

CONFIRMATION :
VOTRE ANGE
GARDIEN A BIEN
UNE AILE GAUCHE
ET UNE AILE DROITE.



ŠKODA

Nouvelle ŠKODA FABIA

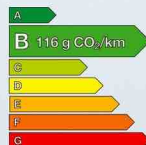
élue meilleure voiture de sa catégorie
aux crash-tests Euro NCAP.



Gamme NOUVELLE FABIA : consommation en cycle mixte (l/100 km) min - max : WLTP : 4,4 - 4,8. Rejets de CO₂ (g/km) min - max : WLTP : 116 - 135.

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

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



Pensez à covoiturer
#SeDéplacerMoinsPolluer

Édito

Retrouvez
notre série de podcasts
GALÈRE SA MÈRE
sur parents.fr
et sur toutes
les plateformes de
podcasts

Entre
parents,
on se
comprend



Qui influence qui?

Une récente étude nous apprend que nos chers enfants ont une influence bien plus importante sur nous (les parents)... que l'inverse. C'est bizarre, ça ne m'étonne qu'à moitié: *→ Voir page 20*

📍 **Perso, avant,** je mangeais équilibré... et traversais n'importe comment.

Maintenant, je mange équilibré... des tartines de pâte à tartiner au goûter (!), et je ne traverse que quand le bonhomme est vert.

📍 **Avant,** j'avais vite et droit dans mes bottes.

Maintenant, je jette toujours un œil aux fourmis et aux dessins des nuages dans le ciel... Question d'habitude.

📍 **Il y a longtemps,** j'avais dit « Jamais de chat chez moi » – (vous savez, ces êtres fourbes et imprévisibles qui vous regardent par en dessous et sortent les griffes sans prévenir).

Résultat : aujourd'hui, il y en a un qui squatte, systématiquement pelotonné contre nous devant Harry Potter, qui s'assoit sur mon ordi pendant les visios, et qui ne veut boire que dans l'aquarium du poisson rouge ou dans l'eau de mon bain.

📍 **Parce que oui, avant,** je prenais des bains...

Sauf que depuis que Loulou est passée par la case éco-déléguée (excusez-moi du peu !), je prends des douches (« *paskeu un bain ça éhivo à 8 douches maman tutrencomptes ?* »)

Ne vous inquiétez pas pour le chat : il s'adapte et, réactions en chaîne, boit maintenant dans la douche. D'ailleurs, je me console en me disant que, faute d'avoir une quelconque influence sur mes enfants, j'en ai une sur le chat !

👉 Il faut bien se faire une raison. 😊



Anaïs Jouvancy

Directrice de la rédaction



Elsa vit à Amiens. Elle a fait ses nuits à 2 mois et demi avec son doudou en Liberty baptisé Nin-nin. Elle a un grand frère de presque 13 ans. Elle adore les yaourts et craque pour les panais et les épinards avec de la dinde, faits maison. Sa copine préférée : Les petits poissons dans l'eau.



Elsa, 3 mois

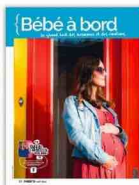
PARENTS Parce qu'il y a mille façons de l'être

Sommaire

On partage



On souffle



30

BÉBÉ À BORD

- 32 Chronique: La petite histoire... des positions de l'accouchement
- 34 On comprend: Douleurs au bas-ventre, quand s'inquiéter?
- 38 Je l'ai vécu... «J'ai eu un orgasme lors de mon accouchement»
- 40 Je mange quoi pour éviter une infection urinaire

46 ÂGE PAR ÂGE

- 0-1 an: Il souffre de coliques du nourrisson
- 1-2 ans: Elle a perdu son doudou
- 2-3 ans: Il a le syndrome pieds-main-bouche
- 3-4 ans: Il refuse de prendre ses médicaments
- 4-6 ans: Elle veut tout le temps jouer à la maîtresse
- 6-8 ans: Lui apprendre à lire l'heure
- 8-10 ans: Il m'appelle par mon prénom



42

NOS KIDS À LA LOUPE

- 44 ÂGE PAR ÂGE
- 52 Guide d'achat: Comment bien choisir son babyphone
- 54 Dossier: 0-10 ans Comment ça fonctionne un kid? (Qu'est-ce qui se passe dans sa tête?)
- 66 On identifie: Comment savoir s'il est allergique?
- 70 On accompagne: Comment on gère les premiers signes de puberté (côté fille)
- 76 On les fringue: Maille de printemps
- 79 Psy à la rescousse: Il ne mange que des pâtes ou des frites!
- 80 On l'aide: Le bon sens des interdits!

- 6 Coup de crayon
- 8 Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Comment le papa gère l'addiction aux jeux vidéo
- 10 Billet d'humeur de Katrin Acou-Bouaziz: 8 idées à piquer à nos parents (de temps en temps)
- 12 La tendance... L'école dans la nature
- 14 On les veut!
- 19 Actus
- 26 Maman du monde... en Corée du Sud
- 28 Entre parents, on se comprend!

Une partie de cette édition comprend... Pour les abonnés: une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement et une lettre facture à PARENTS.

Pour le kiosque: un cadeau offert sur une 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 like



On profite



86

DU TEMPS POUR MOI

- 88 Tendances beauté: Tout doux le gommage sans grains
- 90 Beauté: Body positive "Je me fais du bien!"
- 94 Faut-il se couper les cheveux en devenant maman?



96

MA TRIBU À MOI

- 98 L'interview sans filtre de @emmanuelleberne: "J'ai pleuré quand on m'a annoncé une césarienne programmée."
- 100 On s'amuse: Comment les occuper!
- 102 On partage: Quoi faire ensemble?
- 104 Témoignages: "Nous sommes devenus parents autrement"
- 110 On mange de saison: les topinambours
- 112 7 astuces pour voyager avec les kids

- 115 On vous trouve formidable: Léonore Baulac, une danseuse étoile avec les enfants défavorisés
- 118 On se questionne: Réponses d'experts
- 120 L'astro pour moi et mon mini-moi
- 123 Fiches à découper:
 - Nos recettes "Spécial goûter maison"
 - Les 4 accords Toltèques

On s'équipe

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

P.84

RETROUVEZ LA VERSION

NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR: uni-médias





Crème de l'enfance

Un dispositif efficace pour soulager l'eczéma

À chaque crise d'eczéma, les symptômes reviennent au galop ! Ça gratte, ça pique... Quels tracas pour un tout-petit ! Heureusement, il existe un dispositif médical innovant afin de le soulager.

Également connu sous le nom de « dermatite atopique », l'eczéma touche un enfant sur dix⁽¹⁾ ! Cette maladie inflammatoire chronique de la peau, qui ne se transmet pas, cause bien des maux à nos petits bouts. Et, en période de crise, c'est toute la famille qui en pâtit.

Eczéma : attention, peau sensible

C'est généralement entre l'âge de 2 mois et l'âge de 2 ans que surviennent les premières crises d'eczéma chez Bébé. Elles sont favorisées par un terrain héréditaire ou allergique dans la famille. Les principaux symptômes ? Il se gratte et s'agace, et des plaques rouges apparaissent sur les plis de ses coudes et de son cou, ses genoux, ses jambes et ses mains. Sous l'effet des démangeaisons, les rougeurs deviennent des lésions et des plaques jaunâtres. Et vous n'êtes



pas les seuls à consulter un pédiatre pour les symptômes de l'eczéma qui se manifestent chez votre enfant.

On dit « Stop ! » aux symptômes de l'eczéma

Bonne nouvelle, les laboratoires La Roche-Posay ont mis au point

un nouveau dispositif médical pour soulager rapidement les symptômes de l'eczéma. LIPIKAR Eczéma MED Cream contient de l'ENDOBIOTM, un ingrédient issu de la science du microbiome. Il s'attaque aux principales bactéries responsables de l'inflammation tout en préservant l'équilibre de la peau sensible de votre bébé, avec des résultats visibles en seulement trois jours⁽²⁾.

Le réflexe LIPIKAR Eczéma MED

La solution des laboratoires La Roche-Posay s'applique comme une crème, en fine couche, jusqu'à trois fois par jour. Bonne nouvelle, au bout de trois jours seulement, le sommeil des bébés est amélioré pour 88 %⁽³⁾ d'entre eux.

(1) source : *inserm.fr*

(2) 65 % des utilisateurs ont constaté une amélioration significative dans les trois jours et 91 % dans les sept jours. Étude clinique réalisée sur 43 sujets.

(3) Auto-évaluation réalisée sur 55 parents de bébés.

CE DISPOSITIF MÉDICAL EST UN PRODUIT DE SANTÉ RÉGLEMENTÉ QUI PORTE, AU TITRE DE CETTE RÉGLEMENTATION, LE MARQUAGE « CE ». LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS FIGURANT SUR LA NOTICE OU L'ÉTIQUETAGE DU PRODUIT. MICROES HUMANHEALTH. NOV. 2021

Comment le papa gère l'addiction aux jeux vidéo

C'est très amusant de jouer à la console ou sur la tablette. Il faut toutefois fixer un cadre pour éviter d'endommager le cerveau de l'enfant (et des parents).



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

- Papa, je viens de tuer un ours polaire !

En entendant ces mots, le père comprend qu'il a largement échoué dans sa tentative d'inculquer une conscience écologique à son enfant. Il s'inquiète également de la possibilité d'avoir engendré un psychopathe de 8 ans. Fort heureusement, l'ours polaire en question est virtuel, fait de pixels. Mais tout de même, on n'aurait pas un peu déconné avec les jeux vidéo ?

Au départ, je n'avais rien contre. Il suffit de contrôler le type de contenu et le temps d'utilisation. Tant que l'Enfant ne passe pas sa vie à buter des zombies la bave aux lèvres, pas d'inquiétude à avoir. Or, son truc, c'est Minecraft. Il s'agit de construire un univers. L'Enfant développe un imaginaire et se familiarise avec les outils de son époque. Dans la mesure où il continue à s'intéresser à d'autres activités – notamment la lecture – pourquoi le priver ?

Le problème, c'est que les jeux vidéo sont conçus pour être

addictifs. Et que l'ingéniosité perfide des développeurs balaie tout libre arbitre dans le cerveau des enfants. Je m'en suis rendu compte lors d'une soirée pyjama. Il jouait avec son copain quand, croyant leur faire un cadeau, j'ai annoncé :

- Allez, c'est l'heure de regarder un film.

Je m'attendais à une réaction enthousiaste et empreinte de gratitude. Ils ont répondu :

- Non, s'il te plaît, je t'en supplie.

Ils préféraient poursuivre un cochon sur Minecraft. Le bon vieux cinéma à l'ancienne ne pouvait pas lutter. Un film de 1h30 où on n'interagit pas ? Bof. Encore un truc de boomer.

Face à l'hégémonie du game, il faut fixer un cadre strict d'utilisation. Poser des règles. Installer des minuteriers.

- Tu promets que tu arrêtes le jeu à la fin de ta partie ?

- Promis, papa.

Autant se fier à la parole d'un junkie (« une dernière pipe de crack, puis j'arrête, juré ! »). Quelques minutes plus tard, j'étais contraint d'arracher la tablette des

maines de l'Enfant hurlant que j'étais « le papa le plus méchant du monde ». Il était grand temps de commencer la rehab. Et non, tu n'auras pas de console pour ton anniversaire.

Au-delà de la mécanique d'addiction, il faut s'interroger sur le pouvoir de séduction des univers parallèles.

- Ce serait marrant de vivre dans un jeu vidéo,

affirme mon fiston. L'immersion dans le virtuel offre une alternative réconfortante. Elle invite à la fuite face au monde, le vrai, dont l'enfant commence à percevoir la complexité et les menaces. À moi, parent, de lui rappeler les joies et beautés du réel incarné pour qu'il ne s'égare pas dans le digital.

- Peut-être que nous sommes les personnages d'un jeu et que des géants jouent avec nos vies dans la réalité,

poursuit l'Enfant dans un élan métaphysique. J'avoue que je suis épaté par son imagination – d'autant qu'il n'a pas encore vu Matrix. Peut-être qu'il sera scénariste pour le cinéma. Ou les jeux vidéo.

ENSEMBLE ON Y ARRIVERA

Ça commence comme ça, par des gens qui veulent
changer les choses.

Un couple qui éco-rénove sa maison.

Une famille qui choisit d'acheter des produits locaux
directement au producteur.

Des gens qui créent des lieux pour faire vivre leur région
et relier les générations.

Un jeune conducteur qui passe à l'électrique.

Et le Crédit Agricole qui leur en donne les moyens.

En éclairant et en accompagnant massivement la transition
énergétique des individus et des entreprises.

En investissant dans ce qui est bon pour tous.

En creusant le sillon de l'agriculture de demain avec tous
les acteurs de la filière agroalimentaire.

En rendant nos territoires plus forts et en favorisant l'inclusion
des populations les plus fragiles, partout en France.

Au Crédit Agricole, on sait que seul on ne peut pas changer
les choses, mais si on soutient un par un chacun de
nos 25 millions de clients, **#ENSEMBLEONYARRIVERA**

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ



8 idées à piquer à nos parents (de temps en temps)

Parfois, quand on galère avec les enfants, on se demande "mais comment ils faisaient nos parents avec nous à l'époque ?" Bah, ils faisaient comme ça...



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

1. Allumer la télé le matin !

Pas d'écran avant 3 ans, pas plus d'une heure de télé par jour, bien choisir les programmes, tous ces conseils n'existaient pas encore, mais la petite lucarne, oui ! Résultat, quand un enfant tourne en rond et qu'on n'arrive à rien (ni à se laver, ni à trouver une tenue pour notre rendez-vous), il suffit d'allumer sur une chaîne enfant et de se DÉCULPABILISER. Ce n'est pas pour une exception de temps en temps que les enfants vont virer dingos.

2. Prendre un apéro le jeudi

On le vit tous ce moment de la semaine le jeudi vers 19 heures, où la tension familiale s'emballe, fatigue accumulée, problèmes de boulot encore dans la tête, devoirs à finir, salon à ranger, gamins qui refusent de se laver ou de manger des légumes (ou les deux). Et si on se servait un petit verre pour poursuivre la soirée le corps et l'esprit plus détendus ?

3. Ne rien prévoir pour les enfants le week-end (pour une fois)

Au lieu de s'épuiser à faire atelier sablés animaux, découverte des oiseaux dans la forêt et bébé nageur, on ne fait rien de spécial pour les enfants ! C'est-à-dire qu'on traîne, on bricole, on invite des

copains, on fait des courses et du sport, mais pour nous. Et les enfants suivront comme ils pourront. C'est quoi cette manie de les mettre toujours au centre de tout ?

4. Réduire les capacités de nos téléphones

On s'en sert uniquement pour téléphoner, le temps d'une soirée ou d'une semaine de vacances (pour les plus vintage d'entre nous) ! Plus de recherches internet, plus de groupes Whatsapp, plus de jeux ou de réseaux sociaux. On revient au Nokia de base, voire au filaire à cadran. Notre attention revient au présent et à ceux qui nous entourent, et les enfants se calment comme par magie. Par la même occasion, les ados descotent un peu...

5. Manger des boîtes !

Raviolis, cassoulet, soupes, on balance dans une casserole et on remue pour ne pas laisser accrocher ! On complète avec des crèmes dessert (en boîte aussi) et des cigarettes russes. So 80-90 s ! Les enfants en redemanderont et on vient de gagner une heure de courses/cuisine et vaisselle. Merci les conservateurs !

6. Faire un jeu de société tous ensemble

Comme dans les pubs de notre enfance ! Tout le monde est bien installé sur sa chaise autour de

la table de la salle à manger le dimanche après-midi. Il fait bon, on ne s'occupe de rien d'autre que des règles du jeu et de nos enfants qui nous le rendront en zénitude. À coupler avec un goûter baguette/beurre/chocolat en poudre. Le bonheur.

7. Regarder les infos pendant que les enfants mangent

Au lieu de scroller sur notre écran aux toilettes pour suivre l'actu, on peut s'accorder de temps en temps un vrai journal télé à 20 heures installés à deux dans le canapé ! Les enfants, eux, se débrouillent pour manger dans la cuisine un plat de coquillettes/jambon. Grand plaisir ensuite de grignoter en tête à tête quand ils sont couchés.

8. Laisser plus d'autonomie aux enfants

On se souvient tous des enfants qui allaient et revenaient de l'école à pied tout seuls, à 6 ans, les clés autour du cou. Des grands qui gardaient les petits le samedi soir pendant que les parents dînaient chez les Martin. Des balades à vélo sans aucun adulte dans le quartier. Des départs en colo un peu rudes, mais des retours tellement doux. Et si on tentait nous aussi de responsabiliser un peu nos enfants ? Bref, de devenir un peu mauvais pour être un peu meilleur... ●

Pierre et Jade,
parents de 7 mois

QUAND
UN ENFANT
VOIT LE JOUR,
DES PARENTS
NAISSENT.

Karine,
maman de 15 mois

Arnaud,
papa de 8 mois

Rita et Théo,
parents de 8 mois



NOUVEAU
gamme

bio

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

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



www.laboratoires-novalac.fr

 Laboratoires
Novalac

LES DOUTES DES PARENTS
MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

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

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

LA TENDANCE...

L'école dans la nature

Pas besoin d'être assis derrière un bureau pour apprendre. En trainant leurs guêtres dehors, les enfants éveillent leurs sens, développent leurs capacités d'attention et cultivent leur confiance en eux. Un concept qui se développe !



@firetheimaginationwatch?v=49gGdMlC1A



<https://www.youtube.com/watch?v=AN2aNgwVuo>



SIRIVALLA/GETTY/ISTOCK

« Cette formule coûte assez cher. »

"Mes enfants n'aiment pas le centre aéré où les activités sont en grande partie en intérieur avec un côté un peu scolaire. Mais ils ont adoré aller au centre d'éducation par la nature "Into the Woods" à Velanne (Isère) pour des activités extrascolaires ou les vacances. Cette formule coûte en revanche assez cher. 45 € par jour et par enfant ou 200 € pour une semaine. Cela peut être un vrai frein."



SEVERINE
Maman
de Johan, 7 ans,
Hannah, 5 ans,
Gabriel, 2 ans.

« Un sommeil plus réparateur. »

"À l'école La Terre des enfants à Bressuire (Deux-Sèvres), les enfants sont en classe dehors tous les mardis, peu importe la météo: une demi-journée pour les 3-6 ans et une journée pour les 7-12 ans. Le matin, ils partent avec pique-nique, bottes, pantalon et veste étanches, sur un site de plusieurs hectares avec des bois, ruisseau... juste à côté de l'école. Ils alternent jeux, explorations, construction de cabane, fabrication d'objets... Une façon pour eux de se connecter à leur environnement, aux autres et à eux-mêmes. Ils sont plus autonomes et ont aussi un sommeil plus réparateur."

XAVIER
Papa de
Céleste, 9 ans,
et Siméon,
6 ans.

Faire classe au grand air? Une pratique pédagogique en vogue depuis les années 1950 en Allemagne, au Royaume-Uni, en Suède ou encore au Danemark, où environ 20 % des classes maternelles sont établies dans la nature. En France, le mouvement est encore assez confidentiel. À peine une quarantaine de "Forest schools" se sont implantées sous des formes diverses: des écoles à part entière, en majorité privées hors contrat, où tout ou partie de l'apprentissage se fait en extérieur jusqu'aux activités extra-scolaires à ciel ouvert, plus courantes. « Depuis le premier confinement, on constate un nouvel engouement pour ce type de pédagogie », note l'historien Sylvain Wagnon, professeur en sciences de l'éducation à l'université de Montpellier. Exit tables, chaises et tableau noir!

« Mes jumeaux n'ont pas été malades de l'année ! »

"L'an dernier, mes jumeaux ont été scolarisés à "Into the Woods", alors implantée autour de Saint-Beron (Savoie). Et pour la première fois, ils n'ont pas été malades de l'année. Pourtant, il n'y avait pas de structure en dur, juste un tipi, qui servait de point de ralliement en cas de mauvais temps. Toute la pédagogie était fondée sur l'expérience, qui est pour moi fondamentale."

MARIE-PIERRE
Maman
de Romain, 15 ans,
Soline et Florian,
10 ans.

Si l'enfant n'éprouve pas les notions dans ses mains ou dans son corps, il ne les relie à rien, donc ne les assimile pas."

« Les préparer aux enjeux écologiques. »

"Je suis convaincue que nous aimons d'abord ce que nous expérimentons avec nos cinq sens. Une école de la forêt comme celle de Chantemerle prépare les citoyens de demain aux enjeux écologiques. Un investissement pour l'avenir qu'il est important de faire. En tant que psychomotricienne, je souhaitais que Lou puisse s'exprimer dans toute sa corporalité pour développer sa motricité globale, avant d'être "formatée" et d'entrer dans un rôle d'élève. Cette école lui permet d'être attentive à ses ressentis, à ses limites et au monde qui l'entoure. Elle développe aussi ses capacités d'adaptation car apprendre au contact de la nature réserve des surprises."



LAURA
Maman
de Lou, 4 ans
et demi, et
Zao, 2 ans.

« Un apport indispensable. »

"L'idée d'un enseignement tourné vers la nature et la forêt nous est apparue d'autant plus indispensable que notre monde se numérise. L'école n'est pas foncièrement différente d'une école classique en termes de méthodologie et d'objectifs. Ce qui change, c'est que les enfants sont un maximum dehors et que la nature sert de prétexte à l'apprentissage. Max, qui adore être dehors, semble y être très heureux."



FRANÇOIS
Papa de Maxime,
2 ans et demi.

Comme tous les enfants de son âge, il est en demande perpétuelle d'apprendre de nouvelles choses, nous ne faisons que choisir le contenu."

Une scolarité qui a un coût !

Dans les écoles de la nature, les enfants passent leur temps à grimper dans les arbres, fabriquer des objets avec des brindilles, suivre des empreintes, faire du feu... Des expériences qui leur permettent de remettre du concret dans les apprentissages. « Plutôt que d'étudier les fleurs dans un manuel, ils vont les observer in situ », résume Sylvain Wagnon. De quoi développer aussi leur motricité, leur faculté de concentration et leur capacité d'entraide. Seul hic? Le coût: la scolarité, à l'école maternelle de Chantemerle à Marsac, par exemple, est facturée entre 3 600 et 5 150 € l'année, et grimpe même à 24 000 € l'année à la Forest International School Paris. ●

ÉLODIE CHERMANN

ON LES VEUT!

Réveil lumineux Aloha,
simulateur d'aube
et aide au sommeil.
Terrailon.com, 79,99 €.



LOUIS STUBBINS/GETTY IMAGES



Gant de massage Jelly.
Ses poils doux en silicone
éliminent les cellules
mortes et stimulent la
circulation.
FR.COCOANDEVE.COM,
13,90 €.



Pantalons Elisabeth
en coton et élasthanne.
tailles 1, 2, 3
10 couleurs aux choix.
Wild.hipnema.com, 95 €.

Le violet dans le viseur

On se met au
Very Peri, la couleur
Pantone de l'année!



Lunettes de soleil
en acétate aux
verres polarisés
anti-reflets.
Alain Afflelou,
99 €.



Blush en crème
Cheeks Out Freestyle
pour une peau éclatante.
Existe en 10 teintes.
Fentybeauty.com, 22 €.



Sac banane Winterful
en lainage bouclé
100 % polyester, pour
enfant, 20 x 14 x 6 cm.
Studioginette.com, 40 €.



Bébé câlin licorne, senteur
vanille, corps souple,
30 cm, à partir de 18 mois.
Corolle, 35 €.



Lanterne
photophore en
verre, H 12 cm.
Zoligga.com,
9,90 €.



Cabas Claude en coton
labellisé GOTS, hyper
résistant, L 40 x 33 x 23 cm.
Hindbag.fr, 43 €.

PROBLÈME

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

LA SOLUTION

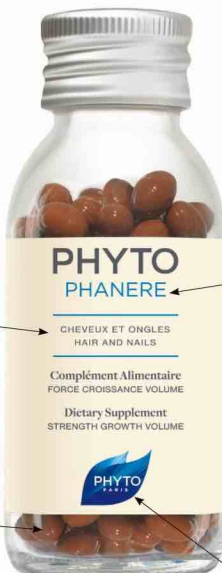
pour apporter **FORCE, CROISSANCE** et **VOLUME**
à vos cheveux



PHYTOPHANERE
EST LE COMPLÉMENT
IDÉAL AUX TRAITEMENTS
ANTICHUTE
2 gélules/jour pendant
3 mois et vous êtes

84%* à trouver que
vos cheveux
tombent moins.

UNE FORMULE COMPLÈTE
et exclusive de vitamines
(B2, B5, B6, B8, C et E),
de zinc, d'huile de Bourrache
et d'extraît d'Acérola.



*Phanère désigne les éléments
du corps humain riches en
kératine qui ont principalement
un rôle de protection
(cheveux, ongles).*



N°1**
**DES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES**
cheveux et ongles
en pharmacies
et parapharmacies.

Disponible en pharmacies, parapharmacies et sur phyto.fr

* % de satisfaction – Étude clinique sur 104 volontaires. ** Source : IQVIA - Pharmatrend International – Classe 86J1 - HAIR+NAIL NUTRI-CAPS/TABS – 5 pays d'Europe - France, Italie, Espagne, Belgique (Pharmacies et Parapharmacies), Allemagne – En valeur - CMA Avril 2021. Le zinc contribue à une synthèse protéique normale, notamment celle de la kératine.

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

Blédina lance son programme **reCULTIVONS** blédina

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

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

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



Accompagnement des agriculteurs face aux aléas climatiques

Les agriculteurs sont de plus en plus impactés par les aléas climatiques. **L'année 2021 s'est avérée critique pour la production de fruits en France.**

Dès 2022, **blédina s'engage pour accompagner ses agriculteurs partenaires dans leur gestion du risque climatique.**

Ainsi, parmi les exploitations dans les régions les plus à risque, **17 agriculteurs** bénéficieront du soutien de Blédina, d'un montant de **200 000 €**.



Les actions concrètes de la marque pour aider ses agriculteurs partenaires :

- Financement de matériel contre le gel, la sécheresse et la grêle (protection antigel, irrigation localisée, filet anti-grêle)
- Accompagnement dans la gestion du risque climatique par Perma Conseil, un acteur spécialisé

L'installation de **ces équipements permettra ainsi aux agriculteurs de garantir leurs rendements et ainsi sécuriser leurs revenus.**

Pour blédina, c'est aussi la garantie de sécuriser une partie de ses approvisionnements **de provenance France**



" Le gel est une vraie problématique devenue récurrente pour nos vergers ces dernières années. C'est rassurant de pouvoir compter sur l'accompagnement de blédina pour pérenniser ma production. "

LAETICIA GARCIN,

Agricultrice à Chabestan et

Adhérente de Alpes Coop Fruits



2^e CULTIVONS + DURABLE



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

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

Hélène Gobier



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

2^e CULTIVONS + LOCAL



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

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

Avec l'opération Sauvez Williams, **la marque soutient la filière de la poire Williams**, dévalorisée en France et dont les vergers sont menacés. Blédina a ainsi signé des **contrats longs termes** jusqu'à 15ans avec ses agriculteurs partenaires, **augmenté leur rémunération de 20%** en moyenne, et aidé à la **replantation de 40 000 poiriers** avec l'aide de PADV et MiMosa.

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



Alain Mounier et Pablo

2^e CULTIVONS + DE LIENS

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

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

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



Maxentin Hoffmann

Nouveau

Retrouvez le Podcast **PARENTS**



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

!?!



MON "BÉBÉ" EST
HARCELÉ À L'ÉCOLE.
ATTENTION,
J'AI ENVIE
DE MORDRE!

!?!

PRÉNOM
COMMENT
NE PAS POURRIR LA
VIE DE NOS ENFANTS?

!?!

«**Galère sa mère**»
Je l'écoute... Même si
je n'ai pas les mains libres



parents.fr



Google Podcasts



WHAT'S UP?

RIEN NE LEUR ÉCHAPPE !

On le dit souvent, les bébés nous observent avec finesse... et comprennent tout. Pour analyser les relations que nous avons entre adultes, un indice en particulier attire leur attention : le partage de salive. En clair : les actes qui impliquent un échange de salive - s'embrasser, lécher la même glace, croquer dans le même sandwich... - sont pour eux le signe d'une forte intimité. Décidément, nos enfants nous épatent ! F.P.

Source : étude du MIT parue dans la revue Science le 20/01/2022.



Vive l'échange de salive !



Retrouvez "La Maison des Maternelles" du lundi au vendredi, à 9 h 25 sur France 2 et france.tv

L'émission "Les Maternelles" fête ses 20 ans !

L'émission préférée des parents fête son 20^e anniversaire le 8 mars, la Journée Internationale pour les Droits des Femmes !

Autour de notre Agathe Lecaron préférée, toutes les animatrices qui ont fait le succès de cette émission, et des témoignages de téléspectateurs. On fonce ! KA-B.

Né d'un don de sperme... et abandonné par sa mère

Au Japon, une mère a décidé d'abandonner son enfant après avoir découvert que son donneur de sperme lui avait menti. Celui-ci avait en effet assuré être japonais, et diplômé d'une université prestigieuse... alors qu'il était chinois et diplômé d'une université à la réputation moyenne. Découvrant cela, la maman a préféré confier l'enfant à l'adoption. Elle réclame au père biologique l'équivalent de 2,5 millions d'euros, pour préjudice moral. F.P.

Coquillage

Avez-vous déjà pensé à soulager vos seins fatigués par l'allaitement avec un coquillage ?

Pas question de ramasser le premier venu sur la plage, mais un cône en nacre, adapté et propre, pourrait bien faire des miracles. L'humidité créée en le posant sur le téton et l'effet froid de la nacre aideraient à la cicatrisation des crevasses. Roohh, quelle sirène ! M.B.



PARENTS-ENFANTS: MAIS QUI ÉDUQUE QUI ?

Une étude* américaine a étudié le comportement de 1000 enfants et de leurs parents, à 8 ans, et cinq ans plus tard. Surprise! Les résultats indiquent que nos kids ont une influence bien plus importante sur nous... que l'inverse: c'est leur comportement qui induit notre façon de les éduquer, plus ou moins autoritaire. Et à l'adolescence, ils influencent notre apparence, notre façon de conduire et nos engagements écologiques. Eh oui, nos enfants nous font bouger ! F.P.

Slate, 6/01/2022

Qui a dit qu'ils nous menaient par le bout du nez ?

Un livre qui nous parle

À travers 11 histoires, parfois drôles, parfois noires, notre collaboratrice décortique la notion de souvenir, celui qui renferme des secrets, nous poursuit... Mais aussi celui qui peut faire revivre nos émotions à l'infini, en un mot, nous sauver de l'oubli.



"Ça va s'éclaircir, et autres nouvelles" de Katrin Acou-Bouaziz, éd. Infimes, 13 €.

Une nouvelle Marianne avec l'I.A.

Une idée saugrenue, à la fois magique et inspirante, portée par le collectif d'artistes Obvious. Son but: créer une nouvelle Marianne, la plus représentative possible de toutes les femmes françaises! Pour cela, il va collecter jusqu'au 10 avril des images d'un maximum de femmes françaises, que l'intelligence artificielle va ensuite moudre pour réaliser LE visage symbole de la République. La nouvelle égérie, qui portera donc un fragment de chacune d'entre nous, sera dévoilée le 1^{er} mai. On participe vite, sur le site nous sommes marianne.fr. S.D.

10 %

C'est la hausse record de la vente des jouets Made in France depuis le début de l'année 2021 ! Soit 14 % du chiffre d'affaires total du marché français. Moins de transport, plus de local et de conscience écolo, soutien au savoir-faire du pays... forcément, on adhère ! S.D.

IL Y A UN ÂGE POUR TOUT. ET UN CANDIA BABY POUR TOUS LES ÂGES.

