

**0-10 ANS**

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

## Langage

**Gazouillis, mimiques... dès la naissance il nous parle!**

*La langue des signes, c'est top pour communiquer*

**Des premiers mots à la lecture**

**Retard, dyslexie, bégaiement...**

*On fait quoi ?*

**3-12 ANS**

**IL SE FAIT HARCELER À L'ÉCOLE...**

*On l'aide à (nous) le dire*

**RHINO BRONCHIO GASTRO**

*Stop à la spirale infernale!*

**PRÉNOMS**  
**Comment ne pas faire un choix (trop) pourri 😊**

**ILS TÉMOIGNENT**

*"On a eu trois enfants en 2 ans"*

**NOËL 2021**

- 10 cadeaux green au top
- Notre sélection de trottinettes
- Pour ou contre la console de jeux vidéo

**SOMMEIL**

*Pourquoi il ne s'endort pas tout seul*

**Vacances scolaires**

*Les activités maison qui leur font du bien!*

uni\_médias CPPAP  
L 11713 - 611 S - F: 2,90 € - RD



**Le Parisien**  
CRÉER DU LIEN

LA VIE DANS LA VILLE ?

PARTAGEONS LES ALTERNATIVES.

DÉCOUVREZ  
LA NOUVELLE  
APPLICATION  
LE PARISIEN



# Édito

## Langage, pas à pas...

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



**Les premiers jours, tantôt il grince d'une petite voix fluette et hésitante, tantôt il vocifère.**

- ⊗ **Très vite, sur son tapis d'éveil, il rassemble toutes ses forces**, bat des bras, vous dévore des yeux, avec la bouche en rond. Tellement étonné de sortir un son comme un grand, et de vous entendre le répéter après lui.
- ⊗ **Si vous l'avez initié à la langue des signes**, comme ça se fait de plus en plus, vers 10-12 mois, il peut, avant même d'articuler son premier mot, commencer à vous dire ses émotions d'un simple geste. Langage d'avant le langage... (#magie!)
- ⊗ **Un matin, il prononce un vague « patate », ou un éloquent « meuh meuh »**, que vous et votre moitié prenez immédiatement pour le premier « papa » et le premier « maman ». (Lequel a-t-il d'abord dit? Éternel sujet de dispute?)
- ⊗ **Petit à petit, les mots lui viennent.** Vous êtes tout fiers, même si vous êtes parfois les seuls à les comprendre (et à les traduire). Vers 3 ans, victoire, il dit enfin « je »... Puis vient le fameux « non », de la période d'opposition systématique, très vite suivi du sempiternel « pourquoi »...
- ⊗ **On ne parle pas des petits et des gros mots**, des cheveux sur la langue et des petites approximations, qui peuvent durer quelques années, et que parfois, vous faites exprès de ne pas corriger tellement c'est chou! Chez nous, c'est « Aréoport », « Pocporn », « Pestacle »...
- ⊗ **Puis, disons entre 8 et 11 ans, l'acquisition du langage n'est plus vraiment un sujet...** jusqu'à ce qu'il commence à employer des mots que vous ne connaissez pas (du genre « askip », « crush » ou « cheum » ou « boloss »!) et à vous faire comprendre que

maintenant, c'est à vous  
de vous y mettre... Et him!



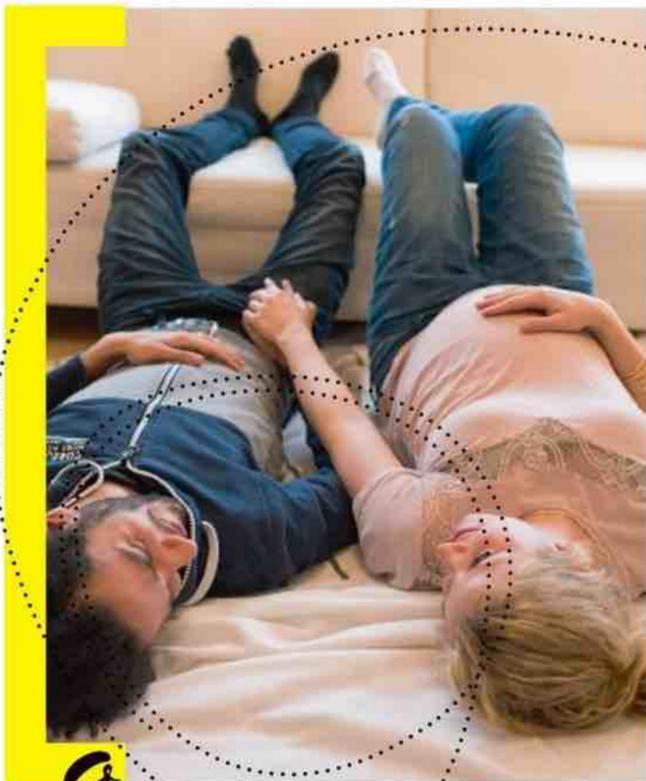
**Anaïs Jouvancy**  
Directrice de la rédaction

(voir dossier  
p. 62)



# Sommaire

On se cause



On s'inspire!

- 6** Coup de crayon
- 8** Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Comment le papa survit au parc d'attractions
- 10** Billet d'humeur de Katrin Acou-Bouaziz: Les 9 galères à surmonter le matin
- 14** La tendance... Les jeux coopératifs
- 17** On les veut!
- 21** Actus
- 28** Maman du monde... en Belgique
- 31** Entre parents, on se comprend!



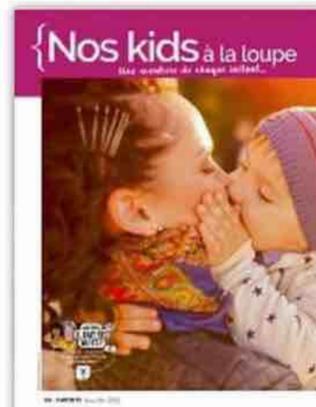
**34**

## BÉBÉ À BORD

- 36** Le casse-tête du choix du prénom
- 43** Mode grossesse: Le look sports d'hiver

### 46 ÂGE PAR ÂGE

- 0-1 an: Est-il allergique au lait de vache?
- 1-2 ans: Elle ne s'endort pas toute seule
- 2-3 ans: Il est plus petit que la moyenne
- 3-4 ans: Elle a la varicelle
- 4-6 ans: Il ne décalotte toujours pas
- 6-8 ans: Elle est pénible de retour de chez ses grands-parents
- 8-10 ans: Il a des tocs!



**44**

## NOS KIDS À LA LOUPE

- 46** ÂGE PAR ÂGE
- 54** Guide d'achat: Sa première trottinette
- 56** Dossier: Les grandes étapes du langage
- 68** Grippe, gastro, bronchiolite... Stop à la spirale infernale!
- 72** Mode kids: Grand méchant froid!
- 74** 5 questions essentielles: avant de lui acheter une console
- 76** Pâte à sel, herbarier, couture... Des loisirs créatifs qui leur veulent du bien!
- 83** Psy à la rescousse: Elle se fait embêter à l'école

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



*On agit*



*On partage*



**84**

## DU TEMPS POUR MOI

- 86** Endométriose:  
Vers une meilleure prise en charge
- 90** Beauté:  
Less is more... pour une peau au top!
- 94** Tendances beauté:  
Green jusqu'au bout des ongles!

*On s'équipe*

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

P. 80



**96**

## MA TRIBU À MOI

- 98** Noël green:  
Cap ou pas cap?
- 102** Reportage:  
Et si on s'essayait aux lamas?
- 104** L'interview sans filtre  
@sagefemme.sweetbirth:  
« Être sage-femme m'aide à être maman et être maman m'aide à être sage-femme. »
- 108** Témoignages: « On a eu trois (quatre) enfants en 2 (3) ans. »
- 112** On partage:  
Quoi faire ensemble?!!

- 115** On vous trouve formidable:  
Bamba Cisse, un jardinier pour les enfants de la cité
- 116** On se questionne:  
Réponses d'experts
- 120** L'astro pour moi et mon mini-moi
- 123** Fiches à découper:
  - 9 étapes pour le nouage kangourou comme une pro
  - 7 étapes pour le nouage enveloppé-croisé pans déployés
  - Nos recettes atelier DME (diversification menée par l'enfant)



RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR:

uni\_médias

Disponible sur App Store

SFR PRESSE ePresse.fr

LeKiosk

RELAY.com

Google play



NATHALIE JOMARD/NATHALIEJOMARD.COM/@NATHALIEJOMARD



[www.bepanthen gamme.fr/bepanthen-pommade](http://www.bepanthen gamme.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 dexpanthérol. 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

## Comment le papa survit

# au parc d'attractions



**Julien Blanc-Gras**

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



**C'est une sortie incontournable. Un moment féerique pour les enfants. Pas forcément pour les parents.**

🌀 Réaction de l'Enfant quand ses parents lui annoncent qu'il va chez Mickey:

- **C'est le plus beau jour de ma vie! Je vais réaliser mon troisième plus grand rêve.**
- **C'est quoi les deux premiers?**
- **1, devenir footballeur professionnel.**
- **2, être immortel.**
- **Et donc 3, Disneyland.**

🌀 **C'est une première pour mon fils. Et pour moi aussi.** Nous allons découvrir ensemble le monde enchanté du divertissement cul-cul la praline et des manèges qui font peur. Disneyland, c'est un rêve pour les uns. Pour d'autres, dont je fais partie, c'est plutôt (et non pas Pluto), une certaine idée de l'enfer. Mais que ne ferait-on pas pour sa progéniture? C'est donc à la quarantaine bien entamée que je découvre l'antre de Mickey, dans un mélange de joie (mon fils sautille comme un cabri) et d'angoisse sourde (des gens déguisés en Donald vont me faire coucou avec des mains énormes).

🌀 **La foule est compacte sur Main Street, l'artère en carton-pâte pastel qui**

**accueille le chaland.** Premier choc: un nombre considérable de visiteurs porte des oreilles de Minnie, alors que personne ne les y oblige (il est même probable qu'ils aient payé pour ça). Je suis également frappé par la quantité d'adultes fréquentant ces lieux sans être accompagnés d'un enfant. Que faites-vous ici? Quelles sont vos réelles motivations? Quels sont vos réseaux? Mon fils, lui, est ébahi par la féerie standardisée et la démesure du château de la Belle au bois dormant.

🌀 **C'est un week-end, les files d'attente pour les attractions sont interminables.**

Une demi-heure pour pouvoir dégommer des monstres au laser avec Buzz l'éclair. Idem pour s'enfoncer dans les grottes de Pirates des Caraïbes. On finit par perdre la notion du temps dans l'espace intergalactique de Star wars. Nous sortons de l'Hyperspace mountain en transe après avoir fait des loopings à Mach 2 dans le noir.

🌀 **Les sensations fortes, ça creuse. L'Enfant a faim.**

Or, il faut patienter une heure pour se procurer un burger à l'heure du déjeuner. Le seul stand de

nourriture accessible rapidement ne propose que du sucré. Repas de midi: une crêpe au Nutella. (Je crains, en écrivant cette phrase, que les services sociaux ne me retirent la garde de mon enfant.) Soudain, une parade s'ébranle sous nos yeux. Juchées sur des chars, Blanche-Neige et ses copines saluent la foule de leur sourire figé. Mon fils voit des princesses. Je vois des intermittentes du spectacle qui rêvaient de tapis rouge à Hollywood et que le destin a mené sur une carriole à Marne-la-Vallée, poursuivies par des touristes en short, plusieurs fois par jour.

🌀 **Ensuite, nous nous envolons sur les tapis volants**

**d'Aladin.** Nous nous glissons dans la peau de Ratatouille. Nous tourbillonnons dans le monde de Némé. L'Enfant garde un immense sourire scotché aux lèvres. Je vais devoir mettre ma mauvaise foi et mes sarcasmes de côté: j'ai kiffé cette journée. Je quitte le parc fatigué et satisfait de la mission accomplie. Sur mon lit de mort, je pourrai dire « je l'ai fait ». Sa main dans la mienne, l'Enfant lève ses yeux pleins d'étoiles vers moi:

- **Papa, on revient la semaine prochaine?**

Il ne faudrait quand même pas exagérer, fils.

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.

# Les 9 galères à surmonter le matin

Rares sont les journées qui commencent sereinement avec des enfants dans les pattes. Voici comment éviter de s'énerver trop (et d'être en retard).



**Katrin Acou-Bouaziz**  
Maman de trois enfants  
(13, 8 et 3 ans),  
notre journaliste partage  
son quotidien  
haut en couleur.

## 1 LA PANNE DE RÉVEIL

Classique, on se rendort après l'alarme ou on a carrément oublié de la régler !

**SOLUTION D'URGENCE:** tout le monde saute dans une tenue confortable – jean souple / pull chaud –, un passage aux toilettes et on emporte un petit déj à prendre en chemin (gourde de jus, gâteaux secs).

## 2 LES DEVOIRS OUBLIÉS

L'enfant a omis d'en parler et nous de nous renseigner. Il y a dictée ce matin. Youpi.

**SOLUTION D'URGENCE:** relecture en déjeunant, récitation sur le chemin. Si c'est un travail écrit qui manque, on le mentionne dans le cahier de correspondance. Pas de panique : les devoirs écrits sont, d'après la loi, interdits à l'école.

## 3 LE LAIT AU CHOCOLAT RENVERSÉ

Geste maladroit ou délibéré (provocation de terrible two par exemple), c'est la cata, puisque comme chacun sait, le lait sent mauvais en séchant.

**SOLUTION D'URGENCE:** on éponge avec un torchon qu'on laisse sur le balcon dans un seau. Et on se réserve la corvée pour ce soir (#petitbonheur). Si nos vêtements sont touchés, on ne se bat pas contre des tâches, on change de tenue.

## 4 LA CRISE DES VÊTEMENTS

Il/elle ne veut pas mettre de jogging pour le sport ou de joli pull pour la photo de classe. Pire, il/elle veut absolument se déguiser en chat/footballeur aujourd'hui.

**SOLUTION D'URGENCE:** lâcher du lest car, de toute façon, on va perdre. On propose donc un compromis. La tenue prévue avec un accessoire rigolo : casquette, cache-oreilles... Ou la coiffure élégante avec un sweat à capuche...

## 5 LE MAL DE VENTRE

Il peut y avoir beaucoup de significations différentes : pas envie d'aller à l'école, gastro en approche ? On va devoir user de patience...

**SOLUTION D'URGENCE:** chercher la cause physique – faim, soif, toilettes, température ? Si le diagnostic est normal, on fouille côté psy : problème avec la maîtresse, un copain, un contrôle ? Si, là encore, on est bredouille, on met un mot dans le cahier pour rassurer l'enfant. On viendra le chercher si ça empire.

## 6 LA RALENTINITE

C'est quand les enfants font tout au ralenti : s'habiller, déjeuner, se brosser les dents. On n'a plus une fille et un garçon, mais deux escargots en pyjama.

**SOLUTION D'URGENCE:** rien ne sert de houspiller, ça va empirer la situation. Mieux vaut dans ce cas, préparer le maximum de choses en amont et expliquer que quand l'aiguille sera sur le 3, on partira tous, prêts ou non.

## 7 L'OUBLINITE

C'est quand les enfants oublient tout à la maison et s'en rendent compte devant l'école : le doudou, le masque, les affaires de piscine, le goûter...

**SOLUTION D'URGENCE:** faire entrer l'enfant et expliquer au gardien qu'on revient dans quelques minutes. C'est beaucoup plus efficace qu'un aller/retour avec l'enfant sous le bras.

## 8 LA PLUIE

Ça a l'air de rien, mais lorsqu'on doit trimballer un bébé ou un petit qui marche lentement (voir point 6) tout en tenant un parapluie et une tasse de lait qu'on n'a pas eu le temps de faire boire, la pluie devient notre pire ennemi.

**SOLUTION D'URGENCE:** tout le monde en K-way et bottes de pluie comme à la mer l'hiver. Et si vraiment c'est la tempête ou qu'on ne trouve plus les affaires imperméables : VOITURE.

## 9 LA GROSSE TUILE

Enfant qui vomit en se levant, perte des clés de la maison, maîtresse absente non remplacée, pneu crevé parce qu'il pleuvait : c'est vraiment la M...

**SOLUTION D'URGENCE:** appeler son employeur et expliquer le problème pour faire descendre la pression d'un coup et gagner du temps. Personne ne va nous virer pour si peu. Et si on en doute, c'est qu'il est temps de chercher un job où notre manager sait ce que signifie avoir des enfants. ●

# StoriKid®

## Un conteur d'histoires magique !

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

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

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



Il était une fois...



Sans ondes



Sans écran



Avec option Projection



**Jamais à court d'histoires !**

Des packs de contenus additionnels sont à télécharger gratuitement.



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

**vtech®**

Des jouets malins pour grandir intelligent



# POUR SES PREMIERS BAINS, FAITES CONFIANCE À MIXA.



## GEL LAVANT CORPS ET CHEVEUX

DÉVELOPPÉ AVEC DES  
**SAGES-FEMMES**

### C'EST SIMPLE

Une formule hypoallergénique  
sans savon, enrichie en beurre  
de karité nourrissant

### C'EST EFFICACE

Il nettoie en douceur, ne pique pas  
les yeux et protège la peau fragile  
de bébé

### C'EST SÛR

Il est testé sous contrôle pédiatrique  
et convient dès la naissance

**PARTENAIRE DES MATERNITÉS  
DEPUIS 15 ANS**

# Mixa

Expert des peaux sensibles

Depuis 1924

Formulée sous contrôle médical

## LA TENDANCE...

Marre des crises de larmes à chaque partie de Monopoly? Et si on testait des jeux qui reposent non pas sur la compétition et l'individualisme, mais sur le dialogue et l'intelligence collective.

# Les jeux coopératifs



H. KOV/SHUTTERSTOCK



[youtube.com/watch?v=YJ8I4PH-Ew8](https://youtube.com/watch?v=YJ8I4PH-Ew8)



[youtube.com/watch?v=l1evp9\\_NwQ](https://youtube.com/watch?v=l1evp9_NwQ)



[youtube.com/watch?v=Y4SUFY1QwF4](https://youtube.com/watch?v=Y4SUFY1QwF4)

FLORENCE, maman de Matthew, 8 ans et demi, Killian, 6 ans, et Andrew, 2 ans.



« Limiter la frustration et la compétition entre frères. »

"Nous jouons souvent entre adultes à des jeux collaboratifs. Ça a donc été naturel d'en proposer à nos enfants dès 2-3 ans: Le Verger, Little Cooperation, Kraken Attack, SOS Dino, Les Fantômes de minuit, Sauvons les moutons, Zombie Kids. Ce type de jeux permet de développer la stratégie, la réflexion et la socialisation en limitant la frustration et la compétition entre frères. Killian a d'ailleurs refusé pendant longtemps de jouer à d'autres types de jeux de peur de perdre. Nous avons donc adapté les règles de plusieurs jeux traditionnels pour les transformer en collaboratif."

« Nous jouons l'un avec l'autre, pas l'un contre l'autre. »

"À chaque fois que je jouais à un jeu de société avec ma fille et qu'elle perdait, elle se mettait systématiquement en colère. L'avantage avec les jeux coopératifs comme Little Coopération ou Le Petit Verger, c'est que nous jouons l'un avec l'autre, pas l'un contre l'autre. Ma fille m'encourage pour que nous gagnions la partie ensemble. C'est un bon moyen de développer l'esprit d'équipe."



OLIVIER, papa de Mathilde, 4 ans et demi.

« Chacun apporte son concours à l'objectif commun. »

"Avec des jeux comme Unlock ou L'Ascension de Thanos, on évite les larmes et la frustration du perdant. Chaque enfant avec sa personnalité apporte son concours pour réaliser l'objectif commun. Ça valorise l'entraide, l'écoute, la capacité à donner son avis, à développer son raisonnement et à convaincre les autres. Bref, c'est un bon moyen d'améliorer sa communication."



GUILLAUME, papa de Gabriel, 12 ans, et Baptiste, 8 ans.

« Le plus important quand on joue, c'est la qualité du moment passé ensemble. »

"Nous voulions pouvoir jouer avec notre fille sans que la frustration ne s'en mêle. Les jeux collaboratifs comme Max le chat de Sunny Games, Doudou d'Oka, Ludaou Karuba Junior de Haba lui permettent de relativiser la défaite et d'apprendre à partager le plaisir de la victoire. L'objectif est de lui faire comprendre que lorsque l'on joue, le plus important n'est pas le résultat, mais la qualité du moment passé ensemble."



BÉATRICE, maman de Laurène, 4 ans.

« Si on perd, ce n'est pas à cause d'un des joueurs. »

"Avec des jumeaux mixtes, qui sont souvent en train de se comparer, c'est l'idéal. Si on perd, ce n'est pas à cause d'un des joueurs, mais à cause du loup (Le jeu du loup, Nathan)... Alors qu'ils détestent perdre l'un contre l'autre, ils sont parfois amusés de voir le corbeau gagner."



JULIE, maman de Liam et Mila, 5 ans.

« Gagner ou perdre fait partie du jeu. »

"Je n'aime pas les jeux coopératifs. Pour moi, gagner ou perdre fait forcément partie du jeu. En jouant en équipe, on prend le risque de faire perdre quelqu'un ou de perdre par la faute de quelqu'un, ce que je trouve injuste. Je pense que sans le vouloir on met une pression aux autres pour gagner."



JULIE, maman de Tao, 4 ans.

« Ça aide mon aîné, autiste, à communiquer avec les autres. »

"J'ai initié mes enfants aux jeux coopératifs comme Nom d'un Renard, Playa Playa, ou Le jeu du loup pour leur apprendre une ébauche de stratégie et les règles sociales simples: attendre son tour, avoir un objectif commun... Ça aide surtout mon aîné qui est autiste à entrer en communication avec les autres pour pouvoir gagner ensemble."

HÉLÈNE, maman de Timothée, 6 ans et demi, et Calixte, 4 ans et demi.

C'est un succès qui ne se dément pas. D'après le cabinet NPD, les ventes de jeux de société en France ont progressé de 9,3 % en 2020, pour atteindre un chiffre d'affaires de 630 millions d'euros. Et les premiers à en profiter sont les jeux coopératifs. Le principe? Tous les joueurs doivent unir leurs forces pour atteindre un objectif commun. Exit la compétition! Tout le monde gagne ou perd ensemble. « Le concept est né dans les années 1960 aux États-Unis, dans la mouvance non-violente issue de la guerre du Vietnam, puis s'est exporté en France à la fin des années 1990 », se souvient la psychopédagogue Fabienne Levine.

Développer l'entraide

Parmi les pionniers: Le Petit Verger, édité par Haba en 1986. Depuis, une foultitude d'autres ont vu le jour, pour tous les âges et dans tous les styles: des jeux d'adresse comme Le Labyrinthe (Goki), de mémoire, comme Mission petite souris (Auzou), de parcours comme Zemos (Zebulon éditions), mais aussi d'enquête et de déduction comme Unlock. « Ces jeux sont souvent un peu faibles au niveau de la stratégie », reconnaît Fabienne Levine. « Mais ils ont l'avantage de favoriser l'entraide et de développer les compétences relationnelles de l'enfant. » ●

ÉLODIE CHERMANN

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



Les invités de la saison  
De bons produits, des producteurs et des chefs

AVEC  
**Europe 1**

uni médias  
L 14481 - 1 - F: 3,95 € - RD

Actuellement en kiosque

ON LES VEUT!



Décoration étoile à suspendre. [bmstores.fr](http://bmstores.fr), 6,99 €.

Guirlande lumineuse en plastique et polyester, pour un usage intérieur. Dim.: 12 m. [www.jardiland.com](http://www.jardiland.com), 9,95 €.



Ornement Olaf, goutte en verre et personnage en résine. Boutiques Disneyland Paris et Disney Village, 13 €.

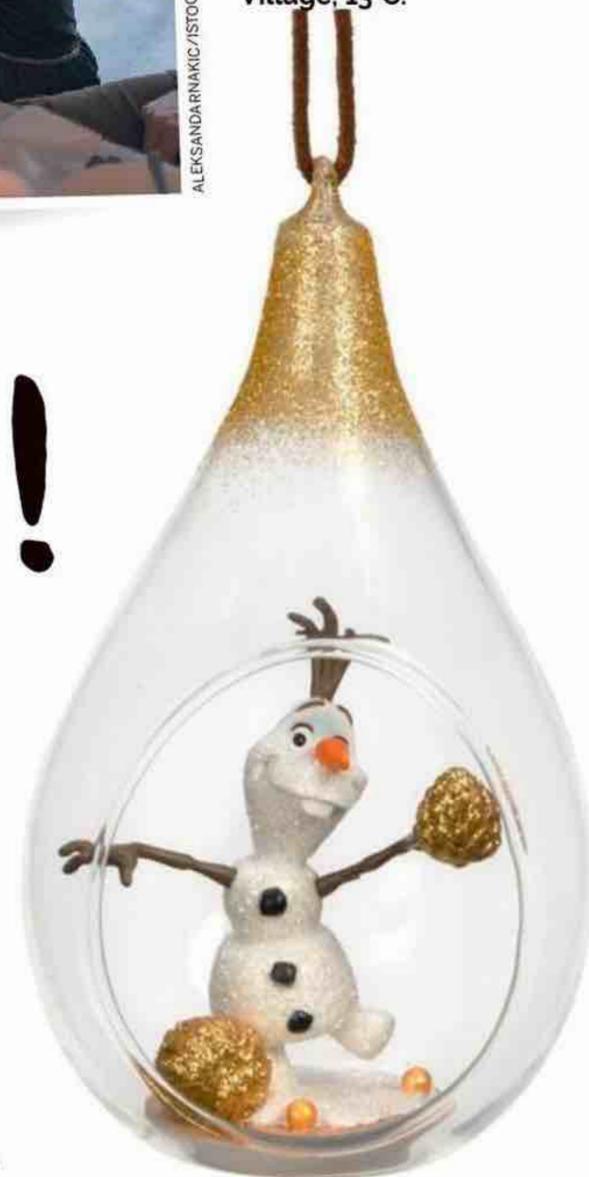
ALEKSANDARNAKIC/ISTOCK



Botte de Noël en toile de jute. [bmstores.fr](http://bmstores.fr), 1,99 €.

# Étincelles de Noël!

D'or et de sequins...  
Pourvu que ça brille!



Sac bourse à sequins, Monoprix, 32,99 €.



Bougie chandelier en paraffine. H 20 x ø 5,5 cm. Conforama, 1,99 € l'unité.



Ensemble blouse et short mordorés pour enfant, en polyester. Monoprix, 32,99 € et 35,99 €.



Suspension hibou en peluche. H 7 cm. gif.fr, 3 €.



Ménagère de 16 couverts LITE, en acier inoxydable. H. 14 à 23 cm. [kavehome.com](http://kavehome.com), 59,99 €.

PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE

# Nos inédits à la truffe



## À PARTIR DE 2€30



**2€  
30**

Soit le kg : 13,14 €  
**Houmous  
à la truffe d'été (1,3%)  
CARREFOUR EXTRA,  
175g.  
Fabriqué en France**



**3€  
99**

Soit le kg : 36,27 €  
**10 mini bouchées  
surgelées  
CARREFOUR EXTRA,  
Comté et truffe  
blanche d'été (1%).  
110g.**



**3€  
99**

Soit le kg : 21,57 €  
**Tartuffade sauce  
aux champignons  
saveur truffe 1%  
CARREFOUR EXTRA,  
185g.**



**3€  
99**

Soit le kg : 36,27 €  
**12 mini croques sapins surgelés  
CARREFOUR EXTRA,  
Jambon et truffe blanche d'été (1%).  
110g.**



**2€  
79**

Soit le kg : 20,67 €  
**Tarama à la truffe d'été (2,3%)  
CARREFOUR EXTRA,  
135g.  
Origine France**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET

DU MARDI 30 NOVEMBRE AU VENDREDI 31 DÉCEMBRE 2021

UN  
**NOËL**  
EXTRA *à prix*  
**ORDINAIRE**



**3€  
59**

**HUILE D'OLIVE  
SAVEUR TRUFFE  
CARREFOUR EXTRA**

Truffe d'été 1%  
25cl soit 14,36€ le litre

LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

**Carrefour**  
market



**Carrefour**



Vous êtes enceinte ?

Téléchargez l'application  
Grossesse  
by **PARENTS** !

### EXPERT

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

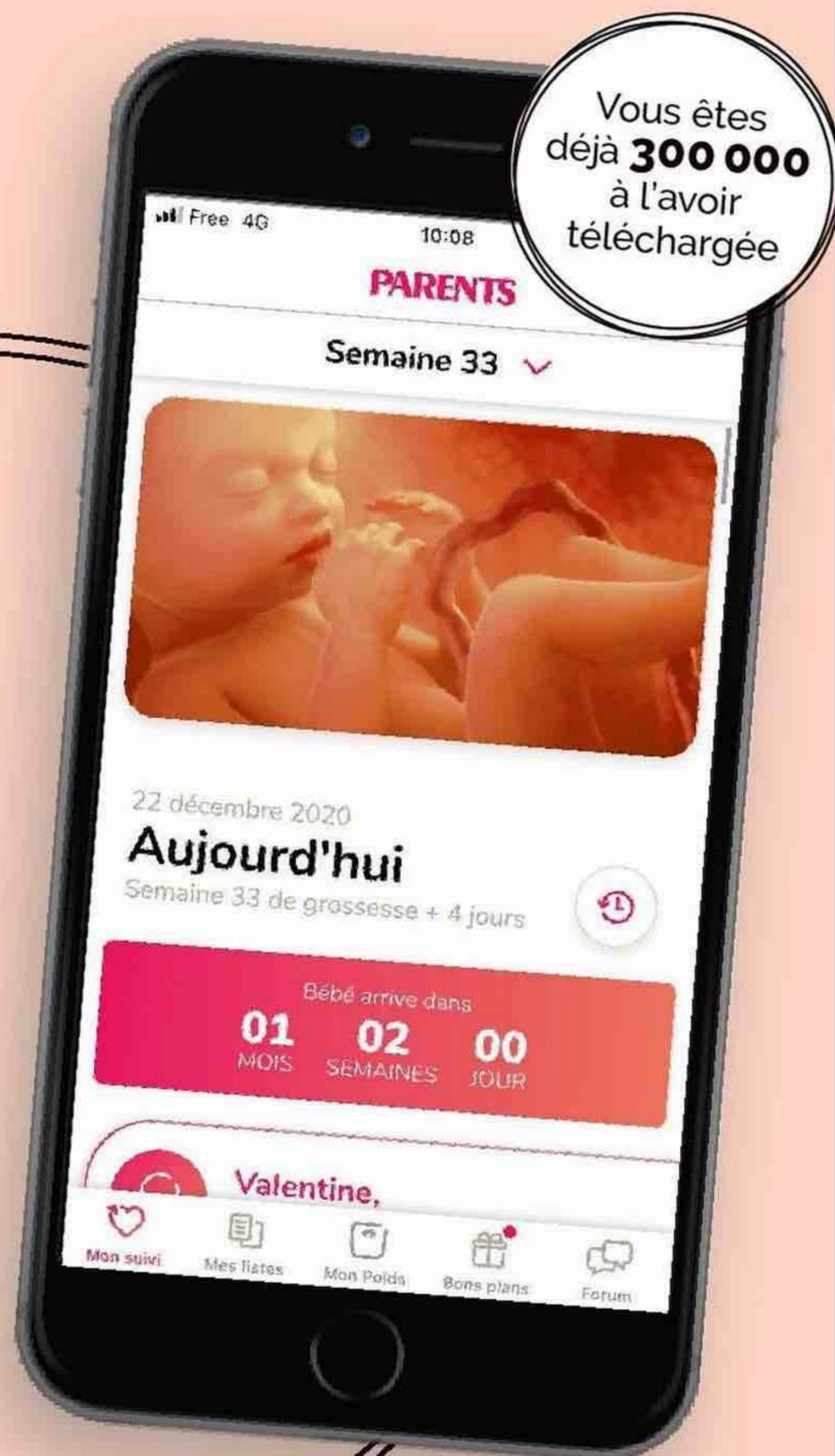
### PRATIQUE

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

### DÉCOMPLEXÉ

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

Vous êtes  
déjà **300 000**  
à l'avoir  
téléchargée



**Suivez jour après jour,  
l'évolution de votre bébé**

*avec l'application Grossesse by Parents*

**Scannez ce QR code  
pour la télécharger GRATUITEMENT**



# WHAT'S UP?

## À QUOI TIENT LE BONHEUR ?

Êtes-vous heureux/heureuse? Voici les exigences le plus souvent avancées pour atteindre la félicité, selon un sondage\* :

- avoir entre 30 et 34 ans,
- gagner 5800 € nets mensuels (pour info, le salaire moyen des Français est de 2340 € nets),
- avoir 3 h de temps libre par jour.

Bref, jeune, riche, et en mode cool, c'est tout nous ça! V.B.

\*Journal of Social Psychology



Alors...  
heureuse ?



Tout cuir, premiers pas (17-23), 65 €, et Bébé marche (18-27), 69 €, Trottino.



La super idée :  
on retire  
les semelles  
amovibles et on  
gagne des  
pointures!

## Des chaussures évolutives !

Sachant que notre loulou utilise en moyenne 6 paires de chaussures par an, Trottino, la jeune marque française de fabrication artisanale fondée par un papa, a eu l'idée de créer des modèles qui durent 2 pointures. Fini la ruine! En vente sur [trottino.fr](http://trottino.fr) avec pédimètre à imprimer. S.D.

## Etats-Unis : premier passeport avec un genre X

Grande avancée pour les droits des minorités sexuelles aux USA: à partir de janvier 2022, les personnes non binaires ou intersexes, ou plus largement celles qui ne se reconnaissent pas dans les choix "masculin" ou "féminin", pourront cocher la case "X" sur leur passeport. Onze autres pays (Inde, Allemagne, Canada...) proposent déjà un troisième choix. K.A.-B.

# Sapas

À lire

"Quand les enfants apprennent à gérer leurs conflits-  
Le guide des parents et professionnels de l'éducation"



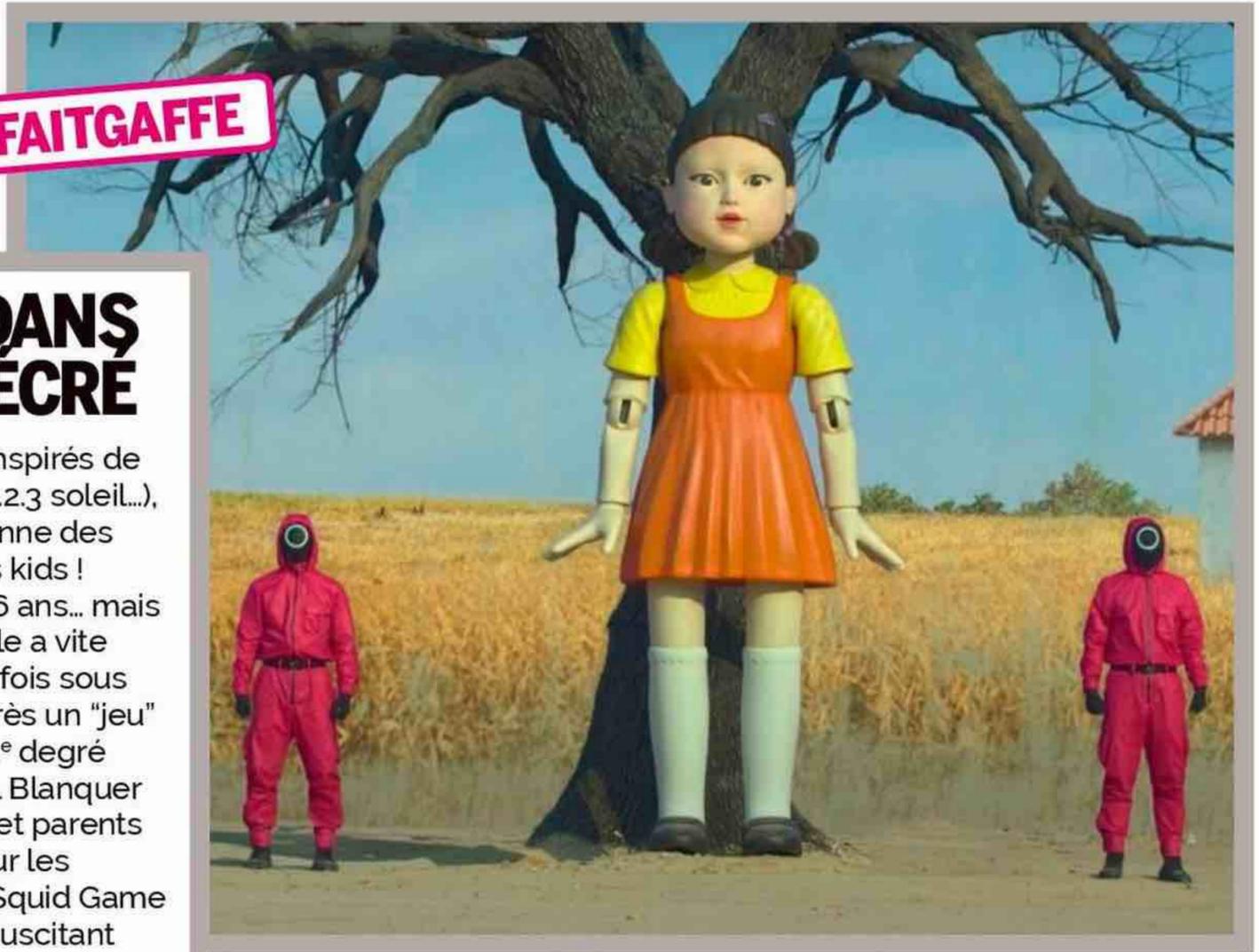
de Stéphanie Morand  
et Cécile Gerst,  
Collection Parenting,  
éd. Dangles.

**On prononce "ça passe"! S = souffler pour se détendre, A = accueillir faits et émotions, P = proposer des solutions, A = anticiper les conséquences, S = se serrer la main (pour "shake"). C'est le nom d'une méthode ludique de gestion des conflits applicable dès 4 ans, où les enfants sont acteurs. On adhère! S.D.**

# ONFAITGAFFE

## SQUID GAME DANS LA COUR DE RÉCRÉ

Avec ses jeux ultra-violents inspirés de l'enfance (jeu de la marelle, 1.2.3 soleil...), la série-phénomène nous donne des frissons quand il s'agit de nos kids ! Déconseillée aux moins de 16 ans... mais à portée d'un code Netflix, elle a vite investi les cours de récré, parfois sous des formes dangereuses. Après un "jeu" qui a causé des brûlures au 3<sup>e</sup> degré à un adolescent, Jean-Michel Blanquer a demandé aux enseignants et parents de renforcer leur vigilance. Sur les réseaux sociaux de Parents, Squid Game vous a beaucoup fait réagir, suscitant d'innombrables commentaires et plus de 20 000 visites. #onlesprotège. F.P.



À la fin de chaque épisode, on retrouve une petite activité, qui sera un outil-ressource pour le quotidien.



## Des podcasts pour parler de tout sans tabou

Andréa Bescond, artiste pluri-disciplinaire, a imaginé une série de podcasts pour aborder les questions délicates avec les enfants, âge par âge (3 à 14 ans) : l'arrivée d'un petit frère, l'intimité, le harcèlement... C'est tendre, ludique et bien pensé. K.A.-B.

## Fruits et légumes : quels sont les plus pollués ?

L'ONG Pesticide Action Netwoord a passé au crible les fruits et légumes pour connaître leur teneur en pesticides. Les plus pollués sont : côté fruits, les raisins, les oranges, les fruits secs et les poires. Côté légumes, les haricots et les laitues. Parmi les pesticides retrouvés, certains sont considérés comme hautement dangereux, voire cancérogènes. V.B.

# 1 sur 3

Selon un sondage Ifop, 35 % des Françaises déclarent être insatisfaites au lit, et c'est bien plus que leurs voisines européennes ! Ce mécontentement dépasse largement la chambre à coucher, en effet, 28 % des Françaises sondées indiquent que leur vie affective est aussi en berne. N.C.

