé pour assaisonner ses repas.

# ↳ Et je me méfie...

## Pour limiter le risque de listériose et de toxoplasmose

On évite (ou on limite fortement) : les fromages à pâte molle ou au lait cru (non pasteurisés), comme le camembert, les fromages râpés en sachet, les produits achetés à la coupe, les poissons crus et fumés, la viande ou la charcuterie crue ou cuite artisanale (rillettes...). On fait bien cuire les viandes et les préparations à base d'œufs. La toxoplasmose est due à un parasite présent dans la terre. Donc, on lave soigneusement légumes, fruits et herbes aromatiques. On bannit les coquillages crus ou peu cuits, le surimi et le tarama.

## Vitamine A, soja, aspartame...

On sait que des doses très élevées de vitamine A peuvent présenter des risques pour le fœtus. En raison de la teneur élevée en vitamine A des foies (ou produits à base de foie), on évite (quelle que soit l'espèce) ! Le soja et les produits à base de soja contiennent des phytoestrogènes, substances pouvant interférer sur le système hormonal, donc ce n'est pas plus d'un par jour. Les produits enrichis en phytostérols (margarines, yaourts...) sont réservés aux personnes qui ont trop de cholestérol. Même si c'est notre cas, ils sont déconseillés, car les risques éventuels ne sont toujours pas connus. Quant à l'aspartame, si un des rapports de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), avait écarté le « risque avéré pendant la grossesse », d'autres études ont mis en évidence un risque de naissance prématurée. Donc, par mesure de précaution, on oublie les édulcorants.

## Attention à certains poissons...

Certains poissons sont susceptibles d'être contaminés par des substances chimiques toxiques, comme le mercure, mais également par des micro-organismes. L'ANSES a rendu un avis sur l'évaluation des risques liés à la consommation des poissons. Les futures mamans, particulièrement vulnérables, doivent redoubler de vigilance. Tous les poissons sauvages type lotte, loup (bar), anguille, empereur, flétan, brochet, dorade, raie, thon sont à éviter. Idem pour l'espadon, le marlin et requin...

## Café et thé : avec modération

Boire trop de thé diminue l'absorption du fer contenu dans les aliments. On en consomme avec modération donc. Et c'est un excitant au même titre que le café ! Des études ont montré que le fait de consommer plus de 600 mg de café par jour pouvait réduire le poids de naissance du bébé. Alors, on y va mollo et on privilégie des cafés légers. On limite aussi les sodas trop sucrés ou contenant de la caféine. On peut boire sans danger de la tisane d'écorce d'agrumes, de gingembre, de mélisse, d'églantier, à raison de deux ou trois tasses par jour.



Concernant l'aspartame, pas de risque avéré, mais pas de bénéfices non plus. Donc on s'abstient !



## PAS d'alcool !

Sous toutes ses formes, l'alcool est à proscrire car il attaque le cerveau du fœtus. Chaque année, un enfant par semaine naît en France atteint d'un syndrome d'alcoolisation fœtale (ou SAF), qui crée des retards mentaux ou des troubles de l'attention, alors que leur mère n'était pas alcoolique.

Alors, un seul mot d'ordre : on s'abstient.

ANNE-LAURE VAINÉAU



# 5

**Questions essentielles sur...**  
*la déclaration de naissance*



ANNAPEREVOZKINA/ADOBE STOCK

1.

## À quoi sert-elle ?

C'est la preuve officielle de la naissance de bébé ! La déclaration de naissance est aussi une démarche obligatoire qui s'effectue à la mairie de son lieu de naissance. Elle permet d'établir le précieux acte de naissance. C'est en général le papa qui se charge de cette formalité ou, sinon, toute personne ayant assisté à l'accouchement.

2.

## J'ai combien de temps pour déclarer sa naissance ?

Il faut se rendre à la mairie dans les cinq jours qui suivent la naissance du tout-petit. Le jour J de l'accouchement n'est pas pris en compte dans ce délai. Et si le dernier jour tombe un week-end ou un jour férié, l'échéance est fixée au premier jour travaillé suivant. Dans certaines maternités, la déclaration de naissance peut être enregistrée sur place par un officier d'état civil. Attention, si on dépasse les cinq jours, on doit se tourner vers un avocat pour obtenir un jugement déclaratif de naissance, sous peine de sanctions.

3.

## Quelle différence avec la reconnaissance ?

La reconnaissance de l'enfant établit la filiation paternelle, en général. Cet acte peut s'effectuer en mairie : avant la naissance, à l'occasion de la déclaration de naissance ou une fois le délai de cinq jours passé.

4.

## Quelles sont les pièces à fournir ?

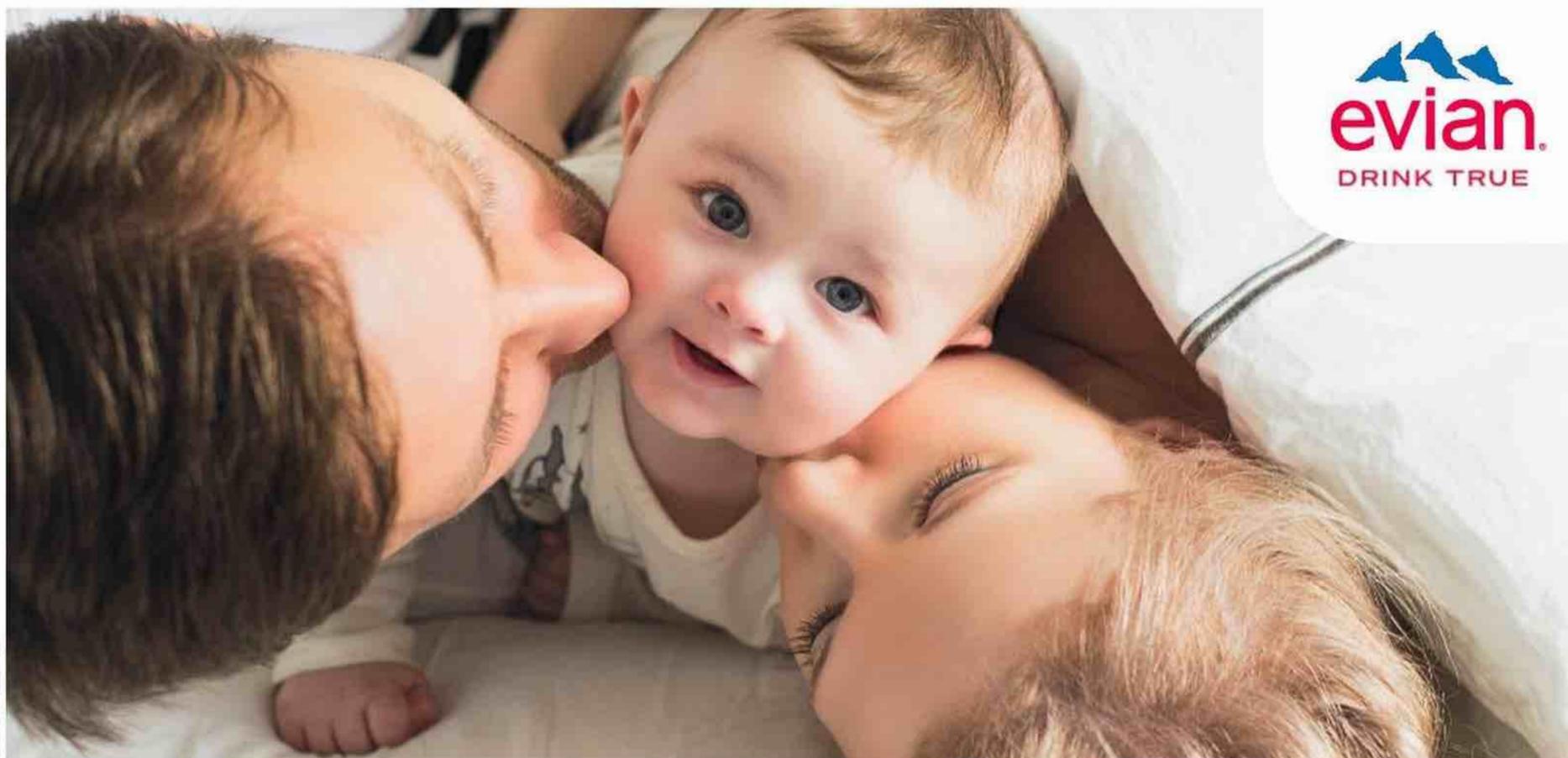
On pense à apporter : une attestation du médecin ou de la sage-femme, une déclaration du choix du nom, l'acte de reconnaissance (s'il a déjà été établi), un justificatif de domicile datant de moins de trois mois, la carte d'identité des parents et un livret de famille (dès le deuxième enfant).

5.

## Et si mon enfant naît à l'étranger ?

Dans la plupart des pays, il est obligatoire de déclarer une naissance à un officier de l'état civil local dans les quinze jours suivant l'accouchement. Ce délai est étendu à trente jours dans certains pays d'Europe comme le Portugal, la Norvège, l'Espagne... et hors Europe. Il faut ensuite demander la transcription de l'acte de naissance auprès de l'ambassade ou du consulat français. [www.demarches.interieur.gouv.fr](http://www.demarches.interieur.gouv.fr)

ROMY DUCOULOMBIER



© shutterstock.com

# L'eau minérale naturelle evian® SOURCE DE PURETÉ<sup>1</sup>

Naturellement pure<sup>1</sup>, née dans un environnement protégé, l'eau minérale naturelle evian® est le partenaire idéal pour l'hydratation des parents et des bébés.

evian® soutient les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en faveur d'un allaitement maternel pendant les six premiers mois de la vie.



evian®  
convient à  
l'hydratation  
des bébés<sup>3</sup>

## Un trésor au cœur des Alpes

Découverte il y a plus de 230 ans, la source evian® a su conserver dans le temps toutes les qualités de son eau minérale naturelle – faible minéralité (345 mg/l) et neutralité (pH = 7,2) – idéalement adaptée aux besoins des bébés et des mamans. L'eau du robinet a une composition variable et l'eau de source peut regrouper des eaux de compositions minérales différentes. En tant qu'eau minérale naturelle, evian® est pure et stable<sup>1</sup> ! C'est son parcours souterrain de plus de 15 ans au cœur des Alpes françaises qui lui assure une filtration naturelle et lui confère sa composition minérale unique. Pour préserver la nature qui offre à evian® son unicité et sa pureté naturelle, la marque a co-créé l'APIEME (Association pour la Protection de l'Impluvium de l'Eau Minérale evian®), en 1992. Un partenariat public-privé qui implique les 13 communes et les agriculteurs du territoire autour de la source dans une démarche durable, afin de préserver la nature. Résultat : une source et une pureté protégées pour l'hydratation quotidienne de toute votre famille<sup>2</sup>.

## 43 critères pour prendre soin de bébé

evian® s'engage en prenant soin de l'eau que vous donnez à votre bébé ! Car l'hydratation de nos boutchous est essentielle. C'est là que les qualités incomparables de l'eau minérale naturelle evian®, préservées depuis sa découverte, agissent. Elle respecte les 43 critères fixés par l'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments (ANSES). De plus, avec sa minéralité totale de 345 mg/l - ce qui en fait une eau faiblement minéralisée - l'eau minérale naturelle evian® est parfaitement adaptée à l'hydratation de votre bébé selon l'ANSES, à l'heure où ses reins sont en plein développement. De quoi satisfaire encore longtemps les parents et leurs bambins...

**Les bébés  
ont leur site  
internet !**

**Vous souhaitez connaître vos besoins en eau et ceux de votre enfant ? Vous cherchez des infos précises sur l'hydratation et la digestion des tout-petits ? Le site internet [evian-bebe.fr](http://evian-bebe.fr) répond à toutes ces questions et à bien d'autres, avec l'aide de professionnels de santé. Et pour nos meilleurs conseils et astuces ludiques pour votre bébé et vous, rendez-vous sur le compte Instagram [evianbebe](https://www.instagram.com/evianbebe).**



*Alice Dufour, la comédienne et compagne de François Vincentelli, a dévoilé son baby bump lors de la dernière fashion week parisienne.*



Boucles d'oreilles, Project Bon sur bouclesdoreilles fantaisie.com, 41 €.



Manteau long, Monki, 63 €.



Sac à bandoulière, Vanessa WU, 45 €.



**CHIC**

Boots en PVC, Melissa, 139 €.



Robe longue, Maia Mae, 33,95 €.



## Le combo noir et bleu klein

On adore cette association de couleurs qui nous donne des idées pour les fêtes et plus!



Gants, Uterque, 59 €.



Manteau ceinturé, 3 Suisses, 89 €.

**PREPPY**



Pantalon à pinces, Mango, 39,99 €.



T-shirt, Intimissimi, 29 €.



Caraco, Verbaudet, 19 €.



**ROCK**

Surchemise en simili cuir, H&M "Mama", 39 €.

Mono boucle d'oreille, Mya Bay, 22 €.



Mules en satin, Asos Design, 45 €.



Sac plissé, Charles & Keith, 55 €.



Legging en simili cuir, Gêmo, 19,99 €.



Sac à bandoulière, Parfois, 22,95 €.



Boots cloutées, Collection IRL, 39,90 €.

PAR LESLIE BENAROCHE

La pureté est  
essentielle quand  
on s'hydrate  
pour deux.



  
**evian.**  
**DRINK TRUE**

Drink True = Source d'authenticité  
evian est pure et naturelle comme toutes les eaux minérales naturelles.  
La consommation de 2,3L/jour, toutes sources confondues, contribue au  
maintien de fonctions physiques et cognitives normales pour les femmes  
enceintes. evian convient à l'hydratation des bébés. evian® soutient les  
recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en  
faveur d'un allaitement maternel pendant les 6 premiers mois de la vie.

# { Nos kids à la loupe

*Une aventure de chaque instant...*



CREZALYN NERONA URATSUJI/GETTYIMAGES - D.R.

# Les crevettes du mois

## LES 1 000 PREMIERS JOURS... UN SITE + UN LIVRET

Dans le cadre des 1000 premiers jours de l'enfant, Santé Publique France et le ministère des Solidarités et de la Santé vient d'annoncer les nouvelles mesures en faveur de la petite enfance. En attendant d'autres actions concrètes, on note déjà la mise en place du site *1000 premiers jours.fr* qui donne des clés aux futurs et jeunes parents pour créer un environnement favorable au développement de l'enfant jusqu'à 2 ans. Et, depuis le 15 octobre, la distribution du *Livret de nos 1000 premiers jours* aux futurs parents lors de la déclaration de grossesse à la CAF. Quant à l'appli *1000 premiers jours*, elle offre infos, questionnaire sur le risque de dépression du post-partum, calendrier personnalisé, localisation de services et professionnels utiles aux jeunes parents. S.D.



Alba BURAVAND  
LAVAL



Anaël ROUGE  
NEUILLY-SUR-SEINE



Enzo KYSEL  
CREMPS



Mathis MARTEAU  
BORDEAUX

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

## LES MOTS D'ENFANTS

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

On était dans le jardin et tout d'un coup, Adèle pose la fameuse question de son âge:  
- *C'est quoi, c'est quoi?*  
Je croyais qu'elle me parlait des fleurs...  
- *Oh, un crocodile!*  
Il y avait un lézard qui se promenait!!!

Léon, 4 ans

Ma jumelle a deux enfants et moi je suis enceinte d'une petite fille. Mon neveu me demande:  
- *Mais tata, pourquoi t'as fait un bébé alors que t'as déjà nous deux?*  
Il faut dire que notre lien est fusionnel.

Eween, 5 ans



## DU LAIT ET DES ARBRES !

Les laboratoires Guigoz, une marque éco-responsable avant l'heure? C'est sûr! Le programme "Un Bébé, Un Arbre" fête ses 50 ans. Cette belle idée qui, en partenariat avec l'Office National des Forêts, associe symboliquement la plantation d'un arbre à la naissance d'un bébé, a permis de planter plus de 800 000 arbres, et de reboiser et d'entretenir plus de 169 forêts en France. Bravo pour cette fidélité. S.D.

## Sommaire

- 42 ÂGE PAR ÂGE
- 52 Mode kids: La peau douce
- 54 Guide d'achat: Comment bien choisir son robot culinaire pour bébé
- 56 Après l'école, 15 idées d'activités pour les occuper à la maison
- 62 Dossier: Le sommeil, âge par âge
- 81 Psy à la rescousse: Comment l'aider à ne plus être jaloux de son frère
- 84 Reflux gastro-œsophagien: le reconnaître et soulager bébé

# → Âge par âge

De 0 à 1 an

## Il a un hypospadias



Cette malformation de l'appareil génital masculin s'opère facilement dans les formes légères, mais cela peut être plus complexe pour les formes sévères.

**H**ugo est né avec une malformation de l'urètre. Son orifice urinaire ne se situe pas au bout de la verge, au milieu du gland, mais juste en dessous. Cette affection congénitale, qu'on appelle hypospadias ou hypospade, l'empêche d'uriner normalement « Le jet urinaire est aléatoire et imprévisible, il part dans tous les sens », explique le Pr Boillot, chirurgien urologue pédiatrique au CHU de Grenoble, spécialisé dans la chirurgie de l'urètre et en particulier des hypospadias. Hugo fait partie des 80 % des cas où l'hypospadias est léger.

### L'AVIS DE L'EXPERT

« Un garçon dont l'orifice est situé un peu en dessous du gland pourra avoir une vie amoureuse normale et avoir des enfants. Même si le méat urinaire n'est pas parfaitement au bon endroit, il pourra faire pipi debout », rassure le Pr Bernard Boillot.

Qu'elle soit légère ou sévère, cette malformation touche 1 enfant sur 300. Les études épidémiologiques rapportent que la fréquence des cas a fortement augmenté ces 30 dernières années.

Mais il existe des formes plus sévères. « Il y a des hypospadias où l'orifice est situé très loin de l'emplacement normal. Il peut être entre les bourses, avec une verge vraiment petite et rétractée du fait de l'emplacement de l'urètre qui retient son déploiement. Le prépuce est aussi souvent incomplet. C'est la construction de l'urètre qui ne s'est pas faite jusqu'au bout pendant la grossesse par manque de sécrétion d'hormones masculines ou un trop-plein d'oestrogènes », indique le Pr Boillot.

### Pourquoi cette malformation ?

Des causes environnementales sont pointées du doigt. Les perturbateurs endocriniens pourraient en effet être à l'origine de ces malformations. Il y a

également le facteur génétique qui peut augmenter les risques d'hypospadias.

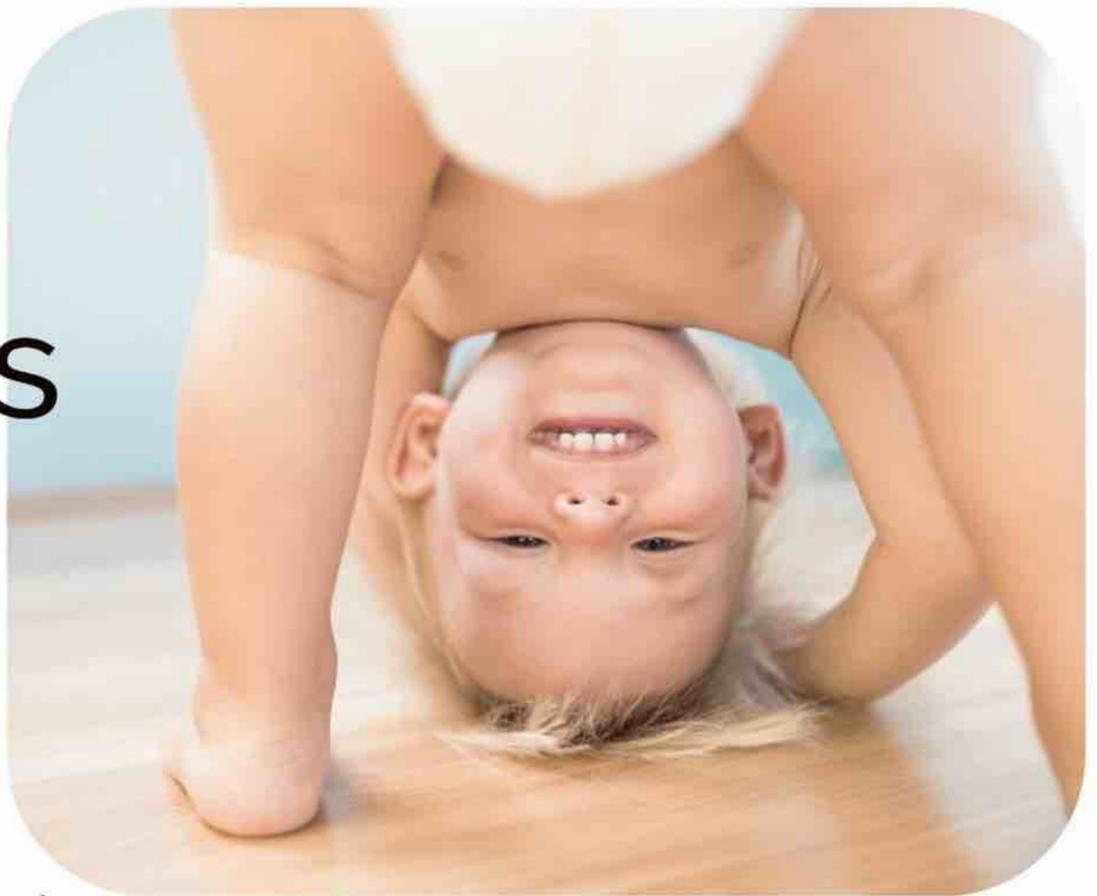
### Quand l'opération est nécessaire

Lorsque la malformation est légère, on peut convenir avec le pédiatre et le chirurgien spécialisé de ne pas intervenir. En revanche, pour les hypospadias sévères, l'opération est nécessaire. Elle a lieu vers les 12 mois de l'enfant, âge auquel l'anesthésie comporte moins de risque. « L'opération consiste à utiliser les tissus autour de l'orifice pour continuer le tube ou l'amener à l'extrémité de la verge, d'où l'importance de ne pas circoncire le petit garçon, d'autant plus si ce n'est pas fait par un spécialiste de cette malformation », précise l'urologue. Certaines opérations se font en ambulatoire et l'enfant rentre chez lui le soir même. D'autres sont plus lourdes du fait de la complexité de la malformation, avec plusieurs semaines d'hospitalisation, voire une autre opération. ● ÉMILIE VEYSSIÉ

De 1 à 2 ans

# Elle est très potelée

Joues pleines, double menton, ventre rond, cuisses replètes... c'est un vrai petit Bouddha.



**J**oséphine, 20 mois, est assez grassouillette. Faut-il s'en inquiéter? « L'IMC (indice de masse corporelle) monte souvent assez haut les trois premières années du tout-petit pour se stabiliser généralement quand la marche se met en place », rassure le Dr Arnault Pfersdorff, pédiatre\*.

## Génétique et habitudes alimentaires

Lorsqu'un bébé a de l'embonpoint, le pédiatre regarde s'il n'y a pas de cas d'obésité au sein de la famille. Un bilan biologique peut également être effectué pour écarter une pathologie génétique comme un trouble de la thyroïde. Un diabète gestationnel durant la grossesse peut également causer des hypoglycémies au bébé et, s'il n'est pas pris en charge suffisamment tôt, engendrer une surcharge pondérale. À l'inverse, certains bébés ont un petit poids à la naissance, puis l'IMC va grimper le plus souvent pour des raisons génétiques. Ou, parce que les parents, inquiets, veulent que leur enfant prenne du poids. « Il est encore très ancré dans les cultures, cette croyance selon laquelle un enfant potelé est signe de bonne santé physique et financière » constate le Dr Pfersdorff.

« Une petite surcharge pondérale peut retarder la marche. »

## Pas tous égaux en poids dans la fratrie

Dans une famille, certains enfants sont minces, d'autres pas. « Trouver un équilibre n'est pas évident pour les parents », avertit le pédiatre. Son conseil : toujours valoriser l'enfant, fixer des objectifs réalisables... et accepter la différence sans être dans l'injonction permanente. Et la courbe du carnet de santé est large, deux enfants peuvent être dans la norme et avoir une silhouette différente.

## On rééquilibre et on montre l'exemple

Il ne marche pas encore? Il devrait s'affiner dans les trois à six mois qui viennent. « Certains bébés sont très potelés et leur courbe retombe parfaitement dans la norme dès l'acquisition de la marche », abonde le pédiatre. Si la courbe continue de grimper, le médecin rappellera aux parents que le poids et la taille doivent corrélérer pour éviter une obésité plus tard. On s'assure aussi que les rythmes, menus et rations sont bien adaptés. Par exemple, passé 1 an, plus besoin de biberon la nuit pour pouvoir dormir. Mollo également sur les farines et les céréales dans le lait. On limite aussi les sucreries et les écrans devant lesquels ils sont inactifs. De même, plutôt que de lui proposer de l'eau sucrée ou du jus de fruit, on l'encourage : « c'est bien que tu boives de l'eau ». « D'autant plus que jusqu'à 2 ans, l'enfant reproduit ce qu'il voit et entend », souligne le Dr Arnault Pfersdorff. À nous alors de donner le bon exemple à table. L'écueil selon le pédiatre : comparer les enfants. « Chacun a un métabolisme, une notion de satiété et une activité physique différente. » ● DOROTHÉE LOUESSARD

\*Auteur de nombreux ouvrages dont "Votre enfant de 0 à 16 ans" (éd. Hatier), sorti au printemps 2021.

KIEFERPIX/ISTOCK

De 2 à 3 ans

# Elle a horreur qu'on lui lave les cheveux

Ces temps-ci, pas facile de passer par la case shampoing... c'est tout de suite des hurlements ! On dédramatise !

**L**amilie, 2 ans, hurle quand sa maman tente de lui laver les cheveux. « Jusqu'ici, le rituel du bain se passait à merveille », s'étonne-t-elle. « Il suffit que ça se passe mal une fois, parfois un peu de shampoing dans ses yeux ou parce qu'elle ne voulait pas se les laver pour que ça la bloque », note le Dr Benoit\*, pédiatre.

## Pourquoi cette aversion ?

Il est possible que la température de l'eau ne lui convienne pas, que le jet soit trop puissant, qu'il n'apprécie pas qu'on lui malaxe les cheveux ou qu'il craigne que de l'eau ne lui tombe dans les yeux ou les oreilles. En outre, si notre enfant sent que ce rituel nous stresse, il risque de s'y opposer farouchement. D'autant qu'il

est en plein dans la phase d'opposition. Le Dr Benoit rappelle d'ailleurs qu'il n'est ni nécessaire, ni bon pour son cuir chevelu et ses cheveux de les lui laver trop souvent. Même avec des shampoings doux et adaptés. Une fois par semaine suffit, sauf si notre loulou va au bac à sable tous les jours, et encore, on peut se limiter à lui rincer la tête.

## On remet du jeu au cœur du rituel

Il se braque ? Le Dr Benoit suggère de faire mine que ça nous est égal, on aura plus de chance de lui faire son shampoing plus sereinement la prochaine fois. On s'assure aussi que le thermomètre du bain affiche la bonne température, soit 37 °C. Son autre recommandation : rendre ce rituel plus ludique. Par exemple, lui demander de l'aide pour laver nos cheveux. On lui dit « allez, frotte, frotte ! », c'est amusant et shampouiner devient un jeu. Idem pour le rinçage. Quand vient son tour, s'il préfère, on peut aussi lui proposer de se les laver lui-même. L'idée est de dédramatiser le geste. On évite donc les « aïe, ça va piquer », probable sinon qu'il ne soit pas enchanté ! Enfin, le moment du bain doit rimer avec plaisir et détente. Alors, on le laisse barboter et on en profite pour lui laver les cheveux sans lui imposer de rester sagement assis. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

\*Auteur de "Les vrais besoins de l'enfant" (Ed. Albin Michel)

## Nos astuces

### 🌀 Astuce n° 1

Il trouve le jet de douche trop agressif ? On le fait couler en filet ou on se sert d'un bol pour rendre le rinçage plus délicat.

### 🌀 Astuce n° 2

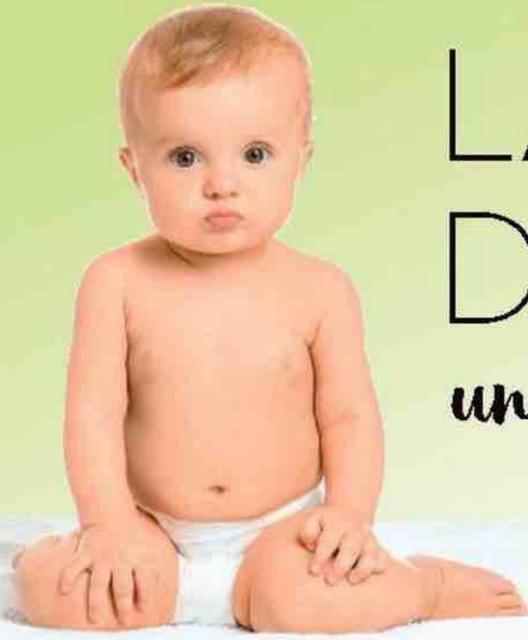
Il a peur d'en avoir dans les yeux ? On protège son front avec la main

ou on lui dit de se cacher les yeux avec un gant de toilette, afin de rendre ce moment divertissant et positif.

### 🌀 Astuce n° 3

Pas de baignoire ? Une grande bassine d'eau placée dans la douche rendra le rituel du bain plus fun !





# LA TOILETTE DE BÉBÉ

*un moment complice à inventer*



**Ce rituel quotidien ne se limite heureusement pas aux gestes d'hygiène ! C'est aussi un tête-à-tête privilégié avec votre bébé.**

## L'heure du bain

Matin ou soir ? Il n'y a pas de règle d'or... si ce n'est votre disponibilité ! Car ce prélude aux soins de toilette est l'occasion quotidienne d'un contact tactile doux, bienfaisant et rassurant pour le nouveau-né. Gestes délicats et mots complices contribuent à l'apaiser.

## Les soins : revue de détails

Les bébés n'apprécient pas toujours le nettoyage du visage, pourtant, celui-ci doit être méticuleux pour prévenir l'apparition de rougeurs... C'est parti !

D'abord un tour général : du front, en passant par le nez, les joues, puis menton et bouche. Pour les yeux, les impuretés s'éliminent de l'intérieur de l'œil vers l'extérieur avec deux compresses distinctes. Le soin des oreilles exclut l'intérieur du conduit pour s'attarder sur le pavillon et l'arrière, qui doit être bien séché. Courage, c'est la pratique qui vous donnera des doigts de fée !

## Paroles de parents malins



« Assia a une peur bleue du pommeau de la douche ! Une fois inséré dans un gant de toilette propre qui atténue son jet, il devient inoffensif... »

Ophélie, 25 ans, maman d'Assia, 3 mois.



« Notre fils déteste que je touche son visage pour l'hydrater ! J'ai imaginé un jeu pour éviter le drame : je dépose une goutte de crème sur son front, son nez, son menton et ses joues et le place face au miroir. Ça le fait rire et me permet d'étaler la crème plus posément ! »

Benjamin, 29 ans, père d'Axel, 9 mois.



Le Liniment Oléo Calcaire pour bébé My Carrefour Baby Bio en flacon de 200 ml est équipé d'un bouchon poussoir : pratique pour se servir une « juste dose » et éviter tout gâchis !



## Le mot de l'expert

« Notre gamme My Carrefour Baby bio propose des formules d'origine naturelle sans parfum, composée au minimum de 95% d'ingrédients d'origine naturelle et certifiées bio par Ecocert selon le référentiel européen Cosmos Organic. Toutes les formules ont été testées sous contrôle d'un dermatologue et d'un pédiatre et sont adaptées à la peau sensible des bébés. »



Alexia Carmona,

Responsable qualité cosmétique chez Carrefour

## CHOISIS POUR VOUS !

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ



Carrefour



Gel lavant bébé corps & cheveux 250 mL



Eau micellaire nettoyante 250 mL



Lait de toilette pour bébé 250 mL



Crème bébé hydratante 75 mL



Liniment oléo calcaire 200 mL

✓ Certifiés BIO



l'unité

**1,99 €**



### 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.



### Vous avez la carte fidélité Carrefour ?

**-10%** tous les jours toute l'année sur tous les produits de la marque Carrefour Bio avec la carte fidélité Carrefour.

De 3 à 4 ans

# Elle veut se maquiller

Vernis à ongles, paillettes, maquillage... toute la panoplie !

**L**ouna, 3 ans, réclame du rouge à lèvres, demande à mettre du vernis à ongles... « Un comportement assez fréquent à cet âge », remarque la psychologue Julie Scoupe, « On est en plein dans la phase d'individualisation et d'affirmation, l'enfant a besoin de tester pour voir ce qu'il a droit de faire ou non. »

## Entre imitation et imaginaire

« L'enfant apprend par l'imitation, or, si la fillette voit sa maman ou sa grande sœur se maquiller, elle risque de vouloir faire pareil, faire comme les grandes », décrypte la psychologue. Tout comme elle adore essayer nos chaussures et notre sac à main. « C'est aussi l'âge de la distinction des sexes », souligne-t-elle, elle comprend qu'elle est une fille et le modèle d'identification qu'elle a, c'est sa maman ! Les héroïnes de ses livres et dessins animés, souvent un peu maquillées, peuvent également influencer. Ces personnages symboliques participent aux jeux de l'enfance et vont l'aider à développer son imaginaire, son monde intérieur. Les paillettes (sur les yeux ou les ongles) en font partie.



On craque pour la marque bio Namaki et son kit de maquillage à l'eau 3 couleurs "Fée & papillon", 11,90 €.



## Peut-on céder et à quelles occasions ?

S'il est réalisé dans un registre "déguisement" (licorne, tigre, etc.) pour une occasion comme un anniversaire, une réunion de famille ou la fête de l'école, pas de problème selon la psy car, « ça reste dans le domaine de l'enfance ». Elle réclame du vernis à ongles et du rouge à lèvres ? Ponctuellement, pour jouer à la maman, pourquoi pas, mais « dans un cadre bien défini », insiste Julie Scoupe : à la maison, le week-end ou durant les vacances. On lui explique donc que c'est exceptionnel et qu'elle aura tout le loisir de se maquiller quand elle sera plus grande. « À la base, le maquillage est conçu pour les adultes, afin de masquer les imperfections et pour séduire. Or, l'enfant n'a pas besoin de masquer d'imperfections, sa peau n'est pas assez mature. Encore moins d'être adultifié, sexualisé » rappelle la psychologue. ●

*Plutôt que de piocher dans notre trousse, on lui concocte la sienne composée de produits non toxiques et sans perturbateurs endocriniens. On privilégie aussi les teintés pastel, les paillettes et les baumes à lèvres pour enfants légèrement teintés.*

DOROTHÉE LOUËSSARD

ADOBE STOCK

# Depuis 50 ans, les parents donnent aussi vie aux forêts.



LABORATOIRES GUIGOZ S.A.S - 552 120 875 RCS Nanterre - Issy-les-Moulineaux, Mai 2021.  
© Getty Images / Blend Images - JR Carvey/Streetfly Studio



## Un Futur Bébé, Un Arbre

Depuis 50 ans, les parents peuvent fêter la naissance de leur futur enfant en s'inspirant d'une tradition ancestrale qui fête la naissance d'un bébé en plantant un arbre en son nom. Au travers du programme Un Bébé, Un Arbre, ils ont ainsi contribué à la préservation de près de 160 forêts françaises en plantant plus de 800 000 arbres depuis 1971.

Rejoignez cette tradition au travers d'Un Bébé, Un Arbre sur [Guigoz.fr](https://www.guigoz.fr)



LABORATOIRES  
**Guigoz**

#EngagésPourLesBébés

*De 4 à 6 ans*

**Pas évident de lacer ses souliers !  
Un savoir qui s'acquiert plus facilement si on l'aborde de manière ludique.**

# Lui apprendre à faire ses lacets



**O**scar, 5 ans, adore ses sneakers. Le hic ? Il ne sait pas les lacer. « À cet âge, l'enfant a la motricité suffisante pour intégrer ce type d'apprentissage mais a besoin d'entraînement, de visualisation », note la psychomotricienne Stéphanie Couturier\*.

## Un grand pas vers l'autonomie

Savoir faire ses lacets est essentiel à son autonomie : il n'aura plus à dépendre d'un adulte pour les lui (re)faire ou à garder ses lacets défaits au risque de se prendre les pieds dedans. Ça va aussi lui permettre de choisir ses chaussures sans se limiter aux modèles à scratches et lanières. Toutefois, cet apprentissage lui demande des efforts. On choisit donc un moment où il est en forme et où l'on n'est pas pressé. Et, on lui montre en nous plaçant dans son sens pour qu'il puisse reproduire les gestes. Il a réussi du premier coup mais ne sait plus les refaire le lendemain ? La psychomotricienne rassure, « pour une mémorisation corporelle, il a besoin de s'entraîner ». Alors, on l'encourage et le rassure : bientôt, faire ses lacets deviendra un automatisme.