Des formules expertes enrichies en DHA*



Dès 6 mois
Baby 2

Dès 10 mois
Croissance 3

Dès 20 mois
Junior 4

Mieux encore,
s'il est bleu

LE MASQUE REND LES HOMMES PLUS SÉDUISANTS

Selon une étude de l'université de Cardiff, porter un masque chirurgical rendrait les hommes plus "attractifs" et rassurants pour les autres. Les femmes interrogées étaient ainsi plus en confiance face à des visages masculins masqués, surtout s'il s'agit d'un masque chirurgical bleu clair. Explication des chercheurs: le masque rassure par l'image "safe" qui y est associée, et met le regard en avant. F.P.



Il ne mange plus : et si c'était un symptôme du Covid-19 ?

Votre enfant rechigne devant son assiette ? Au-delà d'un banal refus alimentaire, il faut peut-être chercher plus loin... Une infection au coronavirus peut en effet provoquer une "parosmie", c'est-à-dire une perception des odeurs déformée. En court, son assiette sent mauvais ! Ce qui n'ouvre pas l'appétit, on le comprend bien. Et c'est surtout vrai pour les aliments chauds. Alors encore une fois, direction le barnum Covid pour un test ! V.B.

Axkid One,
siège-auto
Isofix
homologué
I-Size, jusqu'à
125 cm et 23 kg
(env. 6-7 ans).
699 €.

Dos à la route jusqu'à 6 ans...

Sachant que notre loulou est cinq fois plus en sécurité dans un siège-auto dos à la route que face à la route, on l'y installe le plus longtemps possible. Facile, avec ce modèle suédois de 12 positions de hauteur, monté sur rail, ce qui permet de régler l'espace dont l'enfant a besoin devant lui. S.D.



Zoom Vanity

On a tous connu la visio où notre visage nous obsède au point d'en oublier de regarder notre interlocuteur dans les yeux... D'après l'Université de Washington, se regarder dans le retour caméra n'est pas un signe de narcissisme, mais au contraire de manque de confiance en soi. K.A.-B.





www.bepanthen gamme.fr/bepanthen-pommeade

Bepanthen® Pommeade

Médicament

Votre allié contre les fesses rouges de bébé

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

Contient du dexpanthénol. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.

VISA 21/05/64835212/GP/001 - L.FR.MKT.CC.04.2021.3519



Fenêtre ou couloir pour échapper au Covid-19 ?

TRAIN, AVION... ON CHOISIT BIEN SON SIEGE !

Dans le train ou l'avion, les places ne se valent pas toutes, face au risque d'être infecté.e par le Covid-19 ! C'est ce qu'ont démontré des scientifiques d'IBM Research, dans une étude publiée récemment. Bon à savoir : dans une rangée de 3 sièges, mieux vaut s'installer côté fenêtre, et dans tous les cas, éviter la place couloir, la plus risquée. En cause : le système de ventilation, qui projette différemment les gouttelettes d'une personne malade vers les autres sièges. F.P.

Un super cadeau de naissance... et même après !

Comment ne pas craquer pour ces indispensables de la toilette de bébé, tout bio et riches des bienfaits des plantes, le fameux Calendula en tête ? Les crèmes lavantes et de change sont accompagnées d'un gant de toilette en coton bio. Le tout écolo et équitable. On adore ! S.D.



Coffret cadeau bébé Weleda, 14 €.

Féminicides : l'Espagne toujours à l'avant-garde !

L'Espagne a fait évoluer sa législation pour mieux comptabiliser le nombre de féminicides. Désormais, 5 types sont détaillés : "conjugaux", exécuté par un partenaire ou ex-partenaire, "social", par un inconnu, ami ou collègue, "familial", par un membre de la famille, "sexuel", à la suite d'une agression sexuelle, et enfin "par procuration" (proches, enfants...), perpétré pour nuire à une femme. L'Espagne, qui dispose de tribunaux spécialisés en violences de genre, est depuis longtemps un pays précurseur dans la lutte contre les féminicides. M.B.

1 femme sur 5

Une étude mondiale s'est penchée sur la santé des femmes, et a classé les pays en fonction de leur accès aux soins et leur bien-être. Parmi de nombreux chiffres effarants, celui-ci : dans le monde, 1 femme sur 5 a été victime de viol ou de tentative de viol au cours de sa vie. M.B.



LES MÉNINGITES À MÉNINGOCOQUE

IMPREVISIBLES, RARES, GRAVES

Elles ont bouleversé la vie de 459 familles en 2019, en France.¹
Les méningites à méningocoque peuvent conduire au décès
d'1 malade sur 10 et jusqu'à 1 survivant sur 5 pourrait souffrir
de séquelles invalidantes à vie.^{1,2}

Des moyens de
prévention existent.
PARLEZ-EN
À VOTRE MÉDECIN

1. Santé Publique France. Les infections invasives à méningocoque en 2019.
2. OMS. « Méningites à méningocoque », 19 février 2016.
NP-FR-MNK-JRMA-210001 - Janvier 2021 © 2021 Groupe GSK ou ses concédants

Pour en savoir plus, rendez-vous sur
PROTECTIONMÉNINGITES.COM



Des jours de fête

La « Journée des enfants » en Corée a lieu le 5 mai. Les enfants ne vont pas à l'école ce jour-là, ils reçoivent de l'argent et des cadeaux.

La Fête des parents, le 8 mai, est également une célébration importante. Les enfants offrent des ceillots à leurs parents et d'autres cadeaux.



Maman du monde ... en Corée du Sud

Katzi Song, qui vient des Philippines, vit en Corée du Sud avec son mari et leurs deux enfants: Hojin (4 ans) et Yejin (2 ans). Elle s'occupe d'enfants et anime son blog sur YouTube @katzi.song.

« La pression en Corée est énorme. Pendant ma grossesse, ma belle-mère me disait : « Ce que ton bébé apprend dans le ventre pendant dix mois est plus important que les dix prochaines années de sa vie ». »



« La grossesse en Corée dure 10 mois, car on compte en fonction du calendrier lunaire. »



70 % des jeunes mères vont au sanhujori

Après mon accouchement, les premières semaines ont été difficiles. Je pensais qu'avoir un bébé n'était qu'un voyage heureux, je n'étais pas prête pour les nuits blanches et les séances d'allaitement difficiles. Je n'ai pas pu aller au *sanhujori*, un centre pour les mères en période postnatale, qui est devenu presque une tradition: 70 % des mamans y vont après l'accouchement pendant au moins trois semaines. Les chambres ont des lits king size et une grande baignoire. On nous sert un repas sain trois fois par jour: une soupe d'algues (*miyeok guk*), des bols de *kimchi* et du thé au maïs grillé. Le bébé dort dans une pièce à part, surveillé par des infirmières, mais les parents peuvent l'observer grâce à une appli et une caméra installée au-dessus du lit.

On reçoit aussi des soins "bien-être": un massage des jambes et un *chai jok*, un bain de vapeur pour le bassin et le vagin. Le seul inconvénient est le prix – environ 1000 € par semaine – et le manque de clim dans les chambres: en Corée, on croit que le corps doit être réchauffé durant un mois après l'accouchement. Les mamans ont peur des courants d'air qui pourraient pénétrer dans leur corps et provoquer, par exemple, des rhumatismes. On dit que grâce au séjour dans un *sanhujori*, la femme retrouve ses forces et ne développe pas de *sanhupung* (une dépression post-partum). Parfois, la mère est accompagnée du père. Mon mari a pris un congé d'un mois et m'a beaucoup aidée. Je lui suis très reconnaissante.

Taux d'enfants
par femme :
0,95

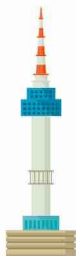
C'est l'un des plus bas au monde.

Congé maternité :
45-90 jours
Le montant du salaire dépend de la taille de l'entreprise.

Congé paternité :
54 jours

L'un des plus longs au monde, instauré récemment pour encourager les couples à avoir des enfants.

Taux d'allaitement :
50 % des bébés de 1 mois sont allaités exclusivement.



Des écoliers à fond !

Dès 4 ans, les journées sont bien remplies ! L'école primaire se termine à 17 h, mais les écoliers ne rentrent à la maison qu'à 20 h parce qu'ils font leurs devoirs tous ensemble. La période la plus exigeante est le lycée: les enfants se lèvent à 6 h, pour étudier de 7 à 9 h. Ils terminent à 17 h, puis la plupart se rendent à la *hagwon*, une école privée. Avant, les jeunes y faisaient leurs devoirs jusqu'à minuit, mais il y a dix ans le gouvernement a décidé qu'aucune école ne devait ouvrir après 22 h.

Calligraphie, maths...

La plupart des Coréennes enceintes prennent au sérieux la tradition millénaire du *tayego*. On n'arrête pas de me dire que grâce au *tayego*, mon enfant serait sage, et c'est la qualité humaine la plus importante pour nous. Tout d'abord, on m'a ordonné de manger des aliments sains. Il m'était interdit d'assister à des événements tristes (funérailles...). J'écoutais de la musique classique et, surtout, j'essayais de rester positive. Je faisais du yoga. Mais mes copines ont fait plus: elles se sont inscrites à des cours pour femmes enceintes de mathématiques, calligraphie, composition florale... Ça peut être relaxant, mais d'un autre côté, la course folle commence avant la naissance. Les parents, en particulier la maman, sont responsables de la réussite de leur enfant, et le savoir en est la clé.

Dès 2 ans, on mange du kimchi

Tous les Coréens, y compris les enfants dès 2 ans, mangent du *kimchi*, un mets traditionnel composé de piments et de légumes lacto-fermentés. Le kimchi est présent dans chaque repas, du petit-déjeuner au dîner, et tous les Coréens le stockent dans un 2^e frigo. Le bébé de 6-8 mois découvre le *ijysik*, une bouillie de riz où nous mélangeons plusieurs sortes de légumes et de viande. On mange assis par terre, donc on enlève nos chaussures dès qu'on entre quelque part, même au restaurant.



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

Retrouvez les mamans du monde sur instagram: @mamansdumonde



Le nunchi, l'art d'écouter les autres...

Ma belle-mère me répétait de ne pas oublier le *nunchi*, une superpuissance coréenne qui, selon elle, manque aux enfants européens. Le mot *nunchi* peut être traduit par "observation", avec un élément d'évaluation: la capacité de s'orienter très vite dans les pensées et les sentiments des autres, afin d'améliorer les relations avec son entourage. En Corée, le *nunchi* enseigne aux enfants l'art difficile de l'écoute et l'ouverture aux autres.

Entre parents On se comprend !



Notre loulou veut
mettre un tutu ? On
le prend en photo !

Accepter la folie vestimentaire

L'un veut aller au supermarché en cape et rollers. L'autre s'est mis en tête de porter un diadème pour la séance ciné. Parfois, ils veulent même mettre un short sur le jogging, un haut de pyjama pour une fête (bah oui celui avec les paillettes !). Le mieux consiste à céder et à faire le maximum de photos pour se souvenir de ces jours heureux.



Le conseil impossible à tenir

Faire bosser les enfants avec des petits contenus pédagogiques dénichés sur le web pendant qu'on télétravaille ! (Mais bien sûr !)

La bonne idée pour les sensibiliser à la nature

Observer les oiseaux ! On installe un nichoir dans un arbre ou sur le balcon. On achète des boules de graisse dans une jardinerie ou, à l'ancienne, on dépose du pain dur. L'enfant peut se munir de jumelles, dessiner ce qu'il voit ou noter (selon son âge) ses observations (espèces d'oiseaux, habitudes de vie...). Un bon site pour trouver des infos : www.lpo.fr

L'astuce miracle

POUR LES PREMIÈRES NUITS DE BÉBÉ

Lorsqu'on a décidé d'allaiter, on sait que la montée de lait peut parfois se faire attendre... Pour éviter le stress de (« il doit avoir trop faim ! »), on fait des stocks ! Il s'agit de récolter du colostrum les dernières semaines de grossesse et de le congeler pour les premiers jours de vie du bébé. Une sage-femme pourra vous montrer comment extraire le précieux liquide facilement à la main et le donner au nouveau-né à la seringue. (Technique non recommandée aux femmes en menace d'accouchement prématuré.)

Grrrrrr!!!

La phrase qui énervé...

« Nous, on n'a
JAMAIS attrapé
le Covid ! »



Sarah H. sociétaire a dit :
**“Il faut qu’on leur donne les moyens
de se lancer. Un petit coup de pouce.”**

Bien vu Sarah.

**La Macif vous accompagne
pour préparer
l’avenir de vos enfants.**

Constituez facilement une épargne à vos enfants dès leur plus jeune âge avec nos solutions d’épargne assurance-vie pour leurs futurs projets et protégez-les des aléas de la vie grâce à nos solutions de prévoyance.

Découvrez tous nos conseils et solutions famille en agence ou sur **macif.fr**



**La Macif,
c’est vous.**

Scannez ici
pour prendre rendez-vous



Les contrats d’épargne assurance-vie **comportent des supports en unités de compte sur lesquels il existe un risque de perte en capital.**

Ces solutions proposées par la Macif sont assurées par **Mutavie SE**, Société européenne à Directoire et Conseil de surveillance. Entreprise régie par le Code des assurances. Capital : 46 200 000 €, RCS Niort B 315 652 263. Siège social: 9 rue des Iris CS 50 000 Bessines 79088 Niort Cedex 9.

Les solutions de prévoyance proposées par la Macif sont assurées par **Apvia Macif Mutuelle**, mutuelle régie par le Livre II et adhérente à la Mutualité Française. SIREN 779 538 501. Siège social: 17-21 place Etienne Permet - 75 015 Paris cedex 15.

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L’INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d’assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social: 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort.

{Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...



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



Ça remonte
à très
longtemps !

POURQUOI ON ACCOUCHE À 4 HEURES DU MAT



Une étude de la City University de Londres a analysé 5 millions de naissances afin de déterminer l'heure d'accouchement. Résultat : c'est rarement dans la journée ! **71,5 % des femmes accouchent entre 1 heure et 7 heures du matin, avec une moyenne à 4 heures. Pour en connaître la raison, il faut remonter à la Préhistoire ! Les hommes chassant dans la journée, ils retrouvaient leurs femmes la nuit, qui se sentaient alors en sécurité pour mettre leurs enfants au monde... V.B.**

Les naissances repartent à la hausse !

Après six ans de baisse de la natalité entre 2015 et 2020, la courbe des naissances remonte enfin légèrement.

Ainsi, en 2021, il y a eu **738 000 nouveau-nés.**

Cela représente une hausse de **+0,4 %**, soit 3 000 naissances supplémentaires par rapport à 2020.

Le taux de fécondité par femme remonte également, à **1,83 enfant.** V.B.

Notre appli
**Grossesse
by Parents**

Scannez ce QR code
pour la télécharger



LA MATERNITÉ AU FIL DES JOURS !

Fabriquée en Europe et éco-conçue, cette collection de 3 puzzles de 1000 pièces célèbre la maternité de la plus jolie manière, grâce aux illustrations de l'artiste marseillaise Laure Vitale. Une activité idéale pour se relaxer en attendant bébé ! s.d.



1 000 pièces, 48 x 68 cm,
Les Éditions Imaginaires,
29,90 € le puzzle.

Sommaire

- 32 La petite histoire... des positions de l'accouchement
- 34 Douleurs au bas-ventre, quand s'inquiéter ?
- 38 « J'ai eu un orgasme lors de mon accouchement »
- 40 Je mange quoi pour éviter une infection urinaire

La petite histoire des positions de...

l'accouchement

« Les femmes devraient être libres de choisir la position qu'elles préfèrent. Elles changeront souvent de position car aucune d'elle n'est confortable longtemps », rappelle l'OMS.

La majorité des femmes accouchent aujourd'hui en position gynécologique, allongées, les jambes fléchies sur la poitrine, avec peu de mobilité. Mais ça n'a pas été toujours le cas... Et les postures de nos ancêtres, bien plus verticales ou physiologiques, reviennent en force !



Sous l'Antiquité, la sage-femme, placée devant le siège, récupère le bébé.



À l'époque médiévale, la chaise d'accouchement se généralise.



À partir du XVII^e siècle, sous la pression des chirurgiens-accoucheurs, les femmes s'allongent. Peinture de Luciano Borzone (1590-1645).



Aujourd'hui, certaines femmes choisissent une position verticale, plus physio.



À la Préhistoire Accroupie en pleine nature

Les peintures et sculptures rupestres montrent des scènes d'accouchement à même le sol, près d'une source d'eau ou dans la forêt, afin d'accroître le pouvoir vital de la Terre. Les femmes accouchent alors accroupies, probablement seules. Dans la mythologie grecque, on lit que la mère d'Apollon accouche « à genoux dans l'herbe tendre ».

Durant l'Antiquité Assise entourée de femmes

Pendant l'Antiquité, la position verticale – à genoux, accroupie ou assise – reste privilégiée. Dans les écrits de Soranos d'Ephèse, le père de l'obstétrique à Rome, on apprend que les femmes accouchaient assises, entourées de quatre femmes, une de chaque côté, une derrière et une sage-femme devant qui recueillait l'enfant.

Au Moyen Âge Sur les genoux d'une femme ou à l'étable

Les femmes s'asseyant plutôt sur les genoux d'une femme robuste, une voisine ou une proche, la matrone étant placée devant. L'accouchement se déroulait dans la salle commune, calfeutrée et surchauffée grâce à la cheminée. Dans les familles pauvres, cela pouvait se passer dans l'étable, avec la chaleur des animaux. Dans la seconde moitié du Moyen Âge, les chaises d'accouchement se généralisent.

Attachée sur un lit à la verticale...

Il ne s'agit pas d'une scène de torture, mais bien d'une technique d'accouchement qui a existé pendant l'Antiquité et qui s'appelle la "succussion hippocratique". Quand le travail s'éternisait, que le bébé se présentait mal, la femme était couchée sur le dos, attachée au lit par des tissus. On soulevait le lit perpendiculairement, et à chaque douleur de contraction, on abaissait le lit au sol (garni de branchages pour amoindrir les chocs), pour faire progresser le travail.

Au XVII^e siècle Allongée, c'est la seule position acceptable

Sous l'impulsion des chirurgiens s'accoucheurs comme François Moriceau, l'obstétrique devient, au XVII^e siècle, une spécialité médicale. Les médecins participent aux accouchements, ils utilisent de plus en plus d'instruments comme les forceps. Les positions verticales, jugées bestiales et impudiques, sont alors remplacées par la position allongée. Elle est également décriée plus pratique pour les examens, plus confortable pour la respiration, donnant plus de force pour pousser, et étant moins contraignante pour le périnée.

A la fin du XX^e Une position forcée

Avec la généralisation des accouchements à l'hôpital, la mobilité pendant le travail se réduit encore, et la "french position" devient la norme. Au début, on accouche dans des "lits de misère", où le haut du corps est rehaussé de coussins. Avec la médicalisation de l'accouchement et l'arrivée de l'anesthésie, l'immobilité monte d'un cran ! Les femmes accouchent à plat dos sur une table haute, dure et étroite, les jambes en l'air écartées dans les étriers, cachées sous des draps. Les branchements, monitoring, perfusion et parfois sonde urinaire, empêchent de se mouvoir avant la poussée.

Louis XIV (père de six enfants et une quinzaine d'illegitimes) aurait favorisé la généralisation de la position allongée en insistant pour que ses nombreuses compagnes accouchent ainsi ! Selon les historiens, le Roi Soleil voulait une fascination presque fétichiste aux accouchements, et il ne voulait manquer aucun détail de l'affaire.

Aujourd'hui La possibilité de bouger

Face à l'aberration physiologique que revêt l'accouchement à la fin du XX^e siècle, des voix s'élèvent ! Le bébé a besoin de la gravité pour descendre, et le bassin de la future mère de mobilité pour le laisser passer ! Des gynécologues comme le Dr Michel Odent militent alors pour un retour aux accouchements naturels, en position verticale, avec le maximum de mobilité. À la maternité de Pithiviers, qu'il dirige, s'ouvre une "salle sauvage" pour accoucher avec son conjoint, nue et accroupie. Des salles nature ou physio, où l'on peut prendre un bain, rester en mouvement sur un ballon, se suspendre accroupie, se mettre à quatre pattes sont expérimentées ici et là, en maison de naissance notamment. Au moins, la possibilité de bouger lors du travail (péridurale ambulatoire) ou de se tourner sur le côté progresse lentement dans les maternités... ● KATRIN ACOU-BOUAZIZ

Le rendez-vous quotidien
de la famille !

LA MAISON
des
MATERNELLES

En direct, du lundi au vendredi
à 9h25 sur France 2 et France.tv

2

france.tv



Retrouvez notre
journaliste tous les
mois sur le plateau
Prochaines chroniques
les 15 et 29 mars.



Scannez ce
QR code pour
retrouver
l'émission sur
France.tv





Douleurs au bas-ventre

Quand s'inquiéter ?

La grossesse s'accompagne souvent de divers maux – nausées matinales, tiraillements en bas du ventre ou douleurs pelviennes –, la plupart du temps sans gravité. Mais comment distinguer les douleurs normales des autres ? Le Dr Hervé Marsaud, gynécologue, nous aide à y voir plus clair en fonction des trimestres de grossesse.


L'EXPERT

Hervé Marsaud
GYNÉCOLOGUE
MÉDICAL ET
OBSTÉTRICIEN

Au 1^{er} trimestre

Peut-on avoir des douleurs de règles?

« Ce qu'il faut craindre, ce sont les douleurs qui ressemblent à celles ressenties habituellement pendant les règles, précise le Dr Marsaud. Des douleurs qui augmentent puis diminuent pendant 30 secondes à 1 minute peuvent faire redouter une fausse couche. Si une grossesse s'interrompt, elle le fait brutalement, ou progressivement, sans que cela soit douloureux pour autant. C'est simplement au moment de l'expulsion que l'utérus se contracte et peut faire mal. »

À savoir : ce n'est pas parce qu'on perd un peu de sang que l'on fait une fausse couche. « Il y a ce qu'on appelle les règles à la date anniversaire, celles qui auraient dû survenir le premier mois de grossesse, voire les suivants, mais de plus faible abondance. C'est sans gravité. »

En cas de pertes noirâtres, surtout si elles sont associées à des douleurs, on contacte notre médecin ou la maternité pour éliminer la possibilité d'une grossesse extra-utérine.

Les autres douleurs...

L'infection urinaire concerne 10 % des femmes enceintes. On ressent une légère douleur dans le bas-ventre, plutôt au centre, une envie fréquente d'aller aux toilettes et une sensation de brûlure lorsque l'on fait pipi.

Un examen cytotabactériologique permettra de confirmer l'infection. Un traitement antibiotique, compatible avec la grossesse, sera mis en place.

Un problème digestif, si les douleurs durent longtemps et sont latérales.

« Un utérus ne peut pas se contracter plus d'1 min 30, donc si la douleur dure 5 minutes, c'est sûrement un problème de constipation. C'est la cause la plus fréquente de douleur pendant la grossesse. »

Pour éviter ce problème, il faut boire beaucoup d'eau. Sous l'effet de l'hormone de la progestérone, les contractions de l'utérus peuvent se ralentir, et cela peut se répercuter sur le transit qui devient paresseux.

Au 2^e trimestre

Les maux classiques

Si l'on arrive à situer la douleur, on en saura plus sur son origine. « Les douleurs de l'utérus sont symétriques, en avant ou en arrière, ou les deux, explique le Dr Marsaud. Alors qu'une douleur latérale aura une cause digestive : à droite, la constipation, et à gauche, un autre problème digestif : une diarrhée qui se prépare, par exemple. »

Douleurs spontanées et douleurs provoquées...

Il faut distinguer les douleurs spontanées des douleurs provoquées par la marche, la voiture, l'activité sexuelle, ou même une contrariété, une dispute avec son conjoint, qui peuvent entraîner des contractions de l'utérus. Alors que les douleurs spontanées se déclenchent seules et peuvent surgir lorsque l'on est allongée ou assise confortablement.

« Comme lors du 1^{er} trimestre, les douleurs semblables aux douleurs menstruelles ne sont pas bon signe. Il faut faire attention à leur fréquence : si elles reviennent toutes les 10 minutes, ou si elles persistent dans la durée, mieux vaut appeler la maternité », avertit le Dr Marsaud. De manière générale, les douleurs en bas du ventre nécessitent rarement une consultation en urgence, sauf si elles sont brutales, très intenses et persistantes, après avoir débuté comme un "coup de poignard".

La torsion de l'ovaire

Dans plus de 70 % des cas, elle arrive les deux premiers trimestres de grossesse. Lors d'une torsion ovarienne, l'ovaire fait une rotation totale ou partielle autour du pédicule, ce qui entraîne une douleur soudaine, intense et aiguë dans la zone pelvienne, avec vomissements parfois. On peut ressentir comme une brûlure ou un pincement très fort dans le bas-ventre. Assez rare et non liée à la grossesse, la torsion est un peu plus fréquente durant ces 9 mois...

En cas de douleur intense et violente, il faut consulter sans tarder le gynécologue qui suit la grossesse. Il fera une échographie endovaginale pour affiner le diagnostic. Si la torsion ovarienne est confirmée, une intervention chirurgicale est nécessaire pour détordre l'ovaire.

En fin de grossesse

Les douleurs ostéo-articulaires

« L'utérus est un muscle qui pèse 80 g en début de grossesse et 1,2 kg sur la fin, en moyenne, explique le Dr Marsaud. Pour pouvoir grossir et parvenir, à la fin, à expulser un bébé, il s'entraîne et donc se contracte. » Appelées "contractions de Braxton Hicks", ces contractions, nécessaires, sont une sorte de répétition pour le grand jour.

Lorsque la grossesse est avancée, on peut ressentir des douleurs ostéo-articulaires, au niveau du bassin et/ou de la région sacro-iliaque, surtout en position debout. Les os se préparent pour le passage de bébé. Le bassin s'élargit au fil des mois, et les tensions musculaires que cela engendre peuvent être source de douleurs. Les articulations sacro-iliaques deviennent instables quand le poids de l'abdomen augmente avec le bébé qui grossit. Des études ont montré que la moitié des femmes enceintes ressentent une douleur au niveau de cette zone.

Douleur ligamentaire ou contraction ?

La douleur ligamentaire se ressent au niveau du pubis, de l'aîne, du périnée, des cuisses, voire dans les fesses. Les tiraillements sont constants et ne se reproduisent pas par séquences de quelques minutes : un bon moyen de les différencier des contractions. « On voit souvent, en fin de grossesse, les futures mamans marcher comme des canards dans la rue ; ça leur permet de soulager une douleur pubienne », indique le Dr Marsaud.

On se rassure, il existe plusieurs solutions. En tout premier lieu, le repos ! Puis des séances de kiné ou d'ostéopathie, ou/et le port d'une ceinture ou d'un bandeau de soutien du bassin.

Si les douleurs surviennent à partir de cinq mois de grossesse, on peut redouter une menace d'accouchement prématuré. « Il ne faut pas hésiter à contacter l'équipe qui vous suit et à bien décrire, au cours de l'interrogatoire médical, la douleur, son intensité, sa fréquence et ses éventuels facteurs déclencheurs. Il faut rester attentive aux signaux que le corps vous envoie, en essayant de ne jamais paniquer, avec une bonne dose de philosophie et d'objectivité », conseille le Dr Marsaud.



Les cas où un coup de fil à son médecin ou à la mater s'impose

✓ Des saignements vaginaux accompagnés d'une douleur faisant penser aux règles.

✓ Des douleurs qui se reproduisent régulièrement, toutes les 10 minutes par exemple, et qui durent 1 à 2 minutes.

✓ Des douleurs spontanées qui se produisent souvent et qui peuvent donc être des contractions.

✓ Des douleurs intenses.

Une gamme sûre pour un allaitement serein



Soin du mamelon

- Facile à appliquer
- Une formule simple
- Utilisation sans rinçage



Montée de lait

- Une gamme BIO
- Plusieurs goûts pour varier les plaisirs
- Des plantes naturelles reconnues pour favoriser la production de lait



Gifrer, authentique par nature



Je l'ai vécu...

« J'ai eu un orgasme
lors de mon accouchement. »

Rosalie est
maman
de deux enfants,
Lisa, 11 ans,
et Émile,
7 ans. Ayant
très mal vécu
son premier
accouchement,
une césarienne
en urgence,
elle redoutait
le deuxième...
Et là, contre toute
attente, elle
a ressenti
quelque chose
d'incroyable...



« Et à chaque poussée, cette vague
me traversait à nouveau, puissante, une sensation
que je n'avais jamais vécue. »

« Lors de ma première grossesse, j'ai suivi une préparation à l'accouchement auprès d'une sage-femme. Elle m'avait encouragée à vivre, ressentir, tous les instants de l'accouchement, même la douleur. Mais ça ne s'est pas passé comme prévu. Ma poche des eaux s'est fissurée, et l'équipe médicale a décidé qu'il fallait procéder à un déclenchement. Le travail était long, lent, puis tout s'est accéléré. On m'a emmenée dans un bloc pour une césarienne en urgence, sans mon conjoint, resté dans la salle d'attente. Pendant l'opération, j'avais l'impression qu'on m'arrachait ma fille de mon ventre. Littéralement. J'ai très mal vécu cet accouchement, d'autant que cette éventualité n'avait jamais été évoquée par ma sage-femme.

Pour ma deuxième (et dernière) grossesse, je voulais vraiment vivre l'expérience de l'accouchement. Mon obstétricienne a mis en avant plusieurs obstacles. Suite à la césarienne, j'avais un "utérus cicatriciel", donc plus de risque d'avoir à nouveau une césarienne. Par ailleurs, mon traitement anticoagulant, pour éviter de développer une phlébite, était incompatible avec une péridurale. Mais il était envisageable de suspendre le traitement en amont, si je maintenaiss une activité physique. Et pour couronner le tout, suite à une blessure au genou, je portais une attelle qui allait de la cheville à l'aîne. Impossible donc de plier ma jambe pour mettre le pied dans l'étrier! Mon conjoint s'est alors proposé pour faire "l'étrier humain". On s'est entraînés dans le cabinet, ma cheville posée sur son épaule, tandis qu'il maintenait ma voûte plantaire en vue de soutenir la pression lors des poussées... C'était franchement drôle, mais le protocole a été validé par l'obstétricienne. Il a été vraiment cool, à l'écoute et il s'est engagé à tout faire pour respecter mon souhait d'accoucher par voie basse.

Le jour du terme est arrivé, je me suis rendue à la maternité. Après plusieurs examens, je suis retournée à la maison avec la consigne de revenir dans 48 heures, même sans l'ombre d'une contraction. J'y suis donc retournée deux jours plus tard. Là, l'équipe m'a informée que le déclenchement semblait inévitable. J'ai refusé: pas question de revivre ce que j'avais vécu pour Lisa. J'ai donc

« Lorsque j'ai compris que je pouvais, enfin, vivre cet accouchement, ça a libéré une joie et un bonheur si puissants que mon corps a suivi! Il a coopéré en quelque sorte. »

passé la matinée à marcher, monter des escaliers, faire des tours de l'établissement pour provoquer le travail. La journée s'est passée, la dilatation était lente, mais en fin de journée, on m'a déplacée en salle d'accouchement. Je n'avais qu'une peur: que la lenteur du travail mette le bébé en difficulté et qu'on m'envoie au bloc, en urgence.

En fin de soirée, après un énième examen du col, on m'annonce que je suis suffisamment dilatée pour attaquer le travail. Quel soulagement! Je n'en revenais pas. Je suis rentrée dans une espèce de transe qui a envahi tout mon corps. Me voilà donc, avec mon conjoint qui soutenait ma jambe en mode "étrier humain" et l'obstétricien qui m'invitait à pousser. Et là, lors de la poussée, une sensation incroyable a traversé tout mon corps, un orgasme d'un autre monde, quelque chose de monumental. Et à chaque poussée, cette vague me traversait à nouveau, puissante, une sensation que je n'ai jamais vécue. L'équipe comme mon conjoint étaient aussi surpris qu'amusés. Les effets de la péridurale s'étaient estompés depuis longtemps. Je n'ai même pas pensé à demander une nouvelle dose. Je sentais tout mais aucune douleur, même lors de l'épisiotomie. C'était incroyable, je planais complètement. Émile est né. J'ai passé un long moment en peau à peau avec lui, à profiter de chacun de ses premiers instants, dans une extase totale.