# Le programme "Un Bébé, Un Arbre" fête ses 50 ans

1 bébé  
=  
1 arbre

LABORATOIRES GUIGOZ S.A.S. - 552 120 875 RCS Nanterre - Issy-les-Moulineaux, Mai 2021.  
© Getty Image / Aurélie and Morgan David de Lossy



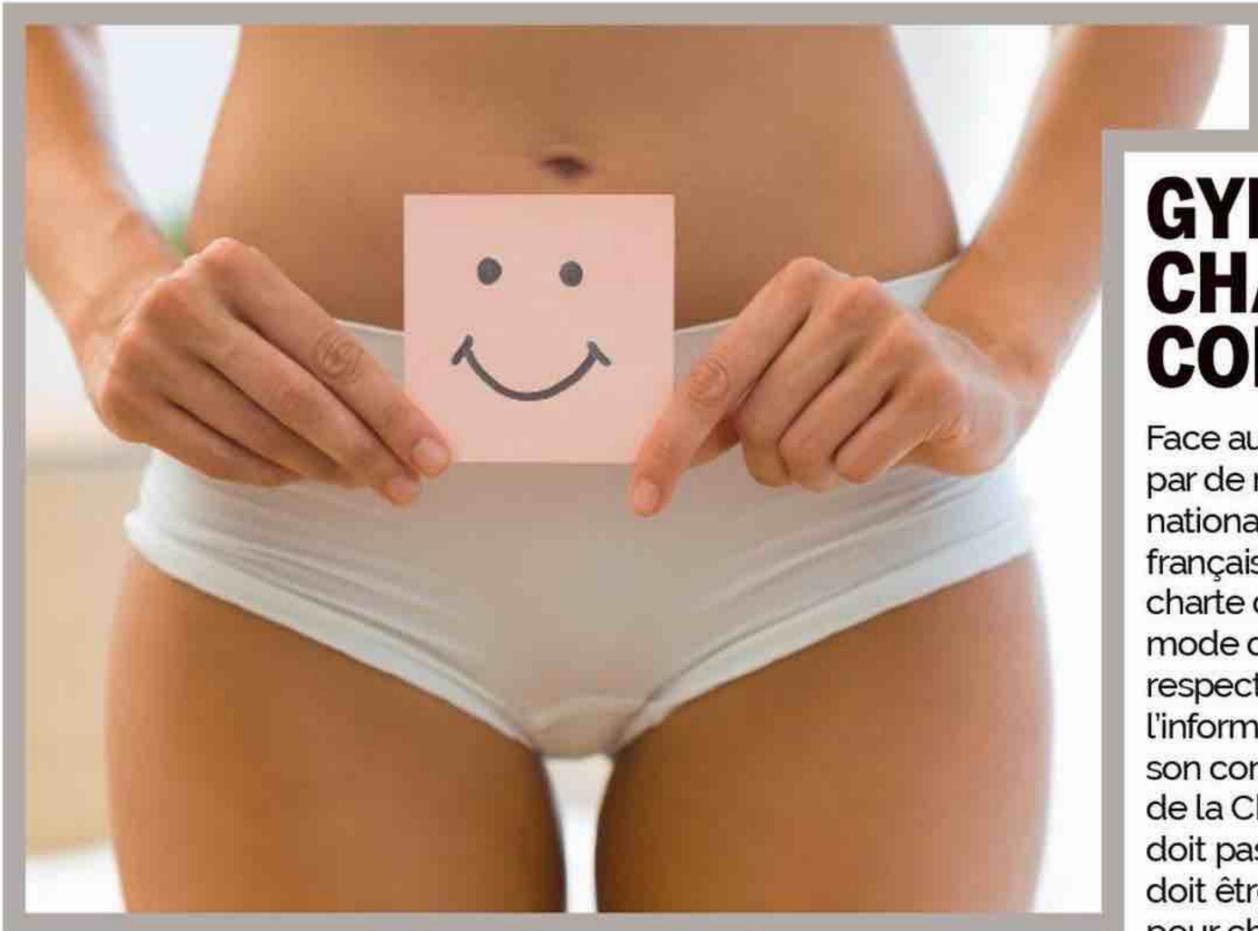
## Quand on aime, on contribue à protéger

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

Rejoignez le programme Un Bébé, Un Arbre sur [Guigoz.fr](https://www.guigoz.fr)

LABORATOIRES  
**Guigoz**

#EngagésPourLesBébés



## GYNÉCO : UNE CHARTE POUR LA CONSULTATION

Face aux accusations de violences portées par de nombreuses femmes, le Collège national des gynécologues obstétriciens français (CNGOF) a mis en place une charte de bonnes pratiques. Véritable mode d'emploi d'une consultation respectueuse, ce texte insiste sur l'information à la patiente et le recueil de son consentement. Parmi les 12 points de la Charte: l'examen gynécologique ne doit pas être systématique, la patiente doit être informée et donner son accord pour chaque geste (palpation, toucher vaginal...), elle doit pouvoir se dévêtir à l'abri des regards, venir accompagnée, et interrompre l'examen à tout moment. F.P.

## Bébé box, c'est parti !

A partir de février 2022, 180 000 nouveaux parents recevront une "Bébé box" à la maternité. Le dispositif concernera d'abord les quartiers prioritaires et certaines communes rurales, avant d'être étendu à toutes les naissances. Cette "box" prendra la forme d'un sac en bandoulière, qui contiendra: une turbulette, un album, un savon naturel et une crème hydratante. Chacun de ces objets véhicule un message de santé publique (bien coucher bébé, éveil, soins...) lié aux "1000 premiers jours de l'enfant". F.P.



## Vive la différence !

Parce que tous les enfants ne sont pas pareils, Fanny Chapel lance la collection "Les enfants incroyables". 14 albums pour les petits dès 5 ans qui abordent l'autisme, l'hyperactivité, les tics, la dyslexie, le diabète... Super bien fait, chaque livre met en scène un enfant: Cédric, Angélique... et aborde la particularité de son trouble, mais aussi ses qualités. V.B.

[www.lesenfantsincroyables.com](http://www.lesenfantsincroyables.com), à la Fnac, sur Amazon... 9,99 €.

# Drunk instagramming

Ces mots désignent l'envie irrésistible de publier des stories, des photos, de démarrer un live ou encore de réagir aux publications d'autres internautes, alors qu'on a bu de l'alcool... Donc, on évite, surtout si notre boss ou nos collègues sont sur les réseaux sociaux! N.C.

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.

## ENCEINTE, C'EST DÈS LE 1<sup>ER</sup> JOUR!

« Sois enceinte et tais-toi », c'est fini! Pourquoi les femmes devraient-elles taire leur grossesse jusqu'à 3 mois? Pour en finir avec ce silence imposé, responsable de souffrances, voire de problèmes médicaux, la députée Paula Forteza réclame une meilleure prise en charge des femmes enceintes dès le premier jour de leur grossesse. Elle vient de publier un livret réunissant vingt propositions concrètes, parmi lesquelles: une prise en charge immédiate des frais médicaux (et non à 3 mois), le droit au télétravail pendant toute la grossesse, et un congé spécifique de 3 jours en cas de fausse couche, ainsi que pour le co-parent. F.P.



Parents soutient!



### Dans la famille des Barpapa!

Barbabelle en Joconde, Barbidur en Louis XIV, Barbidou en dieu égyptien... Les parents Barbapapa et leurs 7 enfants se sont

fait tirer le portrait, tels des chefs-d'œuvre du Louvre! Cette joyeuse collaboration entre le célèbre musée et TFI Licensing a donné naissance à des objets drôles et poétiques, ornés de leurs frimousses craquantes – sweat enfants et adultes, t-shirts, tote bags... On partage avec nos petits loups! F.P.

En vente sur [boutiquesdemusees.fr](http://boutiquesdemusees.fr)

### La sororité à l'ère numérique

Lancée en septembre 2020, l'appli The Sorority compte 17000 abonnées et se développe à vitesse grand V: après la France, la Belgique, la Suisse, le Luxembourg et l'Algérie, elle s'est installée en octobre 2021 au Maroc. Son objectif? Créer une communauté d'entraide et de bienveillance entre femmes et minorités de genre, victimes de violence. Carte des abonnées pouvant aider à proximité, numéros d'urgence locaux, groupes de discussion... Tout est pensé pour ne plus laisser une victime de violences sexistes et sexuelles seule et isolée. M.B.

# 3 millions

**C'est le nombre de jeunes femmes qui n'auront plus un seul euro à déboursier pour leur contraception dès le 1<sup>er</sup> janvier 2022. L'Assemblée nationale a en effet adopté à l'unanimité la prise en charge intégrale de la contraception pour les femmes de 18 à 25 ans. La contraception était déjà gratuite pour les mineures. K. A.-B.**



## evian®, partenaire des parents et des professionnels de santé au quotidien

Depuis plus de 50 ans, evian® est partenaire des soignants qui vous accompagnent lors de votre grossesse, pendant et après votre accouchement.

Une expertise unique ! Parce que protéger la vie à la source, c'est le leitmotiv d'evian® qui propose une eau minérale naturelle idéale pour l'hydratation de toute la famille.

evian® convient à l'hydratation des bébés<sup>1</sup>



Le format 6 L, idéal pour toute la famille avec son bouchon pratique. 100 % plastique recyclé<sup>2</sup>.

### L'EAU POUR BÉBÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Comme le confirme Mariacristina Vecchio, spécialiste de l'hydratation des bébés au Centre de Recherche de Danone : « Une eau qui constipe, ça n'existe pas !

À ce jour, aucune étude scientifique n'a démontré qu'une eau constipait. Une eau qui respecte les critères de l'Agence nationale de sécurité des aliments relatifs aux eaux embouteillées convenant aux bébés sera adaptée à votre bébé. »



© Stock-Adobe

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.

### Partenaires de vos professionnels de santé

evian® veille sur votre santé et celle de votre bébé. De quelle manière ? En accompagnant depuis plus de 50 ans les professionnels de la périnatalité. Chaque jour, nous soutenons dans leur pratique et leurs travaux de recherche pédiatres et sages-femmes, les partenaires incontournables de la naissance de nos boutchous. Depuis 1992, le Grand Prix evian® des écoles de sages-femmes permet de mettre en lumière la profession en récompensant les meilleurs mémoires de recherche de fin d'études des étudiants sages-femmes en France. Notre partenariat avec les professionnels de santé se poursuit sur notre site internet [evian-bebe.fr](http://evian-bebe.fr) et sur notre compte Instagram [evianbebe](https://www.instagram.com/evianbebe) où différents experts (sage-femme, infirmière, chiropracteur) partagent leurs meilleurs conseils.

### L'eau idéale pour toute la famille

Eau minérale naturelle, eau de source ou eau du robinet, pas évident de choisir la bonne eau pour votre hydratation et celle de votre futur bébé ou de votre nouveau-né ! Pour avoir l'esprit tranquille, optez pour une eau à la minéralité inférieure à 1 000 mg/l et qui répond aux 43 critères fixés par l'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments. C'est le cas de l'eau minérale naturelle evian® dont le statut d'eau minérale naturelle est reconnu depuis plus de 60 ans par l'Académie Nationale de Médecine<sup>1</sup>.

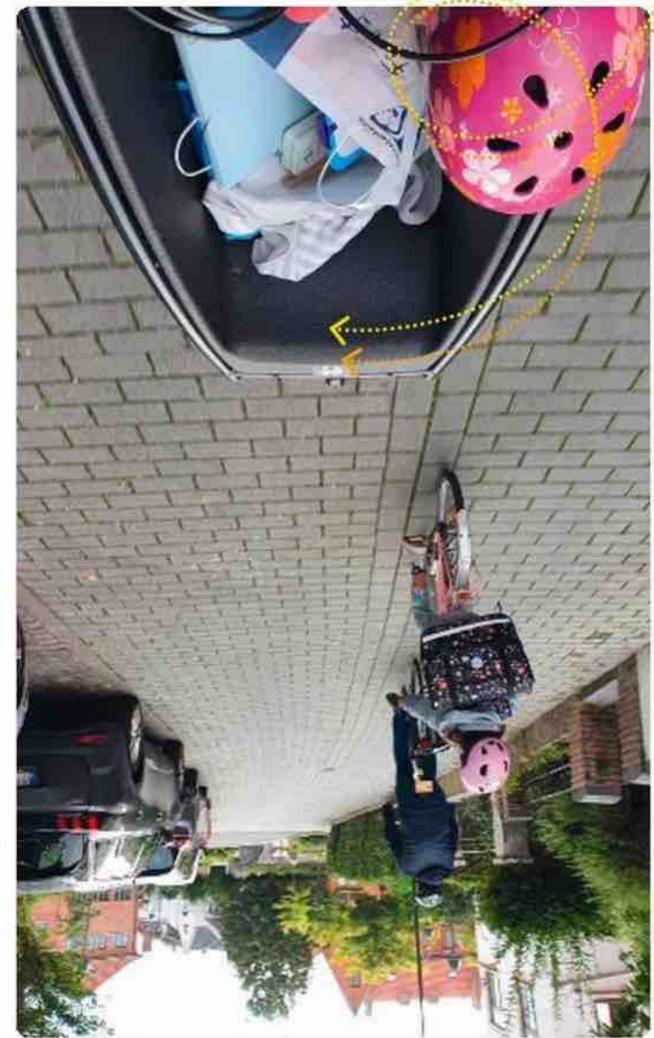
**À Noël**  
« Chez nous, le 6 décembre, le jour de la Saint Nicolas, c'est LA journée des enfants. À l'école, un Saint Nicolas vient leur distribuer des bonbons et ils reçoivent leurs cadeaux ce jour-là. »



# Maman du monde ... en Belgique

Laurence et son mari sont belges. Ils vivent à Bruxelles avec leurs deux enfants Eva, 7 ans, et Coline, 4 ans.

« On pédale tous les jours, pour aller au travail, faire les courses, se balader... et il n'est pas rare de voir une femme en fin de grossesse enfourcher sa bicyclette. »



« Très jeunes, les enfants apprennent à communiquer dans toutes les langues. »





## On prépare des repas tartine pour l'école

On en est loin des clichés sur la Belgique. Que ce soit à la crèche ou à l'école, nos enfants mangent des repas bio ou faits de produits locaux. Depuis peu, on leur sert également un plat végétarien une fois par semaine. Mais la cantine, appelée chez nous "repas chaud", n'est pas une norme. Beaucoup de familles optent pour le "repas tartine" – le déjeuner dans une boîte. Il est généralement fait de pain tranché avec du fromage. On leur donne une gourde avec de l'eau, mais pas de jus ni de sodas. À 10 heures,

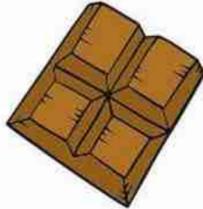
ils font une pause collation pour laquelle on nous demande de mettre dans leur sac des crudités (tomates cerises, bâtonnets de carottes ou concombres...) et pour le goûter, à 16 heures, ça doit être des fruits ou éventuellement un biscuit chocolaté, mais rien de trop sucré. On doit s'organiser le matin pour préparer toutes nos petites boîtes, mais je trouve ça pratique et diététique. Mes filles aujourd'hui ne grimacent pas devant un légume, c'est leur quotidien et non pas une contrainte.



Taux enfant par femme : **1,6**

Congé maternité : **15** semaines au total

Taux allaitement : moins de **20 %** des bébés bénéficient d'un allaitement exclusif jusqu'à **6** mois.



## À la maison, les enfants parlent une autre langue

Tous les enfants ne sont pas bilingues, mais tous apprennent d'autres langues. Beaucoup en parlent une autre à la maison et dès l'âge de 9 ans, une seconde langue du pays est enseignée à l'école. À Bruxelles, par exemple, dans les écoles francophones, on apprend le néerlandais et inversement, dans les écoles néerlandophones, on apprend le français. Certains parents francophones inscrivent même leurs enfants dès la crèche dans un établissement néerlandophone, afin que les enfants soient en immersion et apprennent une autre langue que celle parlée à la maison.

## Tous à vélo !

La Belgique devient le pays du vélo. On pédale tous les jours, pour aller au travail, se balader... et il n'est pas rare de voir une femme en fin de grossesse enfourcher sa bicyclette. Ces dernières années, les parents ont adopté les vélos cargos, très répandus à Bruxelles. On peut avoir des modèles avec les enfants devant ou encore d'autres avec des sortes de banquettes pour deux ou même trois enfants. Quand ma fille aînée était petite, j'étais la seule maman à venir avec elle à vélo à l'école. Aujourd'hui, on se retrouve tous devant la grille avec nos deux-roues. On les choisit plutôt électrique, car avec plusieurs enfants, c'est dur de pédaler. Bruxelles n'est pas une ville toute plate !

## La grossesse peut créer des quiproquos...

Une grossesse, en Belgique, dure 40 semaines d'aménorrhée (et pas 41 semaines comme en France). On déclenche un accouchement dix jours après le terme et non trois jours. Ça fait toujours peur aux expats. La préparation à l'accouchement est sinon similaire à la France, à la seule différence que nous sommes suivies par des sages-femmes et des kinés. Ils viennent aussi à la maternité pour le suivi post-partum. Ils nous conseillent pour les douleurs de dos, la rééducation du périnée, mais peuvent aussi nous préparer à d'autres positions pour accoucher. La tendance en Belgique est assez tournée vers le tout naturel. Mes copines, en partie, ont opté pour l'accouchement sans péridurale. Moi je l'ai demandée, ça me rassurait. Ce qui est bien, c'est que notre choix est écouté et pas jugé.

## Une grande mixité

Je trouve que c'est un vrai plus pour leur vie future. À Bruxelles, qui est la capitale de l'Europe, la mixité semble encore plus flagrante. On croise au parc des gens de tellement de nationalités que nos enfants s'habituent très vite à communiquer dans toutes les langues. Ça leur donne une énorme ouverture d'esprit. Le plus: le 6 décembre le jour de la Saint Nicolas. C'est LA journée des enfants. À l'école, un Saint Nicolas vient leur distribuer des bonbons et ils reçoivent leurs cadeaux ce jour-là. Le 25 décembre est plutôt la fête des adultes, et j'aime cette idée de fêtes séparées car nos enfants ont la leur et y sont vraiment mis à l'honneur.



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

Retrouvez les mamans du monde sur Instagram: @mamansdumonde

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

RÉVEILLENZ-VOUS TOUS LES MATINS AVEC

MARC-ANTOINE LE BRET

ÉLODIE GOSSUIN

ALBERT SPANO

LE  
**MEILLEUR  
DES REVEILS**  
6<sup>H</sup>/9<sup>H30</sup>



**RFM**

LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE

# Entre parents On se comprend!



## Bande de menteurs!

Il y a toujours un parent pour nous dire que cette histoire de Père Noël qui gâte les enfants sages en s'invitant la nuit dans la cheminée est un TERRIBLE mensonge qui altère la relation de confiance parent-enfant pour l'avenir et blablabla et blablabla. Et si on faisait semblant d'être d'accord pour clore le débat ? Un mensonge de plus ou de moins...

## Le conseil impossible à tenir

Faire manger les enfants à une table séparée le jour de Noël, comme ça, ils sont autonomes. (On en reparle quand ils auront renversé le jus d'orange dans le plat du poulet.)

## Les 3 objets indispensables au pied du sapin

- Une réserve de piles de toutes sortes pour tous les horribles jouets qui parlent et bougent.
- Une paire de ciseaux pointus pour délivrer robots et poupées de leurs chaînes (prévoir une heure au calme).
- Les tickets de caisse pour rattraper les loupés et les doubles de ce Père Noël qui, du côté des grands-parents, a parfois du mal à suivre nos raisonnements (« moi je prends le vélo, tonton une peluche, sauf si tata prend les puzzles auxquels cas, prenez la peluche, celle qui va avec le vélo, vous me suivez ? »).

## LE MÉNAGE D'HIVER

On connaît tous les grands tris de printemps. Mais en réalité, c'est maintenant, au beau milieu de l'hiver, qu'on a besoin de faire du vide dans les placards (idéalement AVANT la déferlante de cadeaux et d'aiguilles de pin). Comme toujours, on progresse dans la maison quand les enfants dorment, muni.e.s de trois cartons.

- 1/ À offrir/revendre (neuf... jamais utilisé).
- 2/ À donner (bon état, mais plus utile ici).
- 3/ À jeter (mauvais état).

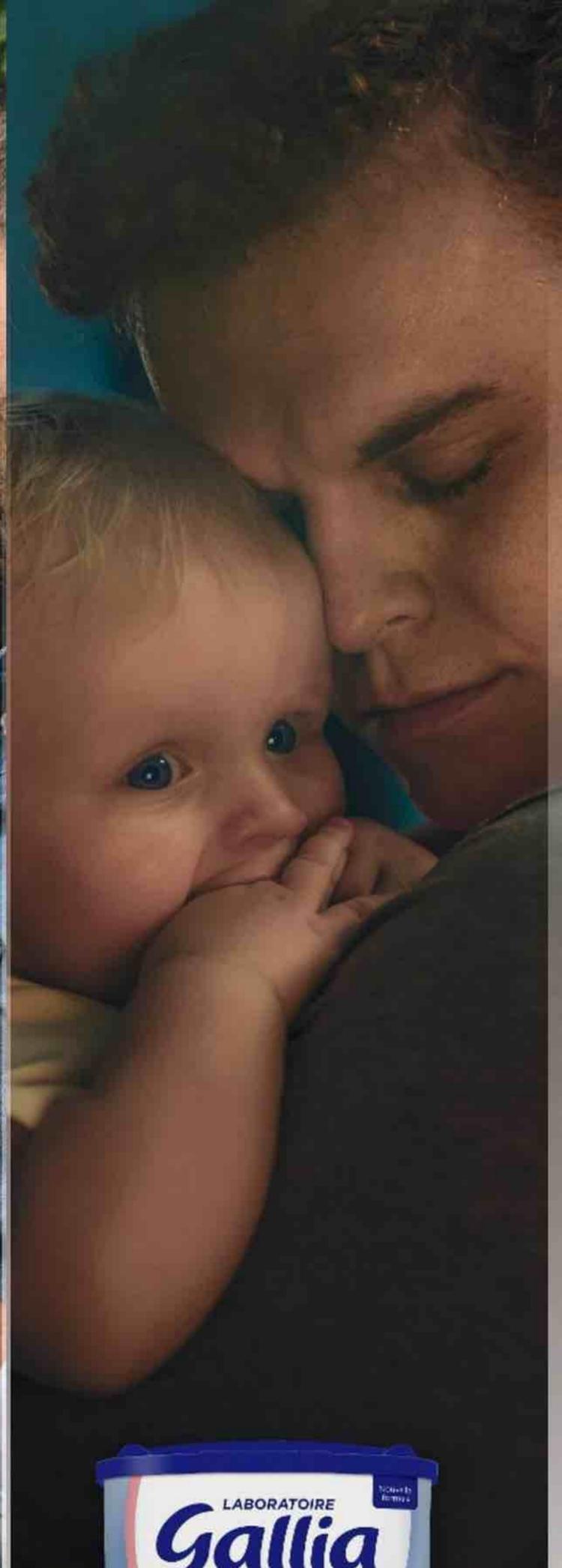
Sensation de bien-être et de calme garantis.



Grrrrrr!!!

« Nous, pour le 31, on l'emmène avec nous en soirée!

C'est un bébé qui dort absolument partout sans problème! »



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**

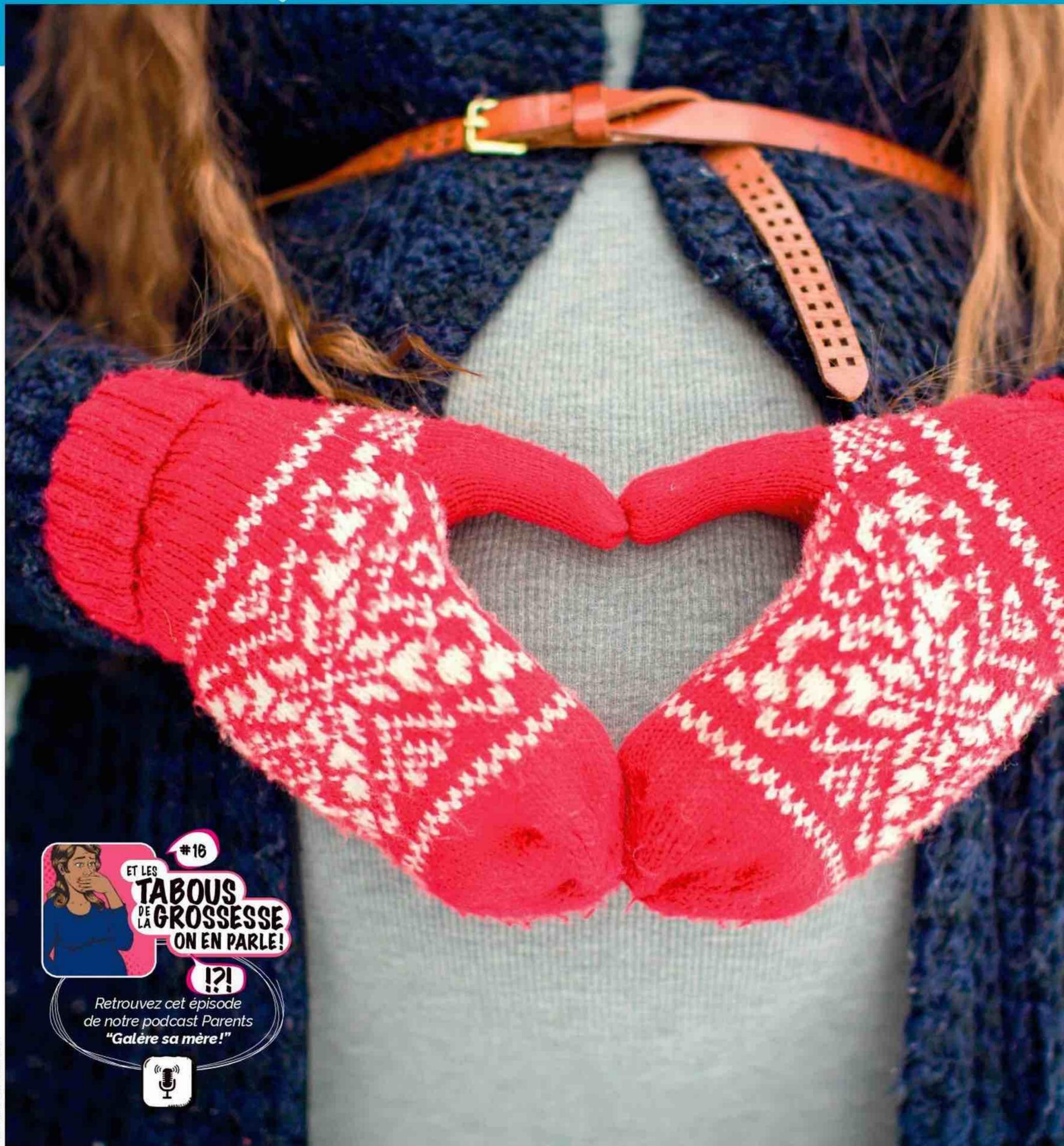
\*Les vitamines A, C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

BNP BSA, RCS 301 374 922

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

# { Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...



#16  
ET LES  
**TABOUS**  
DE LA  
**GROSSESSE**  
ON EN PARLE!

!?!

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



# DES PRÉNOMS

(dont on s'inspire... ou pas!)

## LES PIRES PRÉNOMS COMPOSÉS ACCEPTÉS PAR L'OFFICIER D'ÉTAT CIVIL...

Ange-Tousaint, Grâce-Divine,  
Reine-Claude, Chou-Fleur, Jay-Z,  
Sue-Ellen, Bruce-Lee, Petite Neige,  
Perle-Etoile, Lola-Poupoune.

## IL Y A AUSSI LES PARENTS QUI JONGLENT AVEC 4 LETTRES...

pour prénommer tous leurs enfants...  
C'est le cas d'un couple belge qui a  
11 enfants et attend le 12e. Ils ont  
utilisé les lettres : A, E, L, X. Ça donne :  
Alex, Axel, Xela, Lexa, Xael, Xeel,  
Exla, Leax, Xale, Elax, Alxe. Comment  
va s'appeler le petit 12<sup>e</sup> ?

## ET LES PARENTS QUI VEULENT SE PROJETER DANS LE FUTUR... EN 2050, LES PRÉNOMS QUI SERONT LES PLUS DONNÉS\* ...

### Pour les petites filles:

Eleri, Franklin, IOne, Pixie,  
Lunarose, Pandora, Prairie,  
Zita, Willoughby, Xoe.

### Pour les petits garçons :

Clément, Floriant,  
Hale, Helix, Isidore, Jupiter,  
Oakes, Kanoa, Vision,  
Wilbur. À vous de  
choisir! V.B.

\*D'après une étude réalisée  
par le site Nameberry

## ENCEINTE, DES COLLANTS à porter hiver comme été

Les collants Smartleg BB sont  
hyperconfortables, tout comme  
leur culotte en microfibres, qui se  
porte au-dessus ou en dessous du  
ventre, et assure une sensation  
de maintien top! On les trouve en  
semi-transparents ou transparents,  
en 8 tailles et 3 hauteurs de jambes.  
Leur prix? 66 € (en pharmacie). V.B.



Notre appli  
Grossesse  
by Parents

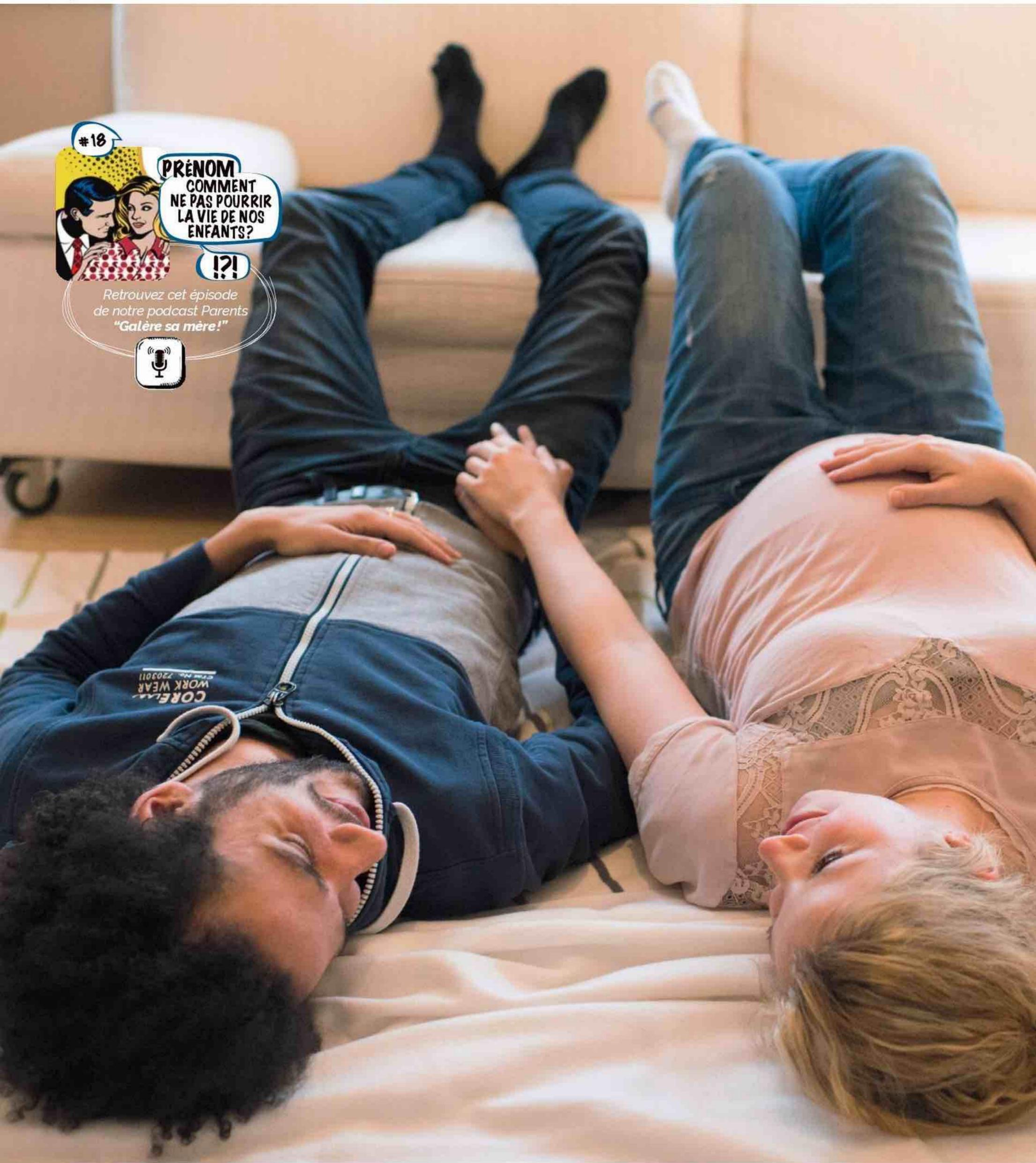


Scannez ce QRcode  
pour la télécharger



## Sommaire

- 36 Le casse-tête du choix du prénom
- 43 Mode enceinte : Le look sports d'hiver



#18

**PRÉNOM  
COMMENT  
NE PAS POURRIR  
LA VIE DE NOS  
ENFANTS?**

!?!

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



# Le casse-tête du choix du prénom!

Au début de la grossesse, on est super excités à l'idée de chercher un prénom. Mais on est vite rattrapés par une angoisse : et si on se plantait ? « Je voudrais l'appeler Jules, sera-t-il différent si je choisis Gabriel ou Achille ? » Les échanges avec notre entourage peuvent vite tourner au vinaigre... et nous déstabiliser. Entretien avec Anne-Laure Sellier, chercheuse en psychologie sociale et cognitive, pour qu'on se pose les bonnes questions... avant de choisir !

## Parents: C'est quoi la science des prénoms ?

**Anne-Laure Sellier:** On se pose tous la question du prénom qu'on va donner à notre enfant. Certains s'aventurent à demander à leur famille, amis... ce qu'ils pensent des prénoms qu'on a en tête. Mais l'intérêt de la science, c'est qu'on va regarder des données massives. On a des études avec 100 000 personnes sur la perception d'un prénom... Et on apprend beaucoup de choses ! J'ai écrit ces livres, car je me suis dit que les parents ne comprennent pas les conséquences que le prénom peut avoir sur la vie de leur enfant. J'essaie de donner les outils dont nous avons pris conscience en psychologie sociale et cognitive, pour informer.

## L'EXPERT



**Anne-Laure Sellier**  
CHERCHEUSE  
EN PSYCHOLOGIE  
SOCIALE ET  
COGNITIVE,  
ET PROFESSEURE  
à HEC Paris. Auteure  
de "La science des  
prénoms" et "Le pouvoir  
des prénoms"  
(éd. Héliopoles).

## Vous parlez de plusieurs stratégies pour choisir: la stratégie "refuge", celle de "la différence" et celle de "l'instinct"

Avec la stratégie "refuge", on donne un prénom sans prendre de risque. En France, les prénoms de rois et reines marchent très bien: Louis/Louise/Aliénor/Marie... Un prénom refuge est facile à porter. La stratégie de "la différence" est à l'opposé: mon enfant est unique, donc il va avoir un prénom que personne d'autre ne porte. Il existe des sociétés (qu'on paye très cher) qui cherchent un prénom unique. C'est un business! La troisième stratégie est celle de "l'instinct": on aime beaucoup tel prénom, sans savoir pourquoi. Ce sont souvent des prénoms en pleine ascension. Pas encore répandus, mais qui vont le devenir!



## Depuis vingt ans, tout (ou presque) est possible. Avoir trop de choix rend-il la tâche plus compliquée aux parents ?

Il faut rappeler que le choix du prénom, c'est très moderne. En France, jusqu'à encore très récemment, les parents ne choisissaient pas le prénom de leur enfant : c'étaient les parrains et marraines. Il y avait un calendrier chrétien avec une liste de prénoms autorisés. Et aussi quelques prénoms allemands, germaniques et grecs. Et puis, il y avait aussi une vie religieuse qui faisait qu'on donnait des noms de saints. En 1900, en France, une petite fille sur onze s'appelle Marie. En 1820, 10 prénoms représentent deux tiers de la population, le choix était donc très restreint. En 1945, il y avait environ 2000 prénoms français, aujourd'hui on en compte plus de 13000. La loi a ouvert les vannes puisque, depuis 1993, on peut appeler son enfant comme on veut (ou presque). C'est l'officier d'état civil qui peut s'opposer au dépôt d'un prénom.

## « Une petite fille nous a inspirés. »

“

« On a décidé de donner les prénoms de nos enfants quand j'étais enceinte. Pour Nine, on hésitait entre Anouk et Nine. Nine, c'était un prénom qu'on avait découvert tous les deux dans un roman, qui était porté par une grand-mère, une belle personne. Et alors qu'on hésitait vraiment, un jour, au restaurant, mon mari m'a dit : "Regarde, la petite fille derrière toi, retourne-toi, imagine qu'elle s'appelle Nine ou Anouk..." Je me retourne, j'observe cette petite fille, et là, je dis à mon mari : "je la vois bien s'appeler Nine". Il me répond : "moi aussi". C'est comme ça qu'on s'est décidés. »

**VIOLAINE,**  
45 ans, deux enfants,  
Pierre-Lou, 14 ans,  
et Nine, 11 ans.

## Ce que l'on peut faire ou pas...

### Pourquoi une famille a pu appeler son enfant "Beau Gosse", alors que "Joyeux" et "Patriste" ont été refusés pour des jumeaux ?

« La loi dit qu'on peut refuser un prénom, au titre de "l'intérêt de l'enfant". Mais l'intérêt de l'enfant se discute ! Ça dépend de la personne à qui on demande. Par exemple, pourquoi Ambre pour un garçon, et Liam pour une fille, ont-ils dans un premier temps été refusés ? Car, pour l'officier de l'état civil, ils étaient trop "générés", et pouvaient donc causer du tort à l'enfant. Les parents sont allés en appel... et ils ont gagné. En fait, il n'y a pas de liste de prénoms interdits. Certains parents essaient et voient si ça passe... Même si certains prénoms sont absolument proscrits : "123" ou "Arobase". Mais sinon, on est très libre. »

*« C'est une des décisions les plus importantes que vous allez prendre dans votre existence : choisir le prénom de votre enfant. »*

### Serait-on différent si on portait un autre prénom ?

Par exemple, dans toutes les cultures, on note chez les individus une tendance à aimer la première lettre de son prénom, et à être attiré par tout ce qui porte cette même lettre. Exemple : je m'appelle Anne-Laure, si je vais aux États-Unis, la ville d'Atlanta va plus m'intéresser que celle de Louisville. De même, Anne-Laure sera plus attirée par Adam que par Bernard. Cela signifie que mon enfant serait un autre enfant s'il portait un autre prénom. Il n'aurait pas une personnalité différente, mais il ferait des choix différents. On ne peut pas s'attendre à ce que Pierre-Emmanuel fasse les mêmes choix que Kévin. Evidemment, là on rentre dans le domaine de la sociologie. Une maman m'a écrit une très jolie lettre pour me dire : « J'ai hésité longuement entre Romain et Xavier. J'ai choisi Romain. Pensez-vous que j'ai fait une bêtise ? » Bien sûr que non. Ce n'est pas la question. Mais en choisissant Romain, vous l'avez orienté comme un « Romain » et en choisissant Xavier, vous l'auriez orienté comme un « Xavier ». Il n'y a rien de grave, mais il faut le savoir.



# PLUS QU'UN HOTEL



## UN CHEF-D'ŒUVRE

Donnez de la hauteur à vos prochaines vacances : découvrez la plus grande collection d'œuvres d'art MARVEL au monde dans un hôtel au style typiquement new-yorkais. Réservez sur DisneylandParis.com

DISNEY'S  
**HOTEL NEW YORK®**  
— « THE ART OF » —  
**MARVEL**

PLUS D'INFOS



©Disney © 2021 MARVEL

DISNEYLAND® PARIS

**Vous dites qu'on ressemble à son prénom...  
C'est quoi une tête d'Anne-Laure ?**

On porte notre prénom comme on porte un manteau ou du maquillage. On ne choisit pas n'importe quelle monture de lunettes, etc. Le visage que nous offrons aux autres correspond à notre prénom. Exemple : je montre une photo d'une Anne-Laure à des personnes qui ne la connaissent pas. Je leur demande ensuite si cette personne s'appelle Anne-Laure, ou l'un de trois autres prénoms qui ont été donnés avec la même fréquence la même année de naissance. Résultat : Anne-Laure sera citée 40 % du temps. C'est-à-dire que l'on se conforme à l'image que l'on doit donner aux autres de façon cohérente. Je m'appelle Anne-Laure, je ne m'habille pas punk, je pourrais, mais Anne-Laure, pour moi et les gens autour de moi, c'est un prénom assez classique, etc. Il peut bien sûr y avoir des gens en souffrance, qui ont un côté "trash" dans leur personnalité et qui souffrent de porter ce prénom-là. Mais dans l'ensemble, on essaie tous de se conformer visuellement à l'image que donne notre prénom. Par exemple, quelqu'un qui ne me connaît pas peut pressentir que je m'appelle Anne-Laure, la personne se dit : « Oui, ça lui correspond bien. C'est une Anne-Laure. »

**Pourquoi aujourd'hui, les parents en font tout un mystère et ne l'annoncent qu'à la naissance, contrairement à d'autres pays ?**

Ça s'explique par un héritage chrétien très fort. On ne faisait pas de célébration avant le baptême, parce qu'il y avait beaucoup de mortalité infantile. En France, on est superstitieux. Par exemple, aux États-Unis, on fait des baby-showers quand on est enceinte, on fait des cadeaux au futur bébé. En France, ça n'est pas très répandu.

*« Le prénom n'appartient pas aux parents, mais à l'enfant, et surtout à son entourage. Ce sont les autres qui l'appellent par son prénom. »*

**Les prénoms de nos ancêtres peuvent-ils avoir une influence sur nous ?**

Oui, les prénoms portés par nos ancêtres, ou par des membres de notre famille, peuvent avoir une incidence forte : Wolfgang Mozart a été prénommé comme son frère aîné, mort avant sa naissance. C'était très banal à l'époque, et tout le monde était logé à la même enseigne (aujourd'hui, on dirait "traumatisé à la même enseigne"). Ça a une influence, bien sûr. D'ailleurs, c'est peut-être ce qui anime les parents adeptes de la "stratégie de la différence". Ils se disent : un enfant n'a pas à rendre de comptes, donc on va lui donner un prénom qui n'a jamais été porté. En revanche, les parents continuent souvent de donner des prénoms d'ancêtres en 2<sup>e</sup> ou en 3<sup>e</sup> prénom. Dans la société catholique, on donnait le prénom de la grand-mère en 2<sup>e</sup> prénom, voire en premier. Et le prénom d'un grand-père si c'était un garçon. Il y avait tout un code, qui permettait de faire une place aux ancêtres.