## Des méthodes rigolotes pour apprendre à lacer !

Pour commencer, Stéphanie Couturier conseille une technique de laçage inversée : l'enfant fait ses nœuds, puis glisse les

*Utiliser des lacets de couleurs différentes peut l'aider à mieux distinguer les boucles.*



**"YOUPI, JE SAIS FAIRE MES LACETS",** L'enfant apprend à manipuler des lacets bicolores sur une chaussure (détachable pour lui faciliter la tâche) au fil des pages.  
Ed. Casterman, 10,90 €.

boucles à l'intérieur : un lacet dans chaque main, il les croise pour former une tente, y entre un lacet, et tire. Rebelote, mais sans trop serrer le second nœud afin d'y faire passer les lacets. Il ne lui reste plus qu'à tirer et c'est gagné ! On peut aussi faire un petit "atelier laçage" simple et ludique : on dessine le dessus d'une chaussure sur une feuille cartonnée et on perce deux trous pour qu'il s'entraîne à faire des boucles et des nœuds avec des lacets. Autre méthode qui plaît aux petits : faire un nœud, former deux oreilles de lapin – pas trop grandes pour laisser du fil pour tirer – et placer ses doigts près du nœud. On les croise pour créer un terrier dans lequel on fait passer une oreille, on tire et les lacets sont formés. Enfin, s'il gère, pourquoi ne pas lui apprendre la technique standard (on fait une boucle et on enroule l'autre lacet autour) même si, comme le constate la psychomotricienne, « beaucoup d'adultes utilisent toujours le laçage en oreilles de lapin et le résultat est le même » ! ●

DOROTHÉE LOUËSSARD

\*Auteure de plusieurs ouvrages dont "Aidez votre enfant à devenir autonome" (éd. Marabout).

Retrouvez sur notre site un jeu pour apprendre à faire ses lacets

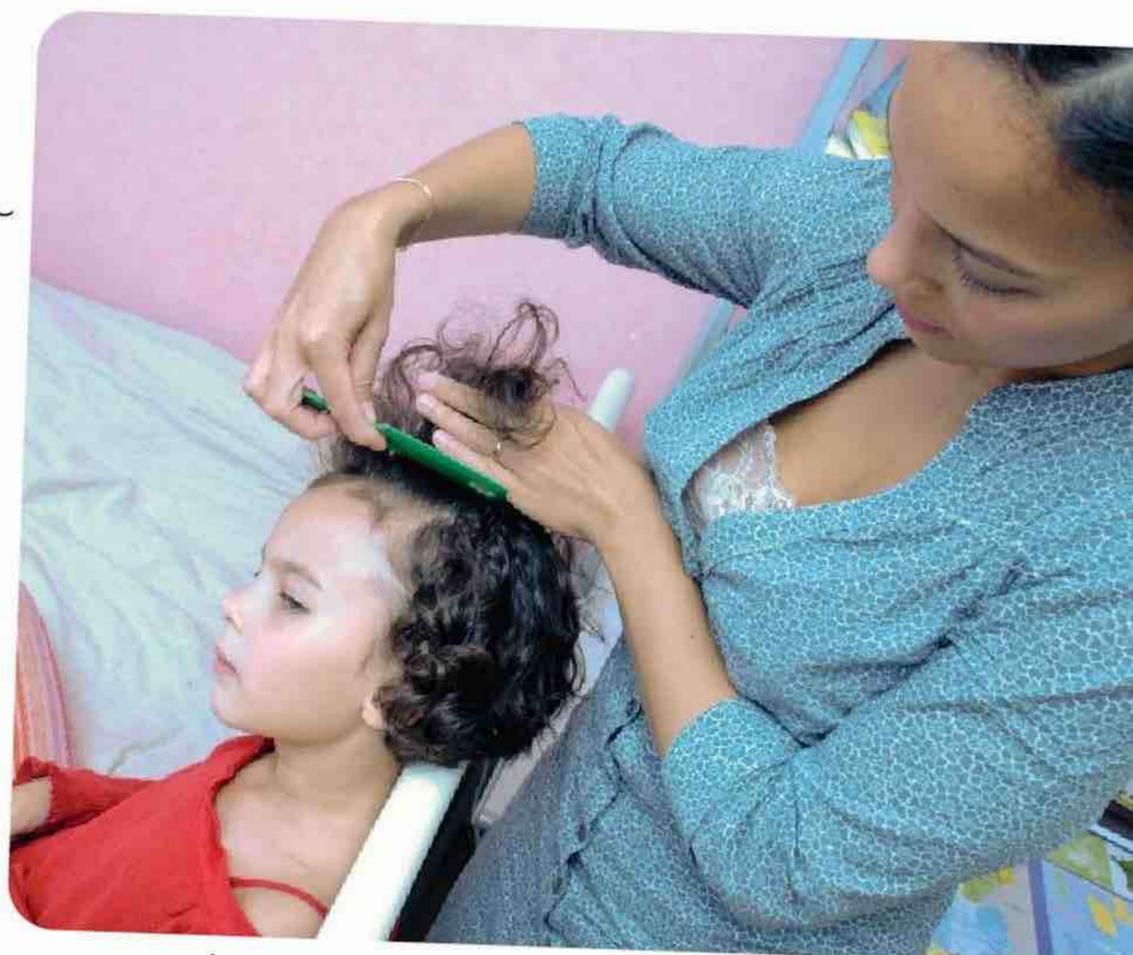


MAMAZA/SHUTTERSTOCK

De 6 à 8 ans

# Elle a des poux

Il y a des enfants qui sont de véritables têtes à poux... Un casse-tête pour s'en débarrasser! Comment s'y prendre et éviter leur transmission?



**D**epuis qu'elle est rentrée de l'école, Margot, 6 ans, passe son temps à se gratter la tête. Quand ses parents lui demandent ce qui lui arrive, elle répond que « ça la démange ». Sa maman pense immédiatement à des poux. Pour autant, ces petites bêtes de 2 à 4 mm sont difficilement détectables sur les cheveux bruns de Margot à cause de leur couleur grisâtre. C'est en fouillant bien, avec un peigne mouillé, qu'il est finalement possible de les distinguer. « Les lentes, qui se logent à la racine du cuir chevelu, sont encore plus difficiles à voir », assure le Dr Fabienne Kochert\*, pédiatre. Et pour cause, elles sont souvent confondues avec des pellicules.

## Une transmission par contact

« Les poux ne sont pas synonymes d'un manque d'hygiène. C'est la promiscuité qui favorise leur transmission », affirme le Dr Kochert. Car les poux passent facilement d'une tête à l'autre par contact direct entre les cheveux des enfants, mais aussi par l'intermédiaire des vêtements, en particulier des bonnets et des casquettes. « Contrairement aux idées reçues, les poux ne sautent pas, ils se déplacent très vite », précise-t-elle.

## Un traitement sans insecticide

Alors comment en venir à bout? « Ce n'est pas une mince affaire », reconnaît la pédiatre. Les produits

### L'AVIS DE L'EXPERT

« Les poux de tête existent depuis des millions d'années! Les anthropologues ont trouvé des poux et des lentes sur les restes des cheveux et le cuir chevelu des momies égyptiennes. »

Dr Fabienne Kochert,  
PÉDIATRE

à base d'insecticides ne sont plus recommandés et manquent par ailleurs d'efficacité, en raison de l'apparition de résistances à ces traitements. « Il existe des produits sans insecticides qui agissent de manière mécanique en bouchant les orifices respiratoires des poux adultes et des lentes; ce qui les asphyxie et les tue. Mais aucun traitement n'est efficace à 100 % sur les lentes. » Les huiles essentielles peuvent, de leur côté, être utilisées en préventif, mais n'ont pas prouvé leur efficacité.

## On inspecte régulièrement sa tête

Le Dr Kochert recommande « la plus grande vigilance » à partir du moment où l'enfant a déjà eu des poux. « Il faut vérifier souvent sa tête et passer un peigne anti-poux et lentes », assure-t-elle. Il ne faut pas hésiter, non plus, à attacher les cheveux et éviter d'échanger les barrettes ou chouchous. Attention aussi à bien laver les oreillers, bonnets... qui auraient pu être en contact avec la « tête à poux » en question. « Les gestes barrières sont plus que jamais préconisés entre les enfants d'une fratrie », conclut la pédiatre. ● INGRID BERNARD

*Pourquoi ils s'attachent plus aux enfants qu'aux adultes?*

Les enfants sont davantage collés les uns aux autres. Et les produits capillaires tels qu'après-shampooings, ou colorations, souvent à base de diméticone, empêchent les poux de s'accrocher au cheveu.

\*Présidente de l'Association de Pédiatrie Ambulatoire

**Il a des idées noires et n'a plus envie de rien. Comment l'aider à sortir de là ?**

*De 8 à 10 ans*

# Il semble déprimé

**O**n se rassure, un enfant qui est inquiet et qui mange moins, au moment de la rentrée par exemple, n'est pas inquiétant : si ça reste passager, il n'y a rien d'anormal. On l'accompagne, on le rassure et on l'écoute. « Mais si cet état dure dans le temps, plusieurs semaines, et que ça a des conséquences sur le plan scolaire et relationnel, alors on y prête attention. On parle dans un premier temps de déprime. Puis de dépression quand ça dure plusieurs mois et que l'enfant abandonne l'école et ses amis (on appelle cela l'abandonnite) », précise le Dr Catherine Aimelet-Périssol\*. Cet état est souvent lié à des ruptures : un divorce, un copain qui déménage, un deuil, un aîné qui quitte la maison, un confinement qui empêche d'aller à l'école et de voir les copains... L'environnement change et l'enfant le vit comme une perte, « c'est ce sentiment qui mène à la déprime, voire à la dépression », indique la psychothérapeute.

## On fait une activité pour lui changer les idées

La déprime peut survenir tout de suite après cette perte ou plus tard, il n'y a pas de règle. « Un enfant qui pleure, c'est bon signe car il s'exprime, il en parle et ça va l'aider à aller mieux. Mais un enfant qui se ferme et ne pleure pas va avoir besoin d'aide », décrypte la



### L'AVIS DE L'EXPERT

« La dépression est un état qui peut s'ancrer profondément dans l'organisation psychique de l'enfant si l'on n'intervient pas. Il va rester dans sa bulle, se référer à un autre monde, trouver que la vie est dure et compliquée. L'entourage peut aider l'enfant en l'écoutant et on inventant avec lui des modèles de communication différents. »

**Catherine Aimelet-Périssol**  
PSYCHOTHÉRAPEUTE

psychothérapeute. On devient inventif pour créer un nouveau mode de communication : on peut faire des activités manuelles, aller faire du vélo, l'inviter à participer aux repas, l'envoyer en colo avec ses copains... On parle de l'activité en elle-même pendant ces temps de partage et on évite les questions frontales du genre « pourquoi es-tu déprimé ? » qui risquent de le bloquer. On laisse ces questions au professionnel de son choix qu'on pourra aller consulter : un psychologue, un pédopsychiatre ou un thérapeute. ● ÉMILIE VEYSSIE

\*Fondatrice de la méthode de logique émotionnelle ([www.logique-emotionnelle.com](http://www.logique-emotionnelle.com)) et auteure de "Émotions, quand c'est plus fort que lui ! Aider son enfant de 3 à 11 ans à bien grandir", éd. Leducs.

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

**!?!**

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

GOODLUZ/ADOBE STOCK

**THULE**  
SWEDEN

## Thule simplifie vos aventures en famille

Envie de partir en balade à vélo avec votre bébé ? Vous voulez vous remettre au jogging mais pas question de laisser votre enfant ? Pour réaliser toutes vos aventures en famille et vous rendre la vie plus simple, Thule imagine des solutions design, élégantes et faciles d'utilisation pour les jeunes parents qui ont la bougeotte. Fondée en 1942 par un véritable amoureux du plein air, cette marque suédoise, tendance et active s'est d'abord fait connaître avec ses accessoires de transport : barres et coffres de toit, portes-vélos, supports pour les sports nautiques et d'hiver et sacs en tous genres. Des déplacements quotidiens aux escapades du weekend en passant par les vacances, grâce à la gamme Active With Kids développée par Thule, votre enfant (de la naissance à 6 ans) sera toujours de la partie lors de vos sorties. Poussettes citadines ou tout-terrain multifonction pour pratiquer la marche, le jogging, le vélo ou même le ski, sièges-vélos enfant adaptés aux VTT et VAE, mais aussi porte-bébés de randonnée pour les balades en pleine



nature sont ainsi proposés aux jeunes parents qui ne veulent pas renoncer à leurs activités sportives et outdoor. Chaque produit est respectueux de l'environnement, fabriqué de façon responsable avec des matériaux haut de gamme. Et parce que la sécurité et le confort de votre enfant pour Thule ne sont pas des options, les produits sont réalisés par des passionnés de sport et des experts pour être utilisés sur tout type de terrain et durer dans le temps. La marque propose d'ailleurs une garantie minimum de 2 ans, pouvant s'étendre jusqu'à 10 ans sur certains produits. Ils sont à retrouver en ligne mais aussi dans des magasins spécialisés (Autour de bébé, Aubert, Babinou, Culture vélos, Cyclable ...)

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [thule.com](http://thule.com)

 [www.facebook.com/ThuleFR/?brand\\_redir=427946040572038](https://www.facebook.com/ThuleFR/?brand_redir=427946040572038)  [www.instagram.com/thule/](https://www.instagram.com/thule/)

## Jouer et apprendre autrement avec **monti family**



Et si votre enfant devenait acteur de ses apprentissages ? Sur sa boutique en ligne, la marque française Monti Family propose des jeux éducatifs mais aussi de l'ameublement, en phase avec la pédagogie

Montessori et qui s'appuient sur son expertise. Chaque produit fabriqué en circuit-court avec des matières nobles par des artisans européens, accompagne avec bienveillance l'enfant dans son apprentissage en développant son autonomie et sa créativité. Dès 6 mois, le lit cabane évolutif lui permettra d'être autonome au moment du coucher et du lever. De chaise haute à bureau, la Tour d'observation Montessori se transforme selon vos activités pour que votre bambin reste toujours à votre hauteur. Votre enfant commence à marcher ? Le lot motricité Pikler va lui permettre de découvrir sa motricité en toute liberté et sécurité. Des cadeaux parfaits pour Noël qui plairont aussi bien aux enfants qu'aux parents !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [monti-family.com](http://monti-family.com)

 [montifamily](https://www.facebook.com/montifamily)  [monti.family](https://www.instagram.com/monti.family)



## Le livre en tissus qui éveille vos tout-petits

Des livres en tissu qui racontent des histoires et éveillent grâce au toucher les sens des enfants, c'est le concept des quietbook ou livres d'activités. Créée en 2020, la marque My Kiddy Shop propose une gamme de livres d'éveil accessibles à tous avec des prix tout doux (35 euros) aussi doux que les matières, et qui dureront dans le temps. A emporter partout, ces kiddybook imaginés par Sophie, la fondatrice de cette jeune entreprise familiale, sont une véritable alternative aux écrans. Inspirés de la pédagogie Montessori, ils s'adaptent au développement cognitif de chaque enfant de 0 à 6 ans. Grâce au toucher, les tout-petits de 0 à 2 ans, vont découvrir 5 jeux d'éveil autour des formes, des couleurs mais aussi des animaux à déplacer. Un cadeau parfait pour Noël qui plaira aussi bien aux parents qu'aux enfants !



Crédit photo : @Aurely\_love\_life

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [mykiddyshop.com](http://mykiddyshop.com)

 [mykiddyshopparis](https://www.facebook.com/mykiddyshopparis)  [my\\_kiddy\\_shop\\_paris](https://www.instagram.com/my_kiddy_shop_paris)

# La peau douce

Peaux lainées et autres matières câlines, les alliées de nos nounours pour passer le cap de l'hiver.

PAR MEGAL GROUCHKA

## Pour les boubous...



Chaussures en similicuir et polyester, H&M, du 17 au 25, 24,99 €.

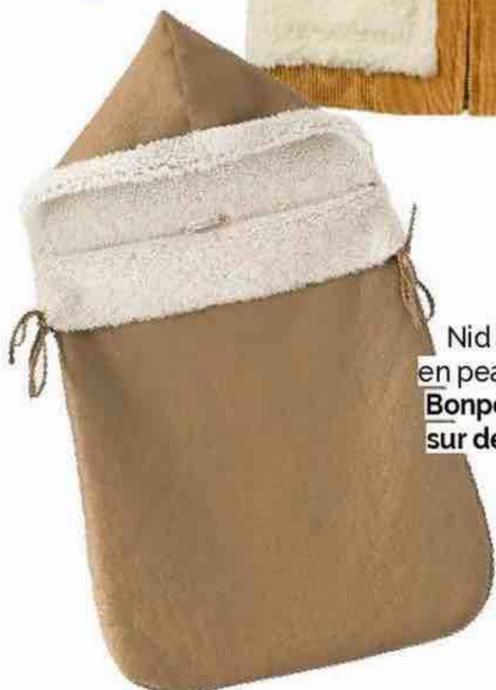


Chapka en cuir et fausse fourrure, du 1 au 6 ans, 49 €.

Manteau en velours et laine, Okaidi, du 1 au 12 mois, 25,99 €.



Manteau en velours et polyester, Rylee + Cru, du 12 mois au 14 ans, 61 €.



Nid d'ange en peau lainée, Bonpoint, prix sur demande.



Chaussons en peau lainée, Bonton, du 15 au 18, 58 €.



Peluche en polyester, Jellycat, 30 €.





## ... Et les loulous!



Bonnet en laine,  
Milk & Soda,  
49 €.



Sous-pull  
en coton mélangé.  
Monoprix,  
du 3 au 10 ans,  
22,99 €.



Veste sans manches  
en laine bio,  
The New Society,  
du 2 au 16 ans,  
94 €.



Collant en laine  
mêlée,  
Repose AMS,  
du 19 au 38,  
25 €.



Chaussures  
en daim,  
Gemo, du 24 au 30,  
39,99 €.



Jupe en denim,  
Zara,  
du 6 au 14 ans,  
17,95 €.



Manteau  
en peau lainée,  
Wynken,  
du 2 au 12 ans,  
115 €.

Écharpe en  
laine,  
1\* In the Family,  
30 €.



Chemise  
en flanelle,  
Arket, du 2  
au 10 ans, 29 €.



Bottines en cuir  
vachette doublé cuir  
(aussi en marine),  
Bopy, du 29 au 34,  
69,10 €.



Pantalon en  
coton,  
Natalys,  
du 4 au 8 ans,  
45 €.



Porte-monnaie  
en toile  
de coton,  
Ykra, 25 €.



Baskets en cuir,  
H&M, du 34 au 39, 24,99 €.

© THE NEW SOCIETY, DRAWLAB19/ADORE STOCK

## Comment bien choisir...

# son robot culinaire pour bébé

Véritable compagnon au quotidien, le robot culinaire nous permet de préparer facilement et rapidement des purées et desserts maison pour bébé et même parfois pour toute la famille !

### Vraiment simple d'utilisation



Espace cuisson compartimenté pour cuire 2 aliments différents en même temps.

**B-EASY, BADABULLE,** 99,90 €. CONTENANCE DU BOL: 1.830 ML EN CUISSON ET 700 ML EN MIXAGE.

**Ce robot culinaire dispose de quatre fonctions:** cuisson à la vapeur, mixeur, réchauffage et décongélation des petits pots. Ici, les bols de cuisson et de mixage sont séparés et l'espace cuisson est compartimenté en deux pour pouvoir cuire deux aliments différents en même temps. Il est ensuite possible de récupérer le jus de cuisson pour adapter la texture de la purée. Tous les éléments se démontent pour un lavage au lave-vaisselle, exceptée la base électrique. Le +: les céréales peuvent cuire en même temps que les légumes. Garanti à vie !

**Pas d'accessoires inclus.**

### Le choix des textures



Un classique simple d'utilisation.

**BABY FOOD STEAMER BLENDER, TOMMEE TIPPEE,** 99 €. CONTENANCE DU BOL: 500 ML.

**Ce robot cuiseur-mixeur permet une préparation intuitive des repas de bébé** quand arrive le moment de diversifier sa nourriture. Il cuit, hache et mixe les légumes, les fruits et la viande pour réaliser différentes textures de purées et desserts selon l'âge de bébé. Le +: il n'y a pas besoin de transfert entre les étapes de cuisson et de mixage, tout est réalisé dans le même bol.

**Les accessoires inclus:** 2 pots de conservation avec couvercle de 150 ml.

### Un look tendance



PRIX PARENTS DES EXPERTS DE LA REDACTION

Une très grande part de ses composants sont fabriqués en France.

**BABYCOOK NÉO, BEABA,** 200 €. CONTENANCE DES BOLS: 1.250 ML (VERRE), 1.000 ML (INOX)

**Un robot éco-responsable, aux multiples fonctions:** il cuit (ou décongèle) à la vapeur douce, pour préserver les nutriments des aliments et il mixe, mouline ou hache en fonction de la texture désirée. Les +: une grande capacité de mixage et de cuisson, une utilisation simple et intuitive, une poignée ergonomique large pour une prise en main facile, une cuisson vapeur douce. 3 coloris au choix: Gris et blanc, Eucalyptus et rose, et Night blue (bleu et rose).

**Pas d'accessoires inclus.**

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les robots culinaires pour bébé proposent tous une cuisson à la vapeur afin de conserver les saveurs, les nutriments et les vitamines des aliments: légumes, fruits, céréales et viande. Ce qui change, selon les modèles, c'est la quantité possible d'aliments à cuisiner et s'il faut ou non basculer d'un bol à l'autre entre les étapes de cuisson et de mixage. D'autres éléments sont à prendre en compte, comme la possibilité ou non de récupérer le jus de cuisson pour adapter la texture de la préparation et celle de cuisiner ou non des aliments congelés. Dans tous les cas, le mieux est de couper les ingrédients en petits morceaux pour faciliter la cuisson.

## Et si on l'achète d'occasion ?

On vérifie la bonne étanchéité des fermetures et qu'il n'y a pas de brèches au niveau du des bols du robot pour s'assurer d'une cuisson hermétique à la vapeur. On regarde son entretien: est-ce qu'il y a du calcaire dans le compartiment à eau et quel est l'état de la lame du mixeur? On privilégie une marque qui assure un bon SAV et propose l'achat de pièces de remplacement au cas où.

C'est un "6 en 1"!

Complet, il réchauffe les biberons et permet de réaliser des petits pots faits maison.



DBB CHEF, DBB REMOND, 135 €. CONTENANCE DU BOL: 1000 ML. POSSIBILITÉ D'AJOUTER UN SECOND BOL DE 300 ML. COLORIS BLEU GLACIER OU GRIS.

Utilisable dès les premières semaines de bébé, ce robot peut d'abord juste réchauffer les biberons de lait. Au moment de passer à une alimentation solide, il servira à réaliser purées et desserts sous différentes textures: hachée ou veloutée. La grande capacité de cuisson permet de préparer plusieurs repas à l'avance. On apprécie aussi la fonction maintien au chaud, jusqu'à 8 heures, ce qui peut faciliter l'organisation de la journée. Le +: une fonction autonettoyante du réservoir d'eau pour éviter l'apparition du calcaire.

**Les accessoires inclus:** 1 pot de conservation de 150 ml.

Repas XXL express



500 recettes programmées et de nombreux accessoires.

I-GENIMIX THOMSON, EN EXCLUSIVITÉ CHEZ CARREFOUR, 349,90 €. CONTENANCE DU BOL: 4500 ML (6-8 PERSONNES).

Avec son grand écran couleur tactile de 7 pouces, la réalisation des recettes est agréable, fluide et intuitive. 500 recettes sont programmées et 10 nouvelles sont à télécharger chaque mois. Il suffit de suivre les consignes par étapes en ajoutant les aliments et le robot s'occupe ensuite de la cuisson adéquate! La température s'ajuste automatiquement, entre 37 et 120 °C. Il propose également une fonction de mixage sur 12 niveaux différents, allant de 120 à 5 000 tours par minute. Parfait pour les purées fines de bébé!

**Les accessoires inclus:** 1 panier vapeur XXL avec couvercle, 1 petit panier plastique, 1 couteau 4 lames en inox, 1 pétrin, 1 fouet, 1 spatule, 1 râpe à légumes et 1 bouchon doseur.

Tout en un geste



FOOD MAKER DELUXE, BABY BREZZA, 149 €. CONTENANCE DU BOL: 900 ML.

Ingénieux, il cuit et mixe en une seule étape.

Conçu pour faire gagner aux jeunes parents jusqu'à 30 minutes dans la préparation des repas de bébé, ce robot a pour particularité de proposer une fonction unique "cuisson + mixage" en un seul geste. Il suffit de déposer les aliments dans le bol et de lancer le programme pour récupérer une préparation cuite et mixée en seulement dix minutes. Malin, on peut aussi réaliser ces deux étapes de façon séparée.

**Les accessoires inclus:** 3 sachets alimentaires réutilisables, 3 entonnoirs de remplissage et 1 livret de recettes.

BARBARA HADDAD



Ressourçantes, apaisantes ou créatives, nos loulous vont adorer occuper leur temps libre à la maison avec ces bonnes idées, en solo ou avec nous mais... sans écran!

# Après l'école

▼  
**L'EXPERT**



**STÉPHANIE  
COUTURIER**  
PSYCHO-  
MOTRICIENNE

# 15

## **idées d'activités pour les occuper à la maison** *(sans écran)*

Dès 6 ans

## 1. Créer un dessin animé en papier

Sur un carnet, on propose à l'enfant de dessiner un bonhomme effectuant un mouvement un peu différent à chaque page (les sourcils qui se froncent, la bouche qui s'ouvre, les bras en l'air) en reproduisant le décor à l'identique (soleil, fleur, maison...). « En plus des aspects graphiques et créatifs qu'il requiert, cet exercice lui apprend la planification », précise Stéphanie Couturier. Après on le feuillette très vite et le dessin s'anime au fil des pages.

Dès 4 ans

## 3. Instaurer un temps lecture en famille

Lire une histoire ensemble ou, s'il sait lire, dévorer chacun son bouquin, lovés dans le canapé, un rituel quotidien (ou hebdomadaire) agréable pour lui transmettre le goût de la lecture et « développer ses capacités d'attention auditive et de concentration », selon la psychomotricienne.

Dès 4 ans

## 4. Fabriquer un puzzle avec des bâtons de glace

D'abord on met de côté tous les bâtonnets en bois des glaces qu'on a dégustés! Ensuite, on les scotche les uns aux autres sur le verso. L'enfant dessine à la peinture, au crayon ou au feutre, sur les bâtonnets côté recto. On retire le scotch, les bâtonnets se séparent et il n'a plus qu'à reconstituer son dessin-puzzle! Manuelle et ludique, cette activité l'initie au graphisme, à l'orientation et à la structuration spatiale.

YULK APOPKOVA / ISTOCK

Dès 3 ans

## 2. Écouter des podcasts

Bonne alternative aux écrans, les podcasts occupent les enfants intelligemment. Et il y en a pour tous les goûts!

Top 5 podcasts pour enfants



**DES HISTOIRES EN MUSIQUE (RADIO CLASSIQUE)** Raiponce, le Chat Botté ou encore Baba Yaga sous fond de musique classique. (Dès 3 ans.)



**LA GRANDE HISTOIRE DE POMME D'API** transporte les 3-6 ans au cœur d'aventures contées passionnantes.



**BUT WHY (VPR)** Un podcast dans la langue de Shakespeare pour les petits curieux et apprentis polyglottes. (Dès 6 ans.)



**PETITS CURIEUX (ED. CHOSES À SAVOIR)** répond à toutes les interrogations dès 7-12 ans



**LES ODYSSEES DU LOUVRE** sur Michel Ange, Henri IV, la Joconde... Les grands tableaux du musée racontés aux 7-12 ans.

Dès 5 ans

## 5. Écrire une histoire

On découpe une feuille A4 en quatre, puis on colle les pages, et on les numérote. Notre enfant illustre la page de couverture et, s'il ne sait pas encore écrire, imagine et nous dicte l'histoire. « Une activité qui fait travailler son graphisme et sa créativité », note Stéphanie Couturier.



**6. Dès 4 ans**

**Orner un dessin avec des épluchures de crayons**

Fini de jeter les épluchures des crayons qu'on taille. On s'en sert pour pimper ses dessins (robe, écureuil, parapluie, papillon, etc.) en les collant dessus au lieu de les colorier. Une activité qui lui apprend à tenir ses doigts en pince et à préciser son geste. Quant au résultat, waouh !

**9. Dès 4 ans**  
**Fabriquer un mobile en coquillages**

Notre louloute a écumé les coquillages sur la plage cet été? Hop, on les assemble pour en faire un mobile sonore. On perce les coquillages à l'aide d'un clou et d'un marteau pour les enfiler sur quatre morceaux de ficelle (avec des nœuds pour les maintenir). On attache le tout au bâton que l'on suspend dehors: jolie mélodie garantie à chaque brise. Au passage, l'enfant développe son organisation spatiale et affine la force et la précision dans ses doigts.

**7. Dès 3 ans**  
**Faire de la méditation**



**"JE PEUX LE FAIRE, LE GRAND LIVRE DE LA CONFIANCE EN SOI"**  
Stéphanie Couturier. éd. Gründ

« Méditer est bon pour la concentration et pour apaiser émotionnellement l'enfant », souligne Stéphanie Couturier. On n'hésite donc pas à pratiquer quelques instants, lors d'un temps calme ou pour l'aider à se calmer au retour de l'école, avant de faire ses devoirs, ou le soir.

**8. Dès 5 ans**  
**Réaliser un bac sensoriel ou une marionnette**

Sur notre site Mômes par Parents, on profite des pas à pas pour réaliser un bac sensoriel (éphémère) sur le thème de l'arc-en-ciel ou une marionnette qui galope.



**10. Dès 5 ans**  
**Confectionner des créations en pâte Fimo**

Avec cette sorte de pâte à modeler que l'on fait cuire après lui avoir donné la forme escomptée, notre louloute peut créer ses propres boucles d'oreilles, porte-clés, marquage et figurines colorées. En plus, mine de rien, « il.elle affûte sa motricité fine, sa créativité, son organisation spatiale et même, selon les modèles, sa connaissance du schéma corporel », complète Stéphanie Couturier.

2 comptes insta inspirants



instagram.com/winh8/?hl=fr



instagram.com/miss\_creadeco/?hl=fr

DR - JULIE DUFAY



# Comment s'organiser avec un bébé?



**PARENTS ET FUTURS PARENTS  
TROUVEZ DES RÉPONSES  
SUR 1000-PREMIERS-JOURS.FR**



Dès 3 ans

## 11. Faire des ombres chinoises

Réalisables facilement et rien qu'avec ses mains, les ombres chinoises plaisent beaucoup aux enfants et les aident à travailler leur motricité manuelle. Cerf, loup, dromadaire, lapin, araignée... Le soir avant de dormir, le mur de sa chambre (légèrement éclairée à la lampe) va se transformer en théâtre des animaux!

[www.jeuxetcompagnie.fr/ombres-chinoises-faciles-avec-les-mains/](http://www.jeuxetcompagnie.fr/ombres-chinoises-faciles-avec-les-mains/)

## 13. Dès 2 ans

### Jardiner et voir pousser

Planter, arroser, repoter, les enfants adorent! Les +: le jardinage l'éveille à la nature, à la patience (une plante ne pousse pas en un jour) et « booste sa coordination, ses repères et son orientation dans le temps », ajoute la psychomotricienne. On en profite pour planter quelques fruits et légumes pour le sensibiliser au bien manger!



Kit de peinture au doigt "Je peins avec les doigts", 6 pots Tactil'color Textile, Pébéo, 19,99 €, [creavea.com](http://creavea.com)



Kit d'initiation 6 pots, Marabu Textil, 14,99 €, Cultura

Dès 5 ans

## 12. Fabriquer une guirlande d'étoiles en papier

Pour décorer sa chambre, on dessine, puis on découpe une douzaine d'étoiles de la même taille sur des feuilles de papier carton de différentes couleurs. On prend une ficelle d'1 mètre environ et on y colle nos étoiles deux par deux, l'une contre l'autre pour qu'elles tiennent et se voient des deux côtés de la guirlande. On la fixe avec 2 punaises. « Une activité DIY qui développe graphisme et coordinations fines », souligne Stéphanie Couturier.

Dès 5 ans

## 14. S'initier au Punch needle

Simple et tendance, cette technique de broderie en relief se réalise sur une toile à l'aide d'une aiguille magique et d'une pelote de laine. Bonne nouvelle pour les néophytes, pas besoin de savoir broder, il suffit d'effectuer des petits points avec l'aiguille (côté endroit) pour puncher coussins, tote bag, toile à accrocher, etc. « Excellent pour la motricité fine, l'enfant travaille sa coordination œil-main et la tonicité de ses doigts », selon la psychomotricienne.



Kit punch needle, 19,95 €, Nature & Découvertes



Kit punch needle Alpaga, 20,99 €, [punchneedleshop.fr](http://punchneedleshop.fr)

## 15. Customiser Dès 4 ans des vêtements

De quoi lui permettre de laisser place à sa créativité et l'initier au recyclage, en offrant une nouvelle vie à son vestiaire. En outre, quelle joie de peindre une fleur, un dinosaure ou d'éclabousser son t-shirt, sa casquette ou son jean de peinture... sans se faire gronder! Côté matériel, on peut utiliser de la peinture au doigt textile pour les plus jeunes ou un pinceau quand l'enfant maîtrise mieux la technique. Bon à savoir: la peinture résiste au lavage à 40° ou 60 °C.

# Quels jeux proposer à bébé?



**PARENTS ET FUTURS PARENTS  
TROUVEZ DES RÉPONSES  
SUR 1000-PREMIERS-JOURS.FR**

**LES EXPERTS**



**Julie Renault**  
THÉRAPEUTE



**Dr Marie-Josèphe  
Challamel**  
PÉDIATRE  
Spécialiste du  
sommeil de l'enfant



**Dr Madiha Ellaffi**  
MÉDECIN  
Spécialiste en  
pneumologie et  
allergologie et  
spécialiste de l'apnée  
du sommeil.  
Présidente fondatrice  
de l'association 4A.



**Stéphanie  
Fourneraut**  
PSYCHOLOGUE



DEEPOL BY PLAINPICTURE

DOSSIER COORDONNÉ PAR SYLVIANE DEYMIÉ. TEXTES ET TÉMOIGNAGES ÉMILIE VEYSSIÉ.

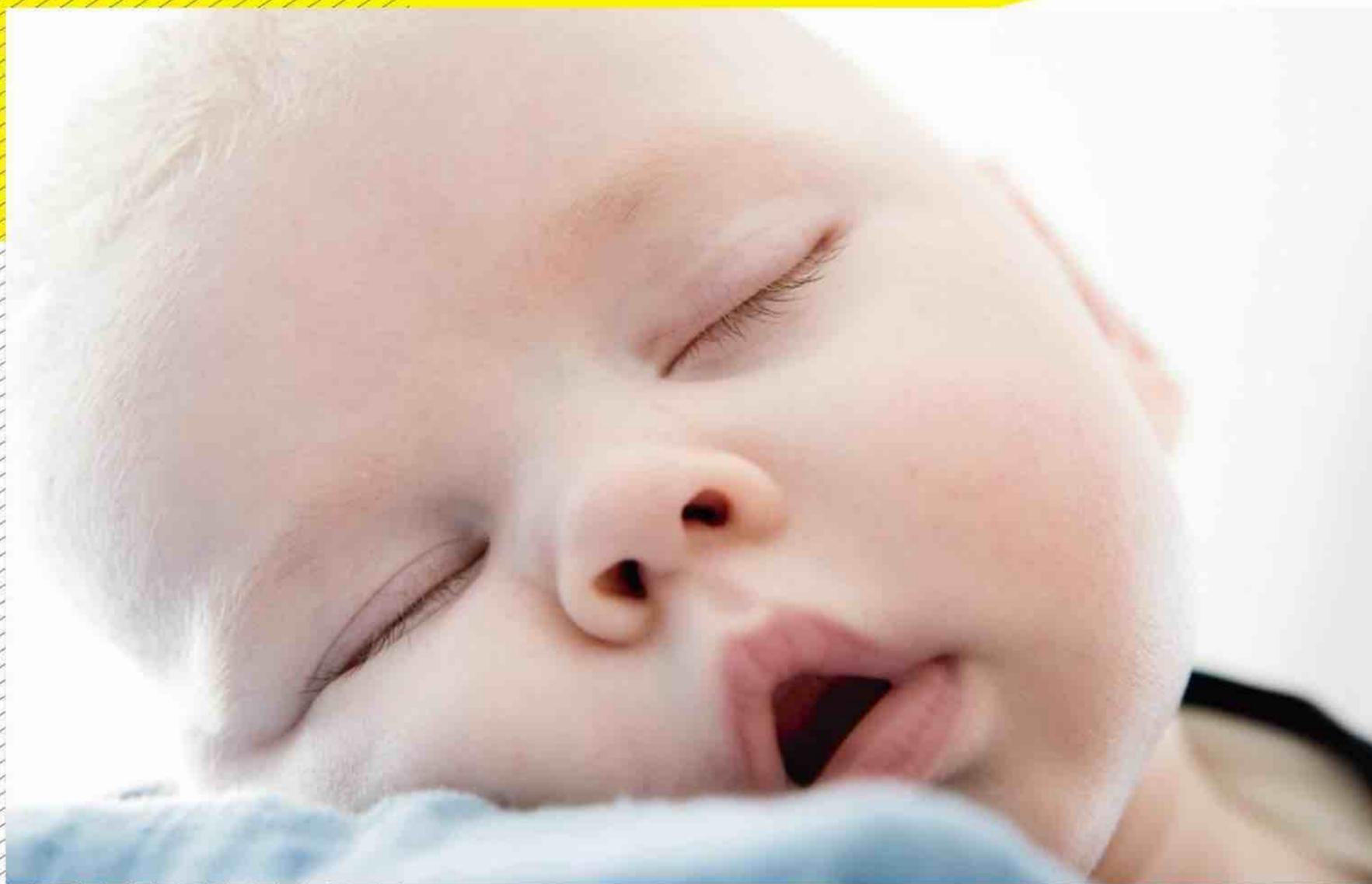
# Le sommeil âge par âge



**64** 20 situations critiques à désamorcer

**74** 15 parents partagent ce qui a tout changé pour eux

# 20 situations critiques à désamorcer



« Dormir comme un bébé? » Même pas en rêve! Car le sommeil de nos enfants est parsemé d'embûches variées selon leur âge. Décryptages, conseils et astuces pour qu'il retrouve (enfin) le sommeil, et nous avec!