Je n'ai jamais fait de recherches ni lu d'autres témoignages pour comprendre ce qu'il s'était passé. J'ai pris cette expérience comme un instant de vie, de bonheur. Je suis quelqu'un d'ultrasensible, émotionnellement et corporellement. Je vis les choses avec beaucoup d'intensité. Lorsque j'ai compris que je pouvais, enfin, vivre cet accouchement, ça a libéré une joie et un bonheur si puissants que mon corps a suivi! Il a coopéré en quelque sorte. On en rit avec mon conjoint quand on reparle de ce moment. C'est un super bon souvenir, pour lui comme pour moi. » ●

PROPOS RECUEILLIS PAR SIDONIE SIGRIST

ILLUSTRATION LADY BUG

Les risques
d'infections urinaires
sont multipliés
quand on attend
un bébé... On met
toutes les chances de
notre côté!



Je mange quoi pour... éviter une infection urinaire

Plus de la moitié des femmes font une infection urinaire au moins une fois dans leur vie. Et la grossesse augmente le risque. On peut la prévenir par l'alimentation. Aurore Lavergnat, diététicienne-nutritionniste, nous dit ce qu'il faut manger et boire.

Les femmes sont plus sujettes que les hommes aux infections urinaires, pour des raisons d'anatomie : « L'urètre est plus court chez la femme que chez l'homme, explique Aurore Lavergnat, les bactéries ont donc moins de chemin à parcourir pour se retrouver dans la vessie. L'anus et le vagin sont également proches. Et il ne faut pas oublier que les rapports sexuels favorisent également l'infection urinaire. » Pour limiter le risque, on pense à uriner juste après le rapport !

La femme enceinte plus sujette !

La grossesse favorise le risque d'infection urinaire. « Au fil de la grossesse l'utérus grossit, exerçant une pression de plus en plus importante sur la vessie », dit la diététicienne. Dans le même temps, la femme enceinte n'arrive pas forcément à vider totalement sa vessie, les hormones de la grossesse diminuant son tonus. Ce qui engendre la multiplication des bactéries et donc le risque de cystite. D'autre part, certaines femmes

enceintes souffrent de diabète gestationnel, ce qui favorise aussi les infections urinaires.

Quels risques durant la grossesse ?

L'infection urinaire doit être détectée précocement, car, non traitée, elle peut être responsable d'un retard de croissance du fœtus, d'un accouchement prématuré, voire d'une infection du fœtus. C'est pour ces raisons que de fréquentes analyses d'urines sont prescrites chez les femmes enceintes.

AF : FOOD PICTURES / KOLENNOVSKIS, AMTIN / MANSOL / MAMA ZENGALETTE, KOLENNOVSKIS / ADBESTOCK.



Des tisanes

Deux plantes sont intéressantes pour le système urinaire. « L'aubier de tilleul est un diurétique qui aide la détox rénale. Et la queue de cerise est très riche en flavonoïdes, des antioxydants qui favorisent la sécrétion urinaire », informe Aurore Lavernat.

La recette: pour un litre d'eau, verser 1 cuil. à soupe de queues de cerises ou d'aubier de tilleul.

Laisser infuser 10 minutes. Filtrer, boire tout au long de la journée en cure préventive de 15 jours, un mois sur deux.



Des fruits rouges

Fraise, framboise, myrtille, cassis... « Ces petits fruits rouges renferment du potassium et du magnésium, des minéraux alcalinisants, ainsi que des polyphénols, des antioxydants utiles dans la prévention des infections urinaires. » On pense à mettre 2 ou 3 portions de fruits par jour dans ses menus.

Des céréales complètes

Blé, seigle, avoine, millet, sorgho, riz, teff...

« Ces céréales sont riches en magnésium et en potassium, détaille Aurore Lavernat. Ces minéraux favorisent l'alcalinisation des urines, ce qui est important pour prévenir les cystites. » On pense à en consommer une portion à chaque repas: 40 g de pain complet ou 3-4 cuil. à soupe de céréales.



Des légumes verts

« Asperge, blette, épinards, poireaux... apportent des quantités intéressantes de fibres, ces dernières entretiennent la flore intestinale et vaginale, ce qui joue un rôle préventif dans les infections urinaires », rappelle la diététicienne. Les légumes, c'est à chaque repas, et à volonté!



De l'eau

« Entre 1,5 l et 2 l par jour, recommande la diététicienne. Au quotidien, on préfère les eaux faiblement minéralisées (type Évian, Mont Roucoux...), et on peut, plusieurs fois par an, faire une cure d'un mois ou deux d'une eau riche en minéraux alcalinisants, comme le magnésium et le potassium. À titre d'exemple, Contrex ou Hépar. »

Des cranberries

Appelées aussi "canneberges", il s'agit d'une petite baie acide. « Les cranberries sont riches en flavonoïdes et en anthocyanes, deux substances antioxydantes aux vertus antiseptiques, explique la diététicienne. Elles empêchent l'adhésion des bactéries dans l'urètre. » Les cranberries se consomment en jus, de préférence sans sucre, à raison de 1 ou 2 verres par jour en prévention.



« Depuis que je bois de l'eau, ça va mieux! »

« Sujette aux infections urinaires depuis l'âge de 10 ans, j'ai mis en place sur mon téléphone un système d'alarme et j'ai toujours une bouteille d'eau sous le coude. Dès que ça sonne, je bois! Sinon, je ne boirais jamais... Et j'ai beaucoup moins d'infections. »



AMÉLIE
34 ans

VERONIQUE BERTRAND

{Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



JENNIFER KAMAR / AGENCE STOCK 100

Les crevettes du mois

QUELS SONT LES PRÉNOMS INTERDITS EN FRANCE ?

Chaque pays a ses tabous... Voici un échantillon des prénoms que les autorités françaises ont mis sur la liste noire: Nutella (même si on est gourmand!), Babord et Tribord (même si on aime la mer!), Mini-Cooper, n'en déplaise aux passionnés de voitures! v.B.



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

Boubou se gratte ?

On lui applique une crème super efficace, sans cortisone, ni parfum ni colorants ni parabènes... Bref, tout bien, et qui va vraiment le soulager. Et ça marche dès 1 mois (et même sur nous!).

Stelatopia® Intense, de Mustela, 12,90 € le tube de 30 ml.



LA SCOLIOSE, INSUFFISAMMENT DÉPISTÉE CHEZ L'ENFANT

Le dépistage de la scoliose est simple à réaliser, mais souvent trop tardif. Cette pathologie touche entre 0,5 et 2 % des 8-15 ans, avec huit fois plus de filles que de garçons. Alors qu'une scoliose peut s'aggraver de 5° en six mois! Pour la repérer: on se place derrière son enfant, on lui demande de se pencher en avant, les mains entre les genoux. Si une bosse apparaît sur l'un des côtés du dos, consultez! Selon la courbure, le traitement peut aller d'une simple surveillance au port d'un corset ou à une opération. v.B.

LES MOTS D'ENFANTS

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

Voyant le jour se lever, Elsa dit à sa grand-mère: - Mamie, la nuit est réveillée!

Elsa, 3 ans,

Le papa d'Ella est anglophone, sa maman est francophone. Alors qu'Ella balaie le balcon, elle explique:

Ella is passe the balai in the dehors!

Ella, 2 ans

Sommaire

- 44** ÂGE PAR ÂGE
- 52** Guide d'achat:
Comment bien choisir son babyphone
- 54** Dossier: 0-10 ans
Comment ça fonctionne un kid ?
(Qu'est-ce qui se passe dans sa tête ?)
- 66** Comment savoir s'il est allergique ?
- 70** Comment on gère les premiers signes de puberté (côté fille)
- 76** Mode kids : Maille de printemps
- 79** Psy à la rescousse:
Il ne mange que des pâtes ou des frites !
- 80** Le bon sens des interdits!

➔ Âge par âge

De 0 à 1 an

Il souffre de coliques du nourrisson

Parfois impressionnantes, les coliques du tout-petit sont heureusement transitoires...

C amille vient de fêter ses 6 semaines et cet anniversaire est marqué par la survenue de crises douloureuses, difficiles à calmer : elle pousse des cris perçants, se tortille, devient toute rouge, « pétarade », et son ventre est tout dur et ballonné. « Ces épisodes périodiques que l'on qualifie de « coliques » du nourrisson sont des douleurs abdominales d'intensité et de fréquence variables, soulagées par l'émission de gaz ou de selles. Elles surviennent entre 3 semaines et 3 mois avec un pic vers 6 semaines, le plus souvent dans la 1/2 heure qui suit la tétée, et durent en moyenne de 5 à 30 min. Bébé n'est pas malade, il tète bien et grossit normalement, mais ces crises laissent les parents désespérés », explique le Dr Véronique Desvignes*, pédiatre. Même si aucune cause n'a encore été parfaitement identifiée, cet inconfort abdominal peut

s'expliquer en partie par une immaturité intestinale. Il peut aussi être provoqué par le microbiote intestinal du nourrisson, contenant plus de bactéries productrices de gaz et moins de germes aux propriétés anti-inflammatoires. Chez le bébé allaité, une tétée trop courte peut être également à l'origine de ces douleurs.

Que peut-on faire ?

Il n'y a pas de médicament magique. « Pour tenter d'équilibrer la flore intestinale, on peut proposer une cure de probiotiques au bébé allaité ou un lait anticoliques à celui nourri au lait artificiel. Dans ce cas, avant d'opérer tout changement, je conseille d'en parler au pédiatre ou à un professionnel de santé », recommande le Dr Desvignes. Certaines astuces comme les massages doux du ventre pour l'aider à éliminer ses

gaz, le portage à plat ventre en position du « léopard sur la branche », à califourchon sur l'épaule, en écharpe, l'emmaillotage, la tétine... peuvent apaiser bébé. « Si malgré tout, les choses ne s'arrangent pas et que l'on se sent dépassée... voire exaspérée par la situation, on n'hésite pas à en parler au médecin, à l'équipe de PMI. Si vraiment, on n'arrive pas à calmer son bébé, on peut passer le relais au papa, faire appel à une amie, un grand-parent pour pouvoir se reposer et prendre du recul », conseille la pédiatre. ●

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

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

Lorsque les coliques sont très intenses et fréquentes, ou persistent au-delà de 3 mois, on peut rechercher une allergie aux protéines de lait de vache.



On l'a pourtant cherché
partout, impossible de mettre
la main sur son doudou !
Comment va-t-elle réussir
à s'endormir ce soir ?

De 1 à 2 ans

Elle a perdu son doudou



Et c'est le drame...

Anna, 20 mois, a laissé tomber son doudou adoré lors d'un trajet en poussette sans que ses parents s'en soient aperçus... Ils s'interrogent : y a-t-il un moyen de le retrouver ? Un nouveau doudou parviendra-t-il à la consoler ? Le doudou est un objet transitionnel. C'est-à-dire que l'enfant projette l'amour de ses parents dans cette peluche et conserve ainsi une partie d'eux en leur absence », décrypte Aurélie Callet, psychologue*. D'où son importance lors des séparations – la nuit, au moment de le laisser à la crèche ou chez la nounou – car, il va l'aider à mieux les supporter. En cas de perte, il ne faut donc pas minimiser son importance. Sauf, bien sûr, si l'enfant ne semble pas en faire un drame. « Il est plus facile de perdre un doudou entre 12 et 24 mois qu'à 3 ou 4 ans, où il a vraiment une symbolique, il l'a depuis des années et n'en veut pas un autre », constate la psychologue.

On lui trouve un remplaçant

Bébé pleure ? La psy conseille de lui dire la vérité et de le rassurer : on ne retrouve plus doudou, mais on a trouvé son petit frère (une peluche ou une poupée de chiffon qu'il a déjà) ! On dort avec pour qu'il ait notre odeur, puis on le met

L'AVIS DE L'EXPERTE

La bonne idée : l'acheter en double. On pourra les laver à tour de rôle ou en laisser un chez mamie pour être plus tranquille.

Et surtout, on pense à noter son numéro de téléphone sur l'étiquette pour qu'on puisse nous contacter en cas de perte !

dans son lit, sa poussette... de sorte qu'il soit toujours à ses côtés. En parallèle, on vérifie sur les groupes Facebook et les sites consacrés aux doudous perdus que le sien n'y est pas. Rien ? Aurélie Callet suggère alors d'en racheter un, le plus ressemblant possible, forme et texture.

Il va finir par l'adopter...

On l'emmène au magasin pour en choisir un nouveau, « et on lui explique qu'il va devoir lui apprendre à faire dodo, s'en occuper la journée... Lui donner de l'importance va aider l'enfant à se l'approprier », précise la psychologue. Et elle l'assure : « Même si, au début, il le rejette, il va l'adopter car jusqu'à 24 mois, il en a généralement besoin ». Enfin, passé 2 ans, si la perte de son doudou ne semble pas trop l'affecter, peut-être n'en a-t-il plus autant besoin ? On lui laisse alors d'autres peluches dans son lit, à disposition, et on voit si la magie opère... ou s'il s'est affranchi de la phase doudou ! ●

DOROTHÉE LOUESSARD

(*) Coautrice de "Je ne dors pas" (éd. De Boeck supérieur)

Et s'il se trouvait
sur Inspecteur Doudou ?

Cette plateforme recense près de 15000 doudous
égarés ! Site : <http://inspecteurdoudou.net>

De 2 à 3 ans

Il a le syndrome pieds-main-bouche

Hypercontagieuse, cette maladie virale est banale et fréquente.

Raphaël présente des lésions cutanées sur les mains, les pieds et les jambes, il a un peu de fièvre et son nez coule. Le diagnostic tombe vite : Il a attrapé le syndrome pieds-main-bouche à la crèche. « Il s'agit d'une infection virale bénigne très fréquente, due le plus souvent à un entérovirus de la famille des virus Coxsackie », explique le Dr Fabienne Kochert, pédiatre*. Les lésions dites "papulovésiculeuses" sont des sortes de gros boutons rouges avec parfois des cloques sur le dessus appelées vésicules. »

Des symptômes très variés

Ces boutons apparaissent très souvent d'abord dans la bouche, puis se diffusent aux extrémités (doigts, mains, pieds), et peuvent même survenir au niveau du siège, des jambes, du dos et du thorax. Ils sont douloureux et provoquent une sensation de brûlure, d'où la perte d'appétit ou le mal de gorge que peut présenter l'enfant. « D'autres symptômes peuvent apparaître comme de la fièvre ou une petite pharyngite, mais le plus souvent, l'état général est conservé. Le tout-petit peut avoir un nez

qui coule, un peu de symptômes digestifs, mais il n'y a rien de typique, cela dépend de l'enfant », assure le Dr Kochert. Quelques semaines après avoir contracté le virus, les ongles peuvent tomber. Rien de grave. C'est une suite normale du pieds-main-bouche qui ne génère pas de douleur, et les ongles repoussent très vite !

Des formes plus sévères dues au confinement

Très contagieux, le pieds-main-bouche se transmet par les gouttelettes de salive et par les selles, car le virus est éliminé via le transit. « L'hygiène des mains est très importante, mais la contagiosité se fait massivement par voie salivaire par les objets portés à la bouche », précise la pédiatre. La maladie est présente toute l'année et a évolué depuis le confinement. Des formes plus spectaculaires sont apparues avec des papulovésicules beaucoup plus grosses, avec parfois aussi des ulcérations et des surinfections, « sûrement dues à la dette immunitaire du fait des confinements », indique Fabienne Kochert.

Des soins antiseptiques locaux

« La forme banale de la maladie, avec quelques lésions au niveau des extrémités, ne nécessite même pas un avis médical. Il n'y a rien à faire à part attendre que ça passe », informe la pédiatre. Par contre, dans le cas de formes plus sévères, avec des papulovésicules très présentes et infectées, la consultation est nécessaire pour assurer des soins locaux antiseptiques et éventuellement prescrire un traitement antibiotique. Mais ces cas restent exceptionnels. ● EMILIE VEYSSE

(*) Le Dr Fabienne Kochert exerce à Orléans, elle est présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA).

« On a presque tous été malades ! »

« Émile a attrapé le virus à l'école. Puis Lorys l'a contracté à la crèche deux jours plus tard et ensuite moi. Seule ma femme ne l'a pas eu ! Lorys a été moins touché que son frère qui a eu 2 jours de fièvre à 40 °C et des boutons qui suintaient. Il a eu des boutons dans la bouche et sur les pieds avec un peu de fièvre. Le pédiatre nous a dit qu'il devait boire froid et sucré pour apaiser sa bouche douloureuse. »



MAXIME, papa de Émile, 4 ans et Lorys, 2 ans.



Dans sa forme bénigne, il n'y a rien à faire mis à part attendre... que ça passe !

Il est malade, mais rien à faire,
il ne veut avaler aucun médicament !
Comment s'y prendre ?

De 3 à 4 ans



Il refuse de prendre ses médicaments

Et le soigner est
pourtant nécessaire !

Basile, 3 ans est malade, mais il pleure, se débat dès qu'il s'agit d'avaler ses médicaments. « Comme il peut s'opposer à manger ou se coucher, l'enfant peut refuser de prendre ses médicaments », observe le pédiatre Alexandre Gardea*. Prétexe fréquent ? le goût. « Les fabricants travaillent beaucoup sur l'acceptabilité du goût des médicaments pour enfants », souligne le Dr Gardea. Cependant, un arôme banane, par exemple, peut écœurer, surtout s'il n'aime pas ce fruit. Et puis, un enfant malade n'est pas dans son état normal, il peut se montrer grognon et ça risque de s'accroître si on lui impose d'avaler son médicament sur-le-champ. D'autant qu'entre l'âge de 3 et 4 ans, il est en phase d'affirmation de soi, donc enclin à des pulsions d'opposition. « On ne se rend pas compte, mais on passe nos journées à lui dire

“fais ci, ne fais pas ça” », note le pédiatre. Refuser est une façon pour lui de montrer qu'il a son mot à dire. Les écueils : s'énervner ou montrer notre inquiétude, il risque alors de se braquer encore plus ou d'angoisser à son tour.

Comment y remédier ?

« Un enfant a le droit de ne pas vouloir », explique le pédiatre et « l'autorité sans négociation fonctionne rarement ». Ainsi, plutôt que lui dire « Tu fais du cinéma » ou « Tu les prends, point barre », voici son conseil : écouter son refus, lui dire qu'on le comprend afin qu'il se sente soutenu. On peut aussi manifester notre étonnement : « Jusqu'ici tu n'as jamais fait d'histoires pour prendre tes médicaments ». Enfin, bien sûr, on lui rappelle l'intérêt de les prendre : le soigner.

*Un bon remède en cas
d'impasse : lui donner le choix
du mode d'administration !*

Un bon remède en cas d'impasse, c'est de lui donner le choix du mode d'administration : comprimés dispersibles (qui fondent sous la langue), en sirop ou en suppo. Et le prévenir un peu avant, afin qu'il coopère plus facilement. Enfin, on se rassure : qu'il rechigne à prendre son sirop ne signifie pas que ce sera le cas à chaque prise. D'ailleurs, le Dr Gardea constate que « parfois, ce sont les parents qu'il s'agit de convaincre de finir le traitement, car l'enfant allant mieux, ils estiment l'avoir assez embêté » ! ●

DOROTHÉE LOUESSARD

(*) Auteur de “L'enfant dans notre temps, journal d'un pédiatre” (éd. L'Harmattan).

**“PAR OÙ PASSE
MON MÉDICAMENT...”**
d'Éric Ezan, éd. Le Pommier



Et si on lui lisait
ce petit livre ?
Notre loulou
devrait ainsi mieux
comprendre
l'intérêt de prendre
ses médicaments !

Et ses parents et ses peluches
sont ses élèves...

De 4 à 6 ans

Elle veut tout le temps jouer à la maîtresse



« **O**n joue à la maîtresse ? », demande Norah, 6 ans, dès son retour de l'école. « Pour apprendre, l'enfant imite l'adulte dès son plus jeune âge.

Dès 4 ans, ça passe par le fait de reproduire des rôles, mettre en scène et reproduire des histoires », observe la psychologue Aurélie Callet*.

Un jeu de rôle bénéfique

Selon la psychologue, le jeu de rôles est à encourager chez l'enfant. Il lui permet de développer son imaginaire et son langage. Autre bénéfice des jeux d'imitation, l'enfant partage plus facilement ses émotions. En se prenant pour la « maîtresse », « il va rejouer des événements vécus durant la journée, positifs ou négatifs, et les externaliser », détaille la psy. Il peut aussi les fantasmer pour les rejouer comme ils l'auraient voulu. Enfin, ajoute-t-elle, « ils constituent un moyen pour l'enfant d'inverser les rôles, d'être aux commandes. Certains enfants sont d'ailleurs hyper-stricts avec leurs poupées ».

Une mine d'infos pour nous !

Très souvent, quand on lui demande comment s'est passée sa journée, l'enfant répond « bien » ou « je ne sais

*L'accueil à éviter
selon la psy :
distribuer
les rôles, on le
laisse décider.*

**Son conseil qui va
plaire aux kids**

Laisser ses déguisements
et accessoires à portée
de main, car ils peuvent
l'aider à développer
davantage ces jeux.



plus ». En jouant à la maîtresse avec lui, on va pouvoir glaner des infos sur ses relations sociales, son ressenti par rapport à l'institutrice et ses apprentissages. S'il apprend à ses poupées les jours de la semaine, par exemple. Il se montre hyperdur avec un élève ? On le questionne : « Tu n'es pas un peu sévère avec elle ? ». Idem si on note un problème récurrent : « Dans tes jeux, ce garçon semble se faire souvent embêter. Ça t'arrive parfois ? ».

En cas de doute, un rendez-vous avec la maîtresse aidera à tirer ça au clair. Si notre loulou est timide en classe, on peut aussi se servir des jeux d'imitation pour lui glisser : « J'ai l'impression que quand la maîtresse interroge les enfants, celui-ci n'ose pas répondre, qu'est-ce que tu penses qu'on pourrait faire pour l'aider ? » « En l'aidant à trouver des solutions pour son personnage par le biais du jeu, il va développer sa boîte à outils », explique Aurélie Callet. Elle confie d'ailleurs : « On se sert souvent des rôles au cabinet pour comprendre comment ça se passe ». On se laisse prendre au jeu donc ! ●

DOROTHÉE LOUESSARD

(*) Auteure avec C. Prompsy de « La boîte anti-ennui » pour les enfants de 3 à 10 ans (éd. Le Courrier du Livre) : 101 cartes pour occuper intelligemment les enfants.

De 6 à 8 ans

Lui apprendre à lire l'heure

Repérer les aiguilles,
déchiffrer des nombres...
Tic-tac, c'est parti!

C'est quelle heure? », questionne Rémy, 6 ans et demi, pour la vingtième fois de la journée. C'est peut-être le bon timing pour lui apprendre à lire l'heure? Oui, car selon Noémie Plagnol, institutrice dans une école primaire parisienne « entre 6 et 8 ans, l'enfant commence à intégrer la notion du temps et à reconnaître les nombres ».

On commence par les heures fixes

L'apprentissage de l'heure fait partie du programme «grandeurs et mesures» enseigné à l'école entre le CP et le CE2. Mais rien ne nous empêche de commencer à déchiffrer l'heure avec lui à la maison. On lui explique d'abord à quoi servent les aiguilles: la petite indique les heures, la grande, les minutes. Le conseil de la maîtresse: choisir une horloge où l'aiguille et les grands nombres des heures (de 1 à 12) sont, par exemple, en bleu et la grande aiguille et ses minutes (inscrites de 5 en 5 jusqu'à 60) en rouge. Et laisser l'enfant s'entraîner en la manipulant. « Ça lui permet de bien distinguer les aiguilles et les chiffres, car c'est une confusion fréquente », constate-t-elle. Au début, on se limite à la notion d'heures pile et de demi-heures: « À 6 ans, c'est compliqué de comprendre qu'une minute égale 60 secondes, que 60 minutes font une heure et qu'une journée dure 24 heures, alors qu'il n'y a que 12 chiffres sur le cadran. D'ailleurs, l'enfant ne sait pas forcément compter jusque-là », note Noémie Plagnol. En revanche, il a déjà acquis des repères temporels: l'école



On l'aide avec des repères temporels...



Montre Filik Flak
Cool Feather
Swatch, 42 €.



Horloge
calendrier en bois.
Oxybul, 19,99 €.



«J'apprends l'heure
avec Sami et Julie»
contient une horloge avec
de vraies aiguilles et
un verre effaçable pour
s'entraîner sur
les différents modèles
de montres.
Éd. Hachette, 9,90 €.

commence à 8 h 30, finit à 16 h 30 et à 11 h 30, c'est l'heure de la pause déjeuner. On peut prendre le relais le week-end, en lui indiquant l'heure qu'il est et à quoi elle correspond: bain, repas, coucher...

Les 24 heures du cadran

Vers 7 ou 8 ans, l'enfant est en mesure de comprendre qu'une journée dure 24 heures et distinguer les heures du matin et de l'après-midi. On peut aussi s'attaquer aux quarts d'heures, puis s'intéresser aux heures plus précises (9 h 12, 14 h 25, etc.). « Lui offrir une montre analogique adaptée à son âge peut faciliter et motiver son apprentissage », estime Noémie Plagnol. En effet, « la montre numérique n'est pas pertinente tant que l'enfant ne sait pas parfaitement lire l'heure sur une montre à aiguilles », prévient-elle. Et on l'aide à déchiffrer son cadran chaque fois qu'il demande l'heure. S'il peine à intégrer la notion du temps, on peut utiliser un sablier lors du brossage de dents afin qu'il voie à quoi correspondent 3 minutes. Et aussi un timer que l'on règle le soir, en le prévenant qu'une fois le temps écoulé, il devra aller au lit. Et puis, si tous les enfants n'apprennent pas l'heure au même rythme, l'institutrice observe que dans l'ensemble, c'est une notion qu'ils aiment apprendre, elle a du sens pour eux, elle fait partie de leur quotidien ». ● DOROTHÉE LOUËSSARD

De 8 à 10 ans

Il m'appelle par mon prénom

**Il boude les "papa" et "maman"!
Mais pourquoi et, surtout,
comment réagir ?**

Bizarre... depuis quelques jours, Nolan appelle ses parents par leur prénom. Ils ont d'abord pris ça pour un jeu, mais désormais ils s'interrogent. Pourquoi ne les appelle-t-il plus « papa » et « maman » ? Selon la psychologue Johanna Rozenblum, ce genre de chose n'est jamais anodin. « Ça reflète toujours une prise de distance. C'est une façon de s'émanciper du statut d'enfant, de s'autonomiser », analyse l'experte.

On s'interroge sur notre propre histoire

Reste à savoir ce qui motive l'enfant ! La psychologue avance plusieurs pistes. Il a pu vivre un événement traumatisant. Quelque chose le gêne peut-être à la maison, dans sa relation à l'autorité : peut-être se sent-il infantilisé, est-il en conflit et cherche-t-il à faire passer un message de cette manière... Mais, a priori, l'enfant en a rarement l'idée tout seul. On lui a peut-être donné l'impression qu'on acceptait une relation d'égal à égal ou bien il a senti une faille... « Parfois, certains parents ont du mal à être appelés "papa" ou "maman" car ils préfèrent se détacher de leur histoire personnelle. Ils s'identifient encore trop au rapport dysfonctionnel qu'ils ont pu avoir avec leurs parents », analyse la psychologue. L'enfant répondrait alors inconsciemment à une préférence parentale.



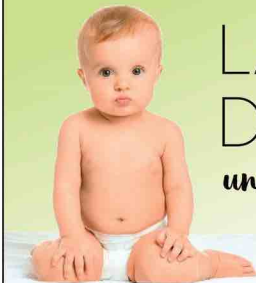
L'AVIS DE L'EXPERTE

« Cette manière d'appeler ses parents ne brise pas la relation pour autant, mais elle crée une mise à distance. Dans certaines familles, cela fait partie du modèle éducatif et peut même s'accompagner d'un vouvoiement. »

Johanna Rozenblum
PSYCHOLOGUE

On lui rappelle notre attachement

S'il n'y a pas de lien avec notre propre histoire et ses possibles répercussions, on peut dire à son enfant : « Je remarque que tu ne m'appelles plus "maman". Que se passe-t-il ? » Ça ouvrira la discussion. On peut aussi émettre des hypothèses : « Y a-t-il quelque chose qui ne va pas, qui te déplaît ? As-tu l'impression que je te considère encore comme un bébé ? » Toutefois, l'enfant ne sait pas toujours pourquoi il agit ainsi ou ne veut pas en parler. On peut alors lui rappeler qu'on l'aime et qu'on apprécie qu'il nous appelle « maman » ou « papa » car cette relation est unique. On lui répète qu'on reste à son écoute s'il veut parler de ses problèmes. Et on essaye d'y trouver une solution ensemble pour repartir sur de bonnes bases. ● DOROTHÉE BLANCHETON.



LA TOILETTE DE BÉBÉ

un moment compliqué à inventer



Paroles de parents malins



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

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



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

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

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

L'heure du bain

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

Les soins : revue de détails

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

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



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



Le mot de l'expert

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



99

Alexia Carmona,

Responsable qualité cosmétique chez Carrefour

CHOISIS POUR VOUS !

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ



Gel lavant bébé
corps & cheveux
250 mL



Eau micellaire
nettoyante
250 mL



Lait de toilette
pour bébé
250 mL



Crème bébé
hydratante
75 mL



Liniment oléo
calcaire
200 mL

✓ Certifiés BIO
COSMOS ORGANIC

l'unité

1,99 €

Vous êtes enceinte ?

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



Vous avez la carte fidélité Carrefour ?

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

Comment bien choisir...

son babyphone

Le babyphone nous permet de garder un œil sur bébé lorsqu'on n'est pas dans la même pièce: bien pratique au moment du coucher et durant la nuit!

Ultra sensible!



On peut suivre deux bébés!

BABYPHONE AC327
ANGELCARE ÉCRAN
LCD 4.3. PORTÉE
250 M. AUTONOMIE
12H. 299,90 €. 

Il est doté d'un système de connexion sécurisée Secure Connect.

Connecté

PHILIPS AVENT CONNECTED,
ÉCRAN 4.3. PORTÉE:
JUSQU'À 400 M
OU ILLIMITEE EN WIFI,
AUTONOMIE 12h,
299,99 €. 

Classique mais complet

Garanti à vie!

BABY ONLINE
BADABULLE
PORTÉE DE 500 M,
59,90 €. 

Ce babyphone détecte tous les mouvements de bébé lorsqu'il dort, même ceux qui passent inaperçus avec d'autres appareils plus traditionnels. Une alarme se déclenche si aucun mouvement n'est détecté après 20 secondes. Le plus: on peut connecter deux caméras et deux capteurs de mouvements en même temps pour assurer le suivi de deux bébés!

L'ensemble comprend:

un détecteur de mouvements sans fil à placer sous le matelas de bébé (fonctionnement avec piles) et deux unités (alimentation secteur): une avec écran pour les parents et une unité dans la chambre de l'enfant.

Vidéo: oui, écran couleur avec zoom et vision infrarouge nocturne.

Parler à distance avec bébé: oui.

Température: affichage et alerte.

Appli mobile: non.

À la pointe de la technologie, ce babyphone se veut à la fois rassurant pour les parents, mais aussi pour bébé, grâce à sa fonction veilleuse qui propose plus de 15 sons apaisants (chant des oiseaux, berceuses...). On peut surveiller notre enfant à l'aide de l'écran ou via l'application mobile BabyMonitor +.

L'ensemble comprend: deux unités, une avec écran pour les parents et une autre avec caméra pour la chambre de bébé.

Vidéo: oui, Full HD avec vision nocturne et zoom.