**Quelle est la pire chose à faire à un enfant quand on choisit son futur prénom ?**

Le prénom doit être simple à vivre pour l'enfant, ça veut dire simple à prononcer, simple à penser, simple à écrire. Changer l'orthographe des prénoms est très à la mode, mais ça peut être très enquiquinant à l'école. Des profs qui demandent comment ça s'écrit en permanence... Un choix original doit être un projet accompagné. Je suis allée faire du ski de rando en haute montagne, un petit garçon était dans notre groupe de skieurs, il avait une force incroyable. Quand je lui ai demandé son prénom, il m'a répondu Attila, avec une grande fierté. Et il avait une tête d'Attila ! Là où un autre enfant aurait pu souffrir le martyre avec ce prénom, pour lui, c'était une force.

**Et si après un an, des parents veulent changer le prénom ?**

Certaines données montrent un nombre important de parents qui regrettent leur choix. Mais on ne peut pas changer le prénom de son enfant jusqu'à ses 13 ans. En revanche, on peut très bien changer le prénom d'usage. Ce qui relâche la pression !

# PLUS QU'UN HOTEL



## UN CHEF-D'ŒUVRE

Plongez au cœur d'un univers sophistiqué, dans un authentique style new-yorkais qui transcende le temps... et parfois même l'espace.  
Réservez dès maintenant sur [DisneylandParis.com](https://DisneylandParis.com)

DISNEY'S  
**HOTEL NEW YORK®**  
— THE ART OF —  
**MARVEL**

PLUS D'INFOS



©Disney © 2021 MARVEL

DISNEYLAND® PARIS

---

# POUR LES FRANÇAIS LE PLAISIR D'ÊTRE EN MOYENNE 27 MINUTES\*

---

\*Les lecteurs de magazines consacrent  
en moyenne 27 minutes par jour  
au plaisir de la **Presse Magazine.**

**INFORMER. DÉCOUVRIR. APPROFONDIR.**

PRIX RELAY DES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2021



Découvrez chez RELAY et sur [relay.com](http://relay.com) les magazines  
les plus talentueux et les plus audacieux de l'année.



BACKGRID USA / BESTIMAGE

*Stormi va bientôt être grande sœur ! Sa maman, Kylie Jenner, est enceinte. Super lookées toutes les deux pour partir en balade.*

## Le look sports d'hiver

Après avoir "cassé" internet avec l'annonce de sa seconde grossesse, la dernière du clan Kardashian l'a enchanté avec des looks hauts en couleur!

### PETITS PRIX



Toque en fausse fourrure, SHEIN, 5 €.



Trench en simili cuir, Prettylittlething.fr, 46 €.



Robe, Prettylittlething.fr, 45 €.



Sac en poils synthétiques, Parfois, 35,99 €.



Bottes en poils synthétiques, La Modeuse sur Spartoo, 15 €.

### MAXI BUDGET

Toque en fausse fourrure, Barts, 39 €.



### MOYENNE GAMME



Bracelet en métal, Barbarisme, 28 €.



Veste en cuir, Mango, 159 €.



Pull, U Collection, 19 €.



Toque en fausse fourrure, Tractet, 59 €.



Baskets en fausse fourrure, San Marina, 119 €.



Pochette en peau de vache et cuir, Aubry Gaspard, 45 €.

Après-ski, Moon Boot, 250 €.



Short en cuir, Maje, 295 €.



Manteau en cuir, Gérard Darel, 595 €.

PAR LESLIE BENAROCH

# { Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



**ALORS,  
IL FAIT SES  
NUITS?**

#9

!?!

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



ARTHURHIDDEN/DOBE STOCK.D.R.

# Les crevettes du mois



Coffret Musti de Mustela, peluche et flacon de 50 ml, 14,90€, en pharmacie.

## DOUX COMME L'ODEUR DE BÉBÉ !

On craque forcément pour l'eau de soin mythique de la marque qui "sent le bébé" et son nouveau coffret de naissance tout fleuri. Composé d'un vapo aux extraits de camomille et de miel apaisants, avec 97 % d'ingrédients d'origine naturelle, et de l'ourson Musti, paré d'un motif floral élégant, ce coffret affiche son écoresponsabilité : le rembourrage de la peluche est issu de bouteilles plastique recyclées et le carton de l'étui provient de forêts raisonnées, avec des encres à base d'huile végétales. S.D.



Hugo Cozannet  
ROSPEZ



Gaïa Rollet  
GRASSE



Ritel Eden  
BARLIN



Rose Soucal Marin  
CHAMALIÈRES

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

"Moi, je ne suis pas un mouton !" de Stephan Valentin, illustrations Denitza Mineva, éd. Pfefferkorn, 14,90€.



À paraître le 16 février 2022.

## Un mouton pas comme les autres pour s'affirmer !

Pas facile de se sentir différent des autres et de se faire accepter tel qu'on est. Ce très joli album, écrit par notre expert psycho Stephan Valentin, propose des situations du quotidien qui vont aider notre loulou à se sentir bien tel qu'il est et à trouver sa place dans le groupe. S.D.

## LES MOTS D'ENFANTS

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

Alors que le papa de Rosa fermait le toit panoramique de la voiture, elle s'exclame :  
- Arrête papa d'éteindre le ciel!

Rosa, 3 ans,  
Paris

Avant d'entrer au cinéma, Ernest demande à sa maman :

- Maman, je peux avoir un pot de cornes ?

Ernest, 4 ans ½,  
Quimper

## Les plus pures au monde

Parce que les bébés ont la peau sensible... Ces lingettes, toujours formulées à partir de 99,9 % d'eau et d'une goutte d'extrait de fruit, sont plus respectueuses de l'environnement, avec des fibres 100 % d'origine végétale... donc compostables !



Lingettes Waterwipes  
En vente en pharmacies et grandes surfaces, 3,99 € env. le pack de 60, 2,75 € env. le pack de 28.

## Sommaire

- 46 ÂGE PAR ÂGE
- 54 Guide d'achat : Comment bien choisir sa 1<sup>re</sup> trottinette
- 56 Dossier : 0-10 ans Les grandes étapes du langage
- 68 Gastro, rhino, bronchio : Stop à la spirale infernale !
- 72 Mode kids : Grand méchant froid !
- 74 5 questions essentielles avant de lui acheter une console
- 76 Pâte à sel, hercier, couture... ces loisirs créatifs qui leur veulent du bien !
- 83 Psy à la rescousse : Elle se fait embêter à l'école

# → Âge par âge

De 0 à 1 an

## Est-il allergique au lait de vache?



Comment reconnaître les symptômes ?

**E**lsa, 3 mois, a mal et s'agite dans les heures qui suivent la prise du biberon. Elle a des reflux, régurgite, souffre de maux de ventre et de diarrhée. Sa maman a déjà tenté de changer de lait depuis qu'elle est née. Mais rien n'y fait. Depuis quelques jours, des rougeurs sont apparues sur sa peau. Ce qui l'a poussé à consulter. Verdict : Elsa est allergique aux protéines de lait de vache (ou PLV).

### De multiples symptômes

Cette allergie alimentaire peut apparaître chez le nourrisson dès la naissance ou durant les premiers mois de vie. « Elle se manifeste par des troubles digestifs – vomissements, diarrhée, constipation –, mais aussi des symptômes dermatologiques et parfois respiratoires », explique le Dr Catherine Choukroun, médecin généraliste, diplômée en nutrition et phytothérapie. Le bébé peut avoir de l'eczéma, des plaques d'urticaire, une respiration sifflante. « Dans des cas extrêmes, l'allergie peut engendrer des malaises accompagnés d'une chute

### L'AVIS DE L'EXPERT

**Ne pas confondre allergie et intolérance au lactose**

« Contrairement à l'allergie aux protéines du lait de vache, l'intolérance au lactose est liée à la quantité ingérée. Un enfant intolérant au lactose ne possède pas suffisamment de lactase, une enzyme essentielle à la digestion du lactose. Ballonnements, diarrhée, crampes abdominales sont les principaux symptômes. « La plupart du temps, l'intolérance au lactose apparaît après 2 à 3 ans. »

**Dr Catherine Choukroun**

de tension », précise le médecin, avant d'indiquer que cette allergie alimentaire « est liée à un dérèglement du système immunitaire et souvent à une altération du microbiote intestinal ».

### On adapte son alimentation

Le diagnostic peut être posé après la réalisation d'un dosage des immunoglobulines E (IgE) spécifiques aux protéines de lait de vache. L'alimentation de bébé doit alors être adaptée, que l'enfant soit au sein ou au biberon. Car si c'est rare, il arrive que des nourrissons soient allergiques au lait maternel ! « C'est souvent au moment de la diversification que l'on s'en rend compte. L'enfant est très souvent asymptomatique tant qu'il est allaité », indique le Dr Choukroun. On doit alors introduire du lait végétal, qui convient à la croissance de bébé. Lorsque l'enfant est en âge d'être diversifié, tous les produits laitiers doivent également être supprimés de l'alimentation, ce qui inclut le fromage, le beurre, les yaourts ou encore la crème fraîche. « Une supplémentation en calcium est indispensable. » Dans la plupart des cas, l'allergie disparaît avec l'âge, aux alentours de 10 ans. ●

INGRID BERNARD

De 1 à 2 ans

# Elle ne s'endort pas toute seule

On prend son courage à deux mains et on change certaines choses pour son bien... et le nôtre!



À cet âge, il ne s'agit pas d'un besoin, mais bien d'une habitude.

À chaque coucher, c'est la même histoire : les parents d'Irène doivent rester à ses côtés jusqu'à ce qu'elle s'endorme. S'ils tentent de partir, ils se heurtent à des pleurs... Et en pleine nuit, rebelote. Mais alors comment faire pour qu'Irène s'endorme par elle-même? Selon la psychologue clinicienne Aurélie Callet\*, co-auteure de "Je ne dors pas", aux éditions De Boeck Supérieur, il faut distinguer les enfants qui ont déjà réussi à s'endormir seuls de ceux qui n'y sont jamais parvenus.

## On évite les solutions (trop) dures à tenir

Dans le cas où il s'est déjà endormi tout seul, « ça peut s'expliquer par une acquisition en cours (marche, langage...) ou par quelque chose qui le tracasse, comme l'adaptation à la crèche, une grossesse, un déménagement... », explique l'experte. C'est souvent passager. Alors on le rassure, mais on évite de mettre en place une solution compliquée à tenir sur la durée : dormir avec nous par exemple! Ce serait plus difficile de l'en priver ensuite. C'est aussi le moment de vérifier l'aménagement de sa chambre : troquer son lit à barreaux contre un lit classique ou un matelas au sol, l'orienter pour qu'il voie la porte et qu'elle soit entrouverte si ça le tranquillise, installer une veilleuse? Et surtout, « on remplit son réservoir affectif : on joue avec lui dans sa chambre en journée pour bien investir ce lieu, pas seulement pour y changer sa couche et dormir. Ça l'habitue

à y passer des moments agréables », conseille la psychologue. Et on maintient le rituel du coucher habituel rassurant : petite histoire, doudou, câlin.

## On ne revient pas sans arrêt

Si notre loulou n'a jamais réussi à s'endormir seul, l'habitude est prise... mais peut se changer! La psychologue insiste : « c'est une habitude, pas un besoin », alors on se convainc qu'il en est capable. On lui explique qu'il est dans son lit pendant qu'on est dans le salon et qu'on se retrouve demain matin. Pour mettre toutes les chances de notre côté, on observe le moment où apparaissent ses signes de fatigue et on l'anticipe pour avoir le temps de faire le rituel du coucher sans rater le train du sommeil. Et surtout, on ne revient pas le voir au moindre gazouillement ni pour l'allonger lorsqu'il s'assied dans son lit. « S'il est cool en journée, qu'il est en bonne santé et qu'on a répondu à tous ses besoins, il n'y a pas de raison qu'il ne parvienne pas à s'endormir seul », assure Aurélie Callet. Allez, on reste confiant! ● DOROTHÉE BLANCHETON

\*Son site : <https://kidzfamily.fr/>

« Une consultante en sommeil nous a aidés. »

« Pendant trois soirs, après son dîner et son bain, on devait s'asseoir sur une chaise près du lit de Noah : on pouvait lui parler, le caresser pour l'apaiser, et partir une fois qu'il était endormi. Les trois soirs suivants, on devait mettre la chaise au milieu de la chambre sans contact physique, mais on pouvait lui parler. Puis les trois autres soirs, on a décalé la chaise près de la porte, toujours en lui parlant. Et enfin, le dernier soir, on devait sortir de la chambre juste après l'avoir couché. Ça a très bien marché : il dort mieux et on est moins fatigués. »



EMMELINE  
Maman de Noah, 2 ans

De 2 à 3 ans

# Il est plus petit que la moyenne

Le report de la taille sur le carnet de santé est un précieux allié pour suivre son évolution...

Les parents d'Ismaël constatent que leur fils est plus petit que les autres enfants de son âge, que ce soit à la crèche ou dans leur entourage. Pour le vérifier, le diagnostic se pose en observant la taille de l'enfant par rapport aux courbes de croissance de référence présentes dans le carnet de santé. « La taille normale d'un enfant à un âge donné est comprise entre deux couloirs sous la moyenne et deux couloirs au-dessus. Il y a retard de croissance lorsque la taille est inférieure à ces deux déviations standards sous la moyenne », explique le Dr Natacha Bouhours-Nouet, praticien hospitalier dans le service d'endocrinologie diabétologie pédiatrique du CHU d'Angers.

## Un retard souvent congénital

À cet âge, soit il s'agit d'un retard de croissance présent dès la naissance et qui ne s'est pas corrigé la première année comme c'est le cas 8 fois sur 10, soit il survient quelques mois plus tard. On remarque alors un ralentissement

plus ou moins prononcé de la vitesse de croissance. Dans les deux cas, on consulte son médecin ou son pédiatre. Ces derniers peuvent également être consultés si la croissance se situe dans la courbe normale, mais très en dessous de la taille des parents ! Si le retard de croissance est avéré,

## Depuis avril 2018

Les courbes de croissance du carnet de santé ont été actualisées pour tenir compte de l'évolution staturale de génération en génération. Désormais, la taille des parents y figure aussi pour permettre d'apprécier la taille de l'enfant en se référant à celle de ses parents.

le pédiatre endocrinologue fait réaliser divers examens. L'objectif : éliminer un retard de croissance secondaire à une maladie générale, un syndrome de Turner, un déficit en hormone de croissance, une maladie osseuse constitutionnelle, un retard de croissance intra-utérin non rattrapé...

## Une chance de rattrapage spontané

Face à un retard de croissance intra-utérin non rattrapé, lorsqu'il est suffisamment sévère, des injections d'hormone de croissance peuvent être proposées à partir de 4 ans. « On attend un peu pour laisser à l'enfant la possibilité de rattraper son retard de croissance spontanément. Il n'y a pas d'urgence à le traiter en théorie, mais la durée du traitement joue aussi dans son efficacité », précise le Dr Bouhours-Nouet. Le traitement est administré par les parents sous forme d'injection sous-cutanée, 6 ou 7 jours par semaine, pendant toute la croissance de l'enfant. À terme, il pourra mesurer 8 à 10 cm de plus que le pronostic de taille initial. Mais en cas de déficit en hormone de croissance, le traitement peut être administré sans attendre l'âge de 4 ans. Les modalités sont les mêmes. ●

DOROTHÉE BLANCHETON



De 3 à 4 ans

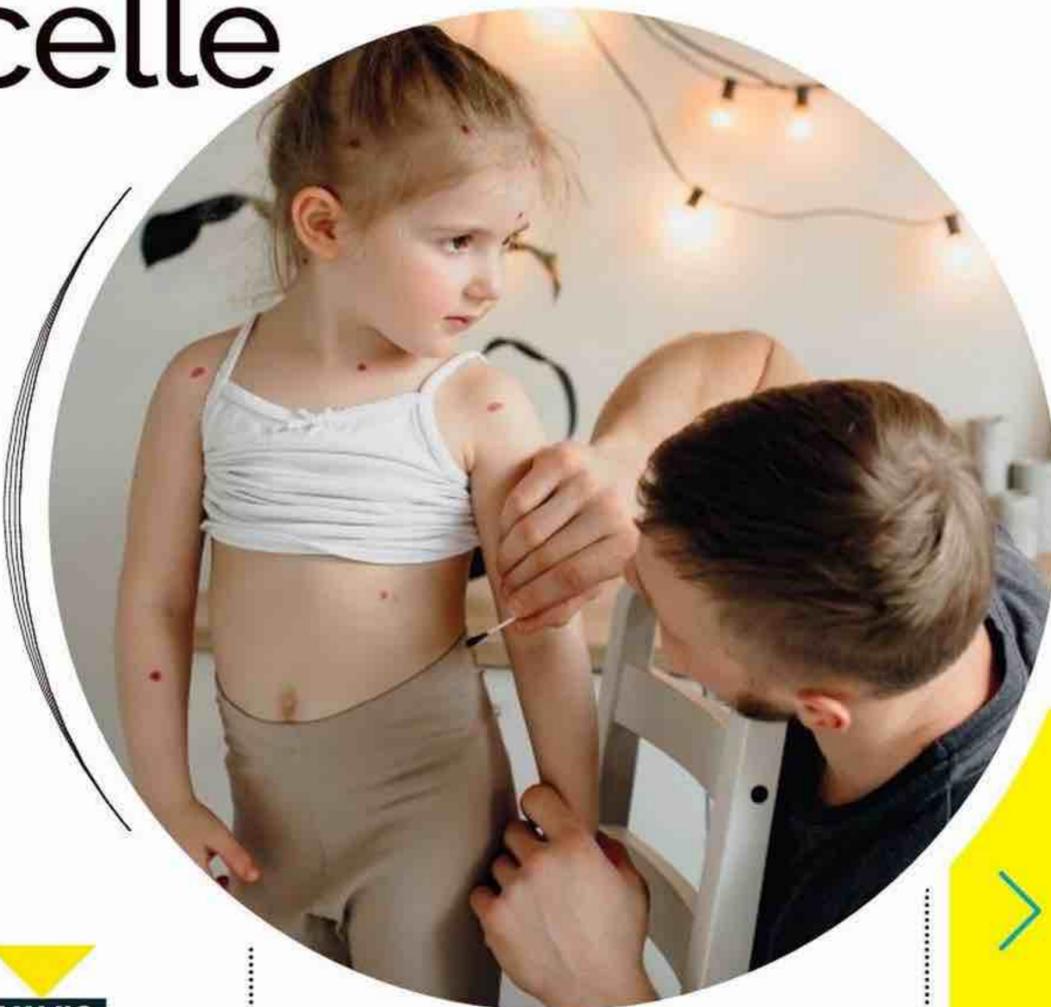
# Elle a la varicelle

**Maladie virale particulièrement contagieuse, la varicelle se propage très vite en collectivité et dans la famille. Avant 12 ans, il est rare d'y échapper.**

**D**epuis deux jours, Léopoldine, 3 ans et demi, traîne un petit 37,5 °C, elle est grognon et des vésicules ressemblant à des petites gouttes d'eau sont apparues un peu partout sur son corps. Et ça la gratte ! C'est la varicelle !

## Une infection contagieuse

La varicelle est une maladie virale liée au virus varicelle-zona. Bénigne dans la majorité des cas, elle se manifeste sous la forme de petites vésicules qui, en quelques jours, peuvent recouvrir tout le corps et le cuir chevelu. On peut même en trouver dans la bouche ! En séchant, elles laissent place à une croûte qui va tomber d'elle-même au bout d'une à deux semaines. Et comme la varicelle évolue par poussées (deux à trois poussées séparées d'un à trois jours), rien d'étonnant à ce que croûtes et vésicules cohabitent. « Il n'y a pas forcément de fièvre associée à la varicelle, mais l'enfant a parfois de douloureuses démangeaisons, le jour comme la nuit », constate le Dr Desvignes qui rappelle que cette maladie est très contagieuse. « La transmission se fait surtout par les mains, un peu par la salive. La contagion débute 24 heures avant l'éruption et persiste tant qu'il y a des vésicules. Les croûtes, en revanche, ne sont plus contagieuses. Et entre le moment où l'enfant a été contaminé par un petit camarade, son frère ou sa sœur et le début de la maladie, il se passe quinze jours, très précisément », précise notre experte.



## LAVIS DE L'EXPERT

« Si on n'a jamais fait la varicelle et qu'on a été en contact avec un enfant contagieux, on peut se faire vacciner dans les trois jours qui suivent ce contact. Ce vaccin est recommandé et remboursé à partir de 12 ans. »

**Dr Véronique Desvignes**  
PÉDIATRE

Membre du bureau de l'AFPA (Association française de Pédiatrie ambulatoire)

## Des mesures simples pour le soulager

On ne « guérit » pas la varicelle, mais il existe des petits moyens pour apaiser les démangeaisons et éviter la surinfection des boutons, due au grattage. « On coupe très courts ses ongles pour qu'il ne s'égratigne pas ; on remplace le bain par une douche rapide, quotidienne, et sous une eau pas trop chaude (l'eau chaude provoque des démangeaisons). On l'essuie en tapotant délicatement sa peau afin de ne pas rompre les vésicules et on peut appliquer un spray désinfectant sans alcool, matin et soir les premiers jours, puis une fois par jour jusqu'aux croûtes. Je prescris aussi un anti-histaminique pour éviter à l'enfant de se gratter et en cas de fièvre, du paracétamol. Mais on ne donne jamais d'aspirine ni d'ibuprofène. La varicelle étant une maladie virale, il n'y a pas lieu de prescrire des antibiotiques, sauf cas très particuliers de surinfections cutanées importantes », explique la pédiatre. ● ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

Si 96 % des petits garçons naissent avec le prépuce collé au gland, vers l'âge de 3 ans, ils sont généralement en capacité de décalotter leur verge sans résistance. Pour certains, il faut un peu plus de temps ou bien traiter pour les y aider.

De 4 à 6 ans

## Il ne décalotte toujours pas

Oscar, 4 ans et demi, enchaîne les démangeaisons et les douleurs à la moindre érection spontanée. « Comme il a l'anneau au sommet du prépuce très (trop) étroit, l'empêchant de découvrir le gland, il y a forcément un peu d'urine en rétention sous la peau, ou alors la peau le tire et lui fait mal », explique le Dr Laure Seris, pédiatre à Rouen. « À son âge, le fait que sa verge ait commencé à croître, les toilettes quotidiennes, mais aussi ses érections spontanées, depuis qu'il est nourrisson, auraient dû naturellement assouplir le prépuce et lui permettre un décalottage total ou partiel. » Sauf que... certains petits garçons rencontrent plus de résistance

que d'autres. « D'autant plus que les professionnels recommandent aux parents de ne pas y toucher, de le laisser se faire naturellement », poursuit le docteur.

### Des petits mouvements à adopter

Pour y remédier, on peut lui montrer quelques gestes à effectuer sous la douche ou dans le bain, au moment où il est le plus détendu. On peut l'aider les premières fois à élargir délicatement son prépuce, sans geste brusque bien sûr, sous peine de lui faire mal et peur », prévient la pédiatre. « Une fois qu'il aura compris le geste, il peut aussi le faire lui-même ». En complément, le pédiatre peut lui prescrire un traitement local et médical à base de crème aux corticoïdes à appliquer pour assouplir son prépuce, en plus des petits mouvements manuels. « Ça fonctionne très bien, c'est sans douleur, mais il ne faut surtout pas arrêter le traitement, même si on a l'impression que rien ne change. Micromètre après micromètre, ça évolue ! On compte entre 4 et 6 semaines avant qu'il n'y ait plus aucune adhérence », complète le Dr Seris.

### Si ça ne fonctionne pas, on opère

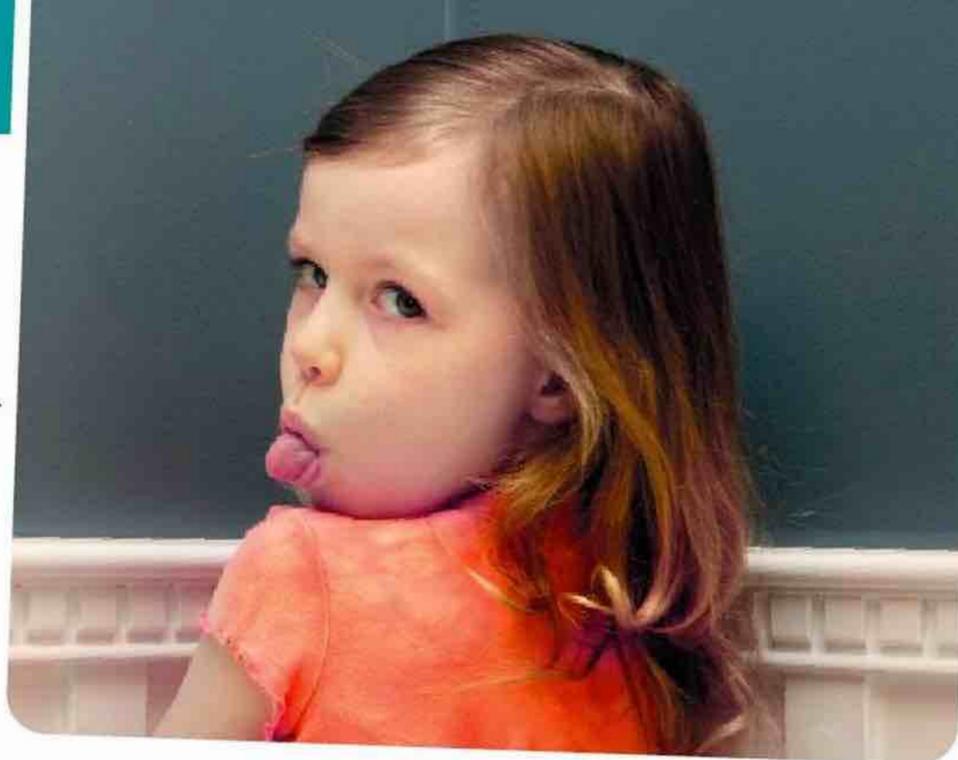
La chirurgie est la dernière alternative, évidemment très concluante et remboursée par la Sécurité sociale. L'intervention se déroule sous anesthésie générale ou locorégionale. Le chirurgien choisira entre deux techniques. Soit la plastie du prépuce, qui consiste à sectionner en longueur l'anneau préputial à l'arrière et à suturer en largeur. La peau se trouve élargie et permet enfin le décalottage. À la maison, on l'aidera les premiers temps à le décalotter tous les jours pour éviter de nouvelles adhérences. L'autre technique, la posthectomie (ou circoncision) consiste à retirer le prépuce, laissant le gland à découvert. Pour cela, le frein et la verge sont sectionnés puis suturés entre la peau du fourreau et la collerette du gland. « Dans les deux cas, si la gêne peut persister le temps de la cicatrisation (entre 2 et 4 semaines), les douleurs modérées sont systématiquement atténuées par des antalgiques et le petit garçon peut même prendre une douche dès le lendemain de l'intervention », rassure le Dr Seris. ● SABRINA BAILLEUL

*Le décalottage du pénis du bébé n'est plus recommandé par les professionnels de santé.*



De 6 à 8 ans

Éducation différente,  
besoin de transition, perte de repères...  
On reste zen !



# Elle est pénible de retour de chez ses grands-parents

**A** chaque fois qu'Élise revient de chez ses grands-parents, c'est la même histoire : elle oublie ses bonnes manières et se met en colère pour un oui ou un non... En veut-elle à ses parents d'être partis en week-end ? Est-ce que papi-mamie lui ont tout laissé passer ? Selon Béatrice Copper-Royer, psychologue clinicienne et auteure de "Grands-parents, le maillon fort" (éd. Albin Michel), la raison vient surtout d'un changement de repères. « L'enfant passe d'une forme d'autorité à une autre, à des exigences et des modes relationnels différents. Ça le trouble un peu comme s'il était dans un conflit de loyauté. Il ne sait pas de quel côté son cœur balance », explique-t-elle. L'enfant est à la fois content de retrouver ses parents et triste d'avoir quitté ses grands-parents. Il est frustré de ne pas pouvoir avoir tout à la fois. On n'y voit donc pas forcément une permissivité des grands-parents... même si ça arrive aussi !

## On lui laisse le temps de reprendre ses marques

Pour que la transition soit douce, quand l'enfant rentre, on évite de « lui sauter dessus », de lui poser trop de questions, de prévoir des sorties. On le laisse venir à soi et prendre le temps de se réapproprier ses repères. On montre qu'on le comprend et on adopte des paroles rassurantes. La psychologue suggère ainsi de dire par exemple : « C'est vrai que ce n'est pas facile de quitter papi et mamie car tu les aimes, mais tu vas les revoir. Des vacances, il y en aura d'autres. » Et si l'enfant réclame de manger des glaces à chaque repas car il avait le droit chez ses grands-parents,

on lui rappelle sans s'énerver, ni s'éterniser, que c'est différent à la maison. On se rassure, ce moment de flottement passe souvent au bout de deux-trois jours.

## On construit de beaux souvenirs

Pour les grands-parents très présents au quotidien, il est préférable que les échanges soient clairs et que l'on se mette d'accord sur ce que l'on autorise ou pas. Mais sinon, on relativise s'il y a un peu de laxisme. « Les grands-parents ne sont pas des éducateurs. On se dit que ça participe aux souvenirs agréables de l'enfance d'avoir le droit de faire plus de choses chez eux », conseille Béatrice Copper-Royer. On accepte les différences de chacun et rapidement l'enfant retrouvera ses marques et le sourire à la maison ! ●

DOROTHÉE BLANCHETON

« J'utilise la communication non violente. »



« Il y a eu une période où Simh'a était surexcitée quand elle revenait de chez mamie. Elle demandait les mêmes choses que là-bas : manger devant la télé, regarder son dessin animé... Je l'attribue au fait qu'il n'y avait pas les mêmes règles que chez nous et qu'elle était un peu perdue. Quand ma mère a compris que ça perturbait ma fille et la rendait difficile, elle a fait davantage attention. Avec le temps, nos pratiques sont devenues plus harmonieuses. Pour aider Simh'a à faire la transition entre chez sa mamie et chez nous, j'utilise la communication non violente afin d'écouter ses émotions, d'identifier ses besoins et lui dire que je la comprends. Ça marche bien car elle se sent entendue et est plus calme ».



GAËLLE, maman de Simh'a, 4 ans

**Se laver les mains compulsivement, ranger ses jouets et recommencer encore et encore... Les tocs sont un moyen pour lui de se rassurer. On l'aide à s'en sortir.**

De 8 à 10 ans



## Il a des tocs!

**D**aniel, 8 ans, de caractère anxieux, ne peut pas s'endormir sans son rituel : aligner toutes ses peluches à leur place, bien précise, vérifier qu'elles sont bien posées et recommencer le processus s'il considère que ce n'est pas bien fait... Le coucher prend beaucoup de temps, parfois presque une heure. Ses parents sont épuisés et inquiets car il peut se mettre dans une grande colère si on ne le laisse pas réaliser son rituel. Après consultation, le verdict tombe : Gabriel est touché par des troubles obsessionnels compulsifs (tocs). « À l'origine des tocs, il y a une peur de l'enfant, une vraie angoisse : "Si je ne fais pas ce rituel, quelque chose d'affreux risque d'arriver". L'enfant va alors essayer de se rassurer avec des comportements répétés », explique le Dr Hugues Lamothe, pédopsychiatre.

### Surtout à l'heure du coucher

Ces tocs peuvent être : se laver les mains compulsivement, aligner des objets, réécrire un mot jusqu'à ce qu'il soit parfait, dire 25 fois « je t'aime »... et ils se manifestent à partir de 8 ans.

« En général, ces troubles sont masqués à l'école. « Ce n'est qu'une fois à la maison, et surtout à l'heure du coucher, que les tocs apparaissent », précise le pédopsychiatre. Mais d'où viennent ses troubles ? Ils sont liés à un dysfonctionnement

*Lui montrer que rien n'arrivera s'il ne fait pas son rituel, c'est l'aider à s'en sortir !*

### L'AVIS DE L'EXPERT

« Avant 4 ans, il peut arriver qu'un enfant ait des rituels comme éteindre la lumière de façon répétitive. Ça n'a rien d'alarmant, c'est normal à cet âge. Mais ça devient pathologique après 5 ans car le cerveau, en se développant, devrait bloquer ces comportements. On consulte si cela arrive. »

**Dr Hugues Lamothe**  
PÉDOPSYCHIATRE

dans le cerveau : il fonctionne trop. La partie qui permet d'inhiber cet hyperfonctionnement, et qui se développe à cet âge, ne fonctionne pas. C'est une maladie majoritairement génétique. Un enfant peut porter le gène et ne jamais en être atteint. Mais un choc émotionnel ou un gros stress peuvent déclencher ces troubles, bien que la plupart du temps les tocs arrivent spontanément, sans aucune raison, dans le quotidien de la famille. Un jour l'enfant se réveille avec ses tocs sans que rien n'ait pu prévenir leur apparition.

### On le rassure

Et on se déculpabilise ! « Ces tocs arrivent sur un terrain favorable, ce n'est pas de la faute des parents ! », insiste l'expert. On va consulter un psychiatre, qui peut prescrire des médicaments si besoin, mais ce n'est pas toujours nécessaire. On ne rentre pas dans le jeu des tocs en voulant aider l'enfant à les réaliser, car, même si ça semble le soulager, c'est contre-productif ! « La seule façon de le rassurer, c'est de le confronter à sa peur pour que l'enfant constate qu'il ne se passe rien. On ne le fait pas brutalement, mais très progressivement et en douceur. Au lieu de ranger 30 fois ses peluches, l'enfant peut ne le faire que 29 fois », propose le pédopsychiatre. Et on se rassure : les tocs se guérissent, d'autant plus s'ils sont pris en charge dans l'enfance. ●

ÉMILIE VEYSSIE

IMGORTHA ND/ISTOCK

# Un super-trajet en train, sans les parents!

AVEC  
Junior & Cie

Vos enfants partent en vacances... sans vous ? Ça tombe bien ! Avec Junior & Cie, un service de TGV INOUI, des animateurs qualifiés les accompagnent du quai de la gare jusqu'à destination.

## Un air de vacances dans le train

Terminé le casse-tête des départs en vacances ou en week-ends pour les parents ! Vos enfants peuvent désormais voyager en train (presque) seuls, en compagnie d'animateurs titulaires du BAFA. Chaque année, le service Junior & Cie accompagne 270 000 enfants. Si 10 ans est l'âge moyen des petits globe-trotteurs, ce service s'adresse aux 4 à 14 ans. A bord du train, les équipes ont tout prévu. Temps de collation, jeux de société, coloriages, activités manuelles... Junior & Cie s'est associé à GoodPlanet afin de proposer aux enfants des jeux éducatifs autour de l'écologie. De quoi voyager, tout en s'amusant<sup>(1)</sup> ! Ils adorent (pendant les vacances) : les packs Familles TGV INOUI avec Disney Studios et Disneyland® Paris, remis à l'enregistrement !



## Une prise en charge zen de quai à quai

De 3 mois à 4 jours avant le départ, on réserve en ligne sur le site : <https://juniorcie.oui.sncf/> ou par téléphone au 3635. Jusqu'à 130 destinations sont proposées pendant les vacances scolaires et les week-ends. Le jour J ? Rendez-vous en gare au point d'enregistrement où votre enfant sera accueilli par des animateurs professionnels et chaleureux. A l'arrivée, c'est top sécurité aussi ! Sur présentation de leur pièce d'identité, vos proches récupèrent vos petits en toute sérénité.

## Combien ça coûte ?

- Le service Junior & Cie : à partir de 35 € (en complément du prix du billet de train).
- Le billet de train est à -50% (réductions supplémentaires avec la carte Famille Nombreuse ou la carte Avantage).
- Avec le code promo **PARENTS** bénéficiez de -15% sur le forfait Junior & Cie, pour des voyages jusqu'au 02 janvier 2022<sup>(2)</sup>.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur <https://juniorcie.oui.sncf/>

<sup>(1)</sup> Le tout dans le respect des gestes barrières. Masque obligatoire dès 11 ans et pass sanitaire obligatoire dès 12 ans et 2 mois.  
<sup>(2)</sup> Offre non cumulable avec une réduction Carte Avantage.

# Comment bien choisir...

# sa 1<sup>re</sup> trottinette

Classique, évolutive ou même lumineuse, la trottinette permet de découvrir les joies de la glisse dès 1 an !



Attention les yeux !

24 mois à 5 ans

B1 500 OXELO DE DECATHLON, DEUX COLORIS, POIDS: 2,3 KG, 45 €.

**Sur la route :** Cette trottinette au look coloré et sportif a été conçue avec une psychomotricienne pour proposer une bonne qualité de glisse tout en limitant la vitesse, pour que les petits n'aient pas peur d'aller trop vite au début. Son système de direction est breveté, elle dispose de freins bi-matière, et de roues en gomme PU. Le guidon se détache pour être ensuite fixé sous le plateau grâce à une sangle en caoutchouc: pratique pour les transports en commun ou faciliter le rangement à la maison ou dans le coffre de la voiture.

**Réglage possible :** Du guidon en 4 hauteurs.

**Le plus :** Le plateau s'incline selon un angle précis pour éviter un déséquilibre latéral en phase de glisse ou lorsqu'on tourne.



Robuste et évolutive

GO-UP DELUXE DE GLOBBER, PLUSIEURS COLORIS, POIDS AVEC LE SIÈGE: 3,97 KG ET 2,48 KG EN VERSION TROTTINETTE, 99 €.

PRIX PARENTS DES EXPERTS DE LA RÉDACTION

15 mois à 6 ans

**Sur la route :** La marque Globber, spécialiste des trottinettes pour enfants et adolescents, s'est donnée pour mission de proposer des produits solides, durables et faciles à manipuler. Son modèle phare, la Go-Up, est une trottinette évolutive: l'enfant peut au début s'asseoir sur un siège large et être poussé par les parents, puis le guidon se retire pour une utilisation en draisienne. Enfin, le mode trottinette peut être actionné dès 3 ans. À noter que chaque transition se fait sans outils, à l'aide de boutons faciles à manipuler.

**Réglages possibles :** Du siège sur 3 hauteurs et du guidon sur 4 niveaux.

**Le plus :** Elle existe en version "light" avec des roues dotées de LED lumineuses.



Un design contemporain

Y GLIDER NUA D'YVOLUTION, QUATRE COLORIS, POIDS: 3 KG, 80,99 €.

3 à 10 ans

Dans l'air du temps !

**Sur la route :** Conçue en Irlande, cette trottinette affiche un look à la fois doux et moderne. La roue arrière extra-large participe à la stabilité de glisse, tout comme le frein est intuitif. Le guidon est souple, pour prendre plus facilement les virages et se rabat pour un transport facilité. On aime aussi les roues avant qui sont dotées de LED lumineuses pour des sessions de glisse hautes en couleur! Cette trottinette est lauréate du Good Design Award 2020.

**Réglage possible :** Du guidon en 3 positions.

**Le plus :** Un crochet fixable au mur est fourni pour la ranger en la suspendant.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les trottinettes pour enfants sont, pour la plupart, dotées de trois roues pour assurer une bonne stabilité de glisse et démarrer en confiance. On privilégie un modèle évolutif si on souhaite qu'il accompagne notre enfant durant des années, et dès son plus jeune âge. Le poids maximum supporté en mode draisienne est de 20 kg et en mode trottinette de 50 kg. On pense à ajuster le guidon à la taille de bibou régulièrement et surtout à l'équiper d'un casque et de protections (coudes, poignets et genoux), même pour les petites balades. Le plus: la plupart des marques proposent des kits colorés assortis à la trottinette pour un total look fun!

## Et si on l'achète d'occasion ?

On vérifie l'état général de la trottinette et son fonctionnement. Y a-t-il des traces de rouille? Quel est l'état des roues? Il en va de la sécurité de notre enfant. On s'assure que les mécanismes pour passer d'un mode à un autre ou pour régler le guidon ou le siège ne soient pas grippés. Enfin, si le modèle est évolutif, on vérifie que l'on a l'ensemble complet, avec toutes les pièces et son mode d'emploi.



### Trois-en-une

SPORTY+, GAMME FREEBUL OXYBUL, ÉVEIL ET JEUX. COLORIS: BLEU, ROSE OU VERT, 89,99 €.

18 mois à 6 ans

**Sur la route:** Cette trottinette durable et évolutive, développée en partenariat avec Globber, a pour double avantage de garantir une bonne qualité des matériaux tout en proposant un prix avantageux. Elle propose trois modes d'utilisation: porteur, draisienne et trottinette. Le guidon sert donc au départ de canne directionnelle pour pousser l'enfant, puis s'utilise de façon classique en trottinette. La transition entre les différents modes d'utilisation se fait sans outils. Le guidage se veut intuitif: il suffit de pencher son corps d'un côté pour tourner.