## *Il ne fait pas ses nuits*

### **QUE SE PASSE-T-IL ?**

Bébé peut faire ses nuits entre 3 et 6 mois, c'est-à-dire qu'il n'a plus besoin d'être alimenté la nuit et, lors de ses microréveils, il va pouvoir se rendormir seul. Mais c'est très variable d'un bébé à l'autre! À 6 mois, s'il se réveille et pleure plusieurs fois dans la nuit, c'est qu'il a besoin de nous pour se rendormir, de notre présence ou encore d'un biberon ou du sein.

### **QU'EST-CE QU'ON FAIT ?**

On peut, dès 1 mois, le placer éveillé dans son lit après un biberon ou le sein dans la journée. « Le but est qu'il apprenne à s'endormir seul, sans nous », explique la pédiatre Marie-Josèphe Challamel. À partir de 3 mois, on met en place un rituel: on chante une berceuse, on dit « Bonne nuit, à demain matin » et on sort de la chambre. À 4 mois, on peut attendre quelques minutes avant de le nourrir lorsqu'il nous appelle, car il peut encore réussir à s'endormir sans.

Pour l'aider dans cette séparation, on peut lui donner un objet transitionnel : lange, doudou, tétine...

## Il ne s'endort qu'au sein ou au biberon

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Il est tout à fait normal qu'un bébé s'endorme au sein ou au biberon dans les premiers mois de vie. Il est repu et tombe dans le sommeil naturellement. Ensuite, une fois cette habitude ancrée, le bébé plus grand (après 4 mois) peut être conditionné à s'endormir de cette façon et c'est pour ça qu'il se réveille lorsqu'on le pose.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

« Les premiers mois, on laisse notre bébé prendre autant d'affection et de sécurité que possible. Petit à petit, vers 3-6 mois, on commence à l'habituer à "défusionner" et à essayer de s'endormir sans le sein ou le biberon. On lui explique qu'il grandit, qu'on a confiance en lui et qu'il va réussir à s'endormir tout seul car il comprend tout. On le laisse un peu tout seul chercher son sommeil, on le prend et on le repose. Ça va se faire crescendo », explique Julie Renauld, thérapeute.

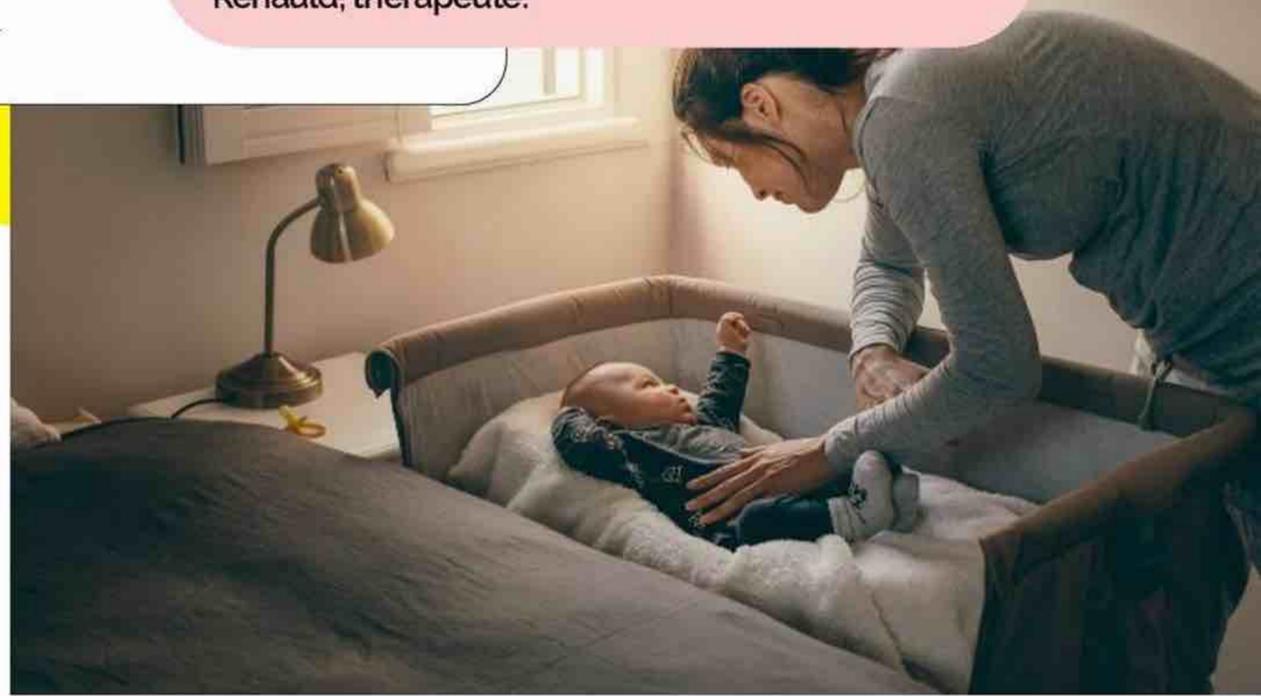
## Il pleure dans son lit

### QUE SE PASSE-T-IL ?

« Les nouveau-nés pleurent en moyenne 2 heures par jour. C'est normal, c'est leur seul moyen de dire qu'ils ont faim, soif ou envie d'être pris dans les bras. C'est un langage », indique Marie-Josèphe Challamel. Dans son sommeil, le nourrisson peut se mettre à pleurer pendant 30 secondes entre chaque cycle, voire en phase agitée, ça fait partie de son sommeil. Après six mois, il peut pleurer aussi parce qu'il s'est réveillé et n'arrive pas à se rendormir, et souhaite être replacé dans sa position initiale d'endormissement : par exemple dans nos bras, s'il s'est endormi ainsi.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

« On ne le laisse pas pleurer, on pose une main sur lui et on reste à côté de lui. On quitte la chambre avant qu'il s'endorme. S'il pleure à nouveau, on revient et on met à nouveau la main sur lui et on repart », explique le Dr Marie-Josèphe Challamel.



## Il réclame le sein ou le biberon la nuit

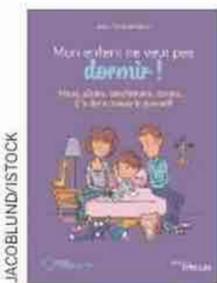
### QUE SE PASSE-T-IL ?

Les besoins alimentaires varient selon les bébés, mais on conseille généralement deux tétées ou biberons par nuit dans les premiers mois, puis à partir de 4 mois, on peut partir sur une tétée ou un biberon. Dès 6 mois, habituellement, bébé n'a plus besoin d'être nourri la nuit, mais il peut vouloir être porté, bercé ou ressentir le besoin de manger pour réussir à s'endormir.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Si on souhaite arrêter de le nourrir la nuit à partir de 6 mois, « on peut dissocier progressivement l'endormissement de la prise au sein et du biberon en le nourrissant la journée en dehors de la chambre pour ne pas qu'il l'associe au sommeil », indique la pédiatre. S'il réclame le sein ou le biberon la nuit à 1 an, on lui explique qu'il peut essayer de s'endormir sans, qu'il n'a plus besoin de manger la nuit, on peut mettre la main sur son ventre et chanter une petite berceuse.

« On ne sort pas bébé de son berceau. »



**"MON ENFANT NE VEUT PAS DORMIR!"**  
de Julie Renauld,  
éd. Eyrolles

*On peut installer un contrôle parental pour limiter les accès et le temps.*

## Il est accro aux écrans le soir

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Il ne peut pas s'endormir sans écran et s'énerve quand on lui enlève la tablette. « Chez les tout-petits, on parle de syndrome précoce d'exposition aux écrans et ça peut provoquer des retards de langage », indique la pédiatre Marie-Josèphe Challamel. Ils retardent également l'endormissement car la lumière bleue des écrans empêche la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Les recommandations de l'OMS: « pas d'écran avant 3 ans ». Pour les plus grands, on peut mettre des temps d'écran dans la journée (1 heure par jour après 3 ans et 2 heures par jour à 10 ans), mais pas après 19 heures, car c'est hyperstimulant. On ne laisse pas d'écran dans la chambre ni en accès libre.

## Il fait des terreurs nocturnes

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Il hurle dans son premier sommeil, il est inconsolable, se débat et paraît profondément endormi. Cet état peut sembler affolant, pourtant, il n'est pas grave du tout et touche 34 % des enfants de 18 mois. Il est encore assez fréquent entre 4 et 7 ans. Les terreurs nocturnes sont souvent héréditaires. « Elles sont liées à la profondeur du sommeil. Dès qu'il y a un manque de sommeil, le sommeil de première partie de nuit va devenir plus profond, le passage entre le sommeil léger et paradoxal se fait de façon anormale. Son cerveau dort, mais son système neurovégétatif, lui, est actif, c'est lui qui génère pleurs et mouvements », explique le Dr M.-J. Challamel.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Pendant la crise, on le recouche tout doucement s'il s'est levé, et on ne cherche pas à le réveiller car il résiste à la consolation et peut s'agiter encore plus. On reste à côté de lui et on attend que ça passe. Pour éviter que ça n'arrive à nouveau, on fait attention au rythme veille/sommeil pour qu'il soit le plus régulier possible et qu'il ne manque pas de sommeil. On évite de le faire trop boire le soir car une vessie pleine entraîne un petit réveil en plein sommeil lent profond qui peut déclencher une terreur nocturne.



Au top, ce projecteur d'étoiles Champignon, Pabobo, 29,99 €.



## Il fait pipi au lit

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Le contrôle des sphincters est une acquisition et non un apprentissage. Avant 5 ans, il n'est en aucun cas anormal que notre enfant fasse pipi au lit, sa vessie pouvant ne pas être encore tout à fait mature. On parle d'énurésie (pipi au lit) à partir de 5 ans. C'est en partie héréditaire et ça passe normalement avec les années.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Après 5 ans, c'est un élément d'alerte qui nous montre que quelque chose ne va pas. On discute avec notre loulou pour savoir ce qui peut l'inquiéter. Si c'est ponctuel, on ne dramatise pas. Mais si ça dure plusieurs semaines, on consulte un psychologue. « Ce n'est pas grave, mais c'est juste un symptôme, il y a un nœud quelque part qu'il faut dénouer », analyse la thérapeute Julie Renauld.

## Il a peur du noir

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Dès qu'on éteint la lumière c'est la catastrophe, il crie et se réfugie sous les draps. Il imagine des monstres sous le lit ou tout un tas d'êtres imaginaires dans sa chambre. « Les petites peurs sont normales. Elles apparaissent vers 16 mois, dès que l'imaginaire de l'enfant se développe. Elles sont corrélées à l'apparition du langage », indique la psychologue Stéphanie Fourneraut.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On le rassure, on peut lui lire des petites histoires sur le sujet pour dédramatiser. Quand il se relève la nuit et qu'il a peur, on le rassure, on lui dit que tout va bien, qu'il est temps de dormir et que ses parents sont là pour le protéger. On met une veilleuse dans sa chambre et on peut laisser la porte entrouverte.

## Il se réveille et nous appelle dans la nuit

On le fait parler pour essayer de savoir ce qui s'est passé dans la journée.

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Après un cycle de sommeil, l'enfant a des microréveils. C'est normal. Il se rendort ensuite et ne s'en souvient pas le lendemain. Mais s'il s'est passé quelque chose au cours de la journée, s'il s'est disputé avec un copain ou sa sœur, il peut avoir plus de mal à se rendormir et nous appeler pour qu'on l'aide. « Le contexte de la journée et les éléments extérieurs peuvent

empêcher un enfant de se rendormir seul », précise Julie Renauld. Ça peut aussi être dû à un changement de rythme : retour de vacances, après avoir été malade, etc. Également, on peut trouver le cas d'un tout-petit qui dort trop la journée. Il aura alors un sommeil plus agité et lors de ses phases de réveil, aura du mal à se rendormir.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Si c'est récurrent, qu'il est sensible et pleure facilement, on instaure un nouvel élément dans le rituel du coucher : tous les soirs, il nous raconte le moment le plus chouette et le moment le moins sympa de sa journée pour verbaliser, et que les événements du jour ne viennent plus le submerger la nuit. Si ces appels font suite à un changement de rythme, alors on reprend petit à petit la routine habituelle.

## Il entre en maternelle et ne veut plus faire la sieste

### QUE SE PASSE-T-IL ?

La sieste est importante, car elle se fait en sommeil profond et fait partie intégrante du total de sommeil de l'enfant sur la journée. Mais, arrivé en petite section, il fait un blocage sur la sieste en collectivité ? La maternelle est un gros bouleversement et ça peut être inquiétant pour nos enfants. Mais il arrive aussi qu'il n'ait plus besoin de dormir l'après-midi. Si c'est un court dormeur et qu'il a suffisamment de sommeil la nuit, il n'en a plus besoin ! Pour le vérifier, on observe son état en fin d'après-midi : s'il est calme, c'est qu'il dort assez, s'il est excité et énervé, c'est qu'il ne dort pas suffisamment !

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Si notre enfant a besoin de faire la sieste, mais ne le souhaite plus, on peut en parler avec les Atsem et les enseignants pour essayer de trouver des solutions. « À la maison, on l'accompagne dans sa chambre, on peut fermer les volets, il peut lire un livre ou rester calme dans son lit. S'il est fatigué, il s'endormira », indique le Dr M.-J. Challamel.



## Il réclame toujours un verre d'eau ou pipi après le coucher

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Il a entre 3 et 5 ans et, une fois couché, il appelle sans cesse parce qu'il a soif, a envie de faire pipi ou a perdu son doudou. Ça peut venir d'une anxiété. La séparation la nuit peut être difficile à appréhender pour nos petits.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

« On fait un contrat avec notre enfant : on construit ensemble le rituel en indiquant un temps limité entre 10 et 20 minutes. On lui demande ce qu'il préfère faire pendant ce moment, un massage ou une histoire par exemple », propose Julie Renauld. On laisse un petit verre d'eau sur sa table de nuit s'il a soif. À partir de 4 ans, on peut aussi le laisser aller seul aux toilettes.



**NEW**

# L'ÎLE AUX SURPRISES

Le premier jouet de bain de la gamme Klorofil !



**EXCLUSIF !**  
Un nouveau personnage

**POLO**  
Le morse

A L'ABORDAGE MOUSSAILLON  
ON VA FAIRE CHANTER LES POISSONS

Un jouet de bain ludique et coloré, aux multiples activités !

Comme l'ensemble de la collection, l'Île aux surprises permet aux enfants de développer leur dextérité et de stimuler leur imagination lors d'un moment privilégié entre parent-enfant : l'heure du bain.



SCANNEZ-MOI !



RETROUVEZ TOUS LES JOUETS KLOROFIL SUR LESKLOROFIL.COM

ÉCOUTEZ LES COMPTINES VISIONNER LES WEBISODES

## Il veut dormir dans notre lit

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Dès qu'il sait marcher, il peut être tenté de venir dans notre lit ! Son comportement va nous indiquer son état émotionnel. Entre 2 et 5 ans, s'il entre avec son doudou, fait des petits pas et se glisse sous les draps sans nous réveiller, c'est parce qu'il a simplement envie de dormir avec nous et qu'il tente de voir si on est d'accord ou pas. En revanche, s'il nous réveille et arrive en pleurant, ça dénote un état anxieux.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On le ramène dans son lit à chaque fois qu'il vient dans le nôtre. Et on ne lâche pas ! On le rassure en lui disant qu'on est juste à côté, et qu'on se retrouve demain matin, que tout va bien se passer. On le borde et on peut lui caresser un peu le ventre.

*La sieste du dimanche après-midi*

## Il fait de l'apnée du sommeil

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Il s'agit de difficultés à respirer qui causent une fragmentation du sommeil. L'enfant dort la bouche ouverte, la tête en arrière, ronfle, transpire, bouge beaucoup pendant la nuit, se réveille grognon et peut avoir des troubles d'apprentissage. Ça peut toucher l'enfant dès les premières semaines de vie.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

« Plus c'est pris précocement, mieux ça se soigne », précise le Dr Madiha Ellaffi. On consulte l'allergologue qui peut rechercher les causes allergiques d'obstruction des voies respiratoires. On peut aussi consulter un ORL. « De l'entrée de la narine jusqu'à la trachée, il ne doit pas y avoir d'obstacle. Si les amygdales sont trop grosses, on peut envisager de les enlever. On recommande aux parents de bien laver le nez des enfants matin et soir et, si nécessaire, on peut mettre un masque la nuit, relié à une machine pour l'aider à bien respirer », indique le Dr Madiha Ellaffi.



@LA\_Grande\_LIZON/MONICAVELOURS.FR

LA GRANDE LIZON

# TOUT SAVOIR POUR NE PAS SE TROMPER DANS LE TRI DES PAPIERS

Vous êtes le premier acteur du recyclage grâce à votre geste de tri des papiers.  
Tout savoir pour ne pas se tromper.

## 1. TOUS LES PAPIERS DU QUOTIDIEN SE RECYCLENT.

Feuilles de papier, enveloppes, cahiers, journaux, magazines... sont parfaitement recyclables. Même avec des agrafes, spirales ou avec des éléments en plastique... Lors du recyclage le papier est traité en plusieurs étapes de nettoyage et filtrage qui les éliminent.



## 2. ATTENTION, IL EXISTE DES FAUX-AMIS

Certains papiers portent le nom de papier mais ne se recyclent pas. Par exemple tous les papiers d'hygiène ou certains papiers cadeaux qui sont en plastique. D'autres « papiers » comme le papier photo ou le papier peint ont des traitements (plastification, résistance à la lumière, colle...) qui altèrent leur capacité de recyclage. Ils sont donc destinés au bac des ordures ménagères.



## 3. LES CONSIGNES DE TRI PEUVENT VARIER SELON LES COMMUNES

Vous l'aurez peut-être remarqué, on ne trie pas de la même façon partout en France, parfois tous les emballages et les papiers vont dans le même bac, parfois il faut les séparer. Peu importe le dispositif de collecte de nos papiers, ils sont traités pour être recyclés.



Pour bien trier, téléchargez  
l'appli Guide du tri  
ou rendez-vous sur le site  
[triercestdonner.fr](http://triercestdonner.fr)

*Un rythme régulier est important pour permettre à l'enfant d'avoir un sommeil réparateur et profond.*

## Il souffre d'insomnies

### QUE SE PASSE-T-IL ?

On parle d'insomnies à partir de 6 mois, quand bébé se réveille et ne parvient pas à s'endormir chaque nuit pendant trois mois. « Dans 80 % des cas, c'est dû à un conditionnement, c'est-à-dire que l'enfant a besoin de la présence de ses parents pour s'endormir. Et pour 20 % des cas, c'est une cause médicale », lance le Dr Marie-Josèphe Challamel. Ça touche en général les enfants jusqu'à 4-5 ans.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On peut l'aider en faisant un agenda de sommeil. On note pendant 15 jours les heures de réveil et d'endormissement. « Ça permet de se rendre compte si les heures de coucher et de lever sont irrégulières ou pas. Car l'important, c'est de se coucher et de se lever à la même heure tous les jours, même si on peut tolérer une heure de plus au lever les week-ends », explique le Dr Marie-Josèphe Challamel. Pratiquer une activité régulière est aussi important pour que l'enfant se dépense suffisamment. Mais attention, pas avant de dormir, au risque de faire monter l'excitation !

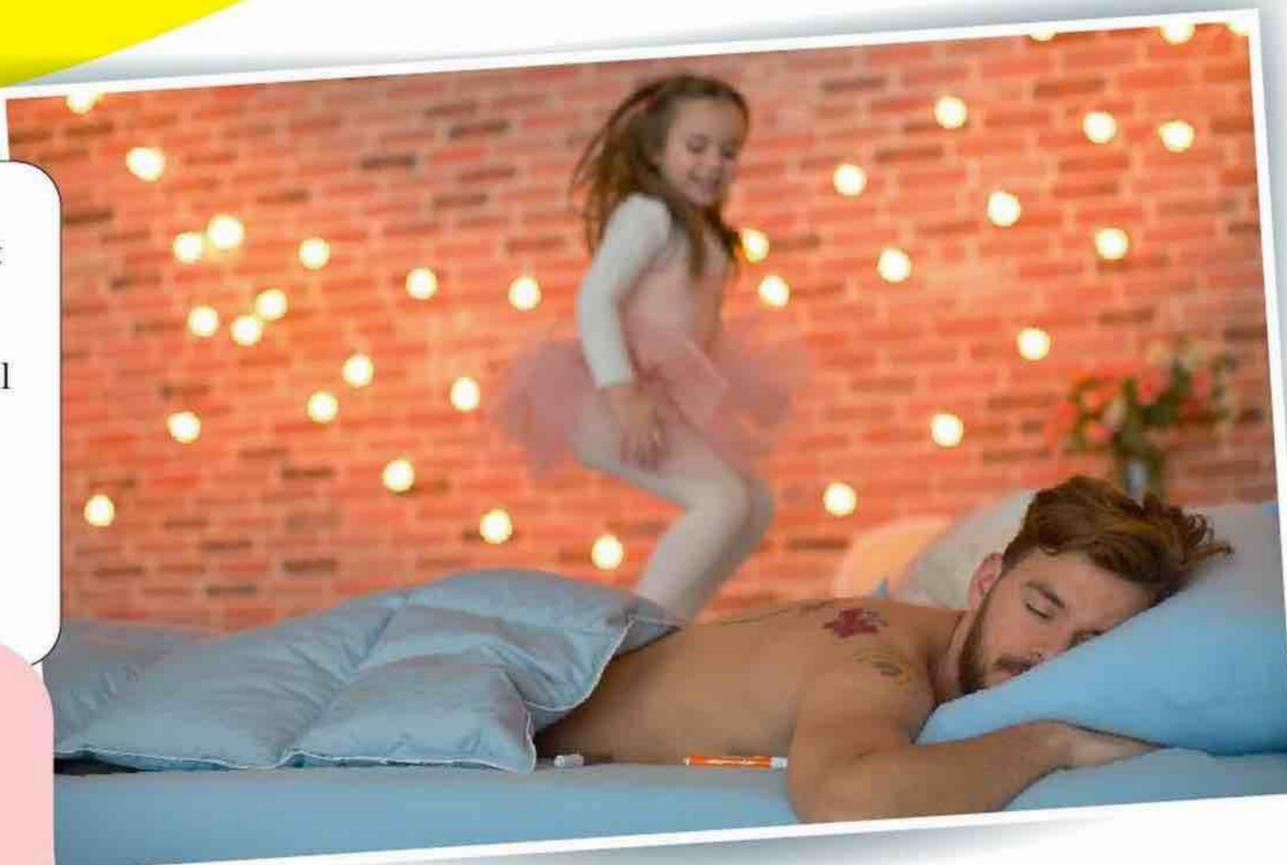
## C'est un lève-tôt

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Debout à 5 heures du matin, il vient nous réveiller en sautant sur notre lit. Est-ce normal qu'il se réveille si tôt ? À 5 ans, ses besoins en sommeil sont de 11 heures par jour, entre 8 et 10 ans, ils sont de 10 heures. Mais ça reste variable d'un enfant à un autre, et il y a des courts et des longs dormeurs.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On peut commencer par déterminer s'il dort assez en observant son comportement en fin d'après-midi : s'il n'est pas excité ou grognon, alors c'est qu'il a suffisamment de sommeil. Donc s'il dort de 20 heures à 5 heures du matin, mais qu'il est calme la journée, c'est un court dormeur ! Il n'y a pas lieu de s'inquiéter. On peut lui apprendre à jouer dans sa chambre en attendant et lui proposer de sortir un jeu la veille qu'il fera le lendemain. En revanche, si ce n'est pas le cas et que ses réveils matinaux sont chroniques, il a peut-être quelque chose qui l'empêche de dormir. On consulte notre pédiatre.



## Il est somnambule

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Le cerveau est profondément endormi, pourtant notre loulou marche dans la nuit. À son réveil, il ne se souvient de rien du tout. Souvent héréditaire, ce phénomène peut commencer dès l'âge de la marche, mais il

est surtout fréquent entre l'âge de 7 et 10 ans. Les accès de somnambulisme disparaissent généralement à partir de 12 ans, puisque le sommeil devient moins riche en sommeil lent profond, une phase propice à son apparition.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On ne le réveille surtout pas ! Sinon, il risque de faire un somnambulisme de terreur, de se mettre à courir et devenir très agressif, et de se faire mal. Au contraire, on le met en sécurité dans son lit, doucement. On évite de le faire dormir dans un lit superposé et on fait attention à ce que les fenêtres et la porte d'entrée soient bien fermées.

SVETIKD/ISTOCK



## Il fait des cauchemars

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Ces mauvais rêves se présentent vers 4 à 8 ans et réveillent l'enfant en seconde partie de nuit. Ils sont naturels et permettent aux peurs et aux angoisses de s'exprimer. Les pleurs sont moins violents que ceux des terreurs nocturnes, et l'enfant peut parler et raconter son cauchemar, car en général il s'en souvient.

*Si le même cauchemar revient sans arrêt, il faut en comprendre la raison.*

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Si le même cauchemar revient souvent, on en parle avec lui, on lui demande si tout va bien à l'école et si quelque chose le tourmente. Dans tous les cas, on lui explique que ce n'est pas la réalité. On peut lui proposer de dessiner son cauchemar et de faire une cage si c'est un serpent par exemple, pour le remettre dans la nature et qu'il ne reste pas dans son cauchemar.



MYSMALLPENCIL.COM @MYSMALLPENCIL

@mysmallpencil

## Il fait tout pour repousser le moment du coucher

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Les couchers sont interminables, il dit ne pas avoir sommeil et paraît inquiet. Ça peut être l'expression d'une anxiété. « Ça peut venir de peurs dans la famille, d'une histoire familiale compliquée, qui peut expliquer des angoisses de séparation et des difficultés de

l'enfant à se coucher », explique la psychologue Stéphanie Fourneraut. Un rythme de sommeil décalé à la suite de réveils plus tardifs, lors de vacances par exemple, peut également en être la source.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On repère le moment où il est toujours endormi (par exemple 21h30) et on le couche à ce moment-là. Car « le mieux pour les enfants anxieux est de ne pas les laisser chercher leur sommeil trop longtemps. Pour faciliter leur endormissement, autant les coucher à l'heure à laquelle ils s'endorment en général! », indique le Dr M.-J. Challamel.

*Puis progressivement, on avance l'heure du coucher pour l'habituer à se coucher plus tôt.*

## Il est surexcité avant de dormir

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Le tout petit bébé va pleurer, quand le plus grand de 3 à 6 ans va sauter partout et être très agité avant de dormir. « Souvent, il s'agit parce qu'il est très fatigué, et c'est donc une manifestation des signaux de sommeil! », explique la psychologue Stéphanie Fourneraut. Ça peut aussi être dû à une activité physique trop importante ou à l'utilisation d'écrans le soir, ou encore à des surstimulations durant la journée à la crèche ou à l'école.

### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On évite les écrans après 19 heures, tout comme les activités physiques. On peut aussi proposer des exercices de méditation/respiration à partir de 3 ans. Et pourquoi pas aussi quelques postures de yoga dans le lit: allongé, l'enfant peut lever les bras au-dessus de sa tête en inspirant et les redescendre le long de son corps en expirant.

*Le besoin de sommeil s'élève en général à 11 heures par jour à 5 ans et à 10 heures par jour entre 8 et 10 ans.*

## C'est un couche-tard

### QUE SE PASSE-T-IL ?

Si ça ne tenait qu'à lui, il irait au lit à 22h30! Il y a plein de facteurs différents qui peuvent jouer: de l'anxiété, un rythme de sommeil décalé ou simplement un besoin de sommeil moins élevé.

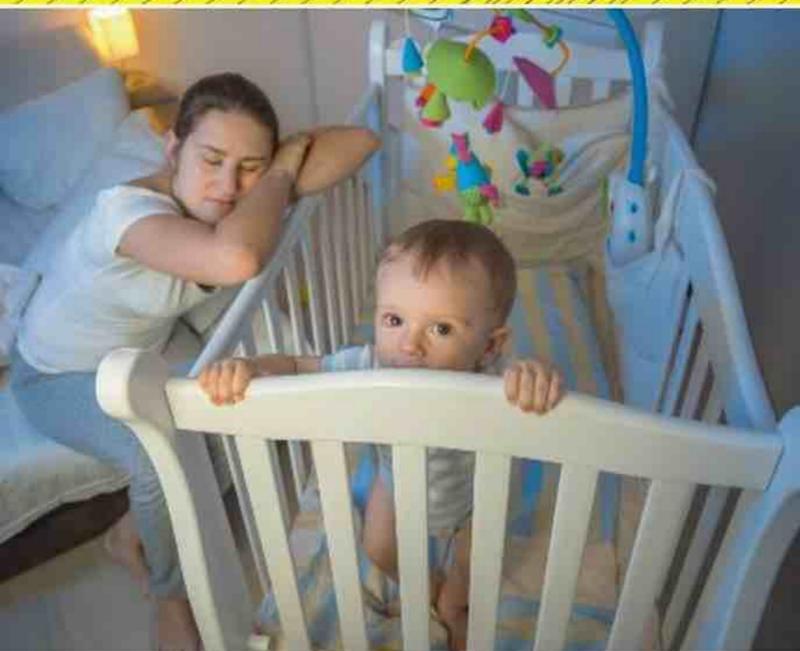
### QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Si c'est ponctuel, on peut creuser pour savoir s'il y a un élément déclencheur, si quelque chose l'anxiose et pouvoir désamorcer cette anxiété. Si c'est récurrent et qu'il n'a jamais appris à s'endormir tout seul, alors on en fait l'apprentissage en décomposant: petit à petit, on le laisse s'endormir sans nous. On fait le rituel du soir, puis on sort de la chambre quand il ne dort pas encore. S'il nous appelle, on revient, un bisou et on repart. Jusqu'à ce que notre loulou dorme seul.

*Mais la thérapeute Julie Renauld nous rassure aussi: « Certains ont un rythme de sommeil calé sur 21-22 heures, on ne s'inquiète pas et on ne les force pas à aller plus tôt au lit, c'est juste leur rythme naturel! » On peut lui dire: « Tu n'es pas obligé de dormir si tu n'as pas sommeil, mais il y a des conditions: tu ne ressors pas de ta chambre, tu peux lire, dessiner, faire un jeu calme. » On peut aussi avancer l'heure du lever et essayer de ne pas trop se décaler le week-end.*

# 15 parents partagent ce qui a tout changé pour eux

Ça a marché pour eux... Pourquoi pas pour nous ?

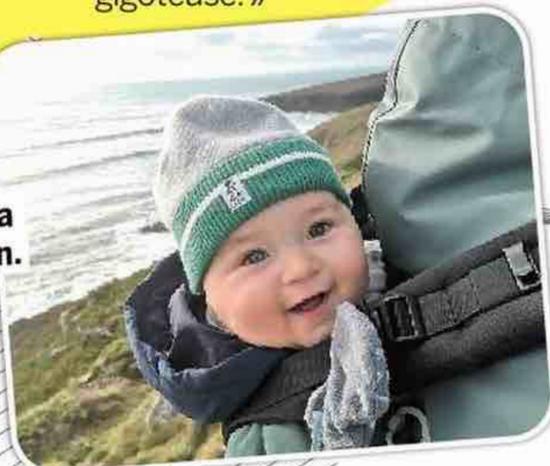


“

« Dès qu'il montre un signe de fatigue, hop au dodo! »

« Marcus s'endort facilement dans son lit le soir. Le déclic pour nous a été de respecter ses fenêtres d'éveil. On observe son rythme physiologique pour qu'il ne se retrouve pas dans des situations où on ne lui propose pas de dormir alors qu'il est fatigué. Dès qu'il baille, qu'il n'est plus réceptif, a moins de volonté de jouer, ne gambade plus... on le couche. Je lui propose son doudou et s'il le prend de lui-même et qu'il tète sa tétine, c'est que c'est son heure pour aller au lit! Je le dépose dans son berceau, dans sa chambre, dans le noir (nous n'avons pas de veilleuse, car ça l'excite plus qu'autre chose) et pour bien dormir, il doit être dans une petite gigoteuse. »

**FABIEN**, papa de Marcus, 1 an.



“

« Rouler en poussette l'endormait! »

« Le coucher était très compliqué au début pour Natéo. On avait une tortue avec de la musique et une projection lumineuse, mais ça ne marchait pas du tout. On le berçait dans nos bras et il lui fallait au moins 30 minutes pour s'endormir. C'était assez fatigant, surtout pour les bras! Alors, son papa a essayé de le promener en poussette. Natéo adorait ça et le réclamait! Au début, il fallait faire au moins une demi-heure de promenade dans le jardin. En effet, il fallait que ça bouge beaucoup pour qu'il s'endorme, et comme c'était pendant le confinement, on ne pouvait pas aller bien loin! Puis, après quelque temps, en 5 minutes, il s'endormait. Le fait que Natéo ne s'endorme plus dans les bras était un soulagement pour le papa! »

**ERIKA**, maman de Natéo, 22 mois, et d'Alix, 3 mois.



ARTFOLIOPHOTO/ISTOCK - D.R.