Parler à distance avec bébé: oui.

Température: affichage et alerte.

Appli mobile: oui.

La recherche du bon canal d'écoute se fait automatiquement. L'utilisation est ensuite simple: une fois l'appareil allumé et la sensibilité du microphone ajustée, il suffit de placer l'émetteur à un mètre environ de bébé. Dès qu'un son est capté, il est immédiatement retransmis, et une petite lumière s'allume pour servir d'alarme visuelle. Une fonction veilleuse est également activable.

L'ensemble comprend: un émetteur (alimentation piles ou secteur) et un récepteur (alimentation secteur).

Vidéo: non.

Parler à distance avec bébé: non.

Température: non.

Appli mobile: non.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Pour bien choisir son écoute-bébé, un premier choix est à faire entre un appareil audio ou vidéo – si la fonctionnalité "image" est importante pour nous – et en fonction de notre budget, sachant que les ensembles avec écran sont plus onéreux. Pour les plus technophiles, la possibilité d'utiliser le babyphone via une application mobile sur smartphone sera appréciée. Ensuite, la différence se fait sur les options : veilleuse, berceuse ou encore fonctions talkie-walkie et thermomètre.

Si on l'achète d'occasion, on pense à vérifier son bon état de marche et à demander la notice ou toutes les informations pour savoir comment bien utiliser les différentes fonctionnalités et l'application mobile.

Les bons conseils d'utilisation

Dans la chambre de bébé, il est recommandé de placer le babyphone à environ un mètre de distance de sa tête pour assurer une bonne transmission des informations sans risque que l'enfant ne puisse toucher ou prendre en main l'écoute-bébé ou la caméra. On peut poser l'écoute-bébé sur une commode ou l'accrocher à l'aide d'une fixation murale, souvent fournie au moment de l'achat, pour un placement optimum.

Au design original



ZEN CONNECT
BEABA,
PORTÉE :
1400 M
AUTONOMIE :
8H, 139 €.

On peut diffuser à distance de la musique préenregistrée à bébé.

Moderne et pratique, cet écoute-bébé connecté s'utilise grâce à une application mobile dédiée, Zen Connect (fonctionnement en wifi ou avec le réseau 4G). À la fois léger et robuste, il est doté d'une caméra Full HD 1080p, ainsi que d'une tige flexible modulable pour être accroché sur de nombreux supports (mais pas les barreaux du lit!).

L'ensemble comprend : une caméra (alimentation secteur).

Vidéo : oui, Full HD 1080p, vision nocturne infrarouge et zoom.

Parler à distance avec bébé : oui, mode talkie-walkie.

Température : affichage et alerte.

Appli mobile : oui.

Avec caméra motorisée

On peut ajuster à distance l'angle de vue.



YOO-MOOV DE
BABYMOOV,
PORTÉE DE 300 M,
ECRAN DE 11 CM,
199,90 €.

Pratique, les mouvements de la caméra peuvent être contrôlés à distance pour ajuster l'angle de vue. Ce babyphone est également doté d'une veilleuse multicolore (7 couleurs au choix) et offre la possibilité de diffuser 5 berceuses.

L'ensemble comprend : une caméra et une unité parents avec écran (recharge par le câble USB inclus).

Vidéo : oui, vision nocturne infrarouge et zoom.

Parler à distance avec bébé : oui, mode talkie-walkie.

Température : oui.

Appli mobile : non.

Une projection étoilée

Top, son écran rétro-éclairé.



BABYPHONE MAGIC
LIGHT BM212
DE VTECH, PORTÉE DE
460 M, ECRAN
DE 3,5 X 2 CM, 54,99 €.

Deux-en-un, cet écoute-bébé audio permet de surveiller les bruits de bébé à distance pour s'assurer que tout va bien, mais aussi de lui projeter au plafond un ciel étoilé rassurant et propice à l'endormissement. La qualité du son est appréciable, grâce à la technologie numérique DECT. 5 berceuses sont incluses.

L'ensemble comprend : deux unités, une avec projecteur d'étoiles pour la chambre de l'enfant et une pour les parents.

Vidéo : non.

Parler à distance avec bébé : oui.

Température : affichage et alerte.

Appli mobile : non.

BARBARA HADDAD

LES EXPERTES



Josette Serres
INGÉNIEUR
de recherche CNRS,
formatrice
petite enfance



Laura Kervenn
PSYCHOMOTRICIENNE
spécialisée en sciences
de l'éducation, experte
à référentiel européen
et formatrice en
psychomotricité



Catherine Gueguen
PÉDIATRE
formée aux
neurosciences
affectives et sociales et
à l'éducation positive

Illustration : Aude Lecoq

Quel parent ne s'est un jour demandé :
« Mais qu'est-ce qui se passe dans
sa tête pour qu'il réagisse comme ça ? »
On n'aura jamais toutes les réponses
car chaque enfant est unique !
Mais depuis l'an 2000, l'éclairage des
neurosciences nous offre une nouvelle
grille de lecture de ses comportements,
et nous propose des pistes éducatives
inédites. Certaines découvertes
viennent confirmer nos intuitions
et nos analyses, d'autres modifient
profondément notre approche...
revisitée sous l'angle des neurosciences
et de la psychologie cognitive.

- 56** 15 situations
et comportements
de tous les jours
- 62** Un cerveau malléable
qui peut se réparer
- 65** Comment un bébé
devient savant



Comment ça fonctionne ? un kid ?

→ Qu'est-ce qui se passe
dans sa p'tite tête ?





Les neurones miroirs du bébé lui permettent de s'ajuster aux expressions du visage de l'adulte.

15 situations et comportements de tous les jours

Qu'il s'agisse du processus d'attachement, des apprentissages qui vont intervenir entre 0 et 10 ans ou juste de sa façon de communiquer ses émotions, ses interrogations... voici les clés pour comprendre notre enfant et l'aider à être autonome et bien dans ses baskets !

PLANPICTURE/ANIEL SYMONEZSCHE

0-3 ANS

Il pleure dans son lit

Pour un nouveau-né, il n'y a pas d'hier (maman est venue) ni de demain (maman reviendra) : juste la détresse d'un appel sans réponse. Il n'a aucun moyen de se rassurer seul. L'adulte, son repère, est sa seule chance de survie. Le laisser pleurer, c'est le plonger dans une angoisse qu'il ne peut pas "rejouer" ni évacuer par des mots. Chaque fois que ça se répète, son cerveau est inondé de cortisol, molécule toxique qui, à la longue, nuit au développement des neurones.

Un bébé qui pleure beaucoup finit par avoir une posture tendue, hypertonique. Cela compromet "l'accordage tonique", cette communication corporelle qui, à travers le portage et les câlins, nourrit le lien mère-enfant.

» ON FAIT QUOI ?

On prend notre nourrisson dans les bras, on le câline, on le réchauffe, on lui parle d'une voix douce, on chantonne, on le berce... en cherchant à comprendre son besoin. On ne le laisse pas pleurer, mais au fil des mois, on apprend à le connaître : on se fie à notre instinct pour comprendre son état émotionnel et ajuster notre réponse. Certains bébés sont plus sensibles que d'autres.

Il nous adresse ses premiers vrais sourires

Bébé est content de nous voir et il le manifeste. Ses premiers sourires, vers 6 semaines, inaugurent une période d'accordage affectif très importante dans le processus d'attachement. En effet, grâce à ses neurones miroirs déjà opérationnels à la naissance, le nourrisson imite les différentes expressions du visage de l'adulte : c'est la "résonance motrice". Il repère l'humeur de sa mère par de multiples indices non verbaux et s'y ajuste. Au cours de ces dialogues sans paroles, le lien mère-enfant se tisse en profondeur.

» ON FAIT QUOI ?

On se laisse happer par cet échange non verbal, on roucoule de plaisir avec bébé, on joue avec nos expressions – joyeuse, surprise, curieuse... – en forçant le trait pour l'aider à les distinguer, et on verbalise : on nomme les émotions exprimées. Bébé ne parle pas, mais il classe déjà les mots dans sa bibliothèque privée. Le vocabulaire des émotions lui sera particulièrement utile pour mieux se comprendre et se faire comprendre, plus tard.

Au bout de quelques mois, il passera à la "résonance émotionnelle" : il s'imprégnera de l'émotion de sa mère.



A lire



ET SI ON REVISITAIT CERTAINES IDÉES SUR LES JEUNES ENFANTS ?
de Josette Serres et Anne-Marie Fontaine, éd. Philippe Duval



0-3 ANS

Il grimpe sur le canapé et se retrouve "coincé" là-haut

Un nouveau-né est programmé pour apprendre par l'exploration : il va aussi loin que ses capacités physiques le lui permettent. Si ses expériences précédentes lui ont montré que l'adulte est fiable, par la suite, le jeune aventurier se sent en sécurité. Grâce à cet attachement sécurisé, soutenu par le regard de son parent, il tente des expériences audacieuses. À 8 mois, l'intrépide réussit à se hisser sur le canapé : mais comment va-t-il redescendre ?

» ON FAIT QUOI ?

On dispose des coussins au sol et on reste à portée de mains, pour se rassurer soi-même. On l'observe et on l'encourage, mais surtout, on se retient d'intervenir ! Il faut le laisser tâtonner. Bébé ne se mettra pas en danger. Après quelques tentatives, il va trouver comment se rétablir. Interrompre le processus, ce serait le priver d'un apprentissage très utile et du plaisir qui l'accompagne. Chaque fois qu'il mène à bien une expérience, il engrange une dose de confiance en lui, et ça lui permet de multiplier ses explorations. S'il échoue, il appelle à l'aide. Il recommencera plus tard.

Il tarde à parler

Dès sa naissance, bébé nous écoute et enregistre ses premiers éléments de vocabulaire. Il peut progresser très vite, pour peu qu'on s'adresse à lui. Ainsi, à 8 mois, un tout-petit à qui l'on parle connaît déjà trois fois plus de mots qu'un nourrisson peu sollicité. Mais il existe un énorme décalage entre la compréhension du langage oral, très précoce, et la capacité physiologique à émettre des sons articulés et distincts, beaucoup plus tardive. De même, le décalage entre enfants est large, il dépend du contexte, du tempérament du bambin et de sa motivation. Ceux qui ne parlent pas encore à l'entrée en maternelle se rattrapent souvent de façon spectaculaire au cours de l'année de petite section.

» ON FAIT QUOI ?

On continue de le stimuler en lui parlant, en lui racontant des histoires, en lui chantant des comptines, en lui posant des questions, sans insister pour qu'il réponde. La pression peut le bloquer. Et bien sûr, quand il se lance, on l'écoute patiemment, on le laisse finir ses phrases et on interdit aux plus grands de se moquer de sa façon de s'exprimer. Mais s'il ne se décide pas à parler après quelques mois d'école maternelle, on fait contrôler son audition et on demande conseil à son enseignant.



Peu importe qu'il parle tard : la production langagière n'est que la partie émergée de l'iceberg. Tant que bébé nous comprend et sait se faire comprendre, tout va bien.

*À 11 mois, bébé repère
l'intention d'un
adulte et va lui donner
un coup de main,
à quatre pattes.*

Il veut nous aider

L'entraide, l'empathie, la coopération sont inscrites dans nos gènes, transmises par nos aïeux *Homo sapiens*, pour qui c'était une question de survie. Nos enfants ont hérité de ces compétences sociales : à la crèche, bébé apporte son doudou à un petit qui pleure. Cette "empathie comportementale" est naturelle, automatique. En famille, il commence par les jeux d'imitation puis, vers 3 ans, réclame de nous aider. Manier des pinces à linge, mélanger la salade, casser un œuf... la cuisine et le ménage sont des mines d'exploration, le jeune apprenti y développe des savoir-faire variés qui lui seront utiles dans tous ses apprentissages, même à l'âge adulte ! Et puis, participer, c'est faire sa part et donc prendre sa place dans la famille.

» ON FAIT QUOI ?

On accueille son aide avec reconnaissance ! Les moins de 6 ans adorent participer, c'est le moment d'enclencher durablement un principe de partage des tâches. Pour l'instant, il est pataud et son "aide" nous fait perdre du temps, mais plus tard, elle nous sera précieuse. On trouve une "corvée" à sa portée, on lui donne des consignes claires, mais on ne le récompense pas : son aide n'a de sens que si elle est gratuite. L'expérience réalisée avec des enfants de 1 an l'a montré : si on les récompense, ils s'arrêtent !

Il se roule par terre de rage

Les dernières recherches ont révélé que l'enfant, naturellement empathique et sociable, est souvent soumis à de violentes houles émotionnelles, qu'il exprime bruyamment et de façon subite, mais qu'au lieu de contraindre il s'agirait de l'en libérer ! En effet, les émotions se ressentent et s'expriment via l'amygdale cérébrale, qui fonctionne à plein régime chez le jeune enfant, tandis que le site de régulation des émotions est encore en chantier dans le lobe frontal. Des émotions intenses, aucune possibilité de régulation : voilà la véritable origine de la plupart des colères de l'enfant de 2 à 4 ans, qui sont fréquentes, et peuvent encore se produire jusqu'à 6 ans. Plus il est jeune, plus il se laisse déborder.

*Au vu de ses colères
spectaculaires, on a longtemps
considéré le jeune enfant
comme un petit sauvage
naturellement violent, qu'il
s'agissait de dompter.*

» ON FAIT QUOI ?

On essaie de l'aider à exprimer son ressenti par des mots. Lorsqu'on verbalise ses émotions négatives, son amygdale cérébrale s'apaise et sécrète moins de cortisol, l'hormone du stress qui nuit au développement du cerveau. Pour lui transmettre notre calme et l'aider à retrouver le sien, on établit un contact physique qui va déclencher la production d'ocytocine, hormone apaisante. Une fois l'orage passé, on le rassure : sa colère n'a pas abîmé notre amour pour lui, qui est indestructible, c'est toujours bon de le rappeler !



3-6 ANS

Il enchaîne les "pourquoi?"

Depuis toujours, quand deux événements se produisent au même moment, il suppose entre eux un lien de cause à effet. Une connexion cérébrale se crée, qui matérialise ce lien : "parce que". Si ça se reproduit, la connexion sera renforcée, mais si l'un des événements survient sans l'autre, la connexion entre eux sera abandonnée. Faire ces hypothèses permet au tout-petit d'anticiper et, ainsi, de mieux s'adapter au monde qui l'entoure. À partir de 3 ans, il maîtrise suffisamment le langage pour chercher des liens de cause à effet qui lui permettront d'accroître ses connaissances.

Il réclame toujours nos bras

Toujours collé à nous... Pas du tout autonome ? Bien au contraire ! Ça signifie qu'il a acquis la "dimension réflexive" : il est capable de rechercher lui-même du réconfort quand il en a besoin. Le bout de chou est en train d'apprendre à réguler ses émotions : réclamer les bras de son papa ou de sa maman est pour lui un excellent moyen de se rassurer si quelque chose l'inquiète. Trouver cette solution pour s'apaiser, plutôt que se mettre à pleurer, c'est déjà faire preuve d'une belle autonomie.

Grâce au portage et aux câlins, l'enfant remplit son réservoir affectif, et en même temps, sécrète de l'ocytocine, hormone du bien-être qui renforce l'attachement.

Pour lui, tout peut s'expliquer, et tout doit s'expliquer. D'où des chaînes entières de "pourquoi". Entre 3 et 6 ans, c'est presque un automatisme.

» ON FAIT QUOI ?

On répond autant que possible : sa curiosité est un énorme atout, une qualité nécessaire pour apprendre. S'il s'égare dans des questions systématiques, si on s'épuise, on peut rompre le cycle en lui demandant son opinion : « Qu'est-ce que tu en penses ? » ou en lui posant à notre tour une question : « Et à ton avis, pourquoi... ? ». C'est à lui de trouver une réponse, de fermer la discussion.



» ON FAIT QUOI ?

On le prend dans nos bras sans craindre qu'il y prenne goût et s'accroche à nous en permanence : il faut respecter ce besoin. C'est en lui refusant des câlins qu'on risque d'installer chez lui un manque chronique, un besoin permanent d'être porté. Les câlins, on n'en donne jamais trop ! On peut savourer pleinement ces instants. Surtout, pas de « Tu es grand maintenant, tu ne vas pas être tout le temps dans mes bras ! ». Il y aurait de quoi le dégoûter de grandir...

*S'il est braqué et
ne veut plus mettre un pied à
l'école, c'est plutôt bon
signe : on va pouvoir en parler,
crever l'abcès.*

Il s'est fait gronder en classe et ne veut plus y aller

Un enfant, c'est hypersensible à l'humiliation. La maîtresse n'est pas un monstre, seulement elle l'a réprimandé en public et ça, c'est très dur à vivre pour lui. Son système limbique, siège des émotions, est la seule structure cérébrale qui soit complètement mature dès la naissance. Autant dire qu'il ressent les choses de façon très intense ! Son lobe frontal, instance de régulation, est encore trop immature pour endiguer un tel tsunami émotionnel...

» ON FAIT QUOI ?

On rejoue la scène avec l'enfant, pour bien comprendre le contexte et l'aider à relativiser. Il joue tantôt son rôle, tantôt celui de la maîtresse. S'il a plus de 5 ans, il est capable de se mettre à sa place : on lui demande ce qu'elle a pu ressentir, on cherche avec lui pourquoi elle a eu cette attitude. Si ce n'est pas la première fois, on demande à rencontrer l'enseignante, à condition de ne pas être en colère, car l'objectif n'est pas de l'affronter, mais de lui expliquer que les remontrances publiques font très mal à notre enfant.

Il se bagarre

La bagarre n'est pas toujours un jeu. À l'école comme en famille, certaines situations conflictuelles peuvent dégénérer. Pourquoi ? À cause du manque de contrôle émotionnel de l'enfant, notamment dû à l'immaturité du cortex orbitofrontal, siège des fonctions exécutives : l'inhibition, la gestion de l'impulsivité, l'organisation, la planification, la flexibilité cognitive (capacité de modifier son plan). Jusqu'à 11-12 ans, l'enfant a beau paraître grand et raisonnable, il a beaucoup de mal à gérer son impulsivité, son cerveau n'est pas prêt.

» ON FAIT QUOI ?

Inutile de se fâcher, au contraire : l'enfant qui a provoqué une bagarre a besoin d'être rassuré par un adulte empathique et bienveillant, mais cadrant. Il a besoin d'entendre qu'il n'est ni mauvais ni foncièrement violent et que, s'il n'a pas réussi aujourd'hui, il parviendra à se contrôler une autre fois. On dédramatise, mais on rappelle le cadre : on a les pensées que l'on veut, mais la violence est interdite, qu'elle soit physique ou verbale.



Remontrances
comme punitions n'y
changeront rien.
Au contraire, elles ne feront
que malmenier un peu plus le
cerveau de l'enfant, retarder la
maturation de son cortex et
l'empêcher de développer
ses compétences
sociales.

3-6 ANS

Il s'entraîne à faire du vélo

S'il se débrouille bien à vélo dès 5 ans, il ne sait pas traiter les informations de l'environnement avant 7 ans.

Faire du vélo (ou nager), ça nécessite un apprentissage en deux phases : dans un premier temps, l'enfant doit apprendre à coordonner ses mouvements. Au niveau des cortex prémoteur, moteur, visuel et associatif, de nouvelles connexions se créent à toute vitesse, c'est tout un circuit neuronal qui se construit. Ça lui demande une concentration maximale. Puis, après plusieurs séances d'entraînement, le circuit neuronal est solidement tracé : le mouvement est désormais automatisé en un programme moteur qui ne requiert plus la même attention. C'est seulement à ce stade, quand il maîtrise sa posture, son équilibre, sa force, son appréhension... que le jeune cycliste peut tenir compte de son environnement, observer les obstacles et anticiper sa trajectoire. Et encore !

» ON FAIT QUOI ?

On choisit un site plat et sans danger : pelouse, chemin de terre... On évite le goudron au départ, pour éviter qu'il se fasse mal en tombant. On lui donne nos conseils lorsqu'il est à l'arrêt. En effet, tant que le programme moteur n'est pas construit, l'enfant ne peut pas être attentif à autre chose. S'il nous écoute, il perd les pédales ! Pour réaliser deux tâches en même temps, il faut que l'une soit automatisée.



À lire

"POUR UNE ENFANCE HEUREUSE"
de Catherine Gueguen
ed. Pochet

Un cerveau malléable qui peut se réparer

2 questions à Catherine Gueguen, pédiatre formée en haptonomie et en communication non violente, spécialisée dans le soutien à la parentalité.

Les études menées en neurosciences confirment-elles toutes l'énorme impact de l'environnement sur le développement du cerveau de l'enfant ?

Catherine Gueguen : En effet, le cerveau d'un enfant est vulnérable car immature. Les paroles blessantes, la négligence, tout ce qui occasionne un stress nuit au développement des neurones et des circuits cérébraux. Les zones du cortex vouées à la modération, au contrôle des émotions et des impulsions ne sont pas encore opérationnelles. Le cerveau d'un petit régulièrement soumis à la peur et au stress peut avoir des dysfonctionnements, et il aura alors des difficultés d'apprentissage et de mémorisation. Heureusement, grâce à ce que l'on appelle la "plasticité cérébrale", le cerveau peut se réparer dans un environnement propice. Un milieu sécurisant,

qui répond aux besoins affectifs de l'enfant, favorise un bon développement de son cortex préfrontal et il s'épanouit.

Quelles leçons en tirer pour l'avenir ?

C. G. : Il ne faut pas culpabiliser les parents et les éducateurs. Car il n'est pas facile d'être fondamentalement empathique et bienveillant vis-à-vis d'un enfant quand on ne l'a jamais été pour soi-même ! Le monde a besoin d'une révolution éducative pour cesser d'exposer les petits à des émotions négatives qui engendrent des dommages graves. Un enfant ayant subi des violences est beaucoup moins apte à contrôler sa violence, tandis qu'un autre ayant grandi dans un environnement affectif bienveillant développera de grandes facultés d'empathie. On le savait intuitivement, c'est enfin prouvé.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE VAN WAEREBEKE

6-10 ANS

Il apprend à lire

Apprendre à lire nécessite des opérations de gymnastique du cerveau complexes : il faut d'abord associer un signal visuel (lettre ou syllabe) à un signal auditif (son), ce qui nécessite tout un câblage : pour chaque phonème, le cerveau crée une nouvelle connexion entre neurones des zones visuelle et auditive. Ensuite, il ne faut pas confondre les lettres proches, comme p, q, d et b. Or, le cerveau traite souvent les informations par analogie : "Qui se ressemble s'assemble". Il doit donc "inhiber" les liaisons qu'il ferait entre ces lettres, c'est un travail complexe qui dépend du lobe frontal, encore immature.

» ON FAIT QUOI ?

On joue à des jeux comme "Chercher l'intrus" parmi des petites figures géométriques identiques, afin d'affiner ses capacités de discrimination visuelle. On ne lui fait surtout pas rabâcher sa page de lecture, mais on lui lit des histoires, on feuillette avec lui albums, magazines, romans, B.D. : tout est bon pour lui donner envie de lire. Bien motivé, il apprendra vite. S'il tarde à devenir lecteur, on ne s'inquiète pas : c'est seulement à la fin du CE1 qu'un enfant est censé savoir lire.



Il a du mal à mémoriser ses leçons

L'hippocampe, région cérébrale impliquée dans la mémoire et les apprentissages, arrive à maturité à l'âge de 18 mois. Pour un écolier de 8 ans, apprendre ses leçons devrait être... un jeu d'enfant ! Or, en introduisant tensions et enjeux, le contexte scolaire freine le processus. En effet, la peur de se tromper génère la production de cortisol, qui grippe les rouages de la mémoire. C'est pourquoi le contexte émotionnel joue tant sur les apprentissages. Plus l'enfant est anxieux, moins il est capable d'apprendre.

» ON FAIT QUOI ?

On s'assure qu'il dort suffisamment : le sommeil a un impact puissant sur la mémorisation. On ne lui met pas la pression, on réintroduit du plaisir dans l'apprentissage : c'est nécessaire pour que le cerveau "imprime" bien. On invente des jeux. On crée des petits concours entre nous sur les tables de multiplication ou les vers d'un poème, on instaure un dialogue pour mémoriser les phrases d'une leçon. On s'assure qu'il a bien compris ce qu'il apprend, car le cerveau retient mieux ce qui fait sens ! On fait fréquemment des pauses pour qu'il se défoule physiquement : les endorphines sécrétées l'aideront à tenir en place et à se concentrer.

*On bannit les tensions :
si on a du mal à garder
notre calme tant il peine et
rechigne, on passe le relais.*



6-10 ANS

Il est très stressé avant son exposé

Roméo, 9 ans, doit faire un exposé devant sa classe. Il a la bouche sèche et l'impression de ne plus rien savoir. Agathe, 10 ans, va jouer du violon devant plein de parents. Elle sent son cœur qui bat fort et veut quitter la salle. Dans ces situations de grand stress, c'est le système limbique qui prend les commandes. Cette partie du cerveau dite "archaïque" l'inonde de ressentis, d'émotions à l'état brut, empêchant toute pensée rationnelle. Le seul moyen de sortir de cet état de panique, c'est de remettre en état la tour de contrôle, en se reconnectant au cortex préfrontal.

» ON FAIT QUOI ?

Le travail se fait en amont. Au cours de séances de méditation, de sophrologie ou d'hypnose – techniques accessibles dès 5 ans –, on apprend à l'enfant à visualiser un lieu, réel ou imaginaire, où il se sent en paix, en parfaite sécurité : ce sera son refuge secret. Pour en faciliter l'accès, on peut lui donner une clé magique : une formule, un geste, un caillou... On renouvelle l'exercice au fil des jours, afin qu'il soit capable de visualiser son refuge rapidement, en toutes circonstances.



Avant un événement stressant, il pourra se retrancher dans son sanctuaire quelques minutes, faire baisser la tension et ramener son cortex aux commandes. Il envisagera alors l'épreuve comme une belle occasion de partager ses connaissances ou son savoir-faire avec un public bienveillant.

Il brave notre interdit

Giulio, 6 ans, aperçoit son copain sur le trottoir d'en face et se met à courir. Il entend notre appel : « Ne cours pas ! », nous regarde et continue. Stopper brutalement une action en cours est l'une des choses les plus difficiles qui soient pour un enfant ! C'est sans rapport avec son caractère, il ne s'agit pas d'entêtement. Mais pour interrompre un processus (pensée, parole ou action), l'enfant doit être capable de bloquer instantanément le circuit neuronal en cours : c'est ce qu'on appelle l'"inhibition", le plus haut degré de régulation, une capacité dépendant de la maturation du cortex préfrontal, qui se fait entre 6 et 30 ans... Autant dire qu'avant 7 ans, c'est au-dessus de ses forces !

» ON FAIT QUOI ?

On se sort de la tête l'idée qu'il nous provoque sciemment, on reste calme et on s'adapte. Dans nos consignes, on évite les négations : « Ne fais pas ceci ou cela ». Le cerveau ne perçoit pas le "non", il n'entend que le verbe qui, justement, décrit l'action défendue. Aucune chance qu'il réagisse dans le bon sens ! Mieux vaut proposer une alternative : « Fais plutôt ceci ou cela ». Le cerveau de l'enfant peut suivre une autre piste. Mais ce procédé complexe de changement de programme se fait lentement, car les circuits neuronaux ne sont pas encore bien gainés.

Comment un bébé devient savant



De connexion en connexions !

Dès sa naissance, le bébé cherche à donner du sens à ce qu'il rencontre, pour pouvoir s'y adapter et survivre. Il n'a pas de mots pour déployer une pensée, il travaille à partir de ses sensations : chaque sensation l'informe sur son environnement, chaque nouvelle information est reliée par analogie à ce qu'il a déjà appris, grâce à une nouvelle connexion cérébrale. Si le phénomène se reproduit encore deux fois (par exemple, si tel type de bruit annonce bien l'événement attendu), la connexion est validée dans son cerveau. L'enfant utilise alors ce nouveau savoir pour faire des paris sur son environnement. « Son cerveau n'est pas fait pour penser mais pour prédire, affirme Josette Serres, chercheuse. C'est à partir de ses prédictions qu'il acquiert du savoir, grâce à une composante essentielle : l'erreur. »

L'erreur, moteur de l'apprentissage

Lorsqu'un fait inattendu trompe les attentes de l'enfant, une "onde de discordance" se propage dans son cerveau et met tous ses circuits en éveil. Toute l'attention dont il est capable se focalise sur la résolution de l'énigme : il lui faut à tout prix trouver un sens au décalage entre sa prédiction et ce qui s'est réellement produit. Le jeune chercheur y met toute son énergie, il est très motivé et ravi, car son erreur de prédiction signifie qu'il va apprendre quelque chose de nouveau.

Ainsi, grâce à son cerveau équipé d'un système qui traite l'information sans relâche, ce tout jeune bébé qui ne connaît presque rien est capable de déchiffrer son environnement pour s'y adapter à une vitesse époustouflante !

Comment savoir s'il est allergique ?

Printanière, alimentaire, aux poils d'animaux... On fait le point pour apprendre à identifier une possible allergie et la traiter !

Quid des allergies printanières ?

Il a mal à la tête, les yeux qui pleurent, la gorge qui gratte, le nez qui coule, il éternue ? Ce sont là les symptômes d'une allergie printanière.

Idem s'il enchaîne les rhinites, est sujet aux conjonctivites ou souffre d'asthme. L'allergie printanière est causée par les pollens présents dans les graminées (blé, avoine, etc.) et les herbacées.

L'EXPERT



Dr Alexandre Gardea
PÉDIATRE

Auteur de plusieurs ouvrages dont "L'enfant dans notre temps : journal d'un pédiatre" (éd. L'Harmattan).



Pour le chat, l'allergène principal est contenu dans sa salive.

Comment on repère une allergie aux poils d'animaux ?

Concernant les manifestations d'une allergie aux chats ou aux chiens, elles se remarquent tout de suite selon le Dr Gardea : « L'enfant a les yeux rouges, gonflés, le nez qui coule, des crises d'asthme aussi parfois ».

À noter que cette allergie est faussement dite "aux poils" de l'animal. Il s'agit d'une réaction à une protéine contenue dans la salive et le sébum sécrété par les glandes sébacées, que l'animal dépose sur son pelage en se léchant.

Quels symptômes pour une allergie alimentaire ?

Apparition d'un eczéma, d'un œdème, lèvres qui enflent, oreilles qui rougissent... « Ces manifestations cutanées sont en principe les signes d'une allergie alimentaire », prévient le Dr Alexandre Gardea.

Dans le cas d'une allergie aux protéines de lait de vache, « le diagnostic se fait tôt, dès les premières semaines pour les bébés nourris au lait maternelisé, car ils vont régurgiter, pleurer, avoir des diarrhées et leur courbe de poids aura tendance à stagner », informe le pédiatre.



Allergie ou intolérance alimentaire ?

Si l'enfant est allergique à un aliment, il est impératif de l'éviter complètement, car son organisme le rejette. Dans le cas d'une intolérance, l'enfant digère mal un aliment, par exemple, mais il n'est pas obligé de l'éviter entièrement.

Les PAI à l'école, quésaco ?

Les projets alimentaires individualisés (PAI) commencent à se développer dans les cantines scolaires. Les parents précisent, dans un questionnaire, les allergies potentielles de leur enfant pour qu'il puisse ensuite bénéficier d'une restauration personnalisée.

DIVERSIFICATION Mieux vaut ne pas trop tarder

« Il est conseillé de commencer la diversification alimentaire vers 4 mois, et d'intégrer les aliments un par un, en vue d'identifier une éventuelle allergie », rappelle le Dr Gardea. L'idéal : que notre bébé ait tout goûté (légumes, fruits, viande, desserts) vers 6 mois. « L'acceptabilité au niveau de son métabolisme en sera bien meilleure, et on observe une diminution des risques de voir apparaître une allergie quand on ne tarde pas trop ! » Un constat valable notamment pour le gluten et les trois aliments les plus allergisants, à savoir l'œuf, le poisson et les fruits à coque : « Si l'on attend qu'il ait 1 an pour les lui faire goûter, il aura plus de chances de développer une allergie qu'en les introduisant vers 6-7 mois. »

SHUTTERSTOCK/ANDREYSTOCK, ZSOLT BICZKO/SHUTTERSTOCK



Quand procéder à un dépistage?