#### Réglages possibles:

Du siège en 2 positions et du guidon en 3 positions.

**Le plus:** Se plie facilement pour la ranger ou la transporter vite fait!



### Un avant-goût du skate

SKATIESKOOTIE DE CHILLAFISH, COLORIS: NOIR OU ROUGE, POIDS: 4,6 KG, 69,99 €.

Dès 3 ans

**Sur la route:** Avis aux fans de skateboard qui se voient déjà rider au parc... ce skate-trottinette deux-en-un est fait pour eux! Le guidon permet dans un premier temps de travailler l'équilibre en étant à l'aise sur une trottinette à quatre roues. Puis, quand notre loulou se sent prêt(e), il/elle peut enlever la canne pour passer en mode "planche à roulettes".

#### Réglage possible:

Du guidon en 3 hauteurs.

**Le plus:** La planche est personnalisable grâce à trois plateaux colorés inclus, et 3 angles arrière de tailles et de couleurs différentes.



### Pour des heures de fun

HIGHWAY KICK DE SCOOT & RIDE, UNE DIZAINE DE COLORIS AU CHOIX, 99 €.

12 mois à 5 ans

Deux modes d'utilisation: draisienne et trottinette.

**Sur la route:** Avec son design original tout ondulé, cette trottinette ne passera pas inaperçue! Les enfants, dès leur premier anniversaire, peuvent grimper sur le siège, pour une utilisation en mode draisienne, et ainsi développer leur équilibre en préparation du vélo. Une fois l'enfant autonome et à l'aise debout, il peut utiliser la Highway Kick en mode trottinette, et c'est parti pour des heures de glisse! Et pas besoin d'outils pour passer d'un mode à un autre.

**Réglages possibles:** Du siège en hauteur de 22,5 à 29 cm et du guidon de 82 à 118 cm.

**Le plus:** Un tampon de sécurité est présent à l'avant pour éviter tout risque de bascule.

BARBARA HADDAD



**LES EXPERTS**



**Isabelle Cottenceau**  
FONDATRICE du  
centre de formation  
Éveil et Signes



**Delphine Lavoix**  
ORTHOPHONISTE  
à Aix-en-Provence



**Suzel Rocher**  
ORTHOPHONISTE



**Jessica Scotto**  
PSYCHOLOGUE à  
Palaiseau

JORN/GETTYIMAGES

DOSSIER COORDONNÉ PAR SYLVIANE DEYMIÉ, TEXTES DOROTHÉE BLANCHETON ET SHOPPING BARBARA HADDAD

# 0-10 ans Les grandes étapes du Langage



- 58** Gazouillis, mimiques... dès la naissance, bébé nous parle
- 62** Signer avec bébé, et si on s'y mettait ?
- 64** Troubles du langage, on fait quoi pour y remédier ?
- 66** Jeux, comptines, livres... pour favoriser le développement du langage

Babillage, premiers mots...  
Âge par âge, voici les grandes  
étapes qui l'attendent  
et comment on peut l'aider  
dans cette acquisition.

# Gazouillis, mimiques...

## Dès la naissance bébé nous parle



### DE 0 À 6 MOIS *Il gazouille*

Dès qu'il naît, bébé cherche à communiquer en poussant des cris, en produisant des sons, en pleurant, en gazouillant à la manière d'un petit oiseau... C'est d'ailleurs de là que vient le terme de "gazouillis". À sa manière, il exprime ce dont il a besoin. Le "areu", lui, arrive un peu plus tard, vers 3-4 mois. Très rapidement, il réagit aussi aux mimiques et cherche à interagir avec son entourage. Quand il entend un bruit, bébé se tourne vers la source sonore. Par ailleurs, il a une préférence pour sa langue maternelle et pour la voix de sa mère avec laquelle il s'est familiarisé pendant la grossesse.

#### COMMENT JE L'ACCOMPAGNE ?

Ce n'est pas parce que bébé n'est pas encore en mesure de parler qu'il ne faut pas lui parler!  
« Le bébé voit les contrastes, mais pas encore nettement les contours des visages. On se place donc entre 10 et 30 cm de lui quand on s'adresse à lui pour favoriser les échanges. On peut commencer par lui sourire pour qu'il y réponde. On le met dans un bain de langage en verbalisant ce que l'on fait. Comme il est sensible à la prosodie de la voix, on la fait rythmer », propose l'orthophoniste Delphine Lavoix. On exagère ainsi les sons, on varie les intonations pour l'interpeller: « oh oui, tu as faim, mmmh, c'est bon ».  
Bébé y prend du plaisir, rit et en redemande.

→ *On lui chante des comptines, on lui lit des histoires en guise de rituel d'endormissement. Même s'il ne comprend pas intégralement ce qu'on lui dit, la voix de ses parents l'apaise beaucoup.*

VICTORIA SNOWBER/GETTY IMAGES

## DE 6 À 12 MOIS

### Des babillages attendus

Entre 6 et 9 mois, bébé commence à produire des syllabes de manière répétée avec une consonne et une voyelle : papapapa, mamama... C'est ce qu'on appelle le babillage canonique. « C'est une étape phare que les spécialistes attendent. Si, vers 1 an, l'enfant n'a toujours pas fait de babillage, c'est un signe d'alerte quant au risque d'avoir des troubles du langage », explique Delphine Lavoix. Par la suite, il multiplie les combinaisons et les syllabes se diversifient pour donner du « papipa », « pamapama »...



Bébé ne comprend pas vraiment le sens des mots isolément, mais il s'est habitué aux rituels qui rythment sa journée (se lever, changer sa couche, manger, dormir...), ce qui l'aide à comprendre les propos en fonction du contexte.

#### COMMENT JE L'ACCOMPAGNE ?

On continue de verbaliser ce que l'on fait, ce qu'il voit, de nommer les personnes qu'il rencontre... On s'appuie sur ses babillages pour échanger. « On a tendance à répéter spontanément ses babillages. On a alors un renforcement positif qui est bénéfique puisqu'on lui montre qu'on est content de ce qu'il fait. Ça l'incite à continuer », ajoute l'orthophoniste. Bien sûr, on ne se limite pas à cette imitation, on verbalise avec des vrais mots. Bébé se rend compte que la communication est un vrai plaisir.



## DE 12-18 MOIS L'heure des premiers mots

C'est la période charnière où apparaissent les premiers mots. Notre Cloulou comprend de mieux en mieux les mots en contexte. Il fait le lien entre les phrases et les mots qu'on lui dit et la situation pour en faire des déductions. Il comprend d'ailleurs plus de mots qu'il n'en produit. Ses premiers mots sont « papa », « maman », mais aussi tout le vocabulaire en rapport avec la nourriture, les soins, le doudou, les animaux s'il y en a au sein de la famille... Ce sont principalement des noms communs. Il formule des mots en fonction de ses besoins. C'est la période du mot-phrase ou holophrase : le mot a valeur de phrase et l'intonation aide à comprendre son sens. L'enfant comprend qu'on parle de lui et se retourne quand on l'appelle.

#### COMMENT JE L'ACCOMPAGNE ?

Comme il comprend les mots en contexte, on verbalise ce que l'on fait au quotidien : le moment du change, du bain, le repas... On lui propose des choses à manipuler que l'on nomme. On continue tout ce qui peut favoriser son langage : comptines, lecture... « Les études ont montré que le fait d'être élevé dans la lecture était un élément protecteur et favorable pour le développement langagier de l'enfant », confirme l'orthophoniste.



**ENTRE 18 ET 24 MOIS**

## *C'est l'explosion lexicale*

Cette période est marquée par l'explosion lexicale. À 18 mois, l'enfant est capable de prononcer cinquante mots et ce stock va s'accroître très rapidement, à raison d'une dizaine de nouveaux mots par jour. À 24 mois, il en est à trois cents mots ! « Cette explosion lexicale l'amène à entrer dans la syntaxe et à associer deux mots pour exprimer une idée. Il va dire : "maman partie", "papa bibi". Il a besoin de ce stock lexical pour formuler ses associations de mots », ajoute la spécialiste. Il commence à comprendre le sens des mots sans qu'il n'y ait le contexte.

**ENTRE 2 ET 4 ANS**

## *Il construit ses premières phrases*

Les phrases s'allongent et se composent de trois éléments, notamment d'un verbe. Loulou commence à parler en son nom en employant « je ». Il continue de développer son stock de vocabulaire. Il produit plus de mots, mais va au plus simple, en omettant des sons, en les remplaçant par d'autres, en les déformant. Mais l'orthophoniste assure qu'il n'y a pas d'inquiétude à avoir avant 4 ans. C'est un processus normal dans le développement de l'enfant.

Le « non » revient souvent lorsqu'il parle pour affirmer sa personnalité. Là aussi, c'est une étape normale dans la période du terrible two (le Terrible 2 ans).

Il se montre également curieux de son environnement et pose beaucoup de questions. C'est le moment des « c'est quoi ? » et des « pourquoi ? ».

Avec l'entrée en maternelle, la nécessité de communiquer avec les autres se fait encore plus forte. L'enfant est moins centré sur lui et s'intéresse davantage à ses camarades, à ce qui l'entoure. Il apprend à interagir avec les autres élèves, avec son professeur et son Atsem, à exprimer ses besoins au sein d'un groupe, à patienter pour parler. Il apprend les règles de vie ensemble...

*L'équipe éducative va renforcer ces apprentissages à travers des jeux, des comptines, des lectures.*

### **COMMENT JE L'ACCOMPAGNE ?**

Pour les enfants sans problème particulier, on parle normalement. En revanche, si l'enfant rencontre des difficultés, on peut raccourcir un peu nos phrases pour les simplifier. « On peut aussi utiliser du langage adressé à l'enfant (LAE). Ce langage s'adapte à l'enfant en mettant en avant une structure grammaticale en particulier, en ralentissant le rythme à ce moment-là, pour insister dessus. Par exemple, si l'enfant dit « Doudou lit » on peut dire « Oui, le doudou est SUR le lit » en appuyant sur le « sur ». C'est très important de le faire au quotidien et on le fait souvent assez naturellement », ajoute l'orthophoniste. On peut reformuler pour qu'il entende le bon modèle en restant dans le renforcement positif : on évite de lui dire « Non, ce n'est pas comme ça que l'on dit ». On ne l'oblige pas non plus à répéter. À cet âge, il apprécie les jeux d'imitation. On en profite pour jouer avec lui à coucou-caché, au poupon... Autant d'occasions de développer son vocabulaire !



### **COMMENT JE L'ACCOMPAGNE ?**

On l'encourage à faire des jeux de tri et de classement pour ordonner ses pensées. On continue de lire des imagiers, des contes, de faire des comptines gestuées. On fait des lotos, des puzzles... On répond à ses questions pour nourrir sa curiosité. Si notre loulou a souvent une tétine à la bouche, pour éviter les problèmes d'articulation dus à la succion, on essaye de limiter son usage en douceur. On l'incite à parler sans la tétine et si possible à ne la garder que pour la nuit par exemple.

## ENTRE 5 ET 8 ANS

### *Il transfère ses connaissances à l'écrit*

L'enfant a une bonne compréhension et une bonne production syntaxique. Il est capable de produire des récits, de raconter des histoires. Ses compétences orales se transfèrent petit à petit vers l'écrit. À l'école, il apprend l'écriture cursive (en attaché), à former des majuscules, à reconnaître ce qui définit une phrase. Il débute aussi la lecture en découvrant le son de chaque lettre et groupe de lettres (phonèmes). Il apprend des poésies, fait des dictées de mots...

#### COMMENT JE L'ACCOMPAGNE ?

On peut l'aider en l'accompagnant dans son travail scolaire pour apprendre ses nouveaux mots, pour faire sa lecture, pour réciter ses poèmes. On lui explique le sens des mots et on l'incite aussi à chercher leur définition dans un dictionnaire... On persévère dans la lecture en variant les ouvrages et leurs thématiques. On lui fait découvrir diverses choses en dehors de l'école (théâtre, musée, club sportif ou artistique...) pour élargir ses connaissances, son vocabulaire et multiplier les occasions d'échanger au contact de personnes et situations variées.

## ENTRE 8 ET 10 ANS

### *Il approfondit sa maîtrise de la langue*

Plus à l'aise pour lire et écrire, « l'enfant développe sa grammaire. Il utilise des relatives, des doubles négations, des pronoms. Il réfléchit aux mots, à leur sens. Vers 7-8 ans, il est dans le métalangage », explique Delphine Lavoix. C'est notamment à l'école que ce métalangage, cette analyse du langage, se fait. Il s'agit alors pour l'enfant de comprendre le fonctionnement de la langue française : le fonctionnement des mots entre eux, leur nature, comment il peut les remplacer, ce que sont les homonymes, les antonymes, comment s'articulent les idées au sein d'un texte...

#### COMMENT JE L'ACCOMPAGNE ?

On l'aide en utilisant des mots nouveaux, plus soutenus, une grammaire plus évoluée. On continue à l'accompagner pour réviser ses leçons. On peut l'abonner à une revue adaptée à son âge. De quoi lui permettre d'élargir ses horizons. On lui demande son avis et on lui confie des missions (acheter le pain, demander un renseignement au voisin...) pour l'encourager à prendre la parole et à exprimer ses idées.

## L'importance du langage corporel

**Avant de pouvoir parler, le bébé exprime déjà ses émotions et ses besoins avec son corps. Jessica Sotto, psychologue, décrypte !**

### Un mode d'expression à découvrir

Un geste n'a pas une signification propre ni universelle. « Il peut signifier plusieurs choses en fonction de l'enfant et du contexte. Au tout début, on a besoin d'un peu de temps pour connaître son bébé et apprendre à décoder ses expressions », explique la psychologue.

### Pour exprimer sa fatigue

Il peut se frotter les yeux, les oreilles, bâiller, s'agiter ou, au contraire, être amorphe, changer de comportement... « Il arrive qu'on loupe le moment propice pour le coucher et qu'il tarde ensuite à trouver le sommeil. On pensera alors qu'il était simplement agité alors qu'il était vraiment fatigué ! », ajoute Jessica Sotto. De quoi s'y perdre, mais on se rassure, on trouvera vite les clés !

### Pour exprimer sa colère, son mécontentement

Il peut crier, pleurer, se jeter par terre, être si tendu que son corps s'arque et qu'on ne peut le porter dans nos bras... « Ce sont autant de manières pour lui de montrer qu'il n'est pas décidé à faire quelque chose. Tout lui est imposé et c'est son seul moyen de faire comprendre que quelque chose lui déplaît. Ça peut aussi témoigner d'un réel inconfort, d'une douleur, d'une nervosité... », analyse Jessica Sotto.

### Pour exprimer sa joie

Il pousse des cris stridents, rit, agite ses mains ou ses pieds sur son transat ou sa chaise haute... La sphère des émotions étant très développée chez notre loulou, il les ressent très fortement, et c'est tout son corps qui s'anime pour communiquer ce qu'il ressent.



# Signer avec bébé, et si on s'y mettait ?

Pour aider bébé à communiquer en attendant de savoir parler, on peut utiliser des signes associés à la parole. Un outil transitoire facile à apprivoiser.

## C'est quoi le principe ?

Avant que l'enfant ne soit capable de parler, on lui donne un moyen de communiquer grâce à des signes issus de la Langue des Signes Française (LSF). On parle normalement à son bébé tout en accompagnant nos propos de ces signes. « Il ne s'agit pas de lui transmettre une deuxième langue. C'est simplement un outil de communication complémentaire », explique Isabelle Cottenceau, fondatrice du centre de formation Éveil et Signes, et auteure de "Tout savoir sur les signes avec bébé" (éditions Hachette).

## Zéro pression

Une cinquantaine de mots signés suffisent au parent pour communiquer avec son bébé. « Ça ne doit pas devenir un apprentissage, ni être lourd à porter. L'idée n'est pas d'apprendre à son enfant la langue des signes, mais de lui proposer un moyen de s'exprimer en attendant qu'il puisse le faire à l'oral », prévient la spécialiste. Inutile donc de lui apprendre les jours de la semaine en LSF !



## Un réel intérêt

Grâce aux signes, bébé comprend mieux ce qu'on lui dit. Il associe un mot abstrait à un objet ou une action, ainsi qu'à un signe. Cette démarche l'aide dans l'acquisition du langage. « Tant qu'il n'a pas les mots, il peut se sentir limité dans sa communication. Là, c'est également un moyen accessible et adapté pour lui pour se faire comprendre », ajoute la spécialiste. Résultat, il est moins frustré, il pleure moins, se sent compétent, prend goût à communiquer et un bel échange peut naître.

## Par où commencer ?

On commence par apprendre soi-même des signes clés. Pas trop, car l'objectif est de s'en souvenir et de les utiliser au quotidien. Livres, vidéos, ateliers... On trouve de multiples supports pour s'y mettre. On débute avec une quinzaine de signes comme « manger », « boire », « dormir », « biberon »... Quand on les maîtrise, on enrichit avec de nouveaux. Il faut savoir que bébé

emmagasine tous ces signes et sera en mesure de les utiliser lui-même, généralement vers 8-10 mois. Vers 12 mois, c'est le moment où l'on peut y ajouter les signes pour décrire ses émotions... « On aide son enfant à reconnaître ses émotions, en les nommant. Ça l'apaise et ça peut désamorcer une colère par exemple », insiste Isabelle Cottenceau.

« Ça a été vraiment beau de la voir s'épanouir ! »

« J'ai commencé à signer avec Léa pour pouvoir échanger et comprendre ce qu'elle voulait et ce qu'elle ressentait. Au début, il y a eu quelques moqueries et incompréhensions dans l'entourage qui craignait que ça ne l'empêche de parler. Et finalement, ça s'est transformé en surprise et en amusement en constatant que ça marchait ! Ça a été vraiment beau de la voir s'épanouir et s'exprimer sans même savoir parler. Sa grande sœur a appris avec moi au fur et à mesure, et a pu signer avec elle aussi. Aujourd'hui, Léa parle très bien et signe seulement la peur. ».



**SANDRA**, maman d'Éma, 13 ans, Thomas, 10 ans, Cédric, 8 ans, Ugo 5 ans et Léa 2 ans

## Bien l'accompagner

On privilégie l'oral. On insiste sur les expressions du visage en mimant par exemple la peur que bébé a pu ressentir face à un gros bruit... Et dès que l'enfant sait dire un mot,

inutile de continuer à le signer. Ainsi, vers 2 ans, lorsque l'enfant se fait bien comprendre en parlant, il délaisse naturellement les signes pour laisser toute sa place au langage oral.

ILLUSTRATIONS SOPHIE LEBLANC

DOROTHÉE BLANCHETON

# On apprend à signer



Avec les extraits du livre "Tout savoir sur les signes avec bébé", d'Isabelle Cottenceau, et illustrations de Sophie Leblanc. éd. La Maison Hachette Pratique



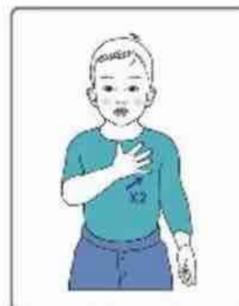
### AIMER/JE T'AIME

La main plate glisse sur le buste, en montant, puis elle s'écarte sous le menton. Votre visage est souriant.



### AVOIR PEUR

La main en « 5 » tape deux fois sur le buste, pour symboliser le cœur qui bat fort et vite. Vos sourcils sont levés. Votre buste se recule légèrement.



### DORMIR

La main avec le pouce ouvert se pose sur la joue. On incline un peu la tête.



### ENCORE

Le bout des doigts de la main en angle droit tape deux fois sur la paume de l'autre main.



### MANGER

La main en forme de « bec de canard » tape deux fois sur la bouche.



# Troubles du langage : on fait quoi pour y remédier ?

Certains troubles du langage sont bénins et passeront avec le temps mais d'autres méritent d'être pris en charge. Décryptage avec Suzel Rocher, orthophoniste\*.

## Il a des troubles de l'articulation

Les premières années, l'enfant ne sait pas toujours former les sons ou les confond. Il peut remplacer le "ch" et le "j" par "s" et "z". Il peut dire les mots sans prononcer les "r", les "l"... « Tous ces troubles sont des erreurs musculaires. L'enfant n'a pas trouvé comment placer ses lèvres, sa langue pour produire tel ou tel son », explique Suzel Rocher. Ça va se développer progressivement. Sinon, en moyenne-grande section, on consulte.

### ON FAIT QUOI ?

Si besoin, l'orthophoniste apprendra à l'enfant à bien former les sons. En attendant, on peut s'observer et tenter de comprendre comment on produit soi-même ces sons pour aider l'enfant à faire de même. On articule en insistant sur les sons qui posent problème. « Ça peut paraître étrange d'accentuer ainsi ses paroles, mais c'est une source d'information très riche pour un enfant », confirme l'orthophoniste.



## Il bégaié



**L**es phases de bégaiement (ou troubles de la fluence) peuvent être normales chez l'enfant. Elles surviennent parfois dans les premières phases d'apprentissage du langage lorsque l'enfant est encore malhabile dans l'utilisation

de ses organes phonateurs (bouche, langue) et/ou dans la structuration de sa pensée. Mais quand la difficulté perdure, entre six et douze mois, il est utile de consulter un orthophoniste.

### ON FAIT QUOI ?

« On s'arme de patience et on laisse l'enfant parler. On lui montre qu'on l'a compris en reformulant ses propos par exemple. Ce n'est pas grave s'il accroche un peu les mots. On n'en fait pas un drame pour éviter tout malaise dans la prise de parole. On s'intéresse à ce qu'il a à dire, et non à sa façon de le dire », conseille l'orthophoniste Suzel Rocher. Et surtout, on évite de lui dire de respirer, de ralentir, de se calmer ou de répéter.

## Il a un retard de langage

**B**eaucoup de causes peuvent expliquer ces retards : une sous-stimulation, un trouble de l'audition... Chacun va à son rythme, mais on s'inquiète s'il a du mal à se faire comprendre, qu'on le fait souvent répéter. Un bilan orthophonique est, en effet, recommandé si, à 2 ans, il n'utilise pas encore de mots ou qu'entre 2 et 3 ans, il en utilise peu et que l'on a du mal à le comprendre.

### ON FAIT QUOI ?

On consulte un ORL pour écarter tout problème d'audition et un orthophoniste pour faire le point. Sinon « on immerge l'enfant dans un bain de langage. On se met face à lui pour lui parler, en articulant, en lui parlant doucement. On fait de petites phrases pour l'aider à bien percevoir le langage », conseille l'experte. On lui lit des histoires, on lui chante des comptines...

BATDELUEG099/ISTOCK

## Il semble avoir un trouble dys

**I**l n'est pas rare que des difficultés orales viennent perturber les apprentissages écrits. L'enfant éprouve des difficultés à gérer les sons, les confond. Il ne comprend pas les mots ou les structures de phrases. Ces signes se constatent dès la maternelle, mais le diagnostic sera établi à la fin du CE2. « Ce diagnostic de dyslexie est complexe à poser car il se doit d'être pluridisciplinaire (ophtalmologique, ORL, orthophonique, psychométrique...). Beaucoup d'éléments entrent en jeu », reconnaît Suzel Rocher.

### ON FAIT QUOI ?

On est attentif si l'enfant a du mal à associer les lettres à leurs sons, n'enregistre pas la valeur sonore des digrammes et trigrammes (oi, on, oin, ien...), ne comprend pas ce qu'il déchiffre. Dans ce cas, on consulte un orthophoniste qui pourra programmer un bilan pour poser le diagnostic et proposer une prise en charge adaptée.

### « Des séances d'orthophonie en grande section ! »

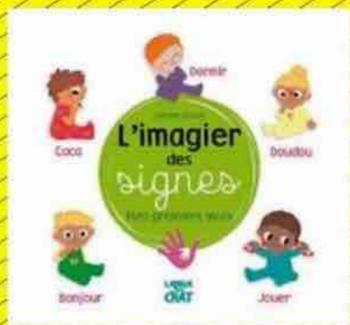
« Melvyn avait des difficultés de prononciation sur certains mots et un petit retard de langage dans la construction de ses phrases notamment. Dès la moyenne section, il a été inscrit sur liste d'attente pour effectuer un bilan orthophonique. En fin de MS, ce bilan a révélé un mauvais positionnement de la langue pour prononcer certains phonèmes. Melvyn a eu une trentaine de séances d'orthophonie en grande section et a fait beaucoup de progrès depuis. »



**ALINE**, maman d'Ewen, 10 ans, Melvyn, 6 ans, et Lilwenn, 3 ans.



**Dès 8 mois**



### ON S'EXPRIME EN SIGNANT

Inviter son enfant à signer, c'est l'opportunité pour lui d'avoir une plus grande palette d'outils d'expression. Il peut ainsi mieux conscientiser ce qu'il a envie de dire et le résumer par un geste. La bonne pratique: on commence l'apprentissage par des gestes simples et un mot à la fois.

*L'imagier des signes - mes premiers mots, illustrations: Isabelle Jacqué, éd. Langue au Chat, 6,95 €.*

**Dès 18 mois**

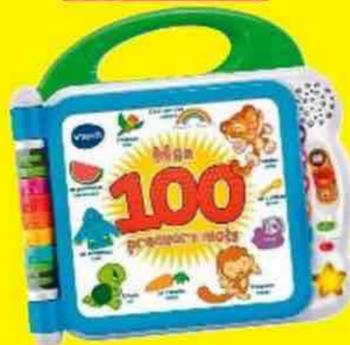
### ON PARLE ET ON CHANTE À SON BÉBÉ

Les comptines et chansons sont idéales pour développer le langage car elles ont une dimension ludique. On peut aussi y associer des gestes...

*Faba, le conteur d'histoires: le starter set comprend un personnage éléphant à poser de façon intuitive dessus pour accéder directement à 15 chansons. myfaba.com, 59,90 €.*



**Dès 18 mois**



### SES PREMIERS IMAGIERS

Avec les imagiers, on aborde avec son enfant des mots d'univers très différents: la ferme, la mer... Certains proposent même une découverte multilingue comme français-anglais.

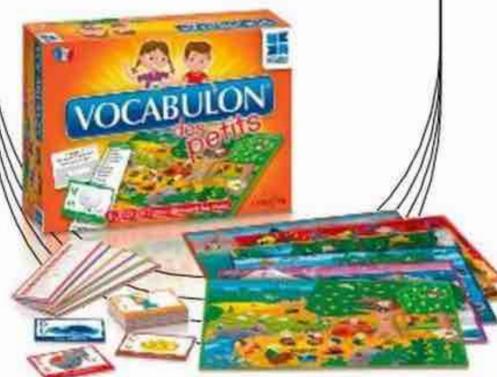
*Mes 100 premiers mots avec les personnages "les petits écoliers". Imagier 100 % bilingue et interactif. Vtech, 25,99 €.*

**Dès 3 ans**

### ON JOUE AVEC LES SYLLABES ET LES MOTS

Les enfants découvrent les lettres de l'alphabet et leur son, puis les associer pour se familiariser avec les syllabes et la construction des mots, puis de phrases entières.

*Vocabulon des petits: 6 jeux pour découvrir et mémoriser l'alphabet, ainsi que 120 mots associés à 6 paysages différents. Larousse, 22,76 €.*



## Jeux, comptines, livres... pour favoriser le développement du langage



Scannez ce QR code pour retrouver une plus grande sélection



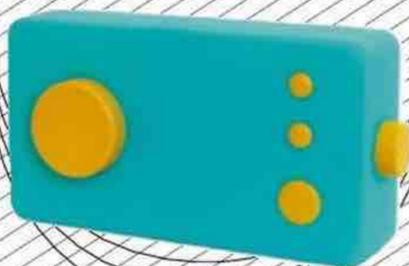
**Dès 3 ans**

### ON INVENTE DES HISTOIRES

La narration libre invite l'enfant à solliciter aussi bien ce qu'il connaît que son imagination et à manipuler les mots pour en faire des phrases et un récit.

Chacun dit tour à tour un mot ou une action pour co-construire l'histoire.

*Lunii, Ma Fabrique à histoires: grâce à ce conteur interactif, les enfants choisissent les éléments de l'histoire qu'ils souhaitent écouter. 48 histoires audio incluses. 59,90 €.*



**Dès 3 ans**



### ON EXPLIQUE LE QUOTIDIEN

On raconte au tout-petit ce qui est en train de se passer: "On va prendre le bain, tu manges une compote de pommes..." Cela aura un double bénéfice: une attention captive de l'enfant et des actions réalisées en pleine conscience par les parents!

*Funny Sunny: une lampe interactive qui décrit à l'enfant différentes routines comme s'habiller, se laver les dents ou encore faire son lit. Vtech, 71,99 €.*

**Dès 3 ans**



### LE RITUEL DE L'HISTOIRE

C'est un moment privilégié entre nous et notre enfant. Pour les plus petits, on opte pour des livres-mots simples, où chaque page représente une image avec un mot, puis au fur et à mesure on passe à des histoires plus longues!

*Mes premiers contes à découvrir, à lire, à croquer: 13 contes à (re)découvrir. Fleurus, 11,95 €.*

**Dès 8 ans**

### UN JEU DE SOCIÉTÉ

Pour les plus jeunes on opte pour des jeux simples (loto, memory...), pour des jeux plus complexes qui demandent de trouver des mots spécifiques. On choisit un jeu qui nécessite de décrire une personne, un objet car l'enfant doit faire l'association entre ce qu'il voit et ce qu'il dit.

*Mot pour mot. 2 à 12 joueurs. Durée d'une partie: 20 min env. Scorpion Masqué, 22,50 €.*



# Des vêtements qui lui veulent du bien !

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



## Paroles de parents malins



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

Alizée, maman de Nino, 6 mois.



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

Peggy, maman de Baptiste, 3 mois

## Le mot de l'expert

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



Ana Valade,

Cheffe de catégorie Textile chez Carrefour

## CHOISIS POUR VOUS !



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

\*Issu de l'agriculture biologique.

6€  
99

Lot de 3 bodys  
Tex Responsable

Différentes tailles et coloris.



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

### CE BODY A QUELQUE CHOSE À VOUS DIRE !

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



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



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

**LIEU DE PRODUCTION** Ce coton est produit en Inde.



Dès que le thermomètre chute, de nombreux virus circulent de nouveau. Nos conseils pour aider à les identifier et les combattre.

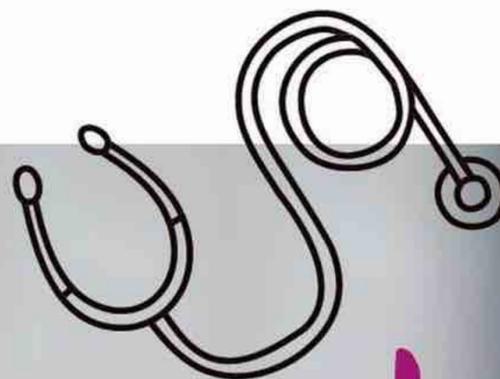
# Stop à la spirale infernale !!!

**L'EXPERT**

**Dr Marie Hayat**  
PÉDIATRE  
au Centre hospitalier  
André Mignot à  
Versailles

# Grippe, gastro, bronchiolite...

## C'est la saison!



### La bronchiolite

#### C'est quoi?

« C'est une infection respiratoire des petites bronches causée par le VRS, un virus respiratoire très contagieux qui circule en principe de la mi-octobre jusqu'à la fin de l'hiver », explique le Dr Marie Hayat, pédiatre. Contagieuse, la bronchiolite touche environ 30 % des moins de 2 ans.

#### Quels symptômes?

« Certains enfants vont attraper le VRS et ne développer aucun symptôme respiratoire, quand d'autres peuvent présenter des symptômes sévères », constate le Dr Hayat. Un terrain familial d'atopie (eczéma, asthme, allergies) augmente les facteurs de risque. Au début, la bronchiolite se traduit souvent par un nez encombré, une toux légère et de la fièvre. Ce n'est alors pas le nombre qui doit alerter, mais les signes de mauvaise tolérance : frissons prolongés, cyanose des extrémités (lèvres, mains, pieds), marbrures au niveau des membres. « Comme les enfants respirent principalement par le nez, dès qu'ils

sont enrhumés, ils éprouvent une gêne respiratoire », constate le Dr Hayat. La toux devient alors plus fréquente et la respiration se fait rapide et sifflante. En plus des difficultés respiratoires, peuvent s'ajouter des difficultés d'alimentation. Lorsque les symptômes deviennent trop intenses, une hospitalisation s'avère parfois nécessaire.

#### Quels traitements?

« On évite les sirops pour la toux, totalement inefficaces. Mieux vaut laisser son enfant expectorer », prévient le Dr Hayat : « Il n'y a pas d'indication non plus à prescrire de la ventoline avant l'âge d'un an et avant le troisième épisode de bronchiolite. « Le seul traitement : désencombrer le nez avant les repas (bib, tétée) en lui instillant du sérum physiologique dans les narines », indique le Dr Hayat. En cas de fièvre, on découvre l'enfant, même s'il a des frissons, et on lui administre du paracétamol. Côté alimentation, on fractionne les repas : on donne de moins grandes quantités, mais plus souvent.

« Au-delà de trois épisodes de bronchiolite avant 24 mois, on considère qu'il ne s'agit plus de bronchiolite, mais d'asthme du nourrisson », précise la pédiatre.

#### Comment la prévenir

Le VRS se transmet de personne à personne (éternuements, postillons, toux...) ou par le contact avec un objet souillé par le virus. « Pour éviter sa propagation, on se lave les mains avant de s'occuper de son bébé et on lui apprend à faire pareil », conseille le Dr Hayat. « On lui nettoie aussi souvent le nez avec du sérum phy. » Si on est enrhumé, on évite de l'embrasser et on tousse dans son coude.

#### Quid de la vaccination?

« Il n'y a pas d'indication chez l'enfant bien portant, en dehors des maladies chroniques : asthme, diabète, immunodépression, mucoviscidose... », insiste la pédiatre.

### La grippe

#### C'est quoi?

Il s'agit d'une infection virale qui se transmet par voie respiratoire.

#### Quels symptômes?

« La grippe provoque la plupart du temps de la toux, une fièvre élevée souvent mal tolérée, des frissons et une altération de l'état général », décrit le Dr Hayat. « Chez les enfants, elle

peut aussi entraîner des troubles digestifs : diarrhée, vomissements... »

#### Quels traitements?

Le traitement vise à améliorer le confort de l'enfant : boissons abondantes, paracétamol en cas de fièvre mal tolérée. « Les bébés de moins d'un mois qui ont un risque de forme sévère sont eux généralement traités par Tamiflu », précise le Dr Hayat.





## La gastro-entérite

### C'est quoi ?

C'est une inflammation du système digestif, le plus souvent causée par un virus nommé le Rotavirus.

### Quels symptômes ?

« La gastro se caractérise par des diarrhées, des douleurs abdominales, et des vomissements à répétition, souvent accompagnés de fièvre », prévient le Dr Hayat.

### Quels traitements ?

« Lorsqu'on vomit et que l'on a des diarrhées, on perd de l'eau, mais aussi du sel, ce qui peut aboutir à une déshydratation », met en garde le Dr Hayat. « Plus les enfants sont petits, plus le risque est élevé. » D'où l'importance de bien les réhydrater. « On évite les boissons gazeuses (comme le Coca) qui ne contiennent pas les bonnes

quantités de sucre et de sel », insiste-t-elle. On opte pour un soluté de réhydratation, à base d'eau, de sel et de sucre. « On mélange un sachet à 200 ml d'eau et on met le tout au frigo pour lui faire perdre son goût sucré-salé, conseille-t-elle. En général, lorsque l'enfant est déshydraté, il accepte facilement la réhydratation. » Un antidiarrhéique tel que le Tiorfan peut être prescrit, mais son efficacité reste modérée. Côté alimentation, on évite ce qui est trop gras et trop fibreux. On privilégie le riz, les bananes et les compotes. « Il ne faut pas s'inquiéter si l'enfant ne mange pas », assure le Dr Hayat. « À partir du moment où il boit le soluté de réhydratation, ce n'est pas grave. »

Comment la prévenir

La transmission s'effectuant par les mains, les jouets et les objets contaminés portés à la bouche, le lavage des mains avec de l'eau et du savon est essentiel.

## Et le Covid dans tout ça ?

Difficile de distinguer le Covid des autres maladies hivernales, les symptômes étant souvent similaires : toux, céphalées, diarrhées, vomissements... Les enfants comme les adultes peuvent aussi être asymptomatiques. En cas de doute, il convient de consulter son médecin traitant qui décidera de la nécessité de faire réaliser un test à notre enfant.

PARENTS.fr

Retrouvez toutes nos vidéos pour moucher bébé sur [parents.fr](https://parents.fr)



Comment la prévenir

On adopte les mêmes réflexes que pour toutes les maladies respiratoires d'origine virale : on mouche régulièrement son enfant et on lui lave bien les mains.

## La rhinopharyngite

### C'est quoi ?

« La rhinopharyngite, appelée couramment rhume, est une affection virale qui entraîne une rhinite claire et une inflammation du pharynx, situé à l'arrière des fosses nasales », explique le Dr Hayat. Elle est très fréquente : entre 6 mois et 6 ans, chaque enfant présente en moyenne quatre à cinq épisodes de rhinopharyngite par an, principalement entre mi-septembre et mi-mars.

### Quels symptômes ?

« Elle se manifeste par une fièvre, souvent modérée et bien tolérée, et par un encombrement nasal », explique le Dr Hayat. Le nez coule ou est bouché, l'enfant éternue, tousse, essentiellement la nuit, et peut avoir mal à la gorge. En règle générale, la rhinopharyngite guérit en moins de dix jours. Toutefois, en cas de mauvais mouchage, elle peut évoluer en otite, une affection d'origine principalement bactérienne, qui se caractérise par une infection du tympan.

### Quels traitements ?

Puisque la rhinopharyngite est une maladie infectieuse, il n'est pas utile de prescrire des antibiotiques. « On traite avec du paracétamol et des lavages de nez réguliers », indique le Dr Hayat. En cas d'otite, en revanche, un traitement antibiotique se révèle souvent nécessaire.

# Milton

MAXIMUM PROTECTION

Utilisé en  
crèches

## Mousse mains désinfectante bébé



Sans alcool



Adaptée  
aux Bébés  
dès 3 mois



**Milton protège bébé et sa famille des bactéries et virus depuis 70 ans.**

Ses produits français aux formules d'origine végétale sont utilisés en crèches et maternités.

Découvrez les indispensables pour la protection de bébé en Pharmacie ou sur [milton-solutions.fr](https://milton-solutions.fr)



  [@miltonbebe\\_fr](https://www.instagram.com/miltonbebe_fr)

LABORATOIRE RIVADIS

Utiliser les biocides avec précautions. Avant toute utilisation, lire l'étiquette et les informations concernant le produit.  
 Efficacité testée sur Coronavirus bovin selon EN14476+A2:2019.

# Grand méchant froid!

## Pour les minuscules...

Du chaud,  
du tout doux,  
pour nos  
bébés!

Sous-pull en  
coton, à partir  
de 2 ans,  
**Petit Bateau,**  
15,90 €.



Bonnet en  
laine et coton,  
jusqu'à 9 mois,  
**Cyrellus,**  
16,90 €.



Combinaison  
en polyester, du  
1 au 12 mois,  
**Natalys,** 110 €.



Moufles  
polaires,  
**Kiabi,** 3 €.

Pantalon en  
toile de coton  
bio, du 3 au  
36 mois,  
**Bobo Choses,**  
55 €.



Robe en coton,  
du 6 au 36  
mois, **Cyrellus,**  
34,90 €.



Après-ski  
en polyester et  
caoutchouc,  
**Aigle,** 50 €.



"L'enfant, le renne  
et le loup"  
par Sabine du Fay  
**chez Seuil  
Jeunesse,** 14 €.



TINYCOTTONS

A la montagne comme  
à la ville, les vêtements  
d'hiver reprennent du  
poil de la bête, avec style!

PAR MEGAL GROUCHKA



... et pour les plus grands



Masque de ski en polyuréthane, TU, Izipizi, 45 €.

Du confortable pour courir, marcher, sauter...



Cache-col en polyester, TU, Kiabi, 8 €.



Bob matelassé en polyamide, Zara, 10,95 €.



Pull en polyester, du 3 au 12 ans, H&M, 14,99 €.



Pantalon de ski en polyéthylène recyclé, du 1 au 10 ans, The Faire Child, 89€.



Doudoune en polyamide, du 3 au 12 ans, Petit Bateau, 129 €.



Chaussettes en laine, Fulsap, 55 €.



Boots en similicuir, du 28 au 35, Kiabi, 18 €.



Gants en laine mélangée, du 6 au 14 ans, Zara, 7,95 €.

Des bonnets top douilletts pour tous les looks !



En polyester recyclé, Zara, 7,95 €.



En laine bio, Bobo choses, 39 €.



En laine recyclée, The New Society, 39 €.



En acrylique, Kiabi, 5 €.



En laine merinos et coton, Bonton, 45 €.



En laine merinos, Finger in the Nose, 50 €.

# 5

**Questions essentielles avant...  
de lui acheter une console**



1.