**LAURA**, maman  
de Soan, 6 ans, et Lucas  
et Léa, 6 mois.

« Il ne s'endormait  
qu'au sein. »

« Soan avait un sommeil très compliqué et se réveillait énormément. À partir de 18 mois, je lui ai appris à s'endormir seul en décomposant chaque étape. Comme il ne s'endormait qu'au sein, je le décrochais et le lui redonnais quand il voulait. Quand il se décrochait, je commençais à l'endormir juste en le berçant, puis en étant allongée à ses côtés. J'y allais très progressivement, et dès que ça n'allait pas, je revenais en arrière, mais je gardais le cap ! Ça a pris trois mois. Les jumeaux sont très collés à moi. Léa arrive plus facilement à s'endormir que Lucas, qui a un reflux gastro-œsophagien. Donc je la couche en premier et lui propose sa tétine ou je mets la veilleuse pour ne pas qu'elle fasse attention à mon départ, et ensuite j'endors Lucas au sein. »



“

« Une lampe torche  
et de l'homéopathie  
pour la rassurer. »

« Zoé était très nerveuse dans mon ventre, et ça s'est confirmé à la naissance. Elle était assez agitée. Aujourd'hui, elle a une veilleuse pour la nuit et a besoin d'être rassurée. Nous lui avons donné une lampe de poche qu'elle garde à côté d'elle sur sa table de nuit. Ainsi, si elle se lève la nuit pour aller faire pipi, elle est autonome et voit clair. Elle vérifie que tout le monde dort et est bien dans son lit en nous mettant la lampe torche sur le visage ! Mais parfois, le soir, ça ne suffit pas et elle fait des petites crises d'angoisse. Je lui donne de l'homéopathie : soit des granules de Passiflora, soit du sirop nuit tranquille ou quiétude, ce qui l'apaise bien. »

**MORGANE**, maman  
d'Emma, 13 ans, Zoé,  
10 ans, et Lilou, 7 ans.



“ « Il a besoin  
de bruit pour  
s'endormir. »

« Quand Oscar n'avait que quelques semaines, il s'endormait uniquement avec le bruit de l'aspirateur ! Sans son bruit, il hurlait et se calmait dès que nous l'allumions ! Aujourd'hui encore, il déteste aller se coucher dans le silence, donc nous mettons un peu de musique douce. Notre rythme, c'est le bain, le repas, Oscar fait un peu de jeu calme seul dans sa chambre avec ses livres, nous n'interagissons pas avec lui pour ne pas trop l'exciter et au dodo ! On lui met la petite musique de son mobile, il prend sa tétine et dès qu'il tète il s'endort en trois minutes top chrono. »

**AXELLE**, maman  
d'Oscar, 13 mois.



**MÉLANIE**, maman  
de Camille, 3 ans,  
et Malou, 15 mois.

“

« Nous avons fait  
un contrat. »

« Camille a besoin d'être accompagné pour s'endormir. Le soir, il se met avec moi dans le lit parental et quand il est endormi, son père le prend et le met dans son lit. C'est notre contrat. Il dort d'un trait sans problème après. Ça me convient parce que je suis trop fatiguée et je préfère être avec lui pour qu'il puisse s'endormir sereinement plutôt que ce soit une bataille et des pleurs. Avec Malou, c'est une autre histoire. Elle est allaitée et est restée en cododo jusqu'à 1 an. Comme elle a des freins restrictifs, elle a besoin de prendre le sein souvent pour se détendre les mâchoires et elle demande toutes les deux heures. Je suis enceinte de trois mois et ce n'est donc plus possible pour moi, car je suis épuisée. C'est son papa qui dort avec elle dans sa chambre désormais et il me l'amène pour les tétées. Et comme elle n'est pas collée à moi, elle réclame moins. On commence aussi le sevrage la nuit, ça fait deux nuits qu'elle n'a pas demandé ! »

»»

**CÉLINE,**  
maman de Lucie,  
3 ans.

« Je lui ai expliqué que je suis fatiguée. »

« Le soir, Lucie veut que je reste à côté d'elle, elle a besoin de ma présence pour s'endormir. J'allume la petite musique de la veilleuse, et j'attends qu'elle s'endorme. Mais, maintenant que je suis enceinte, je suis plus fatiguée et je ne peux plus rester aussi longtemps. Alors, je lui explique ! Je lui parle beaucoup. Je lui dis que je suis plus fatiguée et que j'ai besoin de temps le soir. Je sais qu'elle le comprend. Hier soir, elle s'est endormie comme une grande : un câlin, un bisou, elle m'a dit "Bonne nuit, maman", et j'ai pu sortir de la chambre ! »

«

« De la sophrologie et des massages pour le détendre. »

« Nous avons instauré un rituel avec Louis : nous lisons un livre. On se raconte aussi notre journée, ça permet de désamorcer des tensions qui n'ont pas forcément pu être extériorisées. En fonction de son état émotionnel, il choisit le livre qui convient le mieux. À la fin du livre, il y a souvent des exercices de sophrologie que nous faisons ensemble. Nous prenons le temps de souffler tous les deux. Comme il connaît la langue des signes, il peut aussi signer son émotion lorsqu'il n'arrive pas à l'exprimer. Je sais ce qu'il ressent et on peut mettre des mots dessus. S'il en a besoin, je peux aussi lui proposer un massage des jambes, du ventre, des bras ou même de tout le corps en fonction de ses envies. Ça dure en général 20-25 minutes et c'est assez efficace pour aider à l'endormissement. Après, il est calme et il peut passer une bonne nuit. »

**AURÉLIE,**  
maman de Nina,  
14 ans, et  
Louis, 6 ans.



«

« Le fait de le sevrer n'a rien changé ! Il a dormi quand il a été prêt. »

« Le sommeil de Raphaël a toujours été compliqué, heureusement, aujourd'hui il dort de 20h30 à 7h30. Quand il était bébé, on passait trois heures à le bercer, il ne s'endormait qu'au sein, et dès que je le posais et partais, il se réveillait. J'ai voulu le sevrer, mais ça n'a rien changé, donc je veux dire aux mamans de ne pas arrêter l'allaitement à cause de ça, car ça ne change rien ! Comme j'étais épuisée, on a mis un matelas dans notre chambre pour qu'il dorme avec nous. Quand il se réveillait, je lui disais juste de se rendormir et ça fonctionnait. Vers ses 2 ans et demi, j'ai senti que nous étions prêts tous les deux, je lui ai proposé d'aller dormir dans sa chambre. Je lui ai expliqué que je ne voulais plus qu'il dorme avec nous, et que ses parents avaient besoin de se reposer et de dormir seuls. Et ça s'est très bien passé. »

**AURÉLIE,**  
maman de Raphaël, 5 ans.

“

**« L'emmaillotage nous a sauvés! »**

« La journée, Alix avait du mal à dormir pendant ses premières semaines de vie, et l'emmaillotage nous a sauvés! Car cette technique bloque le réflexe de Moro qui pouvait réveiller Alix. Nous avons commencé vers ses 3 semaines environ. Je ne le fais que la journée, comme ça, je peux la surveiller, car la nuit, je suis un peu inquiète. J'utilise une couverture spéciale emmaillotage qui me rassure plus que les grands langes car elle est préformée. C'est magique, elle s'endort instantanément. »



**JUSTINE, maman d'Alix, 6 semaines.**

“

**« Notre chien restait avec elle quand elle pleurait. »**

« Quand Cylia était bébé, environ de sa naissance à ses 2 ans, nous avions un chien, un Jack Russell qui s'appelait Crapule. Il était très protecteur avec elle. Le coucher était très agréable. Une fois qu'elle avait mangé et qu'elle était propre, je la mettais dans son lit et le chien s'asseyait à côté de son lit et passait la tête à travers les barreaux. Je sortais de la pièce, même si elle ne dormait pas et il restait avec elle si elle pleurait, ce qui l'apaisait rapidement. Si elle s'endormait, il revenait avec nous dans le salon. Il faisait ça naturellement! »

**FAUSTINE, maman de Cylia, 14 ans.**

“

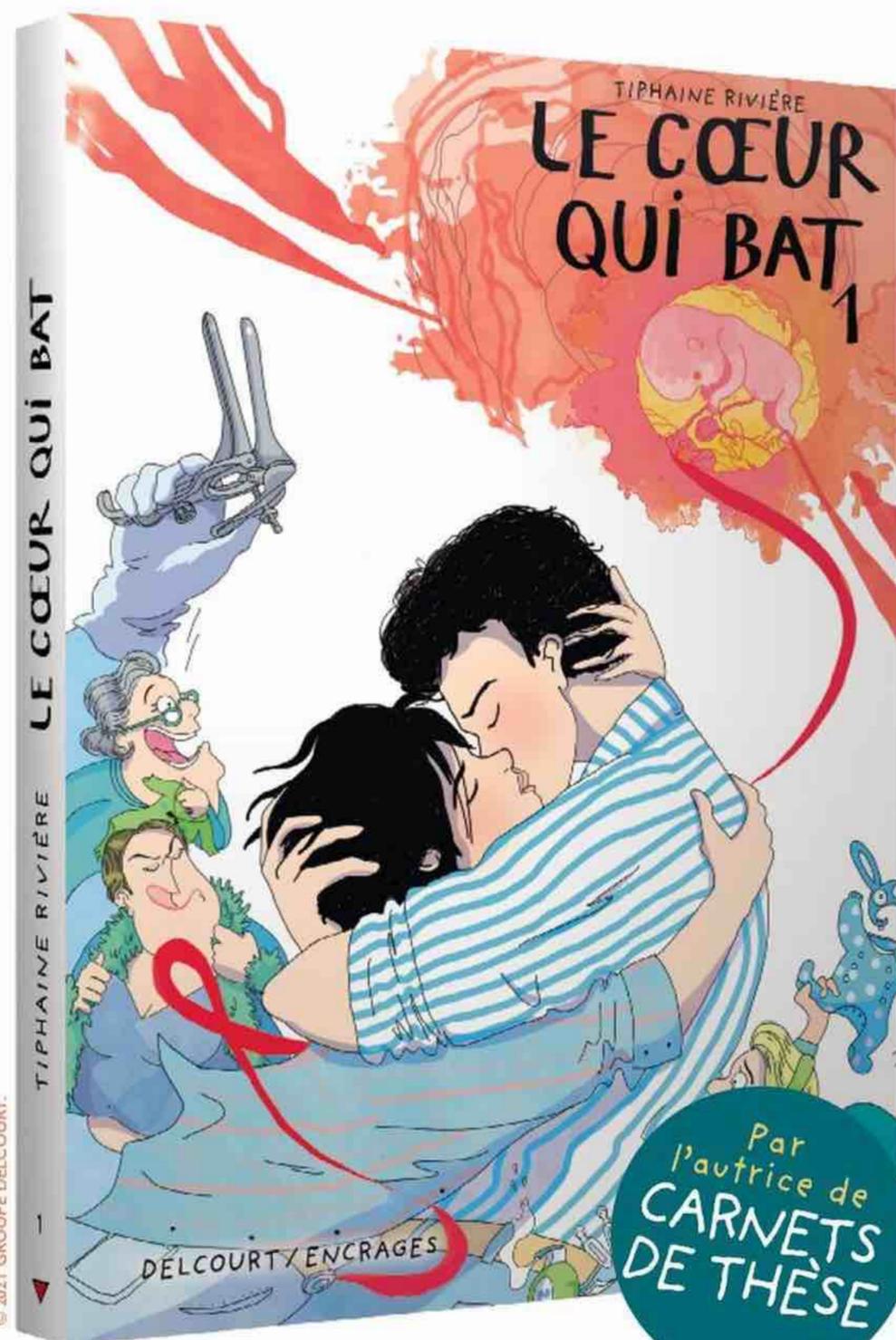
**« On apprivoise ses peurs. »**

« Lya a des petites peurs en ce moment. Elle me dit qu'il y a une tortue sous son lit et même des fourmis. Nous ne savons pas d'où viennent ses inquiétudes, peut-être de la crèche. Elle ne veut plus dormir dans son lit de peur que les bêtes soient cachées en dessous. Alors, nous nous sommes adaptés! Après avoir bien vérifié avec elle qu'il n'y avait rien, nous lui avons proposé de mettre un matelas au sol. Elle a accepté! Nous laissons la porte ouverte et elle a aussi une veilleuse. Quand elle se réveille, et comme nous avons deux enfants en bas âge, c'est le papa qui s'en occupe et la recouche. »

**TINA, maman de Lya, 2 ans et demi, et Nelia, 10 mois.**

D.R.

## DEVENIR PARENTS : UN GRAND BOULEVERSEMENT POUR LE COUPLE ET SON ENTOURAGE



EN LIBRAIRIE

DELICOURT

**CHARLOTTE, maman  
d'Ethan, 11 semaines.**

« Je le laisse  
s'endormir seul. »

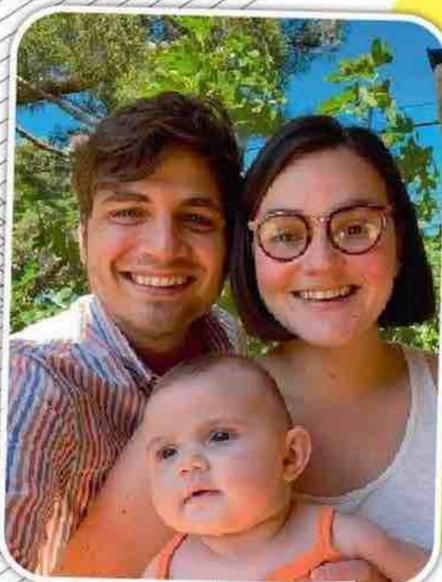
« Ethan fait des nuits complètes de 20h30 à 7h30 depuis ses 3 semaines! Nous l'avons mis progressivement dans sa chambre. Quand il se réveillait, je le reprenais en cododo avec nous. J'ai allongé les périodes dans sa chambre jusqu'à ce qu'il fasse une nuit complète. Surtout, je le laisse s'endormir seul! Je le pose dans son lit, j'allume ses veilleuses, je le caresse et lui dis que tout va bien, que papa et maman sont là, que nous l'aimons et qu'il peut s'endormir, et je le laisse. Parfois, il pleure un peu, il ronchonne, alors je remonte le voir mais je ne le sors jamais du lit. »



**EVA, maman  
de Leya, 4 ans  
et demi.**

« Nous avons décidé  
de l'écouter et de ne  
pas la forcer. »

« Leya avait un reflux gastro-œsophagien quand elle était bébé. Je dormais contre elle pour qu'elle puisse passer une bonne nuit. Son reflux est passé, mais cette habitude est restée! Elle réclame toujours une présence pour s'endormir. J'ai tout essayé: la rassurer, lui gratter le dos, la bercer, mettre une veilleuse, des bruits blancs... La seule chose qui marche, c'est de rester allongé à côté d'elle jusqu'à ce qu'elle dorme. Avec son papa, nous avons décidé de l'écouter et de ne pas la forcer. On l'accompagne jusqu'à ce qu'elle soit prête. »



**CHLOÉ, maman  
de Louison, 5 mois.**

« Nous avons  
osé arrêter le  
biberon la nuit. »

« Nous avons fait garder Louison par ses grands-parents quand elle avait 2 mois. Ils m'ont dit qu'ils ne l'avaient pas entendue de la nuit. Nous avons trouvé ça bizarre, car avec nous, elle se réveillait en pleurant vers 3 heures du matin systématiquement et je la nourrissais. Ça nous a fait un déclic, le petit coup de confiance pour se dire qu'elle n'avait peut-être plus besoin de ce biberon. En rentrant, nous avons osé la mettre dans sa chambre la nuit et nous avons retrouvé notre lit. On lui remettait juste la tétine lors des microréveils. À partir de ce jour, elle a beaucoup mieux dormi car on la dérangeait moins! Ce week-end est arrivé à un moment où toute la famille était prête à évoluer. »

RÉVEILLEZ-VOUS TOUS LES MATINS AVEC

MARC-ANTOINE LE BRET

ÉLODIE GOSSUIN

ALBERT SPANO

LE  
**MEILLEUR  
DES REVEILS**  
6<sup>H</sup>/9<sup>H</sup>30



**RFM**

LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE

## ACTUALITÉS COMMERCIALES

### JANOD présente son tricycle deux-en-un à bascule !

Vos petits aventuriers rêvent d'asphalte et de plaines sauvages ? Voici LA monture idéale pour leur donner le goût de la liberté ! Ce tricycle évolutif en bois passe d'un jouet à bascule pour bébé à un porteur à trois roues au look rétro ! Une transformation rapide grâce à une bascule amovible ! Idéal pour s'épanouir et prendre (un peu) de vitesse lorsqu'il s'installera au guidon de son premier tricycle !

**Prix public conseillé :**  
**119,99 €.**  
**Dès 12 mois.**

Sur [www.janod.com](http://www.janod.com).



### ÉVIAN®, l'eau minérale naturelle idéale pour l'hydratation de toute la famille !

La pureté est essentielle quand on s'hydrate pour deux ! Née d'une source protégée, au cœur des Alpes françaises, l'eau minérale naturelle Évian® est d'une extrême pureté\*. Son format 6 litres, ultra-pratique, est idéal pour toute la famille, grâce à son bouchon verseur et son format écologique constitué à 100 % en matière recyclée\*\* et toujours recyclable.

\*Comme toutes les eaux minérales naturelles, Évian est naturellement pure. \*\*Hors bouchon, étiquette et poignée.

**Prix public conseillé : hypers et supermarchés.**

<https://www.evian-bebe.fr/> - **instagram : evianbebe**



### CALISMA BIO 2, sans huile de palme !

Calisma Bio 2 allie l'expertise du Laboratoire Gallia sur le lait maternel aux exigences de l'agriculture biologique, pour accompagner votre bébé. À base d'ingrédients biologiques soigneusement sélectionnés, il contient des nutriments\* importants, naturellement présents dans le lait maternel, le tout, sans huile de palme.

\*Vitamines A, C et D.

**Prix conseillé en grande distribution : 20 €.** Pharmacie, grande Distribution ou e-shop  
<https://www.laboratoire-gallia.com/>



### Bébé au sec à prix E.LECLERC



Pour le confort de bébé, E.Leclerc propose une gamme de culottes bébé Mots d'Enfants Nature de Marque Repère, certifiées et élaborées dans le respect de la nature. Sur cette gamme, Marque Repère dit adieu au traditionnel emballage plastique

pour ses couches Nature Mots d'Enfants et propose un emballage en papier recyclable certifié FSC mixte, ce qui permettra d'économiser près de 4 tonnes de plastique par an. À retrouver dans les magasins et drives E.Leclerc à 9,75 € le paquet de couches taille 3, 4 ou 5.

### Installez le design chez vous !

Suivez la tendance vintage avec les couleurs peeps de la gamme Nova. Un tissu 3D pour un look déco et un confort assuré. En ce moment, encore plus de style avec la nouvelle collection maison sur [www.but.fr](http://www.but.fr)



### Sérum Quotidien Fortifiant Anti-Pollution d'YVES ROCHER



Résultats constatés par nos consommateurs femmes & hommes, la peau est :

HYDRATÉE	86 %
RENFORCÉE	77 %
ÉCLATANTE	79 %

Immédiatement désasphyxiée, la peau est comme détoxifiée, protégée face aux méfaits de la pollution responsable du vieillissement prématuré de la peau. Dès un mois, rides et ridules sont réduites ; la peau est fortifiée et paraît éclatante de santé.

**Prix public conseillé : 50 ml.**  
**PxT : 39,90 €. PxL : 24,95 €.**



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

# Comment l'aider à ne plus être jaloux de son frère

Un extrait de séance bien-être relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, sur la relation entre frères, avec Tom, 8 ans...



**Un peu timide au début de la séance, Tom s'enhardit et devient plus volubile et expressif.** Il se dit jaloux de son frère plus jeune de deux ans, qui accapare toute l'attention de sa maman depuis sa naissance. Sa maman fait de son mieux, mais reconnaît que son "bébé" lui demande beaucoup de soins et d'attention. Elle souhaite que les choses s'apaisent.

## EXPLICATION

Il arrive souvent que la jalousie soit le résultat d'une incompréhension ou d'interprétations parfois erronées, à moins que cela ne soit le reflet d'un déséquilibre dans les relations familiales.

## ASTUCE:

Une sortie amusante et agréable entre frères pour souder leur cohésion peut être un moyen de détendre l'atmosphère et repartir sur de bonnes bases.



**CHANGER DE PLACE EN PNL:** En prenant la place de son frère à travers les positions perceptuelles, Tom a pu réaliser les incompréhensions qui existaient entre eux et que la place de son frère n'était peut-être pas si enviable. Des solutions ont pu être trouvées.

**FLEURS DE BACH:** Étant donné les réactions un peu vives de Tom à l'égard de son frère, un mélange de Holly pour lui permettre d'arriver à l'acceptation et libérer sa réactivité et de Willow, pour sortir du sentiment d'injustice et la sensation de subir peut-être intéressant.

**RELATION MÈRE-FILS:** Dans ce sujet, il se peut que la maman surprotège son "bébé" qui a désormais 6 ans, et qui pourrait être un peu plus autonome, malgré ses difficultés. Un travail de rééquilibrage des liens mère-fils permettrait également d'améliorer cette situation.

## Cas pratique

**Anne-Laure Benattar:** Tom, peux-tu me raconter ce qui t'arrive avec ton frère ?

**Tom:** Quand je suis avec mon frère, je suis très en colère et jaloux, car il a toujours besoin que maman et papa s'occupent de lui parce qu'il est plus petit. En plus, il m'embête et les parents me punissent quand même. C'est injuste !

**A.-L. B.:** Je comprends, ça n'est pas facile comme situation. Ça te dit de faire un jeu ?

**Tom:** Oui, bien sûr, j'adore jouer !

**A.-L. B.:** Top ! Alors l'idée, c'est d'installer deux chaises, une pour toi et l'autre pour ton frère. Tu vas pouvoir t'installer à sa place pour voir ce qu'il a à dire.

**Tom:** Comme au théâtre ?

**A.-L. B.:** Oui en quelque sorte, tu vas rentrer dans la peau de ton frère en fermant les yeux et voir ce qui se passe. Puis on reviendra vers toi. Ça te va ?

**Tom:** Dac, je suis sur sa chaise, je ferme les yeux.

**A.-L. B.:** Dis-moi Antoine, qui es-tu pour ton frère, que lui apportes-tu ?

**Tom (qui fait Antoine):** Je suis le petit, je l'admire, il est vraiment fort et sait tout faire, et moi je suis nul, et j'ai besoin d'aide. Alors ça m'énerve que maman m'aide toujours, et je l'embête. J'aimerais tellement être comme lui, fort à l'école et grand. Je veux qu'il m'aime, il ne m'aime pas.

**A.-L. B.:** D'accord, merci Antoine, tu admires Tom, tu aimerais qu'il t'aime plus, et que maman s'occupe moins de toi. Allons voir ce que dit Tom. Qu'as-tu pensé de ce qu'a exprimé Antoine ?

**Tom:** Je suis surpris de la réponse d'Antoine, je ne pensais pas que ça pouvait être difficile d'être lui. Je l'ai senti triste et en colère aussi, et en difficulté. Mais s'il ne m'embêtait pas autant, je l'aimerais plus et je comprends mieux qu'il a besoin d'aide, il ne fait pas exprès.

**A.-L. B.:** Oui, ça arrive souvent qu'on se fasse une idée différente de la réalité et ça nous rend jaloux. Alors, si je comprends bien, tu aimerais qu'il t'embête moins et tu lui montrerais plus tes sentiments, et tu es d'accord que ta maman s'occupe plus de lui.

**Tom:** Oui, c'est ça. Je vais sur sa chaise ?

**A.-L. B.:** Oui, tu peux t'asseoir sur sa chaise et voyons ce qu'il a à dire.

**Tom (qui fait Antoine):** Je suis d'accord de ne plus t'embêter si tu joues plus avec moi, et si tu veux être plus avec maman, tu peux aussi m'aider dans mes devoirs, comme ça, elle aura plus de temps.

**Tom:** Je suis tout à fait d'accord ! Et ça me fait plaisir de retrouver mon frère !

**A.-L. B.:** Tu vois Tom, en prenant la place de ton frère, tu as découvert son ressenti et trouvé des solutions, il ne reste plus qu'à les mettre en place et voir ce que ça fait !



### Il prépare le biberon automatiquement!

Super malin, il dose automatiquement la quantité de lait en poudre, ainsi que l'eau nécessaire, et les mélange de façon homogène à la bonne température (au choix 22°, 37° ou 40 °C) directement dans le biberon. En plus, il s'utilise avec toutes les marques de lait infantile en poudre: il suffit de sélectionner le numéro de calibre correspondant à la marque et au type de lait sur le site BabyBrezza. Hygiénique, la poudre est stockée dans le conteneur hermétique qui s'ouvre lorsqu'il est vide afin de le remplir.

Préparateur Biberon  
"Formula pro Advanced"  
**BABYBREZZA**, 269 €

Réservoir d'eau,  
conteneur et trémie  
de dosage sont  
démontables.



### Ils accompagnent bébé partout

Indéchirables et waterproof, cette collection de 6 imagiers et 2 comptines accompagne bébé dans tous ses moments d'éveil: légers, souples, peu encombrants, ils peuvent être même mordillés sans danger (matériau non toxique). Ils peuvent même aller dans l'eau. C'est idéal pour lui donner le goût de la lecture!

**Livres indestructibles de Hachette**. 3,50 € les imagiers et 5,99 € les comptines.

## Pour une journée cocooning avec bébé...

Veilleuse tortue  
Tranquil Turtle  
**CLOUDB**, 49,95 €



Minuterie de  
23 minutes avec  
arrêt automatique.

Elle crée  
un univers  
magique

Avec ses projections lumineuses d'effets sous-marins bleutés sur les murs et le plafond, sur un fond de doux sons de la mer (bruit des vagues, douce mélodie), cette veilleuse tortue emporte bébé dans un univers maritime magique. Alimentation 3 piles LR 06 incluses. Dim.: L 32 x l 19 x H 10 cm.

### Simplissime!

Ce robot pour bébé cuit et mixe en une seule étape dans le même bol, en appuyant juste sur un seul bouton. Il fait mijoter les aliments rapidement à la vapeur afin de garder un maximum de nutriments. Pour une purée lisse, il mixe les aliments préalablement cuits, sans avoir besoin de vider et nettoyer le panier de cuisson. Efficace, sa lame "Viper" brevetée assure un mixage parfait, à la bonne consistance pour bébé. De plus, il est facile à nettoyer.

Il propose  
3 poches  
réutilisables, avec  
entonnoir pour les  
remplir.



Robot FoodMaker  
Deluxe  
**BABYBREZZA**,  
149 €



StoriKid,  
Mon Conteur  
d'histoires  
interactif **VTECH**,  
50 €

On peut même  
enregistrer  
nos propres  
histoires !

## Vive la magie du conte!

Sans ondes ni écran, ce conteur d'histoires s'emporte partout. Interactif, il développe l'imaginaire de Bibou et l'aide à se détendre pour les temps calmes. Ensemble, on va profiter de son contenu très riche: plus de 80 contes, poèmes, fables, histoires et chansons, accompagnés de projections d'images animées, de lumières douces et d'effets sonores réalistes qui rythment le récit.

L'anneau de  
suspension permet  
de le faire sécher  
vite en évitant les  
moisissures (pas  
d'eau stagnante).

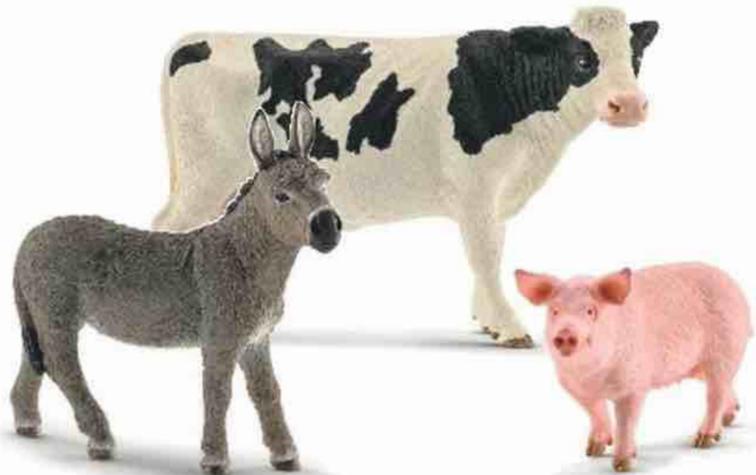
Transat de bain  
**ANGELCARE**,  
29,90 €



## Vraiment confortable et ergonomique

Bien conçu, super enveloppant pour le nouveau-né et en pente douce, il permet de poser bébé libre de ses mouvements, avec un excellent maintien lombaire, même lors des premiers bains. On aime son assise souple et perforée qui facilite le rinçage, et sa large base antidérapante bien stable. De 0 à 6 mois, existe en 3 coloris.

# ..on vous conseille ça!



## Idéale pour stimuler son imagination

Avec ces superbes figurines réalisées avec le plus grand soin et peintes à la main, l'imagination est au pouvoir! Leur taille, idéale pour la préhension des petites mains, permet à l'enfant d'inventer plein d'histoires et de développer une belle interaction avec le milieu animal réel ou féérique.



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



## Ludique et sans écran!

La Toniebox est remplie d'histoires sonores, de chansons, de comptines ou d'enregistrements personnalisés animés par les Tonies, petites figurines aux caractères et styles variés, dotées chacune de leur propre contenu audio (en moyenne 40 min.). Ludique, intuitif, nomade et design, ce conteur moderne permet d'éveiller les enfants, dès 3 ans.

Mon Premier  
Coffret contient 1  
Toniebox, son chargeur  
et 1 Tonie créatif avec 60  
minutes de contenu audio  
à télécharger sur  
l'appli [mes.tonies.com](https://mes.tonies.com)



Mon 1<sup>er</sup> coffret  
Tonies, 79,99 € -



Tonie  
14,99 €

et bien d'autres...



SYLVIANE DEYMIÉ ET CHARLOTTE FANICHET

Régurgitations, pleurs impossibles à calmer... Les reflux gastriques œsophagiens peuvent perturber les premiers mois de bébé et nous laisser désespérés. On fait le point.

# REFLUX GASTRO- ŒSOPHAGIEN

## Le reconnaître et soulager bébé!

### Qu'est-ce que c'est exactement?

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est un phénomène courant chez les tout-petits. On estime que plus d'un tiers des nourrissons sont concernés. En effet, la très grande majorité des bébés régurgite systématiquement après avoir bu plus ou moins. Le RGO est caractérisé par la récurrence de ces régurgitations. Ces reflux sont la conséquence de la remontée du liquide présent dans l'estomac le long de l'œsophage et jusqu'à la bouche.

Pour le Dr Guinard-Samuel, il existe deux types de RGO : « Il faut en réalité différencier deux catégories : le physiologique, le plus courant, qu'on appelle RGO simple, et le pathologique, dit le compliqué. La distinction se fait dans les conséquences de ces régurgitations sur la santé du bébé. »

*Le reflux gastro-œsophagien compliqué ne touche que 1 à 8 % des bébés contre 60 % pour la forme simple de RGO.*

#### L'AVIS DE L'EXPERT



« Le RGO simple peut être une des conséquences directes d'une allergie au lait de vache. C'est d'ailleurs la première chose que nous vérifions lors d'une première consultation en conseillant aux parents de tester d'autres types de lait. »

**Dr Vincent GUINARD-SAMUEL**  
PÉDIATRE  
au centre d'exploration  
digestive de l'enfant  
(Boulogne)



« On attend que ça s'arrange avec le temps! »

« Tout a commencé quelques jours après le retour de la maternité. Ma fille Élisabeth avait beaucoup de mal à prendre ses biberons. Elle pleurait beaucoup et régurgitait systématiquement. Nous avons vu de nombreux médecins sans jamais avoir de solutions, nous expliquant même que tout allait bien, que nous étions simplement de jeunes parents stressés. Nous étions désespérés... Ce n'est que vers 7-8 mois qu'un médecin nous a conseillé d'opter pour un épaississeur de lait. Aujourd'hui, à 17 mois, c'est mieux mais pas complètement réglé. On espère que ça va passer avec le temps! »



ANAÏS, maman d'Élisabeth, 17 mois.



MONETSTOCK/ISACILE

## Comment le reconnaît-on ?

Les symptômes du RGO physiologique sont assez reconnaissables, mais peuvent être nombreux. D'abord, le plus courant : une régurgitation répétée et importante, que ce soit juste après la tétée ou dans les heures qui suivent. A cela, peut s'ajouter un machônage fréquent, une déglutition bruyante et une toux provoquée par la position allongée. Des symptômes qui peuvent parfois aller plus loin dans le cas du RGO pathologique. On constate alors un bébé qui pleure beaucoup et de façon inexplicable, un encombrement ORL chronique, une difficulté ou un refus à s'alimenter, une perte de poids entraînant un ralentissement de croissance.

*On connaît notre enfant mieux que personne, donc on suit son intuition !*

## On n'hésite pas à consulter

Si les régurgitations sont de plus en plus nombreuses, que d'autres symptômes apparaissent ou qu'on a l'impression que bébé se sent mal, il ne faut surtout pas hésiter à consulter. On connaît notre enfant mieux que personne, donc on suit son intuition ! Au moindre doute, il est préférable de prendre rendez-vous avec son pédiatre ou le médecin généraliste, qui sera en mesure d'établir la nécessité ou non d'un traitement médicamenteux, de préconiser l'utilisation d'épaississant de lait par exemple ou de nous diriger vers un pédiatre gastro-entérologue si besoin.

ALICE BOUFFIN

## Les petites choses pour aider bébé

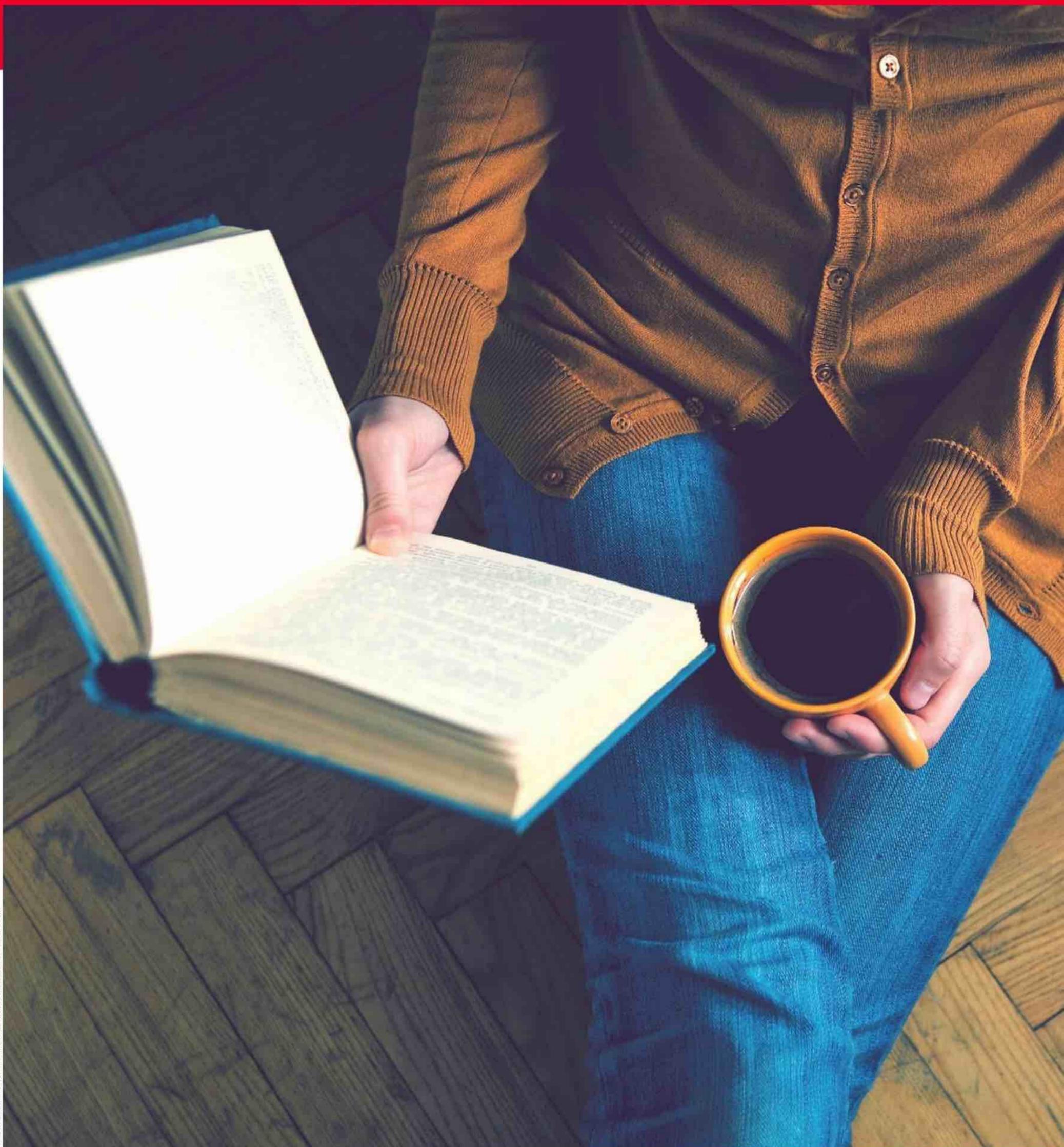
Dans le cas du RGO simple, physiologique, il est possible de soulager bébé par de petites adaptations du quotidien. Attention, ce ne sont pas des solutions miracles, mais elles peuvent diminuer les symptômes. Ainsi, pour les tétées, on peut prévoir des pauses régulières pour permettre à bébé de faire un rot, afin d'évacuer l'air dans l'estomac, et donc de faire de la place pour continuer la prise de lait. On peut aussi donner la tétée plus souvent dans la journée, mais en plus petite quantité... si bébé l'accepte. Également, comme en cas de RGO la régurgitation est mécanique, on favorise la position verticale au maximum, surtout durant les heures qui suivent la prise d'alimentation. Le portage en écharpe est d'ailleurs fortement conseillé pour les bébés atteints de RGO!

## Des symptômes qui s'atténuent avec l'âge

Même si le RGO est très pénible (voire douloureux) pour bébé et difficile à gérer pour nous, on se rassure : dans la majorité des cas, ça disparaît tout seul ! La raison ? La position verticale ! En effet, à partir du moment où bébé se tient assis, et encore plus lorsqu'il fait ses premiers pas, les régurgitations disparaissent. « Le RGO simple passe avant l'âge d'un an et demi environ », explique le Dr Guinard-Samuel.

# { Du temps pour moi

*maman mais pas que...*



IVAN KRUK, MK/ADOBE STOCK, AFRICA STUDIO/SHUTTERSTOCK

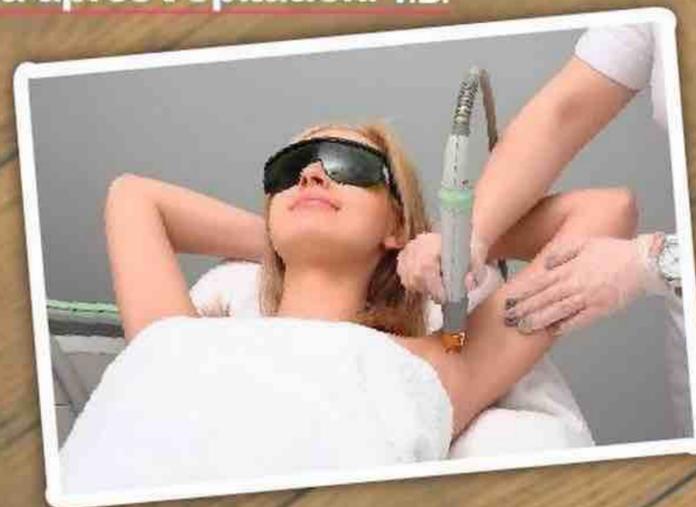


## BIENTÔT UN AUTOTEST SALIVAIRE POUR DÉTECTER L'ENDOMÉTRIOSE

Alors que le diagnostic de l'endométriose en France demande environ sept ans, des chercheurs de l'hôpital Tenon, à Paris, révèlent avoir mis au point un autotest salivaire pour détecter cette maladie qui touche 10 % des femmes. Sur un échantillon de 15000 patientes, le test s'est révélé efficace à plus de 95 % ! Des essais prometteurs alors qu'à ce jour, le diagnostic n'est souvent posé avec certitude qu'au cours d'une opération, l'IRM étant insuffisante. Les chercheurs n'attendent plus qu'une autorisation de commercialisation et une prise en charge financière de la Sécurité sociale. M.B.

## LUMIÈRE PULSÉE ET ÉPILATION... DE NOMBREUX RISQUES

Un communiqué de l'Anses met en garde les utilisatrices de lumière pulsée pour s'épiler des risques qu'elles encourent. Si certains sont bénins et de courte durée – douleurs et sensation de brûlure –, d'autres sont plus importants : érythème transitoire, œdème péri-folliculaire, purpura, brûlures, augmentation de la transpiration, aggravation de la pilosité, cicatrices... L'Anses rappelle de ne pas utiliser la lumière pulsée en cas de présence d'anomalie cutanée, de prise de médicaments photosensibilisants, d'anticoagulants... et de ne pas s'exposer au soleil avant ou après l'épilation. V.B.



*Calendrier de l'Avent Passage du Désir, 169 €.*

## CALENDRIER COQUIN ET SEXY

24 cases pour pimenter nos longues nuits d'hiver sous la couette !

## Sommaire

- 88** Beauté : Les parfums qui nous font du bien !
- 92** Comment parler des règles aux enfants ?
- 94** Tendances beauté : Green, le make up !
- 96** Je l'ai vécu... "Si je n'avais pas eu ce cancer, je n'aurais pas eu ma fille aujourd'hui"

*On respire ces parfums en pleine conscience, comme une petite parenthèse de méditation...*

# Les parfums

## qui nous font du bien !



Ils apaisent, réchauffent, stimulent ou nous immergent dans un bain de nature ressourçant. En combinant bienfaits des huiles essentielles et pouvoir d'évocation, ils nous apportent un bien-être mental et émotionnel. Le plaisir est au bout du nez et les matières naturelles y sont au premier plan.