En cas de suspicion d'allergie, on énumère ses symptômes au pédiatre qui pourra procéder à des tests, cutanés ou sanguins, réalisables dès 5-6 mois. Le résultat est négatif? Ça ne signifie pas toujours que l'enfant n'a pas d'allergie, prévient le pédiatre: « On a des panels de tests, les RAST, permettant de tester 32 ou 64 allergènes simultanément, mais s'ils n'incluent pas l'allergène concerné, le test sera négatif ».

Si les manifestations continuent, il sera donc nécessaire de procéder à d'autres tests, jusqu'à l'identification de l'allergène en cause. Mais, « en général, les parents sont vite sur le rail "allergie". Quitte parfois à la confondre avec d'autres pathologies telles que des troubles digestifs », observe le Dr Gardea. D'où l'importance d'en discuter au préalable avec le pédiatre pour éliminer une éventuelle autre cause.

Eczéma, asthme : les prémices d'une allergie?

Une allergie peut se manifester à tout âge. Toutefois, « il y a généralement, en amont, un terrain atopique chez le petit allergique », analyse le Dr Gardea. En effet, l'enfant souffre souvent d'eczéma ou d'asthme infantile avant de commencer à développer une allergie respiratoire ou alimentaire. Il rappelle également qu'un enfant souffrant d'une allergie est plus susceptible d'en avoir d'autres. Si c'est le cas, on redouble donc de vigilance. Du côté de l'asthme infantile, la bonne nouvelle, c'est que la plupart du temps, il n'est pas d'origine allergique et s'atténue souvent à partir de 10 ans.

Quels traitements?

Des symptômes apparaissent? On peut lui administrer des antihistaminiques, prescrits par le médecin. En cas de manifestations graves, comme un œdème de Quincke notamment, on file aux urgences pour que l'enfant reçoive une injection. « Les parents peuvent avoir une petite trousse d'urgence à la maison en cas d'allergie grave ou d'ingestion d'un aliment par mégarde », précise le pédiatre.

Enfin, vers 5 ou 6 ans, ou plus tôt si l'allergie est très handicapante, on entame une désensibilisation. Ce procédé va permettre de réduire petit à petit les crises, voire de les faire disparaître en administrant à l'enfant d'infimes doses de l'allergène afin d'habituer peu à peu son organisme.

« Grâce à la désensibilisation, il n'est plus allergique. »

« À 5 mois, Evan a commencé à avoir un eczéma purulent. On lui a diagnostiqué une peau atopique. Puis ont commencé les rhinos, crises d'asthme... et les allergies. Evan était "polyallergique": il ne pouvait consommer ni arachides, ni œufs (ou aliment en contenant). Vers 18 mois, on a commencé la désensibilisation. Tous les 6 mois, rendez-vous chez l'allergologue pour effectuer des tests cutanés (prick-test). Il a aussi dû passer plusieurs jours en pédiatrie où il devait manger des cacahuètes tout en étant sous perfusion, en cas d'œdème. Il a été hospitalisé plusieurs fois suite à des crises. Et, on avait en permanence sur nous une seringue d'injection, au cas où.

À l'école comme à la maison, il était astreint à un protocole alimentaire strict et des menus que je lui préparais moi-même. Aujourd'hui, grâce à la désensibilisation, Evan n'est plus allergique. Il reste suivi pour son asthme, mais peut manger de tout! ».



SABRINA, 40 ans, maman d'Evan, 10 ans

On apprend à gérer au quotidien

En cas d'allergie "simple", aux bananes, poils d'animaux... une seule solution selon le pédiatre: l'éviction de l'aliment en cause ou l'éloignement de l'animal. Là où les choses se compliquent, c'est dans le cas d'une allergie aux protéines du lait de vache ou au gluten, qui impacte plus de catégories d'aliments.

Quant aux allergies printanières, on prend garde aux pollens lors des balades, surtout les jours de grand vent où ils sont très disséminés. Le mieux est de lui faire porter des lunettes et une casquette pour le protéger du pollen. On lui rappelle aussi d'éviter de se frotter les yeux afin de ne pas risquer d'en déposer plus qu'il n'en enlève! La prise d'homéopathie préventive ou d'antihistaminiques peut aussi lui aider. Et à la maison, on aère plutôt le matin et le soir, car la concentration de pollen est moindre.

POUSSÉES DENTAIRES



CAMILIA® UTILISÉ POUR APAISER LES SYMPTÔMES DE LA POUSSEE DENTAIRE

La poussée dentaire s'accompagne souvent de différents symptômes synonymes de gênes pour bébé. À base de 3 substances actives d'origine végétale, le médicament homéopathique Camilia® est traditionnellement utilisé pour apaiser ces symptômes.



CONTRE LES SYMPTÔMES DE LA POUSSEE DENTAIRE ...

Douleur et gonflement des gencives, comportement grognon, sommeil agité, joues rouges, salivation abondante, envie de tout mordre : différents symptômes permettent de reconnaître une poussée dentaire. La première dent de lait perce en général entre 4 et 7 mois. Pour la plupart des enfants, elles seront toutes en place avant l'âge de 3 ans. Mais à chacun son rythme !



... CAMILIA® ASSOCIE 3 SUBSTANCES ACTIVES HOMÉOPATHIQUES D'ORIGINE VÉGÉTALE ...

Le médicament homéopathique Camilia® est préparé à partir de trois substances actives et d'eau purifié selon la tradition homéopathique. Il se compose de :

- Chamomilla vulgaris (camomille sauvage) 9CH
- Phytolacca decandra (phytolaque) 5CH
- Rheum (rhubarbe de Chine) 5CH



... ET EST ADAPTÉ AU BÉBÉ ...

Le médicament homéopathique Camilia® est une solution sans effet indésirables connus pour l'organisme de bébé.

- Fabriqué en France
- Présenté en unidoses pré-dosées : pas de risque de se tromper
- Compatible avec d'autres traitements médicaux en cours



... TOUT COMME SA POSOLOGIE PENSÉE POUR BÉBÉ ...

Dès l'apparition des premiers symptômes de la poussée dentaire, donner une unidose Camilia à raison de 3 à 6 fois par 24H pour soulager bébé de jour comme de nuit, durant 3 à 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez un professionnel de santé pour vous assurer qu'ils relèvent bien d'une poussée dentaire.

... DANS UNE SOLUTION HOMÉOPATHIQUE PRATIQUE, FACILE À DONNER.

Camilia® est présenté en unidoses stériles :



Une hygiène et une conservation garanties



Un transport sûr et pratique : Les unidoses sont étanches et suffisamment petites pour se glisser partout



Une utilisation facile : Se laver les mains avant d'utiliser les unidoses. Mettre bébé en position assise puis verser tout le contenu de l'unidose en pressant légèrement dessus, dans sa bouche pour solliciter le réflexe de tétée.



Un goût neutre



Pour découvrir le calendrier de la poussée dentaire > CAMILIA.FR

Camilia® est un médicament homéopathique aux 3 substances actives, traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire. Visa 20/12/61446031/GP/002.



Votre santé mérite le plus grand respect

Comment on gère les premiers signes de

puberté côté fille

Dès 8 ans, les premiers signes de puberté peuvent apparaître chez les petites filles. Une période de chamboulement physique et psychique pas toujours évidente à gérer...

Elle a les seins qui poussent

L'apparition des premiers signes de puberté varie d'une personne à l'autre. Une part de génétique entre en jeu. Entre 8 et 10 ans, le développement des seins fait partie des signes qui peuvent apparaître sans que ça ne soit anormal. On parle de puberté avancée. De plus en plus de petites filles commencent leur puberté avant 10 ans. Avant 8 ans, en revanche, il s'agit d'une puberté précoce, et un rendez-vous chez le médecin est nécessaire pour envisager un bilan et éviter un possible retard de croissance. Tout comme, si aucun signe ne s'est manifesté à 13 ans, on parle de puberté tardive. Là aussi une consultation médicale permet de faire le point.

QU'EST-CE QU'ON LUI DIT ?

On lui explique qu'à l'école élémentaire, il peut y avoir un décalage avec ses camarades car chacune grandit à son rythme. Si ses seins poussent et qu'elle en est gênée, on la rassure. « On lui dit que ça commence maintenant pour elle, mais que ça viendra aussi chez les autres. Il faut accueillir ça avec entrain et rester positif pour l'aider », conseille Tiphaine Dieumegard, sage-femme. Si le cœur lui en dit, on peut acheter ensemble de jolies brassières pour marquer l'événement.

L'EXPERTE



Tiphaine Dieumegard
SAGE-FEMME
et co-auteure de
"LE PETIT ILLUSTRÉ DE L'INTIMITÉ"
éd. Atelier
de la belle étoile



Elle découvre du duvet sur le pubis

Le développement de la pilosité est l'un des premiers signes de la puberté. Un duvet puis des poils commencent à apparaître sur le pubis, puis sur les aisselles. Les poils sont plus visibles et nombreux aussi sur les jambes en raison de l'activité hormonale.

ON LUI DIT QUOI ?

On essaye déjà d'être soi-même à l'aise avec le sujet pour en discuter avec elle. On peut lui expliquer que les poils pubiens servent à protéger la vulve des microbes et des infections, qu'ils font partie du processus normal d'évolution du corps. « On en parle avant que les signes apparaissent pour que l'enfant ne soit pas pris par surprise. On lui explique qu'il sera bientôt un adolescent et que son corps va changer, que ça arrive à tout le monde. On n'en fait pas un tabou. Et si c'est compliqué d'en parler, on peut s'aider d'un livre ou dire qu'on va se renseigner pour mieux lui répondre. Associations, planning familial, professionnels de santé... On n'est pas tout seuls pour aborder ces sujets », rappelle la sage-femme.

Elle a des boutons

Elle découvre des glaires dans sa culotte

Les pertes vaginales, ou leucorrhées (ou encore pertes blanches), sont normales au début de la puberté. Elles reviendront ponctuellement plus tard au cours des cycles menstruels. Elles permettent d'éliminer les cellules mortes du vagin, et ainsi de le nettoyer. Ces sécrétions blanchâtres sont passagères, inodores et n'entraînent pas d'irritation.

QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On rassure notre fille en lui expliquant que ces glaires sont normales et naturelles, et qu'elle peut essayer le fond de sa culotte ou en changer pour être plus à l'aise. Si ces sécrétions deviennent abondantes, sentent mauvais ou entraînent des démangeaisons, on lui dit de nous prévenir. Une consultation médicale est nécessaire.

Quelques petits boutons d'acné peuvent survenir sur son visage en raison du chamboulement hormonal. À la puberté, son corps produit plus de sébum, une matière grasse, et ça bouche les petits trous de sa peau (les pores).

ON LUI DIT QUOI ?

On lui rappelle que beaucoup d'ados ont des boutons, mais que ça passe avec l'âge. Si ses petits boutons la perturbent, on lui achète une eau micellaire, à appliquer chaque matin pour nettoyer sa peau, éliminer l'excès de sébum et assainir son épiderme. En revanche, on lui déconseille de percer ses boutons pour éviter les cicatrices et les éventuelles infections. Il est encore tôt pour envisager un quelconque traitement de l'acné qui pourra se manifester plus tard. Mais, si besoin, on peut faire un point chez le dermatologue.

>>>

MÉÉÉÉÉUH!
MAMAN!
C'EST TROP
NUUUUL!

JE VEUX PAS
FAIRE
LA PUBERTÉ!

PITIÉÉÉÉ!
FAIS-MOI
UNE
DISPENSE!

« L'arrivée des règles... »

« À la fin du primaire, Nolwenn avait mal au ventre. Ayant moi-même eu mes règles à la fin du CM2, j'ai pensé que ça pouvait être ça. À l'époque, je n'avais pas eu d'explications et je me demandais ce qu'il m'arrivait. Je ne voulais pas que mes filles vivent la même chose. J'en ai parlé un soir très simplement à Nolwenn, sans entrer dans les détails, et je lui ai donné des protections au cas où. Finalement, c'est venu plus tard, mais ça a permis d'en parler. Pour moi, c'est le rôle d'une maman. Et si on en parle naturellement, l'enfant le vit plus sereinement. »

CORINNE, maman de Nolwenn, 15 ans, Alwena, 13 ans, et Maëlig, 9 ans.



NOTHIEF ZAMARD

Sa copine a déjà ses règles !

Les règles arrivent généralement à deux ans après les premiers signes de puberté, donc souvent au collège. Mais elles peuvent aussi survenir plus tôt chez certaines petites filles. Si sa copine lui a confié avoir ses règles, il est possible qu'elle se demande quand son tour viendra et s'en inquiète...

ON LUI DIT QUOI ?

On ne la laisse pas avec ses doutes, on saisit l'occasion pour en discuter avec elle. On lui précise, par exemple, que le sang ne s'écoule que quelques jours par mois, que c'est naturel et qu'on utilise des protections hygiéniques ou des culottes de règles pour continuer à vivre normalement. On peut lui montrer des serviettes hygiéniques, lui dire comment s'en servir. On répond à ses questions. « À partir du CM1, si elle commence déjà à avoir des signes de puberté, mieux vaut lui donner une trousse avec des serviettes hygiéniques ou culottes menstruelles à glisser dans son cartable. En anticipant, on lui évitera de se retrouver dans une situation délicate », suggère la sage-femme.

Elle remarque que son odeur est plus marquée

À la puberté, les glandes sudoripares apocrines, situées notamment au niveau des aisselles, s'activent et modifient l'odeur du corps. Elles sont reliées aux poils qui retiennent la sueur. La transpiration de l'enfant, qui était jusque-là plutôt inodore, commence à sentir plus fort.

QU'EST-CE QU'ON LUI DIT ?

On lui conseille de prendre une douche tous les jours, de changer de T-shirt et de sous-vêtements quotidiennement. Mais Tiphaine Dieumegard recommande de ne pas anticiper ce qui ne la gêne pas, en lui parlant de déodorant ou d'épilation. Côté hygiène intime, on évite d'en faire trop avec un savon agressif qui nuirait à l'écosystème vaginal. « On se lave bien, mais on ne lave pas l'intérieur de la vulve », assure Tiphaine Dieumegard.



#2 AU SECOURS!
C'EST QUOI CET AVO ?
OU EST PASSÉ MON BÉBÉ

!?!

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



Elle est de mauvaise humeur

Psychologiquement, c'est une période qui peut être difficile. L'enfant est en train de changer et doit accepter de voir son corps se transformer, savoir comment réagir face aux regards extérieurs. Sa relation avec ses parents évolue. Elle est dans une période d'incertitude, et des sautes d'humeur peuvent accompagner les changements physiques qu'elle vit.

QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On tient bon dans ces moments parfois compliqués. On se rappelle que l'on est passée par là. On lui laisse des moments à elle dans sa chambre. On lui dit qu'on la comprend et que l'on reste à son écoute si elle veut parler. On ne force pas les choses pour éviter d'alimenter les tensions.



« Nous sommes très pudiques... »

« J'ai beaucoup appréhendé car j'étais marquée par la difficulté que j'ai eue de parler de la puberté avec ma mère. Ma fille étant aussi pudique que moi, j'ai tout fait pour ne jamais la brusquer. J'ai préféré laisser les informations à sa disposition (plaquelette, livre...) et je lui ai toujours rappelé qu'elle pouvait me poser n'importe quelle question. J'ai longtemps cru que nous n'aborderions jamais le sujet directement par pudeur de sa part. Et puis, un jour, vers 12 ans, elle s'est confiée à moi et maintenant nous en discutons librement. »



KARINE,
maman de
Lilou, 13 ans

DOROTHÉE BLANCHETON



FAITES CONFIANCE À MIXA ET SON GEL LAVANT BÉBÉ.

DÉVELOPPÉ AVEC DES **SAGES-FEMMES**

+ C'EST SIMPLE
Une formule
hypoallergénique au
beurre de karité
nourrissant qui convient
dès la naissance.

+ C'EST EFFICACE
Testé sous contrôle
pédiatrique, il nettoie
en douceur et ne
pique pas les yeux.

+ C'EST SÛR
Sa peau sensible fait
confiance à Mixa.

**PARTENAIRE DES MATERNITÉS
DEPUIS 15 ANS**

Mixa
Expert des peaux sensibles

Formulé sous contrôle médical



LA MODE C'EST CE QUE L'ON VOIT

Du 1^{er} au 21 mars
Legging fantaisie fille


~~4[€]₉₉~~
2[€]₉₉



Legging fantaisie fille du 2/3 ans au 13/14 ans. Différents modèles et coloris selon les magasins. Disponible du 1^{er} au 21 mars 2022 en hypermarchés Carrefour et du 1^{er} au 13 mars chez Carrefour Market.

Photo non contractuelle.



**LE PLUS
IMPORTANT
C'EST TOUT CE QUE
L'ON NE VOIT PAS**



**TEX RESPONSABLE GARANTIT UN COTON CERTIFIÉ BIO
SANS OGM ET CULTIVÉ SANS PESTICIDES DE SYNTHÈSE**



TEX
RESPONSABLE

TOUS EN MODE PLUS RESPONSABLE

Maille de printemps

Les jours rallongent
et les températures se réchauffent...
Mais minute papillon,
pensez à prendre vos petites mailles !

PAR MEGAL GROUCHKA



Pour les petits



Débardeur en
coton organique,
du 3 au 24 mois.
The New Society,
44 €.



Jupe
en acrylique,
du 9 mois
au 5 ans.
Zara, 9,99 €.



Gilet en coton,
du 3 au 18 mois,
Petit Bateau,
40 €.



Doudou
en coton,
Just Dutch,
33 €.



Body en coton
biologique,
du 3 au 24 mois,
Piupluchik,
46 €.



Salomés en cuir,
du 20 au 25,
Cyrillus, 59,90 €.



Combinaison
en acrylique,
du 1 au
36 mois,
Kiabi, 12 €.



Pantalon
en maille,
du 6 au 12 mois,
Vertbaudet,
7,99 €.



Sweat en polyester et acrylique, du 3 au 12 ans. Kiabi, 14 €.



Bonnet en polyester recyclé, du 1 au 5 ans. Zara, 7,95 €.



Short en maille, de 3 à 12 ans. Buho, 49 €.



Robe en acrylique, du 2 au 10 ans. H&M, 17,99 €.



Tennis en toile et cuir, du 31 au 36. Gemo, 39,99 €.



Short en coton organique, du 2 au 16 ans. The New Society, 44 €.



Chemise en coton, du 2 au 13 ans. Jelly Mallow, 120 €.



Pull sans manches en maille, à partir de 3 ans. Kiabi, 9 €.



Kit en crochet. Rilakkuma, 13,99 €.



Sandales en cuir, du 24 au 34. Birkenstock, 35 €.

Pour les grands

ACTUALITÉS COMMERCIALES



Avec **MON IMAGIER BILINGUE**, je découvre mes premiers mots

Un imagier parlant et interactif 100 % bilingue français et anglais pour découvrir les véhicules agricoles, de secours, de la ville, de l'espace et plus encore ! Mon Imagier Bilingue - 100 véhicules - De 1,5 an à 4 ans

Prix indicatif : environ 25 €. Grandes surfaces, magasins de jouets, internet. www.vtech-jouets.com

DANONE nourrit ton corps avec plaisir !

Le Skyr Light & Free Myrtille & Cranberry est une recette inspirée d'Islande. Il est riche en protéines, avec 0 % de matières grasses et allégé en sucres*. Il sera votre allié pour un petit déjeuner, un dessert ou un encas réussi. Et comme un yaourt 0 %, il est Nutri-Score A !

Prix indicatif : 0,99 € l'unité. Grandes et moyennes surfaces, magasins de proximité. lightandfree.fr

*-30% de sucres par rapport à la moyenne des produits non allégés du marché.



MAM tout en douceur

Dans une nouvelle collection tendance, les produits stars de la marque se parent de teintes pastel et d'une surface soyeuse effet mat. Et comme depuis 45 ans, l'expertise de MAM est au service de bébé et des parents avec le système anti-coliques innovant du biberon Easy start, et la tétérille orthodontique de la sucette Original.

En pharmacies et magasins de puériculture.
www.mambaby.com/fr



Nouvelle poussette **VELOCE PEG-PEREGO**

Veloce, la nouvelle poussette Peg Perego qui rythme le quotidien des parents. Réglage du dossier sur plusieurs positions, assise large et réversible, pliage centralisé... La Veloce a tout bon !

Prix indicatif : 549 €. 10,7 kg. De la naissance à 22 kg
www.pegperego.com



Une collection **BÉABA® x Mathilde Cabanas** sous le signe de la gourmandise

Quand l'univers pétillant de l'illustratrice rencontre les indispensables de la

diversification alimentaire chez Béaba®, le résultat ne peut qu'être gourmand et irrésistible ! Le célèbre Babycook Néo®, fabriqué en France est ainsi revisité dans des codes "Bisous", tout comme le bavoir-coton (indispensable !) la gourde inox (qu'on adore) et la Pochette repas isotherme, idéale pour petits et grands.

Collection limitée, disponible sur www.beaba.com

FLORENA HUILE ÉLIXIR ÉCLAT, une efficacité prouvée

La fermentation est un processus naturel qui booste les ingrédients en les rendant plus puissants. Grâce à ce processus, les huiles fermentées FLORENA Fermented Skincare contiennent 10 fois plus d'acides gras.* Les formules enrichies avec une forte concentration en Oméga-3 et Oméga-6 à chaîne courte, possèdent des propriétés antioxydantes qui aident à lutter contre les effets des radicaux libres, à renforcer le film hydrolipidique de la peau et à la protéger des agressions extérieures. Formulée à base d'huile de carthame fermentée et infusée de véritables pétales d'immortelle rose.

Prix indicatif : FLORENA Huile Élixir Éclat, contenance 30 ml, 19,49 €.

*En comparaison avec de l'huile non fermentée



Comment l'aider à...

diversifier

Il ne mange que des pâtes ou des frites !

Un extrait de séance bien-être, relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, avec Hugo, 6 ans, qui ne jure que par les pâtes...



Hugo et sa maman arrivent en forme tous les deux.

Une bonne connivence émane d'eux. Ça se complique quand sa maman explique l'ambiance des repas ! Ils se tendent tous les deux : « Tout a été essayé, Hugo est bloqué sur les pâtes et ne veut rien d'autre ! », se lamente sa maman.

EXPLICATION

Au moment du développement du goût, les enfants sont confrontés à la vie en société avec des associations de saveurs parfois complexes selon leur maturité. Des blocages peuvent arriver à cette période.

Décryptage

VERBALISATION : Discuter avec l'enfant pour comprendre ce qui se joue en lui. Peur, dégoût, colère, défi, jeu de pouvoirs... Depuis quand ? Y a-t-il un ou plusieurs éléments déclencheurs ? Déménagement / séparation / arrivée d'un petit frère... Ici, Hugo a été malade à l'école et souffre d'un manque d'attention de la part de sa mère.

PROTOCOLE DE PNL : Cet exercice de PNL, le recadrage en 6 pas, est un puissant outil pour libérer un comportement ou un blocage, en trouvant des solutions conscientes et inconscientes, qui s'installent naturellement. Il est possible de le faire à la maison en suivant cet exercice. Si la problématique persiste, on consulte un thérapeute.

L'EXPERTE



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

Cas pratique

Anne-Laure Benattar : Peux-tu me raconter, Hugo, ce qui se passe quand tu manges des légumes ou de la viande ?

Hugo : Avant d'ouvrir la bouche, je me sens mal, puis j'essaie de prendre une bouchée, j'ai mal au cœur et après j'ai peur, et je ressens un mauvais goût dans la bouche. J'arrête de manger et je pleure.

A.-L.B. : Tu sais depuis quand tu ressens ça ?

Hugo : Depuis que je vais à la cantine, je crois... En maternelle, je rentrais à la maison. Les légumes ne sont vraiment pas bons et j'ai été malade en plus ! Alors maintenant, je n'y arrive plus !

A.-L.B. : Ça te dit de jouer à un jeu avec la partie de toi qui ne veut manger que des pâtes ?

Hugo : Oh oui !

A.-L.B. : Elle s'appelle comment ?

Hugo : Comme un personnage en moi ? (J'acquiesce.) Elle s'appelle Spaghetti.

A.-L.B. : Veux-tu fermer les yeux et demander à Spaghetti pourquoi elle agit comme ça ?

Hugo : Elle me dit, je crois... « Pour ne pas tomber malade »...

A.-L.B. : Super ! Alors voyons maintenant si ta partie créative a d'autres solutions pour ne pas tomber malade ! Tu me dis tout ce qui te vient !

Hugo : Je ne sais pas... je ne vois rien...

A.-L.B. : Attends un peu, fais confiance à ta créativité... Ça peut être une forme, une couleur,

un mot, une sensation, une odeur, une image...

Hugo : Ah oui ! Je vois un plat sous cloche, l'odeur des épices, de la sauce, des frites, la couleur bleue, un massage du ventre, des vacances...

A.-L.B. : Quelle créativité ! Tu vois ! Alors à présent, vérifions quelles solutions pourraient convenir à Spaghetti. Peux-tu le lui demander ?

Hugo : Comment ?

A.-L.B. : Tu vois, si ce que tu ressens est positif ou si tu ne ressens rien du tout, et tu sauras intuitivement ce qui lui convient le mieux.

Hugo : Je ressens un OUI... pour l'odeur des épices, le bleu et le massage du ventre. C'est tout.

A.-L.B. : Très bien ! Bravo ! Alors installons ces solutions quelque part en toi et si tu veux, imagine-toi dans les prochains jours à table... Que vois-tu ?

Hugo : Je suis à table, mon ventre est calme, il y a des légumes devant moi. Je me sens bien et mange avec appétit. Je ne suis plus écœuré ! C'est magique !

A.-L.B. : Tu as réussi à dépasser tes peurs et ce blocage, les solutions sont actives à présent !

Hugo : Merci ! Mais bon, j'aimerais bien que maman s'occupe un peu plus de moi aussi !

A.-L.B. : Ah oui ! Je vois, il y avait un deuxième thème alors ! Nous pouvons proposer à ta maman de prendre un peu plus de temps avec toi. Peut-être que vous pourriez cuisiner ensemble ?

Hugo : Oh oui ! Quelle bonne idée !

ASTUCE :

Organiser un repas avec les yeux bandés et des légumes cuisinés de manière inédite est une façon ludique de reprendre goût à la diversité !

Nécessaires, les interdits aident l'enfant à grandir en sécurité. Mais quand il faut les répéter inlassablement et supporter les crises, pas toujours évident de garder le cap !

Le bon sens des interdits

L'EXPERT



Stephan Valentin
DOCTEUR EN
PSYCHOLOGIE

Des interdits, pour quoi faire ?

Plutôt que de limiter, posons des règles qui autorisent l'enfant à faire ses expériences dans un cadre sécurisant. Sans règles, l'enfant est livré à lui-même. Il ignore ce qu'il peut faire ou pas, ce qui est dangereux ou non. Les règles sont des codes de conduite, des clés qui lui apprennent à évoluer dans un environnement qu'il découvre, tandis que l'absence de règles créerait un

Les règles sont nécessaires à la vie en communauté et participent à la socialisation de notre enfant.

flou dans son esprit, une insécurité. « Les règles permettent plus qu'elles n'interdisent. Grâce à elles, l'enfant apprend à se comporter en société, à faire des compromis, à gérer ses désirs et sa frustration... », souligne le psychologue Stephan Valentin. C'est important pour l'enfant de savoir que l'on sait ce qui est bon pour lui, car un petit qui décide de tout perd son statut d'enfant.

Savoir dire « non »

S'opposer à son enfant, lui dire « non », demande de l'énergie et de la constance. Un effort pourtant utile pour maintenir un cadre sécurisant. Sans « non », l'enfant grandit en pensant que tout est permis. Il risque de dépasser les limites, de se mettre en danger, de ne pas avoir les codes en société... C'est important de savoir lui dire non car il doit sentir que l'on veille sur lui, que l'on est là pour le guider. Cette opposition l'aide à se construire. À nous de le formuler de manière positive, c'est le « Non bénéfique » !

DES RÈGLES APPROUVÉES PAR LA FAMILLE

Pour que les règles soient plus explicites, on les matérialise. Ça donne un chemin, un code de conduite à l'enfant. Chaque parent en note deux ou trois importantes. On se réunit avec son enfant pour les lui présenter. Il peut aussi en ajouter. On les note sur une feuille, on ajoute des photos des règles mises en scène ou des dessins, et chacun signe. Ensuite, on peut accrocher la feuille au mur ou sur le frigo pour s'y référer si nécessaire.

On reste cohérent : un vrai défi !

On s'arme de patience et on répète pour que l'enfant comprenne les règles et les applique. Une tâche usante, surtout quand on rentre épuisé du travail et qu'on aspire au repos... « L'enfant sent qu'on est plus permissif. Il en profite pour amadouer ses parents et contourner les règles. Il faut essayer d'avoir un minimum d'énergie pour rester cohérent et constant sur ce qu'on autorise ou pas », soutient Stephan Valentin. Il l'assure : un oui reste un oui, et un non, un non. L'enfant a besoin de s'appuyer sur ces règles fixes pour se construire en sécurité. On évite donc de lâcher du lest sur les règles de base.

Bien formuler les interdictions

Exit les négations (non, ne... pas) qui appellent à la confrontation. On privilégie les formules positives : « Donne-moi la main dans la rue », « Tu peux jouer dehors pendant 30 minutes ». C'est un « non bénéfique » qui équivaut à un « oui ». On explique toujours le pourquoi de la règle, surtout au début car l'enfant a besoin de comprendre. En revanche, on évite les justifications interminables face à ces « petits avocats », comme les appelle Stephan Valentin. Et on ne s'excuse pas de poser un interdit !

La transgression, une vraie tentation !

« Dans la phase d'opposition, entre 18 mois et 3-4 ans environ, l'enfant comprend qu'il est un être différencié des autres, qu'il a son autonomie. Il veut décider pour lui. Il teste ses limites et celles des autres en transgressant les interdits », explique Stephan Valentin. Vers 6-7 ans vient l'âge de raison, on arrive à mieux communiquer, mais il y a toujours des phases de transgression...

On détourne son agitation

Malgré les interdictions, l'enfant peut être agité, car lui aussi a eu une journée éprouvante. « Souvent, il veut attirer ainsi l'attention du parent. Si on n'intervient pas, on ne l'aide pas à canaliser son énergie. Il va rester dans une agitation énorme et on risque de réagir de manière démesurée », prévient Stephan Valentin. On intervient le plus tôt possible et on le détourne d'une éventuelle bêtise en lui proposant de cuisiner ou jouer ensemble, d'aller dehors pour se défouler, par exemple.



On anticipe sa frustration

De par l'immaturité de leur cerveau, les tout-petits veulent immédiatement ce qu'ils désirent et peinent à gérer leur frustration. La solution ? On prévient l'enfant pour qu'il anticipe la situation. Au square, on lui dit que l'on va bientôt partir. S'il regarde un dessin animé, on lui explique qu'à la fin de celui-ci, on éteindra la télé, etc.

ET S'IL FAIT UNE CRISE ?

Stephan Valentin conseille de se mettre à sa hauteur, de le prendre au niveau des épaules et de lui dire « stop ». On peut aussi le prendre dans ses bras et attendre 20 secondes, le temps de lui fournir une bonne dose d'ocytocine, une hormone apaisante produite lors du câlin. On peut aussi lui donner un oreiller pour qu'il tape dessus.

Et si c'est en public...