## Est-ce qu'il a l'âge d'avoir une console ?

Les petits ont besoin d'utiliser leurs cinq sens pour découvrir le monde. Or les jeux vidéo sont tellement plaisants qu'ils prennent vite le pas sur les autres loisirs et ça peut devenir conflictuel. On attend donc autant que possible, et idéalement, pas de console avant 8 ans.

2.

## Quelle est sa motivation ?

Une console ne répond pas à un besoin, mais à un plaisir, comme n'importe quel jouet. L'enfant retrouve des personnages qu'il aime, participe à des courses, résout des énigmes... Même si on n'est pas à l'aise avec ça, on ne le culpabilise pas d'aimer quelque chose de ludique. En revanche, on évalue sa motivation. S'agit-il d'un vrai désir ou est-ce simplement pour imiter les copains ? Quel jeu l'attire ? En parle-t-il régulièrement ? Etc.

3.

## Une console familiale ou portable ?

Il est plus difficile de se détacher d'une console portable qui peut suivre l'enfant partout. Au moindre temps mort, il risque d'y jouer. Dans le salon, la console familiale permet de contrôler plus facilement le temps de jeu, de voir à quoi il s'amuse, d'en parler et de jouer ensemble. Pour commencer, c'est la solution recommandée.

## Quel jeu est adapté à son âge ?

La norme PEGI comporte des pictogrammes visibles sur la jacket. Ils mentionnent l'âge, si le jeu contient des scènes violentes ou à caractère sexuel... Un bon indicateur pour faire son choix. Les vendeurs, eux-mêmes amateurs de jeux vidéo, sont de très bons conseils. Enfin, le site e-Enfance\* propose des fiches d'information et des tests de jeux vidéo pour les parents.

4.

5.

## Comment encadrer son usage ?

On instaure des règles d'utilisation. Avec une console portable, on limite l'usage aux pièces de vie communes. On prévoit des plages de jeux en fonction de son âge, de sa personnalité, de la semaine ou du week-end, de la période scolaire ou non... Avant 11 ans, on limite le temps à une heure... et pas tous les jours ! On paramètre le contrôle parental\* présent sur la console pour s'assurer que le jeu corresponde à l'âge de l'enfant et pour définir des plages horaires. La console s'arrêtera alors d'elle-même.

**L'EXPERT**

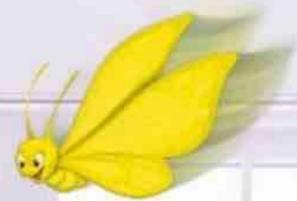


**Justine Atlan**  
DIRECTRICE GÉNÉRALE DE L'ASSOCIATION E-ENFANCE

\*L'association e-Enfance aide gratuitement à régler le contrôle parental et répond aux questions via sa ligne Net Écoute au 0 800 200 000.

DOROTHÉE BLANCHETON

# 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



Les jours de pluie, de vacances ou de grande flemme, on leur propose des activités manuelles qui, en plus, leur apportent plein de bienfaits.



**PÂTE À SEL, HERBIER, COUTURE...**

***Ces loisirs créatifs***

**qui leur veulent du bien !**

À partir de 7 mois

## Le dessin ? Indémoudable !

Il peut se pratiquer sur une feuille de papier, un cahier, une toile, un livre ou un carnet de coloriages thématique... À partir de 7 mois, bébé peut gribouiller puis, vers 1 an, le crayon devient le prolongement de sa main. Dès 2 ans, le dessin commence à se structurer pour devenir de plus en plus réaliste. Et vers 3 ans, le dessin du bonhomme s'impose à lui !

**LES OUTILS :** Feutres, craies, pastels, crayons à cire, crayons de couleurs, peinture à doigt, il y en a pour tous les goûts, tous les âges et on peut très bien les mixer avec des gommettes, des autocollants, du masking-tape... en 2 ou en 3 D. Pour les plus petits, on préfère les feutres et les crayons à la forme triangulaire leur permettant une bonne prise en main.

**LA BONNE IDÉE :** Dès 3 ans, on peut proposer à notre loulou d'utiliser les applications de coloriage sur smartphones et tablettes (Happy Color, gratuite, ou Pixel Art ou Recollect, payantes) qui proposent une belle collection de mandalas, d'animaux, de paysages, de personnages à colorier... On limitera l'utilisation à 20 minutes par jour.

**LES BIENFAITS :** Si le dessin stimule l'imagination et la créativité, il développe aussi la motricité fine, accentue la concentration, et permet l'apprentissage des couleurs, des nuances et des formes. Enfin, dès l'âge de 2 ans, il renforce l'estime et la confiance en soi.

Scannez ce QR code pour retrouver toutes les explications sur [momes.net](http://momes.net).



À partir de 2 ans

## La pâte à sel ? Universelle !

Du sel, de l'eau tiède et de la farine, voici la recette d'une activité à la fois comestible et économique pour pétrir, découper, rouler, modeler, déchirer, écraser... et immortaliser une œuvre. On compte minimum 30 minutes d'activité. Dès 2 ans, un enfant adore malaxer la pâte, mais il peut commencer plus tôt sous surveillance d'un adulte.

**LES OUTILS :** Tout petit, on laisse l'enfant manipuler la pâte sans autre outil. Vers 4 ans, on peut commencer à lui prêter des petits moules alimentaires, des emporte-pièces, des petits pics en bois pour peaufiner les détails, des perles... qui favorisent leur créativité.

**LA BONNE IDÉE :** Pour créer de la pâte à sel colorée, on mélange quelques gouttes de colorant alimentaire à l'eau avant de mélanger aux autres ingrédients de la pâte. Pour varier, on lui propose aussi quelques pincées d'épices ou de cacao en poudre, des paillettes ou des craies de couleurs râpées.

**LES BIENFAITS :** Idéale pour développer la motricité fine (pincer, presser...), la pâte à sel permet de développer la force des muscles des doigts et des mains qui permettra à l'enfant plus tard de bien tenir son crayon.

## À chacun son art

Le collectif Wecandoo ([wecandoo.fr](http://wecandoo.fr)) propose quelque 2300 ateliers spécialement conçus pour les enfants et leurs parents. Animés par 1100 artisans dans 37 villes en France, ils donnent l'occasion de découvrir plusieurs spécialités. Tentés par la confection de coquetiers ? Direction l'atelier de Florence, artisan céramiste à Lyon (30 € les deux heures). Envie de créer notre propre parfum ? C'est Marie-Pier à Saint-Germain-en-Laye qui reçoit (35 € les deux heures)... Pour tous les goûts et tous les budgets !

L'EXPERT



STÉPHANIE  
COUTURIER\*  
PSYCHO-  
MOTRICIENNE

A partir de 6 ans

## Un herbier? Pédagogique!

Il s'agit d'identifier des plantes, répertorier des feuilles et des racines dans un cahier-classeur tout en apprenant leurs noms. À noter qu'il s'agit d'une activité (très) chronophage : si les petits se lassent vite, les préados peuvent y consacrer une demi-journée facilement. Même si réaliser un herbier est adapté à tous, à partir de 6 ou 7 ans, les enfants sont plus réceptifs à cet apprentissage. Cette activité est même au programme de la classe de CM2!

**LA BONNE IDÉE :** On l'incite à classer vos végétaux par famille : fleurs, fruits, feuilles...

**LES OUTILS :** Outre un cahier ou un classeur format A4, il est bon de se munir de papier journal pour faire sécher les végétaux (entre deux feuilles de papier journal), de papier Canson, de pochettes en plastique perforées, de feutres et de scotch ou de masking-tape. Mais on oublie la colle qui a tendance à décolorer le végétal.

**LES BIENFAITS :** S'il développe la concentration, le sens de l'observation, la créativité et la patience, il permet aussi d'enrichir son vocabulaire et de l'intéresser à son environnement naturel.



Scannez ce QRcode pour retrouver toutes les explications sur [momes.net](http://momes.net).

HTTPS://WWW.MOMES.NET/BRICOLAGES-DIY/BRICOLAGES-A-FABRIQUER/OBJETS-A-FABRIQUER/FABRIQUER-UN-PETIT-HERBIER-831689

Avec des bâtons d'esquimaux, on réalise un cactus!



Scannez ce QRcode pour retrouver toutes les explications sur [momes.net](http://momes.net).



A partir de 2 ans

## Le bricolage récup? Tendance!

Il suffit de récupérer absolument tout dans la maison afin de le recycler! Avec des bouteilles en plastique, on peut fabriquer un jeu de quilles, en les peignant et en les remplissant de sable! Une boîte en carton qui traîne? Et voilà une future maison de poupée. D'autres idées sont proposées sur les blogs de loisirs créatifs, sur notre site Mômes par Parents ([www.momes.net](http://www.momes.net)) ou dans les nombreux ouvrages spécialisés... Dès 2 ans, mais surtout à partir de 6 ou 7 ans, car les enfants voudront finaliser leur œuvre. Et selon les envies, ça peut prendre de quelques heures à quelques jours.

**LA BONNE IDÉE :** Selon les matériaux utilisés, l'enfant se fait aider d'un adulte ou d'un enfant plus âgé pour éviter les accidents... Très tendance cette année, la transformation (upcycling) de vêtements usagés ou de vieux draps en tote bags, en bracelets en tissu ou en tawashis personnalisés avec des feutres, des marqueurs... Le tout nécessitant l'utilisation d'une machine à coudre.

**LES OUTILS :** Selon l'activité, ciseaux, scotch, colle, fils, aiguilles... sont incontournables.

**LES BIENFAITS :** Voilà une activité qui développe l'imagination, la créativité, le langage et le vocabulaire car l'enfant décrit ce qu'il fait ou ce qu'il veut faire. Il exerce aussi sa patience, sa dextérité, sa concentration... Et à la fin, il sera fier du travail accompli.

@MAMANPOINT

**A partir de 2 ans**

## L'origami ? Relaxant !

Venu du Japon, l'art du pliage de papier ne se limite pas qu'à l'art de fabriquer en quelques minutes des cocottes ou des avions en papier. Il permet aussi de donner forme en plusieurs heures à des sculptures plus élaborées comme des fleurs, des animaux... Dès l'âge de 24-30 mois, l'enfant est capable de plier, de découper (avec des ciseaux appropriés) et de coller des papiers ensemble. Plus tard, il peut se perfectionner seul ou via des tutos en ligne (tuto-origami.fr..).

**LES OUTILS :** Il existe une grande variété de papiers japonais, de différentes couleurs, matières et épaisseurs, mais aussi des kits origami vendus avec des pas à pas pour se laisser guider dans la création.

**LA BONNE IDÉE :** On accompagne notre loulou à un atelier origami pour se familiariser ensemble, puis avec un expert pour apprendre à créer la fameuse grue en papier, une poupée kokeshi, un koala...

**LES BIENFAITS :** En plus d'aider à travailler sa dextérité, l'origami aide à se détendre, à renforcer la concentration et la mémoire. Mieux encore, il agirait contre le stress et l'anxiété, même chez les plus petits.

**A partir de 6 ans**

## La couture ? Inspirante !

Après lui avoir appris les rudiments de la couture, l'enfant peut commencer la réalisation de canevas, tapisserie..., mais aussi l'assemblage de pièces de tissus, le tricot, le crochet... Dès 6 ans, il maîtrise sa motricité fine et est capable d'être autonome. Aux plus jeunes (dès 3 ans), on peut proposer des cartes perforées à lacer, en suivant des numéros pour former des animaux, des lettres de l'alphabet.

**LES OUTILS :** Aiguilles à coudre ou à tricoter, ciseaux, fils, tricotin, crochet et machine à coudre sont généralement utilisés.

**LA BONNE IDÉE :** On crée des amigurumis, ces petites peluches réalisées en crochet avec de la laine, du fil coton ou acrylique que l'on voit un peu partout en ce moment. Les livres sur le sujet et l'apprentissage sont nombreux, les tutos en ligne aussi.

**LES BIENFAITS :** Cette activité permet de travailler la concentration, de focaliser son attention sur une seule tâche, tout en se détendant et en accroissant la confiance et l'estime de soi. Coudre permet aussi de le familiariser avec la gestuelle du poignet, utilisée lors de l'apprentissage de l'écriture.



*Une activité à partager en famille aussi !*

**A partir de 2 ans et demi**

## La cuisine ? Astucieuse !

Pour sensibiliser ses enfants au bien manger et au fait maison, la cuisine est une activité idéale. Dès 2 ans et demi, l'enfant va adorer aider à la préparation d'un gâteau ou d'un plat. On peut déjà lui confier des petites missions (laver les légumes, mélanger la purée...). Plus tard, on le laisse manier les ustensiles de cuisine. Et vers 10 ans, on le laisse faire selon ses envies en gardant un œil sur l'usage des couteaux, du four...

**LES OUTILS :** Tablier, spatules, saladiers, moules... On reste avec lui pour éviter les accidents, surtout au moment de couper les légumes ou de toucher au four.

**LA BONNE IDÉE :** Il est fâché avec les légumes ? Les cuisiner lui permettra peut-être de le faire changer d'avis. Selon son âge, on lui demande de les éplucher, de les râper, de les placer dans l'assiette de service... On peut aussi lui proposer de les mélanger à du fromage frais, à une purée ou en décorer une pizza...

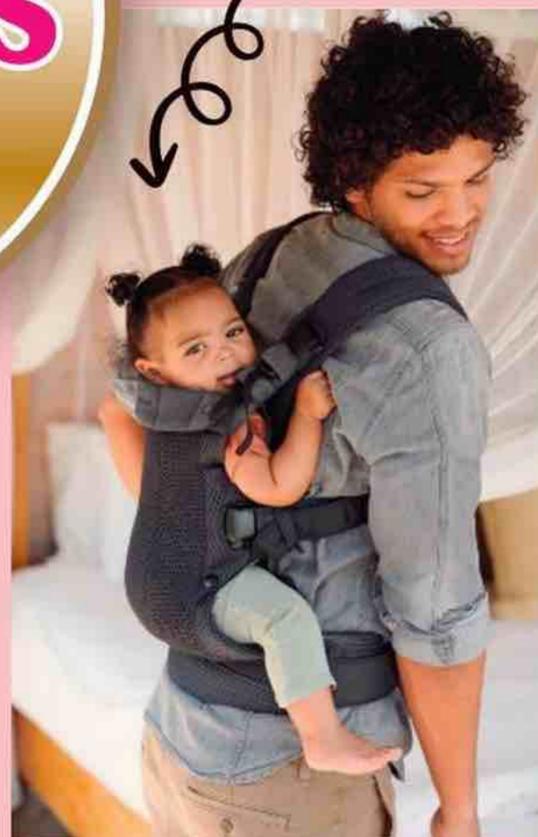
**LES BIENFAITS :** Cuisiner éveille la curiosité, et c'est un moment d'échange et d'apprentissage unique. Chez le petit, c'est l'occasion de développer son vocabulaire... et ses papilles ! À partir de 4-6 ans, c'est une façon de le responsabiliser et de le rendre fier de ce qu'il a préparé. De quoi renforcer son estime de soi et lui donner envie de recommencer.

STOCKPLANETS/ISTOCK, MUSE STUDIO/DOBE STOCK



## Une ergonomie au top !

Modèle polyvalent, douillet et physiologique, ce porte-bébé offre un confort optimal au bébé. En tissu Mesh 3D, il est hyper respirant. Son appui-tête s'ajuste facilement grâce à un système de bouton-pression qui offre 3 positions pour maintenir correctement la tête et le cou de bébé à tout âge. Son assise, réglable et progressive, nous offre, ainsi qu'à bébé, la meilleure ergonomie. De 3 kg à 15 kg.



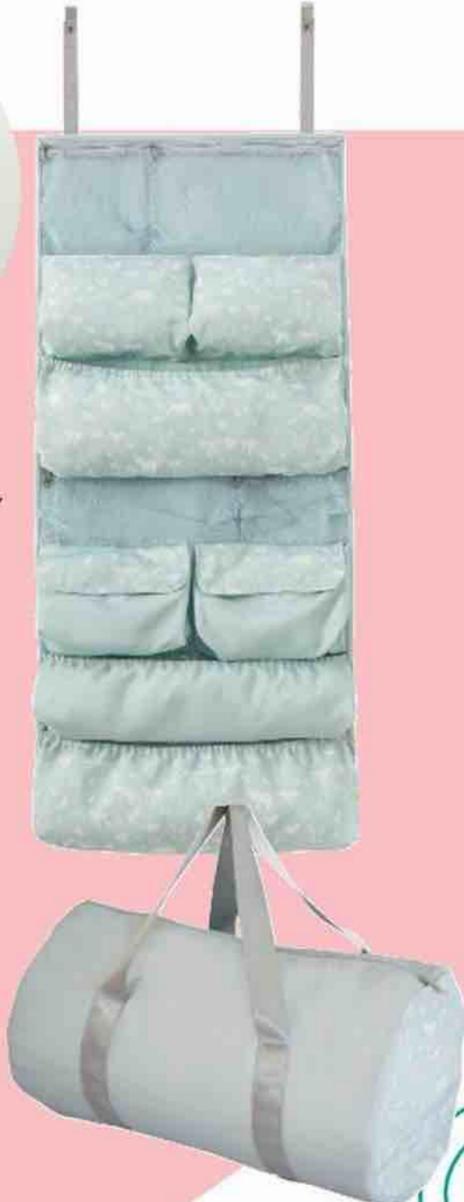
Porte-bébé Harmony, **BABYBJÖRN**, 220 €

Certifié par l'Institut International de la Dysplasie de la Hanche comme "respectueux des hanches de l'enfant".

## L'allié de nos grandes sorties

Ce sac organisateur permet de ranger et de transporter toutes les affaires de bébé de façon très pratique et fonctionnelle : une fois rempli, on le roule et on le glisse dans son sac de transport pour le trajet. Et à l'arrivée, il nous suffit de le dérouler et de l'accrocher à une porte, dans une penderie ou à un mur pour accéder d'un geste au nécessaire de toilette et aux vêtements de bébé, bien rangés.

Sac Baby and Go **BABYTOLOVE**, 59,95 €



# Pour se déplacer avec bébé...



## Tout confort et pas encombrant

Rehausseur Easy Up, **BABYTOLOVE**, 34,95 €

Ce rehausseur sert pour toutes les occasions de repas, chez les amis ou au resto, en s'adaptant à la plupart des sièges. On l'utilise quand l'enfant tient bien assis tout seul. Il se replie pour le transport et existe en 3 nouveaux coloris : Rainbow, Happy Lemon et Green Tropic.

## Écolos et super pratiques

Idéales pour les promenades en forêt, ces bottes de pluie parfumées, sans phtalates, sans phénol, ni latex, se lavent d'un coup d'éponge sous le robinet. Grâce à leurs poignées, on chausse bébé rapidement, et les plus grands les enfilent tout seuls ! On les enlève d'un geste grâce à leur taquet de déchausse. Ultra-légères, elles sont fabriquées en Italie et 100 % recyclables. Du 24 au 35. 5 coloris au choix. Bottes Ducky **BOATILUS**, à partir de 17 €.



Leur semelle est antichoc et antidérapante!

Sac à langer  
Tender Conversion  
LÄSSIG, 104,95 €

Malin,  
il se porte en  
bandoulière  
ou en sac à  
dos.



### Aussi stylé que fonctionnel

Tendance et fonctionnel, ce sac à langer d'une jolie couleur camel nous accompagne au quotidien, même quand bébé a grandi! Complet, il offre un matelas à langer imperméable, un porte-biberon isotherme, un support petits pots et un système d'attache à la poussette. On range tout le nécessaire de toilette dans ses nombreux compartiments bien accessibles.



Unique sur le marché, il a  
une ouverture aérée pour l'été,  
qui se referme d'un geste.

### Très cocoon

Dernière génération de porte-bébés physiologiques, le Love & Carry One + suit la croissance de bébé de 0 à 3 ans (15 kg), grâce à son assise ajustable. Jusqu'à 4 mois, ses bretelles se clipsent sur la ceinture afin d'avoir moins de tension sur le dos arrondi de bébé. Son tissu jacquard de haute qualité présente des sensations proches de celles d'une écharpe de portage et les tissus en coton bio des modèles Fog, Twilight, Sequoia, Cardamom, Sand et Birds bénéficient du label GOTS. Existe en 8 coloris.



Porte-bébé  
One +,  
Love & Carry,  
125 à 139 €

# ...on vous conseille ça!

## Hyper bien conçue et très quali!

Cette poussette "tout-en-un" convient de la naissance à 3-4 ans, avec un, voire trois enfants rapprochés: toutes les configurations sont possibles. Même en double, la poussette reste aussi maniable et compacte qu'une poussette simple. Le hamac est totalement inclinable et réversible en six positions. Elle est parfaite pour les longues promenades avec ses roues increvables, sa suspension intégrale, sa protection pluie et sa capote (hamac et nacelle) extensible avec protection UV 50+ réglable selon la taille de l'enfant, avec une nacelle multi-aérations et un matelas ultra confort.

Poussette VISTA V2  
UPPAbaby, 1199 €  
avec la nacelle,  
2 protections pluie  
et 2 moustiquaires  
incluses.



Super pratique  
avec son panier  
XXL supportant  
jusqu'à 13,6 kg!

SYLVIANE DEYMIÉ ET CHARLOTTE FANICHET

## Ultra-compacte et confortable

Idéale aussi bien pour les balades quotidiennes que les longues promenades du week-end, avec la suspension de ses 4 roues pour un confort optimal de l'adulte et de bébé. Adaptée de la naissance (avec la nacelle souple en option) à 23 kg, elle possède une grande assise rembourrée et un pare-soleil UPS 50+ extensible avec ventilation et, côté pratique, son panier XXL peut supporter jusqu'à 9 kg. Ultra-compacte, elle se plie d'une main en un seul mouvement, même avec la nacelle, et tient debout une fois pliée. Compatible avec un siège-auto avec adaptateurs. Disponible en Jake (noir), Ryan (bleu canard), Jordan (gris chiné) et Devin (gris clair).

Poussette MINU,  
UPPAbaby,  
439 et 599 €  
avec nacelle  
souple et  
2 protections  
pluie incluses.



Sa capote  
à ventilation  
a une fenêtre  
coccou!

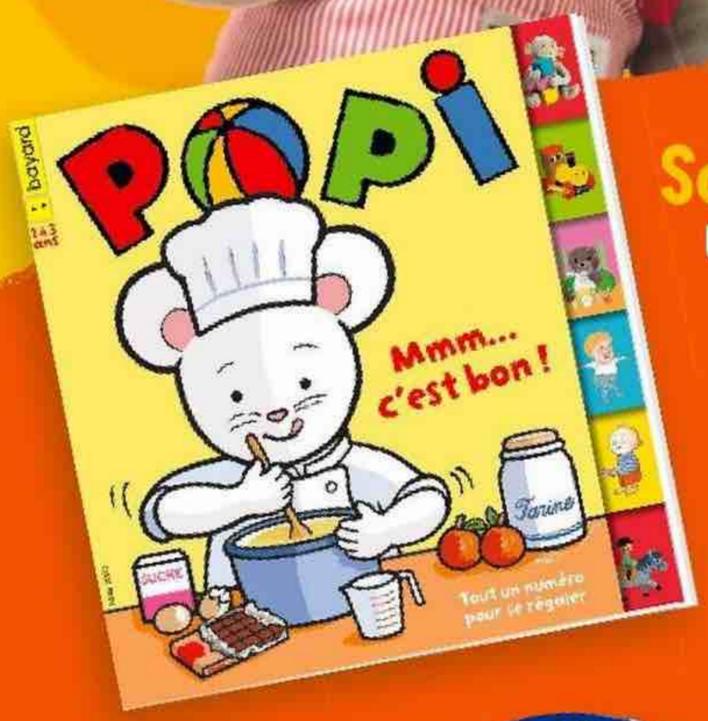


# DÉCOUVREZ TOUT L'UNIVERS DU MAGAZINE

# POPI

1-3  
ans

**Son magazine**  
Un rendez-vous  
tous les mois  
dans la boîte  
aux lettres



**Les Box  
Popi**  
pour partager  
des moments  
câlins



**Des hors-séries Popi gommettes**

avec ses héros préférés,  
pour exprimer toute sa créativité

Disponibles aussi à l'abonnement !



**La peluche**

Un vrai Popi doudou  
à emporter partout



Pour en savoir plus, rendez-vous sur : [univers-popi.fr](http://univers-popi.fr)



# Elle se fait embêter à l'école

Un extrait de séance bien-être, relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, avec Marion, 9 ans, qui souffre de harcèlement...

L'EXPERT



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

**Marion est une grande fille relativement à l'aise et qui pourtant semble très attentive à son entourage.** Ses yeux balayent du regard la pièce et elle sursaute au moindre bruit. Sa maman me raconte que Marion se fait embêter à l'école depuis quelques mois et n'arrive plus à dormir normalement, elle a une boule au ventre tous les matins.

## EXPLICATION

L'école est parfois un lieu compliqué pour les enfants sensibles, timides ou solitaires, et peut se révéler cruelle dans certains cas. Il est important d'observer les changements éventuels chez votre enfant : un problème de sommeil, de manque d'appétit ou l'inverse, des maux de ventre le matin ou des émotions trop fortes, un renfermement sont des signaux qui peuvent manifester un malaise. Celui-ci pouvant être dû à un harcèlement ou à une autre situation qui mérite considération.

## Cas pratique

**Anne-Laure Benattar :** Peux-tu me dire Marion ce qui se passe à l'école et surtout en toi ?

**Marion :** J'ai une amie qui n'est plus mon amie et qui me crée des histoires depuis six mois. Elle m'insulte dans la cour et aussi par messages et maintenant, je me sens mal quand je vais à l'école. J'ai perdu confiance et j'ai peur qu'elle recommence.

**A.-L. B. :** Ce n'est pas facile, et tu as bien fait d'en parler à ta maman. C'est important d'informer tout de suite ses parents et l'école pour pouvoir trouver des solutions. Ce n'est pas ta faute !

Si ça te dit, faisons un jeu de visualisation... Déjà, est-ce que tu as une passion ?

**Marion :** Oui, j'adore dessiner et aussi chanter ! Je me sens forte quand je dessine et quand je chante, comme si rien ne pouvait m'arriver !

**A.-L. B. :** Alors ça c'est génial ! Justement, je voulais te proposer de te dessiner en superhéroïne et d'imaginer une chanson. Tu peux le faire sur une feuille et tu peux aussi l'imaginer dans ta tête et le faire sur une feuille à la maison si tu veux ?

**Marion :** Oui, je préfère dans ma tête. Alors je suis comme Supergirl, avec un joli costume bleu et rouge, et une cape dorée pour changer et mon chant est magique, c'est ça ma force !

**A.-L. B. :** J'en suis ravie ! Alors maintenant, tu peux te rendre à l'école et observer la cour. Comment te sens-tu et qu'as-tu envie de faire ?

**Marion :** Je me sens bien ! Je n'ai plus peur du tout et j'ai envie d'aller parler et chanter à ces filles qui m'embêtent. Je leur dis que ce n'est pas bien d'embêter les autres, que c'est méchant d'insulter et qu'elles doivent me demander pardon, et arrêter d'embêter tout le monde. Je chante aussi mon chant de force.

**A.-L. B. :** Que se passe-t-il ensuite ?

**Marion :** Elles ont peur, elles me demandent pardon et me disent qu'elles ne recommenceront plus ! Et je les emmène voir la directrice pour qu'elles soient punies et informe leurs parents aussi.

**A.-L. B. :** Génial, c'est bien que tu aies pu leur parler, les emmener voir la directrice et aussi leurs parents. Comment vas-tu à présent ?

**Marion :** Beaucoup mieux, je réalise qu'elles ne sont pas vraiment méchantes et qu'elles ne pensaient pas que ça me faisait autant de mal. J'ai libéré ma peur, ma colère et ma tristesse, et je me sens tellement légère !

**A.-L. B. :** Bravo ! Tu as réussi Supergirl ! N'hésite pas à recommencer et tu verras que lundi, à l'école, tu te sentiras beaucoup plus sereine !

## ASTUCE :

Prendre rendez-vous chez un psychologue ou un thérapeute, avec l'enseignant, la directrice pour clarifier la situation, contacter les parents des enfants concernés est très important dans ce genre de situation afin que l'enfant puisse retrouver confiance et sa sérénité...

## Décryptage

### VISUALISATION POSITIVE :

Se visualiser en train de résoudre une problématique avec des ressources spéciales comme celles d'un superhéros ou juste des qualités de l'enfant dans certaines situations, peut être extrêmement libérateur au niveau émotionnel, et aussi réparateur. Ça permet de dépasser la problématique en soi, avant de la dépasser dans la réalité, en la rendant plus facile d'accès.

### ÉCOUTE ACTIVE :

Écouter les maux derrière les mots des enfants, ce qui est dit et ce qui n'est pas dit ou sous-entendu est une façon de détecter un problème de harcèlement.

### FLEURS DE BACH :

Le Rescue, remède de secours de Fleurs de Bach, peut aider Marion à s'apaiser et à surmonter cette étape.

OLGA1818/SHUTTERSTOCK

# { Du temps pour moi

*maman mais pas que...*



CRISTOVAOSI, LARS ZAHNER / ADBESTOCK.

# H24

## La série

### qui dénonce les violences envers les femmes

En 5 minutes, la nouvelle série d'Arte adopte un format coup de poing pour dénoncer toutes les formes de violences sexistes et sexuelles que toutes les filles et femmes doivent affronter au cours de leur vie... Valérie Urrea et Nathalie Masduraud ont développé 25 épisodes inspirés de 25 faits réels, repris par 25 autrices et interprétés par 25 actrices. Ça donne le vertige, voire la nausée ! Tous les épisodes sont en ligne sur Arte.tv jusqu'au 22 octobre 2026. M.B.

## S'AUTOPALPER, C'EST LA CLÉ!



Dans la lutte contre le cancer du sein, un geste peut sauver des vies en aidant à le détecter le plus tôt possible... L'autopalpation. Pourtant, selon un sondage IFOP/Gleeden, réalisé auprès de 1 017 femmes majeures, 13 % des Françaises n'en ont jamais entendu parler et 47 % ne savent pas comment s'y prendre. Alors si on fait partie de ces pourcentages, on file demander à son gynéco quels sont les gestes clés à pratiquer afin de bien connaître ses seins et être en mesure de détecter la moindre anomalie! M.B.

## UNE APPLI POUR SUIVRE LA SANTÉ DE SA VULVE



Ça existe!

Sur PudMed, la base de données répertoriant les articles de recherche médicale, il y a plus de 25 000 études sur les troubles de l'érection... Et 388 études sur les douleurs vulvaires chroniques! Pourtant, elles touchent environ 4 millions de Françaises, qui attendent en moyenne six ans qu'un diagnostic soit posé. En septembre a donc été lancée l'application Vulvae, dont le but est de mieux comprendre les douleurs vulvaires et aider à un diagnostic plus rapide. Vulvae s'utilise chaque jour: on y localise et décrit sa douleur, pour observer ainsi son évolution. M.B.

## Sommaire

- 86** Endométriose  
Vers une meilleure prise en charge
- 90** Beauté: Less is more pour une peau au top!
- 94** Tendances beauté: Green jusqu'au bout des ongles

10 % des femmes en âge de procréer sont touchées à des degrés divers par l'endométriose. Cette maladie gynécologique complexe peut être très douloureuse et vraiment handicapante. On vous dit tout.

# Endométriose

## Vers une meilleure prise en charge



L'EXPERT



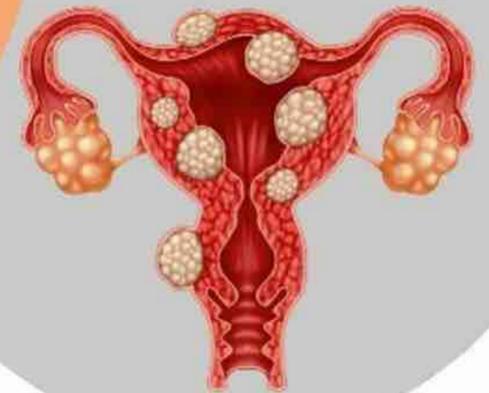
**Pr Horace Roman**  
GYNÉCOLOGUE  
OBSTÉTRICIEN,  
Spécialiste  
de l'endométriose

*Chez 9 femmes sur 10,  
des maux de ventre  
redoublent d'intensité  
lors des règles.*

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

« L'endométriose, c'est quand du tissu qui ressemble à de l'endomètre – la muqueuse qui tapisse l'utérus – et qui se comporte comme lui, se développe hors de l'utérus », explique le Pr Roman. Ces implants d'endométriose se propagent au péritoine, la membrane qui tapisse la cavité abdominale. On peut en trouver au niveau de la membrane péritonéale, entre le rectum et l'utérus (cul-de-sac de Douglas), ou sur les ligaments sacro-utérins. Elle peut aussi se localiser sur la vessie, le rectum, le colon, les nerfs sciatiques... voire s'infiltrer hors de l'abdomen au niveau du diaphragme ou de la plèvre.

*L'endométriose peut gagner les ovaires et y créer des kystes ou atteindre les trompes.*



## Qu'est-ce qu'elle provoque ?

« Quand des fragments d'endomètre sensibles aux variations hormonales s'implantent en dehors de la cavité utérine, on saigne au moment des règles et ça provoque une inflammation... et des douleurs », précise le spécialiste. Chez 9 femmes sur 10, des maux de ventre redoublent d'intensité lors des règles. Les premiers symptômes apparaîtraient avant l'âge de 20 ans chez la moitié des femmes selon les résultats de l'enquête EndoVie\*. Ils s'estompent à la ménopause. La moitié des femmes touchées ressentent des douleurs vives lors de la pénétration profonde. Il peut exister des problèmes d'infertilité. En effet, « 30 % des femmes infertiles souffrent d'endométriose », précise le Pr Roman. Le sang des règles se dégrade et à la longue

provoque des lésions cicatricielles sur les organes ou les tissus atteints. Des kystes peuvent se former, des adhérences entre organes également. On peut ressentir des douleurs lorsqu'on marche, à l'approche des règles quand le nerf sciatique est atteint, et des douleurs urinaires durant les règles, si l'endométriose est localisée sur la vessie. Des troubles digestifs tels que ballonnements, diarrhée, constipation, sont ressentis par plus de 50 % des femmes quand le rectum ou le colon sont impactés. On note enfin des manifestations pulmonaires (comme un pneumothorax) ou des douleurs à l'épaule droite et au cou à chaque cycle menstruel quand l'endométriose s'implante au niveau thoracique et diaphragmatique.

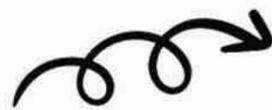
\*Enquête réalisée en 2020 via l'Ipsos par l'association EndoFrance auprès de 1557 femmes atteintes d'endométriose.

## Par quel mécanisme l'explique-t-on ?

« Parmi les théories évoquées, celle du reflux tubaire où du sang contenant du tissu de l'endomètre reflue lors des règles, dans la cavité abdominale via les trompes de Fallope et s'y implante », explique le Pr Roman. Une autre hypothèse suggère que l'origine serait

embryonnaire. Vu l'hétérogénéité des manifestations, on s'oriente vers une origine multifactorielle avec une prédisposition génétique, des composantes environnementales, hormonales, immunitaires... Bref, l'endométriose demeure énigmatique !





*Pour poser le diagnostic face à des formes asymptomatiques, une coelioscopie peut s'avérer nécessaire. Par ailleurs, la coelioscopie permet de réaliser des biopsies avec étude des tissu, afin de confirmer l'endométriose.*

## Un diagnostic souvent trop tardif

Étant donné l'éventail des manifestations et le manque de connaissance de la maladie, les femmes mettent souvent des années avant que le diagnostic d'endométriose soit posé : sept ans, et après avoir consulté plus de trois professionnels de santé selon l'enquête EndoVie\* ! Quand on la suspecte, l'interrogatoire et l'examen clinique sont associés à une échographie pelvienne, voire à une IRM, qui met en évidence des lésions kystiques ovariennes ou des cicatrices fibreuses anciennes. Dans certains cas, le praticien pratique une coelioscopie. Il s'agit d'explorer la cavité abdominale à l'aide d'une caméra via une mini-incision. Elle permet aussi de prélever des tissus pour établir le diagnostic d'endométriose.

## Comment ça se traite ?

« On peut traiter l'endométriose, mais malheureusement on ne sait pas encore la guérir », poursuit le Pr Roman. Outre les anti-inflammatoires pour soulager, le traitement médical consiste à bloquer les règles et l'inflammation qu'elles engendrent, par traitement hormonal continu. Quand il y a une infertilité ou lorsque les patientes ont des symptômes pénibles dus à l'atteinte d'organes, il faut intervenir chirurgicalement pour ôter les lésions. On peut avoir des récurrences, faibles pour les lésions digestives, plus fréquentes lorsqu'il s'agit de l'ovaire. On prescrit donc avec la chirurgie, une pilule en continu.

« 20 jours de douleurs chaque mois ! »

« On m'a diagnostiqué de l'endométriose à 16 ans. J'avais des règles très longues, très abondantes et surtout très douloureuses. J'avais des douleurs même en dehors des règles. Des souffrances handicapantes et difficiles à gérer. Après des années de différents traitements hormonaux mal supportés, des injections provoquant une ménopause artificielle et deux interventions chirurgicales... je ne prends plus de traitement. J'espère que le jour où je souhaiterai avoir un bébé, tout se passera bien. »

**RACHEL**  
27 ans



## Un espoir dans la prise en charge

Mal connue des professionnels de santé, souvent sous-diagnostiquée, l'endométriose est encore trop souvent mal prise en charge. Pour améliorer la situation, le gouvernement a engagé l'élaboration d'une "stratégie nationale contre l'endométriose". Professionnels de santé, associations de patientes, chercheurs y ont été associés. Le Pr Roman, qui participe aux groupes de travail, table sur davantage d'information, de recherche médicale, sur l'amélioration du parcours de soins avec une meilleure coordination entre les établissements et les spécialistes, l'organisation d'une filière de soins régionale et nationale, hiérarchisée en fonction de la complexité de la maladie, tout comme le suivi psychologique des patientes... On l'attend avec impatience !

ISABELLE HALLOT

## ACTUALITÉS COMMERCIALES



### Une initiation aux saveurs du Monde

Découvrez 3 recettes inédites et authentiques inspirées d'Eva, Rebecca et Munaza pour initier votre bébé aux saveurs de l'Islande, du Brésil et du Pakistan avec Blédichef. Des petits plats complets spécialement adaptés et cuisinés pour lui !

Prix conseillé est de 1,89 €. [www.bledina.com](http://www.bledina.com) - eshop : [shop.bledina.com](http://shop.bledina.com) - Vendus en grandes et moyennes surfaces.

### Avec HABA, les jeux de société, c'est dès 2 ans !

Mon Premier Verger est le jeu de société idéal pour les tout-petits. Malin, ludique et surtout coopératif, il permet aux bambins de s'initier aux joies des jeux de société tout en les invitant à reconnaître les couleurs, comprendre une règle de jeu simple et développer leur motricité fine en manipulant de grosses pièces en bois massif de hêtre. Fabriqué en Allemagne.



Prix public conseillé : 24,90 €. [www.haba-play.com](http://www.haba-play.com)



### Comme vous piquiez la crème de vos enfants, MUSTELA en a fait une pour toute la famille !

Mustela innove avec son Baume universel aux 3 extraits d'avocat. Un soin multi-usage à appliquer sans modération sur toutes les zones sèches qui en ont besoin : visage, cou, bras, mains, coudes, genoux, pieds, etc. Avec sa formule inédite à 99,7 % d'ingrédients d'origine naturelle, ce baume certifié Bio nourrit, répare et protège la peau des petits comme des grands !

Prix public conseillé : 15,90 €. Disponible en pharmacies et parapharmacies et sur [www.mustela.fr](http://www.mustela.fr)



### Vive les sorties avec MILTON® !

Depuis 70 ans, Milton protège naturellement l'environnement de bébé et sa famille. Ses produits français aux formules d'origine végétale sont utilisés en crèches et en maternités. Découvrez la Mousse mains désinfectante\*, sans alcool et adaptée pour les bébés dès 3 mois. La formule est 100 % végétale et active sur tous les méchants virus dont le Coronavirus.

Prix public indicatif : 3,90 €, en pharmacies et sur [milton-solutions.fr](http://milton-solutions.fr)

\*Utiliser les biocides avec précaution

### Nouveau, une innovation végétale pour bébé

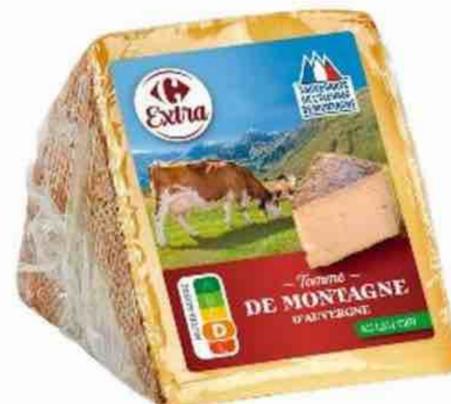
Découvrez Modilac Croissance Végétal, la première alternative végétale aux laits de croissance pour les bébés à partir de 1 an. Élaborée avec des pédiatres, à partir de protéines de riz et de calcium, fer et vitamines D et B12, il fera découvrir à bébé un nouveau monde végétal !