Elle évoque la sensation aromatique des grains de lavande écrasés entre nos doigts.

Lavande Impériale, Santa Maria Novella, eau de Cologne 100 ml, 100 €.



Légère et authentique, elle apaise la tension...

Eau de Cologne Lavande, L'Occitane en Provence, 300 ml, 54 €.



Des essences de lavande réveillées par le géranium et les épices (élemi, muscade...).

Lavande Royale Eau Parfumée Bienfaisante, Roger & Gallet, 100 ml, 35 €.



Brume d'encens et bois brûlés, davana et fève tonka... dépaysement absolu pour cet ambré rassérénant.

Mumbai Noise, Eau de Parfum, Byredo, 100 ml, 190 €.

## Les senteurs qui apaisent

Pour favoriser la relaxation et éloigner la ruminant mentale, certaines huiles essentielles sont bien connues, comme celles de lavande (elle harmonise les idées et aide à la respiration profonde), de néroli (elle calme l'anxiété), d'ylang-ylang (équilibrante), de géranium (elle adoucit les pensées et plonge dans une atmosphère reposante) ou de santal, bois sacré qui invite à la méditation. On peut les utiliser sur soi, dans la maison, sur les draps... Elles sont à l'honneur chez Bon Parfumeur, Santa Maria Novella, Roger & Gallet, L'Occitane en Provence, mais aussi Guerlain, Prada ou Goutal.

Bien aussi, les délicieux parfums aux Fleurs de Bach. Ces dernières ne fonctionnent pas sur tout le monde, mais nous, on y croit! Bienveillantes et certifiées bio, elles nous recentrent et nous donnent l'impression d'être dans une bulle de protection.

On aime aussi beaucoup les parfums "aroma" de 100Bon, réalisés à Grasse par Robertet, leader mondial en matières premières aromatiques 100 % naturelles. L'alcool utilisé est à base d'alcool de blé bio. Cerise sur le gâteau, de nombreux flacons de notre sélection sont rechargeables.

Enfin, on peut encore utiliser ces mêmes huiles essentielles en les solubilisant dans une base neutre certifiée bio, prête à l'emploi (Aroma-Zone), ou mélangées à des huiles végétales.

Base Neutre à Personnaliser, Aroma-Zone, 100 ml, 3,50 €. Avec une huile essentielle de lavande vraie bio (10 ml, 3,50 €), de géranium d'Égypte bio (10 ml, 5,50 €) ou d'ylang-ylang complète bio (5 ml, 3,70 €).



Ambiance Cologne mais tenue longue durée pour retomber en enfance.

Eau de Parfum 001 Fleur d'oranger, Petit grain, Bergamote, Bon Parfumeur, 100 ml, 82 €.



La plus charnelle des fleurs blanches dans une base parfumante riche en huiles essentielles relaxantes.

Sublime Tubéreuse Anti-stress, Eau de Parfum certifiée bio, Acorelle, 50 ml, 32,90 €.



La force du bois de santal et la grâce de la rose pour lâcher prise.

Santal Pao Rosa, Collection L'Art & La Matière, Eau de Parfum, Guerlain, 100 ml, 295 € (220 € le remplissage).



Sauge, lavande, patchouli, odeur de sous-bois pour retrouver la paix intérieure.

Eau d'Élixir Félicité Eau de Toilette Relaxante aux Fleurs de Bach, Élixirs & Co, 115 ml, 64,50 €.



Une synergie florale et solaire de 10 huiles essentielles à humer pour se détendre.

Lâcher-Prise, Spray Aromachologique 100Bon, 30 ml, 19 €.

*À vaporiser sur des points de pulsation accessibles (poignets, creux du coude...) pour marquer une petite pause dans la journée.*

**Les fragrances qui réchauffent**

Celles-ci consolent des rudesses de l'hiver, du froid et de la baisse de luminosité. On redécouvre le parfum bienfaisant et lumineux du mimosa. Celui de Jean-Claude Ellena dans la Collection Signature du Couvent Maison de Parfum est au plus proche des petites boules jaunes duveteuses avec des notes poudrées, fleuries, un brin vintage. Bien aussi, les parfums feel good à base de muscs douillets qui consolent comme des doudous.

**Le bain de nature ressourçant**

Se reconnecter à la nature, synonyme de force et d'énergie renouvelées, revenir à l'essentiel, voilà ce que nous permettent ces nouvelles fragrances vertes aux ingrédients souvent issus de cultures responsables, qui sentent bon le végétal, les bois aux notes fumées, les accords de mousse, les feuilles ou les herbes. Même les légumes font leur apparition chez Diptyque qui imagine une rose épicée, rendue presque croquante grâce à une note de betterave terreuse et sucrée.



**1** Eau de Toilette White Musk®, The Body Shop, 60 ml, 35 €. **2** 102 Thé Cardamome Mimosa, Bon Parfumeur, 100 ml, 82 €. **3** Clair de Musc, Serge Lutens, 50 ml, 120 €. **4** Parfum Mimosa & Hélioïtrophe Poudré, 100Bon, Eau Concentrée Rechargeable, 50 ml, 46 €. **5** La Vie est Belle, Édition Blanche, Lancôme, Eau de Parfum, 50 ml, 80 € (édition limitée).



**1** Hwyl Aésop, Eau de Parfum, 50 ml, 105 €. **2** Herbes Troublantes, L'Art et la Matière, Guerlain, Eau de Parfum, 100 ml, 295 €.



**Les parfums qui donnent un coup de fouet**

Ici, on retrouve la joie de vivre des agrumes et les vertus stimulantes des épices quand on a un coup de mou. Les huiles essentielles hespéridées (bergamote, orange, citron, petit grain...) sont un concentré de tonus et de vitalité pour retrouver de l'énergie au quotidien. Elles aident à combattre la lassitude et la fatigue physique, permettent de retrouver enthousiasme et bonne humeur.



**1** Citron Boboli, Le Jardin Retrouvé, 50 ml, 82 € (dans un pochon textile). **2** Gingembre Exquis, Roger & Gallet, Extrait de Cologne, 100 ml, 50,80 €. **3** Moment Présent, 100Bon, 30 ml, 19 €.

TATIANA KORS - NATALIMA / SHUTTERSTOCK

# Les Essentiels Mustela pour toute la famille



Papa a piqué la crème hydratante à maman. Maman a piqué l'eau micellaire à bébé pour se démaquiller. Il paraît même que toute la famille utilise le gel lavant. Bref, c'est la routine de toute la famille, naturelle et clean avec en moyenne 99% d'ingrédients d'origine naturelle.



# mustela®

# Comment parler des règles aux enfants ?

(sans tabou)

On saigne tous les mois plusieurs jours... Faut-il en parler à nos enfants ? Comment répondre à leurs questions ou regards interrogateurs ? À quel âge aborder le sujet en détail avec les filles ? Et les garçons ? Quelques repères utiles avec le Dr Arnault Pfersdorff\*.

## 1. Mon enfant (avant 2 ans) a vu du sang sur une protection hygiénique, un vêtement ou encore dans les toilettes. Comment réagir ?

Que celles qui n'ont jamais trimballé leur enfant dans la salle de bains ou les toilettes pour gagner du temps lèvent la main... On a toutes vécu ce moment de « oups, j'ai mes règles » avec un petit dans les parages. Et c'est tant mieux selon le pédiatre qui insiste sur l'importance de mettre des mots simples et clairs sur la situation ! « J'ai mes règles tous les mois, il y a du sang, je mets une protection, tout va bien. » Pas besoin de détails, mais on utilise les vrais mots (vagin, sang, règles...) et on ne fait surtout pas comme si de rien n'était. Autrement dit, toutes les occasions sont bonnes à prendre et dès le plus jeune âge, pour aider les enfants, filles et garçons, à comprendre comment notre corps fonctionne.



## 2. Et les garçons et les papas, on leur en parle!?

Oui, deux fois oui ! Les garçons ont autant besoin que les filles d'être au courant, de comprendre, de connaître ce que vivent leur mère, leur sœur et plus tard leurs copines. Quant aux pères, ils peuvent participer à ce dialogue avec leurs enfants, lors des consultations chez le médecin ou quand une occasion se présente. D'autant qu'ils doivent parfois faire face seuls à cette problématique. « Dans le cas de parents séparés, le dialogue est primordial entre les parents pour que chacun (plus souvent le père) sache où sa fille en est dans sa puberté ». Bref les règles ne sont définitivement plus des « histoires de filles ».

## 4. À quel âge aborder le sujet des règles pour les filles elles-mêmes ?

Les règles apparaissent le plus souvent entre 11 et 16 ans, parfois avant. Le pédiatre rappelle que l'âge des premières règles de la mère est un bon indicateur. Il conseille donc d'avoir cette discussion qui fait partie de la thématique de la puberté (avec l'apparition des poils, des seins, la transpiration qui change, l'acné...) vers l'âge de 10 ans, si le sujet n'est pas venu sur le tapis de manière explicite. « En général, ça se fait au fil de l'eau grâce aux supports rencontrés : livres, films, cours à l'école, aux moments de partage, achats des premières brassières, des déodorants, observation des aînées. Ou lors des traditionnelles questions sur « comment on fait les bébés ? ». Bon réflexe aussi : donner une ou deux protections aux jeunes filles dès 11 ans (ou avant en cas de signes) au cas où les règles arrivent pendant la journée ou les vacances sans nous. La visite chez le médecin (fortement recommandée une fois par an dès 8 ans) est aussi un moment d'échange.

*À noter : les signes de puberté précoce (avant 10 ans) nécessitent de consulter le pédiatre ou le généraliste pour comprendre la situation et ne pas laisser la jeune fille au dépourvu.*

## 3. Le sang peut faire penser à mon enfant que je souffre, que je suis blessée... comment le rassurer ?

La vue du sang peut effrayer certains enfants. L'idéal est de leur expliquer que celui-ci est en réalité un signe de bonne santé. Lorsqu'un enfant a un vaccin, saigne du nez ou s'écorche le genou, le pédiatre conseille d'adopter le même discours. « Le sang transporte l'oxygène dans tout le corps, les cellules, les muscles. » Si ce sang n'est pas le signe de souffrance, il arrive souvent, lors des règles, en même temps que des maux de ventre, nausées, maux de tête. Un état qu'on peut expliquer, montrer sans culpabiliser. Au contraire, en parler, c'est faire confiance à l'enfant, ne pas l'exclure de cette dimension de notre vie.

## 5. Mon enfant (entre 3 et 10 ans) se demande à quoi sert cette pochette dans notre sac (ou s'exclame « mais c'est quoi ce truc dans la poubelle ? »)

À vivre ensemble, on ne pourra pas se cacher très longtemps. Et c'est très bien, nous dit encore une fois le Dr Pfersdorff. Les règles font partie de la vie, elles n'ont absolument rien de sale ou de honteux. « Je conseille même de profiter de ces "mini-rencontres accidentelles" avec le sujet pour l'aborder ! Car soyons clairs, les enfants posent peu de questions sur le monde

des adultes et il faut parfois savoir les provoquer... » Vers 8-10 ans, on peut étoffer l'explication. « Lorsqu'une femme n'est pas enceinte, son utérus (la grande poche qui sert à accueillir le bébé) reste vide et "s'autonettoie" chaque mois. La nature est merveilleuse ! » Pas besoin de grande explication scientifique ou de conversation sur notre intimité sexuelle, on dit juste la

vérité sans détour. « En matière de sexualité, parler vrai permet d'éviter un malaise, voire une perte de confiance envers les adultes, que pourrait ressentir l'ado lorsqu'il aura accès à des informations tout seul », ajoute le médecin. Il précise aussi qu'en étant trop vague, on ne permet pas à l'enfant de poser plus de questions et d'avancer dans sa connaissance.





## Un maquillage des yeux

### super clean

Les derniers mascaras bichonnent vraiment nos cils, à grand renfort d'huile de ricin (Mademoiselle Bio), de plantes marines (Tarte Sea), d'extrait d'orchidée noire (Lancôme) ou de cire de fleur d'oranger amer (Clarins). Celui de L'Oréal Paris contient 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, un exploit! Les nouveaux polymères de sucres obtenus à partir d'amidon de pomme de terre et de tapioca (L'Oréal Paris), ou de graines de chia et de lin (Clarins) gagnent parfaitement les cils.

Les ombres à paupières contiennent des extraits de fleurs ou de grenade (Rare Beauty, Yves Saint Laurent) ou de l'aloë vera bio et équitable (So'Bio étic®). Même le maquillage longue tenue, réputé très pétrochimique, devient vertueux grâce à la biotechnologie. Conditionné dans des flaconnettes en verre, il a tout bon (Last)!

## Des rouges à lèvres

### école

Les rouges du futur sont vegan et rechargeables, avec des écrans biosourcés (Le Rouge Français), ou en cuir végétal (Lancôme). Leurs formules, développées comme des cocktails de super-fruits, offrent un confort extrême. On aime bien aussi ces baumes 2 en 1 qui teintent légèrement et nourrissent les lèvres.

## Mascaras



1. Volume Millions de Cils Baume Noir, L'Oréal Paris, 13,90 €. 2. Mascara 3D Expert, Mademoiselle Bio, 15,90 €. 3. Surfer Curl Mascara Volume, Tarte Sea, 25 €. 4. Mascara Volume Waterproof, Last, 25 € (sur colors-that-last.com).

## Ombres à paupières



1. Pure Color Fard à Paupières Certifié Bio, So'Bio étic®, 10,90 €. 2. Ombre à paupières Velvet Crush, Yves Saint Laurent, 33 €. 3. Ombre à paupières Liquide Longue Tenue, Last, 24 €.



Rouge à Lèvres Satin Rechargeable, Kure Bazaar, 38 € (recharge 22 €).

Hyaluronic Happikiss Baume à Lèvres Hydratant Teinté, Charlotte Tilbury, 32 €.

Rouge à Lèvres Liquide Longue Tenue, Last, 24 €.

L'Absolu Rouge Drama Matte, Lancôme, 35 €.

## Je l'ai vécu...

« Si je n'avais pas eu ce cancer, je n'aurais pas ma fille aujourd'hui! »

Juste avant ses 40 ans, un cancer du sein a été découvert chez Pénélope, mettant en péril une grossesse.. Refusant que la maladie décide pour elle de son avenir, elle a choisi la PMA à l'étranger. Aujourd'hui, elle est maman d'une petite Gaïa, qui a 18 mois.



« Le médecin m'explique alors que la seule solution pour nous, c'est de bénéficier d'un don d'ovocytes. Je ne veux pas en entendre parler. »

**« En couple depuis dix-sept ans à l'époque avec mon compagnon, nous avons plus ou moins un projet d'enfant, mais sans trop nous en préoccuper.**

On avait arrêté toute contraception et décidé de laisser faire la nature. On s'était dit que si ça marchait, ce serait super, mais on n'avait aucune envie d'entrer en parcours de PMA. On était tous les deux prêts à ne jamais avoir d'enfant, et ça n'aurait pas forcément été un problème. L'année de mes 40 ans, un jour sous la douche, pendant les vacances d'été, je sens une petite boule sur mon sein. Je ne m'inquiète pas pour autant, car je suis très suivie : j'ai des mammographies et des échographies régulières, car je suis sujette à des fibroadénomes. Des petits kystes bénins qui sont surveillés. En octobre, j'en parle à ma gynécologue, lors de ma visite de contrôle. Elle m'envoie faire une mammo/écho. La radiologue s'inquiète juste de ce que la grosseur n'était pas là avant et mesurait déjà 2 cm. On me fait faire une biopsie, mais le médecin est rassurant : à l'aspect, c'est sûrement un kyste bénin. Pourtant, dix jours plus tard, ma gynécologue m'annonce que c'est cancéreux. Et alors là, tout bascule.

**Une fois passé le choc de l'annonce, je dois me faire opérer, une mastectomie totale début décembre et après analyse de la tumeur,**

on m'annonce que je devrai suivre une chimiothérapie. On nous a alors demandé si nous voulions des enfants, la chimiothérapie altérant la fertilité. On a dit oui. Il était hors de question que le cancer choisisse à notre place. Début janvier, le médecin en charge de la préservation de mes ovocytes me fait une nouvelle annonce très difficile : je n'ai quasiment plus d'ovocytes et il ne sera pas possible de me faire une stimulation hormonale à cause de mon type de cancer, hormono-dépendant. Il m'explique alors que la seule solution pour nous, c'est de bénéficier d'un don d'ovocytes. Je ne veux pas en entendre parler. Il me dit : « Soignez-vous d'abord, puis on en reparlera. » Ce même vendredi, on me pose le PAC qui me servira à recevoir les chimios et on m'annonce que comme on n'a pas besoin

*« On nous a demandé si nous voulions des enfants, la chimiothérapie altérant la fertilité. On a dit oui. Il était hors de question que le cancer choisisse à notre place. »*

d'attendre la préservation d'ovocytes, on pourra commencer la chimio dès le lundi suivant. C'est une des pires journées de ma vie.

**L'idée du don d'ovocytes a fait son chemin pendant plusieurs mois, durant tout le temps où j'ai combattu le cancer.**

Je savais que j'arriverai à 41 ans à la fin du traitement, et entre-temps, c'était devenu une évidence, je voulais devenir mère si mon oncologue me donnait le feu vert, ce qu'il a fait avec beaucoup de bienveillance. En France, je devrais attendre trois ou quatre ans avant de bénéficier d'un don d'ovocytes et la limite d'âge pour recevoir ce don est fixée à 43 ans, trop tard pour moi donc. Nous avons décidé de nous tourner vers l'étranger. On avait pensé au Danemark, car le don peut ne pas être anonyme et on s'est dit que peut-être notre enfant aurait envie/besoin de rencontrer sa mère biologique. Mais finalement, la prise en charge nous a plus plu en Espagne. Mon médecin m'a fait un certificat médical et j'ai fait une lettre de motivation à la Sécurité sociale française pour expliquer mon cas. Le système de santé français prenant en charge le traitement contre le cancer, mais aussi ses conséquences, on a été remboursés en totalité via la sécu et nos mutuelles, ce à quoi on ne s'attendait pas forcément. Notre parcours n'est pas des plus communs, nous nous sommes posés beaucoup de questions avec mon compagnon et nous sommes reconnaissants envers les médecins de nous avoir accompagnés et soutenus. Aujourd'hui, Gaïa a 18 mois et c'est un vrai rayon de soleil. Après tout ce qu'on a traversé, c'est une belle histoire de résilience et j'espère qu'elle la trouvera belle aussi. Je ferai tout pour la voir grandir et elle est une de mes principales motivations pour prendre mon hormonothérapie pendant cinq ans. Je sais que si je n'avais pas eu ce cancer, je n'aurais pas ma fille aujourd'hui. » ●

PROPOS RECUEILLIS PAR ESTELLE CINTAS

# { Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents débordés qui assurent



#12

## CONFLITS FRÈRES-SŒURS

J'AI ENVIE D'EN PRENDRE UN POUR TAPER SUR L'AUTRE!

!?

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



## POUR CUISINER SAIN ET LUDIQUE !

La marque de cuisine digitale Chefclub et Carrefour créent le coffret "Mieux manger au rythme des saisons", pour apprendre aux enfants à cuisiner les fruits et légumes stars de chaque saison. Au menu : un livre interactif avec 20 recettes ludiques et leurs astuces zéro-gaspi. Chaque recette est à cuisiner facilement avec les 6 tasses doseuses incluses, en suivant les vidéos des chefs en train de concocter la recette. S.D.

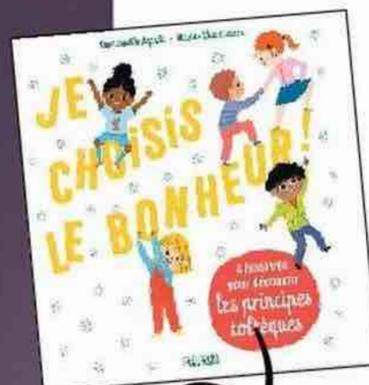


Dispo dans les hypermarchés Carrefour, Carrefour Market et sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr), 22 €. A partir de 4 ans.

Pour nos kids

Dès 3 ans

## LA SAGESSE TOLTÈQUE



"Je choisis le bonheur",  
Emmanuelle Lepetit  
et Marie-Elise  
Masson,  
éd. Fleurus, 11,90 €

Voilà un bel album pour familiariser nos enfants aux 4 accords toltèques : "Que ta parole soit impeccable", "N'en fais pas une affaire personnelle", "Ne fais aucune supposition" et "Fais toujours de ton mieux". 4 principes parfaits pour les aider à gérer leurs émotions dans la bienveillance. Et pour chacun d'eux, une histoire du quotidien, une page avec l'essentiel du message et un mantra à retenir ! S.D.

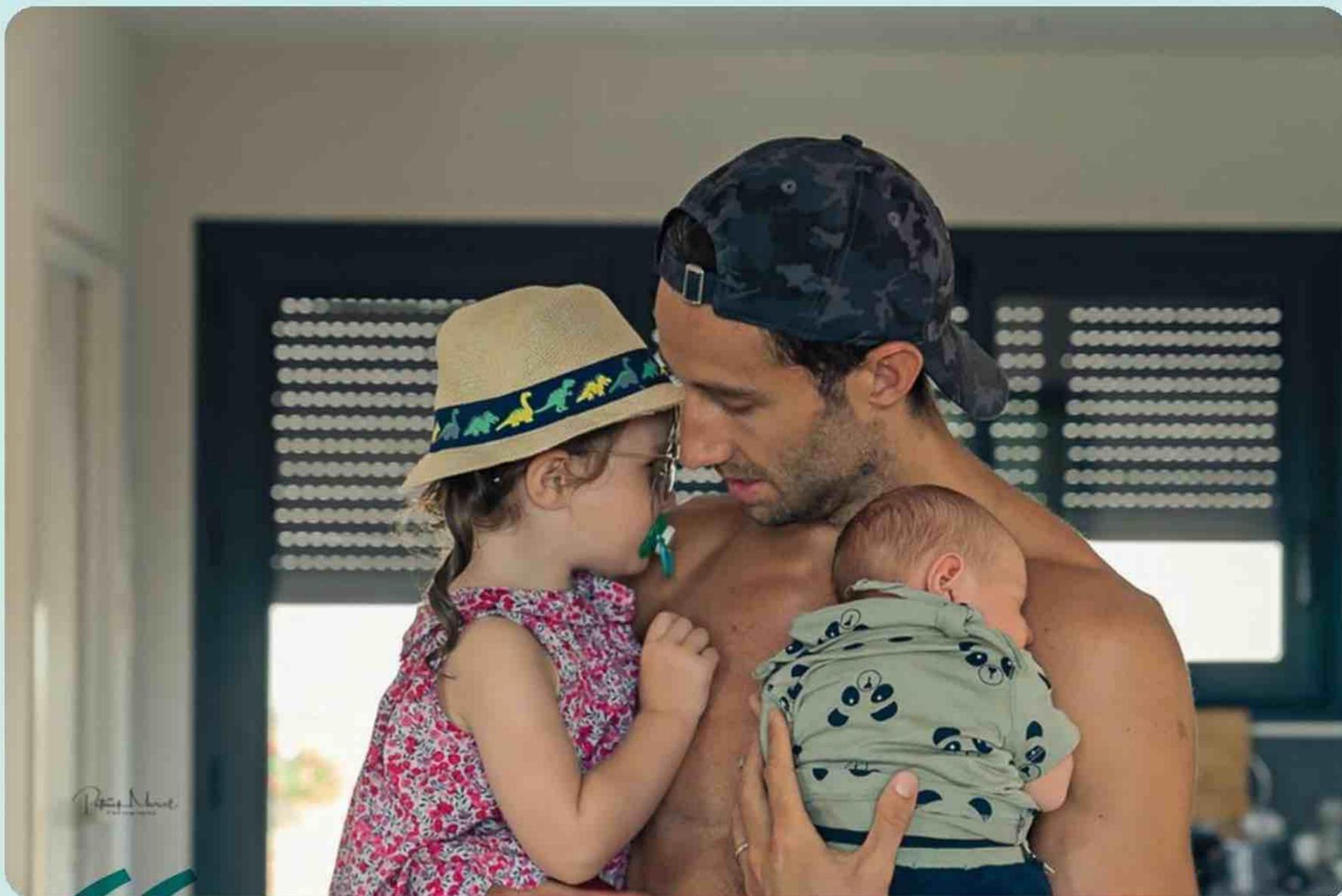
## DU VERT, DU BON AIR, POUR UN SYSTÈME IMMUNITAIRE "BÉTON" !

En testant le microbiote de la peau et des intestins des enfants, une équipe de chercheurs de l'université d'Helsinki a découvert qu'il s'était amélioré chez ceux qui avaient eu accès cinq fois par semaine aux espaces verts. La population de microbes a ainsi augmenté en diversité – signe d'un système immunitaire globalement sain et prêt à se protéger d'éventuelles attaques. L.D.



## Sommaire

- 100** Témoignages : « Un mois de congé paternité, c'est un minimum ! »
- 107** Dossier Noël 2021  
Choisir un jouet adapté à son caractère
- 120** L'interview sans filtre @debodream :  
« On peut être maman en fauteuil. »
- 122** On partage : Quoi faire ensemble ? !!
- 124** Immobilier :  
Et si on achetait sur plan ?
- 126** On mange de saison...  
le chou kale



# “UN MOIS DE CONGÉ PATERNITÉ, C'EST UN MINIMUM!”

Le nouveau congé pour le père (ou le second parent) est passé, l'été dernier, à un mois. Un temps indispensable pour accueillir son bébé à la maison, prendre un rythme familial, s'initier aux gestes pour prendre soin d'un nouveau-né... Trois parents témoignent.



# “On ne naît pas père, on le devient, et le congé paternité y participe !”

**Alexandre**, père d'Ambre, 2 ans et demi,  
et de Swann, 1 mois et demi.

**L**orsque ma fille Ambre est née, il y a un peu plus de deux ans, j'ai pris les jours auxquels j'avais droit à l'époque: les trois jours du congé naissance et les onze jours du congé paternité. J'ai aussi complété avec des congés payés, mais le tout de façon fractionné. Si bien que deux semaines après la naissance de ma fille, je me suis retrouvé sur le quai du RER, en direction du boulot, tandis que ma femme gérait seule notre fille, avec la fatigue de l'accouchement et des nuits sans sommeil. Je trouvais ça complètement insensé, fou de n'avoir, en tant que père, que deux semaines pour l'arrivée d'un nouveau-né à la maison. C'est tellement peu! J'avais un énorme sentiment de frustration. En plus, ces premières semaines sont hyperimportantes, ce fameux “mois d'or” pour apprendre à connaître son enfant, à s'initier aux gestes, à soulager et aider la mère, tout particulièrement si elle allaite. Bref, on ne naît pas père, on le devient, et un congé paternité digne de ce nom y participe.

## De mon expérience personnelle, de ce sentiment de frustration est née ma volonté de m'engager en faveur de l'allongement d'un congé paternité

Je me suis rendu compte, à force de lectures et de discussions, que le congé paternité était un levier pour lutter contre les inégalités hommes/femmes, aussi bien au niveau professionnel – alléger ce “risque maternité” qui pèse sur les carrières des femmes – qu'à la maison avec l'inégale répartition des tâches domestiques. Ça favorise aussi le lien d'attachement avec son enfant... Bref, c'est un sujet central et c'est pour toutes ces raisons que je me suis mobilisé, avec d'autres pères, en faveur d'un allongement de ce congé. Sur le compte Instagram (@papa.plume) créé à la naissance de ma fille, j'ai commencé à aborder ces questions-là et j'ai eu beaucoup de retours. Avec d'autres pères, on a écrit une tribune, on a été reçu par le gouvernement, on a milité et ça a fini par bouger.

## Cet été, j'ai pu profiter de cet allongement pour la naissance de mon fils, Swann...

C'était une autre expérience pour moi: j'étais déjà familier des gestes comme le changement de couche, le bain, en ayant pris soin de ma fille, Ambre. Ce congé paternité m'a permis de m'occuper d'elle, tandis que ma femme, qui allaitait notre fils, s'occupait davantage de lui. Avec deux enfants, dont un nouveau-né, un vrai congé paternité est plus qu'indispensable! Le prochain combat, c'est de sensibiliser les chefs d'entreprise pour inciter leurs salariés, les pères, à prendre le congé paternité. Sinon, la réforme risque de rester lettre morte.



## “Le congé paternité d'un mois, c'est un minimum!”

**Mailys, mère d'Alexie, 2 ans, Théa, 2 mois.**

**P**our la naissance d'Alexie, notre fille aînée, mon mari avait bénéficié de la convention collective de son travail, alignée sur le congé pathologique. Il avait pu prendre un mois, ce qui n'était pas de trop! Ce temps-là est indispensable à la création du lien, mais également à l'apprentissage des soins, et de ce côté-là, franchement, je n'ai pas à me plaindre. Mon mari fait largement sa part, je n'ai jamais eu cette charge, cette responsabilité-là.

**Dans l'entreprise de mon mari, ils s'encouragent tous à faire une vraie coupure pour la naissance, même ses supérieurs.**

Pendant la grossesse, sa boîte s'est montrée plutôt souple. Mon mari a pu assister à toutes les échographies, les rendez-vous de préparation à l'accouchement et même les rendez-vous de suivi avec les sages-femmes. On s'est arrangés pour caler les rendez-vous le matin ou entre midi et deux, mais il a quand même dû poser quelques demi-journées aussi. Nous avons pour projet que j'accouche à domicile, avec ma sage-femme. Mais le jour J, elle a été retenue par un autre accouchement. Et heureusement que mon mari avait assisté à tous les cours. Il a gardé son sang-froid, il a super bien géré et m'a soutenue, aidée, tout le long du travail. Et Théa a pu naître à la maison, comme prévu. C'était incroyable! À la naissance, il a bénéficié du congé paternité rallongé, auquel il a ajouté trois semaines de congés payés. On n'était pas trop de deux à la maison!

Il a pu s'occuper d'Alexie, qui a tout juste 2 ans, et sans mode de garde pendant les vacances de sa nounou. Tous les matins, ils sortaient tous les deux se balader, ce qui nous permettait, à Théa comme à moi, de nous reposer. Et pour



l'endormissement, chacun s'occupait d'une fille: il accompagnait Alexie au lit, tandis que j'étais avec Théa. Il a aussi été d'un grand soutien pendant l'allaitement, en m'apportant les repas au lit, en changeant Théa... Niveau logistique, on avait prévu le coup en faisant du batch-cooking, en cuisinant des plats à l'avance qu'on avait congelés, histoire de ne pas avoir à faire des courses ou à cuisiner les premières semaines.

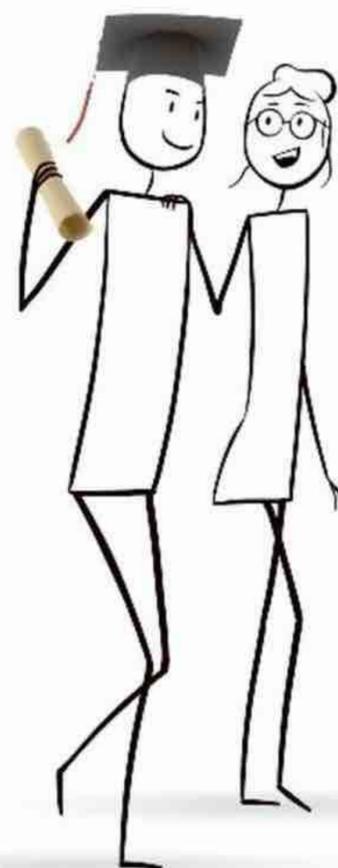
Il a repris le boulot il y a peu, la boule au ventre. Mais depuis la naissance d'Alexie, il a réorganisé sa façon de travailler. Il a raccourci ses pauses à midi ou pendant la journée, avec les collègues, pour pouvoir rentrer plus tôt à la maison. Le matin, il emmène Alexie chez la nounou et je vais la chercher en fin d'après-midi. Il calque aussi ses jours de télétravail sur ceux où je garde nos deux filles à la maison, deux fois par semaine. Il peut les voir et me soulager en prenant un peu le relais avec Théa. J'appréhende juste la reprise de ses déplacements professionnels, même s'ils sont raccourcis à une nuit.

**Ce mois de congé paternité où on est deux à gérer l'arrivée d'un nouveau-né, et dans notre cas, deux enfants, c'est un minimum et c'est indispensable!**

Je ne sais pas comment j'aurais fait sans lui. Ce congé mériterait d'être rallongé et fractionné. Je pense notamment à la rééducation périnéale qui commence six semaines après l'accouchement, une fois que le père a recommencé le boulot. Mais un rendez-vous avec un nouveau-né, ce n'est pas toujours gérable. J'avais dû interrompre les séances pour Alexie...”



## Pourquoi et comment protéger sa famille ?



**Nos équipements matériels sont généralement bien protégés mais on néglige trop souvent l'essentiel : la protection de notre famille.**

23% des français déclarent n'avoir jamais pensé à se protéger en cas de décès prématuré<sup>(1)</sup>.

Et pourtant, on sait que le régime de protection sociale de base reste limité et ne permet pas toujours aux familles de faire face financièrement à ses conséquences.

### Pourquoi se protéger ?

Quel que soit son niveau de revenus, chaque ménage doit faire face aux dépenses obligatoires de la vie courante : loyers ou remboursements de prêts, assurances, abonnements d'électricité, gaz ou téléphonie, etc.

En cas de décès prématuré d'un des conjoints, les revenus du foyer seront diminués, et ces dépenses inévitables deviendront plus difficiles à assumer. Outre les charges et les dépenses courantes qui restent inchangées, c'est bien souvent l'avenir des enfants qui pose question. Pourront-ils poursuivre leur scolarité, envisager des études supérieures ? En 2020, après avoir perçu les APL, le reste à charge mensuel d'un étudiant non boursier est de 912,68 €<sup>(3)</sup>.

En cas de décès prématuré, la Sécurité sociale versera à la famille du défunt un capital de 3 472 €<sup>(4)</sup> s'il était salarié. Dans certaines entreprises, les salariés bénéficient en plus d'une protection collective. Cependant, rares sont les ménages qui pourraient disposer d'un capital équivalent à deux ou trois ans de salaire de la personne décédée : c'est pourtant le

montant qui est recommandé pour maintenir le niveau de vie du foyer. Pour protéger sa famille contre les conséquences financières d'un décès, l'épargne et l'assurance décès sont des outils complémentaires.

### Comment se protéger ?

Il existe plusieurs solutions. L'épargne est un très bon moyen de préparer l'avenir. En cas de coup dur, l'argent mis de côté contribuera aux premières dépenses. Mais là encore tout le monde n'a pas constitué une épargne équivalente à deux à trois ans de salaire. L'assurance décès est alors une solution pour garantir un capital et maintenir la vie du foyer avec des mensualités qui restent abordables.

### Comment ça marche ?

Souscrire un contrat d'assurance décès permet de garantir un capital à un ou plusieurs bénéficiaires. Il est conseillé de choisir un capital correspondant à au moins un an de salaire pour couvrir les premiers frais et charges courantes et laisser au conjoint le temps de rebondir. Si on le peut, mieux vaut prévoir deux à trois ans de salaire, pour garantir

# 6%

Seulement  
des familles avec enfants déclarent  
disposer d'une épargne suffisante  
en cas de décès prématuré<sup>(2)</sup>.

durablement le niveau de vie de la famille à fortiori lorsqu'il y a des enfants. Le montant des cotisations est calculé en fonction de l'âge et du capital décès choisi. Il évolue chaque année en fonction de ces mêmes critères. Plus l'assuré est jeune, moins les cotisations seront importantes. C'est une solution accessible et qui permet d'anticiper la protection financière de sa famille.



assureur militant

(1) Etude assurance décès YUGOV réalisée sur un échantillon de 1025 pers. (2) Base répondants : 200 personnes – Juin 2020.  
(3) Enquête Unef sur le coût de la vie étudiante - 2020. (4) Source : ameli.fr - rubrique "décès d'un proche".  
MAIF - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables - CS 90000 - 79038 Niort cedex 9.  
MAIF VIE - Société anonyme au capital de 122 000 000 € - RCS NIORT 330 432 782 - CS 90000 - 79029 Niort Cedex 9.  
Entreprises régies par le Code des assurances.