Ces crises sont à la hauteur de sa frustration, mais sont passagères et ne doivent pas faire peur. « C'est très dur, surtout quand c'est en public car on craint d'être jugé. Mais on essaye de ne pas y prêter attention, d'être le plus détendu possible. On n'imité pas son enfant s'il se jette par terre ou s'il mord. Sinon c'est lui montrer que l'on n'est pas capable de faire autre chose. L'enfant voit comment il est, mais n'apprend pas à se canaliser, à grandir », précise l'expert. On garde sa position d'adulte et on répète les règles.

Savoir s'isoler et se retrouver

Quand la tension monte, que l'on redoute d'exploser de colère, on met son enfant à distance. Chacun va de son côté pour se calmer. Ça évite de regretter ses paroles, ses gestes ou ses punitions hâtives... Ensuite, on se réunit et on discute de ce qui s'est passé en rappelant les interdits.



**"JE VEUX!
JE VEUX!
COMMENT DIRE
NON À SON
ENFANT"**
Stephan Valentin
Editions Pfeifferhorn
À paraître en avril



THOMAS ZOUILLIS/GETTY IMAGES

Expliquer ou punir ?

On ne punit pas à chaud car nos émotions peuvent nous guider dans le mauvais sens. Mais on ne laisse pas l'enfant dans l'attente trop longtemps. Et c'est le parent qui était présent qui donne la punition. Si l'on a donné une sanction que l'on trouve finalement trop dure (puni de télé pendant deux semaines, pas de fête d'anniversaire...), on évite malgré tout de revenir dessus car ce ne serait pas bénéfique pour notre autorité.

Quand c'est possible, on privilégie la réparation des bêtises. Là encore, on explique et on rappelle les règles.

DOROTHÉE BLANCHETON

petits plats

les

NOUVEAU
N°3
TOUS LES
2 MOIS

de Laurent Mariotte

MARS - AVRIL 2022 - 3,95 €

**MON MENU
VITAMINÉ
EN 24 MINUTES
CHRONO**

MAMMA MIA

**LA PASTA,
on n'y résiste pas !**

**CUISINONS
le PRINTEMPS**



Pays basque

Des produits, des saveurs, des rencontres



**60
RECETTES
FACILES
ET PLEINES
DE PEP'S**

JOYEUSES PÂQUES

*L'agneau de
nos régions*

ON EST ADDICT

TOUT CHOCO
Mousse, fondant,
moelleux...

**MON MARCHÉ
DE SAISON
RADIS ET
ASPERGES
À CROQUER**

AVEC

Europe 1

uni medias

L 14481 - 3 - F : 3,95 € - RD



Actuellement en kiosque !

ou sur **store.uni-medias.com**

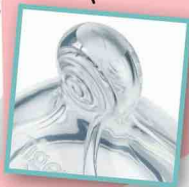


Une innovation qui s'adapte à la succion de bébé

Ce biberon à col large Autonomie+ dispose d'une tétine plate avec un nouveau perçage en Y qui s'ouvre en fonction de la succion de bébé : il en contrôle ainsi intuitivement le débit. Il est recommandé dès 6 mois, pour que bébé soit en âge de réguler le débit tout seul. La tétine est adaptée pour l'eau, le lait maternel, le lait infantile et même les liquides épais. De plus, sa tétine est dotée d'une valve anti-coliques, elle permet aussi d'en réduire le risque. Disponible en moyennes et grandes surfaces, et sites e-commerce.



Un nouveau biberon Autonomie+ doté d'une tétine plate + 6 mois qui suit l'évolution de Bébé.



Biberon 300 ml avec tétine plate Autonomie+, TIGEX, à partir de 5,50 €.

Pour aider bébé à bien grandir



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

Super ergonomique

Dernière génération de porte-bébés physiologiques, le Love & Carry One + Cool suit parfaitement la croissance de bébé de 0 à 3 ans (15 kg), grâce à son assise ajustable. Jusqu'à 4 mois, ses bretelles se clipent sur la ceinture afin d'avoir moins de tension sur le dos arrondi de bébé. Il existe deux types de tissu sur les modèles du One + Cool : un tissu jacquard de haute qualité présente des sensations proches de celles d'une écharpe de portage et un tissu en coton biologique certifié. Existe en 8 coloris.

Porte-bébé One +, LOVE & CARRY, 135 à 149 €.

Ils accompagnent bébé partout

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

Livres indestructibles
LES ÉDITIONS DEUX COQS D'OR, 3,50 €
les imagiers et 5,99 €
les comptines.



Nouvelles, naturelles et durables

Ces sucettes sont fabriquées avec plus de 98 % de matières premières naturelles*. Parfaites pour apaiser bébé grâce au caoutchouc naturel et à leur forme particulièrement douce. Fabrication certifiée avec de l'électricité verte à 100 %. Produit vendu dans un emballage sans plastique. Disponibles en magasins spécialisés et sur nuk.fr
*Certifiées ISCC, Approche Mass Balance.



Sucettes
NUK for Nature,
9,50 € (le lot de 2).

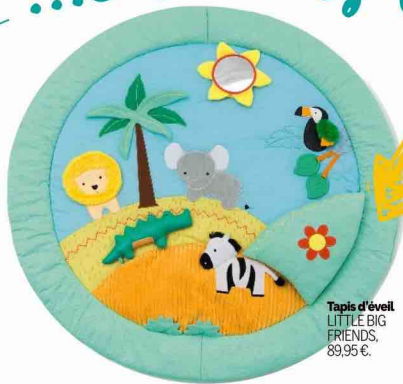
Hochet Bonnie
la pieuvre
BABYTOLOVE,
15,95 €.



On l'emporte partout avec nous!

En plus d'être super mignon, c'est un jouet de dentition idéal pour soulager bébé lors des poussées dentaires : en silicone très agréable à manipuler et à mâcher, il offre différentes textures et ses tentacules sont parfaitement adaptées aux petites mains et à la bouche de bébé. Dès 3 mois.

...on vous conseille ça!



Tapis d'éveil
LITTLE BIG
FRIENDS,
89,95 €.

Ses deux poignées en tissu sont super pratiques pour le déplacer!



Pour des galipettes pleines de pep's

Un grand tapis confortable de ø 1 m, avec plein de jeux, de matières à toucher, de jolies couleurs contrastées, des animaux cachés, un anneau de dentition, un miroir soleil pour découvrir son reflet... Voilà de quoi développer la curiosité, la motricité et l'agilité de bébé lors de ses moments d'éveil. Avec petit coussin amovible. Il existe en deux modèles, ferme ou jungle.



Chaise haute
Up and Down.
BEABA®
240 € (coussin
d'assise vendu
séparément à
40 €).

Toujours à bonne hauteur!

Avec sa technologie brevetée UP & DOWN, et ses six niveaux d'ajustement en hauteur, cette chaise haute s'adapte à tous les coins du repas en un seul geste. Ergonomique et design, elle assure une sécurité maximale avec ses matières robustes, son harnais de sécurité en 5 points ajustables et sa structure stable. Évolutive, elle suit l'enfant dès 6 mois et jusqu'à ses 8 ans, grâce à ses accessoires amovibles. Une vraie chaise sur-mesure adaptée aux besoins des plus petits et des plus grands (repose-pieds et tablette premiers repas amovibles).

SYLVIANE DEYMIÉ ET CHARLOTTE FANICHT

{ Du temps pour moi

maman mais pas que...



NOS 3 RÊVES ÉROTIQUES préférés sont...

1. Faire l'amour avec un.e ami.e..... 42 %
2. Avec un.e collègue..... 27 %
3. Avec une célébrité..... 19 %

Voilà ce qui ressort d'une étude réalisée par l'Ifop pour Tousaulit.com. On y apprend aussi que contre toute attente, les couples ont plus de rêves coquins que les célibataires. K.A.-B.

Jamais sur les photos !

C'est un peu ce que l'on se dit quand on regarde les photos de famille, non ? Papa avec un bébé dans les bras, papa qui construit un château de sable avec les kids... Dans les albums et sur les fonds d'écran, les enfants sont les stars, et quand un adulte est présent, c'est bien souvent le père. Où est la mère ? Eh bien... elle prend la photo ! Conséquence : visuellement, les mères s'évaporent. Un constat confirmé par Claudine Veuillet-Combiér, psychologue et chercheuse à l'université d'Angers, dans un récent ouvrage*. Alors on fait bouger les lignes, et pas seulement avec des selfies ! Nous aussi, plus tard, on aimera se revoir, sur la plage, au soleil, partager le bonheur de nos enfants... F.P. *"Photographies de familles contemporaines", (Presses universitaires de Rennes).*

On dit au revoir à son SOPK ?

Pour mieux comprendre, et prendre en charge le Syndrome des Ovaires Polykystiques, ce trouble endocrinien qui touche 20 % des femmes dans le monde, on lit cet ouvrage pratique écrit par une naturopathe et sophrologue. S.D.

"Mieux vivre avec le SOPK au naturel", de Hannah Livage, First Editions, 14,95 €.



LE DISSOLVANT qui fait disparaître votre vernis semi-permanent

Pas le temps de retourner chez la manucure pour faire retirer votre vernis ? Voici la solution pour le faire chez vous. Mode d'emploi :

- Limez vos ongles pour retirer la couche brillante du vernis semi-permanent.
- Appliquez une seule couche de "Magic Gel Remover" (My Gel) en grande quantité, en évitant d'en mettre sur la peau.
- Laissez agir pendant 6 minutes.
- Utilisez un racloir pour retirer le vernis ramolli.
- Lavez-vous bien les mains, c'est fini ! N.C.

Sommaire

- 88 Beauté tendance : Tout doux le gommage sans grains
- 90 Beauté : Body positive "Je me fais du bien"
- 94 Faut-il se couper les cheveux en devenant maman ?

Tout doux le gommage sans grains

Sous forme de lotion, crème, poudre, mousse ou huile, ces exfoliants non abrasifs (à base d'AHA ou d'enzymes) sont parfaits pour faire peau neuve et accueillir le printemps !

Un vrai reset pour la peau !

L'exfoliation chimique à base d'acides (AHA, BHA, PHA) ou d'enzymes permet d'éliminer les cellules mortes sans friction ni irritation et de se faire un joli grain de peau. Non abrasive, elle est mieux tolérée par les peaux sensibles que les gommages à grains. Elle existe aujourd'hui dans de nombreuses textures – crème, lotion, poudre, huile, mousse, masque... –, mais le plus important demeure le choix des acides et leur concentration.

Si notre peau est sensible, on privilégie les enzymes ou les PHA comme la gluconolactone.

Les AHA

(acide glycolique, acide lactique, acide malique, acide mandélique, acide citrique...), hydratants et anti-âge, sont les plus pénétrants. Ils conviennent aux peaux à tendance sèche ou à celles qui ont des taches pigmentaires.

On applique son gommage le soir, sur une peau propre et bien sèche, car l'humidité favorise l'irritation avec les AHA.

Les PHA

(gluconolactone, acide lactobionique...) et les enzymes de fruits (papaye, ananas, grenade...)

sont les plus doux et peuvent être utilisés par la plupart des types de peaux.

Les BHA

(acide salicylique), qui pénètrent à l'intérieur des pores, sont parfaits en cas de comédons et imperfections, pour les peaux mixtes ou grasses.



Skin Perfecting 2 % BHA
Liquid Exfoliant
Paula's Choice,
118 ml, 34 €.

Une lotion contenant 2 % d'acide salicylique pour assainir la peau.



Clairial Night Peel
SVR,
50 ml, 31 €.

A base d'enzymes de papaye, son applicateur pinceau cible les taches installées.



Daily Microfoliant
Dermalogica,
74 g, 66 €.

Riz et acide salicylique pour cette poudre moussante à mélanger avec un peu d'eau. L'éclat est immédiat !



Comment les utiliser ?

Le soir, car les AHA rendent la peau plus sensible aux UV. Une ou deux fois par semaine le plus souvent, mais certaines lotions, poudres ou mousses peuvent être utilisées tous les jours (My Clarins, Garancia, Youth To The People, Paula's Choice, It Cosmetics, Oryza Lab).

Pour les AHA et BHA, on acclimata progressivement la peau :

- 1 à 2 fois par semaine pour une peau grasse ;
- 1 fois par semaine pour une peau normale à mixte ;
- 3 fois par mois pour une peau sèche ;
- 2 fois par mois pour une peau sensible.



Re-Move Poudre Exfoliante Eclat My Clarins, 40 g, 19,50 €.

Un cocktail de poudres végétales à mélanger à l'eau. Pour toutes les peaux.



Pschitt Magique Nouvelle Peau Visage Garancia, 100 ml, 30,99 €.

Une mousse cuite aux enzymes de papaye dans une édition limitée.



Osmoclean Crème Douce Désincrustante Institut Esthederm, 75 ml, 32 €.

Une crème onctueuse qui désincruste en respectant l'écosystème cutané. Idéale en cas de points noirs.



Crème Exfoliante Enzymatique Elemis, 50 ml, 44 €.

Enzymes de fruits et agents hydratants pour cette crème-masque à laisser agir 10 à 15 minutes.



Peeling Perfecteur Oryza Lab, 100 ml, 53 €.

AHA et enzymes de grenade pour cette lotion effet peau neuve.



Start Afresh Daily. Nettoyant Enzymatique en Poudre Irén Skin, 50 g, 28 €.

Enzymes et son de riz japonais pour donner du glow à toutes les peaux.



Peeling de Nuit Bi-Phase Mandarine Verte Decléor, 30 ml, 52 €.

Acide glycolique et vitamine C dans des huiles d'abricot et de marula pour régénérer la peau.



Masque Exfoliant Mixa Expert, 150 ml, 6,95 €.

Kaolin, acides de fruits et zinc purifiant réduisent les imperfections.



Hello Results. Gommage Glycolique + Huile de Soins It Cosmetics, 30 ml, 50 €.

Un 2 en 1 qui exfolie et nourrit l'épiderme. À utiliser en cure de 28 jours.



Gommage enzymatique Yo Glow™ Wishful, 100 ml, 39,90 € (chez Sephora).

AHA, BHA et enzymes de papaye et d'ananas font la chasse au teint terne.



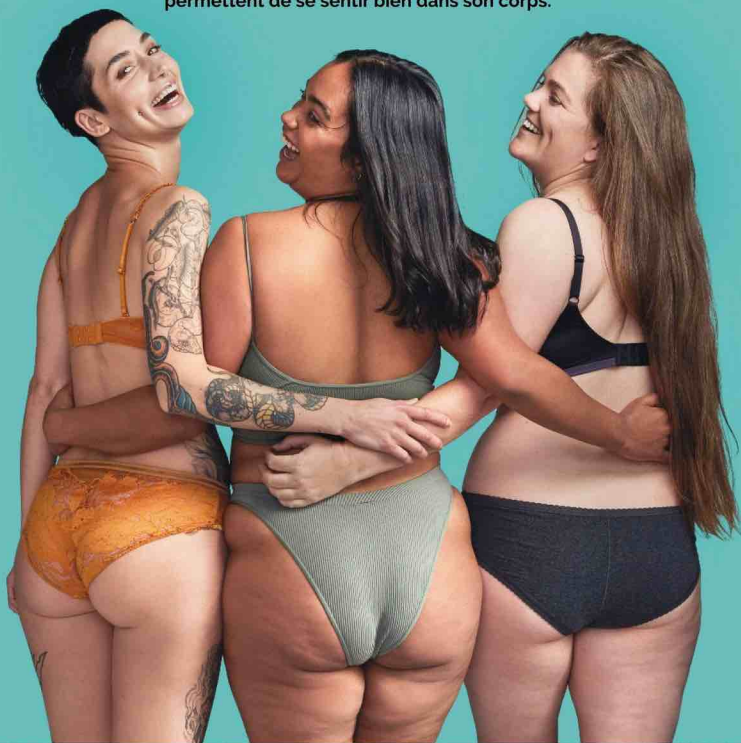
Tonique Exfoliant Végétal Youth To The People, 118 ml, 30 € (chez Sephora).

Un complexe d'acides doux avec de la racine de réglisse pour un teint net au quotidien.

Body positive

Je me fais du bien!

Bien-être et nouvelles expériences à la clé
avec des amincissants toujours plus clean et green qui
permettent de se sentir bien dans son corps.



On gomme
l'hiver...



Pour sortir
sa peau de
l'hibernation tout
commence par un
gommage !

Un joli grain !

Rien de tel pour "gymnastiquer" les tissus, se reprendre en main et renouer avec un corps que l'on a un peu trop caché durant tout l'hiver ! En bonus, ça stimule les fibres de collagène et on obtient une peau toute douce au joli grain, histoire de se préparer à la découvrir en prévision des beaux jours...

À réaliser deux fois par semaine minimum en mode dynamique et ascendant. On commence par les chevilles et on remonte vers les cuisses et le ventre (à masser dans le sens des aiguilles d'une montre). On termine en frictionnant l'intérieur des bras avec des manœuvres en ciseaux (on fait un V avec le majeur et l'index).



1 Gommage Sel Marin Complément Minceur Somatoline Cosmetic, 350 g, 18,90 €. 2 Gommage Fondant Silhouette aux baies roses L'Or Rose Melvita, 150 ml, 16 €. 3 Gommage Doux d'Eau Cellulaire Institut Esthederm, 200 ml, 25 €. 4 Gommage "Peau d'Orange" Mary Cohr, 200 ml, 35 €. 5 Minceur Gommage Express Zones Rebelles Puresentiel, 150 ml, 17,90 €. 6 Gommage Corps Silhouette à l'Ananas Bernard Cassière, 200 ml, 29,90 €. 7 Gommage Peau d'Orange Guinot, 200 ml, 36 €. 8 Crème de Douche Gommante Weleda, 150 ml, 9,30 €. 9 Douche Gommante Amande, L'Occitane, 200 ml, 19 €. 10 Purée de Papaye Douche Exfoliante, Cinq Mondes, 150 ml, 42 €.

À l'heure du thé, on pense
aux tisanes minceur (Caudalie,
Fleurance Nature...),
un vrai plus drainant !

Le bonus
fermeté



Et plus de
désinfecter les tissus,
ils regarment la silhouette
et dynamisent les
tissus de soutien, tout
en hydratant et
en nourrissant la
peau.

Des soins toniques

La peau, plus lisse, retrouve son élasticité naturelle. C'est toujours plus agréable d'habiter dans un corps plus tonique ! Dans leurs formules, on retrouve de la caféine ou du café vert, de l'escine, du silicium, du poivre rose, des algues brunes et vertes et des extraits végétaux (souchet, artichaut) pour renforcer la structure dermique.

On les applique en mouvements ascendants (des chevilles vers le haut du corps et des poignets vers les épaules), en insistant sur les zones sujettes au relâchement (bras, fesses, cuisses, ventre, taille) avec des lissages poings fermés.



1 Body Firming Crème Lift-Fermeté zones ciblées Clarins, 200 ml, 62 €. 2 Sérum Spray Fermeté Corps Rose Cashmere Korres, 250 ml, 19 €. 3 Le Coach Fermeté, Soin Corps Galbant et Tonifiant Bio Omum, 150 ml, 34,90 €. 4 Crème Corps Raffermissante et Remodelante Rose Pepper Apivita, 150 ml, 12,90 €. 5 Baume Q10 Multi Power 4 en 1 Sculptant Nivea, 300 ml, 10,90 €. 6 Crème Absolue Minceur Fermeté Institut Esthederm, 200 ml, 53 €. 7 Crème Corps Tonifiante aux Fruits d'Amazonie Equatoria, 150 ml, 46,50 €.



Pour plus d'efficacité



Des effets chauds ou froids

Les crèmes « effet sauna » activent la microcirculation et augmentent la pénétration des actifs. Elles réduisent les amas graisseux et drainent liquides et toxines. Les résultats sont bien plus rapides (une semaine en moyenne), et ça se voit à l'œil nu (et pas au microscope!). La sensation de chaleur (due au nicotinate de méthyle qui est vasodilatateur) peut se produire dès 2 minutes et durer jusqu'à 2 heures.

Les amincissants à effet froid ont, eux, une action galbante et remodelante et font coup double en cas de jambes lourdes. Somatoline Cosmetic – le roi des textures à effets – lance d'ailleurs un cryotraitement drainant (sous forme de bandelettes) qui réduit la circonférence des jambes. Autre progrès notable pour la planète, ses packs sont de plus en plus éco-conçus (en plastique 100 % recyclé et recyclable). Du côté des actifs, si la caféine est indétrônable pour favoriser la combustion des amas graisseux, l'escine végétale (qui favorise l'élimination des liquides cutanés en excès) et les ingrédients marins (algues) sont de plus en plus présents.

On se lave bien les mains après application, car la sensation de froid (ou chaud) persiste, et on évite tout contact avec les yeux.



- 1 Thermo Slim Gel Minceur Effet Chauffant Corps Mary Cohr, 125 ml, 48 €.
- 2 Slim Thermic Gel Minceur Effet Chauffant Corps Guinot, 125 ml, 51 €.
- 3 Amincissant 7 Nuits Gel effet frais Somatoline Cosmetic, 400 ml, 40,90 €.
- 4 Amincissant 7 Nuits Crème effet chaud Somatoline Cosmetic, 400 ml, 40,90 €.
- 5 Body-Slim Concentré Cytoactif Cellulite Incroûtée Lierac, 150 ml, 30,50 €.
- 6 Remodelant Bandages Somatoline Cosmetic, 24,90 € (avec 2 bandages réutilisables et 1 pantalon protecteur).

Rien de tel pour drainer les toxines !

On passe à l'application dynamique !
C'est-à-dire qu'on profite de l'application de son produit pour bouger, faire des étirements, des assouplissements...

Pressée ?
On privilégie...



Les huiles minceur

Le geste englobant et la texture qui glisse et s'étale vite sont faciles à intégrer dans sa routine beauté toute l'année. Dans leurs formules, des extraits végétaux comme le bouleau, des actifs marins, des huiles essentielles et des huiles végétales lipolytiques (baies roses, poivre noir) ou restructurantes comme l'huile de cranberry (Melvita).

On les applique à l'aide de massages circulaires toniques en remontant du bas des cuisses vers les hanches. Certaines peuvent s'utiliser avec une ventouse.



La régularité d'application est essentielle car elle instaure un rendez-vous.

- 1 L'Or Rose Huile Fermeté Suractivée Melvita, 100 ml, 30 €.
- 2 Huile de Massage Minceur au Bouleau Weleda, 100 ml, 22 €.
- 3 Mincifine Huile Raffermissante certifiée bio Fleurance Nature, 100 ml, 11,90 €.
- 4 Lotion P5 Concentré Rondeurs Localisées Phytomer, 150 ml, 69,50 €.
- 5 Aroma Phyt's Tonifiant Huile de Massage Drainante Phyt's, 100 ml, 22,50 €.
- 6 Huile de Café vert bio Waam, 100 ml, 12,90 €.
- 7 Huile Sèche Minceur aux 18 huiles essentielles Puresentiel, 125 ml, 21,90 €.
- 8 Huile Nourrissante Corps Anti-Eau à la vitamine E et fraction active de gingembre Dr Pierre Ricaud, 125 ml, 35 €.

Corine de Farme

d'ingrédients
96%
d'origine végétale



- Un flacon éco-conçu
d'origine végétale et 100% recyclable



Clean Beauty

Une formule minimaliste et sécuritaire
pour les peaux sensibles

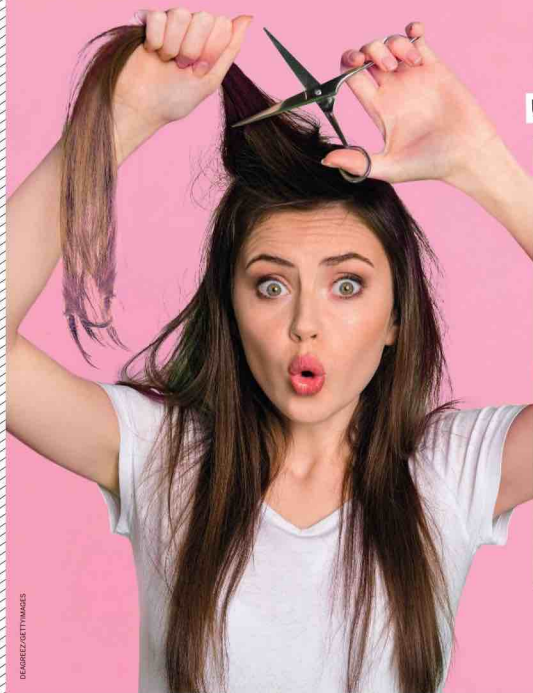
- Imaginé, formulé
et fabriqué en France 

La cosmétique naturelle et bio des peaux sensibles.

Disponible en grandes surfaces - Retrouvez nos engagements sur corinedefarme.fr

Faut-il se couper les cheveux en devenant maman ?

Dans notre société, les cheveux des femmes raccourcissent avec leur âge et ce changement de coiffure intervient souvent à la naissance d'un enfant. Pourquoi cette habitude ? Est-ce vraiment une bonne idée de tout couper ?



Une façon de prendre un nouveau départ

« Quand ma fille a eu 6 mois et que l'allaitement se terminait, j'ai eu l'envie subite de changer de look, alors j'ai tout coupé », confie Claire, 38 ans, qui avait laissé pousser ses cheveux aux épaules lorsqu'elle était enceinte. Le rendez-vous chez le coiffeur, au même titre que la séance de shopping ou la reprise du sport, couronne souvent la fin de la période de maternage. Exit les vêtements de grossesse détendus comme notre périmée, les tee-shirts tachés de lait, et tout ce qui caractérise cette parenthèse post-partum anti-glamour ! La nouvelle coupe marque un nouveau départ, une rupture avec « avant ».

« Dans nos sociétés, il est classique de changer de coiffure lorsqu'on traverse un événement important de son existence », analyse Michel Messu, ethnologue et auteur d'un essai sur notre relation au coiffeur.

« Une nouvelle coupe pour ma nouvelle vie de maman! »

“

« Durant ma grossesse, j'avais les cheveux longs, ils m'arrivaient au milieu du dos et étaient très beaux. Après mon accouchement, ils sont devenus plats, comme "poisseux", alors qu'ils étaient propres, et tombaient beaucoup. En plus, je prenais des douches vite fait pour ne pas laisser ma fille seule, alors les soins passaient à la trappe ! Ne me supportant plus, je suis allée chez le coiffeur où j'ai demandé un carré court. Ça a été un véritable renouveau, pour ma nouvelle vie de maman. Au-delà de l'effet psychologique, j'ai gagné beaucoup de temps pour moi. »



ALLISON
Maman de Manel,
14 mois.

C'est quoi le "Mom Hair" ?

Le concept découle d'un article de Bee Shapiro, journaliste au New York Times, publié en 2016. Elle conseillait aux jeunes mamans de porter les cheveux longs pour « affiner leur silhouette post-accouchement », et raillait le carré « négligé » souvent adopté par les Américaines à cette période de leur vie. Twitter s'est alors enflammé sur le mode « On a le droit de porter les cheveux courts ! » avec photos de coupes sexy sous le hashtag #Mom Hair. Bref, le combat pour la liberté capillaire n'est pas terminé !

La galère des cheveux en post-partum

Dans les mois qui suivent la naissance, nos cheveux perdent le volume et le brillant qui faisaient leur superbe pendant notre grossesse grâce aux hormones. En effet, pendant neuf mois, la phase de croissance des cheveux s'allonge au détriment de la phase de chute. Après l'accouchement, le rééquilibrage du système hormonal entraîne un retour à la normale. Résultat : on perd alors tout ce qu'on avait gagné en surplus.

Vouloir changer de tête après l'arrivée de bébé... ça touche 80 % d'entre nous, même les people !

Gagner du temps, encore et toujours

À cette volonté de tourner la page et cette tignasse en berne, s'ajoute l'argument relayé partout dans les magazines et chez les coiffeurs : avec les cheveux courts, on va gagner du temps ! Un sésame pour celles qui reprennent le boulot et courent après la moindre minute de temps libre. « C'est génial, je ne me coiffe pas le matin. Je les sèche en deux-deux avec ma serviette », témoigne Line, 40 ans, maman de deux filles et adepte du tout court.

Bien se poser la question de notre rapport aux cheveux longs...

« Le résultat était plutôt joli et plaisait à mes proches, mais au fond de moi, j'étais très mal à l'aise sans mes cheveux longs », poursuit Claire qui a eu l'impression d'y laisser toute sa féminité. Même expérience pour Nathalie qui a raccourci ses cheveux à la naissance de son premier, suivant le chemin tout tracé de sa mère et de ses tantes. « Je me disais, tu n'as plus l'âge (35 ans), passe à autre chose, adopte une coiffure pratique de maman active. » Jusqu'à comprendre, comme Claire, qu'elle avait tourné le dos à un pan de sa vie de femme, celui de la séduction. Et pour

cause, les cheveux longs restent, malgré les modes et les mouvements d'émancipation, associés, dans l'inconscient collectif, à la féminité et même à la sensualité. « Le stéréotype "cheveux longs = féminité et séduction" est ancestral, profondément ancré dans les mentalités », analyse Michel Messu. À chacune donc de s'interroger sur ce sujet et de sentir si elle est en accord avec ce nouveau visage ou non. Mais au pire, rien d'irréversible ! « Depuis, j'ai laissé repousser mes cheveux et je me sens beaucoup mieux comme ça ! », conclut Nathalie.

"Un Ethnologue chez le coiffeur" de Michel Messu, éd. Fayard (2013).

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

{Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents débordés qui assurent



#2A

LES DEVOIRS
SANS PRISE DE TÊTE,
ÇA EXISTE?

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



85 %

Dupont
ou Durand?

C'est le pourcentage de parents qui déclarent avoir besoin d'aide pour limiter le temps d'écran de leurs enfants! 42 % des sondés affirment même éprouver des difficultés à contrôler leur propre utilisation... Bref, on n'est pas tout seuls à galérer avec cette question, et ça réconforte un peu... K. A.-B.

D'après une étude IPSOS-OPEN/Unaf 2021.

BANC DE L'AMITIÉ À L'ÉCOLE : C'EST QUOI ?

On le repère dans la cour de l'école, parce qu'il est coloré (décoré par les élèves et les parents d'élèves). Son but ? Venir en aide aux enfants qui se sentent isolés. Quand un élève s'y rend pendant la récré, c'est qu'il a besoin d'aide. Chacun.e peut aller s'asseoir à côté de lui, pour parler ou jouer. On en trouve déjà dans les écoles de La Roche-sur-Yon (85), Floure (11), Chevigny-Saint-Sauveur (21), Nantes (44)... On salue ce beau geste contre l'exclusion. V.B.

CHANGER DE NOM, bientôt plus simple ?

Aujourd'hui, changer de nom de famille est un véritable parcours du combattant... qui se solde souvent par un refus. Demain, ce ne sera peut-être qu'une simple formalité. Une proposition de loi vise à faciliter cette procédure longue et coûteuse. Si ce texte est adopté, toute personne majeure pourra « une fois dans sa vie, choisir son nom de famille pour garder celui de sa mère ou celui de son père, ou les deux, dans le sens qu'il souhaite »... À suivre ! F.P.

Sommaire

- 98** L'interview sans filtre de @emmanuelleberne : "Il est important de continuer à prendre soin de soi à l'arrivée de bébé."
- 100** Comment les occuper !
- 102** Quoi faire ensemble ?
- 104** Témoignages : "Nous sommes devenus parents autrement"
- 110** On mange de saison : les topinambours
- 112** 7 astuces pour voyager avec les kids
- 117** On vous trouve formidable : Léonore Baulac, une danseuse étoile avec les enfants défavorisés

#INSTAMAM DU MOIS

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



Emmanuelle Berne est danseuse professionnelle et directrice des chorégraphies de "Danse avec les stars", sur TF1. Elle est la maman de Maya Lin, 10 mois, et a créé les cours en ligne "Dancing Mama & Baby".



@emmanuelleberne

"J'ai pleuré quand on m'a annoncé une césarienne programmée."

Parents : Devenir maman, c'était un rêve pour toi depuis toujours ?

Emmanuelle : Oui, même si je ne suis pas issue d'une grande famille (j'ai un frère et pas de cousins directs), je rêvais déjà petite de créer mon cocon familial, c'est quelque chose qui a toujours été rassurant pour moi. Je voulais 10 enfants à ce qu'il paraît !

La séparation de tes parents a influencé le choix de ton fiancé ?

J'ai souffert quand j'étais jeune de la séparation de mes parents, mais en grandissant, j'ai pris du recul et compris, bien évidemment, les raisons qui ont fait qu'ils n'ont pas continué

leur chemin ensemble. Je ne sais pas si ça a eu un impact sur ma vie amoureuse, mais j'ai pris mon temps pour trouver Chris, et quand on s'est rencontrés, ça a été une évidence.

Maya est-elle un bébé surprise ou longtemps attendu ?

Pour tout vous dire, je suis tombée enceinte assez rapidement après le début de notre relation, au bout d'un an et demi. Il faut avouer que ça n'était pas programmé, mais ni Chris ni moi n'avons hésité une seule seconde quand on l'a appris, nous étions tellement heureux de démarrer cette aventure parentale ensemble !

Comment s'est passée ta grossesse ?

Le premier trimestre a été pour moi le plus contraignant : j'étais fatiguée, j'avais beaucoup de nausées... si bien que j'ai arrêté toutes mes activités sportives ! Après, ça a été mieux et j'ai profité du confinement, avec une activité artistique à l'arrêt, pour prendre du temps pour moi. J'en ai profité pour me former à distance au fitness dédié aux futures et jeunes mamans, car je ne trouvais pas un programme de maintien en forme qui me convenait, à la fois respectueux de la femme enceinte et ludique !

EMMANUELLEBERNE



C'est ainsi que sont nés les cours Dancing Mama ?

Oui, ça a commencé par la création d'un programme pour moi, pour bien vivre ma grossesse, que je partageais de façon personnelle sur mon compte Instagram. Puis, au fur et à mesure, des mamans m'ont demandé si je pouvais organiser des sessions live. C'est ce que j'ai fait deux fois par semaine jusqu'à mon accouchement.

L'accouchement de Maya était-il celui que tu avais imaginé ?

Pas vraiment, même si, au final, j'ai eu un bel accouchement. J'avais pour projet de naissance un accouchement naturel, sans péridurale, en maison de naissance et, si possible, dans l'eau. Mais, dès le milieu de ma grossesse, les professionnels de santé ont commencé à me parler de "bassin étroit" puisque bébé était en siège. Pour ces raisons, il m'a donc été proposé en fin de grossesse une césarienne programmée. J'avoue avoir pleuré à cette annonce, mais j'ai accepté très rapidement l'idée que c'était la meilleure solution et il s'est avéré que par hasard, la date proposée a été celle de l'anniversaire de Chris :

un joli clin d'œil ! Sur place, tout s'est très bien passé, sous anesthésie locale, ce qui m'a permis d'accueillir Maya dans de bonnes conditions.

Comment se sont passés les premiers jours avec bébé ?

Ma maman est venue me soutenir pendant un mois et demi dès mon retour de la maternité. C'était un vrai soutien. Même si Chris est aussi depuis le début, un pilier au quotidien : pendant que j'allait le soir par exemple, il prépare le dîner pour qu'on puisse manger ensemble pas trop tard... S'il y a donc un conseil que j'aimerais partager, c'est celui-ci : chères jeunes mamans, si vous pouvez être entourées, acceptez l'aide autour de vous. Ça m'a sûrement aidée aussi à éviter un baby blues.

Pas même un petit coup de mou ?

Si, mais il est arrivé plus tard, vers les 6 mois de Maya, lorsque je suis rentrée de tournage, et il a duré peu de temps. Maya a rapidement fait ses nuits, mais lorsqu'on l'a mise dans sa chambre, elle s'est réveillée plusieurs fois par nuit. Après plusieurs jours, le manque de sommeil s'est vraiment fait ressentir !

Alors, maman mais pas que ?

Oui, j'adore faire plein d'activités avec Maya : baby gym et bébé nageur, mais aussi de l'éveil musical. J'ai également besoin de continuer à me réaliser professionnellement. J'ai adoré cette saison de DALS où j'ai pris la direction des chorégraphies. Je souhaite ne pas faire de compromis entre ma vie de femme et celle de maman, même si nous cherchons encore notre rythme, c'est une constante adaptation.

De nouveaux projets en 2022 ?

Maya m'a donné la force de m'engager encore plus fortement dans mes convictions, tant auprès des jeunes mamans que de l'environnement. J'ai donc décidé de lancer cette année une collection de sport. Nommée "aiMe", elle a pour vocation de favoriser la récupération musculaire, ainsi que la circulation sanguine tout en mettant la silhouette en valeur. Chaque vêtement est fabriqué dans un tissu innovant 100 % biodégradable : de quoi accompagner chaque maman à (re) aimer son corps, malgré ses changements. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR BARBARA HADDAD
En savoir plus : www.aimactive.com

DVD

Clifford

Quelle surprise quand Emily Elizabeth découvre, à son réveil, que son adorable chiot rouge est devenu géant. C'est parti pour une aventure terriblement folle et rigolote. Disponible en Blu-Ray et DVD, à partir de 14,99 €. Dès 5 ans.



Encanto, la fantastique famille Madrigal

Bienvenue dans la maison magique des Madrigal, une famille aux multiples pouvoirs incroyables qui vous transportera en Colombie. Disney, disponible en Blu-Ray et DVD, à partir de 14,99 €. Dès 3 ans.



© 2021 DISNEY. ALL RIGHTS RESERVED.

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

Comment les occuper!!!

SON DIY

Matériel

- Du carton épais format A3
- 2 feuilles A4 de papier bleu ciel
- Peinture marron
- 1 pinceau
- Colle en stick
- Fil de fer
- Pince coupante
- 1 petit tournevis (ou gros clou)
- Des pots de petit-suisse
- Du coton
- Des lentilles vertes

Dès 4 ans

L'arbre qui pousse vraiment !



Retrouvez-nous sur notre site tout beau tout neuf de

MOMES
par PARENTS
www.momes.net

- **Coller** les 2 feuilles bleues sur le carton. Sur ce fond, **dessiner** un arbre au crayon à papier, puis le peindre en marron. À l'aide du tournevis, **percer** 2 trous espacés d'environ 3 cm à chaque endroit où on installe un petit pot.
- **Couper** environ 16 cm de fil de fer et insérer chaque extrémité dans les trous pour former une boucle.
- **Placer** un pot vide, **ajuster** la boucle en entortillant les fils au dos du carton. Le pot doit tenir, mais pouvoir être retiré si l'enfant a besoin de le manipuler.
- **Déposer** du coton au fond de chaque pot, l'humidifier et déposer 5-6 lentilles vertes sur le coton.
- **Placer** l'arbre dans un endroit lumineux pour que les lentilles germent. Humidifier chaque jour.

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



Une histoire! Pas d'écran ni d'ondes sur cette conteuse audio qui narre les histoires enregistrées par papa, mamie ou tata. 100 heures de récits à personnaliser. Bookinou, 69,99 €, mybookinou.com. De 2 à 7 ans.

À écouter

En musique. Peau d'âne, Poucette... Six contes traditionnels interprétés en musique par Vincent Fernandel et en images, par Charlotte Molas. *Contes classiques racontés par Vincent Fernandel, éd. Fleurus, 16,90 €. Dès 3 ans.*



Folk. Avec cet album musical, ils pousseront la chansonnette en anglais. Six comptines très entraînantes du répertoire folklorique nord-américain. *Sing Out!, éd. La Montagne Secrète, 19,50 €. Dès 3 ans.*

DES LIVRES

Feel Good

Les belles choses

Un graphisme délicat sur les jolies choses qui ne changent pas. *Pour toujours, de Denitza Mineva, éd. JULI, 14,90 €. Dès 2 ans.*

En douceur

Un doux dialogue entre une petite fille et une géante qui sait trouver les mots pour l'aider à grandir. *Mia, L'amie en soi, de Marjolaine Nonon, Publishroom Factory, 14 €. Dès 3 ans.*

Carnet positif

Un carnet qui regorge de défis et expériences simples à réaliser en famille pour découvrir le sens de la gratitude. *Happy Kids Journal, Hachette Enfants, 11,95 €. Dès 7 ans.*

Les petits bonheurs

Un regard tendre sur les moments simples qui nous remplissent de joie au quotidien! *Le bonheur est partout pour qui veut bien le voir, de Yaelle Henry et Cévary, éd. Ailes et Graines, 15 €. Dès 4 ans.*

VOISE!

Fabriquées à partir de mousse de caoutchouc naturel, ces quilles sont légères et faciles à manier. Pratiques pour travailler couleurs, chiffres et habileté.

JEU DE QUILLES FINLANDAISES, RUBBABU, 29,99 €, CHEZ KING JOUET, DÈS 4 ANS.

FOURNEAU DE CAMPING, MELISSA & DOUG, 38 € (SUR AMAZON), DÈS 3 ANS.



CAMPING

Avec ce nécessaire: casseroles, nourritures, serviettes... Voici de quoi cuisiner comme si on campait... Et rêver aux grandes vacances!

On joue dehors

LUMINEUX

Impossible de le rater chevauchant cette draisiennne à roues lumineuses! Avec son siège et son guidon réglables, elle évolue avec ses progrès et aide votre petit à travailler son équilibre.

DRAISIENNE CHARLIE, OXYBUL, 64,99 €, DÈS 18 MOIS.



SAFARI

Ces drôles d'arrosoirs en forme d'animaux plairont aux jardiniers en herbe. En prime, ils sont faciles à manipuler.

ARROSOIRS JARDILAND, 3,95 €, DÈS 1 AN.

ROMY DUCOLLOMBIER

Quoi faire ensemble?!!



POUR UNE TRENTAINE
DE SABLÉS DIAMANTS

PRÉPARATION:
20 minutes

CUISON:
5 à 10 minutes

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

(de grand-mère)

1.
On cuisine

Les sablés diamants

En rouge:
l'enfant

1. verse le beurre
dans un saladier.

2. Ajoutez le sucre
glace et le sel, puis
fouettez bien.

3. Ajoute la farine.

4. Mélangez bien à la
spatule pour obtenir une
consistance homogène.

5. Avec la paume
des mains, forme un
boudin de pâte de
40 cm de long et 4 cm
de diamètre environ.

6. Filmez et placez le
boudin au réfrigérateur
pendant 1 heure.

7. Sors le boudin de
pâte, retire le film
et badigeonne-le au
pinceau d'un
peu d'œuf battu.

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

9. verse une bande
de sucre cristal sur
le plan de travail
propre et roule la pâte
dans le sucre
pour la recouvrir
entièrement.

10. Découpez des
rondelles de pâte d'1 cm
d'épaisseur. Placez-les
sur la plaque de cuisson
en les espaçant bien.

11. Faites cuire 5 à
10 minutes jusqu'à ce
que les sablés soient
légèrement dorés.



Avec Violette,
10 ans



Ingédients

150 g de beurre, 80 g de sucre glace tamisé, 1 pincée de sel fin, 250 g de farine tamisée, 50 g de sucre cristal (ou sucre en poudre à gros grains), 1 œuf battu en omelette.

Ustensiles:

1 saladier, 1 fouet, 1 pinceau de cuisine, 1 feuille de papier cuisson.

2. On jardine

Dès 4 ans Des têtes à coiffer

Quelles sont mignonnes ces têtes à gazon qui décorent le salon ! Pour les voir apparaître, il suffit de récupérer un bas fin que l'on remplit avec des graines de gazon et de la terre du jardin. Une fois la terre tassée dans le bas, nouez-le et placez la tête de gazon sur un pot de yaourt. Quel plaisir de décorer ce support à l'aide d'un marqueur, de paillettes ou de gommettes pour fabriquer à votre tête à gazon une tenue vestimentaire digne de ce nom ! Bien sûr, on arrose régulièrement la tête avec de l'eau du robinet en petite quantité. Et, surprise, au bout d'une semaine, les premiers cheveux se mettent à pousser ! Il ne reste plus qu'à la coiffer.



TOUT CE QU'IL FAUT

- De la terre
- Des graines de gazon
- De vieux collants ou bas
- De l'eau

4. On libère les émotions

Des petits exercices pour calmer les tensions

Dans ce cahier d'exercices, on pioche parmi des activités ludiques, assorties de conseils, pour ralentir le tempo et se libérer des tensions. Les plus petits canalisent leurs frustrations, acquièrent de la confiance en eux, apprennent à se concentrer, à calmer leur colère, à se détendre et même à pratiquer le yoga. On dessine, on bricole, on colorie, on déchire à la lueur de ses envies.

ROMY DUCOULOMBIER

3. On bricole ensemble

TOUT CE QU'IL FAUT

- 1 verre de sel fin
- 1 verre d'eau tiède
- 2 verres de farine
- Des colorants alimentaires ou des craies



Dès 3 ans De la pâte à sel

La pâte à sel, pour créer des objets du quotidien et des petits trésors comme un porte-clés ou un rond de serviette, ils adorent ! Pour la recette, il suffit de mélanger un verre de sel fin, deux verres de farine et un verre d'eau. On malaxe bien, et si la pâte est trop liquide et qu'elle accroche aux petits doigts, on ajoute un peu de farine. Pour la colorer, on la divise en plusieurs préparations, puis on mélange avec : des colorants alimentaires, des craies râpées ou du curcuma et même des paillettes ! Pour conserver la pâte à sel plusieurs jours, il suffit de l'enrouler dans un torchon propre et humide ou de la stocker dans un sac de congélation. Et hop, au frigo ! Une fois les formes découpées, à l'emporte-pièce par exemple, laissez-les sécher à l'air libre pendant une journée. Puis, c'est parti pour deux heures de cuisson à 80-90 °C (plus si l'épaisseur excède 1 à 2 cm) !

© WWW.MOMES.NET

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



"Mon grand livre du
retour au calme"
Activités pour
apprivoiser ses
émotions,
éd. Fleurus, 9,95 €.

“NOUS SOMMES DEVENUS PARENTS AUTREMENT”



Adoption, GPA ou encore dons d'ovocytes, malgré un parcours compliqué, ils ont réalisé leur rêve d'avoir un enfant. Trois parents nous racontent leur histoire.



D.R.

“On a eu la chance d'assister à l'accouchement, c'était un moment magique.”

Rémi, 33 ans, papa d'Aria, 2 mois.



A voir un enfant, c'était un projet de vie. Quand j'ai rencontré mon mari, Kévin, il était plus jeune que moi. Il disait qu'on avait le temps. Et puis, mes amis commençaient à avoir des enfants et l'envie devenait de plus en plus grande. C'est là que nous avons rencontré un couple qui venait de rentrer du Canada avec leur enfant, ils avaient fait une gestation pour autrui (GPA). Et c'est comme ça que nous nous sommes lancés dans ce projet. Nous nous sommes donc orientés vers une GPA à l'étranger, puisque c'est illégal en France, et avons lancé les démarches aux États-Unis, car les délais sont moins longs qu'au Canada. Mais on s'en est vite détournés. La notion d'argent était trop présente et nous n'avions quasiment aucun contact avec la mère porteuse. Ça ne nous convenait pas du tout. Notre souhait était d'avoir une relation très proche avec celle qui porterait notre enfant, et de pouvoir continuer d'échanger avec elle après la naissance.

Nous avons fait les démarches au Canada

Et tout est devenu plus naturel. Dans ce pays, c'est la mère porteuse qui choisit le couple, contrairement aux États-Unis. Nous avons eu la chance d'être sélectionnés très rapidement. La GPA se fait par FIV, il y a donc un don d'ovocytes anonyme et un don de sperme. On a souhaité donner tous les deux sans savoir qui serait le père biologique. C'est la clinique qui a sélectionné l'embryon en meilleure santé. Pour nous, les gènes ne sont pas importants, peu importe de qui elle est, nous l'aimons pareil. Nous aurons la possibilité de savoir qui est le père biologique à n'importe quel moment, ce qui nous rassure.

Tout le long du processus, nous sommes restés très proches de la mère porteuse

Nous échangeons beaucoup avec elle et elle nous montrait les échographies. Et puis, en juin 2021, soit plus de deux ans après nos premières démarches, nous avons pris l'avion pour le Canada. On a eu la chance d'assister à l'accouchement, c'était un moment magique. Notre fille a la nationalité canadienne, nous avons fait le choix de demander un extrait d'acte de naissance avec nos deux noms, nous, les deux papas. Pour la reconnaissance en France, ça se complique. Nous avons pris un avocat et avons une audience au tribunal l'année prochaine, car la nouvelle loi bio éthique a complexifié la reconnaissance de paternité pour la GPA. Depuis que nous sommes rentrés avec Aria, on est les plus heureux du monde. Nous lui racontons son histoire, on a acheté plein de petits livres sur le sujet.



“L'adoption, c'est comme une greffe.”

Estelle, 42 ans, maman d'Esteban, 6 ans, et de Rose, 10 mois.

Mon mari, Sébastien, et moi, avions des problèmes d'infertilité. Nous nous sommes alors tournés vers la PMA. Mais on ne se sentait pas à l'aise avec cette démarche et on s'est rapidement orientés vers l'adoption, en 2011. Un choix naturel pour nous. À l'époque, nous vivions en Nouvelle-Calédonie, c'est là que nous avons déposé un dossier d'agrément pour adopter une pupille de l'État en France et à l'international. L'Agence Française de l'Adoption (AFA) qui nous suivait nous a recommandé, au vu de notre âge (nous avions 33 ans à l'époque), de nous rapprocher de la Colombie car il y avait plus de possibilités d'adopter de jeunes enfants dans des délais raisonnables dans ce pays.

Une fois les démarches administratives accomplies, nous nous sommes sentis bien seuls

Alors, nous avons commencé à nous créer tout un réseau avec les autres adoptants en Colombie. Ça a été d'une grande aide pendant tout ce temps. Et puis, au bout de quatre ans, nous avons reçu l'appel tant attendu de notre correspondante AFA! Nous avons appris

que nous allions pouvoir accueillir Esteban, 7 mois, à ce moment-là. L'émotion a été immense, nous avons ressenti une extrême joie d'aboutir après tout ce temps, et de savoir enfin qui il était. Mais nous étions également plongés dans son histoire qui devenait la nôtre. L'adoption, c'est comme une greffe. On prend conscience du fait que même si notre parcours a été difficile, ce n'est rien à côté de ce qu'il a pu vivre déjà à son âge.

Les gens ont tendance à croire que parce qu'on adopte un enfant quand il est bébé, il n'a pas de marques de son histoire

Mais c'est totalement faux. J'en avais la conviction et grâce au réseau que je m'étais constitué, j'ai pu trouver des réponses et j'ai ressenti le besoin d'écrire* sur tout ça. Quand nous sommes rentrés vivre en France, en 2018, j'ai rencontré des spécialistes qui m'ont expliqué qu'il ne fallait jamais banaliser son identité sur laquelle nous avons quelques éléments seulement. Et surtout, depuis qu'il est bébé, nous lui racontons son histoire. C'est très important pour nous qu'il sache d'où il vient et qui il est.

Un an après son arrivée, nous avons entamé à nouveau les démarches pour adopter en Colombie. Nous avons préparé Esteban et quatre ans plus tard, Rose, 6 mois, nous attendait. Nous sommes allés la chercher tous les trois en Colombie. Un grand moment d'émotion pour nous tous. Une fois rentrés, nous sommes restés en vase clos, comme nous l'avions fait avec Esteban, pour développer le lien d'attachement. C'est essentiel pour que Rose sache que nous sommes ses figures d'attachement. Aujourd'hui, on commence tout juste à la laisser être portée par notre entourage.

*Estelle a publié "Ce lien jusqu'à toi", éditions Michalon, en juin 2021.





“Ma fille n’a pas mes gènes, mais elle a mon sang!”

Laure, 33 ans, maman d’Augustine, 5 ans.

Avec mon mari, Mickaël, nous avons essayé d’avoir un enfant quand j’ai eu 21 ans. Après une fausse couche et trois grossesses molaïres (une forme rare de grossesse non évolutive), nous avons commencé à nous poser des questions. Nous étions désespérés car c’est très rare d’avoir plusieurs grossesses molaïres. J’ai fait des analyses et c’est là que nous avons découvert que j’avais une mutation du gène NLRP7. C’est ce qui empêchait que mes grossesses aboutissent. J’ai été soulagée qu’on pose un diagnostic sur ce qu’il se passait. Ça permettait de mettre une explication sur tous ces échecs.

Le médecin qui nous a annoncé la nouvelle nous a tout de suite proposé de tenter un parcours de PMA avec un don d’ovocytes

On s’est demandé si ça allait fonctionner, mais avec l’évolution de la médecine, je me suis dit qu’on avait nos chances et on a gardé espoir. Les médecins y croyaient car ça avait déjà marché à l’étranger. Mais c’était une première en France. Comme j’étais receveuse, je n’ai pas eu le pro-

tocole d’une FIV classique. Mes ovaires ont simplement été mis au repos et j’ai reçu un traitement pour épaissir mon endomètre afin qu’il soit propice à l’implantation. Ensuite, j’ai eu le transfert de deux embryons pour maximiser nos chances. Et l’un d’entre eux s’est accroché. À l’échographie, nous avons entendu son cœur pour la première fois, c’était magique. Après cinq ans d’essais, nous avons réussi! C’était incroyable et presque inespéré à la première tentative. Nous étions tout excités et stressés en même temps. Mais on a vite été rattrapés par l’angoisse : est-ce que ça va marcher? Est-ce que la grossesse va continuer? Ma grossesse s’est bien déroulée et notre fille, Augustine, est née en 2016! C’est la première enfant née d’une maman avec une mutation du gène NLRP7 par don d’ovocytes en France. Quelle joie de devenir parents après tant d’épreuves! Le don était anonyme et nous ne connaissons donc pas l’identité de la donneuse. Ce qui m’embête, ce n’est pas de ne pas la connaître, mais de ne pas avoir accès à ses données médicales. L’autre jour, le pédiatre m’a posé des questions sur ma vue, je lui ai dit que je n’avais aucun problème, mais que je ne savais pas si la donneuse en avait et si elle avait pu les transmettre à ma fille. Elle ne peut pas me ressembler physiquement, mais c’est ma fille. Je l’ai portée, elle n’a pas mes gènes, mais elle a mon sang. Aujourd’hui, nous essayons d’avoir un deuxième enfant, également par don d’ovocytes.

**Laure est la présidente de l’association ASMT (Association de soutien contre les maladies trophoblastiques) : www.asso-asmt.com*

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉMILIE VEYSSIE

ON A BESOIN DE VOUS!

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

Envoyez-nous vos témoignages sur
redaction@parents.fr
ou l’instagram : **@parents_fr**





GRANDIR NATURE
aider les mamans
N° Vert 0 800 622 833
www.grandir-nature.com

Les bienfaits du lait maternel

Lorsqu'il s'agit d'allaitement, une multitude de questions peuvent assaillir les jeunes parents ! Qu'elles soient d'ordre pratique ou encore émotionnelles, Grandir Nature, site spécialisé dans la location de tire-lait offre des réponses adaptées grâce à une équipe de conseillères en allaitement formées. Une écoute rassurante et bienveillante !

Laura, infirmière et consultante en lactation diplômée IBCLC, nous informe sur les bienfaits du lait maternel.

Comment se met en place l'allaitement ?

"Il peut être utile de s'informer sur l'allaitement durant la grossesse afin de construire son projet d'allaitement. Le rythme physiologique de tétée d'un nouveau-né peut évoluer de 6 à 12 fois par jour et le calibrage de l'allaitement se fait généralement dans les deux semaines après la naissance. Les jeunes mamans peuvent, parfois, manquer de confiance en elles, nous sommes là pour les écouter et les guider. La nature a bien fait les choses. Il est essentiel de s'écouter et de se faire confiance."

Quels sont les bienfaits du lait maternel sur la santé de bébé ?

"L'OMS recommande l'allaitement exclusivement jusqu'à six mois de bébé et en complément d'une alimentation solide jusqu'à ses deux ans. En effet, la composition du lait est parfaitement adaptée aux besoins du bébé."

Ainsi, la première tétée permet de donner le colostrum, riche en anticorps. Il évolue en lait mature pour s'adapter aux besoins de l'enfant. Magie de la nature, sa composition évolue au cours de la tétée, sur la journée et durant toute la durée de l'allaitement. Le lait maternel est ainsi constitué de plus de 200 composants dont des minéraux, des acides gras ou encore des globules blancs. Autre bienfait important pour les jeunes mamans, le lait maternel est adapté au petit humain est plus facile à digérer, réduisant considérablement les problèmes digestifs."

Comment l'allaitement influe-t-il sur la relation maman-bébé ?

"L'allaitement ne répond pas uniquement aux besoins nutritionnels de l'enfant mais aussi affectifs. Il se déclenche en partie grâce à l'ocytocine, l'hormone de l'amour et offre un sentiment de sécurité à bébé. Celui-ci tête pour être rassuré – l'odeur du lait maternel serait la même que celui du liquide amniotique –, reconforté lorsqu'il est fatigué ou cajolé lorsqu'il a de petits désagréments !"

Plus d'informations, rendez-vous sur grandir-nature.com
Conseillères disponibles du lundi au vendredi de 8h15 à 19h
au 0800 622 833 – appel gratuit



Renolux Olymp

Siège auto R129 i-size
évolutif de 76 à 150 cm
(de la 15 mois à 12 ans environ)

ADAC
Test 129 2018
100% satisfait

Amortisseur en acier + Mousse polyuréthane = Sécurité & Confort

Softness
PRODUIT EN FRANCE

Les sièges auto les plus confortables au monde !

La technologie Softness® unique brevetée pour la fabrication de nos sièges auto permet de réduire le pic d'accélération et de mieux absorber les chocs subis par l'enfant que dans un siège auto plastique standard.

Sécurité & Confort garantis !
www.softness-by-renolux.com

medela Crème d'allaitement Puralan™ 100% naturelle

➤ Soulage rapidement les mamelons secs et douloureux

Les premiers jours et les premières semaines d'allaitement de nombreuses femmes souffrent de mamelons douloureux et parfois secs. Il est donc important d'en prendre soin dès le départ. La crème à la lanoline Puralan™ soulage rapidement les mamelons endoloris et secs. Grâce à sa texture riche, elle crée une barrière protectrice sur la couche supérieure de l'épiderme et le réhydrate de l'intérieure. Complètement naturelle, elle ne contient que de la lanoline, sans aucun additif ni parfum. Elle est ainsi sans danger pour bébé : inutile de la retirer avant d'allaiter. La lanoline contenue dans la crème Puralan™ est quant à elle approvisionnée auprès d'élevages de moutons éthiques et ne recourant pas au mulesing. Testée dermatologiquement, elle convient aux peaux sensibles et se partage aussi avec le reste de la famille en application sur d'autres zones sèches : lèvres, mains, talons, coudes, cuticules.

Retrouvez la crème Puralan - tube de 37g - dans les enseignes partenaires avec le QR code :



Pour plus de conseils, rejoignez la communauté Medela
Instagram : [medela_fr](https://www.instagram.com/medela_fr) Facebook : [@medelafrance](https://www.facebook.com/medelafrance)



Pandacraft lance sa gamme éveil !

Il y a du nouveau chez Pandacraft ! L'éditeur de kits d'activités éducatives lance sa collection Éveil destinée aux 12-36 mois ! Chaque

trimestre, recevez un coffret comprenant deux jeux d'éveil, un guide pour les parents (comptines, DIY, activités et conseils d'experts), un livre d'histoires en lien avec le thème développé dans le coffret mais aussi tout le matériel pour mettre en place les activités d'éveil inspirées par celui-ci. L'enfant retrouve les mêmes personnages, Bamboo et Lani au sein du livre d'histoires permettant un suivi simple et rassurant !

Conçues avec cinq experts présents sur le terrain – psychomotriciens, puéricultrice, psychologue, orthophoniste –, les activités permettent au jeune enfant de développer son langage, sa motricité, sa logique mais aussi sa confiance en lui et sa conscience du monde.

Pandacraft Éveil, ce sont huit thématiques comme autant de rendez-vous adaptés au stade développement et d'éveil de l'enfant : le son, les tailles, les couleurs, l'équilibre, le quotidien, la nature et les émotions. Une multitude de découvertes l'attendent !

Les jeux d'éveil sont conçus pour se réinventer, renouveler l'expérience qu'ils proposent ! Puzzle, marionnettes, méli-mélo, cubes... Ce sont des jouets durables, les parents peuvent



prendre le temps de partager avec l'enfant de le faire évoluer, grandir, s'éveiller en respectant son rythme. Grâce à la rubrique des experts présente dans le guide parents, ceux-ci peuvent poursuivre l'expérience aux côtés de leur enfant et aller plus loin sur la thématique abordée. L'abonnement Pandacraft Éveil offre des moments d'échanges et de découvertes précieux grâce à la méthode des 4C : Créativité, Confiance en soi, Curiosité et Collaboration. Et pour les plus grands, Pandacraft conserve toujours ses gammes Explore (3-7 ans) et Makers (8-12 ans) !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :
<https://www.pandacraft.com/>

buttinette

« Des idées de loisirs créatifs à butiner »

Créez en famille et partagez des moments inoubliables !

Cette boutique en ligne, spécialisée dans les loisirs créatifs depuis 1979, regorge de bonnes idées cadeaux à faire soi-même.

Avec plus de 4 000 tissus, vous trouverez forcément votre bonheur !

Outre les motifs classiques, les lots de tissus patchwork à motifs printaniers seront parfaits pour confectionner des rangements, tours de lits pour bébés, trousseaux originaux pour les plus grands ou encore pour réaliser vos propres emballages alimentaires. Cheval, princesse, espace ou chantier, si ces motifs sont dessinés en exclusivité pour buttinette vous retrouverez aussi sur le site

des tissus sous licence comme la Pat' Patrouille ou la Reine des Neiges. Et si l'envie de tricoter vous dérange, vous craquerez forcément pour la douce laine « baby » en viscose et coton de Woll Butt.

Avec buttinette, les loisirs créatifs, c'est pour toute la famille !

Les vacances, c'est le moment idéal pour passer du temps en famille. Pourquoi ne pas en profiter pour bricoler ensemble et



réaliser une superbe décoration de Pâques ? Vous trouverez chez buttinette toutes les fournitures nécessaires. Jolies figurines de poules, de coqs ou de lapins, kits créatifs en papier pour nids, paniers pour la chasse aux œufs, le choix va être difficile !

La décoration, un élément indispensable pour une fête réussie

Qu'il s'agisse d'un baby shower, d'un anniversaire ou d'une soirée à thème, buttinette vous propose des idées de déco par ambiance ou thème. C'est facile, il suffit de s'inspirer des couleurs et des motifs et en quelques clics tous les accessoires dont vous avez besoin sont commandés.



Ce légume racine, au goût délicat d'artichaut, a la vedette en hiver. Alors, on n'hésite pas à l'intégrer à nos purées et soupes de saison.

On mange de saison...

Les topinambours

“

« Pour relever ses purées. »

« Une fois que le goût des légumes les plus courants était bien assimilé par mon fils de 2 ans et demi, j'ai décidé de l'initier au plaisir des légumes anciens. Le topinambour a une saveur légèrement sucrée qui lui plaît bien pour relever un peu le goût d'une purée de pommes de terre. »

JEANNE

Maman de Simon, 3 ans

Des atouts santé

Peu calorique, le topinambour stimule le transit intestinal. C'est pourquoi, il est préférable d'attendre que le système digestif de notre enfant soit assez mature pour lui en proposer. Le tubercule est une bonne source de vitamine B, qui régule le système nerveux, et il apporte des minéraux.

ASSOCIATIONS MAGIQUES

Dans une purée. Le topinambour, une fois cuit à la vapeur ou à l'eau avec des pommes de terre et/ou des panais, mais aussi du potimarron, se mixe en purée. À nous de doser avec la juste quantité de topinambours désirée.

En galettes. Une fois pelé et râpé finement, le topinambour nous permet de préparer de délicieuses galettes que l'on réalisera avec un mélange : œuf battu, fromage râpé, un peu de farine et des herbes. Puis faire cuire les galettes environ 8 minutes sur chaque face dans une poêle huilée.

En soupe. Le topinambour, une fois débarrassé de sa peau et coupé en lamelles, se cuit en soupe avec les autres légumes de saison. On peut adapter sa consistance avec des pommes de terre et de la crème liquide pour cuisiner un velouté gourmand.

ASTUCES DE PRO

Bien les choisir. Ce légume racine à la peau rosé ou jaune pâle doit être bien ferme et sa pellicule régulière, sans accrocs. Attention, les tubercules nouveaux sont plus difficiles à éplucher.

Conservation. Les topinambours exigent d'être conservés à l'humidité pour éviter qu'ils ne se dessèchent. On peut donc les stocker deux jours dans le bac à légumes de notre réfrigérateur.

Préparation. Juste avant la cuisson, onpèle le topinambour à l'économe ou on utilise un couteau d'office si on ne parvient pas à le débarrasser entièrement de sa peau. Bon à savoir : la peau se détache plus facilement une fois que les topinambours sont cuits à l'eau.

Côté cuisson. 20 à 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, 20 minutes environ à la vapeur ou dans une cocotte, bien émincés, avec un fond d'eau et une matière grasse comme du beurre.

Bon à savoir

Originnaire d'Amérique du Nord, le topinambour fait partie des légumes anciens, dits "oubliés". On le trouve désormais partout, sur les étals du marché, en magasins bios ou dans les supermarchés.

Et au four?

Pelés, coupés en deux dans le sens de la longueur, on peut rôtir les topinambours badigeonnés d'huile d'olive pendant une trentaine de minutes à 210 °C.

INGRÉDIENTS :

500 g de topinambours,
6 gousses d'ail, du thym frais, de l'huile
d'olive, 2 cuisses de canard confites.

TOPINAMBOURS RÔTIS, EFFILOCHÉE DE CANARD, AIL ET THYM

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Rincez les topinambours et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les sur une plaque de cuisson avec les gousses d'ail en chemise. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de thym. Laissez cuire 45 min environ. Ajoutez les cuisses de canard effilochées et laissez cuire 10 minutes de plus. Servez tel quel.

Pour
2 adultes

L'EXPERT



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

...et ensemble !
(grands et petits)

Préparation :
10 min
Cuisson :
1 heure

6/9
mois



PURÉE DE TOPINAMBOURS AU THYM

- Pelez et coupez en petits dés 80 g de topinambours et 120 g de pommes de terre. Faites cuire à la vapeur 30 min. Mixez finement avec 1 cuil. à café d'ail et d'olive et quelques brins de thym.

9/12
mois



ÉCRASÉE DE TOPINAMBOURS À L'AIL

- Pelez et coupez en dés 100 g de topinambours et 150 g de pommes de terre. Faites cuire à la vapeur 30 min avec 1 gousse d'ail en chemise. Retirez la chemise de l'ail et écrasez avec 2 c. à café d'huile d'olive.

1/3
ans



MINI-PARMENTIER TOPINAMBOUR CANARD

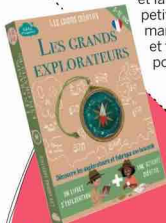
- Prélevez 100 g de topinambours rôtis du plat des parents, ajoutez 100 g de pommes de terre cuites à l'eau et effilochez 20 g de canard confit. Placez le canard au fond d'un plat à gratin. Recouvrez des topinambours écrasés à la fourchette. Placez sous le grill du four pendant quelques minutes pour faire dorer.

Valise Jetkids
Bedbox® Vert,
Stokke, 169 €,
www.stallable.com



UNE VALISE-LIT

Surprenante cette valise d'enfant qui, aussitôt installée dans l'avion, transforme le siège de la classe Éco de notre enfant en sorte de couchette pour allonger ses jambes et faire dodo ! Vendue avec un petit matelas, elle se manoeuvre très facilement et fait aussi office de valise pour transporter toutes les petites affaires des bambins de 2 à 7 ans.



À L'AVENTURE !

Dans ce kit, on trouve tout le matériel pour fabriquer une boussole ! Et même, un livret d'exploration pour guider les apprentis-aventuriers. De quoi donner aux vacances un petit air exotique !

Kit pour créer une boussole, dès 7 ans, 14,90 €, en vente sur i-make.com

LA CURIOSITÉ, ÇA SERT !

Pour rendre les longs trajets plus passionnants, on pioche une carte dans ce jeu de questions. Une façon de mieux connaître ses goûts, ses rêves et ses émotions. DIMOI, édition Enfants, 19,90 €, <http://dimoi Jeux.com>



ROMY DUCOLOMBIER



PARTIR LE COFFRE VIDE ?

Des vacances en Provence ? Partez le coffre vide ! "Jeanne au Lapin" est un service de location de matériel de puériculture qui vous livre à domicile dans les environs d'Aix-en-Provence, Toulon et Marseille. Lit parapluie, poussette-canne, baignoire, chaise haute sont à louer à la carte ou en kit !

Dès 16,88 €/jour le kit complet.
Jeanne au Lapin.
<https://jeanne-au-lapin.com>

SOUVENIRS DE VACANCES

Pratique, ce carnet de 16 pages à compléter pour garder un souvenir des vacances à la mer et les occuper pendant les trajets. Dedans : des jeux et des coloriages, des autocollants, des anecdotes sur la mer et des pages pour dessiner librement. Carnet de voyage La mer, Wanderworld, dès 5 ans, 12 €, <https://wanderworld.fr>



ROAD TRIP

Et si on partait en van ? Tout équipé par sa kitchenette, son chauffe-eau, sa douche, ses WC et sa table extérieure, le Campervan Explorer peut accueillir deux adultes et deux enfants pour un roadtrip en famille.

De quoi planifier des vacances en toute liberté. Campervan Explorer, dès 240 € le week-end, www.blacksheepvan.com




AÉROPORT KIDS FRIENDLY

Vinci Airports lance "Familliz" à l'aéroport Nantes Atlantique, un parcours spécial famille avec : passage prioritaire à l'embarquement, menus enfants dans les restaurants, prêt de poussettes, espaces de jeux, d'allaitement, nurserie et animations.



Et d'un seul coup, tout devient beaucoup plus facile avec les petits !

LOIC JALEN - EEL



ensemble, vraiment.



PARTAGEZ TOUS LES PLAISIRS DE L'EAU

Voir son bébé découvrir l'eau, glisser sur les toboggans avec les plus grands ou se défouler à l'Aqua Gym... À Center Parcs, préparez-vous à vivre des moments intenses en famille.

Réservez votre séjour sur centerparcs.fr



27,90€
livré chez
vous !

tiniloo

Une box tous les mois

De la grossesse aux 7 ans de l'enfant



NOUVEAU ! LES CARRÉS DE COTON BIO

Découvrez nos nouveaux maxi carrés bébé Tiniloo, des cotons bio et made in France, certifiés Ecocert et GOTS ! Hyper pratiques pour le change de bébé !

Sur www.tiniloo.com, 2,90€ seulement

www.tiniloo.com



* Visuels non contractuels. En fonction de l'âge de votre enfant, retrouvez dans votre box 6 articles parmi la sélection ci-contre ou d'autres surprises à découvrir. L'abonnement est résiliable en cas de non-conviction de la sélection sur www.tiniloo.com



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.

Léonore Baulac Une danseuse étoile avec les enfants défavorisés

Que ce soit au Kenya, dans un bidonville, au Maroc, dans un orphelinat, ou à Paris, dans des services de pédiatrie, Léonore, fait briller les yeux des enfants !

Elle a été sacrée danseuse étoile à l'Opéra de Paris le 31 décembre 2016 sur proposition d'Auréli Dupont. Mais le titre prestigieux et les paillettes n'ont rien changé à sa volonté d'aider les plus démunis. Léonore Baulac, 31 ans, dont la grâce déconcerte même quand elle boit un cappuccino, raconte : « J'ai grandi à Saint-Cloud. Mes parents sont médecins. Même si la danse est vite devenue une évidence pour moi (j'ai été "repérée" à 10 ans par un prof de danse, puis à 11 ans, dans un concours), j'ai grandi avec cet exemple d'altruisme, cette envie de devenir une bonne fée pour les autres, moi qui ai eu la chance de pouvoir réaliser le rêve de ma vie. »

C'est donc tout naturellement que Léonore a rejoint son partenaire sur scène, Hugo Marchand, dans

l'association "What dance can do", créée par Aurélie Sellier. L'objectif : transmettre la passion de la danse aux personnes défavorisées ou leur procurer un moment d'évasion. « La danse, c'est la beauté, mais aussi l'imaginaire, la rigueur, l'énergie, l'écoute de son corps et des autres, des valeurs qui aident dans la vie quotidienne, à l'école et plus tard dans la vie professionnelle. »

C'est ainsi que la ballerine a donné des cours au Kenya dans un bidonville en 2019 dehors,

sans barre ni miroir, sur un sol inadapté, mais comme le dit Léonore, « la danse reste la danse », joyeuse et difficile ! « Il y a parfois des profils qui se détachent tout de suite du groupe et nous avons même fait venir en France deux élèves pour un stage », poursuit-elle, le regard pétillant. La danseuse a aussi été au sud du Maroc dans un orphelinat qui accueille des enfants abandonnés car nés de grossesses hors mariage, donc particulièrement stigmatisés par le regard des autres. « C'était un gros défi de leur donner la possibilité de s'éveiller, de se mettre à l'écoute de leur corps (filles comme garçons) et de, pourquoi pas, relever le menton, changer de posture, et donc de rapport à soi et au monde... Je suis persuadée que le corps peut convaincre l'esprit », raconte celle qui s'entraîne au moins cinq heures par jour.

En France, Léonore est déjà intervenue en 2020 à six reprises à l'hôpital Necker (Paris 15°) dans

plusieurs services de pédiatrie. « On passait avec Hugo de chambre en chambre pour faire des extraits de ballets. Rien que la vue de nos costumes de l'Opéra et de nos pointes faisait briller les yeux des enfants. » Elle confie attendre impatiemment la prochaine occasion d'intervenir... ●

KATRIN ACOU-BOLIAZ

[instagram.com/whatdancecando/](https://www.instagram.com/whatdancecando/)
thewhatdancecando.com/project/can/

« C'était un gros défi de leur donner la possibilité de se mettre à l'écoute de leur corps et de, pourquoi pas, relever le menton, changer de posture... »

APPEL À LA COMMUNAUTÉ

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

ABONNEZ-VOUS

1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)



Le Puzzle BarbaLouvre



25,90€
seulement

-50%
de réduction

AU LIEU DE 51,95€**

Bulletin d'abonnement

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

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

PG1 ☐ 1 an (10 N°) + EN CADEAU le puzzle BarbaLouvre

pour 25,90€ seulement au lieu de 51,95€**

PG2 ☐ 2 ans (20 N°) + EN CADEAU le puzzle BarbaLouvre

pour 44,90€ seulement au lieu de 80,95€**

**C ☐ Je joins mon règlement par chèque
bancaire ou postal à l'ordre de
UNI-MÉDIAS.**

Date et signature obligatoires

Je complète mes coordonnées personnelles :

Mme M. *Nom

*Prénom

*N°/Voie

*Cpl adresse

*Code postal

*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

*N° Tél.

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

E-mail

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

PC613

Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1^{er} numéro et du puzzle BarbaLouvre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. ** Vous pouvez acquiescer séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau visqueux et le puzzle BarbaLouvre au prix de 22,95 €. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS sont destinées à vous tenir au courant de l'actualité de la presse jeunesse et de la librairie. Les données sont conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 2 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (CE) 2002/95 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur ces 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 Lavoisier 75238 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, nous nous réservons le droit d'entreprendre une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment, merci d'adresser au Service Clients, services.client@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter à : CNIL (www.cnil.fr) 01 69 39 39 34 (43) (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS SAS au capital de 7 105 900 €, R.C.S. Paris B 340 213 658 - 1182. PARENTS 2024/03/03. Rue de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, 1 comme Une, Santé Magazine, Parents, Bébé, Délicieux Jardin, Maison Créative, Déjeuners en France, Plus de Pap's magazine, Secrets d'histoire, Numéros, Nature et Les Petits Plots de Laurent Maréchal.

Découvrez d'autres offres sur : store.uni-medias.com/puzzle613 OU scannez le QR code



et recevez

Le Puzzle BarbaLouvre



*Barbapapa Barbamama sont liés
par un amour tendre et bienveillant !*

De génération en génération, les Barbapapa continuent de séduire et de faire rêver les plus petits. C'est une nouvelle occasion pour les parents et grands-parents de retrouver les héros de leur enfance et de partager leurs souvenirs avec leurs propres enfants.



**Puzzle
en bois de
24 pièces**

Barbapapa
et Barbamama,
collection
BarbaLouvre.



Puzzle fabriqué en France.

**Illustration inspirée
du chef-d'œuvre
de François Gérard
(1770-1837),
Psyché et l'Amour,**

Huile sur toile
exposée au Louvre

Réponses → d'experts



**Dr Philippe
Grandseigne**
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



« Je suis enceinte de 12 SA : est-ce important de prendre des suppléments pendant la grossesse ? » NORA



Dans l'alimentation, il y a déjà plein de nutriments qui vont vous profiter et aider votre bébé à bien se développer. La seule chose qu'on recommande, en tant que professionnels, c'est de prendre de l'acide folique en amont de la grossesse, et jusqu'à douze semaines d'aménorrhée. Cette vitamine permet justement d'éviter une malformation

chez le fœtus. Ensuite, vers le 6^e mois, on pourra vous proposer également une ampoule de vitamine D à prendre une seule fois pendant votre grossesse. Dans tous les cas, si vous estimez avoir besoin d'un autre supplément, parlez-en à votre sage-femme ou à votre pharmacien, car toute automédication, enceinte, peut avoir un impact sur le fœtus. A.G.

CHINA MIJIAN DIGITALSHUTTER / AGENCESTOCK, JUSTIN PARET/GETTY IMAGES



Pédiatrie

À 6 ans, sans être gros, Tom est un peu au-dessus de la ligne supérieure dans la courbe de croissance de son carnet de santé depuis quelques semaines. Dois-je réduire ses portions de nourriture ou supprimer le goûter ? CAMILLE ?

Pour votre garçon de 6 ans, il faut tout d'abord s'assurer qu'il n'y a que la courbe de poids qui frise les sommets. Si celle de la taille est sensiblement au même niveau, il n'y a surtout rien à faire. Cela dit, s'il est juste au-dessus de la limite, ne faites rien non plus. En tout

cas, ne supprimez pas le goûter, ce serait ressenti comme trop pénalisant par votre fils. Évitez simplement un pain au chocolat qui vaut autant de calories que cinq oranges ! Donnez-lui plutôt une pomme et un morceau de pain avec deux carrés de chocolat (ou un ou trois). P.G.

Nutrition

Mon enfant peut-il manger de la viande midi et soir ? ISABELLE, MAMAN DE GASPARD, 4 ANS.

En France, les enfants, comme les adultes, consomment en général plus de viande qu'ils n'en ont besoin. Ainsi, un enfant de 4-5 ans n'aura besoin que d'environ 50 g de viande par jour (1/2 steak haché), ce qui correspond à une fois par jour. Ce n'est pas grave si un enfant mange ponctuellement deux fois de la viande sur une journée, mais cela ne doit pas être une habitude. J.R.



Sexo



Je suis à 8 mois de grossesse et j'ai appris que mon mari m'a trompée. Tout a changé entre nous, chaque fois qu'il me touche, j'ai l'impression de voir l'autre. Comment lui pardonner ? SARA ?

Voilà une bonne occasion de consulter un tiers, comme un psychothérapeute ou un thérapeute de couple. Le pardon a été accordé, mais Sara reste sur la défensive. La blessure de trahison a-t-elle vraiment été reconnue par l'autre ? C'est une épreuve pour le couple. Chacun doit pouvoir évoquer ce qui s'est passé et c'est très compliqué. Pourquoi cet homme est-il allé voir ailleurs ? Par peur de faire mal

au bébé ? Parce qu'il a sacralisé sa femme ? Qu'il n'est pas attiré par les femmes enceintes ? Ou Sara l'a-t-elle repoussé ? Il faut tout détricoter ensemble. Quand on s'est sentie trahie, il est difficile de retrouver la confiance. C'est compliqué pour les deux, mais la relation doit évoluer, ça prend du temps, et la confiance doit se recréer. Il ne faut pas hésiter à partager sur ce dont on a besoin pour reprendre confiance. J.P.



Bébé a
peur des
autres



L'astro...

pour moi et mon mini-moi!



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: Fini les nuits d'enfer! Bébé Taureau commence à avoir un meilleur sommeil. Il s'endort plus facilement, et ses réveils nocturnes à répétition appartiennent au passé. Le pitchoun semble avoir vraiment trouvé son rythme. Ça fait du bien à toute la famille.

Maman Taureau: Au boulot, les journées sont calmes, voire tristounettes. Mais à la maison, vous n'arrêtez pas. Par chance, vous pouvez compter sur votre conjoint pour vous épauler. Il sait aussi vous faire rire. Entre vous, c'est la folie!

Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé: Le petit Gémeaux est un peu grognon. Il dit non à tout! Il est fatigué, et accumule les petits bobos. Rassurez-vous, à la fin du mois, il aura pleinement récupéré. Il faut dire qu'en pleine découvertes, sa curiosité est insatiable!

Maman Gémeaux: Changements à l'horizon! Vous avez envie de sauter à pieds joints dans la nouveauté. Notamment sur le plan professionnel. Vous vous mettez sur les rangs pour une formation ou un nouveau job... Côté finances, surveillez vos comptes de près.

Cancer

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: Le bébé Cancer est trop chou. Il semble heureux, multiplie les rissettes et les babillages. Ce qu'il préfère, après les câlins? Se coller à son doudou. Son odeur apaisante le rassure et l'aide à s'endormir. Il n'est pas près de s'en séparer. Ah, ça, non!

Maman Cancer: Ça tourbillonne dans votre tête. Vous n'arrêtez pas de penser au boulot, surtout la nuit. Essayez de lâcher! Pour vous aider, la natation ou le yoga peuvent être très positifs. A la maison, jouez l'apaisement, c'est là que vous reprendrez des forces... une madeleine et semble inconsolable. On dirait qu'il a un gros chagrin. En fait, c'est surtout un moyen d'évacuer les tensions. Une vraie éponge à émotions, ce petit!

Maman Lion: Vous faites le ménage parmi vos amis. Fini les relations plombantes! Vous préférez vous rapprocher de personnes plus saines et solaires, vous en ressentez le besoin. Au travail, vous êtes un foudre de guerre. Avec vous, les dossiers, ça dépote!

Bélier

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Le mini Bélier devient de plus en plus sociable. Il n'est plus aussi craintif avec les autres enfants au parc ou à la crèche. Il s'approche d'eux. Parfois, même, il leur parle. C'est vraiment adorable. Quel changement en peu de temps!

Maman Bélier: Des obstacles se dressent sur votre route. Vous devez prendre des décisions. Ne laissez pas la peur vous envahir, elle n'est pas bonne conseillère. Vous avez toutes les capacités pour trouver la bonne voie. Ayez confiance en vous, et le reste suivra!

Lion

DU 23 JUILLET
AU 23 AOÛT

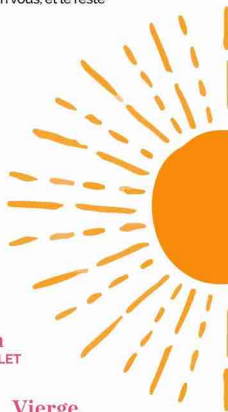
Bébé: Le jour, le petit Lion est actif et gai comme un pinson. Mais le soir, il pleure comme une madeleine et semble inconsolable. On dirait qu'il a un gros chagrin. En fait, c'est surtout un moyen d'évacuer les tensions. Une vraie éponge à émotions, ce petit!

Vierge

DU 24 AOÛT AU
23 SEPTEMBRE

Bébé: Le mini-Vierge a moins d'appétit... Désormais, il est vite rassasié, alors qu'il était plutôt goulu. Pas d'inquiétude: Bébé n'est pas forcément malade. Son appétit varie, comme celui des adultes. Ce qui compte, c'est sa forme: et il très énergique, ça se voit!

Maman Vierge: Vous êtes sur un nuage, car vous avez le sentiment d'avoir trouvé l'âme sœur. Votre conjoint semble être votre double parfait!!! Il est à l'écoute de vos désirs, contrairement à vos ex. Cette relation vous épanouit. Profitez de chaque instant.





Survolté, aventurier ou zen comme un Bouddha?
Quelle sera l'humeur de votre mini-môme ce mois-ci? Et la vôtre? Bref, quel mois d'avril vous réservent les planètes? Surprise!



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé: Bébé Balance fait le yo-yo, question humeur. Un coup, il est bien, veut jouer et crapahuter sans cesse. Puis patatras! Son comportement change complètement. Il devient contemplatif. Son petit côté girouette va s'estomper à la fin du mois.

Maman Balance: Vous obtenez d'excellents résultats au travail. Vos qualités professionnelles sont reconnues. Bien sûr, c'est gratifiant. Cependant, essayez de modérer un peu votre franc-parler. Ça pourrait vous jouer quelques tours. Avec votre cheri, tout baigne : zéro prise de tête.

se font pas attendre... C'est un succès. Profitez peut-être de votre regain d'énergie pour vous lancer dans d'autres projets. La période vous est favorable.

Scorpion

DU 24 OCTOBRE
AU 22 NOVEMBRE

Bébé: Bébé Scorpion est adorable. Il multiplie les petits gestes de tendresse. Et tout le monde en profite... Car le loulou est un petit charmeur. Il aime séduire son monde avec sa jolie bouille et ses yeux enjôleurs. Un futur bourreau des coeurs!

Maman Scorpion: Les astres vous boostent. Vous donnez un coup d'accélérateur à vos affaires. Les résultats ne se font pas attendre... C'est un succès. Profitez peut-être de votre regain d'énergie pour vous lancer dans d'autres projets. La période vous est favorable.

Sagittaire

DU 23 NOVEMBRE AU
21 DÉCEMBRE

Bébé: Le mini-Sagittaire avance à pas de géant. Il enchaîne les progrès tout azimutés. Son développement est encouragé. Chez les grands, l'acquisition du langage ou de la propreté se fait sans problème. Mais une petite marche arrière n'est pas exclue...

Maman Sagittaire: Votre embarcation essuie des vents contraires. Elle fait du sur place. Vous devez patienter un peu pour repartir de plus belle sur une mer calme. Les conditions seront plus propices. C'est le bon moment pour reprendre des forces et réfléchir à l'avenir.

Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé: Le petit Capricorne passe un mois en demi-teintes. Certes, il grandit à vue d'oeil, mais son quotidien est couci-couça... Si des changements interviennent, la situation empire. Bébé est tout chamboulé. Il est si attaché à son rythme et ses rituels.

Maman Capricorne: La relation est un peu compliquée avec votre chéri. Vous n'êtes pas sur la même longueur d'onde. Attention aux erreurs d'interprétation! Vérifiez les intentions de votre conjoint avant de réagir au quart de tour. Côté pro, c'est plutôt calme.

Verseau DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

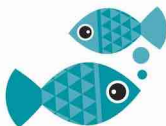
Bébé: Le mini Verseau reprend des forces. Il zappe les petits virus avec facilité. Ouf! Avec les beaux jours, il fait aussi plus de sorties à l'extérieur, et il adore! Avec le temps, il devient plus sociable et a une vraie bande de copains au square... C'est top!

Maman Verseau: Vous avez un léger coup de blues. Rien de bien méchant, mais c'est nouveau pour vous. Peut-être un surmenage au boulot... ou des tensions à la maison. Dans tous les cas, faites baisser la pression! Chouchoutez-vous, et ne côtoyez que des personnes qui vont vous du bien.

Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé: Bébé Poissons multiplie les crises. Chez les petits, c'est des accès de larmes à répétition. Quant aux plus grands, ils piquent des colères. Courage, ça va passer! Dès la fin du mois, il se montrera plus serein et coopératif.

Maman Poissons: Vous coulez des jours heureux avec votre conjoint, avec une entente au zénith. Vous avez les mêmes objectifs, et vous ferez tout pour les réaliser, même si ça demande du temps... Côté forme, vous reprenez du poil de la bête. Attention aux finances, tout doux sur les dépenses...





PARENTS

BÂTONNETS CHOCO FAÇON MIKADO

POUR: une soixantaine de bâtonnets.

PRÉPARATION: 40 minutes. **CUISON:** 10 minutes. **REPOS:** 1 heure.

INGRÉDIENTS

- 50 g de sucre glace
- 70 g de beurre mou
- 150 g de farine
- 1 œuf
- 300 g de chocolat au lait (ou noir, ou blanc, ou un mélange)
- 1 pincée de sel

1. Au batteur électrique, mélangez le beurre très mou avec le sucre glace jusqu'à obtenir une sorte de pommade. Ajoutez l'œuf et mélangez rapidement au batteur.
2. Incorporez enfin la farine et le sel. Mélangez à la spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Filmez la pâte et réservez-la 1 heure au réfrigérateur.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), étalez la pâte entre 2 papiers cuisson, puis découpez de fines bandes d'environ 12 cm de long. Roulez rapidement les bandes sur elles-mêmes afin de leur donner une forme de boudin fin et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
4. Enfouissez environ 10 minutes en surveillant la fin de la cuisson: dès que les extrémités des biscuits commencent à dorer, il faut les sortir du four. Laissez complètement refroidir avant de manipuler les bâtonnets.
5. Faites fondre le chocolat au bain-marie, puis plongez-y les bâtonnets afin de les recouvrir presque entièrement de chocolat. Laissez couler l'excédent de chocolat et posez les bâtonnets sur une feuille de papier cuisson. Réservez ensuite 5 minutes au congélateur afin de faire figer rapidement le chocolat.

Recette extraite de "Mes Gâteaux maison"
d'Amandine Cooking, Éditions Albin Michel.



PARENTS

CRÊPES AU CHOCOLAT

POUR: 12 crêpes.

PRÉPARATION: 5 minutes. **CUISON:** 20 minutes. **REPOS:** 1 heure.

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 5 cuil. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 4 cuil. à soupe d'huile
- 20 g de sucre en poudre

1. Dans un cul-de-poule, versez la farine et le cacao en poudre, mélangez et formez un puits. Versez le lait en plusieurs fois tout en mélangeant et en faisant tomber la farine petit à petit dans le lait afin de l'incorporer sans créer de grumeaux.
2. Battez les œufs puis incorporez-les à la pâte, ainsi que l'huile. Ajoutez enfin le sucre et mélangez bien.
3. Laissez reposer la pâte minimum 1 heure.
4. Après ce temps de repos, mélangez rapidement la pâte et faites cuire vos crêpes dans une poêle à crêpe légèrement huilée.

SUGGESTION

Réalisez des makis sucrés en coupant les crêpes en rectangle et en ajoutant une fine couche de riz au lait jusqu'à 1 cm du bord en tassant bien, puis un peu de confiture de lait. Roulez ensuite le tout afin de faire rejoindre les 2 bords, puis coupez la crêpe en tronçons.

Recette extraite de "Mes Gâteaux maison"
d'Amandine Cooking, Éditions Albin Michel.



PARENTS

MUGCAKE

POUR: 1 grand mugcake ou 2 petits.

PRÉPARATION: 5 minutes. **CUISON:** 2 minutes.

INGRÉDIENTS

- 40 g de chocolat noir
- 20 g de beurre
- 15 g de sucre
- 1 cl de lait
- 1 œuf
- 20 g de farine

1. Dans un mug, faites fondre le chocolat et le beurre 1 min au micro-ondes en mélangeant à mi-cuisson.
2. Ajoutez ensuite les ingrédients dans l'ordre en mélangeant entre chaque ajout: chocolat noir, beurre, sucre, farine, lait et œuf.
3. Laissez cuire environ 50 secondes au micro-ondes, à puissance max (le temps peut légèrement varier selon la puissance de l'appareil).
4. Laissez un peu refroidir pour ne pas vous brûler, puis dégustez.

ASTUCE

Pour plus de gourmandise, ajoutez une cuillère de pâte à tartiner ou un peu de chantilly sur le mugcake!

Recette extraite de "Mes Gâteaux maison"
d'Amandine Cooking, Éditions Albin Michel.



PARENTS

MINI-BISCUITS FAÇON BN

POUR: 30 biscuits.

PRÉPARATION: 30 minutes. **CUISON:** 12 minutes. **REPOS:** 12 minutes.

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 50 g de sucre en poudre (de préférence complet)
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- 100 g de beurre mou
- 1 œuf
- De la confiture de fraises

1. Mélangez la farine avec la poudre d'amandes, le sucre et la pincée de sel. Ajoutez le beurre mou, puis l'œuf. Mélangez en formant une boule.
2. Placez la pâte 30 minutes au réfrigérateur.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte entre 2 papiers cuisson, puis découpez les biscuits à l'aide d'un petit emporte-pièces.
4. Disposez sur une plaque recouverte de papier cuisson et laissez cuire environ 12 minutes (les biscuits doivent légèrement dorer).
5. Laissez complètement refroidir sur une grille avant de garnir de confiture les biscuits par paires.

VARIANTE

Pour une version au chocolat, il suffit de faire fondre 120 g de chocolat noir au bain-marie. Faites chauffer 50 ml de crème liquide et ajoutez-la au chocolat fondu en mélangeant vivement. Laissez refroidir quelques minutes à température ambiante avant de garnir les biscuits.

Recette extraite de "Mes Gâteaux maison"
d'Amandine Cooking, Éditions Albin Michel.





AVANT L'ÉCOLE, LE WEEK-END...

On lui (se) répète les 4 accords Toltèques, gages de bienveillance, de confiance en soi et de bonheur intérieur!

Les principes Toltèques? Des clés magiques pour surmonter les difficultés du quotidien et l'aider à maîtriser ses émotions, à prendre son autonomie en toute confiance. Un allié à consommer sans modération au petit-déjeuner et à tout moment de la journée, si ça coince!

« *Que ta parole soit impeccable.* »

En choisissant des mots positifs, qui font du bien

« *N'en fais pas une affaire personnelle.* »

En créant une bulle intérieure qui protège des paroles méchantes

« *Ne fais pas de suppositions.* »

On s'en tient aux faits, rien qu'aux faits.

« *Fais toujours de ton mieux.* »

En écoutant ton corps, tes émotions, tes possibilités au jour le jour et... ce que tu n'arrives pas à faire aujourd'hui, tu y parviendras demain!

PARENTS

» RETROUVEZ-NOUS SUR www.parents.fr



6H-10H
**MANU
PAYET**
DANS LE
VIRGIN TONIC

**CECI N'EST PAS
UNE PUB POUR DU
DENTIFRICE.**

**CLAIREMENT,
ON N'A JAMAIS ÉTÉ
AUSSI PROCHES.**

**PARTAGEZ VOTRE QUOTIDIEN AVEC
MANU PAYET TOUS LES MATINS DE
6H À 10H SUR VIRGIN RADIO.**

Je veille sur Bébé...



Parce que nous savons que le plus important pour vous est le bien-être et la tranquillité de Bébé, nous avons conçu **Manon, lumi mouton nuit étoilée** pour veiller sur son sommeil.

Ce mouton tout doux projette une lumière douce, un ciel étoilé ou de jolis nuages au plafond et aide Bébé à s'endormir au son de 3 chansons, 40 mélodies et 5 comptines.

Quand Bébé se réveille, Manon se déclenche pour l'apaiser et l'accompagner sur le chemin du sommeil.

Manon, lumi mouton nuit étoilée.
Dès la naissance.



MARQUE
PRÉFÉRÉE
DES FAMILLES
2022



vtech®
baby

Des jouets malins pour grandir intelligent