Prix public conseillé : 15,90 € Disponible dès à présent en grandes et moyennes surfaces, ou sur le site [boutique.modilac.fr](http://boutique.modilac.fr)



### CARREFOUR lance une gamme complète de produit laitier au goût de la montagne à petit prix !

Aujourd'hui, Carrefour élargit sa gamme avec de nouvelles références inédites, pour que tous puissent se faire plaisir avec des produits de qualité et à la démarche plus responsable...



Toujours à petit prix. Fabriquée avec du lait de montagne, cette tomme au goût franc possède l'arôme typique d'un fromage de montagne !

PVC : 2,99 €. Tomme de Montagne d'Auvergne, 200 g. De nouvelles références au lait.

L'hiver, on applique sur notre peau des produits doux, hydratants et sans trop d'ingrédients.

**Less is more**

**pour une peau au top!**

Le skin minimalisme (une dizaine d'ingrédients max dans la formule) est une vraie tendance que l'on affectionne particulièrement en hiver (où la peau est sensibilisée par les chocs thermiques), et aussi pendant la grossesse.

## Une toilette totale douceur !

Pour limiter la gratouille, on adopte les huiles lavantes qui calment les irritations et la sécheresse de toute la famille (bébés compris). Riches en émoullissants naturels, elles laissent la peau super confortable et protègent des effets desséchants de l'eau. Certaines sont même enrichies en prébiotiques pour restaurer l'équilibre du microbiote cutané (La Roche-Posay, Centifolia). Anti-démangeaisons et relipidantes, elles se révèlent idéales pour les peaux très sèches à atopiques.

On évite l'eau trop chaude (37 °C max) et les frictions lors du séchage.

On privilégie les grandes contenances, plus écologiques et moins chères. Et si on trouve qu'elles sont trop lourdes sous la douche, on les transvase dans des flacons plus petits.

### Notre sélection

- 1 Lipikar Huile Lavante AP +, La Roche-Posay, écorecharge 400 ml, 11,90 €.
- 2 Huile Lavante Topialyse Visage, Corps, Cheveux, SVR, écorecharge 1 litre, 17,50 €.
- 3 Atoderm Huile de Douche, Bioderma, 1 litre, 11,90 €.
- 4 XeraCalm A.D Huile Lavante Relipidante, Avène, 400 ml, 15,50 €.
- 5 Huile Lavante Relipidante Neutre pour le Corps, Centifolia, 195 ml, 9,95 €.
- 6 Extra-Doux Shampooing Dermo-Protecteur bébé, enfant, adulte, Ducray, 200 ml, 5,15 €.
- 7 Shampooing Très Doux certifié bio à la noix de coco, DOP, 400 ml, 3,50 €.
- 8 Le Solide 3 en 1 Lavant Réconfortant au Lait Bio, Le Petit Marseillais, 100 g, 4,80 €.



Coup de cœur pour les monodoses de La Roche-Posay, idéales pour les yeux et les peaux qui ne supportent rien.



## Pour le démaquillage on préfère les textures onctueuses

Au cœur de l'hiver, on laisse tomber l'eau micellaire et on privilégie les laits, les huiles ou les baumes démaquillants qui se transforment en huile et enlèvent tous types de maquillages y compris waterproof. Leurs formules sans parfum sont réduites à l'essentiel pour minimiser les risques d'intolérance.

### Notre sélection

- 1 Sensifine Baume Démaquillant, SVR, 100 ml, 13 €.
- 2 Baume en Huile Démaquillant, Biovive, 100 ml, 19,95 €.
- 3 Tolériane Ultra Démaquillant Visage et Yeux, La Roche-Posay, 30 x 5 ml, 13,70 €.
- 4 Lait Démaquillant Visage et Yeux, Mixa Bio, 200 ml, 5,10 €.
- 5 Lait Nettoyant Tolérance Extrême Cosmétique Stérile, Avène, 200 ml, 17,80 €.
- 6 Biology Lait Démaquillant Dermatologique Hydra-Nettoyant, A-Derma, 200 ml, 15 €.
- 7 Lait Démaquillant Sensitive, Nivea, 200 ml, 4,30 €.

## Des soins du visage minimalistes

Avec le froid et les chocs thermiques (passer sans arrêt d'un intérieur chauffé à un extérieur glacial), la peau peut avoir des réactions inhabituelles (rougeurs, dartres, tiraillements...). On adopte illico les textures riches (huiles, baumes, crèmes cocoon) et les formules apaisantes qui soulagent à la seconde! Les soins minimalistes – les produits de notre sélection – contiennent entre 9 et 13 ingrédients max et ont été développés par des dermato-allergologues. Les packagings sont ultra-hermétiques, donc anti-contaminations..

*Dans ces soins, on trouve parfois des probiotiques, qui renforcent les défenses naturelles de la peau.*

### Notre sélection

- 1 Tolériane Dermallergo Crème La Roche-Posay, 40 ml, 17,90 €.
- 2 Biology Crème Riche Dermatologique Hydratante, A-Derma, 40 ml, 16 €.
- 3 Créaline Défensive Riche Crème Active Apaisante, Bioderma, 40 ml, 17,40 €.
- 4 Tolérance Control Baume Apaisant Restaurateur, Avène, 40 ml, 18,43 €.
- 5 Sensifine Hydra-Crème 10 ingrédients, SVR, 40 ml, 14,50 €.
- 6 Crème Hydratante Visage Réconfortante Naturally Good à l'huile de graines de chanvre bio, Nivea, 50 ml, 8,50 €.
- 7 Le Baume de Miel Nutritif Riche, La Provençale Bio, 50 ml, 10,90 €.
- 8 Toléderm Control Soins Apaisants Riche, Uriage, 40 ml, 13,90 €.



*Enceinte, on privilégie les formules minimalistes, ultra-sécuritaires et sans parfum. On mise sur l'hydratation/nutrition et on évite les actifs trop stimulants (AHA, rétinol...).*

**Bien aussi, ces crèmes et laits onctueux qui pénètrent plus vite pour les matins où l'on est pressée.**

## Pour le corps, vive les baumes pour toute la famille 0 % superflu !

On raffole de ces "baumes à tout faire" qui sauvent nos hivers! Universels, on peut les utiliser partout (sur les mains, les coudes, les talons secs et abîmés... et toutes les zones sèches et irritées du corps). Et à tout âge, y compris sur les bébés. Aujourd'hui, il y a même des formules vegan, sans miel ni cire d'abeilles (Freshly Cosmetics). Certains peuvent aussi s'appliquer sur le visage (Nuxe, Les Petits Prodiges, Freshly Cosmetics).

### Notre sélection

- 1 Lipikar Baume AP +M La Roche-Posay, 200 ml, 16,40 €.
- 2 Mon Bon Baume Corps Réparateur Peaux extra-sèches, Énergie Fruit Bio, 200 ml, 6,99 €.
- 3 Topialyse Baume Intensif, SVR, 400 ml, 21 €.
- 4 Le Lait Corps de Miel Réparation, La Provençale Bio, 200 ml, 5,99 €.
- 5 Le Baume multi-usages sans odeur, Les Petits Prodiges, 30 ml, 14,90 €.
- 6 Baume Hydratant Nutrition Peaux Très Sèches, Le Petit Marseillais, 300 ml, 5,29 €.
- 7 Super Baume Réparateur Rêve de Miel pour toute la Famille, Nuxe, 40 ml, 20,10 €.
- 8 La Crème des Peaux Sèches et Sensibles aux huiles 100 % végétales, Mixa Intensif Peaux Sèches, 400 ml, 5,60 €.



EVA BIDIUK/SHUTTERSTOCK

ARIANE LE FEBVRE

# GARNIER BIO



## DÉCOUVREZ LE NOUVEAU SOIN BOOSTER D'ÉCLAT [HUILE DE ROSE MUSQUÉE BIO + VITAMINE C<sup>1</sup>]

**NOUVEAU**

### ROSE ÉCLAT 3en1 SOIN BOOSTER D'ÉCLAT



1. Nourrit
2. Raffermit
3. Illumine

APPROUVÉ PAR

FORMULE  
VEGAN



Cruelty Free  
INTERNATIONAL

SOUS LE PROGRAMME  
LEAPING BUNNY<sup>(2)</sup>

\*Green beauty = Beauté durable

\*\*sourcing = approvisionnement

<sup>(1)</sup> Dérivé de Vitamine C issu de biotransformation de plantes, <sup>(2)</sup> Plus d'informations sur <http://www.garnier.fr/nos-engagements/cruelty-free-international>

GARNIER S'ENGAGE  
POUR LA GREEN BEAUTY:  
PLUS D'INFORMATIONS SUR [WWW.GARNIER.FR](http://WWW.GARNIER.FR)



PLUS DE  
SOURCING\*\*  
SOLIDAIRE



PLUS DE  
FORMULES  
ÉCO-CONÇUES



PLUS  
D'EMBALLAGES  
RECYCLÉS ET  
RECYCLABLES



PLUS D'ÉNERGIES  
RENOUVELABLES



APPROUVÉ PAR  
Cruelty Free  
INTERNATIONAL



GARNIER  
Naturellement!

# Green jusqu'au bout des ongles!

Betterave, pomme de terre, céleri, maïs... On se met encore plus au vert avec ces vernis naturels "ten free" qui, bonne nouvelle, débarquent en grandes surfaces.



**P**arer ses ongles de teintes éclatantes sans les abîmer ni polluer, allier la couleur et le soin... c'est ce qu'assurent ces vernis naturels, tout aussi performants que les autres. On ne sait pas (encore) faire sans nitrocellulose, mais par contre, on sait faire sans tous les autres ingrédients indésirables. Avec des formules vegan, c'est-à-dire sans carmin cochenille (un minuscule insecte encore utilisé pour certaines teintes de rouges), qui contiennent jusqu'à 90 % d'ingrédients biosourcés, et notamment des solvants végétaux renouvelables (dérivés de canne à sucre, manioc, blé, pomme de terre, coton, maïs...), à la place des composés chimiques fossiles comme le pétrole.

NADIA GERBISH/SHUTTERSTOCK

## Les formules clean n'empêchent pas l'innovation!

C'est le cas des nouveaux vernis Essie vegan qui sèchent en une minute, ou des vernis Orignal qui s'appliquent sans base (super pour gagner du temps!) et renferment des extraits de céleri (lissant et hydratant) et de grenade bio (fortifiant). Chaque vernis est composé d'un fruit ou d'une fleur qui donne sa couleur au vernis. On vous recommande la teinte perfectionnante Fleur de Cerisier, qui camoufle les petits défauts et sublime l'ongle tout en transparence. Enfin, les vernis sont conditionnés dans des flacons en verre avec des capots en bois certifié FSC. C'est aussi le cas de So Bio'étic.

## Notre routine manucure

1

### Des ongles propres

Evidemment! Et débarrassés de toute trace de gras, pour ne pas compromettre la tenue du vernis. Le maître mot: savonner.

2

### Essentielle, la base.

Même pour les nuances claires ou nude, les ongles seront protégés (du jaunissement dû à certains pigments) et le vernis tiendra plus longtemps.

3

### L'application parfaite...

Un coup de pinceau au centre, puis un à droite et un à gauche (ou l'inverse!), et le tour est joué! Pour une couleur homogène, on applique 2 couches.

4

### Dernière étape cruciale: le top coat!

Vernis + top coat = true love story! Pour un séchage express, on plonge nos ongles dans un bol d'eau glacée pendant une minute.

Vernis Green,  
Manucurist,  
15 ml, 14 €  
(60 teintes).



Vernis à ongles  
Natural Color,  
So Bio'étic, 11 ml,  
8,95 €  
(17 nuances).



### Un feu d'artifice de couleurs!

Rose cosmique ou lamé or pour chatoyer sous le gui, rouges sombres ou coquelicot, bois de rose ou violet, prune, noir, rose nude, taupe, brun chocolat, vert émeraude, bleu denim... Qui a dit que les vernis à ongles naturels manquaient de fantaisie ?

Vernis Go Green,  
Yves Rocher, 5 ml,  
6,50 € (32 teintes).



Vernis Good  
Nature, Innox, 5 ml, 6,80 €  
(11 teintes  
au fini laqué).



Expressie Vernis à  
Ongles Vegan Tout  
en Un Séchage  
Express, Essie,  
10 ml, 6,90 €  
(12 teintes, chez  
Monoprix).



Vernis à Ongles  
Biosourcé  
Pure Color, Nail  
Matic, 8 ml,  
9,50 €  
(45 teintes).



Ultra HD Snap!™  
Vernis 1 Couche,  
Revlon, 8 ml,  
7,95 €  
(20 teintes).



Vernis Healthy  
Mix "clean et  
vegan", Bourjois,  
9 ml, 9,99 €  
(9 teintes).



Vernis à ongles  
Good.Kind.Pure,  
Sally Hansen,  
10 ml, 9,90 €  
(17 teintes).



# { Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents débordés qui assurent



#14

LES (MÉCHANTS)  
ÉCRANS DANS LA VIE  
DE NOS ENFANTS

!?!

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



# E171

## LE DIOXYDE DE TITANE EN EUROPE: C'EST FINI!

Potentiellement toxique et cancérigène, le dioxyde de titane, ou E171, va être interdit de tous les produits alimentaires européens à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022. Déjà suspendu en France depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, cet additif alimentaire est utilisé comme colorant et n'a aucune vertu nutritionnelle ou gustative.

On le trouve pourtant... dans des plats tout préparés, des confiseries, des dentifrices, ou encore des peintures.

Des médicaments comme le Doliprane ou le Spasfon en contiennent aussi, mais ne sont pas concernés immédiatement par l'interdiction, afin de se mettre à l'abri une pénurie. M.B.

## LE VACCIN DU COVID-19 Efficace chez l'ado

Une étude réalisée sur plus de 94 000 ados de 12 à 18 ans, et dont les résultats sont parus dans le *New England Journal of Medicine*, montre l'efficacité du vaccin Pfizer/BioNTech sur les jeunes. Ils sont protégés à 93 %, après 7 à 21 jours et après la 2<sup>e</sup> dose, du risque de développer un Covid symptomatique, et déjà à 57 % après la 1<sup>re</sup> dose. Mi-septembre, environ deux tiers des adolescents étaient vaccinés. Il est toujours temps de le faire! V.B.

## FAIRE LA FÊTE EN TRIBU !

Avec Festillant, une marque de vin effervescent désalcoolisé, on peut trinquer enceinte... et même avec nos loulous! En vente dans une box collector, avec 21 illustrations poétiques, 6 pensées positives et 4 recettes de mocktails.



6 mini-bouteilles de Festillant Blanc (format 20 cl).  
[www.festillant.com](http://www.festillant.com),  
24,90 €.

## Sommaire

- 98 Noël green: Cap ou pas cap ?
- 102 Reportage: Et si on s'essayait aux lamas ?
- 104 L'interview sans filtre de @sagefemme.sweetbirth: "Être sage-femme m'aide à être maman et être maman m'aide à être sage-femme."
- 108 Témoignages: "On a eu trois (quatre) enfants en 2 (3) ans!"
- 112 Quoi faire ensemble!??
- 115 On vous trouve formidable: Bamba Cisse, un jardinier pour les enfants de la cité

# Noël green!

## cap ou pas cap ?

Notre sélection de 10 jeux et jouets éco-conçus ou qui abordent de façon ludique le recyclage et la préservation de la faune et de la flore.

BARBARA HADDAD



Dès  
6 mois



### Pyramide en plastique recyclé

100 % éco-conçue, cette pyramide participe au développement de la motricité de bébé grâce à ses cinq anneaux texturés de tailles et de couleurs différentes. **Clementoni, 9,99 €.**

Dès  
12 mois



### Porteur vintage

Fabriqué à partir de matériaux recyclés (100 %), ce porteur au look rétro accompagne les petits dans leurs premières escapades, que ce soit à la maison ou dans le jardin. Roues motrices et klaxon. Dimensions : 57 x 26,50 x 33 cm. **Clementoni, 29,99 €.**

Dès  
18 mois



### Mon Premier Puzzle interactif

Avec ce puzzle éco-conçu, le tout-petit doit encastrier différentes formes d'animaux. Magique, dès qu'un animal est bien placé, le jouet reconnaît son nom, son cri et son habitat, et l'énonce en français ou en anglais. 4 modes de jeu, une chanson et 5 mélodies. **Collection Play Green. Vtech, 20,99 €.**

Dès  
2 ans



### Basculo-manchots

Réalisé en partenariat avec WWF, ce jeu d'équilibre 100 % écoresponsable est à la fois un beau jouet en bois et un jeu pédagogique qui participe à développer la motricité fine. La règle : placer, tour à tour ou seul, les manchots sans les faire tomber sur le socle à bascule ! **Janod, 27,99 €.**

Dès  
2 ans



### Abella l'abeille !

Ce jeu a été pensé pour sensibiliser les enfants à notre écosystème et au fonctionnement d'une ruche. Abella vole de fleur en fleur pour collecter du nectar, qu'elle rapporte à la ruche où ses amis l'y attendent pour le transformer en miel. **Collection Mes Premiers Jeux, HABA, 23,90 €.**

Dès  
3 ans



### Barbie aime les océans

En continuité avec le programme de recyclage des anciennes poupées Barbie, mis en place par Mattel, la marque propose trois nouvelles Barbie, dont les corps sont composés à 90 % de matières plastiques recyclées. Et en plus, elles ont un joli look californien ! **Mattel, 12,99 € à l'unité.**





*Avec ces jeux, on sensibilise les enfants au développement durable, à l'écologie et à la protection de l'environnement...*



### Recycle Game

Dans ce jeu collaboratif, les enfants vont devoir aider 4 dragons, qui représentent les gardiens de la nature, à trier et recycler les déchets. Mais attention, le temps est compté! De 2 à 4 joueurs. Durée d'une partie: 10 minutes. Made in France, 100 % écoresponsable. **Partenariat WWF® & Janod, 17,99 €.**



### Eole Challenge

À mi-chemin entre jeu collaboratif et jeu de construction, les enfants ont sept missions à remplir pour reproduire et assembler une éolienne 3D en carton. L'occasion d'en apprendre un peu plus sur ce drôle d'objet que l'on croise sur les routes. Durée d'une partie: 15 minutes. De 2 à 4 joueurs. **Partenariat WWF® & Janod, 34,99 €.**



### Famille (presque) Zéro Déchet

Un jeu de société qui propose 250 idées à mettre en place au quotidien pour diminuer sa production de déchets: de quoi sensibiliser les plus jeunes à adopter des réflexes soucieux de l'environnement. Le plateau de jeu est une maison 3D à reproduire pour pouvoir se déplacer dans les différentes pièces. De 2 à 6 joueurs. **Bioviva, 29,99 €.**



### Climat Tic-Tac

On s'associe entre joueurs pour lutter contre le changement climatique. Il y a 150 défis à relever pour prendre une longueur d'avance sur le réchauffement de la planète. Ce jeu est tiré de faits réels et d'études scientifiques. 2 niveaux de jeu. Nombre de joueurs: 2 à 5. Fabriqué en France. **Bioviva, 29,99 €.**

**« Ce sont des valeurs qu'on leur transmet. »**

« C'est une démarche que l'on initie pour s'assurer d'une bonne qualité des jouets que l'on met dans les mains de nos enfants. Puis ce sont des valeurs que l'on a envie de leur transmettre. Les jeux à portée éducative sont l'occasion d'engager la discussion de façon ludique et pédagogique quant à l'importance de préserver l'environnement et les ressources de la planète. »



**BARBARA,**  
maman de Warren,  
et Lili, 9 ans.



**La Maison Bleue**  
Réinventons la crèche

## Les crèches La Maison Bleue donnent les clés de l'autonomie aux enfants

À la recherche d'une crèche pour votre enfant ? Depuis près de 20 ans, les crèches La Maison Bleue implantées partout en France et à l'international accueillent des enfants dans son réseau de 2000 crèches.

La Maison Bleue offre un cadre de vie rassurant et sécurisé où les enfants peuvent partir à la conquête de l'autonomie et s'épanouir avec bonheur sous le regard bienveillant des professionnels formés.

Le projet éducatif repose sur la sécurité affective et l'autonomie de l'enfant, ainsi que son acquisition de repères, en s'imprégnant des recherches de personnalités de l'univers de la Petite Enfance. De ce projet éducatif découlent des activités pédagogiques diversifiées et adaptées comme l'éveil sensoriel, culturel et artistique et des jeux fondés sur la motricité libre. Que ce soit la découverte d'un instrument de musique, un atelier théâtre de papier, ou encore une initiation au yoga et à la relaxation, toutes les activités proposées accompagnent l'enfant dans son développement et vers l'autonomie. Et afin de l'ouvrir au monde qui l'entoure et développer le lien entre la nature et l'enfant, chaque



crèche La Maison Bleue propose aussi des activités de pédagogie verte : potagers pédagogiques, découverte des insectes, lien intérieur/extérieur, saisonnalité...

La Maison Bleue dispose également de micro-crèches Montessori, qui proposent un cycle d'apprentissage complet sur 3 ans et un accompagnement sur-mesure avec des rendez-vous de suivi individualisés réguliers avec l'équipe. Retrouvez la crèche la plus proche de chez vous et faites votre demande sur <http://www.la-maison-bleue.fr/>

Rendez-vous sur [www.la-maison-bleue.fr](http://www.la-maison-bleue.fr)

 [crecheslamaisonbleue](https://www.facebook.com/crecheslamaisonbleue)



**GRANDIR NATURE**  
sider les mamans

## Louez votre tire-lait nomade avec Grandir Nature

Vous rencontrez des difficultés à allaiter votre bébé au sein ? Vous devez reprendre le travail, mais pas question pour autant de stopper l'allaitement ? Vous souhaitez impliquer votre conjoint(e) ou votre famille dans cette aventure lactée ? Il existe autant de raisons que d'allaitements qui peuvent vous amener à tirer votre lait. Depuis plus de 15 ans, Grandir Nature accompagne les mamans en leur proposant à la location, un large choix de tire-lait électriques. À la fois puissants et faciles à transporter dans leurs jolis sacs, ces derniers se déclinent en plusieurs modèles et fonctionnent sur secteur ou batterie, en simple ou en double pompage. Récemment récompensée par le label Alsace Excellence, Grandir Nature poursuit son engagement dans une démarche responsable, respectueuse de l'environnement et de l'humain et dans le respect des recommandations de l'OMS, à l'image de son ADN. Ainsi, l'entreprise intègre les enjeux écologiques jusqu'au protocole de reconditionnement des tire-lait. Sur la boutique en ligne, on retrouve aussi une rubrique zéro déchet avec des couches lavables, des écharpes de portage ou encore des coussins d'allaitement.

Un conseil sur l'allaitement ? Une question sur l'utilisation du tire-lait ou sur le choix de votre taille de tétérèlle ?



Des consultantes en lactation diplômées et certifiées IBCLC ainsi que des conseillères en allaitement seront à votre écoute pour vous guider en douceur dans toutes les étapes de votre projet de lactation. Vous trouverez également les réponses aux questions que vous vous posez, à travers différents supports pédagogiques (guides pour bébé, blog dédié à l'allaitement, vidéos...) mis à votre disposition pour aborder sereinement cette belle aventure lactée.

Boutique en ligne sur [www.grandir-nature.com](http://www.grandir-nature.com)

 Facebook : [grandir.nature.allaitement](https://www.facebook.com/grandir.nature.allaitement)

 Instagram : [grandirnature](https://www.instagram.com/grandirnature)

À Abbéville-la-Rivière, aux sources de l'Eclimont, dans l'Essonne, sur les différentes activités de la famille Barberot, Isabelle propose de mieux connaître les lamas à travers des visites ou des balades en longe dans la forêt. C'est parti!

# Et si on s'essayait aux lamas?

« C'est un trou de verdure où chante une rivière... »  
À Abbéville-la Rivière, la vallée des lamas est cachée au détour d'un lacet de routes. Isabelle a de lumineux yeux clairs et un grand sourire. Elle vit ici avec son mari Pierre, dont le grand-père avait acquis les terres dans les années 30 pour développer la culture du cresson. Une génération après, les étangs et la rivière issus des sources sont devenus des bassins à truites pour les pêcheurs à la mouche. Il y a une dizaine d'années, lors de vacances dans le Jura, la famille a rencontré des lamas pour la première fois. « Tous les jours, on allait leur donner à manger. Au début, on avait pensé en prendre deux pour faire du débroussaillage et puis... on a décidé de donner un autre emblème à la vallée de l'Eclimont! » Isabelle se forme auprès de plusieurs éleveurs et entame une reconversion en médiation animale, pour laquelle elle va quitter son travail d'aide-soignante à l'hôpital. « Je me suis aperçue que c'était juste une autre manière de soigner les gens. »

ELEONORE HENRY DE FRAHAN

*Malgré leur taille imposante, les lamas font attention aux enfants.*

**Les premiers lamas arrivent donc. Ils sont désormais dix, de 150 à 210 kg, aux longues oreilles en arrière "en forme de banane".** Il y a aussi deux alpagas, une espèce plus petite (de 80 kg quand même!). aux oreilles en pointe. Maëlle, 3 ans, la petite fille d'Isabelle, s'approche d'un pas décidé :

« Ze veux Muneca ! » Muneca est une femelle lama immense. La fillette s'approche et colle son visage dans le cou du lama qui se met à faire des petits bruits de contentement. Muneca est arrivée bébé chez Isabelle, comme Snow, 5 ans, un jeune mâle marron, qui porte son nom parce qu'il est né un jour de neige.





Toutes les infos sur:  
[www.facebook.com/  
eclimonteteslamas](https://www.facebook.com/eclimonteteslamas)

## De grosses peluches vivantes !

Les lamas n'aiment pas qu'on leur touche les flancs. Par surprise, ils peuvent donner des coups de pattes arrière. Les enfants font bien attention. La petite troupe monte au milieu des cailloux avant de déboucher sur un plateau herbeux. Ensuite, chacun entraîne son lama sur un parcours d'obstacles: il faut passer sous un tunnel, sur un pont, une bascule, des barres au sol. Les animaux suivent sans difficultés.

*Maëlle adore  
toucher la douce  
fourrure du cou.*

*La lama  
d'Adèle la suit dans  
le parcours.*

## Les lamas adorent qu'on leur gratte le cou

On commence par faire connaissance. Olivia, 12 ans, s'approche d'un premier lama et touche son poil: « Oh c'est tout doux! ». « J'ai laissé un peu de poils sur le cou pour prendre plaisir à cette douceur, mais sinon je les ai tondus, car les lamas pourraient mourir de chaud. Chaque jour, on les brosse pour éviter que leur poil ne s'emmêle », explique Isabelle. La promenade commence. Au début, les enfants n'osent pas trop tirer les lamas, qui en profitent pour brouter tout ce qui dépasse: trèfles, jeunes pousses de noisetiers, et même orties. « Ah! Il me tire, il ne veut pas venir! », crie Lison qui a peur d'être entraînée dans les fourrés. « Allons, allons, ma chef des lamas », la rassure Isabelle, « Regarde, caresse-le sous le cou et demande-lui de te suivre. » En effet, le grand lama abandonne vite les douces herbes et reprend sa marche dans le chemin. Arrivé à la rivière, Caramel en profite pour se soulager dans le ruisseau. « C'est pratique, ils sont très propres! »

« Attention Raphael, écarte Muneca de Callista, sinon, elle va cra... » Trop tard. La grande Muneca vient de cracher le contenu de son bol alimentaire à l'arrière de la tête de la petite alpaga. Celle-ci, outrée, ne bouge plus. « Ils peuvent rester comme ça plusieurs minutes. Ça les bloque! », explique Isabelle. La plupart ne crachent pas sur les gens « parce qu'ils ont été éduqués dans le respect sans les forcer », sourit Isabelle. Mais si un autre lama s'approche trop, gare!

### C'est déjà l'heure de se dire au revoir!

Olivia ne veut plus se séparer de Nunca, qu'elle embrasse et câline. « Je vous prévient, sourit Isabelle. Je vérifierai les coffres des voitures de vos parents avant votre départ! » Tout le monde rit. Le soir tombe sur la vallée. Des poules d'eau et leurs poussins glissent doucement sur la petite rivière. ●

ESTELLE CINTAS



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

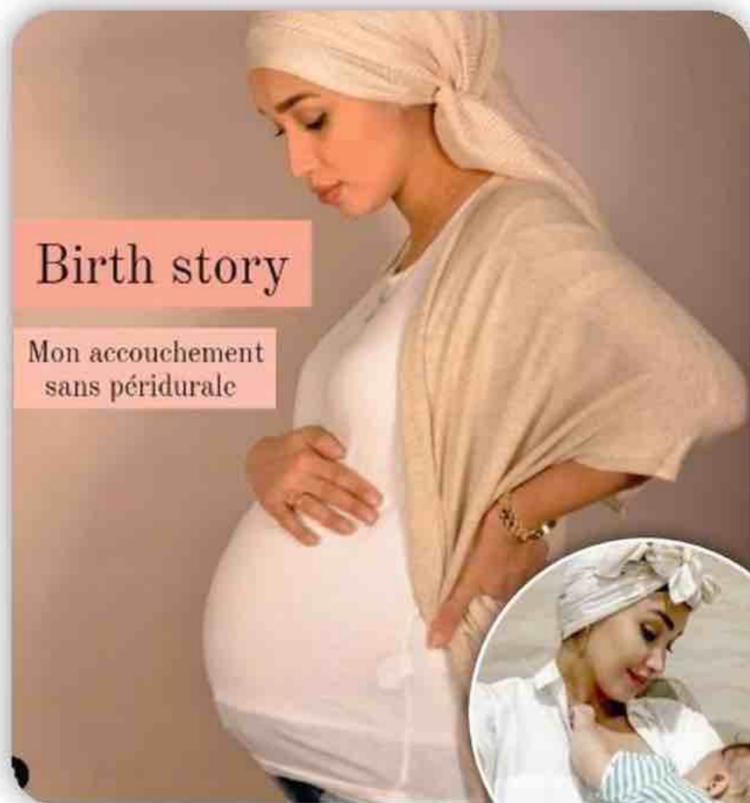
**#INSTAMAM DU MOIS**



Prép  
Pos

**Birth story**

Mon accouchement sans péridurale



**Meriem donne des conseils sur la grossesse et l'accouchement via son compte Insta qui réunit près de 5000 abonnés. Rencontre avec une influenceuse basée au Qatar qui nourrit sa vie pro de son expérience de maman, à moins que ça ne soit l'inverse ?**



@sagefemme.sweetbirth

# “ Être sage-femme m'aide à être maman et être maman m'aide à être sage-femme.”

**Parents : Sage-femme... pourquoi cette reconversion ?**

**Meriem :** J'étais manipulatrice en électroradiologie médicale. J'adorais mon travail, mais je voulais apprendre autre chose. J'ai cherché un métier qui serait dans le milieu médical et que je pourrais exercer à mon compte, un avantage pour fonder une famille. Être plus âgée m'a aidée pour les études, j'étais moins stressée, j'avais du recul.

**Comment avez-vous rencontré Ridoine ?**

Sur un forum d'expatriés en Australie ! Mais c'est lors d'un voyage en Turquie qu'on s'est rencontrés. On avait en

commun cette envie de découvrir d'autres lieux et cultures. Puis finalement, il a choisi le Qatar pour son travail. Notre relation a fonctionné d'abord à distance. En 2017, on s'est mariés, on avait déjà la volonté très forte d'avoir des enfants. Dès que j'ai terminé mes études, j'ai fait mes valises pour le rejoindre. J'étais enceinte d'Eya Sofia (en hommage à la basilique Sainte-Sofia en Turquie).

**Comment exercez-vous votre métier au Qatar ?**

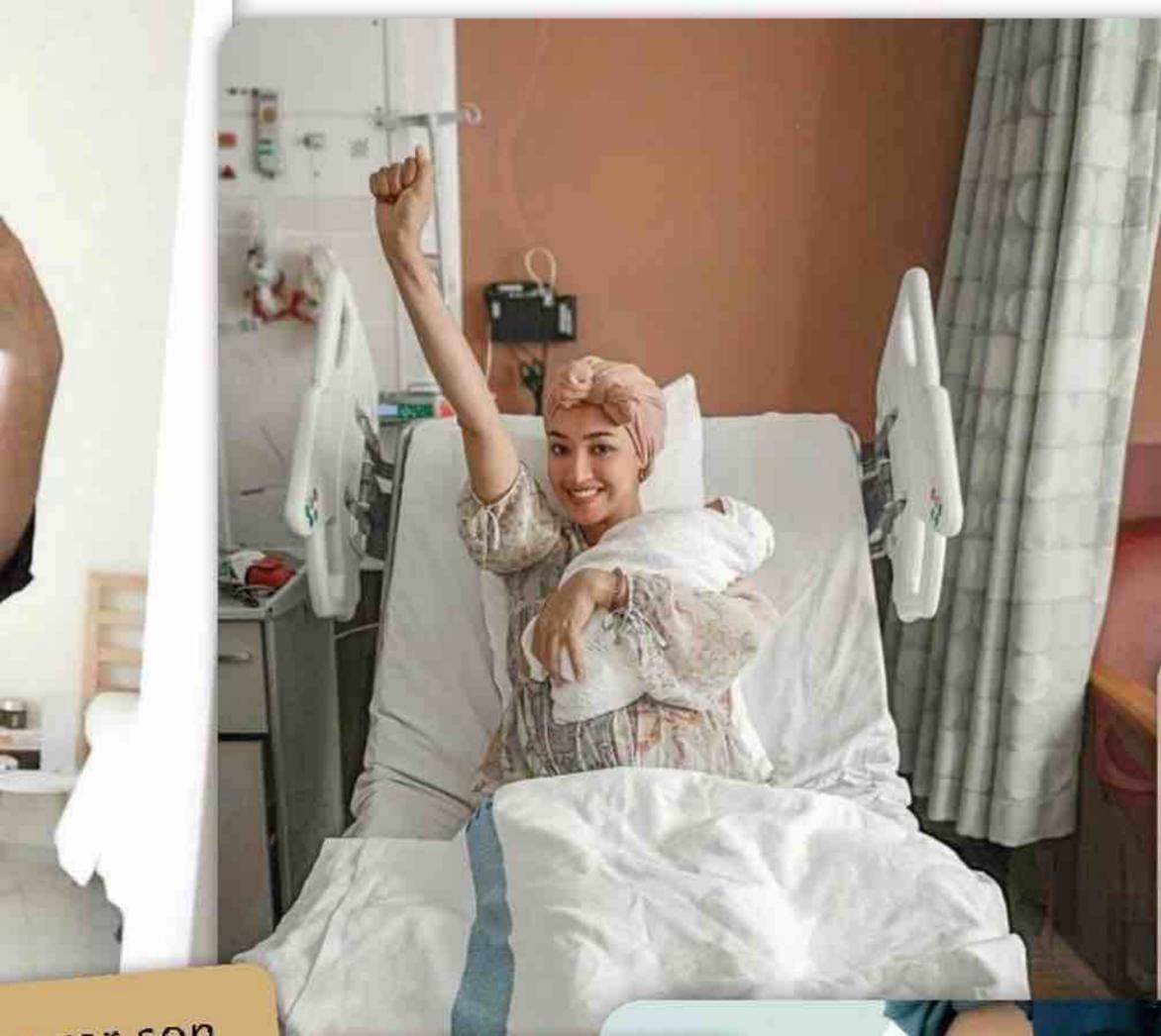
Il y a 90 % d'expatriés, ils recherchent l'accompagnement qu'ils auraient pu avoir dans leur pays. La grossesse

est une période où l'on “revit” son enfance et on a donc besoin de repères. Avec la pandémie, je n'ai pas pu exercer comme je le voulais tout de suite, alors j'ai créé ce compte insta pour passer des messages, répondre à des questions.

**Comment avez-vous vécu votre grossesse ?**

Au premier trimestre, j'ai souffert d'hyperémèse, je ne m'y attendais pas du tout. J'ai été hospitalisée lors d'un voyage en France. J'ai perdu 5 kg en une semaine ! J'ai dû prendre un traitement assez lourd. La suite de la grossesse reste un très bon souvenir.

???



sagefemme.sweetb • Abonn  
Qatar

sagefemme.sw  
naissance, acc  
péridurale ( eng

" Je reste une b  
douche. Mais to  
insupportable.  
J'entre sans le  
ACTIVE du trav  
pleine phase de  
phase ou on se  
jamais. C'est ex  
dis : je ne peux pas, je ne suis  
capable de supporter plus qu

L'ALLAITEMENT ABÎME  
LES SEINS.

**FAUX**

parer son  
stpartum

@sweet.birth

Quand consulter une Sage Femme ?

Parce que oui, même en dehors de toute grossesse on peut être suivie par une sage-femme

@sweet.birth



sagefem

sagefen  
présenta  
nouveau  
Meriem,  
et manip  
maman  
mois. Je  
astuces  
grosses  
et la pér  
partage  
changée  
sage fen  
l'hyper  
grosses  
l'accouc  
l'allaitem  
post par  
n'était p

282 J'aime  
2 OCTOBRE 2020

Ajouter un

**Être maman et sage-femme, c'est pratique ?**

Connaître toutes les pathologies, les maux possibles permet de relativiser et dans un autre sens, avoir assisté à des accouchements difficiles provoque un peu de stress. Concernant l'allaitement, mes connaissances m'ont beaucoup aidée ! Comme vivre les situations en tant que jeune maman permet de prendre conscience de tout ce qu'on sait "en théorie".

**Vous avez voulu accoucher sans péridurale, pourquoi ?**

Durant mes études, l'accouchement me fascinait. Voir que le corps des femmes est capable de faire ça ! Et mon accouchement, je l'ai bien vécu, ce fut assez rapide pour un premier. J'ai accouché dans une maternité publique cubaine, c'est elle qui était la plus proche de mon état d'esprit, où mon projet de naissance a été bien accepté.

**Comment organisez-vous votre travail avec votre fille ?**

Je pensais pouvoir travailler pendant sa sieste, mais elle restait longtemps au sein ! Alors j'ai pris une nounou. Depuis peu, Eya Sofia va à la crèche, c'est une autre organisation, il faut penser à son repas, ses affaires, ça m'a beaucoup stressée au début. C'est bizarre d'être seule, ça fait un vide. Mais c'est important pour être sereine et ne pas s'épuiser.

**Qu'aimez-vous faire avec elle ?**

Cuisiner ! Elle m'observe depuis sa tour. Dessiner, peindre aussi. On a aussi l'immense chance d'avoir une salle de jeux et une piscine dans notre immeuble qui sert à tous les enfants de la résidence. Du coup, on se retrouve entre mamans, c'est idéal pour ne pas se sentir isolée. Côté balades, pendant la saison chaude, c'est limité aux magasins climatisés, primeur... Après 8 heures du matin, la température est intenable (45 °C).

**Quel genre de papa est Ridoine ?**

Un papa poule ! Il est très occupé par son travail, mais quand il rentre, il enfle une tenue cool et s'occupe de sa fille. Les premières semaines, elle ne voulait pas me quitter une seconde, mais il a pris l'habitude de la porter en écharpe et ces moments à deux sont devenus un rituel.

**Avez-vous un message à faire passer ?**

La société ne donne pas assez d'importance à l'allaitement. Il faut déculpabiliser les femmes qui font ce choix. C'est normal qu'un bébé reste au sein longtemps. Il faut aussi faciliter les choses, mettre à disposition des salles pratiques avec fauteuil confortable dans les centres commerciaux, des points d'eau. Ici, c'est bien fait, comparé à la France où la transition est tout juste amorcée.

PROPOS RECUEILLIS  
PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ

# ABONNEZ-VOUS



**1 AN PARENTS**  
(10 NUMÉROS)



**La farandole de cadeaux**



**25,90 €** **-55%**  
de réduction  
seulement

**AU LIEU DE 57,65 €\*\***

## 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 farandole de cadeaux**  
pour **25,90€ seulement** au lieu de ~~57,65€\*\*~~

PG2  **2 ans (20 N°) + EN CADEAU la farandole de cadeaux**  
pour **44,90€ seulement** au lieu de ~~86,65€\*\*~~

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 :

PC611

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.