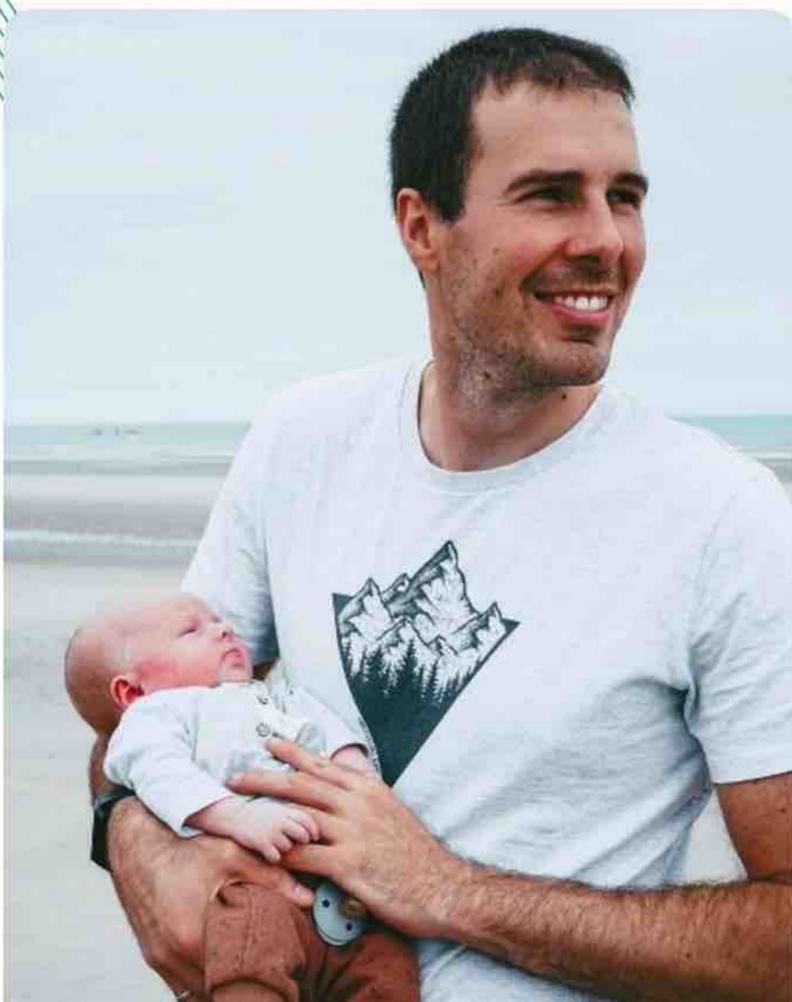
“Ce congé m'a permis d'apprendre tous les gestes pour m'occuper de mon fils.

Benjamin, père d'Arthur, 18 mois.

Lorsque la grossesse de ma femme s'est confirmée, j'ai prévenu mon travail que je prendrai un congé paternité en août, couplé avec des vacances. Entre-temps, la prolongation du congé paternité a été votée et j'ai pu en profiter. Et ça n'a posé aucun problème à mon entreprise. Il faut dire que la période tombait plutôt bien: je suis comptable, l'été est une période plutôt calme dans mon secteur.

### Là, j'ai pu prendre l'intégralité de mon congé paternité, complété par deux semaines de congés payés.

Six semaines, c'est long, mais ça passe à une vitesse! Déjà, les deux premières semaines ont été rythmées par les visites de la famille et des amis. Au bout de deux semaines, on a retrouvé notre petit rythme. C'est agréable de ne pas avoir de réveil le matin, de se mettre au rythme de notre fils, de prendre le temps de se connaître. D'autant que c'est notre premier enfant.



Ce congé paternité m'a permis également d'apprendre tous les gestes pour m'en occuper: l'habiller, changer ses couches, lui donner le bain, le biberon... Ce n'est pas évident pour moi, je n'ai pas eu, à la différence de ma femme, de nouveau-nés dans mon entourage pour "m'entraîner", en quelque sorte. Donc, au début, je l'ai beaucoup observée avant de faire moi-même. Et aujourd'hui, je suis parfaitement à l'aise pour m'en occuper. Mais j'ai encore beaucoup à apprendre de mon fils pour déceler la raison de ses pleurs: a-t-il faim, soif, sommeil? Mais j'imagine que ça, c'est le lot de tous les parents.

La reprise du boulot s'est bien passée de mon côté: revoir les collègues, sortir de la maison, travailler, ça fait du bien après six semaines off! Heureusement, aussi, Arthur rallonge ses nuits, toujours hachées par les biberons qui s'espacent un peu. En revanche, ma reprise a été plus difficile à vivre pour ma femme qui gère notre fils toute la journée, avec la fatigue qui s'accumule. J'ai des horaires de bureau, donc je finis assez tôt, vers 16h30. Je suis hypersportif – c'est un peu ma drogue –, si bien qu'en sortant du boulot, j'étais obnubilé par ma séance de sport avant d'enchaîner avec les courses pour la maison. Ma femme avait hâte que je rentre pour prendre le relais. Et elle m'a fait remarquer à juste titre qu'elle aussi aimerait sortir de la maison, quitte à faire les courses, histoire de changer d'air. Du coup, j'essaie de rentrer plus tôt pour m'occuper d'Arthur afin qu'elle puisse aussi avoir du temps pour elle, en dehors de la maison. On en apprend un peu tous les jours, et c'est tant mieux!

PROPOS RECUEILLIS PAR SIDONIE SIGRIST

### ON A BESOIN DE VOUS!

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

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

# UNE IMMERSION ÉTONNANTE DANS LE PARIS DE LA NUIT



Hors-série  
N°16

6,20 €

108 pages  
En vente actuellement  
chez votre marchand de journaux  
Et sur [leparisien.fr/hors-serie](http://leparisien.fr/hors-serie)

Le Parisien



where good sleep begins



Tranquil Turtle™  
Technologie brevetée



Projection d'un effet  
sous marin en mouvement



Bruit des vagues (bruit blanc)  
et mélodie apaisante



Timer 23 min



cloud b™  
accompagne le  
coucher de vos bébés  
depuis 2002.

Découvrez aussi dans la gamme

Peluches musicales



Sleep Sheep™

Veilleuses à projections  
lumineuses



Twilight Buddies™

Peluches musicales à  
projections lumineuses



Twinkling Twilight Turtle™

www.cloudb.com

# Choisir un jouet adapté à son caractère

Chaque Noël, c'est le même casse-tête.  
Comment dénicher les jouets qui ne finiront pas  
oubliés dans un coffre ? Et si on essayait  
d'adapter notre choix à son caractère dominant ?

COORDONNÉ PAR SYLVIANE DEYMIÉ  
AVEC ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE ET BARBARA HADDAD

MIMACZ / SHUTTERSTOCK, WESTENDGIGGETTY IMAGES

L'EXPERT



**Véronique Veillith  
d'Aubarede**  
PSYCHOMOTRICIENNE  
consultante pour  
JouéClub. [joueclub.fr](http://joueclub.fr)

Merci aux équipes de Mattel, Oxybul, King Jouet et La Grande Récré.

# C'est un intello .....

## On lui propose

**Un tableau d'activités.** À partir de 6 mois, quand notre loulou tient bien assis, le tableau d'activités lui permet d'expérimenter un tas d'objets et de textures au gré de son développement. Pour aller plus loin dans sa découverte, car le petit intello se lasse vite et passe à autre chose une fois qu'il a compris, on met sous le sapin un jouet interactif qui éveille tous ses sens, lui permettant de partir en exploration et d'aiguiser sa curiosité. Et à partir de 8 ans, les coffrets scientifiques, microscope, télescope... assouissent sa soif de compréhension du monde et des « dis maman, comment ça marche »!

**Les jeux de construction et casse-tête.** Cubes, Kapla, Duplo... Ils occupent notre petit cerveau pendant des heures car ce type de jeu est propice à la concentration, domaine dans lequel il excelle lorsqu'il veut aboutir à ses fins et comprendre la relation de cause à effet. **Dès 6 ans**, il est capable de réussir de magnifiques maquettes en Lego. Même chose pour les casse-tête qu'on peut proposer **dès 5 ans**. Puzzles, jeux de labyrinthe et de logique, jeux vidéo Tetris... ils adorent, car les défis, c'est aussi leur passion!

**Des jeux de lettres.** À partir de 7 ou 8 ans, il maîtrise souvent déjà bien l'écriture et la lecture. On ne se trompera pas avec des livres, des jeux de lettres, des encyclopédies sur un thème qu'il affectionne particulièrement (dinosauriens, univers, animaux...).

## On lui fait découvrir

**Des jeux de société.** Notre petit intello s'occupe très bien tout seul et ne va pas spontanément vers les autres ? Pour l'inciter à jouer avec ses camarades, on peut lui offrir des jeux comme le "Qui Est-ce?", le "Risk" et le "Cluedo"... qui nécessitent d'être plusieurs joueurs.

**Des jouets moteurs**  
Draisienne, tricycle, trottinette, vélo... vont lui permettre de bouger et de se dépenser physiquement.

*Il a besoin d'apprendre, de comprendre, de réfléchir... Sa curiosité est insatiable, on lui propose des jeux de réflexion.*

## 0-3 ans



Tablette éducative  
ABC nature.  
Vtech, 29,99 €.  
À partir d'1 an.

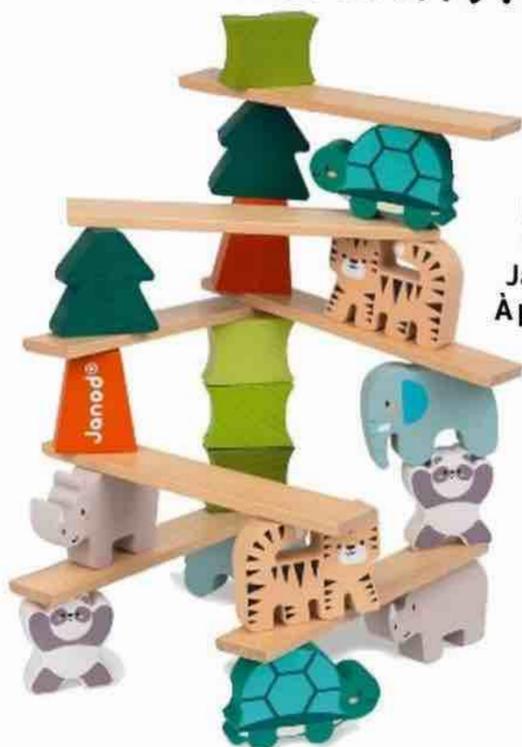


Pyramide à  
empiler  
en bois FSC®.  
Verbaudet,  
17,99 €.  
À partir de  
10 mois.



Sac de perles  
éducatives et  
accessoires.  
Lalaboom, 27,99 €.  
À partir de 10 mois.

## 3-6 ans



Les Animaux  
équilibristes.  
Janod, 21,99 €.  
À partir de 2 ans.

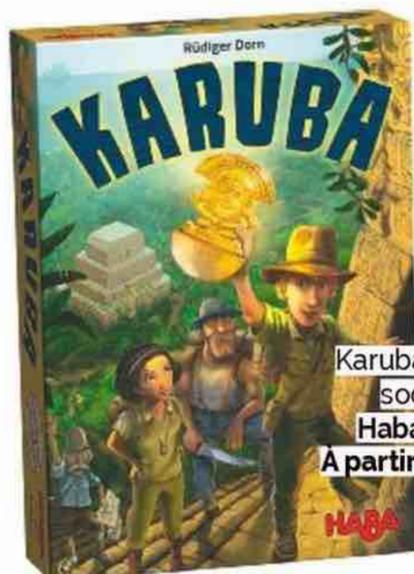


Le Cube des Jeux.  
Clementoni, 39,90 €.  
À partir de 3 ans.



Maison d'apprentissage  
multifermatures.  
Lilliputiens, 45 €.  
Dès 3 ans.

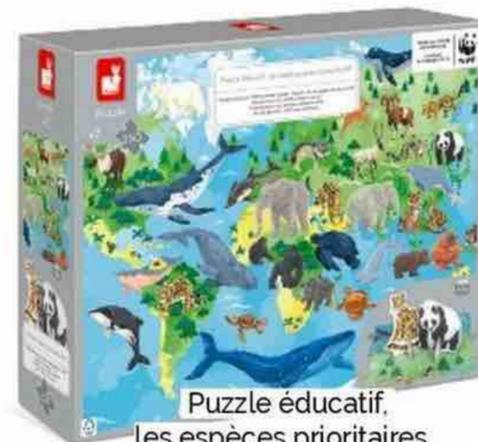
## 6-10 ans



Karuba, Jeu de  
société.  
Haba, 34 €.  
À partir de 8 ans.



Mission:  
Labo Sciences.  
Nathan, 19,99 €.  
8 ans et +.



Puzzle éducatif,  
les espèces prioritaires.  
WWF®.  
Janod 34,99 €.  
À partir de 7 ans.



# Il est très sociable

## On lui propose

**Des jeux de société.** C'est un enfant qui aime être entouré. Liant et verbal, il est très à l'aise dans les jeux de société car l'esprit d'équipe est au centre de toutes les stratégies. **À partir de 3-4 ans**, on peut l'initier à ces jeux en misant sur la simplicité des règles et des parties courtes, pas plus de 10 à 15 minutes. Et plus il grandit, plus le choix est vaste. On pioche parmi les jeux d'action, de cartes, de déduction, Escape Games...

**Des jeux vidéo collaboratifs.** Jouer et s'amuser ensemble, ça peut se faire aussi devant l'ordi ou avec une manette **dès l'âge de 5 ans...** à condition de proposer des jeux sans violence graphique, de rester à ses côtés et de délimiter un temps de jeu (1 h d'écran maximum par jour!).

## Des jeux d'imitation

Il adore créer des histoires "vraies" en compagnie de ses copains et ça commence parfois très tôt, **vers 3 ans**. C'est le temps des dinettes, poupées, premières figurines, puis en grandissant, ce sont les petits personnages, les villes miniatures, les circuits de voitures, les déguisements...

*Avec lui, il faut que ça bouge ! Il est dans l'interaction et l'échange. Il imagine, crée, raconte des histoires.*

## On lui fait découvrir

**Des jeux "solitaires".** **Vers 18 mois**, on peut encourager notre enfant à jouer seul, une manière d'apprendre qu'il n'est pas forcément dépendant des autres pour se distraire et qu'il peut trouver en lui ses propres ressources. On lui offre un cube à histoires, des constructions, des instruments de musique, des puzzles. **Vers 6 ans**, Les toupies "Hand Spinner", les Lego, le jeu du solitaire lui permettent de s'amuser sans être forcément accompagné.

## 0-3 ans



Maxi-chariot de courses. Magic Scan, Vtech, 44,99 €. Dès 18 mois.



Animagic Tiki & Toko interactifs. Goliath, 74,90 €. Dès la naissance.



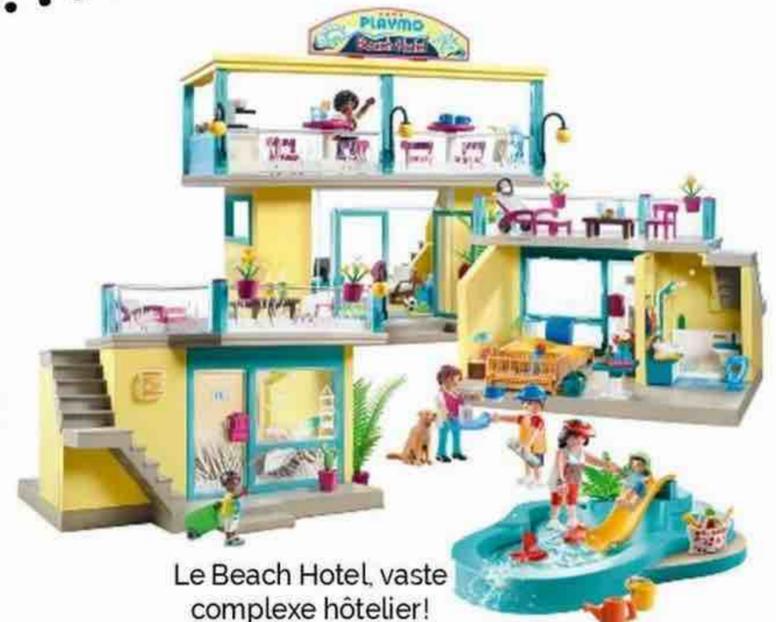
Ma Première poupée Aurore. Kaloo, 23,99 € en 25 cm (phosphorescente) et 36,99 € en 32 cm (musicale). Dès la naissance.

## 3-6 ans

Costume de chef des pompiers. Melissa & Doug, 31,99 €. Dès 3 ans.



Funny Sunny, la lampe interactive. Vtech, 60,99 €. Dès 3 ans.



Le Beach Hotel, vaste complexe hôtelier! 6 personnages inclus. Playmobil, 139,99 €. À partir de 4 ans.

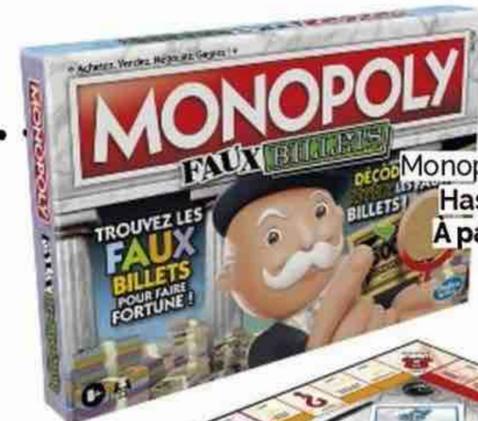
## 6-10 ans



UNO 50 ans. Mattel Games, 19,99 €. 7 ans.



Labyrinthe Nouvelle Édition. Ravensburger, 29,99 €. 7 ans et +.



Monopoly Faux Billets. Hasbro, 31,99 €. À partir de 8 ans.



# C'est un petit anxieux

## On lui propose

### Une peluche interactive

Il adore généralement caresser le pelage doux d'une peluche, et ce contact sensoriel lui permet de sécréter des hormones du plaisir et du bien-être apaisantes. La peluche est aussi une éponge à odeurs rassurantes, celles de la maison, du linge, de maman. On peut donc glisser sous le sapin **dès ses 10 mois**, alors qu'il devient bien habile de ses mains, sa première vraie peluche, tout en rondeur et pas trop imposante pour qu'il puisse l'enlacer. **À partir de 2 ans**, une peluche interactive qui émet de petits sons quand il la caresse ou la serre contre lui, renforce ce sentiment de sécurité.

### Des jeux coopératifs

On unit ses forces dans ce type de jeu de société qui se décline selon l'âge, **à partir de 3 ans**. L'objectif n'est pas de se montrer le plus fort ou le meilleur, mais de s'amuser sans compétition, car tous les joueurs gagnent ou perdent ensemble. C'est donc très rassurant pour notre petit inquiet qui a si peur de perdre...

### Des jouets symboliques. Dès 18 mois et jusqu'à 8-10 ans,

poupées, mallette de docteur, figurines, Playmobil... lui permettent de reproduire une situation qu'il ne gère pas bien, comme la visite chez le médecin ou une séparation, et de prendre ainsi du recul par rapport à ce qu'il vit. La cabane en toile ou un tipi dans sa chambre sont des refuges particulièrement appréciés pour se créer un cocon protecteur et rassurant.

## On lui fait découvrir

**Des activités manuelles.** Faire des moulages, enfiler des perles, tricoter sur une petite machine ou dessiner sont des activités qui apaisent le petit anxieux: c'est gratifiant pour lui de s'apercevoir qu'il est capable de réussir, tout seul, ce qu'il entreprend. **Dès 6 ans**, on peut l'initier aux premières maquettes, aux ateliers de potier, de chocolatier, d'origami...

**Des jeux qui travaillent sur les émotions.** Ça marche **dès l'âge de 4 ans!** L'objectif est d'encourager loulou à parler de ses ressentis. « Qu'est-ce qui le rend heureux? Quand est-ce qu'il a été triste? » ... C'est simple et ludique et on apprend parfois beaucoup sur ce qui s'est passé à l'école ou au centre de loisirs.

*Tout l'intéresse et le passionne! Donc on le nourrit et on l'encourage à faire!*

**E.Leclerc** 

DU 19 OCTOBRE AU  
4 DÉCEMBRE 2021



# UN ARBRE AUSSI MAGIQUE QUE SON PRIX

**35** €  
PRIX PAYÉ EN CAISSE

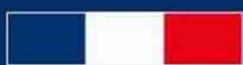
**29** €  
TICKET E.Leclerc COMPRIS



## L'ARBRE MAGIQUE DES KLOROFIL



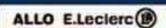
Dès 18 mois.  
2 personnages et de nombreux  
accessoires fournis.



**FABRIQUÉ  
EN FRANCE**



**RETROUVEZ PLUS DE JOUETS EN MAGASINS, EN DRIVE ET SUR [WWW.E.LECLERC](http://WWW.E.LECLERC)**

\* Bon d'achat réservé aux porteurs de la Carte E.Leclerc, sur présentation en caisse de la Carte E.Leclerc et valable dès le lendemain de son obtention, cumulable sur la carte E.Leclerc et utilisable sur tous les produits de l'ensemble des centres E.Leclerc participant au programme de fidélité. Offre valable dans la limite de 15 produits par foyer pour cette opération. Voir modalités en magasin. Carte 100 % gratuite et disponible immédiatement. Offre réservée à une consommation personnelle. Le magasin se réserve le droit de refuser toute demande d'une quantité supérieure aux besoins habituels généralement constatés pour une consommation personnelle. Offre interdite à la revente. Des contrôles seront réalisés en caisse. Pour connaître la liste des magasins et Drive participants, les dates et les modalités, appelez: **ALLO E.Leclerc**  **N°Cristal 09 69 32 42 52**. Du lundi au samedi de 8h30 à 19h sauf les jours fériés et de 8h30 à 18h les veilles de jours fériés. APPEL NON SURTAXÉ

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

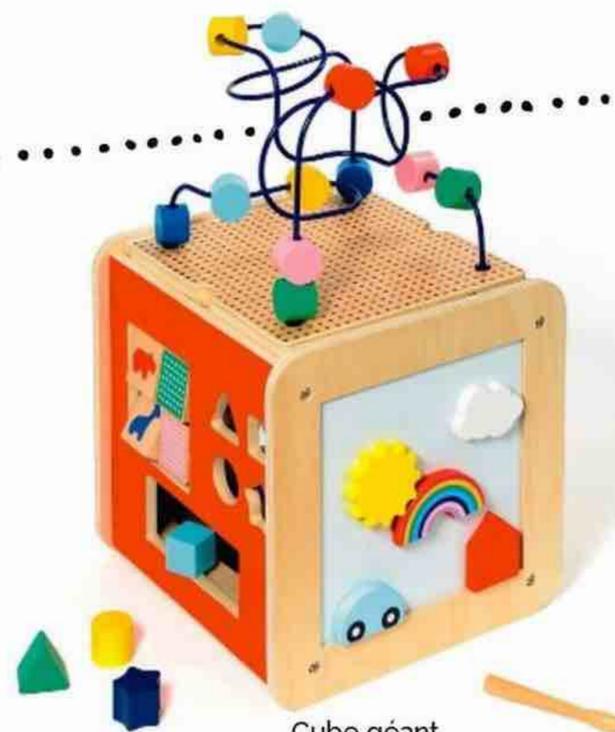
0-3 ans



Peluche Rosalie, vache découvertes. Lilliputiens, 31,50 €. À partir de 9 mois.



Jo le Robot 4-en-1. Fisher Price, 54,99 €. À partir de 6 mois.



Cube géant d'activités en bois. Oxybul, 69,99 €. À partir d'1 an.

3-6 ans



Camion de pompiers et véhicule enflammé. Playmobil, 49,99 €. À partir de 4 ans.



Cabinet médical. Smoby, 64,99 €. Dès 3 ans.



Je découvre les émotions. Nathan, 29,99 €. À partir de 3-4 ans.

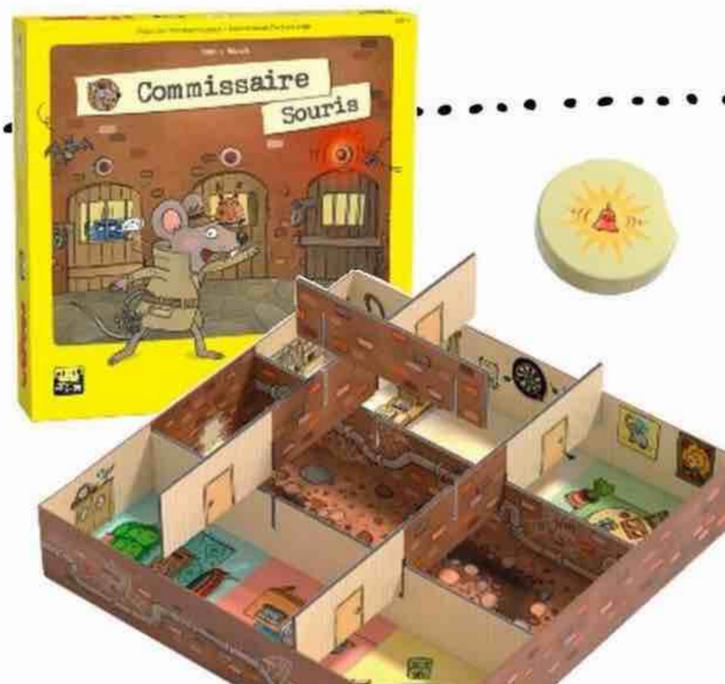
6-10 ans



Mon Jardin sous serre. Clementoni, 29,90 €. À partir de 7 ans.



Suspension lumineuse Happy, à confectionner soi-même. Janod, 27,99 €. 8 ans.



Commissaire Souris. Jeu en solo ou en équipe en jeu collaboratif. De 1 à 4 joueurs. Durée moyenne de jeu: 20 minutes. Haba, 17,90 €. Dès 5-6 ans.



# Elefun FLYERS



**REMP LISSEZ**  
la trompe



Appuyez pour  
**ACTIVER**



Celui qui en a le plus a  
**GAGNÉ!**



**Avec le nouvel ELEFUN, les enfants  
se dépensent et s'émerveillent!**

Fonctionne sans piles



© 2021 Hasbro



# Il bouge tout le temps

## On lui propose

**Des robots**, des engins à rétrofriction. **Dès le premier quatre pattes**, notre petit actif va adorer poursuivre ces objets qui démarrent quand on appuie sur un bouton. Ce sont les mêmes, plus grands, que l'on retrouve dans les parcs à courir derrière leur engin radio commandé!

## Des jouets pousseurs ou porteurs

On a le choix entre les camions porteurs, la brouette à pousser, le chariot à tirer, les ballons sauteurs... car tout convient pour répondre au besoin de se dépenser des enfants "moteurs".

**Des jeux de plein air.** **Dès 4-5 ans**, ils permettent de se défouler dans le jardin ou le square et pour les plus grands de relever des défis physiques. Panier de basket, buts de foot, portique avec corde à nœuds, trapèze... A eux aussi les trottinettes, les vélos, les rollers.

**Des jeux d'intérieur.** Notre petit citadin va pouvoir s'agiter sans embêter nos voisins avec des chamboule-tout en mousse, des fléchettes magnétiques, des mini ping-pong, babyfoot, punching-ball d'intérieur... Les jeux de société d'ambiance, à partie courte, sont particulièrement prisés de ces actifs. (L'œuf à dit, Top Danse, Twister...).

## On lui fait découvrir

**Des jouets empilables et encastrables.** Notre petit turbulent est très adroit pour grimper aux arbres, viser, pédaler, courir. Pour travailler sa dextérité, rien de tel que les gobelets gigognes, les anneaux à enfiler sur un cône, les trieurs de formes.

## Des jeux d'attention

Les puzzles et les jeux de construction favorisent sa concentration visuelle. En canalisant son énergie vers un but à atteindre, on l'aide à lutter contre sa tendance à la dispersion. On commence par un nombre de pièces restreint et il ne faut pas que ça dure trop longtemps, sinon il va tout envoyer valser.

« Je leur offre ce qu'ils veulent, sauf des armes! »

« Depuis qu'ils sont petits, à Noël j'offre à mes fils ce qu'ils souhaitent. On en parle, ils me montrent dans des catalogues ce qui leur ferait plaisir et ensuite, je fais mon choix. Mais j'ai toujours refusé de leur offrir des épées, fusils... Tout ce qui ressemble de près ou de loin à une arme. Je trouve ça trop violent et sans intérêt. »



**FRÉDÉRIC**  
Papa de Jules (13 ans)  
et Léonard (11 ans).

## 0-3 ans



Maxiloco, mon troc-train 7 en 1.  
Vtech, 64,99 €.  
À partir d'1 an.



Valentin le Pingouin interactif.  
Fisher-Price, 39,99 €.  
À partir de 9 mois.



Une draine qui se transforme en trottinette.  
Go-Up Deluxe Lights, Globber.  
99 €.  
De 15 mois à 6 ans.



Mon Grand Livre d'activités évolutif, pour voir les choses en grand!  
Mattel, 49,99 €.  
À partir de 6 mois.



## 3-6 ans

Circuit Hot Wheels-l'attaque du gorille géant.  
Mattel, 49,99 €.  
À partir de 4 ans.



Le Tableau de bord en bois La Pat'Patrouille.  
Melissa & Doug,  
79,99 €.  
Dès 3 ans.

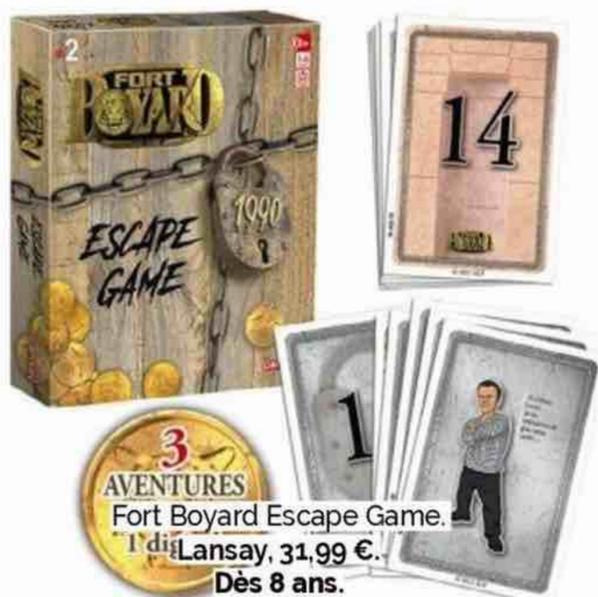


Dinosaure sauteur-Cap.  
JouéClub,  
22,99 €.  
Dès 3 ans.

Jeu des acrobates.  
Energy. Création Oxybul, 14,99 €.  
De 3 à 12 ans.



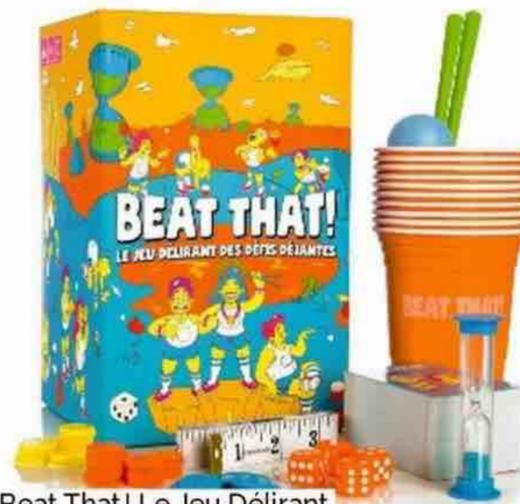
## 6-10 ans



3 AVENTURES  
Fort Boyard Escape Game.  
1 jeu Lansay, 31,99 €.  
Dès 8 ans.



Action & Reaction, Speed Race.  
Clementoni, 37,90 €.  
8 ans et +.



Beat That! Le Jeu Délirant des défis déjantés.  
Cartamundi, 29,99 €.  
À partir de 9 ans.



*Il est dans son monde... Il a besoin de s'identifier à un personnage qui va l'aider à sortir de sa coquille.*



# C'est un petit timide.....

## On lui propose

### Des jeux de construction.

Notre petit timide ne fait pas de longs discours... Il ne cherche pas à négocier ou à imposer son point de vue. Ces jeux sont basés sur la capacité à reproduire des mouvements et à assembler.

### Une boîte à histoires.

Avec ou sans projection lumineuse, effets sonores, interactivité... La boîte à histoires, **dès 2 ans**, permet de créer son univers et de s'identifier au personnage. L'espace d'un conte, notre timide se transforme en valeureux chevalier ou en princesse de conte de fées. De quoi prendre de l'assurance!

### Les instruments de musique

**Dès 3 ou 4 ans**, xylophones, mini piano, harmonica lui permettent de communiquer et d'entrer en interactivité avec des enfants ou adultes de son environnement par un autre médiateur que le langage.

*On l'aide à interagir et à s'exprimer... On favorise l'échange avec les autres, de différentes façons, avec la musique, des cartes à collectionner...*

## On lui fait découvrir

**La poupée interactive.** Elle parle et il peut interagir avec elle dès qu'il commence lui-même à s'exprimer, vers ses 20 mois. Un formidable jouet pour apprendre comment communiquer avec les autres et avoir une amie à qui confier ses secrets.

**Des activités manuelles.** Une belle boîte de crayons de couleurs, des albums à colorier, des kits de travaux manuels fournis l'incitent à développer le pôle de l'expression des émotions et de l'affectif.

### Les figurines, les cartes, les billes

Les enfants aiment les collectionner et les échanger entre eux. Et dans la cour de récré, ce sont de merveilleux passeports sociaux pour s'ouvrir aux autres, qui viendront spontanément vers le petit timide pour découvrir sa collection.

## 0-3 ans



Jeu de construction magnétique. Blockaroo, 29,99 €. Dès 18 mois.



Magnétophone vintage avec micro, lecteur cassette et 1 cassette audio. Fisher Price, 35,90 €. À partir de 3 ans.



Peluche interactive Lica Bella Magique, 35 cm. Gipsy, 39,90 €. Dès 18 mois.

## 3-6 ans



Mon grand poupon Lucille interactive, 42 cm, Corolle, 85 €. Dès 3 ans.



Un cube à histoires à secouer pour 66 contes et comptines. La Conteuse Merveilleuse. Joyeuse 79,90 €. Jusqu'à 7 ans.



Ma cuisine vintage. JouéClub, 113,99 €. Dès 3 ans.



Le gâteau d'anniversaire Play-Doh, pâte à modeler. Hasbro, 29,99 €. Dès 3 ans.



## 6-10 ans

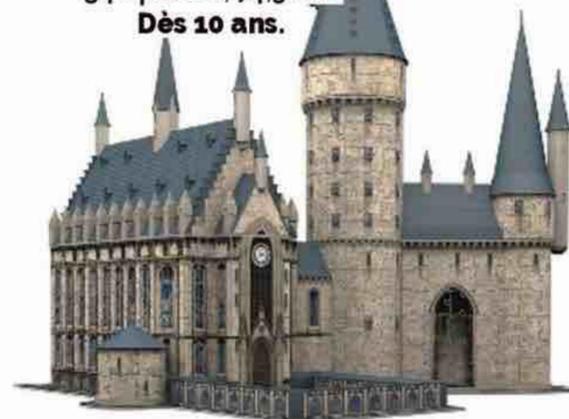


Pack de démarrage "Les aventures de Luigi", LEGO Super Mario! 280 pièces. LEGO, 59,99 €. Dès 6 ans.



Mako moulages, un coffret complet pour mouler, démouler et peindre. Mako Créations, 29,99 €. Dès 5 ans.

Le château de Poudlard, puzzle 3D. Ravensburger, 540 pièces, 74,90 €. Dès 10 ans.



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



**Déborah, 34 ans, souffre d'amyotrophie spinale, une maladie génétique dégénérative. Ça ne l'a pas empêchée de devenir maman d'un petit Lucas (18 mois). Elle nous a raconté son histoire, courageuse et pleine d'espoir.**



@debodream

## “On peut être maman en fauteuil”

**Parents:** Quel a été votre parcours avant de devenir maman ?

**Déborah:** L'amyotrophie spinale est une maladie génétique rare. Ça n'a été découvert qu'à mes 4 ans, car je marchais avec un léger dandinement. Mes parents sont porteurs sains. La maladie évolue par stades. J'ai marché jusqu'à l'adolescence. Les médecins pensaient que je n'atteindrais pas l'âge adulte. Je n'avais aucune visibilité sur mon avenir. J'ai rencontré Malween au lycée, j'avais 17 ans et lui 23. Il était auxiliaire de vie pour une personne à mobilité réduite. On s'est mis en couple sans réfléchir au lendemain. On voyageait beaucoup.

**Quand avez-vous fait le projet de devenir parents ?**

Lors d'une discussion avec un médecin à mes 23 ans, j'apprends qu'il y a des espoirs de traitement. Nous

osons alors nous projeter avec un enfant. Malween, lui, a toujours voulu être papa. Je m'inscris ensuite sur un groupe Facebook de mamans atteintes de la même maladie. Ça me donne des exemples, de l'espoir. Je mesure aussi les conséquences pour ma santé. La grossesse réduit la capacité respiratoire. Le fait de bouger moins (pour éviter les chutes) accélère la perte de mobilité. L'accouchement présente aussi des risques. Mais l'aggravation de la maladie plane déjà, alors je me dis qu'au moins, j'aurai la plus belle des récompenses. On fait alors des tests pour savoir si notre bébé aurait des risques d'être atteint de la maladie. Négatifs. Je suis enceinte au bout d'un an environ.

**Comment l'entourage a-t-il réagi ?**

Ma famille et mes amis étaient un peu inquiets, mais ils m'ont toujours soutenue. Quant aux gens qui me

connaissent moins, la question qui revenait: “comment vas-tu faire pour t'occuper d'un bébé en fauteuil ?” C'est blessant, mais compréhensible. Je devais les rassurer alors que parfois, moi aussi j'avais des doutes. Je savais que je ne pourrais pas le soulever. Et j'avais peur de ne pas trouver ma place de maman.

**Comment s'est déroulée la grossesse ?**

J'étais très suivie, dans une maternité de niveau 3. À 5 mois, j'ai arrêté de travailler, je faisais des malaises. À 7 mois, j'ai été hospitalisée car je perdais un peu de sang et j'avais des contractions. À 8 mois, la césarienne a été décidée. Lucas est né en pleine forme. Moi j'étais vraiment éprouvée, l'anesthésie a été très compliquée à poser car j'ai une arthrodèse lombaire (des tiges dans le dos). Mais j'ai récupéré et j'ai même allaité Lucas



debodream • S'abonner

debodream Ma deuxième fête que maman ♥

Et la gème sans ma maman à Partagée entre les émotions, p force d'en écrire davantage

En tout cas, Joyeuse fête des à toutes

#bonnefetemaman #fetedesm #maman #bébé #amourmater #monbebe #dimanche #week @virginie.m.photos



plusieurs mois, malgré des débuts difficiles. En revanche, j'ai perdu en mobilité, malgré la rééducation.

**Comment avez-vous géré le quotidien avec un bébé ?**

Le papa est très investi, et quand il travaille, cinq personnes se relaient pour m'aider à la maison... Pour le ménage, les repas, mes soins et une nounou pour m'assister lorsque je m'occupe de Lucas. Avant sa naissance, j'avais tout organisé et expliqué à chacune la place qu'elle occuperait. Je ne voulais pas de confusion entre elles et moi. C'est toute la difficulté. Quand on ne peut pas prendre son nourrisson dans les bras sans aide quand il pleure... ça me déchirait le cœur. Ou que les gens dans la rue pensent que l'aide-soignante derrière la poussette est la mère...

**Qu'aimez-vous faire avec Lucas ?**

Disons que les rôles se sont répartis naturellement entre son père et moi ! Je lis des livres, on fait de la pâte à modeler, du dessin, on chante... Et avec son papa, c'est plus foot et bagarres sur le canapé!

**Comment s'adapte-t-il à votre handicap ?**

Il a très bien compris la différence, il

reste très calme si je le change par exemple. Il s'accroche à son père pour qu'il le prenne. Tandis qu'il escalade tout seul jusqu'à mes genoux pour s'asseoir sur moi ou demande à quelqu'un d'autre de le soulever. Aujourd'hui, il est assez autonome, mais il lui arrive de faire des bêtises et je dois rouler derrière lui très vite! Lorsqu'il tombe, je lui tends la main, je l'encourage. Et je lui parle beaucoup, nous sommes très fusionnels.

**Comment voyez-vous l'avenir ?**

Je suis en pleine reconversion professionnelle! Mais j'attends que Lucas rentre à l'école pour poursuivre ma formation. Globalement, je fais beaucoup de projets: anniversaires, loisirs, vacances. Je veux que Lucas soit fier de moi et qu'il ne soit pas triste à cause de mon handicap. Mon moral est bien meilleur depuis que je suis maman. Mon fils est ma thérapie, mon petit miracle. Et puis, je suis un nouveau traitement médical depuis quelques mois et qui pourrait freiner l'avancée de la maladie. C'est inespéré.

**Quel message avez-vous envie de transmettre ?**

Je veux montrer une image positive du handicap. On peut être une maman en fauteuil. Çane doit plus être un tabou. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ



*Les rôles se sont répartis naturellement. Je lis des livres, on chante... Avec son père, c'est plus foot et bagarre.*



# Quoi faire ensemble?!!



POUR 15 TRUFFES ENVIRON

PRÉPARATION: 30 minutes

RÉFRIGÉRATION: 6 heures

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

## 1. Les truffes au chocolat

On cuisine

*En rouge: l'enfant*

**1.** Casse le chocolat en morceaux dans une jatte. Coupe le beurre en petits dés.

**2.** Placez la jatte au bain-marie et laissez fondre à feu doux. Puis retirez du feu.

**3.** verse la crème dans une casserole.

**4.** Portez la crème à frémissement, puis versez-la sur le chocolat.

**5.** Mélange bien la crème avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

**6.** Ajoutez le beurre et mélangez bien au fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Laissez refroidir, couvrez et réservez 6 heures au réfrigérateur.

**7.** Sors la jatte de chocolat du réfrigérateur. Avec une petite cuillère, puis entre les paumes de tes mains, façonne de petites boules de chocolat de la taille d'une noisette.

**8.** Versez le cacao en poudre dans une assiette creuse. Roulez les truffes dans la poudre de cacao. N'hésitez pas à les rouler une seconde fois, puis placez-les au frais jusqu'au moment de servir.

**Ustensiles:** 1 jatte, 2 casseroles.



Avec Florent, 7 ans 1/2

**Ingrédients:**

125 g de chocolat noir,  
15 g de beurre en pommade,  
50 g de crème liquide,  
40 g de poudre de cacao  
mer non sucré

C'est Noël sur

**MÔMES**  
par PARENTS  
www.momes.net

## 2. On fabrique ensemble une carte sapin en 3D

1. Coupez la feuille blanche en deux.
2. Coupez un tronçon de 3 cm dans le rouleau de papier toilette, puis collez du papier à motifs.
3. Découpez le tronc dans le papier marron (un peu moins grand que la feuille et effilé en haut. Ajoutez du masking tape doré en bas.
4. Découpez des bandes de 2 cm de large dans le papier vert.
5. Agrafez le rouleau au centre, en bas de la page.
6. Collez les bandes vertes, repliez les extrémités sur 1 cm jusqu'en haut. Plus on monte, plus les bandes sont courtes.
7. Ajoutez les déco en collant les stickers étoiles sur le sapin!

### TOUT CE QU'IL FAUT

- 1 feuille de papier épais blanche
- 1 feuille de papier épais verte
- 1 feuille de papier épais marron
- Du papier à motifs • 1 rouleau de papier toilette • Du masking tape doré • Des stickers étoiles • 1 agrafeuse • De la colle
- 1 paire de ciseaux
- 1 scalpel de loisirs créatifs



## 3. On crée Un pantin lutin

1. Commencez par imprimer le pantin lutin, en bas de page et imprimez également une photo du visage de votre enfant, puis réunissez le matériel.
2. Il faut découper tous les éléments du pantin et le visage. Collez le bonnet sur la tête et faites des petits trous pour glisser les 5 attaches parisiennes. Faites un dernier petit trou sur le bonnet pour y enfiler un bout de ficelle.
3. Et c'est parti pour la rigolade! Ici nous avons volontairement imprimé une grosse photo de visage pour accentuer l'effet lutin!

### TOUT CE QU'IL FAUT

- 1 photo à la bonne taille • Des ciseaux • De la colle • 5 attaches parisiennes • De la ficelle



le lab de la

**cité** des **bébés**  
sciences et industrie



le nouveau  
territoire  
des enfants  
de 0 à 2 ans

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

#CitéDesBébés  
Réservation impérative  
cite-sciences.fr

## Immobilier

# Et si on achetait sur plan?



L'achat sur plan consiste à acquérir un logement neuf, inexistant ou en cours de construction. Une formule qui présente de nombreux avantages, mais aussi certaines contraintes. Le détail.

**V**ous envisagez un achat immobilier? Pas toujours facile de dénicher la perle rare qui corresponde à nos attentes... Pourquoi ne pas se tourner vers un achat sur plan, nommé aussi VEFA (Vente en futur état d'achèvement)? Le principe: on achète un logement, appart ou maison, qu'un promoteur s'engage à nous livrer dans un délai donné. Dès la signature, on devient propriétaire du sol, puis de la construction au fur et à mesure de son avancement. Les avantages sont nombreux: l'assurance d'acquérir un bien immobilier ultra-récent et aux normes; des avantages fiscaux et des frais de notaire réduits; une formule juridique très encadrée. Côté contraintes, il faut bien sûr attendre la livraison définitive du logement, avec des délais qui peuvent parfois être allongés par rapport aux prévisions. Ce qui n'est pas toujours facile quand on est une famille avec enfants!

ROMY DUCOULOMBIER

### Des garanties et des avantages fiscaux

La VEFA est encadrée par la loi et sécurisée pour l'acquéreur. Ce type d'achat nous fait bénéficier de différents niveaux de garantie: garantie financière d'achèvement des travaux, garantie décennale qui couvre, pendant 10 ans, la structure et les fondations de l'immeuble. La garantie biennale, quant à elle, sécurise nos équipements pendant 2 ans. Côté avantages financiers, selon notre grille de revenus, on peut bénéficier d'un prêt à taux zéro (PTZ +) pour financer une partie de notre achat. Ainsi que d'une TVA à taux réduit (5,5 %) pour certains programmes, ou d'une exonération de taxe foncière les deux premières années. L'achat sur plan présente aussi des avantages fiscaux dans le cadre de la loi PINEL si on loue le bien 6, 9 ou 12 ans (à loyers encadrés) et transformer ainsi une partie de notre impôt en patrimoine personnel. Les frais de notaire seront réduits en moyenne à 2,5 %. »

### L'avis de l'expert

Pour Quentin Gilbert, président de la société INOPIAE, spécialisée dans le conseil en investissement immobilier et œuvres d'art: « Cette formule a de nombreux avantages. Acquérir un bien immobilier en VEFA, c'est se tourner vers un projet clé en mains, qui répond à des normes strictes de construction et d'habitabilité: ascenseurs, terrasse, garage... ou environnementales (faible consommation d'énergie, isolation thermique au top) font partie de leurs points forts. Autre atout: l'acquéreur peut négocier la modification de certains aménagements, pour adapter son logement à ses envies. »

### “Les avantages du neuf!”

« On a opté pour un appart neuf, acheté sur plan, moderne et accessible! Notre véhicule a sa place au parking en sous-sol, la poussette et les courses transitent par l'ascenseur et on a une grande terrasse. »

**ALEXANDRA et FRANÇOIS**  
Parents de Charlotte  
et Arthur (4 ans et 2 ans)





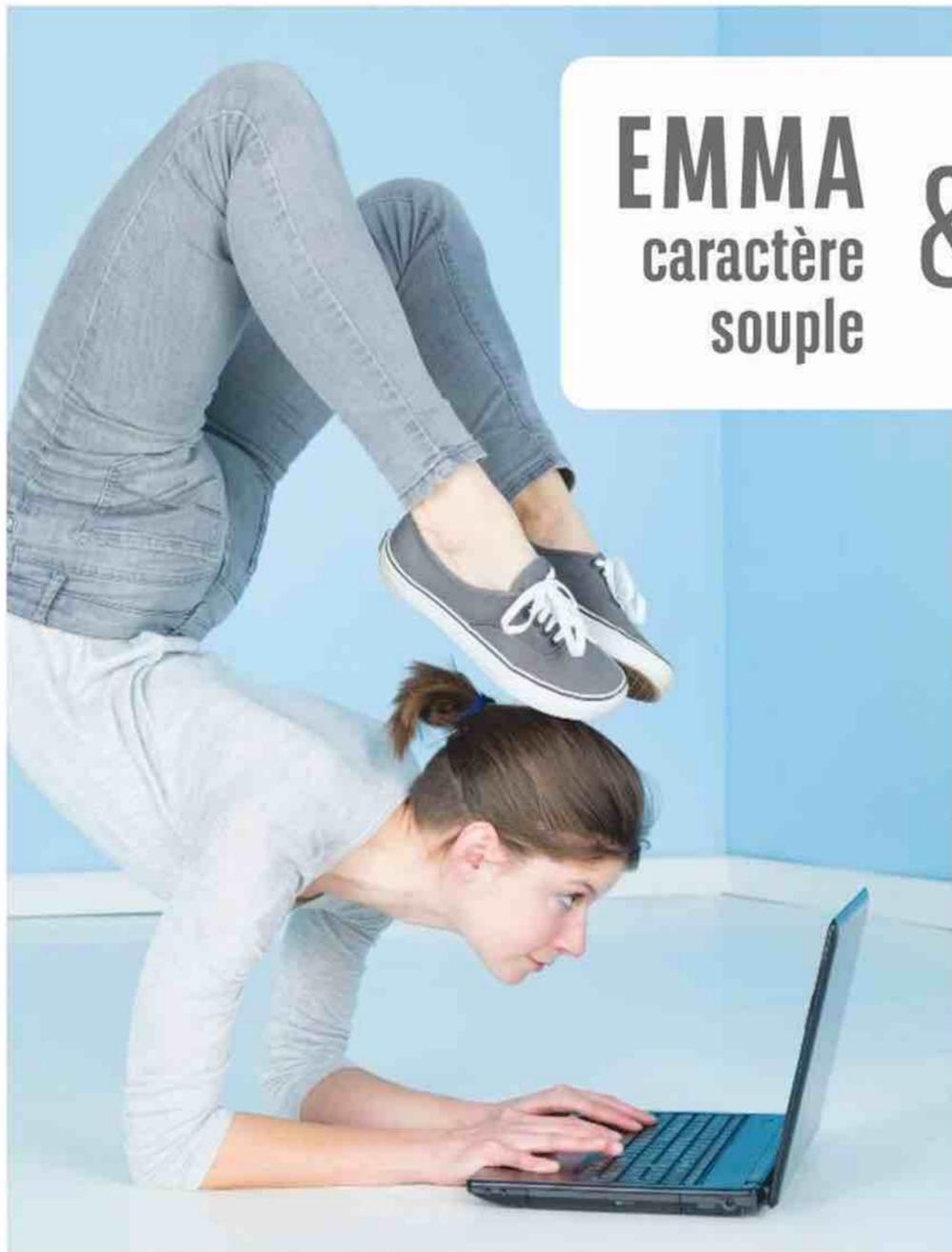
IMMOBILIER

# BELLE RENCONTRE

**EMMA**  
caractère  
souple

&

**SON**  
**T2** NEUF  
ÉVOLUTIF



LES JARDINS DE VERCHANT - CASTELNAU-LE-LEZ (34)

Crédit Agricole Immobilier construit des logements neufs, conseille et accompagne ses clients à chaque étape de leur projet immobilier. C'est en partant de leurs attentes que nous avons inventé HOMDYSSÉE, des logements évolutifs qui accompagnent les différentes étapes des parcours de vie.

Nos programmes immobiliers neufs dans votre région sur

**ca-immobilier.fr**

**Exceptionnellement riche en vitamine C, le chou kale se déguste aussi bien cru que cuit. Un légume qui change, à mettre au menu de toute la famille.**

## On mange de saison...

# Le chou kale

### ASTUCES DE PRO

**Bien le choisir.** On privilégie des petites feuilles, qui seront plus tendres. Elles doivent être fermes et d'un beau vert, ce sont des gages de fraîcheur. Tout comme une tige cassante.

**Une conservation au top.** Pour les garder plus longtemps, on lave les feuilles et on les enveloppe dans un torchon humide, et hop, dans le bac à légumes du frigo. Une fois cuites, on les consomme dans les 3 jours maxi.

**Pour les préparer.** Il suffit de bien laver les feuilles à l'eau, puis de les sécher. On enlève ensuite la nervure centrale et la tige qui sont dures. Puis on les coupe avant de les manger crues ou de les cuisiner.

**Côté cuisson.** On plonge les feuilles 2 minutes dans de l'eau bouillante, puis on les fait revenir dans du beurre. On peut aussi les cuire à la vapeur une dizaine de minutes, puis les poêler ou les incorporer dans des tartes...

**Bon à savoir**  
Pour éviter l'amertume ou que les feuilles soient trop dures, on les fait mariner dans du jus de citron, de l'huile d'olive et un peu de sel. On les frotte bien et on laisse reposer un peu au frigo avant de les cuisiner.

À mettre dans l'assiette des bébés à partir de 8-9 mois. En purée et mélangé à d'autres légumes, comme le panais ou des pommes de terre, pour adoucir le goût et le rendre plus facile à digérer.

“

« **Des chips étonnantes!** »

« Coupées en morceaux, assaisonnées d'huile d'olive, d'épices, de graines de sésame, je fais cuire les feuilles à 160 °C une dizaine de minutes. Ce sont des chips croquantes à déguster à l'apéritif ou à parsemer sur des salades, plats... »

MYRIAM  
maman de Valentin,  
6 ans.

### ASSOCIATIONS MAGIQUES

**En smoothie.** Le chou kale s'invite dans les smoothies pour donner un coup de fraîcheur et booster l'effet détox.

**En salades.** Pour profiter au maximum de ses bienfaits, on l'ajoute cru aux salades à base de riz, boulgour, lentilles, légumes... À parsemer de graines de sésame ou tournesol, de dés de pamplemousse... On ose tous les mélanges.

**En accompagnement.** En purée, poêlé, sauté au wok... il se marie très bien avec les poissons, les œufs et les viandes.

**Exotique.** Il donne du pepsi aux recettes à base de lait de coco ou de pâte de curry.

### Des atouts santé

Super bien pourvu en vitamine C, il contient également du fer, ce qui en fait un allié de taille pour renforcer notre système immunitaire. Grâce à sa bonne teneur en fibres, il aide à réguler le transit, mais on l'évite en cas de syndrome de l'intestin irritable (comme tous les choux). Et son fort taux en bêta-carotène lui donne des propriétés antioxydantes.

## INGRÉDIENTS :

2 branches de chou kale, 4 œufs, 5 cl de lait, 1 échalote, 25 g de beurre, 30 g de féta, 3 feuilles de menthe fraîche, sel, poivre.

### OMELETTE AU CHOU KALE ET FÊTA

- Retirez les côtes dures des feuilles de chou kale. Émincez-les finement. Pelez et émincez l'échalote. Dans une poêle, faites suer l'échalote dans le beurre à feu moyen, puis ajoutez le chou. Laissez cuire 10 minutes.
- Salez, poivrez. Dans un bol, battez les œufs en omelette avec le lait. Versez les œufs dans la poêle, ajoutez les 2/3 de la féta émiettée et les feuilles de menthe ciselée.
- Laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit légèrement baveuse. Repliez l'omelette sur elle-même et parsemez du reste de féta.

Pour 2 adultes

Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 10 minutes

### 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 CHOU KALE ET POMME DE TERRE

- Pelez 80 g de pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Retirez les côtes de 2 feuilles de chou kale et émincez-les. Faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Puis mixez finement avec 5 g de beurre.

9/12 mois



### PURÉE DE CHOU KALE ET FÊTA

- Pelez 100 g de pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Retirez les côtes de 3 feuilles de chou kale et émincez-les. Faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Ajoutez 1 cuil. à soupe de féta émiettée.

1/3 ans



### ŒUF MIMOSA AU CHOU KALE

- Faites cuire 1 œuf dur. Écalez-le, coupez-le en deux et retirez délicatement le jaune. Écrasez le jaune à la fourchette avec 10 g de féta et 1 cuil. à soupe de feuilles de chou kale cru hachées finement. Garnissez les blancs de ce mélange et servez.

SHOPPING : BENTO CHEZ MANGA CAFE PARIS

# ABONNEZ-VOUS



**1 AN PARENTS**  
(10 NUMÉROS)

+

la valisette Rivadouce  
et ses produits bébé

=

**25,90 €**  
seulement

**-43€**  
de réduction

**AU LIEU DE 68,90 €\*\***

## 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°) + EN CADEAU la valisette et ses produits**

**OU** Rivadouce pour **25,90€ seulement** au lieu de ~~39,90€\*\*~~  
bébé

PG2  **2 ans (20 N°) + EN CADEAU la valisette et ses produits**

Rivadouce pour **44,90€ seulement** au lieu de ~~97,90€\*\*~~  
bébé

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 :

PC610

Je complète mes coordonnées personnelles :

Mme  M. \*Nom

\*Prénom

\*N°/Voie

\*Cplt adresse

\*Code postal

\*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

\*N° Tél.

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

E-mail

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

Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro et de la valisette Rivadouce et ses produits : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement.\*\* Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosque et la valisette Rivadouce et ses produits au prix de 39,90 €. 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 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 défaire des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au moment de recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7 116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38222104183. filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France. Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.

Découvrez d'autres offres sur : [store.uni-medias.com/riva610](https://store.uni-medias.com/riva610)

# et recevez

## La valisette et ses produits

## Rivadouce bébé

### Toilette, bain, soin change...

Retrouvez les indispensables de Bébé au quotidien !

#### La valisette

Très pratique pour transporter  
les produits de toilette de bébé.

45 x 25 x 10 mm



COSMOS  
ORGANIC

#### Le gel doux lavant bébé bio

Nettoie délicatement la peau  
et les cheveux de Bébé,  
compense les effets desséchants  
de l'eau calcaire avec sa formule  
ultra-douce. Dépose sur la peau  
des notes tendres et délicates.

500 ml.



#### L'eau nettoyante micellaire bébé bio

Idéale pour la toilette du corps et des zones délicates comme  
le visage et le siège, elle élimine efficacement et en douceur  
les salissures et capture les impuretés en un seul geste !

500 ml.

Retrouvez les produits  
Rivadouce bébé sur :  
**rivadouce.fr**

# Réponses

# → d'experts



**Dr Philippe Grandsenne**  
PÉDIATRE



**Julien Rousseaux**  
MÉDECIN  
NUTRITIONNISTE



**Stephan Valentin**  
DOCTEUR  
EN PSYCHOLOGIE



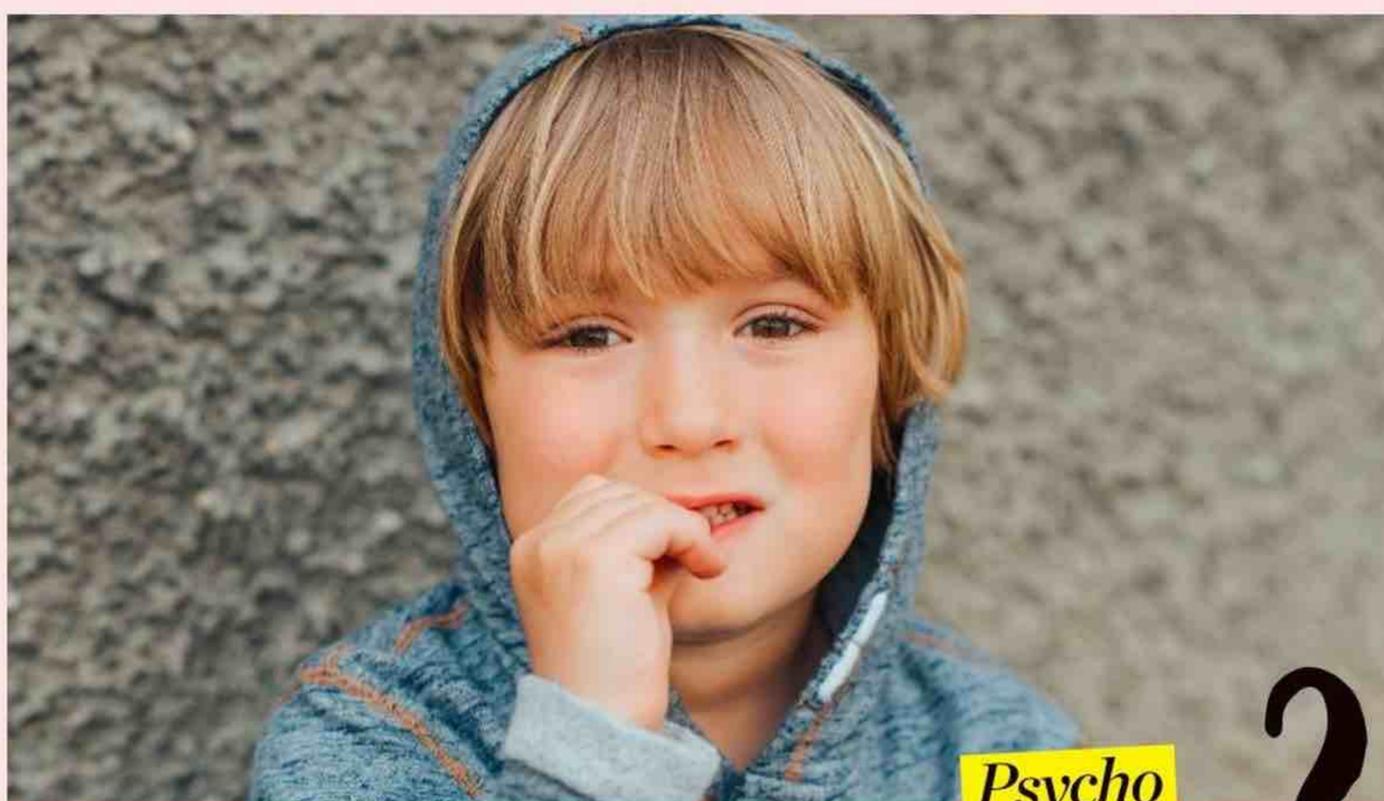
**Jessica Pirbay**  
SEXOLOGUE ET  
SEXOTHÉRAPEUTE



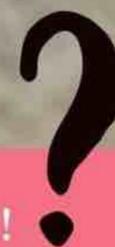
**Adrien Gantois**  
SAGE-FEMME



**Me Joanne Elia**  
AVOCAT AU BARREAU  
DE PARIS



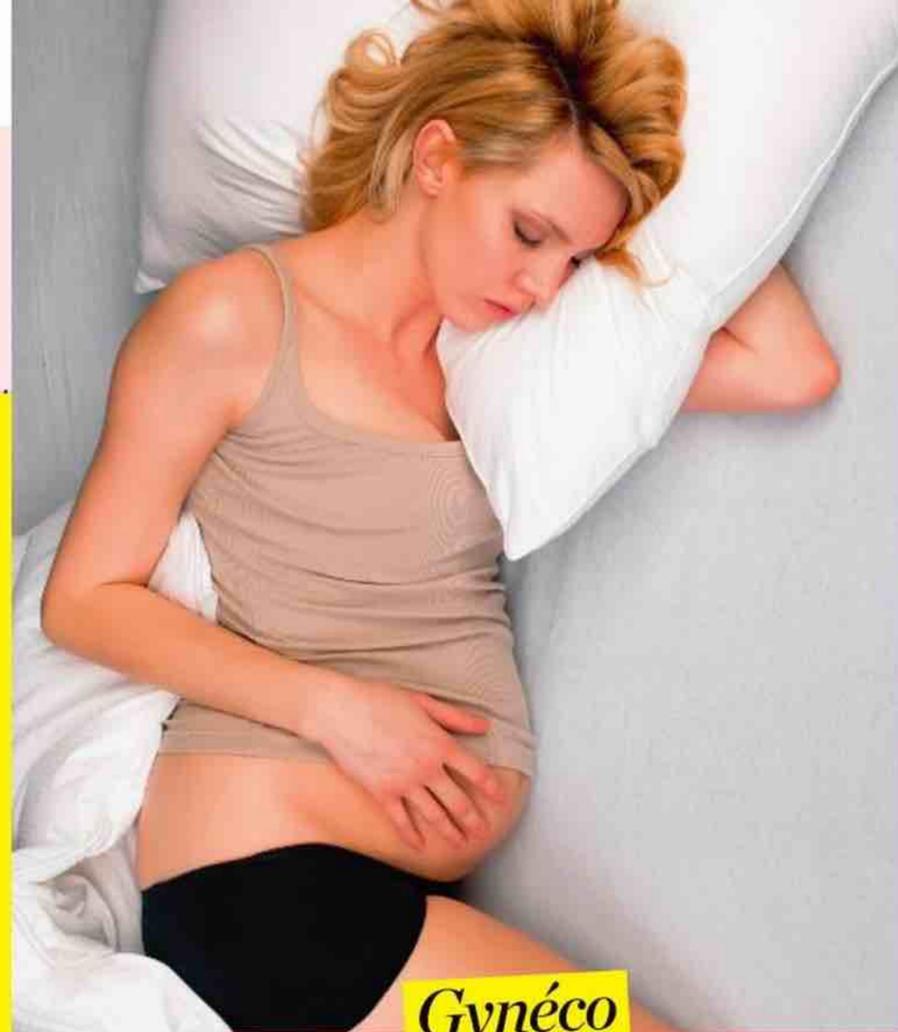
**Psycho**



« Erwan se ronge les ongles, parfois jusqu'au sang! Pourquoi et comment l'aider à arrêter »? **GAËLLE, MAMAN D'ERWAN, 7 ANS**

Les causes de ce comportement peuvent être très variées. Certains enfants se rongent les ongles des doigts, mais parfois aussi des orteils par pur ennui! D'autres peuvent souffrir par exemple d'une certaine nervosité ou de stress. En rongant ses ongles, l'enfant essaie ainsi de réduire une tension intérieure et de se calmer. Dès la maternelle, on remarque chez un enfant sur trois ce type de comportement. Souvent, ce sont les parents qui sont gênés pour leur enfant et qui se font du souci. En général, c'est passager. Néanmoins, il est important de savoir pourquoi. Est-il sujet à des tensions qu'il tente de gérer en rongant ses ongles. Souffre-t-il de stress scolaire? Ne le grondez pas. Ronger ses ongles ne se contrôle pas. Cherchez plutôt ce qui pourrait provoquer du stress chez lui, parlez-en ensemble pendant un moment calme, avec votre enfant dans les bras ou

lors d'un trajet en voiture. Ces situations où l'enfant ne doit pas vous regarder dans les yeux se prêtent parfois mieux pour l'aider à s'ouvrir. Dites-lui que vous êtes toujours là pour lui. Parfois, il faut plusieurs tentatives pour faire parler son enfant. Regardez ensemble ses mains et proposez-lui des solutions pour qu'elles soient plus soignées (un massage de la main avec une crème le soir...). Ainsi, l'enfant sera peut-être amené à prendre plus soin de ses mains. Encouragez-le quand ses ongles poussent un peu. Un enfant doit entendre un retour positif quand il fait des efforts. Les vernis amers peuvent être une solution, mais ils traitent le symptôme et non la cause. De plus, on risque de dramatiser le problème. Restez alors détendu. C'est très souvent un comportement passager. Consultez votre pédiatre si le fait de ronger ses ongles provoque des inflammations. **S.V.**



**Gynéco**

« Je vais bientôt accoucher, mais mon bébé ne s'est pas retourné, vais-je avoir une césarienne? » JULIE

Très souvent, quand on parle de bébé qui ne s'est pas retourné, on parle de bébé en siège. Alors bébé en siège ne veut pas forcément dire césarienne. Lors de la consultation mensuelle, si on voit qu'il a toujours les fesses en bas, on va peut-être vous proposer une "version par manoeuvre externe". C'est un geste médical, assez douloureux, qui se fait à l'hôpital avec un médecin. On va essayer manuellement, à l'aide aussi d'une échographie, de modifier la position du bébé pour faire en sorte que sa tête soit en bas. Si ça ne fonctionne pas, on fait une "confrontation foeto-pelvienne", c'est-à-dire qu'on va analyser à la fois la taille du bébé et également l'anatomie de votre bassin. On va voir si les deux sont compatibles pour justement permettre un accouchement par voie basse du siège. **A.G.**



## TESTÉ ET APPROUVÉ

### PAR LES CRÈCHES POUR PARENTS

Pas facile de choisir un jouet pour un tout-petit! Surtout un jouet qui l'amuse, dont il ne se lasse pas après quelques semaines, un jouet qui lui permette de développer ses qualités sensorielles et l'aide à bien grandir. Voici les résultats des tests.

#### TITOU

MON TOUTOU HOVERBOARD-  
À PARTIR DE 12 MOIS

#### L'AVIS DES BAMBINS

Émerveillés, les enfants sont captivés par ce chiot rigolo qu'ils essaient d'attraper, mais qui s'enfuit dès qu'ils approchent. Ils gagnent en confiance et interagissent avec ce nouveau compagnon dont les oreilles bougent.

Note  
17/20



#### L'AVIS DES PROS

Titou incite les petits à se déplacer et accompagne leurs premiers pas. Selon leur âge, les enfants jouent, dansent ou essaient de l'attraper. En appuyant sur les différents boutons, ils font de belles découvertes et écoutent de la musique (+ 65 mélodies et chansons). Très original, le cœur lumineux qui les familiarise avec les émotions!

### PISCINE À BALLEES INTERACTIVE

DES P'TITS LOULOUS. DÈS 9 MOIS

Note  
16/20

PRIX DE VENTE:  
64,99 € ENV



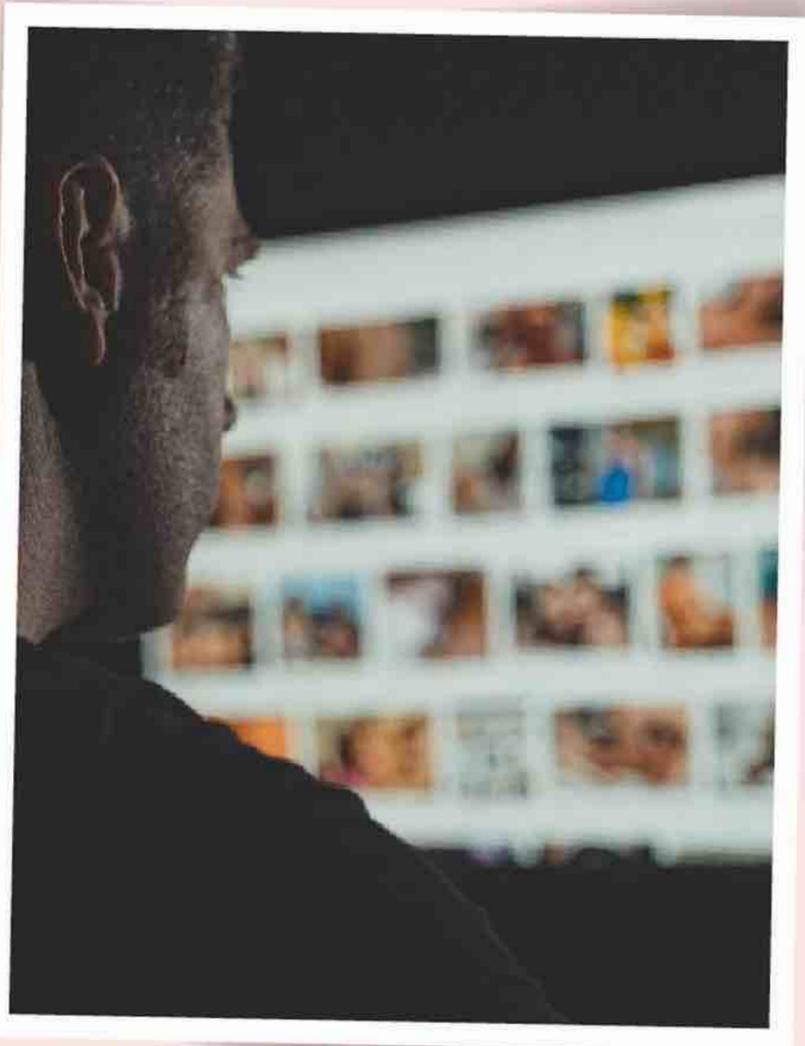
#### L'AVIS DES BAMBINS

C'est la fête! Ils lancent inlassablement les balles multicolores dans le panier (... et en dehors!) et adorent tout éjecter en manipulant le bouton orange: fous rires garantis! C'est rigolo de découvrir les chiffres ou les couleurs en appuyant sur les trois boutons lumineux. Entraînés par les chansons, certains se mettent à danser...

#### L'AVIS DES PROS

Jouer avec ces balles participe à la coordination main/œil, et demande de la précision dans les gestes. De même, les nombreuses chansons et mélodies (+ de 90) contribuent à l'éveil auditif des enfants. Les plus: légère, cette piscine se plie et se range facilement. De plus, elle est lavable en surface (en dehors du module électronique).

## Réponses d'experts



### Sexo

« J'ai vu l'historique des sites internet de mon mari et découvert qu'il consultait du porno. Est-ce parce que je ne lui apporte pas assez » ? LAURE

Beaucoup d'hommes, et un bon nombre de femmes aussi, vont sur des sites porno. Ils ont besoin de stimulations visuelles pour leur sexualité personnelle. C'est leur jardin secret et ça doit le rester. S'il continue à faire l'amour avec vous et à vous désirer, rassurez-vous, cela n'a rien à voir avec vous. En revanche, si le fait de regarder de la pornographie remplace la sexualité du couple, il serait sans doute mieux d'en parler ensemble et d'envisager de consulter un thérapeute ou un sexologue. **J.P.**

« Est-ce que les garçons ont besoin de plus de calories (et donc de manger plus) que les filles ? »

MARINE, MAMAN DE LOUIS, 5 ANS.

### Nutrition

Pour les plus jeunes enfants, la dépense énergétique est équivalente, que ce soit un garçon ou une fille. À cet âge, 5 ans, il n'y a pas de différence significative au niveau hormonal ni au niveau de la composition corporelle (quantité de gras et de muscles), le genre n'a donc pas de conséquence. Et les garçons n'ont pas besoin de plus manger que les filles. Les enfants, garçons comme filles, régulent spontanément leurs apports énergétiques en fonction de l'activité physique qu'ils auront pratiquée ou s'ils sont dans une période de croissance accélérée (la croissance consomme beaucoup d'énergie). **J.R.**



M-PRODUCTION - D-KEINE/ISTOCK - MIRAMISKA/ADOBE STOCK



## Pédiatre

« Mon bébé de 8 mois a très souvent le hoquet. Est-ce que c'est grave, douloureux? Comment puis-je la soulager? »

MARION, MAMAN DE CAMILIA

À cet âge, le hoquet est sans danger. Il est sans doute dû à une hyperréactivité du nerf pneumogastrique qui longe l'œsophage pour aller innover le diaphragme dont la brusque contraction déclenche un hoquet. Si son hoquet est récalcitrant au fil des mois, en grandissant, Camilia pourra obstruer son nez en y augmentant la pression, et bloquer sa respiration durant une ou deux minutes. **P.G.**

# TESTÉ ET APPROUVÉ

## PAR LES CRÈCHES POUR PARENTS

### Mon Premier Puzzle

INTERACTIF DES ANIMAUX. DÈS 18 MOIS

#### L'AVIS DES BAMBINS

Interactif et magique! Le puzzle reconnaît lorsque les formes sont bien encastrées – en émettant un son –, et ça, les enfants adorent! Impossible de s'ennuyer avec les quatre modes de jeux proposés: animaux, nombres, anglais et musique. À chacun ses découvertes.



22,99 €

Note 15,5/20

#### L'AVIS DES PROS

Une belle découverte! Ludique et pédagogique, ce jeu permet aux enfants d'apprendre le nom des animaux, leur habitat et leur cri, et même certains mots d'anglais. Parfait pour développer la motricité fine grâce aux 6 pièces à encastrer adaptées aux petites mains. Idéal pour développer leur sens de l'observation et de déduction. Les plus: un jouet écoresponsable en bois, l'utilisation de plastiques recyclés pour les parties concernées, les bords antichocs.

### Maxiloco

MON TROTTI TRAIN 7 EN 1. DÈS 12 MOIS

#### L'AVIS DES BAMBINS



Les plus grands s'assoient sur le wagon ou poussent la loco pour partir à l'aventure. Tous s'amuse avec le tableau d'activités parlant et musical, qui se détache et s'emporte partout. Ils aiment appuyer sur le nez de la loco et sur les boutons lumineux pour découvrir les chiffres, les animaux... En réalisent des constructions avec les blocs: placés dans la loco, ils atterrissent dans le wagon!

Note 15/20

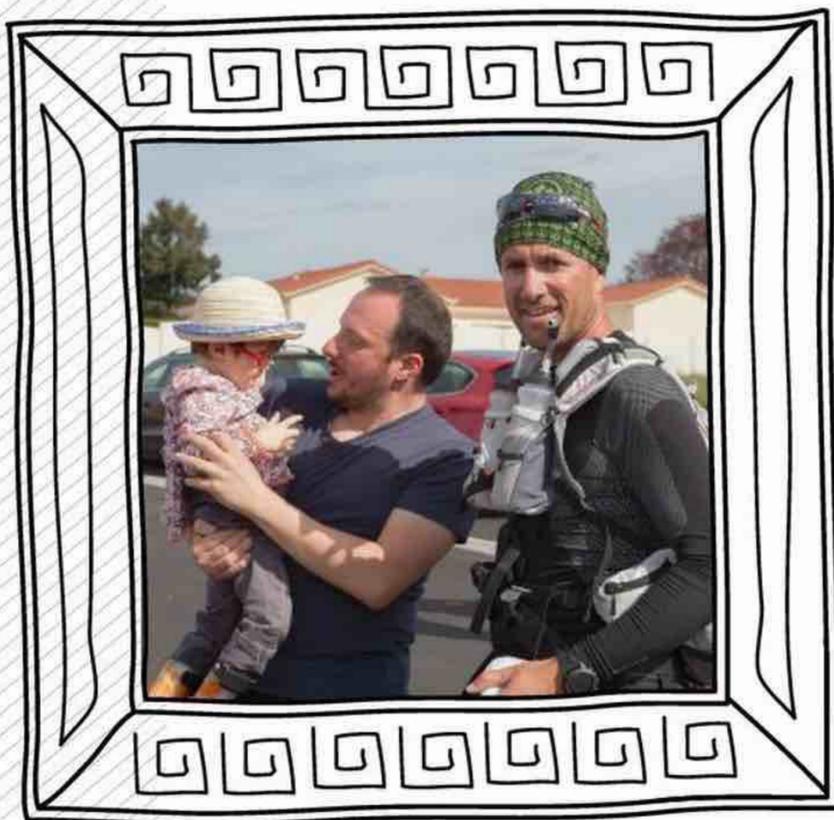
PRIX PUBLIC CONSEILLÉ: 64,99 €

#### L'AVIS DES PROS

Super découverte! Ce jouet développe la motricité globale grâce à toutes les activités proposées: trotteur, porteur, wagon à tirer. Il participe aussi au développement de la motricité fine avec la manipulation du tableau d'activités, des blocs empilables, du livre et de tous les éléments qui le composent. L'enfant peut imaginer plein de choses et apprendre en s'amusant!

# MAC DOUGLAS





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.

## Régis Descamps Le gendarme qui court pour les enfants

« L'idée a émergé en 2014-2015 », se souvient Régis Descamps. « Le sport a toujours existé d'une manière ou d'une autre dans ma vie. Je pratiquais depuis plusieurs années déjà "l'ultra-trail" : ce sont des courses assez extrêmes de centaines de kilomètres sur plusieurs jours. J'avais pris l'habitude de courir pour des causes comme le cancer ou autres. Mais lorsqu'un collègue de travail s'est retrouvé avec un logement inadapté suite à la naissance de sa fille Pauline, née avec un syndrome de Pierre Robin, j'ai décidé de courir en portant sa photo sur mon dossard. Cette année-là, j'ai couru pour Pauline et pour ma nièce Clara. Elle avait 10 ans à l'époque. Elle est atteinte d'une maladie orpheline, le syndrome de Williams-Beuren. C'était une manière de faire connaître leur handicap et sensibiliser les gens sur les différentes causes. Pour Clara, je suis parti de Limoges, ma ville d'affectation, et j'ai couru jusqu'à Bordeaux pour lui amener mon dossard. C'est très symbolique de courir jusqu'à l'endroit où vivent les enfants : les parents sont déjà bien occupés et ne peuvent pas se déplacer sur les courses.

Régis Descamps est gendarme et reporter au Centre de production multimédia de la gendarmerie. Depuis 2014, il pratique des courses longues en portant des dossards à l'effigie d'enfants touchés par des maladies orphelines. Une manière de faire connaître ces maladies au grand public.

### APPEL À LA COMMUNAUTÉ

Vous avez côtoyé un papa ou une maman formidable ? Envoyez-nous son histoire ou son initiative extraordinaire.

### Depuis, j'ai lancé le challenge...

"jepretemesjambesa" qui a même une page Facebook et Instagram. Les médias locaux s'intéressent à mes défis et les élus découvrent parfois le handicap qui touche un de

leurs habitants ! Certaines personnes choisissent de décliner ce challenge ailleurs, ou à vélo. Je représente des associations et ce sont elles qui récoltent l'argent quand il y a des collectes de fonds. Elles apportent un soutien moral et pratique aux personnes porteuses de la maladie et à leur famille, elles organisent des moments de loisirs et de séjours adaptés, des temps de rencontre lors de colloques nationaux. Elles soutiennent la recherche médicale. Elles font un travail remarquable. Aujourd'hui, je cours pour 15 enfants. Ça représente 7 courses. J'en fais une ou deux par an. La plus éloignée était en Nouvelle Calédonie, et la plus longue, c'était un départ de Gap jusqu'en Belgique où j'ai rejoint les parents d'une petite fille, atteinte du syndrome Williams-Beuren.

### L'année prochaine, j'ai décidé de courir de Limoges à Carpentras pour faire connaître le cas de Noah,

un jeune garçon de 15 ans qui est aussi atteint du syndrome de Williams-Beuren. Le père de Noah va faire toute la course à mes côtés... mais à vélo ! Parfois, les gens me disent que je cours parce que je suis en pleine forme, mais ce qu'ils ne savent pas, c'est que j'ai une maladie génétique. En 1998, j'ai décidé de ne pas faire reconnaître mon statut de travailleur handicapé, mais ça m'a rendu plus sensible à tous ces handicaps parfois invisibles. J'ai la chance d'être suffisamment en bonne santé pour accomplir ces courses et je continuerai tant que je pourrai ! » ● ESTELLE CINTAS

*"Je représente des associations et ce sont elles qui récoltent l'argent."*

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



## Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

**Bébé:** Le bébé Taureau est "in love" de papa et maman! Ses nouveaux passe-temps? Ils se résument en trois mots: câlins, bisous et papouilles. Le poupon adore les contacts physiques. Tant mieux! Ils lui permettent de se sentir apaisé, rassuré et en sécurité.

**Maman Taureau:** Faites attention au travail!

Par manque de lucidité, vous risquez de commettre des erreurs. Et vous accordez trop vite votre confiance. Des individus peu scrupuleux pourraient en profiter... Si vous commencez une activité, redoublez de vigilance.

## Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

**Bébé:** Le petit Gémeaux vit autant le jour que la nuit. Il ne différencie pas encore ces deux périodes. C'est normal pour un tout-petit. Il va s'adapter. D'ici quelque temps, il comprendra que les moments d'éveil et d'échanges doivent avoir lieu en journée.

**Maman Gémeaux:** Vous prenez trop vos finances à la légère. Notamment les traites et les impôts. Attention à ne pas les zapper! Le retour de bâton risque de faire mal. Essayez de gérer votre situation matérielle avec plus de rigueur. Vos efforts seront payants.

## Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

**Bébé:** Le Petit Poucet s'est transformé en ogre! À l'heure du repas, bébé Cancer dévore ses purées. Le goulou n'en laisse pas une miette. L'époque, où il les boudait semble bien loin. Et tant mieux! S'il continue à avoir un gros appétit, il va devenir bien potelé.

**Maman Cancer:** Avec votre compagnon, vous ne savez pas sur quel pied danser. Il se montre souvent tendre et à l'écoute. Mais, parfois, vous le trouvez distant. Essayez d'avoir une discussion avec lui. Quelque chose explique peut-être ces changements d'attitude.

facile pour lui: avec sa bonne bouille et ses rissettes, il charme tout le monde. Mais si on complimente un autre enfant devant lui, il finit par pleurer. Donc on lui explique...

**Maman Lion:** Uranus fait des siennes. Évitez les sujets qui fâchent pendant les réunions familiales ou amicales. Des disputes risquent d'éclater. Dans votre foyer, c'est le contraire. Sérénité et harmonie se conjuguent. L'entente est parfaite avec votre chéri.

## Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Bébé:** Tous aux abris! Le petit Bélier est de mauvaise humeur. Surtout en tout début de mois. Il est grincheux et pourtant ce n'est pas son caractère. Son côté grognon est dû à un manque de sommeil ou des petits pépins de santé. D'ici, quelque temps, il sera plus enjoué.

**Maman Bélier:** L'ambiance familiale est au beau fixe. Vous avez une confiance totale en certains de vos proches. C'est sûr, vous pourrez compter sur eux en cas de souci. Dans votre foyer, c'est le bon moment pour mettre en route vos projets. N'hésitez pas à vous lancer!

## Lion

DU 23 JUILLET  
AU 23 AOÛT

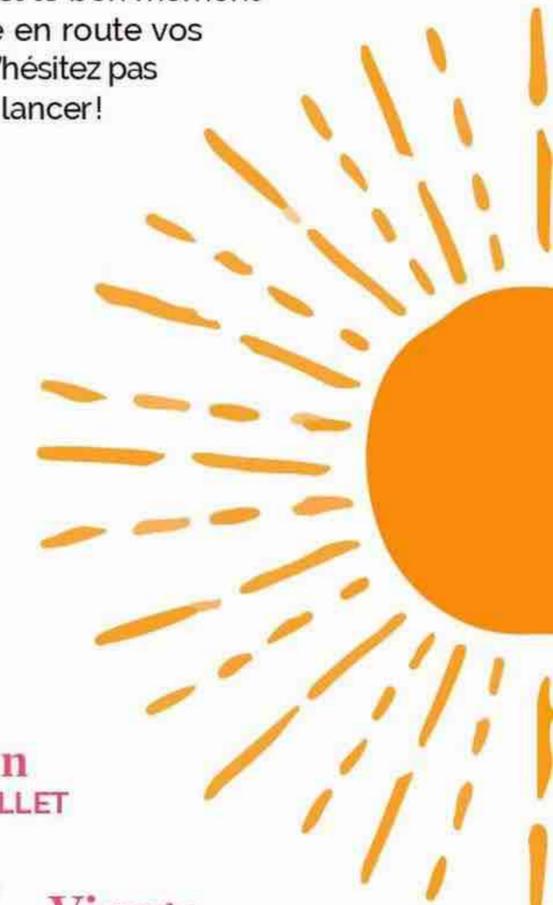
**Bébé:** Le mini Lion est un séducteur né. Il aime être au centre de toutes les attentions. C'est facile pour lui: avec sa bonne bouille et ses rissettes, il charme tout le monde. Mais si on complimente un autre enfant devant lui, il finit par pleurer. Donc on lui explique...

**Maman Lion:** Uranus fait des siennes. Évitez les sujets qui fâchent pendant les réunions familiales ou amicales. Des disputes risquent d'éclater. Dans votre foyer, c'est le contraire. Sérénité et harmonie se conjuguent. L'entente est parfaite avec votre chéri.

Vierge  
DU 24 AOÛT AU  
23 SEPTEMBRE

**Bébé:** Le petit Vierge se porte comme un charme. Il est en pleine forme et semble très serein. Le petit ange gazouille et a envie de communiquer. D'ailleurs, il sourit même pendant son sommeil. Il est épanoui. Ça se voit comme le nez au milieu de la figure.

**Maman Vierge:** A trop vouloir ménager la chèvre et le chou, vous vous oubliez souvent. Mais les compromis vous restent en travers de la gorge. Et dire que votre partenaire ne s'en rend même pas compte! Il est peut-être temps de faire entendre votre voix.



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 de décembre vous réservent les planètes? Surprise!



### Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

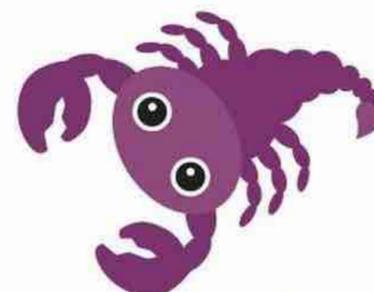
**Bébé:** Le mini Balance ne tient pas en place. Il ne s'arrête pas une minute, sauf pour faire la sieste. Il a de l'énergie à revendre. Et pas moyen de le calmer! Quand on le prend pour le tenir assis sur les genoux, il gesticule pour redescendre et gambader.

**Maman Balance:** Au travail, le climat se détend. Vous pouvez relâcher la pression. De nouvelles perspectives s'ouvrent, avec des projets prometteurs. Si vous travaillez en équipe, l'ambiance est chouette. Ni prise de bec, ni jalousie. Juste une saine émulation!

### Scorpion

DU 24 OCTOBRE  
AU 22 NOVEMBRE

**Bébé:** Le mini Scorpion a une peur bleue des inconnus. Jusqu'à



être pris de panique, dès qu'ils s'approchent. Il tremble. Il pleure à chaudes larmes et réclame les bras. Et, c'est pareil avec les chiens... Pourtant, les toutous et les inconnus ne l'inquiétaient pas avant.

**Maman Scorpion:** Jupiter veille sur votre signe. Vous avez une mine splendide et un

charme irrésistible. D'ailleurs, vous faites

tourner les têtes... Mais vous n'avez

d'yeux que pour votre chéri. Vous êtes

si amoureuse que vous faites

passer ses désirs

avant les

vôtres.

### Sagittaire

DU 23 NOVEMBRE  
AU 21 DÉCEMBRE

**Bébé:** Le petit Sagittaire suçote à tout va. Son doudou, bien sûr. Mais il porte aussi à sa bouche tout ce qui lui passe sous la main. À son âge, c'est sa façon d'appréhender le monde extérieur. Il faut en permanence veiller à ses faits et gestes!

**Maman Sagittaire:** Vous vous affirmez de plus en plus dans votre entreprise. Votre goût pour les challenges vous permet d'avoir des résultats concrets. Cela pourrait déboucher sur des propositions intéressantes. À surveiller: une baisse d'énergie à la fin du mois.

Il porte tout à la bouche!



### Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Bébé:** Le mini Capricorne est doux comme un agneau. Il multiplie les gestes de tendresse. C'est trop mignon. Et papa n'est pas en reste. Il a droit à des tonnes de bisous. S'il a une nounou, bébé est aussi très affectueux avec elle. Un vrai poupon câlin!

### Verseau

DU 21 JANVIER  
AU 18 FÉVRIER

**Bébé:** Oh, la, la! Le petit Verseau devient terrible. Le voilà passé

maître dans l'art de l'opposition. Il fait des grosses colères

au moment du bain ou à l'heure du repas. Et à l'extérieur de la

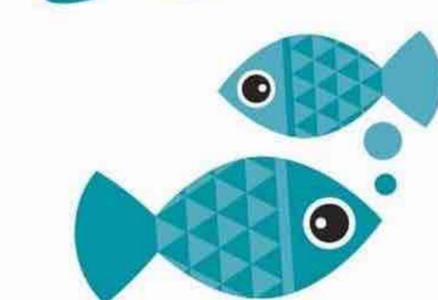
maison, ce n'est pas mieux. Serait-ce la fameuse crise des 2 ans?

**Maman Capricorne:** Vous traversez une période difficile. Après un début de mois tranquille, vous devez gérer un tas de

petits tracas. Sur le plan personnel et professionnel. Mais vous

avez toutes les ressources pour y faire face. Courage! Vous allez en venir à bout.

**Maman Verseau:** Coup de grisou sur votre signe. Vous êtes d'humeur maussade. Vous avez l'énergie d'un mollusque. Résultat: vous avez tendance à tout remettre à plus tard. C'est un cercle vicieux. Allez vers les autres! Vous serez plus gaie. Et vous aurez plus d'entrain.

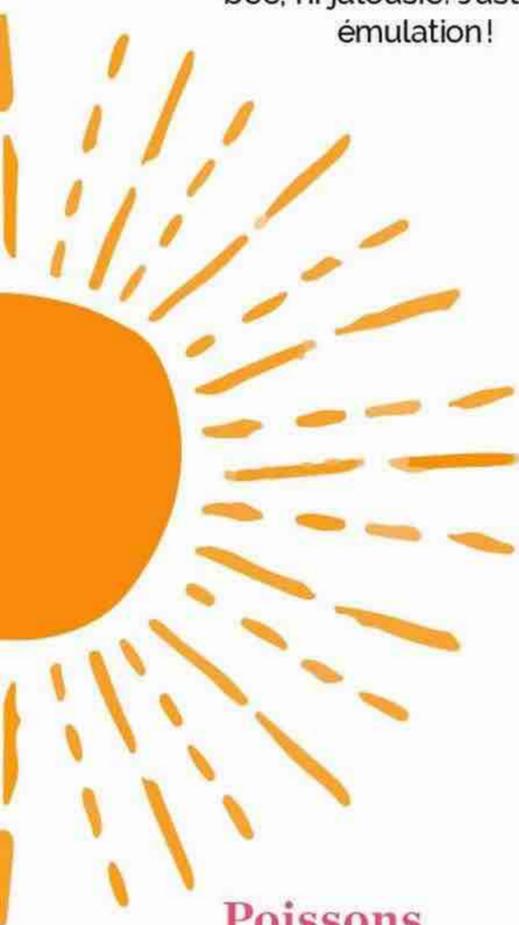


### Poissons

DU 19 FÉVRIER AU  
20 MARS

**Bébé:** Le petit Poissons se montre agressif, voire violent. Il mord, tape ou tire les cheveux. Il ne veut pas faire mal. Il agit sans réfléchir, c'est tout. Si un adulte lui fait comprendre que son comportement n'est pas bon, le pitchoun redeviendra non-violent.

**Maman Poissons:** Le mois est spicy, côté cœur. Avec votre conjoint, l'intimité se fait plus délicieuse encore. Solo? Ne vous emballez pas trop vite, vous risquez d'être déçue.



# PARENTS

est une publication du groupe 

22 rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15. Tél. : 01 43 23 45 72 – I.C.S. FR38ZZZ104183

Pour joindre votre correspondant par email : prenom.nom@uni-medias.com

Président : Michel Ganzin - Directrice générale, directrice de la publication : Nicole Derrien - Assistante : Marine Lalire

Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous en précisant vos coordonnées :

Par téléphone :

 N° Cristal 09 69 32 34 40

(appel non surtaxé de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi)

ou Par mail : service.clients@uni-medias.com

ou Par courrier : Uni-médias - BP 40211,  
41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner  
www.boutique.parents.fr



CE MAGAZINE  
EST IMPRIMÉ  
AVEC DES  
ENCRE  
ÉCOLOGIQUES



Ce magazine est imprimé sur  
du papier issu de forêts gérées  
durablement (pois encarts)

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 ▶ 25,90 €  
(10 numéros) 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](http://parentsabo.com)

CPG  **OUI**, je m'abonne à PARENTS pour 1 an (10 numéros) au prix de **25,90€ seulement** au lieu de ~~29€\*~~.

Je joins mon règlement de **25,90€** par chèque bancaire ou postal à l'ordre de PARENTS

Mme  M. Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance de votre enfant (ou prévue)  J  J  M  M  A  A  A  A

N° Tél.

Votre e-mail

J'accepte de recevoir des offres par email de la part des partenaires d'Uni-médias

PC19A

Vos données sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Elles seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à [dpo@uni-medias.com](mailto:dpo@uni-medias.com). Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur [www.kiosque.uni-medias.com](http://www.kiosque.uni-medias.com). Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au (appel non surtaxé), PARENTS est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7 116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183. Filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier Familial, L'homme Info, Santé Magazine, Parents, Régat, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pops magazine, Secrets d'Histoire et MummyPets. Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. \* Prix de vente au numéro

Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au  N° Cristal 09 69 32 34 40

APPEL NON SURTAXÉ

### RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anais Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvault-Salutare

Direction artistique :

Nouredine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Estelle Cintas (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1<sup>re</sup> secrétaire de rédaction

et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingarraud

Photos :

Anne Gestin (chef de service)

Social media editor

Léa Leyris

### DÉVELOPPEMENT

Jean-Michel Maillet

### COMMERCIAL RÉSEAU

Jean-Luc Samani

### RÉGIE PUBLICITAIRE

Anne-Cécile Aucomte

22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. standard : 01 43 23 45 72.

Directrice pôle Beauté :

Anne Jannot,

[anne.jannot@uni-medias.com](mailto:anne.jannot@uni-medias.com)

Directrice pôle Famille Food :

Claire Chabannes,

[claire.chabannes@uni-medias.com](mailto:claire.chabannes@uni-medias.com)

Directrice pôle Santé-Hors captif :

Monique Pinheiro,

[monique.pinheiro@uni-medias.com](mailto:monique.pinheiro@uni-medias.com)

Directrice de clientèle pôle Beauté :

Léa Bignon,

[lea.bignon@uni-medias.com](mailto:lea.bignon@uni-medias.com)

Responsables commerciales

exécution :

Leila Iddouadi,

[leila.iddouadi@uni-medias.com](mailto:leila.iddouadi@uni-medias.com)

Sandy Dumontier,

[sandy.dumontier@uni-medias.com](mailto:sandy.dumontier@uni-medias.com)

### AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

### VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

### NUMÉRIQUE MARKETING

Perrine Albriex

Développement technique :

Mustapha Omar

Insight Data :

Alain Languille

### MARKETING CLIENTS

Carole Perraut

Relation clients :

Delphine Lerochereuil

### RESSOURCES HUMAINES

Christelle Yung

### FINANCES

Nadine Chachuat

Comptabilité :

Nacer Ait Mokhtar

### ADMINISTRATION, ACHATS

Jean-Luc Bourgeas

Fabrication :

Emmanuelle Duchateau

Supply Chain :

Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud et Damien Thizy

### ÉDITEUR

Uni-Médias SAS

Siège social :

22, rue Letellier,

75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72

RCS Paris 343 213 658

Actionnaire : Crédit Agricole SA

Commission paritaire : 0623 K 79217

N°ISSN : 0553-2159

Dépôt légal : Octobre 2021

Distribution : MLP

### IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

[www.agir-graphic.fr](http://www.agir-graphic.fr)

Origine du papier : Italie

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P<sub>tot</sub> 0,018 kg/T

### ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE : 25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup. Tél. : 070/233 304

[abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be) - [www.edigroup.be](http://www.edigroup.be)

Abonnements pour la Suisse :

Edigroup. Tél. : 022/860 84 01

[abonne@edigroup.ch](mailto:abonne@edigroup.ch) - [www.edigroup.ch](http://www.edigroup.ch)

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

Imprimé en France

# Quels aliments, à quel âge et dans quel ordre ?

**Pour introduire tout en douceur** de nouveaux aliments, on suit le rythme de bébé et on adopte quelques règles simples.



**Lait**

- Lait maternel ou lait infantile 1<sup>er</sup> âge jusqu'à 6 mois

*Textures très lisses*



## 4/6 MOIS

- Fruits cuits: pomme, poire...
- Légumes cuits faciles à digérer: carotte, courgette...
- Céréales infantiles avec ou sans gluten

## 6/8 MOIS



- Tous les légumes cuits
- Fruits crus bien mûrs
- Viande, poisson, œuf
- Yaourts et fromages pasteurisés
- Pâtes et riz
- Lait maternel ou infantile 2<sup>e</sup> âge jusqu'à 10-12 mois

*Textures lisses*

*Petits morceaux très fondants*



## 8/12 MOIS

- Semoule, quinoa...
- Pois chiches, pois cassés, lentilles
- Toutes les épices et herbes
- Morceaux de pains (croûte), biscuits...
- Fruits à coques en poudre dans les biscuits
- 10/12 mois: lait de croissance jusqu'à 3 ans

Et à partir de 18 mois, tous les légumes secs

## 12/24 MOIS



- Légumes crus finement râpés
- Fruits de mer cuits
- Miel
- Fruits secs crus (abricot, figue, pruneau)

- Poissons et crustacés crus
- Fromages au lait cru
- Lait entier
- Fruits entiers à partir de 5 ans

## 24 MOIS/3 ANS

- Poivron cru
- Œuf mollet, à la coque...
- Fruits à coque (noisette, noix...) broyés pour éviter les risques de fausse route



## 3 ANS ET +



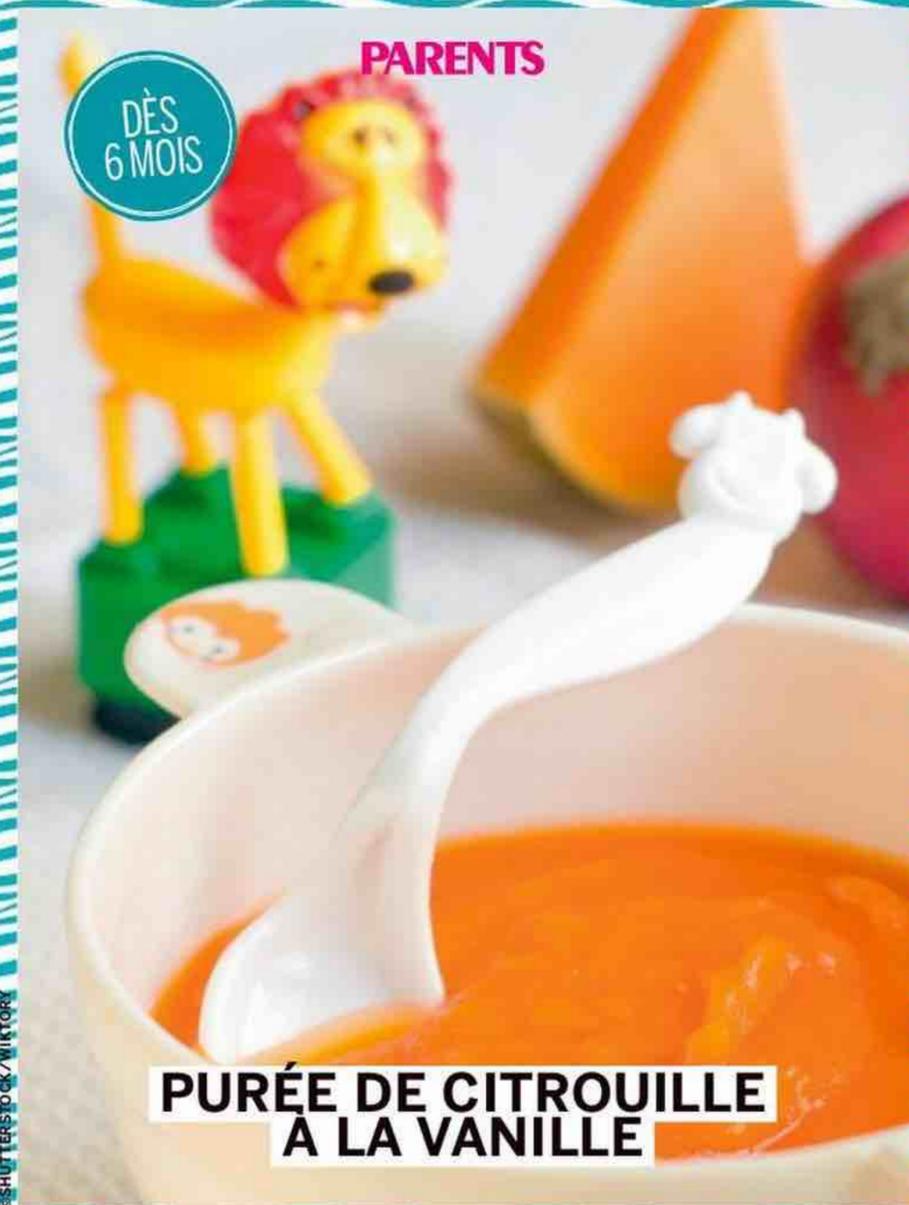
*La diversification alimentaire, un jeu d'enfant!*





Ouï, j'en ai deux :  
un de 1 an et  
l'autre de 3 ans et demi





DÈS  
6 MOIS

PARENTS

**PURÉE DE CITROUILLE  
À LA VANILLE**

© SHUTTERSTOCK/WIKTORY



DÈS  
8 MOIS

PARENTS

**RISOTTO AU POIREAU**

© SHUTTERSTOCK/MARCOMAYER

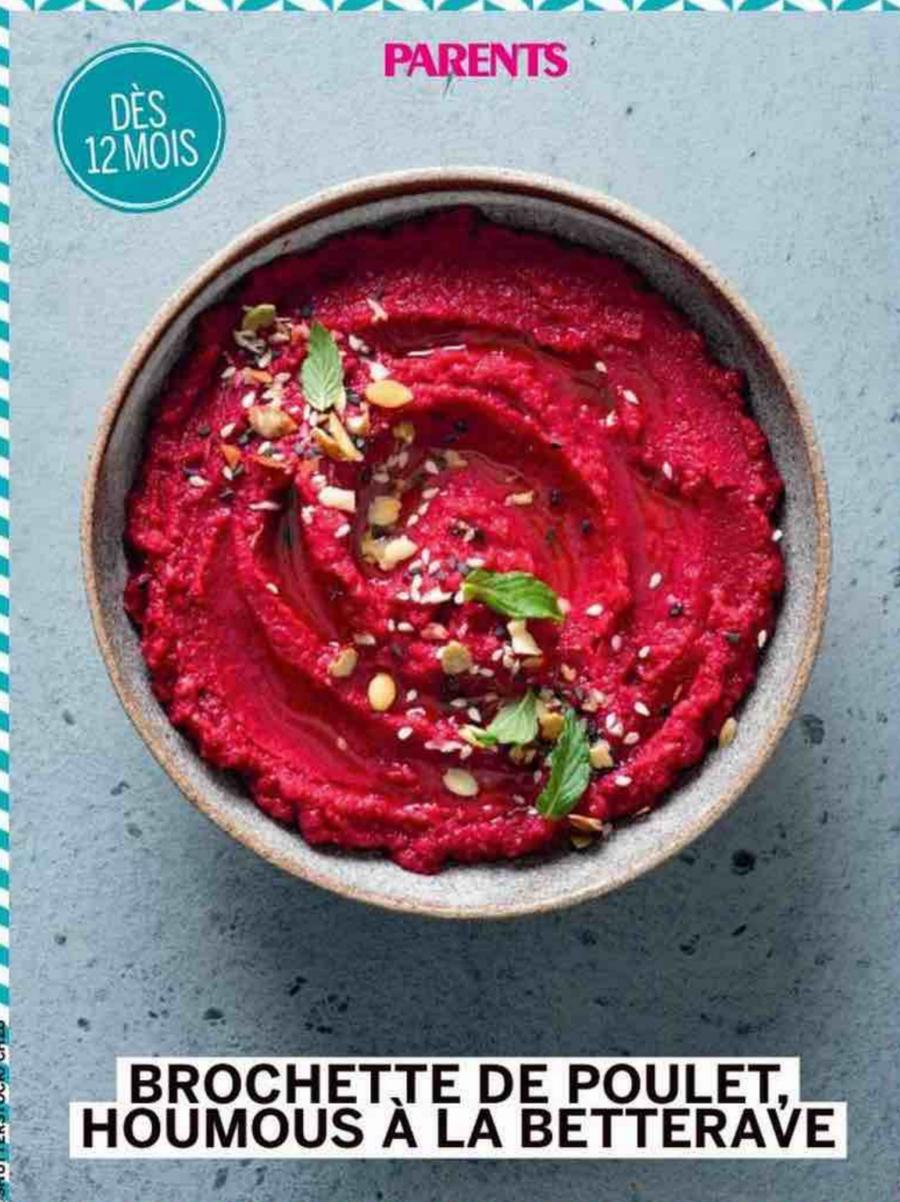


DÈS  
10 MOIS

PARENTS

**PURÉE DE MAÏS ET POULET**

© SHUTTERSTOCK/NEW AFRICA



DÈS  
12 MOIS

PARENTS

**BROCHETTE DE POULET,  
HOUMOUS À LA BETTERAVE**

© SHUTTERSTOCK/CHEN

## PARENTS

### RISOTTO AU POIREAU

PRÉPARATION : 5 minutes. CUISSON : 10 à 15 minutes

#### INGRÉDIENTS

- 30 g de riz pour risotto
- 120 g de poireau
- 1 petit morceau d'oignon
- 1 feuille de persil
- 15 cl de bouillon de légumes non salé
- 1 pointe de safran
- 1 noix de beurre doux

1. Lavez le poireau pour enlever toute la terre. Épluchez-le et coupez-le en fines rondelles. Rincez-le encore.
2. Faites-le cuire avec l'oignon, le persil et le bouillon pendant 10 à 15 minutes dans une casserole. Mixez finement sans égoutter.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Égouttez si besoin.
4. Mélangez le riz avec le poireau. Ajoutez le safran et faites cuire une minute à feu doux.
5. Hors du feu, ajoutez le beurre et servez tiède à votre bébé.



Recette extraite de "Nourrir son enfant" de Céline de Sousa et Isabelle Cottenceau, éd. Larousse

## PARENTS

### PURÉE DE CITROUILLE A LA VANILLE

PRÉPARATION : 5 minutes. CUISSON : 10 minutes

#### INGRÉDIENTS

- 150 g de citrouille
- 50 g de pomme de terre
- ¼ de gousse de vanille
- 1 petit morceau d'ail
- 1 noix de beurre doux

1. Lavez et épluchez la pomme de terre et la citrouille.
2. Coupez les légumes en petits morceaux.
3. Faites-les cuire avec l'ail à la vapeur 10 minutes.
4. Mixez les légumes avec la pulpe de la gousse de vanille grattée et le beurre.
5. Servez la purée tiède.



Recette extraite de "Nourrir son enfant" de Céline de Sousa et Isabelle Cottenceau, éd. Larousse

## PARENTS

### BROCHETTE DE POULET, HOUMOUS A LA BETTERAVE

PRÉPARATION : 5 minutes. CUISSON : 10 minutes

#### INGRÉDIENTS

- 25 g de filet de poulet
- 100 g de pois chiches cuits
- 100 g de betterave cuite
- 1 morceau d'ail
- 1 filet de jus de citron
- 1 filet d'huile de sésame (avec l'accord du pédiatre)
- 2 cuil. à soupe de yaourt nature
- 1 pointe de curry

1. Dans le bol d'un mixeur, mettez les pois chiches, la betterave coupée en morceaux, l'ail et le jus de citron. Mixez par à-coups en ajoutant un peu d'eau si besoin.
2. Coupez la viande en morceaux. Dans un saladier, mélangez-la avec le yaourt et le curry, puis piquez-la sur une brochette. Faites cuire la viande de chaque côté dans une poêle avec un peu d'huile.
3. Dans une assiette, coupez la viande en petits morceaux, déposez le houmous de betterave et versez un peu d'huile.
4. Servez chaud ou froid à votre bébé.

**CONSEIL :**  
Pour plus de gourmandise et en fonction des goûts de votre bébé, vous pouvez servir le houmous décoré de graines de sésame ou de persil ciselé.



Recette extraite de "Nourrir son enfant" de Céline de Sousa et Isabelle Cottenceau, éd. Larousse

## PARENTS

### PURÉE DE MAÏS ET POULET

PRÉPARATION : 5 minutes. CUISSON : 15 minutes

#### INGRÉDIENTS

- 200 g de maïs
- 15 g de poulet
- 1 brin de persil
- 1 petit morceau d'ail
- 1 noix de beurre doux

1. Épluchez et écrasez l'ail, lavez et ciselez le persil.
2. Rincez et égouttez le maïs.
3. Faites cuire la viande avec le maïs, l'ail et le persil pendant 15 minutes.
4. Mixez les légumes avec le beurre.
5. Servez la purée tiède.

**CONSEIL :**  
Vous pouvez remplacer le poulet par du canard.



Recette extraite de "Nourrir son enfant" de Céline de Sousa et Isabelle Cottenceau, éd. Larousse

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](http://www.tiniloo.com)



#### POUR UN CADEAU DE NOËL ORIGINAL :

Offrez plusieurs mois de surprises avec la carte cadeau Tiniloo, proposée avec un superbe doudou dans un petit pochon en coton.

3, 6 ou 12 mois de surprises / Rdv sur notre site catégorie «l'offrir»

[www.tiniloo.com](http://www.tiniloo.com)

# BÉABA®

## BABYCOOK NÉO®

LE CHEF  
POUR BÉBÉ  
C'EST MOI !



### MATÉRIAUX NOBLES

CUVE ET PANIER INOX  
BOL EN VERRE

### CUISSON VAPEUR DOUCE

MODULATION DE CUISSON  
POUR RESPECTER LA QUALITÉ  
DES ALIMENTS ET DES NUTRIMENTS

### CUISSON ET MIXAGE SUR-MESURE

TEXTURES  
ULTRA-SAVOUREUSES

Retrouvez tous les produits BÉABA® sur [www.beaba.com](http://www.beaba.com)