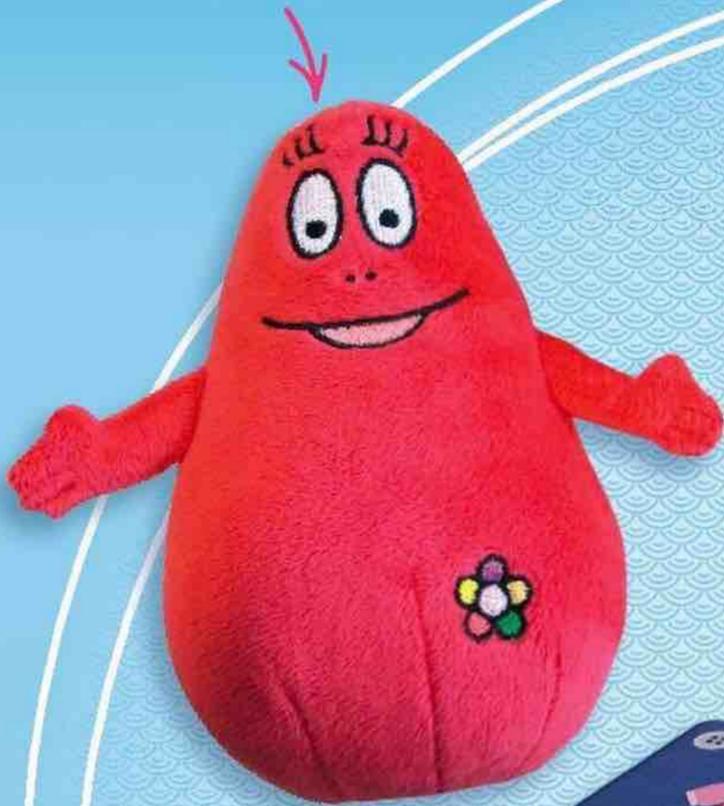
Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro et de la farandole de cadeaux et ses produits : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement.\*\* Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosque et la farandole de cadeaux au prix de 28,65 €. 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 définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au moment de recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7 116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR3822104183. 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/farandole611](https://store.uni-medias.com/farandole611)

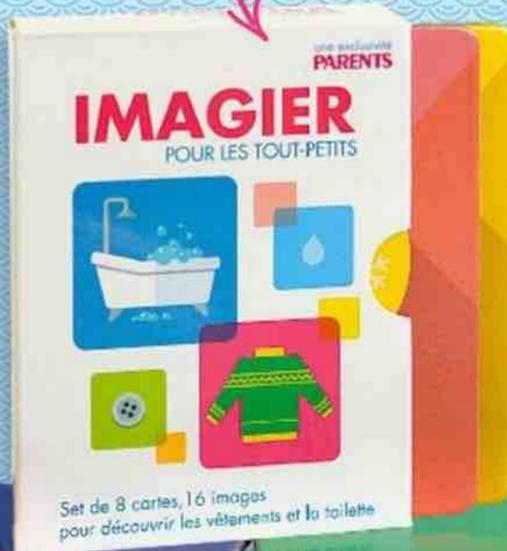
et recevez

# La farandole de cadeaux

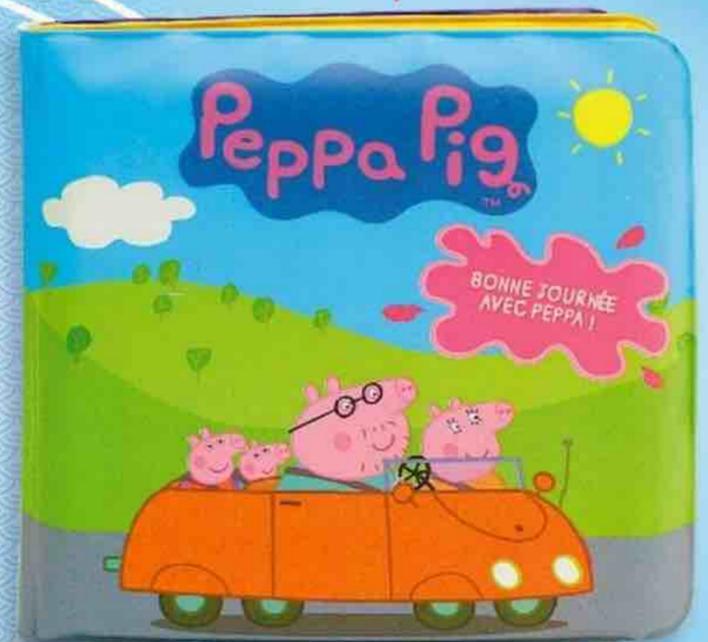
La petite peluche Barbapapa



L'imagier de couleurs



Le livre de bain



Le DVD Docteur la peluche



Le set canard



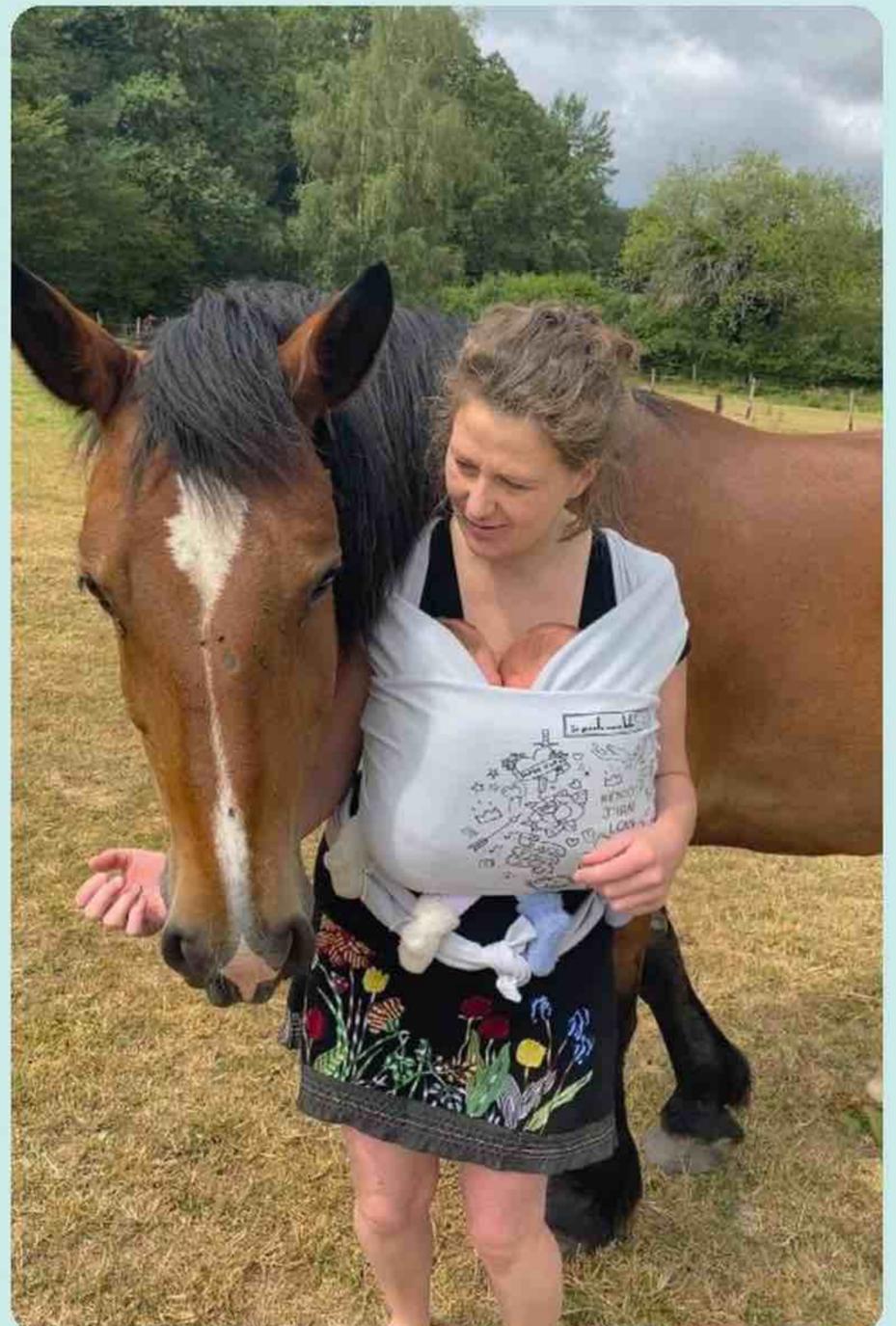
Le Hochet Sophie la girafe à mordiller



# “ON A EU TROIS (QUATRE) ENFANTS EN 2 (3) ANS



Avoir des enfants très rapprochés...  
Un choix? Une surprise?  
Un chambardement? Trois parents  
nous racontent comment  
ils ont vécu le fait d'agrandir leur  
famille en version accélérée!



“Ce n'est pas simple tous les jours, mais c'est le bonheur.”

**Camille et Ludovic, 33 et 35 ans, parents de Servane, 4 ans, Firmin, 3 ans, Gaëlle et Gaspard, 1 an ½.**

**A**vec Ludovic, nous avons un fonctionnement très “old-school”. C'est lui qui travaille – beaucoup – et ramène l'argent à la maison. Il s'occupe du bricolage et de tout l'extérieur. Moi, j'ai pris un congé parental, je gère les enfants, les tâches ménagères, les repas... On a trouvé notre équilibre de cette façon. J'ai toujours voulu avoir des enfants rapprochés, malgré trois grossesses pathologiques (cholestase, diabète gestationnel et gémellité) et trois accouchements déclenchés et médicalisés, tous entre 34 et 35 SA. J'ai allaité mes quatre enfants, c'est sportif avec des jumeaux, mais c'était important pour moi. À la maison, on a installé très tôt un grand tapis au sol pour permettre à nos enfants d'être ensemble. J'adore assister à ces petits moments de complicité et d'amour si spontanés! L'an dernier, Servane était seule à aller à l'école. C'était la course, mais j'ai eu la chance d'être aidée par une super voisine et la maîtresse de Servane qui se proposaient de l'emmenner à l'école de temps en temps.



### Cette année, Firmin a fait sa rentrée. Si tout est chronométré, tout roule car les jumeaux ont grandi

C'est mon mari ou moi qui emmenons les aînés à l'école. Quand c'est mon tour, j'embarque toute ma petite troupe au complet dans la voiture. Pour le moment, nous n'avons jamais été en retard, c'est ma petite fierté! Déjà de nature organisée, je suis passée maîtresse en la matière. Sans ça, à la maison, je ne m'en sortirais pas. Alors, on mange à midi pile. Je cuisine en grandes quantités, je congèle, il y a des règles et chacun se doit de les respecter, même si parfois, ça dérape. Mon secret pour gérer seule des jumeaux? Je les ai calés ensemble dès le début. Je les allaitais en même temps. Et aujourd'hui, on mange tous ensemble!

### Aussi, j'anticipe tout

Je suis devenue une pro du drive, je guette chaque promo de lessive, j'ai toujours des boîtes de conserve sous le coude... au cas où. J'ai laissé très tôt les enfants manger seuls. Aussi, je n'accours pas au moindre bobo, j'attends de voir si les pleurs durent ou pas. Dehors, je laisse les enfants manger de la terre si ça leur plaît, je leur autorise un dessin animé de temps en temps. Par ailleurs, on reçoit et on sort beaucoup, c'est primordial pour nous de voir nos copains pour déconnecter un peu. Les lits parapluies sont en permanence dans le coffre de la voiture. J'ai aussi, comme tout le monde, des moments de déprime, mais je remonte vite la pente en voyant les enfants si complices et si heureux. Je ferais peut-être moins la maligne quand ils seront ados. Mais pour l'instant, je profite...



## “Durant nos 36 premiers mois de mariage, mon mari m'aura connue enceinte 27 mois!”

**Claire et Jean-Baptiste, 35 et 37 ans, parents de Gabriel, 13 ans ½, Camille, 12 ans ½, Constance, 11 ans ½, Matthieu, 7 ans, et Maxence, 2 ans ½.**

Jean-Baptiste et moi nous sommes mariés jeunes, à 21 et 23 ans. J'étais l'aînée d'une famille de huit enfants, lui avait trois frères. Alors, la famille nombreuse, on connaissait! Autour de nous, on se rendait compte que pas mal de copains rencontraient des difficultés à avoir des enfants. Avec Jean-Baptiste, on s'est dit qu'on allait essayer. Pour voir. Sauf que ça a fonctionné du premier coup. L'effet de surprise passé et un peu d'angoisse, car Jean-Baptiste terminait ses études, on a pris notre rôle très au sérieux. La grossesse s'est bien passée. J'ai accouché de Gabriel dix jours avant le terme, Jean-Baptiste avait trouvé un travail: c'était le bonheur!

### Mais un mois après mon retour de couche, j'apprenais que j'étais à nouveau enceinte

Si je me suis décomposée, Jean-Baptiste, lui, toujours posé, relativisait: « Certes, il arrive un peu tôt, mais on va y arriver ». Mon col ouvert à sept mois, j'ai dû confier Gabriel à mes beaux-parents, à 700 km de chez nous. Un crève-cœur! À tel point que j'ai demandé à accoucher un peu plus tôt. Avec deux bébés à

la maison, les journées étaient bien chargées, même si Gabriel dormait en même temps que sa sœur. J'en profitais pour me doucher et souffler un peu. Quand Camille a eu 5 mois, je me suis aperçue que je n'avais plus de règles. Comme je ne prends pas de contraception, j'ai fait un test de grossesse qui s'est avéré positif. Ce jour-là, je me suis effondrée! Comment allait-on faire? Il a d'abord fallu déménager, puis j'ai demandé l'aide d'une TISF (technicien de l'intervention sociale et familiale). Après la naissance de Constance, je priorisais les choses: chaque bébé devait avoir mangé, être propre et profiter d'un temps avec maman. Mais quand Constance a eu 6 mois, j'ai fait une grosse dépression. J'étais épuisée. Une assistante sociale nous a aidés à avoir une place en crèche à jours fixes pour les aînés. J'ai alors compris qu'en trente-six mois de mariage, mon mari m'avait connu enceinte vingt-sept mois! Jean-Baptiste rentrait déjeuner le midi, il le fait toujours aujourd'hui. Ça me fait un bien fou de parler à un adulte. Il prend aussi le relais le soir en rentrant du travail.

### Notre chance: on a eu des enfants calmes qui dormaient bien la nuit

Les premières années, notre quotidien, c'était Gestion, Action, Réaction. On le regrette un peu aujourd'hui, on n'a pas assez profité de nous deux, mais en tout cas, on a assuré! Aujourd'hui, nos “triplettes” sont ados. C'est “je t'aime, moi non plus” en permanence, ils se comparent tout le temps, mais fonctionnent en trio. Et depuis, un autre petit frère les a rejoints en octobre 2014, une petite sœur décédée un mois après sa naissance en février 2017, et un second petit frère, Maxence, en mai 2019, “l'enfant d'après”. C'est la joie tous les jours à la maison. »



# “Des grossesses et des accouchements difficiles, mais tellement de bonheur d'être parents!”

**Samantha et Jordan, 23 et 22 ans, parents d'Esaië, 4 ans, Elahiza, 3 ans, Kainah, 2 ans, et une naissance très bientôt.**

**A**vec Jordan, on voulait beaucoup d'enfants. D'ailleurs, j'attends mon quatrième pour décembre et on ne compte pas s'arrêter là. Ma première grossesse fut une surprise totale, et la plus calme de toutes. Ce qui n'a pas été le cas de mon accouchement. J'ai fait un choc septique, un arrêt cardiaque, deux hémorragies et une infection rénale, en plus de 30 points de suture. Rien que ça! Malgré tout, j'ai pu tenir mon fils au bout de cinq jours, jusque-là protégé et câliné par son papa.

## Jordan et moi ne vivions pas encore ensemble à l'époque

Je vivais chez ma mère et Jordan est venu s'installer avec nous après la naissance d'Esaië. C'était génial pour nous d'avoir l'aide de ma maman. Les premières nuits furent difficiles, mais notre fils a fait ses nuits à 3 mois. On a alors déménagé à côté de chez ma mère. Après quelques mois de stérilet, je l'ai fait retirer. Je suis tombée enceinte immédiatement après. Durant cette grossesse, j'ai déclaré une maladie de Ménière. J'avais des nausées et des vertiges non-stop. Je m'évanouissais pour un rien. Heureusement, mon fils était à la crèche en journée, et je pouvais me reposer un peu. À l'époque, mon mari terminait ses études et m'aidait beaucoup à la maison. À l'accouchement, si pour ma petite fille, tout s'est bien passé, pour moi, ce fut une autre histoire. La péridurale n'a pas fonctionné, je n'avais que les jambes endormies, j'ai fait une hémorragie. On a dû m'endormir pour faire une révision utérine car le placenta n'était pas complètement sorti. Malgré tout, je voulais allaiter Elahiza. J'étais épuisée. Esaië était gardé à la crèche et mon mari travaillait. Deux mois et demi après mon accouchement, j'apprenais ma troisième grossesse. Si mon mari restait serein, moi, j'ai mis six mois à accepter la grossesse. Nous vivions dans un tout petit appartement, il fallait déménager. Au bout de huit mois, mon



col s'est ouvert. Il a fallu déclencher l'accouchement. Encore une fois, ce fut dans la douleur. J'ai eu droit à deux péridurales. La première s'est déplacée, la seconde n'a pas fonctionné. J'ai fait deux hémorragies pendant que Kainah était en peau à peau avec son papa. Une révision utérine et un réveil plus tard, j'ai pu prendre ma fille dans mes bras. De retour à la maison, les aînés étaient gardés en crèche. On a été aidés par une TISF (technicien de l'intervention sociale et familiale) de temps en temps. Ça m'a sauvée. Aujourd'hui, nous adorons voir nos enfants grandir, ils ont des besoins très différents. Notre fils est très autonome. Fan absolu de bébés, il attend impatiemment l'arrivée du bébé. Les filles, elles, ont des caractères de jumelles. Elles sont très complices, même pour les bêtises. »

PROPOS RECUEILLIS PAR SABRINA BAILLEUL

## 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)

# Quoi faire ensemble?!!



POUR UNE DOUZAINÉ DE PALETS

PRÉPARATION:  
20 minutes

CUISSON:  
15 minutes

La recette à 4 mains (enfant-adulte) *(de grand-mère)*

**1.**  
On cuisine

## Cookies aux carottes et raisins

En rouge: l'enfant

**1.** verse le beurre mou, le sucre et la cannelle dans la jatte.

**2.** Travaillez bien au fouet pour que le mélange blanchisse.

**3.** Ajoute les œufs un à un dans la jatte.

**4.** Fouettez à nouveau.

**5.** Ajoute les carottes râpées, les raisins, puis mélange bien à la cuillère.

**6.** Terminez par la farine et la levure, mélangez à nouveau. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson.

**7.** À l'aide d'une petite cuillère, fais des petits tas de pâte de la taille d'une grosse noix en les espaçant bien car les cookies vont s'étaler.

**8.** Faites cuire à 180 °C (th. 6) durant 12 à 15 minutes.

### Ingédients

200 g de beurre demi-sel mou, 150 g de cassonade, 1 bonne pincée de cannelle en poudre (facultatif), 2 œufs, 200 g de carottes râpées, 80 g de raisins secs, 225 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique.

### Ustensiles:

1 jatte, 1 plaque de cuisson



Avec Apolline, 5 ans

JULIE SCHWOB

# On décore avec...

**MÔMES**  
par PARENTS  
www.momes.net

*le sapin et...*

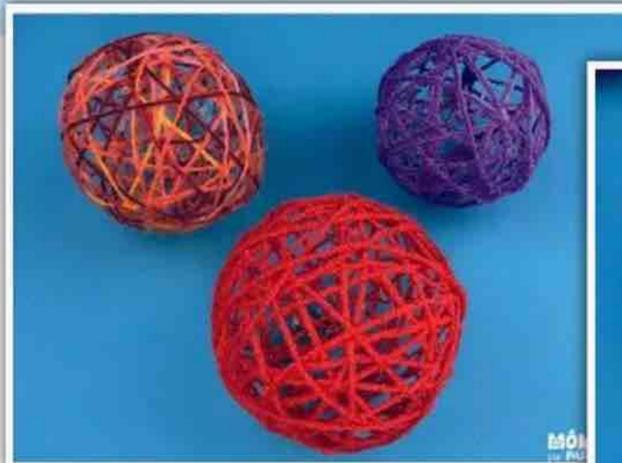
## 2. On réalise des flocons de neige



### TOUT CE QU'IL FAUT

- Des bâtonnets en bois
- De la peinture
- De la colle de loisirs créatifs
- Des gommettes étoiles
- Du coton
- Du fil
- Du scotch

1. Il faut 4 bâtonnets pour un flocon. On peint les bâtonnets, l'autre astuce, c'est de coller du masking tape dessus.
2. Ensuite, on les colle en les superposant en croix avec la colle spéciale loisirs créatifs ou, mieux, un pistolet à colle chaude.
3. On colle des petites boules de coton ouaté ou des gommettes étoiles sur les extrémités des branches du flocon de neige.
4. On scotche un morceau de laine au dos du flocon.



## 3. On fabrique des boules en corde

1. Versez la colle dans un récipient, puis faites tremper la laine dans la colle quelques secondes.
2. Gonflez le ballon de baudruche pour former une boule pas trop grosse et entourez-le de laine en la faisant se croiser aléatoirement.

### TOUT CE QU'IL FAUT

- De la colle liquide type vernis-colle
- Des ballons de baudruche
- De la laine
- Une pince à linge

3. Laissez sécher 24 à 48 heures.
4. Une fois bien sec, percez le ballon avec une épingle, puis retirez-le par un interstice. Passez un fil et faites un nœud pour la suspendre au sapin !

## 4. On crée des porte-couverts

*... la table*

1. Peignez le rouleau cartonné en rouge.
2. Tracez, puis découpez un arrondi de chaque côté du rouleau. Peignez l'intérieur.
3. Quand la peinture est sèche à l'intérieur, collez le fil chenille sur les arrondis.
4. Collez les deux pompons et un carré de masking tape argenté au centre.
5. Tracez puis peignez la ceinture en noir.
6. Pliez en plusieurs couches et insérez le papier de soie blanc dans le tube. C'est fini !

### TOUT CE QU'IL FAUT

- 1 rouleau de papier toilette cartonné
- De la peinture acrylique rouge
- 1 pinceau
- Du fil chenille blanc
- De la colle forte ou colle chaude
- Deux mini pompons blancs
- Du masking tape argenté
- 1 feutre noir (ou feutre à peinture noir)
- 1 scalpel de loisirs créatifs
- Du papier de soie blanc



**QUAND LA TERRE  
GRONDE,  
DES MILLIONS DE  
VENTRES GRONDENT  
AUSSI.**

**AGIR POUR LE CLIMAT,  
C'EST AUSSI LUTTER CONTRE LA FAIM.**



**ACTION  
CONTRE  
LA FAIM**



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.

## Bamba Cisse Un jardinier pour les enfants de la cité

Même quand il s'agit de raconter l'histoire de ce projet – créer un potager en bas de la cité du Mail, à Vitry-sur-Seine (Val-de-Marne) –, Bamba Cisse, 77 ans, retraité, ne s'arrête pas de désherber les plantations qu'il entretient tous les jours.



### APPEL À LA COMMUNAUTÉ

Vous avez côtoyé un papa ou une maman formidable? Envoyez-nous son histoire ou son initiative extraordinaire.

« Les membres de l'association ne savaient pas comment entretenir le potager, alors je me suis porté volontaire pour les aider. Je suis émerveillé de voir les enfants si joyeux, qui découvrent comment on produit ce que l'on mange », raconte Bamba Cisse, 77 ans, retraité et jardinier bénévole à plein temps du potager en bas de la cité du Mail, à Vitry-sur-Seine (Val-de-Marne). Sa fille, Adah Cisse, explique la genèse du projet. « Il y a dix ans, avec des voisines dont Bintou Niakate et Kouta Sidibe, on a créé une association pour les enfants du quartier (Unis Mail), pour leur proposer des activités, des sorties. On les emmenait parfois faire une cueillette à Servigny (Seine-et-Marne) et ils adoraient ça! »

« Certains ont alors découvert que les carottes sortaient de la terre! Ça m'a choquée et je me suis dit qu'on devait absolument les éveiller au jardinage », poursuit Bintou Niakate. L'idée s'est vite concrétisée grâce au soutien de la ville, du département et du bailleur pour acheter outils et graines, aménager l'espace, avoir de l'eau pour arroser et même un bac à compost. Encore fallait-il s'occuper des fruits et des légumes qui allaient pousser! « Au début, des volontaires se sont mobilisés, mais petit à petit, tout le monde s'est rendu compte que ça demandait

beaucoup de boulot! », poursuit Bamba Cisse. « Mes parents étaient agriculteurs au Mali. J'ai tout appris en les regardant. Lors de la récolte, tous les villageois venaient les aider. On donnait à ceux qui avaient faim, tout cela m'impressionnait. J'aime ce rapport à la terre, ce partage, ça me rappelle mon enfance », renchérit celui que tout le monde nomme désormais « Papa Cisse ». « Il est tout le temps occupé dans le jardin même quand il pleut ou qu'il a des soucis de santé! Rien ne l'arrête », raconte encore Adah. Des efforts largement récompensés quand on découvre les salades luisantes et les raisins juteux de ce carré vert de plus de vingt variétés au milieu de la banlieue. Pour la cueillette en revanche, Papa Cisse ne manque pas de bras. L'association contacte régulièrement les familles par WhatsApp ou via les boîtes aux lettres pour donner rendez-vous aux habitants.

« C'est devenu un loisir pour tout le monde ici, le week-end. Un lieu de partage, de discussions aussi. Et un bon moyen de sensibiliser les enfants (une soixantaine) aux questions d'environnement et au vrai goût des fruits et légumes », poursuit Adah. Quant à Papa Cisse, il est

*“Il est tout le temps occupé dans le jardin, même quand il pleut ou qu'il a des soucis de santé! Rien ne l'arrête.”*

devenu une véritable figure de la cité. « Dans le quartier, je suis devenu connu de tous. Dès que quelqu'un touche ma voiture, les enfants me préviennent: « Papa Cisse, Papa Cisse, attention à ta voiture! » ●

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

# Réponses

# → d'experts



**Dr Philippe Grandsenne**  
PÉDIATRE



**Julien Rousseaux**  
MÉDECIN  
NUTRITIONNISTE



**Stephan Valentin**  
DOCTEUR  
EN PSYCHOLOGIE



**Jessica Pirbay**  
SEXOLOGUE ET  
SEXOTHÉRAPEUTE



**Adrien Gantois**  
SAGE-FEMME



**Me Joanne Elia**  
AVOCAT AU BARREAU  
DE PARIS

## Nutrition

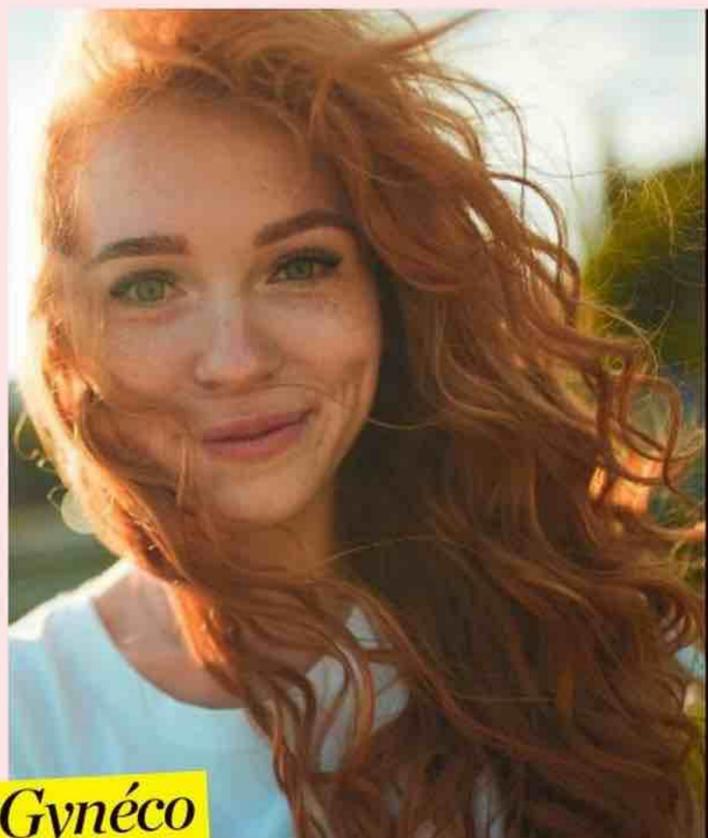


**Mon enfant peut-il consommer des produits allégés ou des boissons light ?** SONIA, MAMAN DE LOUISA, 7 ANS.



Les jeunes enfants régulent spontanément leurs apports en fonction de leurs besoins. Il est donc inutile, et dangereux pour le poids futur, de consommer des produits allégés ou light qui induisent un raisonnement basé sur un compte calorique plutôt que sur des sensations naturelles de faim. Un enfant qui a faim peut manger et il est simplement inutile qu'il mange s'il n'a pas faim. Si un enfant perd cette régulation de la faim et prend trop de poids par rapport à sa courbe pondérale, il est souhaitable de mettre en place un accompagnement nutritionnel pour réguler le poids. Cet accompa-

gnement devra porter sur le lien avec l'alimentation dans la famille et le retour de l'écoute de la faim sans introduire la notion de nourriture allégée. Si un enfant souhaite manger ponctuellement un yaourt allégé par goût et non par calcul, ça ne pose aucun problème. Par contre, boire une boisson light pour s'hydrater est inadapté, car ça peut donner l'habitude de s'hydrater avec une boisson au goût sucré; l'enfant ne fera pas la différence entre une boisson édulcorée et une boisson sucrée, ce qui pourrait perturber sa gestion naturelle des apports énergétiques dans le futur. **J.R.**



Gynéco

« Je voudrais programmer un deuxième enfant, mais comment savoir quand j'ovule ? » JUDITH



Il y a plusieurs méthodes. Le premier jour des règles marque le début du cycle, et on peut dire que le cycle dure « environ 28 jours », car cela dépend, chaque femme a un cycle différent. L'ovulation a lieu (en moyenne) lors du 14<sup>e</sup> jour du cycle. La méthode, on va dire un peu dépassée, et qui n'est pas évidente, c'est de contrôler sa température. Lors du pic d'ovulation, on voit une petite élévation de la température. Chez certaines femmes, elles verront un changement au niveau de la glaire cervicale, ça peut être aussi une sensation de chaleur ou une tension mammaire. On peut également suivre son cycle via des applications. Enfin, il y a les méthodes de diagnostic qui se vendent en pharmacie. Ce sont des tests d'ovulation qui s'effectuent avec un prélèvement d'urine, pour déterminer, grâce à l'hormone LH, quand apparaît le pic d'ovulation. **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.

## Tut Tut Animo-Super Ferme interactive des animaux de VTech

DE 1 À 5 ANS.

PRIX PUBLIC CONSEILLÉ 42,99 €

Note 16/20

### L'AVIS DES BAMBINS

Ils sont émerveillés par tous les éléments du jouet. Les plus petits s'amuse avec les animaux et les personnages, trop mignons, et les placent sur les zones "surprises", appuient sur les boutons pour déclencher des phrases ou des mélodies. Les plus grands inventent des histoires sans fin !



### L'AVIS DES PROS

Une jolie ferme bien équipée avec ses animaux, ses personnages, ses véhicules, ses éléments de décor, et qui propose plusieurs options de jeux pour varier les plaisirs : les enfants ont de quoi s'occuper durant des heures ! Idéale pour développer l'imagination et encourager la créativité.

## Table d'activités sensorielle de VTech

DE 9 À 36 MOIS

### L'AVIS DES BAMBINS

À chacun sa préférence : devenir musicien en herbe grâce au xylophone ou téléphoner, tout est possible. Et pourquoi pas improviser un dance-floor avec les mélodies disponibles (plus de 90 chansons au choix) ?

Note 15,5/20

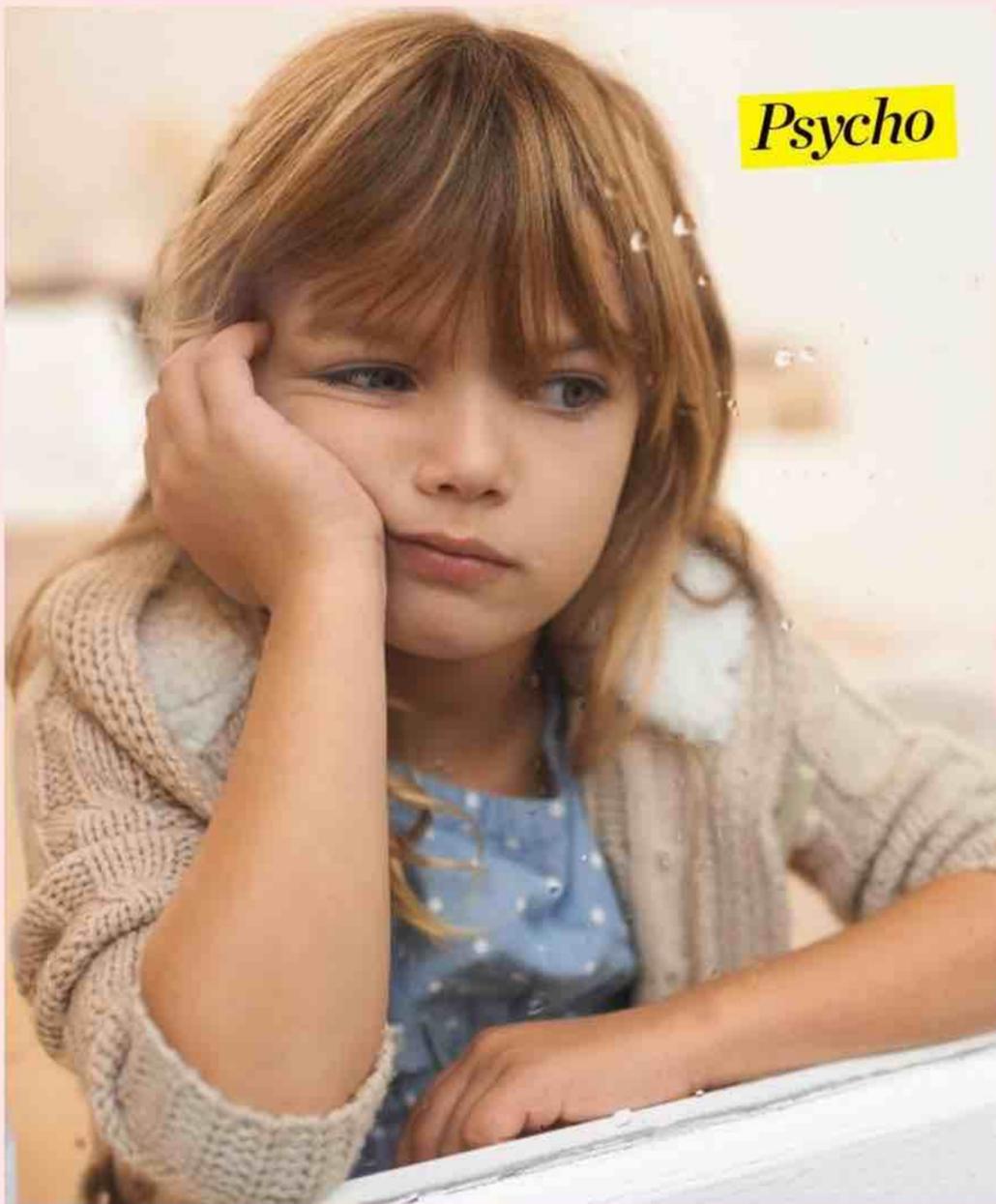
PRIX PUBLIC CONSEILLÉ 48,99 €



### L'AVIS DES PROS

Cette table multi-activités propose de nombreux éléments à manipuler (boutons, formes à encastrier, xylophone, téléphone), et les enfants découvrent les animaux, les fruits, les formes, les chiffres... Grâce aux effets lumineux, aux chansons entraînantes ou encore aux pages du livre en tissu à explorer, tous les sens des tout-petits sont stimulés ! Très pratique, la possibilité de détacher le tableau pour jouer au sol.

## Réponses d'experts



**Psycho**

À tout juste 9 ans, Sandra n'arrête pas de me dire qu'elle se trouve trop grosse!



A table, elle picore et elle m'a même avoué que dans la cour de récré, avec ses copines, elles comparent leur tour de cuisse! Elle n'est pourtant pas au-dessus de la courbe de poids de son âge dans le carnet de santé. Je suis désemparée.

MARINE, MAMAN DE SANDRA

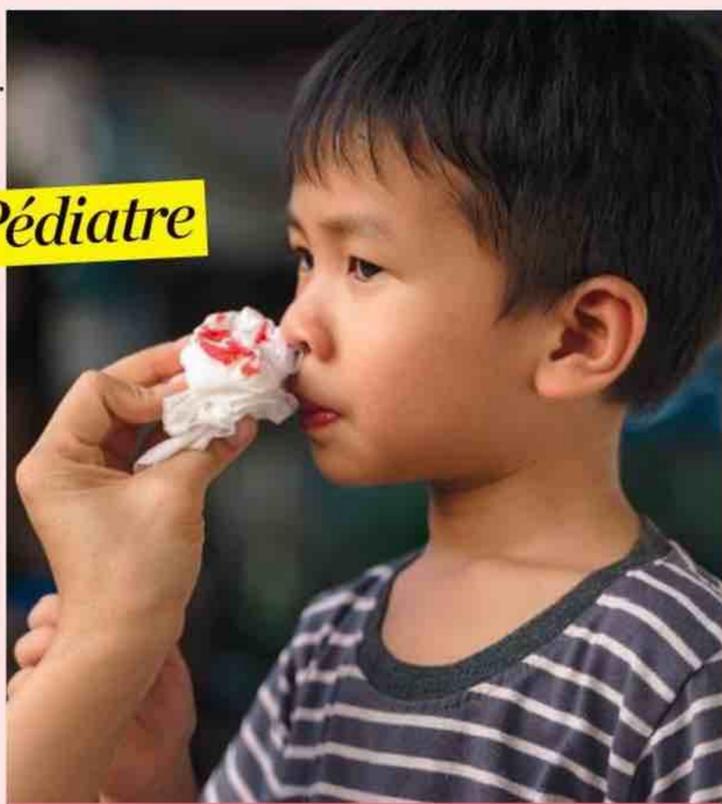
Juger son propre physique et se sentir jugé par les autres est devenu un phénomène sociétal. Un enfant (entre 9 et 14 ans) sur quatre se trouve trop gros. Une enfant sur trois avoue même avoir essayé un régime. Certaines pensent même à une liposuction! Cette focalisation autour de l'aspect physique est de plus en plus fréquente, notamment depuis l'apparition des réseaux sociaux où la popularité rime avec beauté physique. Et dans la société occidentale, la minceur reste depuis quelques décennies déjà un critère de beauté important. Parmi les jeunes, être plus mince que l'autre peut prendre des allures de compétitions. En tant que parent, on en parle avec son enfant en lui montrant où il en est par rapport à la courbe de croissance. On peut aussi lui proposer de prendre ce souci autour de son poids comme un nouveau départ au niveau alimentaire pour toute la famille. Après tout, s'alimenter de manière plus saine et équilibrée est recommandé: des repas réguliers, boire moins de boissons caloriques comme les sodas... Pourquoi ne pas proposer une activité sportive. Ensemble, on peut aussi décider quelles mesures seraient un danger pour le corps: sauter des repas, ne pas manger durant une journée... Avant tout, on signale à son enfant qu'on est à son écoute et qu'on agit. On l'accompagne de manière détendue pour calmer ses angoisses. Il est avant tout important d'essayer d'éviter un futur trouble alimentaire. **SV.**

**Sexo**

*On ne se désire plus trop, on tourne en rond, comment pimenter notre couple?* **MARION**

C'est normal de s'ennuyer dans le couple si on pratique toujours le même type de sexualité. On appelle ça "l'adaptation hédoniste". Si on mangeait tous les jours le même plat, on commencerait aussi à trouver ça fade! Une des solutions c'est de ramener du jeu dans la sexualité, pour explorer d'autres langages: le langage érotique, mais aussi spirituel, transgressif, primal... Utiliser toute la palette de jeux permet de ne plus s'ennuyer. À vous de jouer! **J.P.**

**Pédiatre**



**Notre fils de 6 ans saigne souvent du nez. Est-ce qu'il faut consulter? Faut-il consulter et quels gestes pouvons-nous lui apprendre au moment du saignement? Et comment l'éviter?**  
**GAËLLE, MAMAN DE KEVIN**

Le saignement de nez, ou épistaxis, est très commun chez le garçon de cet âge. Première chose à savoir, ne jamais lui faire basculer la tête en arrière, mais lui apprendre le geste qui permet généralement de faire cesser le saignement: appuyer avec un doigt sur l'aile du nez du côté de la narine qui saigne en comptant jusqu'à 100. Si l'épistaxis recommence, répéter la manœuvre. Au-delà, laisser couler le sang dans le lavabo ou les toilettes; même si c'est impressionnant, il n'y a aucun risque d'hémorragie sévère. Si l'épistaxis se répétait trop souvent, il faudrait consulter l'ORL qui pourrait cautériser la tache vasculaire, une zone de la paroi médiane du nez dont la muqueuse fragile saigne facilement. **P.G.**



**TESTÉ ET APPROUVÉ**

PAR LES CRÈCHES POUR **PARENTS**

## Maxi Camion-Poubelle Recyclo'Formes de VTech

DE 18 MOIS À 3 ANS

PRIX PUBLIC  
CONSEILLÉ  
42,99 €

### L'AVIS DES BAMBINS

Fascinés par ce camion-benne, les enfants adorent s'asseoir dessus et rouler (pour les plus grands)! Ils s'appliquent à encastrer les formes, et s'initient aux couleurs, aux formes, aux chiffres... et au recyclage.



Note  
**16,5/20**

### L'AVIS DES PROS

Un super jouet qui participe à l'apprentissage de la motricité et au développement de l'autonomie. Original et d'actualité: les enfants s'initient au recyclage des déchets en les jetant dans la bonne poubelle! Les quatre modes de jeu permettent de varier les activités. Pratique, le coffre pour tout ranger après avoir joué. Bravo pour ce jouet Play Green (fabriqué avec 90 % de plastique recyclé)!

## Super Centre Multisport Interactif de VTech

DE 12 MOIS À 5 ANS

PRIX PUBLIC  
CONSEILLÉ  
48,99 €

### L'AVIS DES BAMBINS

Un franc succès! Les plus grands s'amuse à taper dans la balle avec le pied et à la mettre dans le panier; les plus petits s'appuient sur le centre multisport pour se mettre debout. Ils adorent les chansons (plus de 65) et dansent sur la musique qu'il déclenche en appuyant sur les boutons.

Note  
**15/20**



### L'AVIS DES PROS

Ce jeu complet et amusant propose de jouer au basket, au foot et de viser la cible. Il participe au développement de la motricité globale des enfants qui lancent les balles (molles et légères) et tentent de marquer des buts. Les sons, phrases et mélodies joyeuses les encouragent dans cette mission. Intéressant, l'affichage du score qui les incite à compter.

# L'astro... 2022

## pour moi et mon mini-moi!



### Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

**Bébé:** Au premier trimestre, le petit Taureau est souvent grognon. De vilains bobos l'enquiquinent. Passée cette période, bébé redevient un amour. Il passe de longs moments à jouer seul, ou avec vous. Il est adorable, facile à vivre. Votre portrait craché!

**Maman Taureau:** 2022 s'annonce comme une année florissante. C'est le bon moment pour monter un business. Les affaires seront prospères. Sur le plan sentimental, vous avancez à pas de géant.

### Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

**Bébé:** Humeur, santé, progrès... le mini Gémeaux démarre l'année en fanfare. Les astres sont aux petits soins pour lui, et ça lui profite! Au printemps, changement d'ambiance. Bébé connaît de petits pépins de santé. Mais il reprend vite du poil de la bête.

**Maman Gémeaux:** Changer de cap? Pas question! Vous connaissez des accidents de parcours. Mais vous continuez votre route, sans vous détourner de vos objectifs... En couple, montrez-vous plus à l'écoute de votre partenaire. Travail: des remous sont à craindre.

### Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

**Bébé:** L'année 2022 est mitigée pour le petit Cancer. Jupiter souffle le chaud et le froid. Bébé connaît de nombreux moments de joie, mais aussi d'anxiété. Une seule chose ne varie pas: sa santé. Elle est au top. Le petit gaillard est robuste. Tant mieux!

**Maman Cancer:** Cette année est placée sous la protection de Vénus. Et ça se voit! La relation avec votre moitié est au beau fixe. Les rares tensions sont vite dissipées. Solo: vous multipliez les conquêtes. Au travail, des hauts et beaucoup de bas au programme.

Mais, au deuxième trimestre, les astres lui tournent le dos. Heureusement, ça ne dure pas longtemps.

**Maman Lion:** De janvier à mars, votre parcours est semé d'embûches. Au travail, l'ambiance est électrique. Vous devez faire face à plusieurs défis. Passé avril, c'est la remon-tada! Les conflits s'estompent. On vous propose de nouvelles tâches ou responsabilités.

### Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Bébé:** Le mini Bélier est béni des dieux. Il se porte comme un charme. Et il est souvent plein d'entrain. Il doit entrer à la crèche ou à l'école? Pas de problème. Bébé devrait vite s'adapter. Mais la fin d'année risque d'être un peu plus compliquée..

**Maman Bélier:** L'année 2022 marque une nouvelle étape dans votre vie. Vous gagnez en confiance en vous. Vous parvenez aussi à dompter votre caractère impulsif. C'est plutôt positif pour votre carrière... Côté cœur, vous faites des étincelles. Cupidon est aux anges.

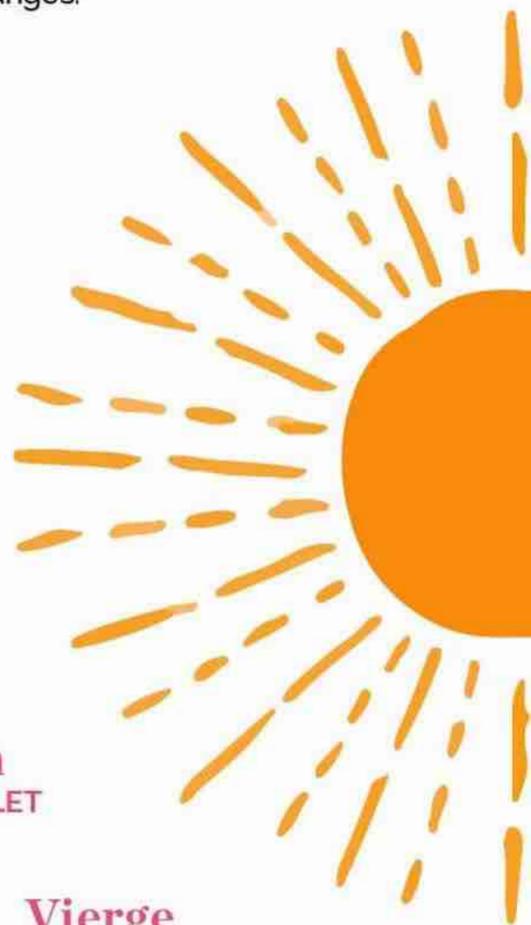
### Lion DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

Des projets fructueux sont amorcés. Seul bémol: une santé un poil fragile.

**Bébé:** La chance sourit au petit Lion. Son sommeil et sa forme s'améliorent. Et côté progrès, c'est positif. Le pitchoun franchit beaucoup d'étapes importantes.

Mais, au deuxième trimestre, les astres lui tournent le dos. Heureusement, ça ne dure pas longtemps.

**Maman Vierge:** Après un début d'année décevant, votre signe reprend des couleurs. Avec, à la clé, des projets et des succès. En couple, vous surfez sur une vague de bonheur. Profitez-en. Mais attention aux habitudes! Essayez de pimenter votre quotidien.





Survolté, aventurier ou zen comme un Bouddha? Quelle sera l'humeur de votre minime en 2022? Et la vôtre? Bref, quelle année vous réservent les planètes? Surprise!



### Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

**Bébé:** Le mini Balance s'éveille de plus en plus. Sa curiosité est insatiable. Il est toujours à l'affût d'une chose nouvelle à toucher ou à observer. Le suivre n'est pas toujours facile. Côté santé: bébé souffre de quelques bobos, courants à son âge. Mais rien de bien méchant.

**Maman Balance:** Vous abordez 2022, la fleur au fusil. Hélas, vous allez un peu déchanter. Le 1<sup>er</sup> trimestre rime avec stress ou fatigue. Prenez soin de vous pour repartir du bon pied. Ouf, le printemps sera radieux. Chouette!

### Scorpion DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

**Bébé:** L'année va être positive pour le mini Scorpion. Même si, côté tempérament, bébé devient colérique!

Il a tendance à piquer des crises pour un oui ou pour non. Et ça met forcément vos nerfs à rude épreuve. Une petite explication... et bébé est remis sur le bon chemin.

**Maman Scorpion:** C'est une année en dents de scie. Vous enchaînez les succès au premier semestre. En couple, vous profitez à fond de l'être aimé... Ensuite, votre ciel s'assombrit. Votre ménage est sujet aux disputes. Vous traversez quelques phases de découragement.

### Sagittaire DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

**Bébé:** L'année s'annonce belle pour le petit Sagittaire. Il est en forme. Côté progrès, il fait de jolies avancées, avec une régularité de métronome. Bravo champion! Mais, question humeur, c'est les montagnes russes. Le pitchoun connaît des hauts et des bas.

**Maman Sagittaire:** Un vent nouveau souffle sur votre signe. Les astres vous incitent à plus de prise de risque. Les retombées sont bénéfiques sur le plan professionnel. Côté cœur, vous traversez quelques tempêtes. Mais cela ne vous empêche pas de faire des projets.

### Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Bébé:** En 2022, le petit Capricorne coule des jours heureux. Il vit une série d'événements positifs et de belles surprises. C'est super! Mais tout n'est pas rose pour autant. Car bébé rencontre quelques problèmes, question sommeil ou alimentation. Mince!

### Verseau DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

**Maman Capricorne:** L'année s'annonce pleine d'opportunités. Votre carrière pourrait bien faire un bond en avant. Si vous convoitez un

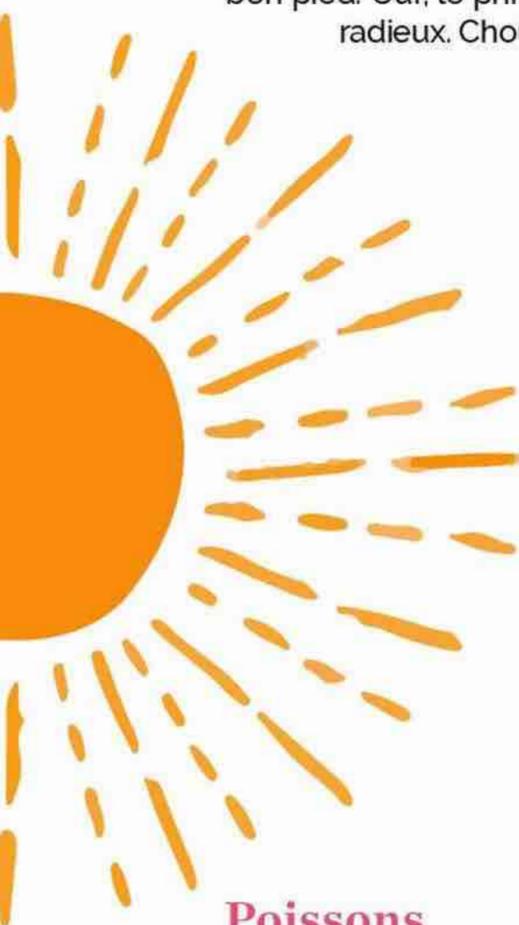
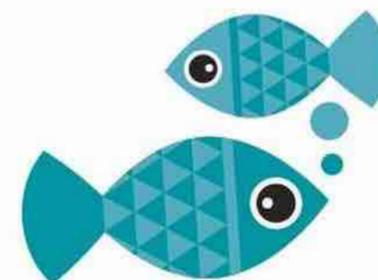
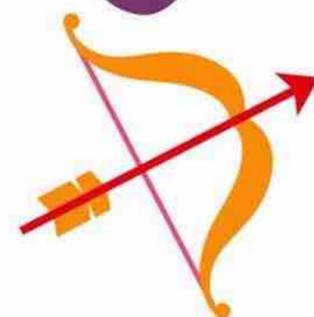
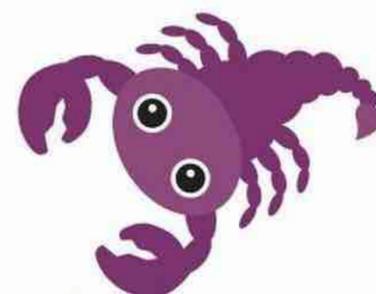
**Bébé:** C'est une année en clair-obscur pour le mini Verseau. Au deuxième trimestre, tout baigne. Ensuite, patatras! C'est la série noire. Mais bébé a de la ressource et un sacré caractère. C'est un vrai battant. Il n'est pas du genre à déposer les armes si facilement.

### Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

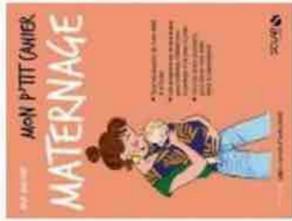
**Bébé:** Le petit Poissons fait d'énormes progrès en début d'année. Après, bébé arrête de progresser. Pire: il régresse! Après cette reculade, le pitchoun met les gaz à nouveau. Malgré quelques troubles du sommeil, il est plutôt en forme.

**Maman Poissons:** Au premier semestre, vous avez les faveurs de Jupiter. Passez à l'action! Si vous mettez les bouchées doubles à votre travail, vous en récolterez sans doute les fruits... Côté cœur, c'est l'Olympe. Votre relation avec votre chéri vous comble de joie.

**Maman Verseau:** 2022 est une excellente année sur le plan sentimental. Votre relation avec votre conjoint prend une nouvelle dimension, avec un projet de déménagement ou de mariage. Au travail, vos efforts sont récompensés. Finances: essayez d'être plus raisonnable.





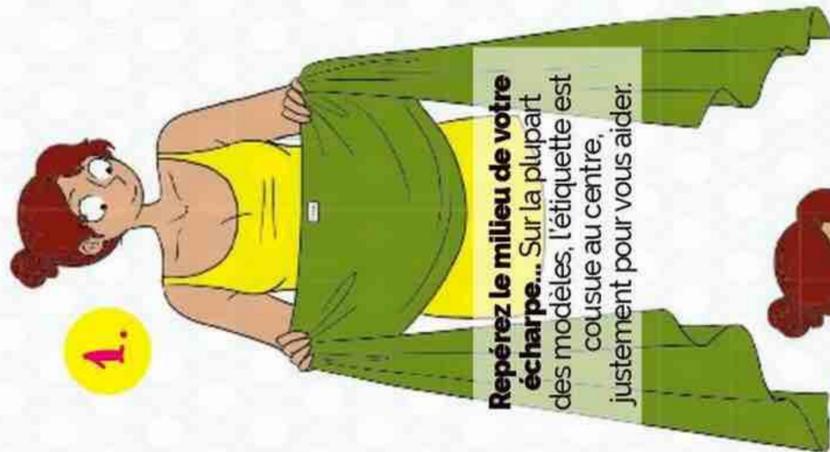


Extrait de "Mon p'tit cahier maternage" de Julie Martory. Illustrations Isabelle Maroger et Djoïna Amrani, éd. Solar.

# 9 étapes pour le nouage kangourou comme une pro

## Petite astuce!

Pour vérifier que bébé est à la bonne hauteur, vous devez pouvoir faire un bisou sur son crâne juste en baissant la tête!



1.

**Repérez le milieu de votre écharpe...** Sur la plupart des modèles, l'étiquette est cousue au centre, justement pour vous aider.



2.

**Enfilez votre écharpe comme un collier,** les deux pans retombant dans votre dos. Descendez le repère au niveau de votre nombril. Ce sera l'assise de votre bébé.



3.

**Prenez votre enfant, positionnez-le bien haut sur votre épaule** (gauche si vous êtes droitier) et descendez-le pour glisser l'assise sous ses fesses en vous aidant de l'autre main. Il est alors accroupi, en position physiologique, ses fesses maintenues par votre main, ses bras de chaque côté de sa tête.



4.

**Toujours en maintenant bien ses fesses,** déroulez progressivement l'écharpe sur son dos, jusqu'au milieu de ses oreilles.



5.

**Prenez une bretelle,** retournez-la complètement en prenant l'ourlet du haut et en le faisant passer en dessous.



6.

**Faites de même de l'autre côté.**



7.

**Dans le dos, attrapez avec une main le pan opposé** (les deux pans seront donc croisés) au niveau de l'ourlet extérieur, et ramenez-le vers l'avant, en passant le tissu sous votre bras.



8.

**Procédez au serrage du pan pli par pli:** faites un accordéon avec le tissu tous les 5 cm environ, et effectuez petit à petit une tension sur le tissu. Faites de même avec le second pan.



9.

**Vérifiez de nouveau la hauteur de votre bébé** et la position physiologique au niveau du bassin, puis nouez les deux pans sous ses fesses, en serrant bien. Faites un second nœud en faisant passer le pan du dessus dans le trou. Pour ne pas être gêné par le tissu restant, nouez-le dans votre dos si nécessaire.

## À savoir

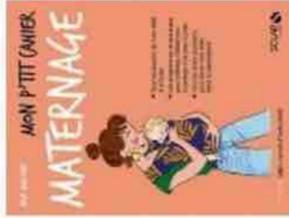
**Je choisis le nouage kangourou si...** mon bébé, tout petit, a besoin d'un bon maintien. Quant à votre dos, un peu éprouvé par la grossesse, il doit aussi être chouchouté!

**Pourquoi le kangourou a tout bon?** Utilisable dès la naissance et relativement simple à réaliser, c'est le nouage à maîtriser les yeux fermés (ou presque)! Très enveloppant, il contiendra votre bébé comme dans une poche de kangourou! Et pour vous, son poids est bien réparti sur les épaules, de façon à épargner votre dos!

## Le matériel qu'il me faut:

Une écharpe tissée de 3,60 m ou 4,60 m si vous êtes de grande taille.

# 7 étapes pour le nouage enveloppé-croisé pans déployés



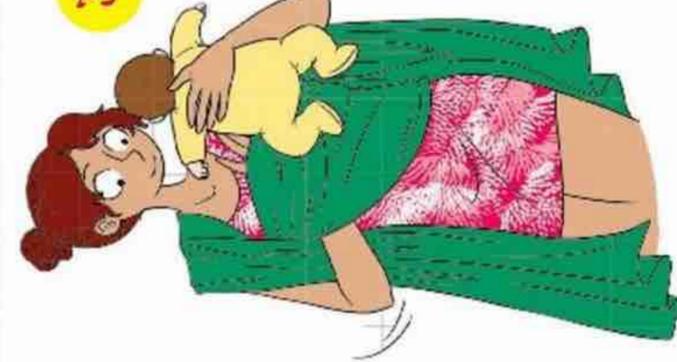
Extrait de "Mon p'tit cahier maternage" de Julie Martory. Illustrations Isabelle Maroger et Djoïna Amrani, éd. Solar.



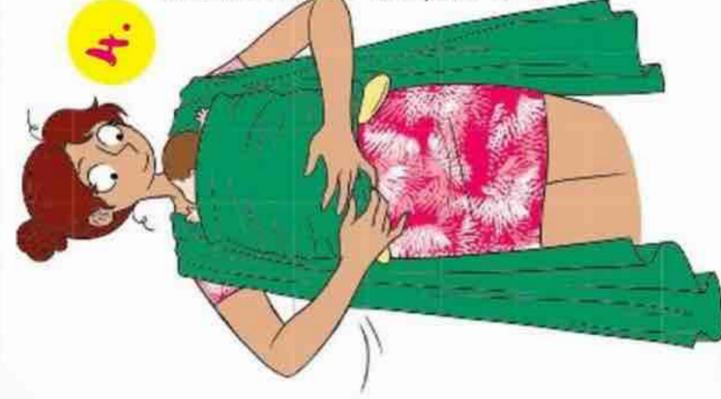
**1.** Repérez le milieu de votre écharpe et mettez-la sur votre ventre.



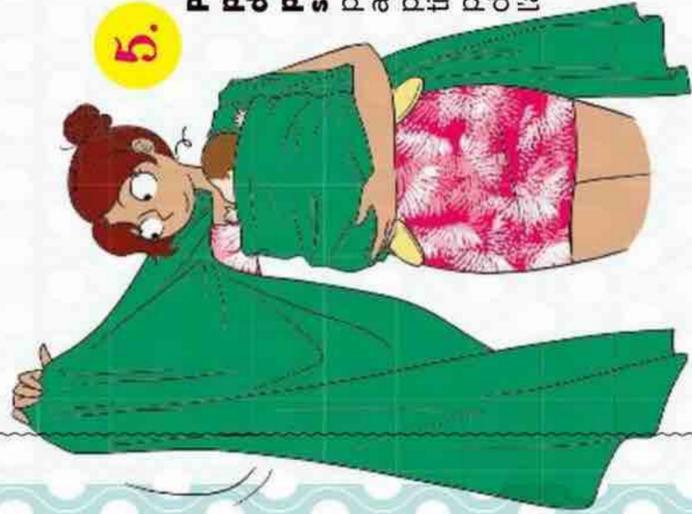
**2.** Faites une croix dans le dos en remontant chaque pan sur l'épaule opposée. Saisissez l'ourlet près du cou et réalisez un serrage pli par pli, pour bien draper les pans de votre écharpe dans le dos. Faites de même avec l'autre pan.



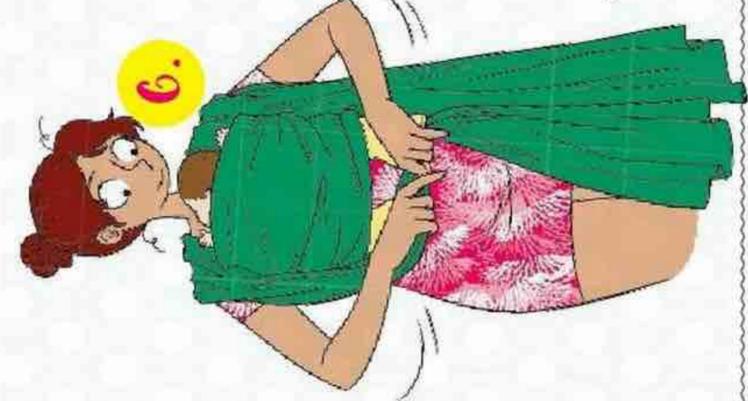
**3.** Positionnez votre bébé bien haut sur une épaule, puis faites-le descendre petit à petit (en maintenant son dos et sa tête bien sûr) pour l'asseoir sur la corde formée par l'écharpe, sur votre ventre. Ajustez bien la tension du siège si nécessaire, en tirant sur les pans au niveau des épaules.



**4.** Saisissez l'ourlet supérieur, puis déroulez le tissu sur le dos de votre bébé, en remontant jusqu'à ses oreilles. Vérifiez qu'il est bien en position physiologique.



**5.** Prenez un des pans au niveau de l'épaule par l'ourlet supérieur, et procédez au serrage pli par pli en tirant bien le pan. Faites de même de l'autre côté.



**6.** C'est parti pour le croisé : croisez les pans sous les fesses de votre bébé, sous ses genoux.



**7.** Nouez les pans dans le dos. Pour finir, déployez chaque pan sur le dos de votre bébé.

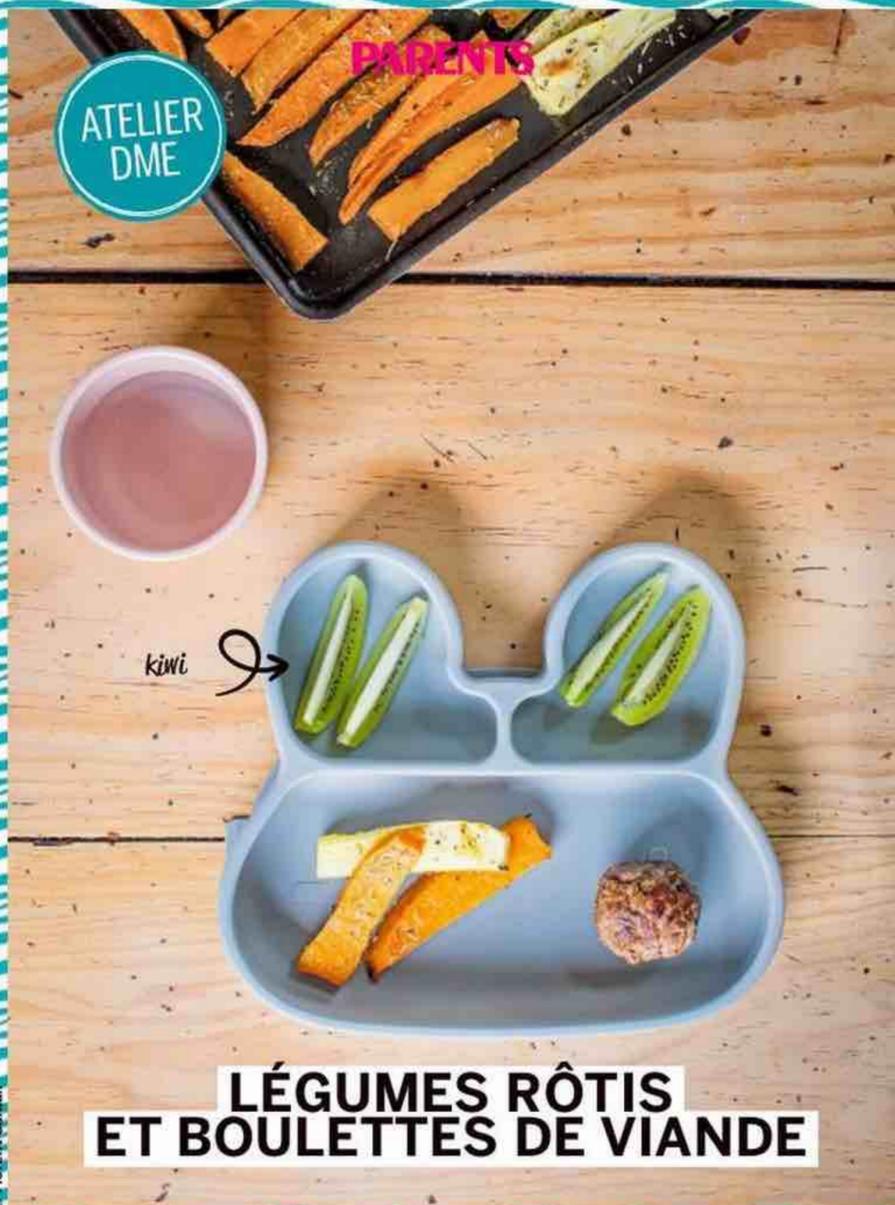
## À savoir

### Je choisis l'enveloppé-croisé si...

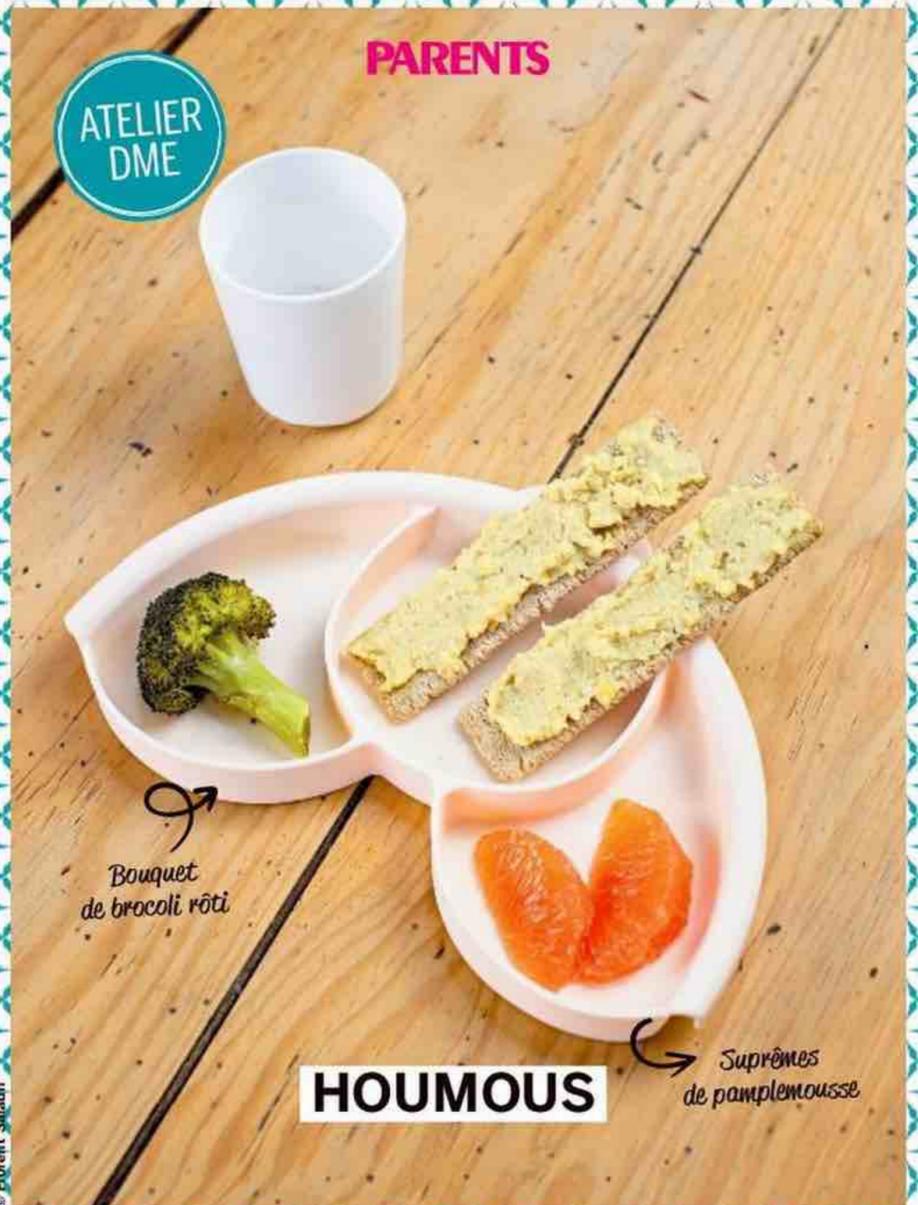
mon bébé a plus de 4 mois (le croisé sous les genoux le force à ouvrir les hanches, donc pas top pour les nouveau-nés) et aime être porté très proche de moi. Si vous n'êtes pas encore très sûre de vos gestes, vous pourriez vous rassurer en glissant votre tout-petit dans une poche déjà formée!

**Pourquoi ce nouage a tout bon?** Votre bébé est doublement maintenu : dans une poche bien serrée et par les pans croisés sur son dos. Ce qui peut vous soulager quand il commence à peser!

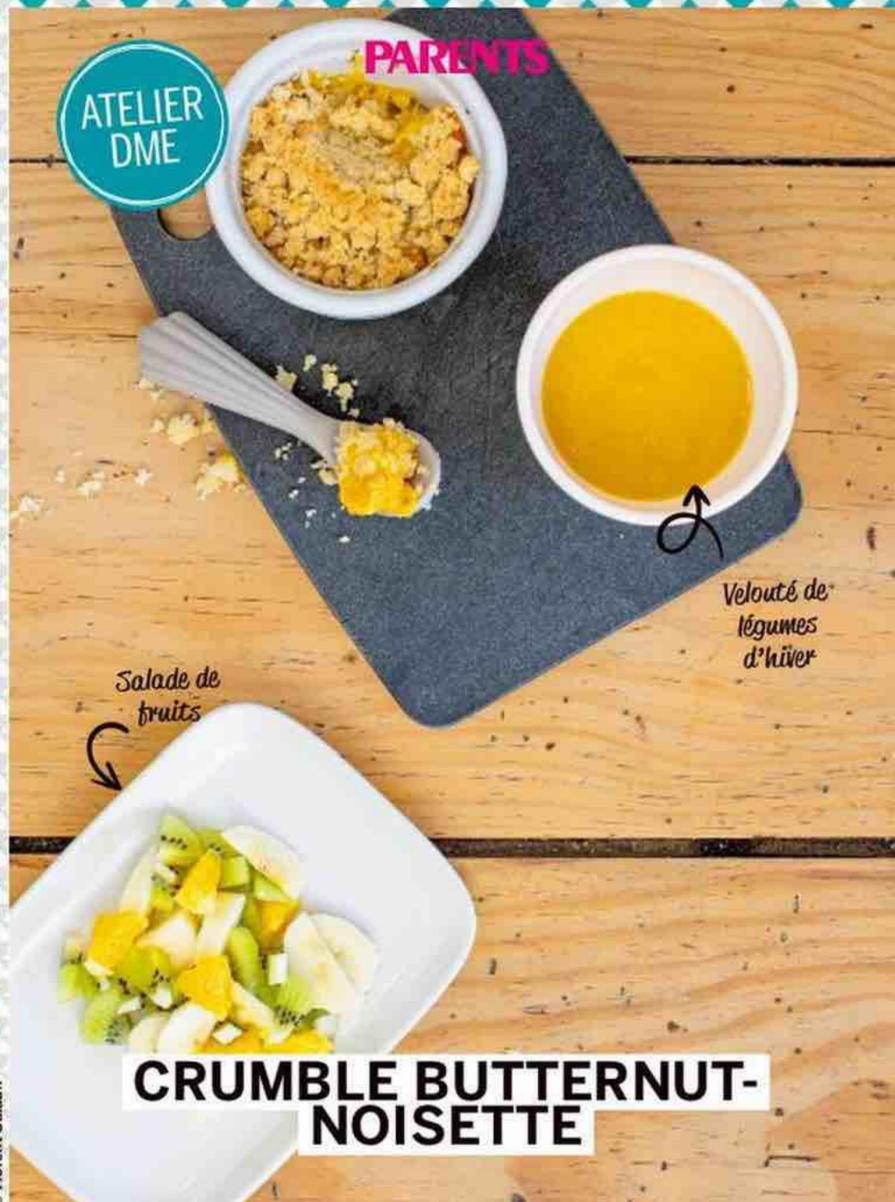
**Le matériel qu'il me faut :** Une écharpe tissée de 4,20 m ou 5,20 m si vous êtes de grande taille, ou une écharpe extensible de 4,90 m ou 5,30 m.



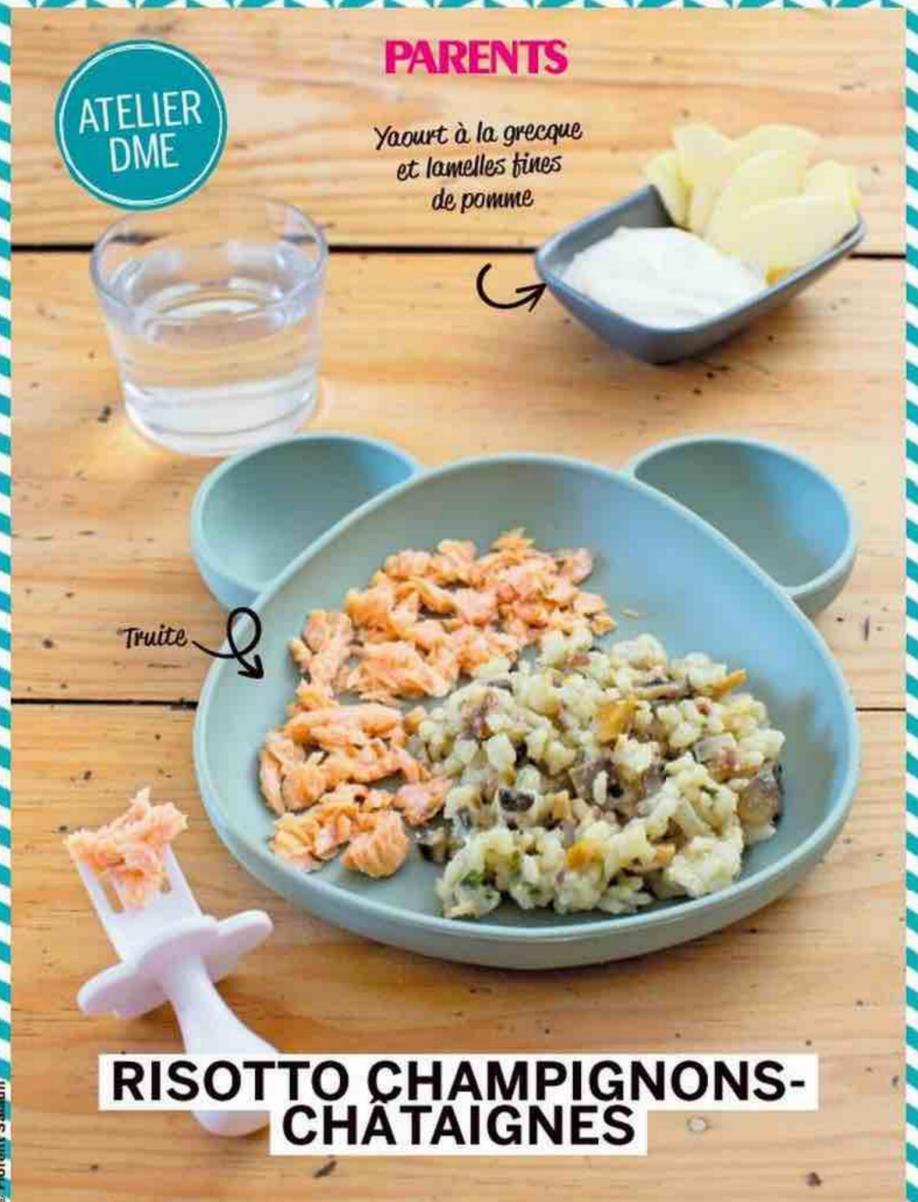
**LÉGUMES RÔTIS  
ET BOULETTES DE VIANDE**



**HOUMOUS**



**CRUMBLE BUTTERNUT-  
NOISETTE**



**RISOTTO CHAMPIGNONS-  
CHATAIGNES**

## PARENTS

### HOUMOUS

PRÉPARATION : 10 minutes

#### INGRÉDIENTS

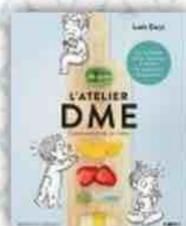
- 1 boîte de pois chiches
- Jus de ½ citron
- 1 gousse d'ail (frais ou semoule)
- ½ cuil. à café d'épices ou herbes au choix (curry, cumin...)
- 2 cuil. à café de graines de sésame
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

1. Rincer les pois chiches à l'eau. Mixer tous les ingrédients sauf les graines de sésame.

2. Ajouter les graines de sésame à la fin.

#### ASTUCE

*Pour un houmous rose, ajouter ½ betterave. Pour un houmous vert, ajouter 1 poignée d'épinards. L'houmous se conserve 24 heures au frais.*



Recette extraite de "L'ATELIER DME - Diversification menée par l'enfant" de Lucie Darjo. Éditions First

## PARENTS

### LÉGUMES RÔTIS ET BOULETTES DE VIANDE

#### INGRÉDIENTS

- 2 patates douces moyennes
- 2 courgettes
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de curry
- 1 pincée d'herbes de Provence

PRÉPARATION : 10 min. – CUISSON : 30 min.

#### LÉGUMES RÔTIS

1. Préchauffer le four à 200 °C. Éplucher les légumes. Couper les patates douces et les courgettes en frites épaisses.
2. Étaler les frites sur une plaque de cuisson. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Parsemer de curry et d'herbes de Provence.
3. Cuire 30 minutes en surveillant à mi-cuisson.

#### INGRÉDIENTS

- 200 g de viande hachée
- 50 g de pain
- 1 œuf
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon
- 1 pincée d'herbes de Provence

PRÉPARATION : 10 min. – CUISSON : 15 min.

#### BOULETTES DE VIANDE

1. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon émincé.
2. Tremper le pain dans un verre d'eau pour l'imbiber.
3. Mixer ou écraser le pain humide avec la viande hachée, l'œuf, l'oignon et les herbes de Provence.
4. Façonner des boulettes avec les mains humides. Les faire revenir de chaque côté dans une poêle avec l'huile chaude restante pendant 5 minutes.

Recette extraite de "L'ATELIER DME Diversification menée par l'enfant" de Lucie Darjo. Éditions First

## PARENTS

### RISOTTO CHAMPIGNONS-CHATAIGNES

PRÉPARATION : 10 minutes – CUISSON : 30-35 minutes

#### INGRÉDIENTS

- 300 g de riz rond
- 200 g de champignons de Paris
- 20 châtaignes
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de persil haché
- 2 poignées de parmesan râpé

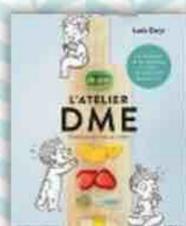
1. Retirer le pied des champignons et les laver. Les faire cuire avec les gousses d'ail hachées dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive chaude. Réserver.

2. Faire chauffer l'huile restante. Ajouter les échalotes émincées finement. Remuer. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter petit à petit 1 l d'eau, puis les champignons et les châtaignes coupées finement. Laisser cuire 25 à 30 minutes.

3. À la fin de la cuisson, ajouter le parmesan et le persil.

#### ASTUCE

*Il s'agit d'un risotto sans vin blanc et sans bouillon cube pour adapter la recette à bébé. Les adultes à table pourront ajouter du sel.*



Recette extraite de "L'ATELIER DME Diversification menée par l'enfant" de Lucie Darjo. Éditions First

## PARENTS

### CRUMBLE BUTTERNUT-NOISETTE

PRÉPARATION : 10 minutes – CUISSON : 50 minutes

#### INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut moyenne
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 gousse d'ail
- 60 g de farine + 60 g de chapelure (ou 120 g de farine si vous n'avez pas de chapelure)
- 50 g de noisettes en poudre
- 100 g de beurre froid
- 1 poignée de parmesan râpé

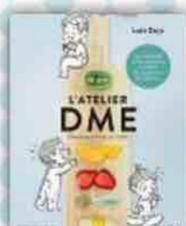
1. Préchauffer le four à 200 °C. Couper la courge en deux, l'épépiner et l'éplucher. La détailler ensuite en dés d'environ 2 cm de côté et les déposer dans un plat allant au four.

2. Écraser l'ail et le mélanger avec l'huile d'olive et le thym. Arroser les dés de butternut avec le mélange à l'huile et bien remuer à l'aide de deux cuillères à soupe afin de les enrober.

3. Enfourner pour 25 minutes.

4. Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble. Mélanger la poudre de noisette, la farine, la chapelure et la poignée de parmesan. Couper le beurre froid en petits cubes. Les ajouter et mélanger du bout des doigts pour obtenir un sable fin.

5. Au bout des 25 minutes de cuisson de la courge, ajouter la pâte à crumble et prolonger la cuisson de 25 minutes.



Recette extraite de "L'ATELIER DME Diversification menée par l'enfant" de Lucie Darjo. Éditions First

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)

# D'abord, bien nourrir bébé.

Et pour l'écharpe de portage,  
vous avez le temps d'apprendre.



Sans **huile de palme**

Fabriqué en **France**

Exclusivement vendu  
**en pharmacie**



**Picot.** Le nourrir comme vous l'aimez.

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

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR).