

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

DOSSIER

Green

Pour nos bébés,
pour la planèteet pour notre
pouvoir d'achat !15 pages de
solutions simples
à adopter en famillePour tout
changer !Décrypter
les pleurs
de bébé
pour savoir le
consolerL'acquisition
de la marche
en 6 étapes(encore)
Il suce son pouce
Conseils de psy
pour qu'il arrêtePsycho
15 petits jeux
pour lui donner
confiance

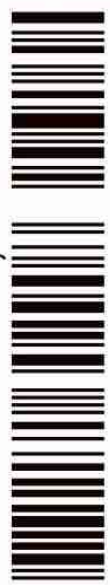
ALIMENTATION

- Poissons panés, sodas, crèmes, desserts...

Comment
les remplacer ?Sommeil
Notre sélection
de lits cododoFAMILLES
RECOMPOSÉES,
ELLES RACONTENT« Pas toujours
facile de trouver
ma place de
beau-parent ! »

unimédias CPPAP

L 11713 - 614 - F: 2,90 € - RD





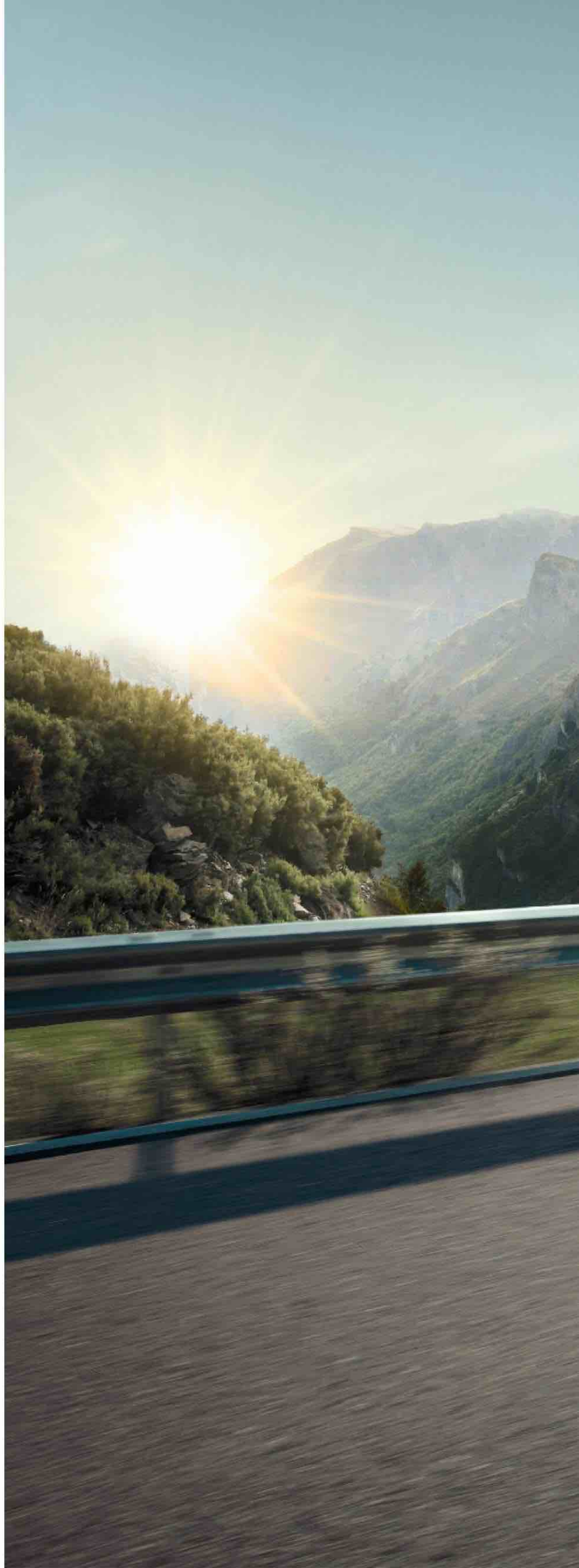
3008

HYBRIDE

PEUGEOT i-Cockpit® avec vision de nuit*

Conduite semi-autonome*

Jusqu'à 59 km d'autonomie en 100% électrique**



Pour les trajets courts, privilégiez la



A 30g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

PEUGEOT RECOMMANDE TotalEnergies Consommation mixte WLTP⁽¹⁾ (l/100 km) : de 1,2 à 1,4.

(1) Ces valeurs peuvent varier en fonction des conditions réelles d'utilisation et de différents facteurs. Plus d'informations auprès de votre point de vente ou sur <https://www.peugeot.fr/marque/politique-environnementale/wltp.html>. *De série, en option ou indisponible selon les versions. **Recharge sur une borne publique à courant continu de 100 kW. OPEN – Automobiles PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.

marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer

Pure et naturelle, idéale pour vous et votre bébé.

Faiblement minéralisée, evian® est
l'eau des bébés depuis plus de 50 ans.



evian®
DRINK TRUE

Drink True = Source d'authenticité
evian® est pure et naturelle comme toutes les eaux minérales naturelles.
La consommation de 2,3L/jour, toutes sources confondues, contribue au
maintien de fonctions physiques et cognitives normales pour les femmes
enceintes. evian® convient à l'hydratation des bébés. evian® soutient
les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en
faveur d'un allaitement maternel pendant les 6 premiers mois de la vie.
S.A.E.M.E, Evian- R.C.S. 797 080 850 Thonon

Plus d'informations sur :
evian-bebe.fr



@evianbebe

Édite

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

Entre
parents,
on se
comprend

Émotions de printemps

Pas rose le début de ce printemps 2022. Alors, plus nécessaires et attendus que jamais, vous trouverez dans ce numéro des conseils de psy tout simples et faciles à appliquer, pour aider à décrypter les angoisses de nos loulous, et leur faire des réponses qui les apaisent.

🌀 En vrac dans ce numéro :

La boîte "avale-soucis" : loulou écrit ou dessine sa tristesse, sa peur ou sa colère sur un bout de papier qu'il glisse ensuite dans la fente de la boîte pour s'en débarrasser. Instaurer cette distance le délivrera de son anxiété. (Page 68)

Les bonnes réponses à faire à nos bouts de chou qui nous entendent parler de familles qui fuient, de bombardements d'hôpital pour enfants, au beau milieu de nouveaux mots bizarrement effrayants (Poutine, Kiev, Marioupol...). Mieux vaut valider leurs peurs (« c'est normal de ressentir cela »). On peut aussi leur dire que c'est comme quand ils se disputent avec leurs camarades : que ce sont deux pays qui ne sont pas d'accord. Une façon de rappeler que les disputes ne durent pas pour l'éternité et que des gens interviennent pour calmer les tensions. (Page 85)

Le ballon de la colère : Une fois allongé au sol, l'enfant peut imaginer qu'il souffle dans un ballon de baudruche pour évacuer toute la colère qu'il a dans le corps. Une fois le ballon imaginaire gonflé à bloc, il fait un nœud dedans, et dès qu'il se sent prêt, le lance dans le ciel et le regarde s'éloigner... (Page 71)

→ Il paraît que ça marche
aussi pour les grands... 😊



Anaïs Jouvancy
Directrice de la rédaction



Juan vit dans le sud de la France, à Carqueiranne. Le nom de son doudou : Doudou ! Il a une "grande" sœur (qui a 16 mois de plus). Il raffole des pâtes étoiles revenues avec des champignons. Juan adore qu'on lui lise des livres, et surtout les livres musicaux et les livres cache-cache.



Juan, 8 mois

Sommaire

On se lance



On souffle

- 8** Coup de crayon
- 10** Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Comment le papa répond aux questions sur la guerre
- 12** Billet d'humeur de Serial Mother: Quand ton enfant sait plus de choses que toi
- 14** La tendance... Body positive
- 16** On les veut!
- 21** Actus
- 28** Maman du monde... au Bahreïn
- 30** Entre parents, on se comprend!



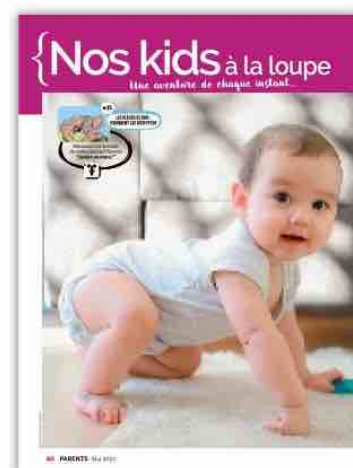
34

BÉBÉ À BORD

- 36** 5 questions essentielles sur: Le clampage tardif du cordon ombilical
- 38** Enceinte, ça me démange! Je fais quoi?

42 ÂGE PAR ÂGE

- 0-1 an: Il a le hoquet
- 1-2 ans: Elle touche à tout
- 2-3 ans: Elle fait de grosses colères
- 3-4 ans: Elle n'en fait qu'à sa tête en classe
- 4-6 ans: Elle est accro aux dinosaures
- 6-8 ans: Zut, elle a des verrues
- 8-10 ans: Elle a une scoliose



40

NOS KIDS À LA LOUPE

- 42** ÂGE PAR ÂGE
- 50** On les fringue: Denim pour tous!
- 52** On checke: Alimentation, gare aux faux amis!
- 56** On accompagne: Bébé apprend à marcher! On suit son rythme en 6 étapes
- 60** Guide d'achat: Comment bien choisir son berceau cododo
- 62** On apaise: Ses angoisses? On les décrypte pour mieux les gérer
- 68** On se détend: 15 activités pour l'épanouir
- 73** Psy à la rescousse: Il suce son pouce... Comment l'aider à s'en libérer?

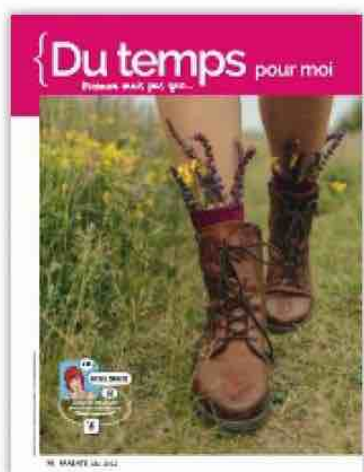
Une partie de cette édition comprend... **Pour les abonnés:** une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement et une lettre facture à PARENTS. **Pour les abonnés et le kiosque:** un encart broché cahier des marques BUT, un cadeau offert sur une partie de la diffusion en kiosque et qui ne peut être vendu séparément. **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 découvre



76



84

DU TEMPS POUR MOI

78 Beauté: Les rechargeables, on y go

82 Tendances beauté: Les anti-vergetures aux petits soins

MA TRIBU À MOI

86 L'interview sans filtre de @agathelecaron: "Trop fière de lancer le magazine Les Maternelles!"

88 Témoignages: "Être beau-parent, ça implique de trouver sa place!"

94 Dossier: On est green pour nos bébés, la maison, nos assiettes, la planète et notre porte-monnaie

112 Comment les occuper!!!

117 On vous trouve formidable: Florine Soulié, la main verte pour végétaliser la rue de l'école

118 On se questionne: Réponses d'experts

120 L'astro pour moi et mon mini-moi

123 Fiches à découper:
• Nos recettes de desserts "À faire avec eux"

On s'équipe

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

P. 74



RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR:

uni-médias

Disponible sur App Store

SFR PRESSE

ePresse.fr

LeKiosk

RELAY

Google play

NON LOULOU, TON PETIT
FRÈRE N'EST PAS UN
DÉCHET ORGANIQUE...

TU NE PEUX DONC PAS LE
METTRE DANS LE BAC À
COMPOST POUR EN FAIRE
DE L'ENGRAIS !





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 2018.

NP-FR-MNX-JRNA-210001 - Janvier 2021 © 2021 Groupe GSK ou ses concédants

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

Comment le papa répond aux questions sur *la guerre*

Quand l'actualité devient tragique, la bulle d'innocence de l'enfance se craquelle. Le parent doit alors composer avec la géopolitique à la maison.



Julien Blanc-Gras

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



Ça recommence. L'Enfant construit de nouveau des cabanes. Comme pendant le premier confinement. Un gamin qui se met à fabriquer des cabanes, on sait ce que ça veut dire: il a besoin de se constituer un espace personnel sécurisé dans un contexte angoissant. Or, ces temps-ci, c'est pas terrible sur le plan géopolitique.

Nos enfants captent des bribes de conversations d'adultes, dans les transports, dans les magasins, en société. Ils tendent l'oreille quand les grands chuchotent et ils discutent entre eux à la récré. En CE1, on est trop petit pour saisir l'absurde complexité de la situation, et suffisamment grand pour sentir que se joue quelque chose d'inhabituel, d'important, de sulfureux. Comment protéger mon fils de ces échos effrayants tout en l'éclairant sur la réalité de l'époque?

Première option: le coller devant les chaînes info en lui disant: « Renseigne-toi par toi-même, mon grand ». C'est à mon avis la solution la plus adaptée – si vous souhaitez que votre enfant devienne un grand paranoïaque

dépressif et potentiellement psychopathe. Bien sûr, j'ai banni télé, radio et autres écrans pourvoyeurs de nouvelles catastrophiques quand l'Enfant est dans les parages. Un être humain de 8 ans n'a pas besoin d'entendre les expressions "frappe nucléaire" ou "dictateur fou" prononcées par des gens pas forcément pertinents.

Deuxième option: devancer les questions. C'est certainement le bon sens. Mais je n'y arrive pas. Je n'arrive pas à aller voir mon fils pendant qu'il joue tranquillement aux Lego pour lui dire: « Tu sais, fiston, une troisième guerre mondiale se profile à l'horizon. Faisons un point sur les accords de Minsk II ». Je crains de provoquer l'anxiété en voulant la désamorcer. Les interrogations de l'Enfant arrivent, de toute façon, bien assez tôt:

- **Papa, il y a une guerre?**
- **Oui, mais c'est loin de chez nous.**
- **Il peut y avoir une guerre en France?**
- **Non, on est en sécurité ici.**
- **Il n'y aura jamais de guerre en France?**
- **Non, ne t'inquiète pas.**

Je ne suis pas tout à fait certain de lui dire la vérité. La vérité, c'est que je ne peux pas totalement garantir que l'apocalypse nucléaire n'aura pas lieu avant la parution de cet article (vous excuserez donc les éventuels anachronismes).

Troisième stratégie, plus amusante: se poser en papa tout-puissant.

- Écoute, fils, je viens d'avoir un long entretien téléphonique avec Vladimir. Je lui ai bien soufflé dans les bronches, crois-moi, il va s'en souvenir. Il va revenir à la raison et cesser de faire le malin avec ses petits soldats. Il s'est excusé et promet de ne plus recommencer.

Disons que ça aurait pu marcher il y a trois ou quatre ans (avec mon fils, pas avec Poutine), mais à son âge actuel, il n'adhérerait pas à mon récit et me renverrait à ma condition de père ordinaire.

Faute de mieux, je penche instinctivement pour une dernière attitude, plus simple, qui consiste à construire une cabane avec l'Enfant, à jouer aux Lego et à profiter de la lumière du temps présent, qui est précieux parce qu'il existe.



MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

Liberté
Égalité
Fraternité

Femmes enceintes et Covid-19 : la vaccination est recommandée !

Aujourd'hui, près de **30% des femmes enceintes** ne sont pas vaccinées contre le Covid-19⁽¹⁾. Pourtant, les femmes enceintes sont plus vulnérables et ont plus de risques de développer des formes graves de la maladie. Il est donc important pour elles d'avoir un schéma vaccinal complet.

LE VACCIN EST-IL DANGEREUX QUAND ON EST ENCEINTE OU EN DÉSIR DE GROSSESSE ?

Le vaccin contre le Covid-19 ne présente aucun risque pour la femme enceinte et son bébé⁽²⁾.

LE VACCIN PROTÈGE-T-IL LE BÉBÉ ?

Lorsque la mère est vaccinée pendant la grossesse, les anticorps produits par son système immunitaire sont transmis à son bébé.

Les études montrent que les bébés nés de femmes vaccinées ont moins de risques d'hospitalisation pendant les 6 premiers mois de leur vie⁽³⁾.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS AU COVID-19 QUAND ON EST ENCEINTE ?

Le Covid-19 multiplie fortement les risques d'être admise en soins intensifs pour la mère*, et d'être grand prématuré pour le bébé⁽⁴⁾.

QUAND PEUT-ON SE FAIRE VACCINER QUAND ON EST ENCEINTE ?

La vaccination est recommandée dès le premier trimestre de la grossesse.

(1) Rapport EPI-PHARE (17/02/2022) - (2) ANSM, Enquête de Pharmacovigilance sur les effets indésirables des vaccins Covid19 chez les femmes enceintes et allaitantes, du 08/10/2020 au 04/11/2021 - (3) MMWR, 15 février (2022) - (4) : Chinn, J. et al. (2021)

* Par rapport à une femme enceinte non infectée.



Quand ton enfant sait plus de choses que toi

serial mother
Le blog



Le moment tant redouté est arrivé : l'élève a dépassé le maître. L'enfant sait placer sur une carte des pays dont nous ne soupçonnions même pas l'existence... Et ça fait mal. Alors, on réagit comment ? Avec humour et tendresse, SerialMother nous livre sa chronique acérée sur son quotidien de maman. Et ses ruses de Sioux pour survivre !

Avec sa tête de Harry Potter, il fallait s'y attendre. Le fiston, fan de géographie, connaît non seulement les pays du monde entier (le nombre, les capitales, les habitants au mètre carré), mais il sait aussi reconnaître chaque drapeau de l'univers et connaît les noms de chaque rivière, océan et fleuve du globe... Alors, on l'encourage ou on le recadre ?

Mon enfant croit qu'il a la science infuse

Il est capable de sortir un truc comme :

- Maman, tu savais que l'Érythrée est divisée en six régions, elles-mêmes divisées en 52 districts ?

Bah OUI évidemment... qu'elle (ne) le savait (pas) la maman.

Le coup fatal fut porté au papa le jour où celui-ci assura :

- Le Portugal a une frontière avec la France et avec l'Espagne

et se prit de la part du fiston un tonitruant

- Oh le nul ! Le GROS nul !

Le gamin s'empressa d'ajouter que non, le Portugal n'avait aucune frontière avec la France, mais seulement avec l'Espagne.

- DANS TA FACE a-t-il conclu. Mais l'enfant n'a jamais fini d'étaler sa science et il cita donc « BLASIE », ce moyen mnémotechnique qu'il avait inventé afin de se souvenir de toutes les premières lettres des pays frontaliers de la France. B comme Belgique, L comme Luxembourg, A comme Allemagne, S comme Suisse, I comme Italie, E comme Espagne. Et pas de Portugal !

Le papa était donc un homme à terre supporté de loin par maman. Et c'est sans mentionner la fois où ni papa, ni maman ne purent aider Zefiston à résoudre son problème de mathématiques. No comment.

C'est une chance, un enfant (sur)doué

Pourtant, si ton enfant est surdoué ou curieux de tout, tant mieux (pour lui, pour toi, pour l'avenir de la France et de l'Univers) ! Il faut avouer que certains enfants savent vite plus de choses que leurs parents dans certains domaines. Plutôt que de tenter de répondre en bafouillant à des questions dont on sait, nous, parents, qu'on ne connaît ABSOLUMENT PAS la réponse, faisons preuve de maturité.

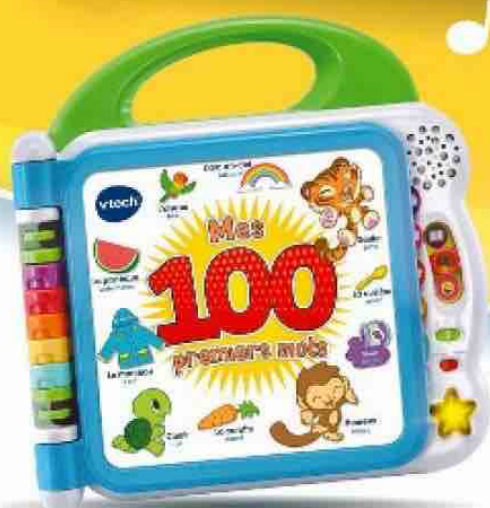
Il n'y a pas de honte à avouer que non, on ne sait même pas situer l'Érythrée sur une carte du monde (enfin si, c'est un peu la honte, mais bon, on ne peut pas être bon partout, hein ?). Il n'y a pas de honte non plus à dire : « Non, je ne sais pas, mais si toi tu le sais, dis-le moi ». Certes, l'enfant sera un peu surpris que ni sa maman ni son papa ne connaissent ce qu'il connaît. À nous, donc, de lui expliquer que non, on ne sait pas tout (malgré la légende urbaine). Il acceptera très bien la chose.

Par ailleurs, il peut être bon en géographie ou en histoire, et ses parents en français ou en anglais.

Ce n'est pas grave ! Il paraît même que les enfants sont vite des as des nouvelles technologies alors que leurs parents peinent à faire marcher le micro-ondes... Et, au fond, c'est tant mieux ! Idem s'il est confronté à un exercice de maths difficile : mieux vaut ne pas essayer de l'aider lorsqu'on sait qu'on a eu -12 au bac...

Après tout, n'est-on pas ravis de constater que nos enfants savent une tonne de choses ? Laissons-les s'élever et, par la même occasion, nous apprendre des choses !

Je découvre mes premiers mots !



**Mon imagier bilingue
100 premiers mots**



**Mon imagier bilingue
100 animaux**



**Mon imagier bilingue
100 véhicules**



**Mon imagier bilingue
Mes endroits préférés**

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



www.vtech-jouets.com

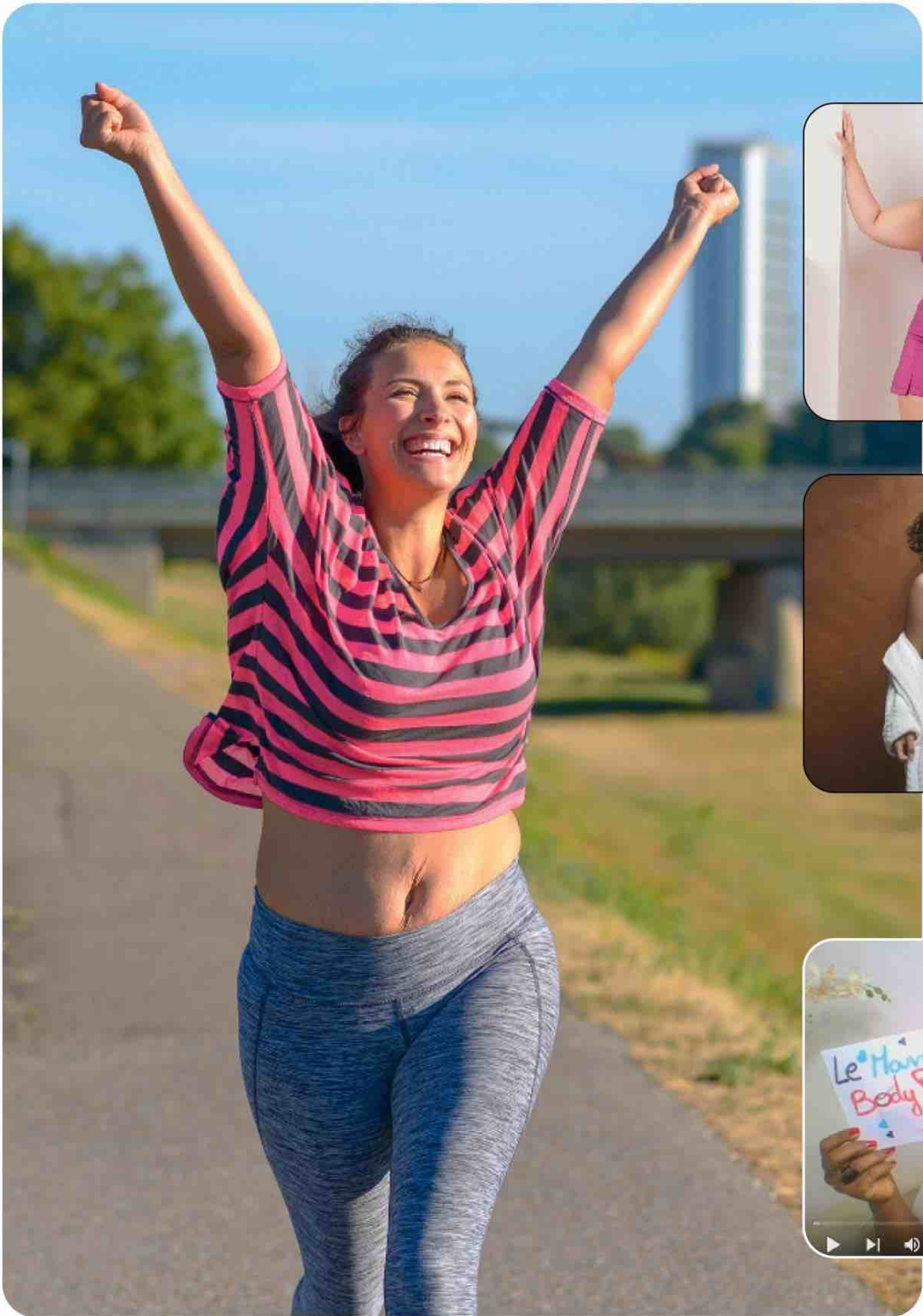


Des jouets malins pour grandir intelligent

LA TENDANCE...

Body positive

Pas besoin de ressembler à un top model pour avoir le droit de s'aimer.
Pour retrouver une harmonie avec notre corps, la tendance body positive a l'art de nous faire stopper les pensées limitantes et, au contraire, de nous focaliser sur nos atouts.



Dona_bru_conceito



@theshapeworksstore



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

MHEIM3011/ISTOCK

« Cette philosophie est parfois difficile à appliquer au quotidien. »

"Dès l'adolescence, j'ai eu du mal avec mon poids et mes formes. Devenir marathonnienne en 2017 m'a permis de prendre confiance en moi et de relâcher la pression par rapport à certains standards physiques. J'ai arrêté de suivre des comptes "perte de poids rapides" sur Instagram pour me tourner vers des profils axés sur l'acceptation de soi. Cette philosophie est parfois difficile à appliquer au quotidien. Notamment parce que j'ai pris 25 kg en deux ans. Mais j'essaie de rester la plus bienveillante possible envers moi-même et envers les autres. Je me dis que je ne vauds pas moins qu'avant et que le plus important est que j'arrive à retrouver un certain équilibre mental plutôt que me flageller."



MARGAUX

« Le body positive a été pour moi une révélation ! »

"J'ai découvert le body positive il y a cinq ans sur les réseaux sociaux, et ça a été une révélation ! Aujourd'hui, je ne calcule plus mes calories ou la longueur de ma jupe en fonction de mon poids. Si j'ai envie de mettre un short ou de manger une pizza, je le fais. Ça ne veut pas dire que je m'aime tout le temps. Mais les jours où ça ne va pas, je ne compense plus avec la nourriture et je n'accuse plus mon corps d'être à l'origine de mon mal-être. Je l'accepte et je me dis que ça ira mieux demain."



YASMINE,
maman de Yaël,
8 mois et demi.

D'après une étude OpinionWay* plus d'un tiers des Françaises de 18 ans et plus n'aiment pas leur morphologie. « De l'acné, des rondeurs, des pellicules... Nous avons tous des petits défauts ! Mais ce n'est pas une raison pour nous dévaloriser en permanence ! », rappelle le Dr Jean-Christophe Seznec, psychiatre, auteur de "Grandir, vivre, devenir" (éd. Odile Jacob).

Les gens parfaits, ça n'existe pas !

Afin d'avancer sur le chemin du mieux-être, il faut arrêter d'activer en permanence la machine à comparer et oser être soi. C'est le principe du body positive. Un mouvement né dans les années 1990 aux États-Unis, qui invite chacun à s'assumer tel qu'il est. « Ça ne signifie pas s'aimer tout entier à tout prix, mais simplement apprendre à faire preuve de tolérance envers soi-même et à valoriser ses atouts », tempère Hervé-Charles Léger, président de l'association Les corps défendus. Un cheminement intérieur qui demande souvent du temps. Surtout quand on a été dévalorisé ou mal-aimé dans l'enfance. ●

ÉLODIE CHERMANN

*Étude réalisée pour le service d'impression photo Lalalab., entre le 29/01 et le 9/02/2021

« Je ne me suis jamais sentie aussi bien. »

"Sur les 22 kg pris lors de ma dernière grossesse, il m'en reste encore 14. J'ai le visage plus rond, du ventre, des vergetures sur les cuisses. Mais je ne souhaite pas maigrir. Mon corps est celui d'une femme qui a donné la vie à trois garçons et j'en suis extrêmement fière ! Comme plus rien ne me va, j'ai dû changer toute ma garde-robe. Mais je ne me suis jamais sentie aussi bien dans ma peau et mon conjoint me trouve parfaite comme je suis."

KASSY
Maman de
trois garçons



Océane
Maman d'Aliyah,
20 mois, et
Hayden, 7 mois.

« C'est à moi-même que je dois plaire. »

"Contrairement à ce que laissent croire les magazines, aucun corps n'est parfait. Après deux grossesses, ma peau est détendue. J'ai des vergetures, mais je me dis qu'il a fallu neuf mois chaque fois pour créer mes deux enfants, alors il faudra autant de temps pour réussir à retrouver un corps plus ou moins comme avant. Je me suis mise au sport, je prends soin de ma peau, je m'habille comme j'aime. Je ne m'attarde pas sur le regard des autres ni sur leurs commentaires parce que c'est à moi-même que je dois plaire."

« J'ai décidé de laisser mon corps tranquille. »

"Lors de mes deux premières grossesses, j'ai eu énormément de mal à assumer toutes les transformations physiques de mon corps, mais ma grossesse triple a tout changé. J'ai eu un ventre anormalement gros qui dépassait les 1,20 m de tour dans les dernières semaines. Après la césarienne, tout était difficile physiquement. Mais j'ai fini par comprendre que j'avais réalisé un exploit incroyable. J'ai remercié mon corps pour ce qu'il avait accompli et j'ai décidé de le laisser tranquille. Je me trouve belle dans ce nouveau corps. Après des enfants, la morphologie change, c'est normal. Il faut s'aimer tel que nous sommes et non pas aimer quelque chose que nous voudrions être pour faire plaisir à autrui."



ÉLODIE
Maman de Nathan,
8 ans, Alyssa, 3 ans
et demi, Noam,
Chloé et Maddy, 1 an.

ON LES VEUT!



Œuf surprise: famille à la plage avec de nombreux accessoires, Playmobil.fr, 5,99 €.



IRINA SCHMIDT/ADOBESTOCK



Peluche haut de gamme Mon Mouton, édition limitée (avec Mon Canard et Mon Lapin) La Pelucherie, 38 €.

Tous fondus de Pâques!

L'Œuf praliné à décorer et déguster, soit 50 g de choco caché dans une vraie coquille, Le Comptoir de Mathilde, 4,99 €.



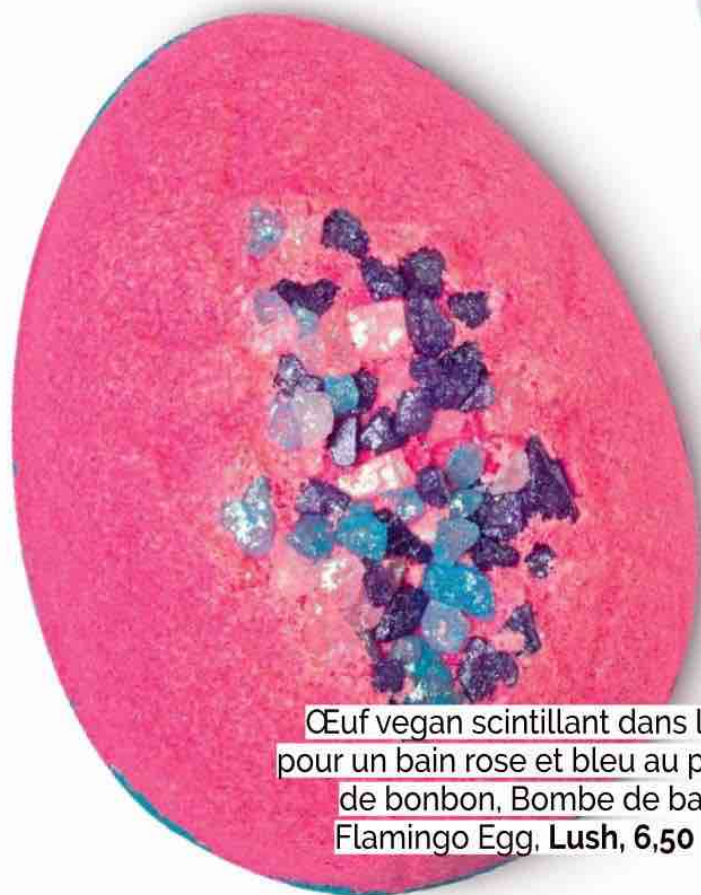
Œufs (à cacher), poussins (à créer), lapins (pas crétins)... pour jouer ou grignoter!



Le généreux lapin KitKat Chocolat au lait garni d'éclats de gaufrettes croustillantes, 175 g, Nestlé, 4,89 €.



Kit de création 3 animaux pompons pour développer la motricité et la créativité, de 3 à 6 ans, Oxybul.com, 6,50 €.



Œuf vegan scintillant dans l'eau pour un bain rose et bleu au parfum de bonbon, Bombe de bain Flamingo Egg, Lush, 6,50 €.



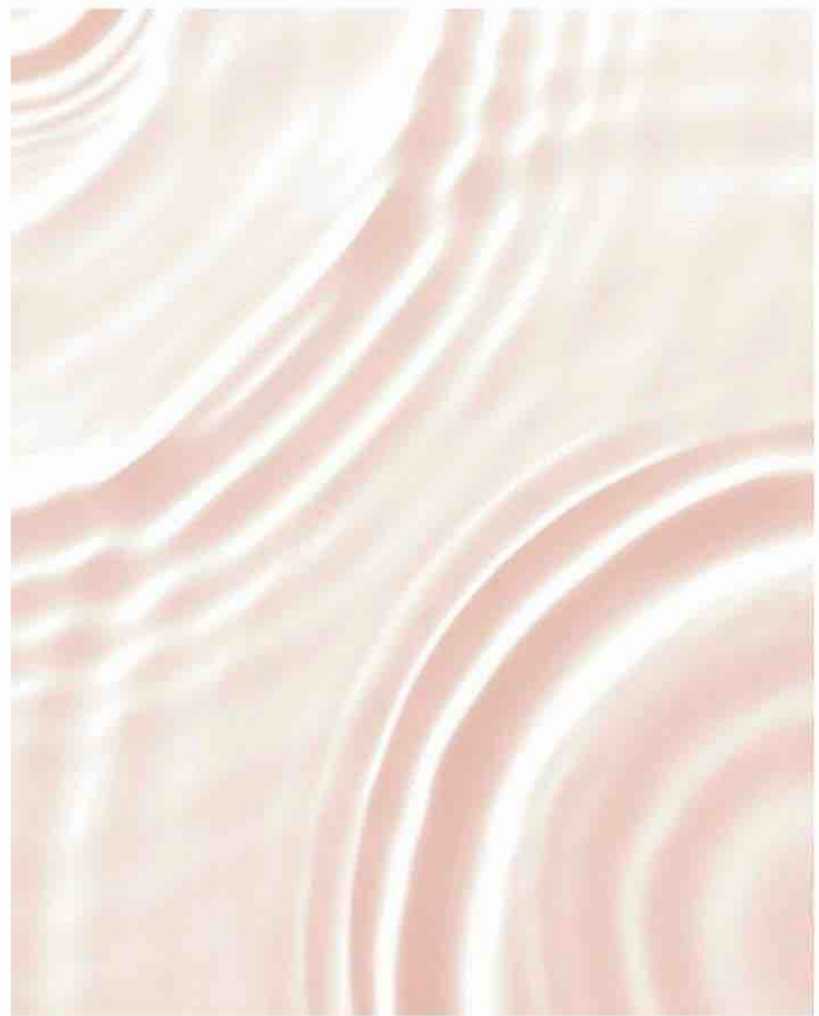
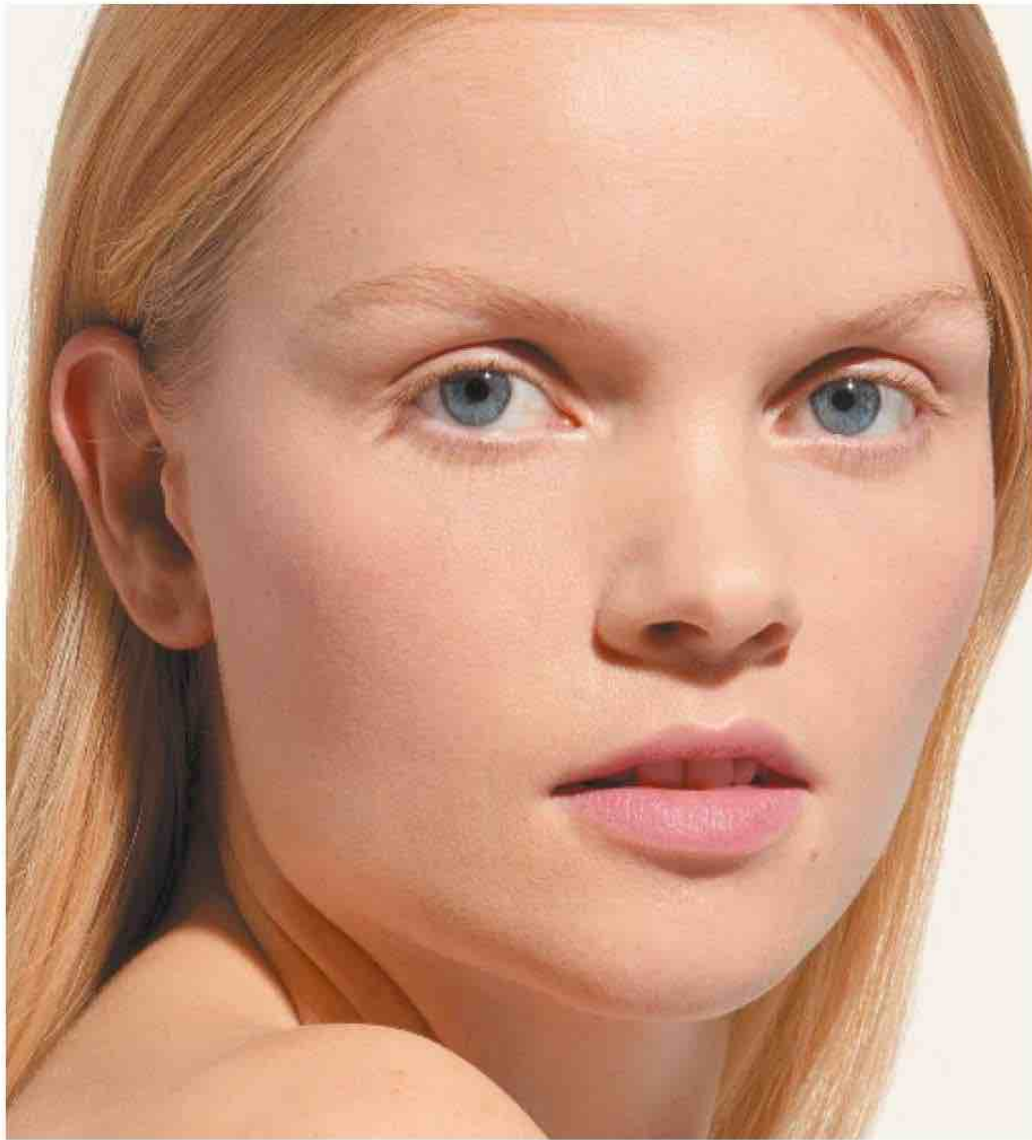
Coquetiers en bois à peindre, vendus par 2, Gifi.fr, 3,99 €.



PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE

PAYOT

P A R I S



NUE

LE RITUEL DÉMAQUILLANT DÉPOLLUANT POUR UNE PEAU BELLE AU NATUREL

LA MODE C'EST CE QUE L'ON VOIT



Lot de
2 t-shirts
bébé

7€
99



**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

NOUVEAU

On n'est pas *des parents parfaits*
Et vous savez quoi ? **C'est OK**

N°1 nouveau

LES MATERNELLES

AVEC AGATHE LECARON

On n'est pas des parents parfaits.
Et vous savez quoi ? C'est OK !

« J'aurais bien posé avec mes enfants, mais pour une fois qu'ils dorment ! »

« Ça fait 8 ans que je suis en post-partum ! »
AGATHE

CONTRACEPTION MASCULINE
CES HOMMES QUI ONT DÉCIDÉ DE « FAIRE LEUR PART »

AVOIR UN ENFANT PRÉFÉRÉ, LA FIN D'UN TABOU ?

PARLEZ-VOUS L'ADO ?

SUPER PLANS DE WEEK-ENDS EN AMOUREUX SANS LES MÔMES

LE JOUR OÙ ON M'A DIT « ILS SONT BIEN MAL ÉLEVÉS VOS ENFANTS ! »

UNE PURE DÉCO POUR SA CHAMBRE !

LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE, COMMENT LE PRÉVENIR ?

ET LE SOMMEIL, ON EN PARLE ?

- Comment survivre à une nuit de 4 h 44 ?
- 10 méthodes qui marchent pour leur apprendre à dormir (si si, ça s'apprend !)

AVRIL - MAI - JUIN 2022

Actuellement en kiosque
ou sur store.uni-medias.com

WHAT'S UP?

OUF !!!

MASQUE ET LANGAGE: PAS D'EFFET NÉGATIF

Ouf ! Cette question taraudait les parents depuis le début de la pandémie: le masque que l'on a toutes et tous porté a-t-il eu un impact négatif sur les débuts du langage des jeunes enfants ?

La Fédération nationale des orthophonistes et le Collège français en orthophonie apportent une réponse rassurante*: le port du masque n'entrave pas l'éveil au langage, en termes d'acquisition comme de compréhension. Car le langage s'acquiert surtout en famille, où l'on vit sans masque. Et d'autres vecteurs de communication (le regard, les gestes...) jouent un rôle important. F.P.

*Communiqué de presse du 18 février 2022.



Le podcast inclusif pour petits

C'est LE podcast qui casse les codes et pousse les lignes des histoires pour enfants ! "Mes premières histoires" propose un monde plus inclusif et plus adapté aux différences de chacun.e, en développant l'empathie et l'ouverture d'esprit. Et en les sensibilisant à des sujets en lien avec les inégalités et les minorités, grâce à des histoires adaptées.

<https://open.spotify.com/show/2IHTg0ft4jMJWMot8fYDa1>

C'est sur
Spotify, Deezer,
Apple podcasts,
Podcast addict,
Amazon music



Diagnostiquer plus vite l'endométriose

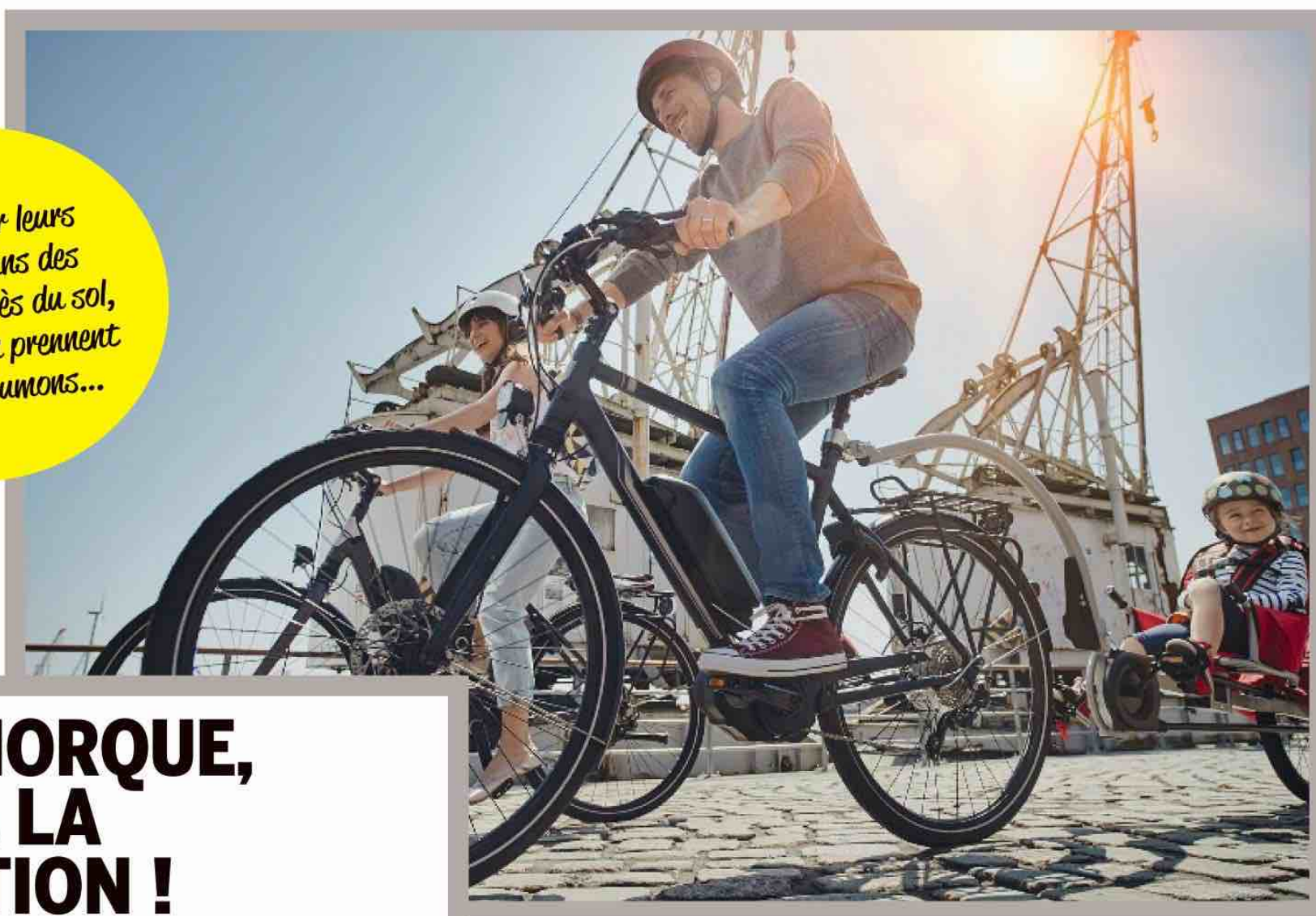
Un test salivaire pour savoir si on est atteinte d'endométriose ? C'est ce que promet la start-up française Ziwig ! L'Endotest® a été développé en partenariat avec des chercheurs du Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF), et promet une performance diagnostique supérieure à 98 %. Avant une possible mise sur le marché, l'Endotest® doit faire l'objet d'études supplémentaires. M.B.

Puff = beurk !

C'est la nouvelle addiction des jeunes, pourtant officiellement interdite à la vente aux mineurs. La Puff, cette cigarette électronique au look de bonbon qui prolifère à la sortie des collèges, lycées et sur TikTok, peut contenir jusqu'à 2 % de nicotine et créer une addiction au tabac. N.C.

MAEMODNIT/ISTOCK

Tractés par leurs parents dans des remorques près du sol, les loulous en prennent plein les poumons...



EN REMORQUE, GARE À LA POLLUTION !

Selon une étude anglaise, les enfants assis dans des remorques respirent beaucoup plus d'air pollué que leurs parents qui les tirent à vélo. En cause, une teneur en polluants, dont les particules fines, plus élevée près du sol. Cette pollution s'accroît au fil de la journée et culmine en fin d'après-midi... pile au moment où on les ramène de la crèche ou de l'école ! Bonne nouvelle cependant, une mesure toute simple permet de diviser par deux le niveau de particules fines dans la remorque : la recouvrir d'une housse. Alors, on s'équipe et on les met à l'abri ! F.P.

Étude publiée dans le "Journal of Hazardous Materials Advances", février 2022.

Pilule et sommeil... y a un lien ?

Une étude réalisée auprès de 1300 femmes, publiée dans le "Journal of Sleep Research", révèle que la progestérone contenue dans les pilules contraceptives pourrait occasionner des troubles du sommeil. Cet effet étant "à retardement", les chercheurs nous conseillent de la prendre le soir, car prise dans la journée, elle risque de nous empêcher de dormir la nuit venue... M.B.

18%

de papas en souffrance. On connaît le baby-blues des mamans, moins des papas. Or 18 % dépriment après la naissance, K.A.-B.

d'après un sondage Opinion Way pour Qare.

À chacun sa peluche !

On craque pour cette collection "Zodiaque" de peluches en velours coton biologique, déclinées en 12 tonalités différentes... une pour chaque signe du zodiaque. Cette marque danoise éco-responsable est une super idée de cadeau de naissance ! S.D.



Les Petits Signes du Zodiaque, 18 cm, coton certifié OEKO-Tex www.fabelab.dk, 24 €.



www.bepanthengamme.fr/bepanthen-pommade



Bepanthen[®] Pommade

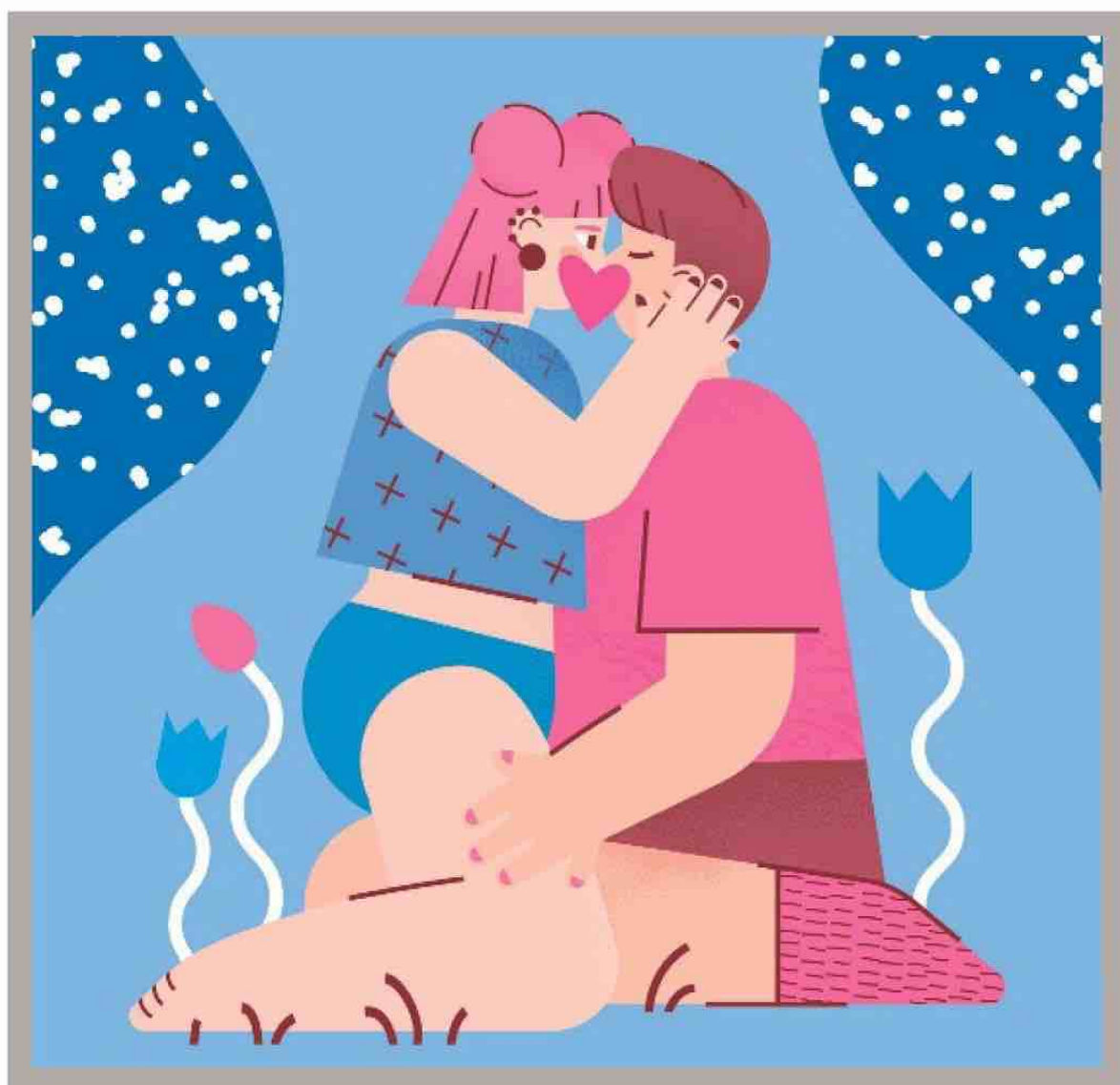
Médicament

Votre allié contre les fesses rouges de bébé

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

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

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



LA "PREMIÈRE FOIS", ÇA COMPTE !

Et si la première expérience avait un impact sur la vie sexuelle pour la suite de l'existence ? C'est en tout cas la conclusion d'une étude canadienne, qui suggère que le premier rapport hétérosexuel d'une femme serait déterminant. Ainsi, celles qui ont trouvé que leur première fois était « agréable », ont eu ensuite une vie sexuelle bien plus épanouie que celles qui ont considéré que cela avait été « désagréable ». En revanche, pour les hommes, la première fois n'a eu aucune influence sur la suite, qu'elle ait été un succès ou non. F.P. *Publié dans *Journal of Sex Research*

Et si on les mesurait ?

L'acteur de santé Novo Nordisk* lance une campagne de sensibilisation des parents d'enfants de 2 à 12 ans, à propos de leur taille. Motif : à cause de stéréotypes sexistes, on s'inquiéterait davantage de la croissance des garçons que de celle des filles. Pourtant, comme le rappelle la campagne à destination des parents : « Être une fille, ce n'est pas forcément être petite », le risque étant un retard de croissance non détecté ni traité. Alors on garde à l'esprit les repères suivants :

- si un enfant mesure moins d'1,07 m à 6 ans, on consulte ;
- une fille ou un garçon qui porte la même taille de vêtements depuis plus de deux ans, ça doit interpeller ! S.D.

*<https://morethanheight.com/fr>

DBAYAN/ADOBESTOCK

Magique et remarquable !

Klorofil aime les arbres remarquables ! Et le prouve en devenant mécène de l'association A.R.B.R.E.S. qui protège et sauvegarde les Arbres Remarquables de France (arbres.org). Au programme : kits pédagogiques, exposition, dessin animé, don de jouets... et 1 € reversé pour chaque vente de l'iconique "Arbre magique des Klorofil" jusqu'au 31 juillet. S.D.

"L'Arbre magique des Klorofil", Vulli, 18 mois-5 ans, made in France, 44,99 €.



41 %

C'est le pourcentage de familles qui prévoient de consacrer la totalité ou une partie des économies réalisées pendant la pandémie à leurs vacances ! Rappelons que 67 % des familles françaises ont fait des économies grâce à la réduction des sorties, restos, vacances... durant la crise. Alors, un été sous le signe de (saine) revanche ? S.D.

(Source: Abritel / Observatoire des vacances en famille 2022)

Protégez
votre nouveau-né
en toute confiance



Pampers®
premium
protection™

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



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



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

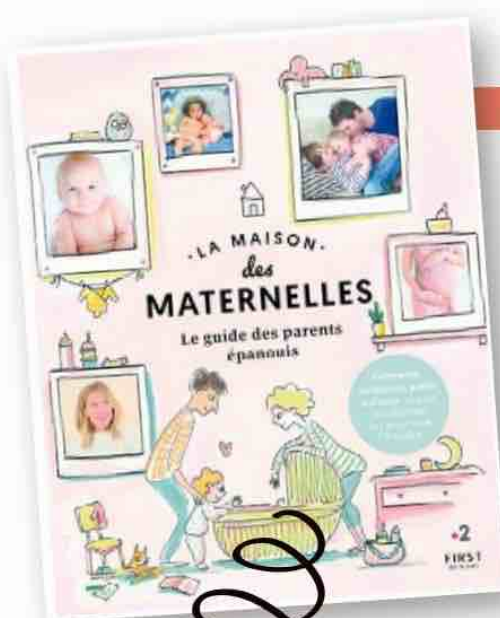
COUSINS ET FRÈRES À LA FOIS !

Ils se ressemblent comme deux gouttes d'eau, et pourtant, ils ne sont pas jumeaux. Ou plutôt si, mais des jumeaux dits "quaternaires". What ?, dites-vous ? L'explication : leurs parents sont des frères jumeaux ayant épousé des sœurs jumelles. Si Jett et Jax, 1 an tous les deux, sont cousins dans les faits, ils sont considérés comme des frères jumeaux sur le plan génétique, puisque chaque enfant partage autant de gènes avec sa tante (et son oncle) qu'avec sa mère (et son père). Visiblement très fiers, les 4 parents inondent les réseaux sociaux de cette vie en miroir. Fascinant ou dérangentant, c'est selon... F.P.



Non, c'est NON !

Cinq ans après #MeToo, la question du consentement... c'est pas gagné ! Selon une enquête Ipsos*, 30 % des sondé.e.s de 18-24 ans (dont 59 % d'hommes) pensent que « *forcer sa partenaire à avoir un rapport sexuel alors qu'elle refuse et ne se laisse pas faire* » n'est pas un viol. L'association Mémoire Traumatique et Victimologie (AMTV), à l'initiative du sondage, réclame une meilleure stratégie d'éducation sur ce sujet. F.P.
*réalisé le 30/11/2021 pour l'AMTV.



"Le Guide des parents épanouis", éd. First, paru le 10/02/2022, 19,95 €

Le "Mood Board" parental

Voilà le guide de référence des parents épanouis ! On y trouve tous les sujets des jeunes parents, traités comme ils le sont dans l'émission télé, avec synthèse, avis d'experts et humour. Un livre orchestré avec toute l'équipe et les animateurs, Agathe Lecaron, Marie Perarnau et Benjamin Muller.

Coco Mango

Créées par Sarah Jouret, coach et maman, "Les Aventures de Coco Mango" invitent notre enfant à partir en voyage... À l'aide de lettres, d'histoires audio et de méditations, le jeune lecteur (de 5 à 9 ans) apprend en s'amusant, avec Coco Mango, un petit garçon qui vit sur une île tropicale. Une expérience originale et loin des écrans. F.P. Plus d'infos sur : lesaventuresdecocomango.com

“ Nous sommes passés
au BIO à l'âge adulte,
mais elle, elle peut en
profiter dès maintenant. ”

Toute l'expertise du Laboratoire Gallia disponible en BIO

Calisma Bio 2 allie toute l'expertise scientifique du Laboratoire Gallia sur le lait maternel aux exigences de **l'agriculture biologique**, pour accompagner votre bébé. A base d'ingrédients biologiques soigneusement sélectionnés, il contient des nutriments* importants naturellement présents dans le lait maternel, le tout, **sans huile de palme**. Comme vous, nous croyons en l'Agriculture Biologique pour prendre soin de votre bébé aujourd'hui et demain.

Votre Histoire, Notre Expertise

* Vitamines A, C et D

SANS
HUILE DE
PALME



PLUS DE
50 ANS
DE RECHERCHE
SUR LE LAIT MATERNEL

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



Remèdes

« Contre les coliques, on fait des tisanes de graines de fenouil. Il est très courant d'emballoter les bébés, la nuit ou pour les siestes de la journée, et pour ça, on utilise des étoffes de lin. »



maman du monde ... au Bahreïn

Manal Alabri, 37 ans, vient de Manama. Son mari Husain est également originaire du Bahreïn. Ils ont deux enfants, Halifa et Noor.

Même si nous sommes nombreuses à travailler, après l'accouchement, les 40 jours passés chez nos parents sont respectés.



KHVOST, KANKHEM, SENTAVIO, JAMNEE, CRAITZA, VIVIDZ FOTO, ANASTASIA, ANASTASIA/A7880SS/ADOBESTOCK, DR

« 200 personnes ont défilé à la maternité pour accueillir le nouveau-né. »





La fête de naissance

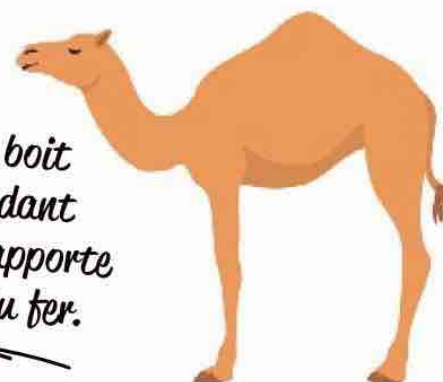
« La salle est prête », m'ont averti ma mère et mes tantes. Je suis sortie de ma chambre d'hôpital, j'ai parcouru quelques mètres pour entrer dans une pièce entièrement décorée de tours Eiffel jusqu'aux petits fours. Halifa venait de naître et j'attendais déjà mes premiers invités. J'ai passé 24 heures au téléphone pour réunir les 200 personnes qui ont défilé à la maternité. Cette fête de naissance est très importante au Bahreïn. Elle peut durer 3 jours pendant lesquels toutes les connaissances de la

jeune mère viennent accueillir le nouveau-né et lui offrir des cadeaux (bracelets ou colliers en or pour les filles), mais plus souvent de l'argent puisqu'on ouvre tout de suite un compte en banque au bébé. On pose le nouveau-né sur un coussin brodé que l'on passe de bras en bras. Mais personne ne l'embrasse par crainte des microbes et des mauvaises énergies. Les invités boivent le hassou, une boisson préparée par les grands-mères pour l'occasion, faite avec des graines de cresson.

On m'a déconseillé la péridurale

À l'hôpital, quand j'ai senti les contractions monter en puissance, j'ai demandé la péridurale. Je me suis dit, autant en profiter, je ne savais même pas que ça existait pour ma fille aînée. « Ce n'est vraiment pas conseillé, vous n'allez pas ressentir le passage du bébé », m'a-t-on répondu. On m'a suggéré plutôt de marcher dans les couloirs. Chez nous, le gynécologue ou l'accoucheur (sage-femme) peut être un homme ou une femme, contrairement à nos pays voisins. Les pères sont de plus en plus présents pendant l'accouchement. Mon mari était à mes côtés et sa présence me réconfortait. Avant, c'était interdit. J'avais malgré tout besoin de la présence de ma mère. Mais une seule personne était autorisée dans la salle de travail, alors elle est restée la première partie et mon mari la deuxième, après une bataille acharnée!

La jeune mère boit du hassou pendant 40 jours, car ça apporte de l'énergie et du fer.



40 jours chez nos parents

Après l'accouchement, je suis retournée vivre 40 jours chez mes parents, entourée de toutes les femmes de la famille et mon mari venait quelques heures par jour. Je me suis sentie en sécurité et j'ai moins vécu le poids de cette lourde responsabilité car elle est partagée.

L'allaitement était trop dur

L'allaitement est bien vu, mais la nouvelle génération, malgré la pression des médecins qui peuvent être très agressifs avec leurs recommandations, le pratique de moins en moins. Pour moi, allaiter était trop dur. J'ai essayé plusieurs semaines, mais j'ai fini par arrêter. Pour Noor, je n'ai pas voulu retenter. Je me suis sentie très coupable. Aujourd'hui, je me dis que ce n'est pas grave, ils ont tellement bien grandi!



Le jour où le bébé marche

Le premier jour où le bébé marche, c'est la fête appelée nennun. On invite chez soi toute la famille et les amis. Après le repas, les enfants plus grands se mettent autour du bébé pour l'encourager à faire ses premiers pas. La maman porte un plateau rempli de bonbons et d'argent, et elle en jette autour du petit marcheur, pour que les plus jeunes les récupèrent. Il se retrouve donc le centre de l'attention et tout le monde applaudit. C'est très motivant et symboliquement, ça pousse l'enfant à grandir dans la joie. Il se sent aimé.

Taux d'enfants par femme : **1,94**

Congé maternité : **70 jours**
Le montant du salaire dépend de la taille de l'entreprise.

Congé paternité : **3 jours**

Taux d'allaitement : **30 %**
des mamans allaitent exclusivement les bébés à 3 mois.

Le Bahreïn est un des seuls pays à majorité musulmane où l'IVG est légale.



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

Retrouvez les mamans du monde sur Instagram: [@mamansdumonde](https://www.instagram.com/mamansdumonde)

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

Entre parents On se comprend !



Il a de la fièvre ?

Normal, on part
en week-end !

Pas la peine de faire un test Covid, c'est une maladie très connue chez les enfants de moins de 6 ans. La fièvre du week-end en amoureux. Tout était prévu, grands-parents bookés, train et hôtel charmant réservés, et il tombe malade à quelques heures du départ. La prochaine fois, penser à s'organiser en secret.

"Mais on a peur **du cordon** nous"

Qui se souvient de ce moment de gêne extrême à la naissance ? La sage-femme qui croit nous faire une fleur en disant : « Alors, c'est le papa qui coupe le cordon ? ». Et nous qui échangeons un regard affolé avant de murmurer : « Heu, non, on préfère pas... ».

Le conseil impossible à tenir

« Les œufs de Pâques cette année, c'est seulement pour les enfants. »

Grrrrr!!!

La phrase qui énerve...

« Ça y est, on sait déjà où on partira avec les enfants aux vacances de la Toussaint ! »

NICOLETAIONESCU/ISTOCK

Youpi

on a été sélectionné.e

POUR FAIRE LA SORTIE !

Au départ, quand la maîtresse nous annonce la nouvelle dans le cahier de correspondance, notre cœur se remplit de fierté. On est dans la *short-list* pour la ferme pédagogique. Puis la réalité, vomit dans le car, pluie sur la campagne, enfants collants (pas le nôtre), sandwiches ramollis de la cantine, nous rattrape bien trop vite. Heureusement, le soir, récompense sur Insta : enfant mignon + biquette = au moins 30 cœurs.

KATRIN ACOU-BOUAZIZ



Coach en développement personnel et femme engagée, débordante de bonne énergie, Louise Chabat est la jeune maman d'un petit garçon qui vient de souffler sa première bougie. Sur son compte Instagram @louisechabat, Louise partage avec un franc-parler rafraîchissant sa vie de maman.



S'équiper pour l'arrivée de bébé et consommer de façon écoresponsable !

LES ASTUCES DE LOUISE CHABAT

La vie trépidante de jeunes parents est-elle compatible avec l'écoresponsabilité ? Oui, en adoptant de petits gestes qui font du bien à la planète. Louise revient sur sa première année de maman et sur ses choix éco-friendly pour équiper son tout-petit et consommer de façon plus durable.

Quels choix de consommation écoresponsables as-tu fait à la naissance de ton fils, notamment dans l'achat du matériel de puériculture ?

Pour l'équipement, nous avons privilégié le matériel au design durable. J'ai surtout regardé s'il était évolutif pour qu'on puisse le garder plusieurs mois voire plusieurs années et ainsi éviter de toujours racheter du neuf. Pour les soins, nous avons opté pour des couches LILLYDOO green. Les couches sont en effet ce que l'on consomme et jette le plus pour notre bébé. En termes d'alimentation, nous privilégions clairement les petits pots bio.

La règle d'or pour consommer écoresponsable est de consommer le moins possible en n'achetant que l'essentiel. Quels ont été tes indispensables durant la première année avec ton fils ? Notre poussette dans laquelle notre

fils fait encore la sieste tous les jours et notre porte-bébé qu'on a utilisé nuit et jour durant les trois premiers mois font partie de nos indispensables. Tout comme son lit 4 en 1 qui fait berceau, lit bébé, parc d'éveil et lit parapluie pendant les trois premières années de l'enfant.

Et pour ta propre consommation, quels sont les gestes que tu as adoptés ?

En général, j'essaie de manger aussi souvent que possible végétal et de m'habiller dans les friperies, car l'industrie de la mode et l'élevage industriel sont les deuxièmes et troisièmes plus polluante au monde ! Et pour bébé, je choisis les lingettes LILLYDOO green qui sont sans plastique et biodégradables.

Quel a été ton élément déclencheur qui t'a poussé à adopter un mode de vie plus conscient ?

Clairement le fait de devenir maman, bien sûr ! Je ne connais pas une seule maman qui ne pense pas à l'urgence climatique et environnementale aujourd'hui. J'aime cette phrase qui dit « Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants ».

LILLYDOO

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tous les produits LILLYDOO sont compensés en CO₂ ? En coopération avec ClimatePartner, toutes les émissions CO₂ sont compensées en soutenant des projets de protection du climat.

Tous les produits LILLYDOO green sont neutres en plastique. En coopération avec Plastic Bank, toute la gamme LILLYDOO green est compensée en éliminant de l'environnement 10 % de plastique de plus qu'en contiennent les produits.



Retrouvez plein d'astuces écoresponsables sur le magazine LILLYDOO

Devenez un as du potager !

Votre super-excuse pour varier les repas

Chers parents,

Comme vous le savez, nos chers bambins sont rusés pour mener leur petite vie comme bon leur semble. Surtout à table, d'ailleurs ! Mais vous êtes bien plus rusés qu'eux, non ? Comment faire pour les accompagner à devenir les meilleurs ambassadeurs d'un repas varié et complet ? Conseil n°1 : retrouvez votre âme d'enfant et embarquez vos enfants dans des histoires qui, par le jeu, feront écho. Vous êtes prêts ?

jardinier qui en sait beaucoup sur la botanique. La suite devrait vous aider pour trouver les super-arguments et accompagner vos enfants à varier davantage leurs repas. Prêts ? Allons-y...

Étape 2

Bienvenue dans le super-potager multivitaminé.

Faites semblant d'enfiler de grosses bottes, et faites de vos enfants des apprentis jardiniers. Expliquez-leur la provenance des fruits et des légumes. Une occasion aussi de leur poser des questions pour tester leurs connaissances. Eh oui, elles poussent comment les tomates ? S'ils vous répondent qu'elles tombent des arbres, l'occasion sera parfaite de leur montrer, sur votre smartphone ou dans un livre de botanique, à quoi ressemble un plant de tomates, et de leur expliquer, aussi, les vertus pour la santé.

Les tomates sont riches en vitamine C, elles

Étape 1

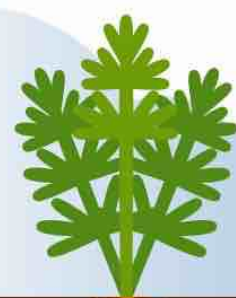
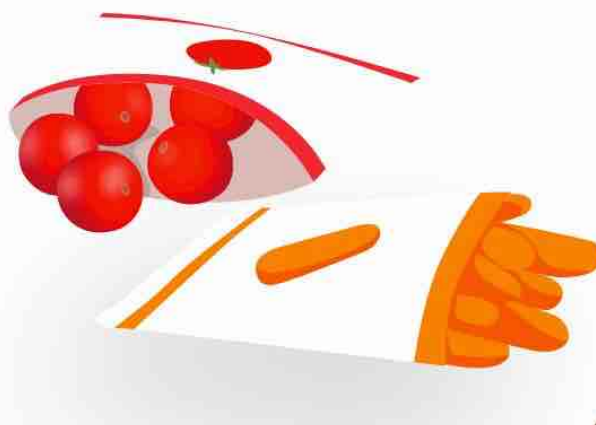
À l'occasion d'un moment en famille, **partez avec vos enfants dans un jardin** public ou dans le vôtre, si vous en avez un, pour un jeu de rôle captivant. En parallèle, sur le chemin, préparez bien votre histoire. Vous allez vous mettre dans la peau d'un

1404

COMBINAISONS
DE MENUS

Il y en a pour tous les goûts !

5 sandwiches ou
4 Chicken McNuggets™,
3 accompagnements,
14 boissons dont 10 sans
sucre ou sucres ajoutés,
6 desserts dont 3 fruits...



Happy Meal™

en contiennent 14,3 mg pour 100 g⁽¹⁾. De quoi véritablement contribuer au tonus des enfants et à leur immunité. N'est-ce pas déjà un super-argument pour avoir bien assez d'énergie, sinon quasi autant que les super-héroïnes et super-héros qu'ils adorent ? Mais attention, n'exagérez pas trop, les vertus n'ont pour autant rien de surnaturel. Insistez bien sur le fait que les fruits et les légumes sont essentiels, et qu'ils font partie d'une alimentation variée pour être en forme.

Étape 3

Émerveillez-vous, émerveillez-les, et jouez, avec vos enfants, la carte des sens. Goût, couleurs, formes, tailles, textures... distillez l'effet wouahouuuu dans chacune de vos phrases, l'objectif étant de vous mettre à la hauteur de vos enfants pour leur faire passer un message fort. Devenez donc

Priorité à l'eau !

Plate ou pétillante, nature ou aromatisée citron, citron vert ou saveur menthe : il y en a pour tous les goûts. L'Eau By McDo™ est proposée dans des gobelets en carton. Elle est toujours sans sucre, issue du réseau et micro-filtrée, pour être purifiée à 99,9 %.



ce jardinier, passionné de botanique, qui pose inlassablement des questions aux enfants. «*Et d'ailleurs... les carottes, pourquoi sont-elles orange ?*» Elles sont en fait une très bonne source de bêta-carotène, qui est lui-même un précurseur de la vitamine A. C'est-à-dire que le corps humain transforme le bêta-carotène en vitamine A, reconnue pour son rôle très important dans la santé des yeux et de la peau, et pour le système immunitaire⁽²⁾.

Étape 4

Revenons au fil de notre histoire et parlons un peu des fruits... Retrouvez votre rôle de jardinier et montrez aux enfants cet arbre imaginaire qui regorge de pommes lorsque l'été prend fin. Croquez donc cette pomme imaginaire et associez-lui des vertus connues. Les pommes sont les championnes des vitamines. Vitamine C, vitamine E, provitamine A : elles permettent de faire le plein d'énergie. Incarnez cette énergie et transmettez-la à vos enfants.

Étape 5

Bravo, vous êtes convaincants ! Continuez et faites de même pour d'autres aliments. Les vertus deviennent alors des super-excuses pour que vos enfants intègrent davantage les fruits et les légumes dans leurs repas. **Un pari que porte aussi McDonald's dans ses enseignes où manger varié est possible. Il n'y a pas un seul Happy Meal, mais 1404 façons différentes de le constituer. Un chiffre fort qui sonne comme autant de façons de diversifier ses repas!**

(1) <https://www.santemagazine.fr/alimentation/aliments-et-sante/legumes-la-tomate-une-alliee-anti-age-176662>. (2) <https://www.santemagazine.fr/actualites/actualites-alimentation/les-carottes-sont-saines-mais-tout-le-monde-ne-profite-pas-de-leurs-avantages-875923>.

Plus de qualité, plus de nutrition

Se régaler, c'est bien ; savoir d'où vient ce que l'on mange, c'est encore mieux ! Chez McDonald's, 76 % des matières premières sont issues de l'agriculture française. Et huit labels sont là pour attester de la qualité, de l'origine ou de la nature des ingrédients.



{ Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...



#16

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

!?!

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



DES PRÉNOMS QUI PORTENT CHANCE

Certains prénoms ont une étymologie qui évoque la joie, le bonheur, la prospérité... Alors pour inviter les bonnes fées autour de son berceau, on puise dans cette liste de **10 prénoms 100 % "baraka"** : Amel ("espérance"), Faustine ("favorable"), Félicia ("heureuse"), Joy ("joie"), Céleste ("qui vient du ciel"), Eden ("prospérité"), Noam ("bonheur"), Félix ("heureux"), Gad ("chance") et Manua ("oiseau du bonheur"). F.P.

Mélanie Thierry « J'ai eu un méchant baby-blues ! »



Après la naissance de son fils aîné, en 2008, Mélanie Thierry a traversé une période difficile, a-t-elle confié récemment. Et c'est en jouant le rôle d'une mère alcoolique, dans "Le dernier pour la route" (2009), qu'elle a trouvé la force de traverser ce « méchant baby-blues », selon ses mots. « Je suis revenue à la lumière, comme mon personnage, d'une certaine façon. Les baby-blues peuvent être coriaces parfois. Ça arrive. Il faut juste remettre un peu les niveaux... à niveau. Et ce n'est pas grave. » Des mots qui font du bien. F.P.

GROSSESSE ET POST-PARTUM... un super guide !

Quand bébé arrive, on s'en pose des questions ! Allaiter ou donner le biberon ? Comment bien se remettre, physiquement et psychiquement, de l'accouchement ?, etc. "Eveil et conseil", un collectif de professionnelles de la petite enfance, nous donne des réponses simples et bienveillantes. s.d.

"Ma Parentalité sans tabou", Eveil & conseil, éd. De Boeck supérieur, 15,90 €.



Notre appli
Grossesse
by Parents

Scannez ce QRcode
pour la télécharger



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Sommaire

- 36** 5 questions essentielles sur : le clampage tardif du cordon ombilical
- 38** On surveille : Enceinte, ça me démange ! Je fais quoi ?

5

Questions essentielles sur... le clampage tardif du cordon ombilical



IDEABUG/ISTOCK

L'EXPERTE



Béatrice Guyard-Boileau
GYNÉCOLOGUE
OBSTÉTRICIENNE à
l'hôpital Paule-de-
Viguier à Toulouse, et
co-autrice d'une
étude sur le clampage
tardif du cordon
chez les prématurés*

1. Qu'est-ce que c'est ?

Le clampage est l'acte de poser deux pinces qui arrêtent la circulation du sang dans le cordon ombilical. La coupe de ce dernier se fait entre les deux pinces. On parle de clampage tardif (recommandé par l'OMS) lorsqu'il est pratiqué entre 1 à 3 minutes après la naissance du bébé. Il est également possible de laisser le cordon attaché au placenta plus de 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sang qui afflue au moment où le placenta se décroche. Le clampage précoce lui, se fait immédiatement après la naissance.

2. Que se passe-t-il dans le cordon pendant ces minutes ?

Quand le bébé naît, un certain volume de sang est encore présent entre le placenta et le cordon. Ça représente entre 60 et 140 ml, ce qui est beaucoup en comparaison avec la quantité présente dans le corps du nouveau-né (80 ml de sang par kilo). Ne pas clamer immédiatement permet à ce sang de transiter vers le bébé plutôt qu'il soit perdu. Plus on clame tard, plus le volume de sang pompé est élevé.

3. Est-ce recommandé pour les prématurés ?

Oui, pour ses bénéfices sur leur santé ! Grâce à un afflux de sang plus important, le risque d'hémorragie à l'intérieur des ventricules cérébraux est diminué, ce qui permet une amélioration du devenir neurologique de l'enfant. Ce sang supplémentaire assure aussi une meilleure stabilité hémodynamique (circulation du sang dans les organes), donc de meilleures défenses immunitaires et un risque moins élevé d'anémie (car plus de fer).

4. Quels bénéfices pour les bébés nés à terme ?

Un clampage tardif assure au bébé un meilleur taux d'hémoglobine (protéine dans les globules rouges qui transporte l'oxygène dans le sang et contient du fer) dans les 48 h après la naissance et un meilleur taux de réserve en fer pendant 6 mois.

5. Y a-t-il des risques à clamer plus tard ?

Attendre 3 minutes peut être préjudiciable à la prise en charge du préma s'il a besoin de soins immédiats. (On peut essayer de faire les soins alors qu'il est encore attaché à sa mère, mais c'est toute une organisation.) Inciter pédiatres et sages-femmes à indiquer aux gynécologues si on peut attendre pour clamer, peut être une étape vers moins de clampages précoces lorsque c'est possible. Quant aux bébés nés à terme, les études n'ont pas montré de contre-indication.

*<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0929693X16305383#!>

ÉMILIE VEYSSIÉ

JOUER ET INVENTER

grandeur nature



Pour les enfants tout est jeu ! Dès 3 ans, l'enfant se régale en imaginant des scénarios pour mieux comprendre le monde et installer sa confiance en lui.

En route pour l'aventure !

Les jeux de rôle où l'enfant « imite » les situations du quotidien (l'école, la relation parent-enfant, les courses...) correspondent à son besoin d'assimiler ce qui l'entoure. Il expérimente, développe son autonomie, reconnaît et contrôle ses émotions... Plus sa créativité est sollicitée, plus riche sera l'expérience ! Et si figurines ou peluches deviennent personnages, un décor à sa taille peut constituer un tremplin de choix pour un jeu de « mise en scène ».

Paroles de parents malins



« Je privilégie au maximum le DIY pour m'amuser avec mes enfants !

Ils ont autant de plaisir à fabriquer qu'à jouer avec ensuite. Nous avons imaginé ensemble un super garage avec rampe d'accès en carton d'emballage. Gros succès ! »

Asmaa, maman de Naïm et Ilyès, 5 ans et 7 ans.



« Notre fille de 3 ans adore dessiner... Nous avons refait la déco de sa chambre et créé un mur spécial avec un revêtement « ardoise ».

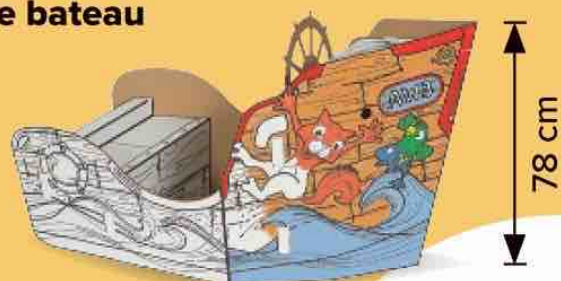
Depuis, elle s'amuse en toute liberté avec ses craies de couleurs. Une galerie d'art à sa taille !

Xavier, papa de Théa, 3 ans.

CHOISIS POUR VOUS !

Pour le plaisir des enfants, nous avons imaginé des jouets « géants » comme des décors !

Le bateau



3 modèles XXL vendus à plat. À monter et colorier. Dès 3 ans.

- ✓ En carton recyclé PEFC
- ✓ Fabrication française
- ✓ Entièrement personnalisable



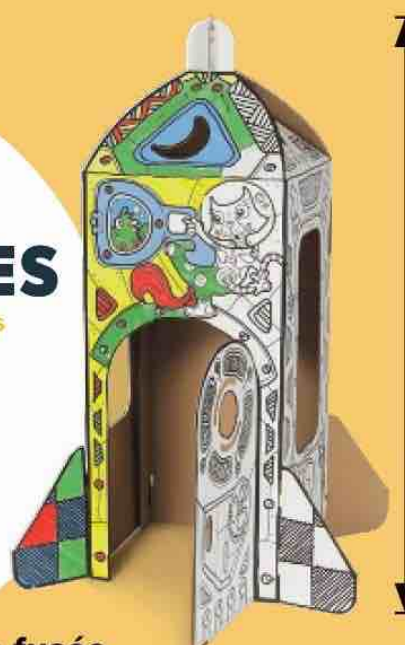
La maison

LES **INCROYABLES**

Inspirés par vous, créés par nous

L'unité

10€



La fusée



ADIEU PLASTIQUE !

Ces jouets sont entièrement fabriqués en carton robuste 100% recyclé et... recyclable !



Le mot de l'expert

« Fabriqués en Normandie, les jouets XXL en carton sont issus du recyclage des emballages usagés tels que ceux récupérés dans les magasins Carrefour. Utilisés comme une ressource, ces déchets servent de matière première à la fabrication du papier recyclé, puis à la production de nouveaux emballages. Recyclables à 100%, ces jouets en carton sont un bon exemple pour les parents et enfants d'une consommation responsable pour un monde plus durable. »

Mathieu Bultelle

Responsable relations et projets Enseignes DS Smith



Vous avez la carte fidélité Carrefour ?

-10%

tous les jours, toute l'année sur toutes les couches et laits de croissance de la marque My Carrefour Baby avec **La Prime Famille**.



Vous achetez régulièrement les mêmes produits pour votre bébé ?

Découvrez l'abonnement Carrefour et faites-vous livrer vos articles préférés au meilleur prix et à votre rythme.

Ça me démange!

Je fais quoi?

Avoir la peau qui gratte, quand on est enceinte, c'est carrément désagréable ! Aussi nommée "prurit", cette sensation est heureusement sans gravité dans la plupart des cas. Quand faut-il consulter ? Conseils de pro.

Ça vient d'où?

L'EXPERTE



Dr Jessica Dahan Saal
CHEFFE
DU SERVICE
de Gynécologie
obstétrique
à l'Hôpital Pierre-
Rouquès, à Paris.

La démangeaison est causée par la libération à la surface de la peau de substances comme l'histamine, provoquant l'envie de se gratter. L'histamine est une cytokine, c'est-à-dire une molécule de signalisation. De nombreux éléments peuvent en être à l'origine. Par exemple, des maladies de la peau déclenchent souvent des démangeaisons comme l'eczéma, l'ichtyose (peau sèche), l'urticaire, le psoriasis, ou encore des allergies. Des infections peuvent également provoquer un prurit, comme la varicelle, une mycose, ou encore la gale. Enfin, des piqûres d'animaux ou de végétaux (méduses, insectes, puces, poux, orties...) entraînent aussi des démangeaisons.

Quel traitement ?

Dans le cas d'un prurit gestationnel lié à la sécheresse de la peau, il n'y a pas vraiment de traitement. L'application d'un lait hydratant de manière quotidienne suffit pour soulager les démangeaisons.

Dans le cas d'une cholestase gravidique confirmée, un traitement médicamenteux par acide ursodéoxycholique sera prescrit, jusqu'à l'accouchement. « Cela permet de soulager efficacement le prurit de grossesse », confirme la gynécologue. « Des antihistaminiques peuvent aussi être prescrits pour soulager les démangeaisons. »

Le prurit gestationnel surtout en fin de grossesse

Les démangeaisons sont fréquentes enceinte, et apparaissent principalement la nuit. Pendant la grossesse, l'équilibre hormonal est très différent. En particulier, les sécrétions de sébum sont diminuées suite aux bouleversements hormonaux. « La peau est plus facilement sèche pendant la grossesse », souligne la gynécologue. L'épiderme est moins souple, ce qui provoque la sensation de peau qui gratte. Cette sensation de sécheresse cutanée est parfois encore plus importante au niveau des vergetures. Enfin, ces symptômes surgissent surtout en fin de grossesse.

Et après l'accouchement ?

Bien souvent, les démangeaisons de la femme enceinte sont liées à son état de grossesse. Dans la plupart des cas, celles-ci vont donc disparaître dans les jours qui suivent la naissance de l'enfant. En revanche, il est possible que le prurit apparaisse à nouveau lors d'une prochaine grossesse. Dans le cas de la cholestase gravidique, les symptômes disparaissent en deux ou trois semaines.

C'est peut-être une cholestase gravidique : un excès d'acides biliaires

« Au cours du dernier trimestre de la grossesse, il est possible que des acides biliaires s'accumulent dans le sang, suite à un mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire », explique la gynécologue. Des démangeaisons apparaissent sur tout le corps, à commencer par la plante des pieds et/ou la paume des mains. En l'absence de dermatose, ces démangeaisons peuvent être le symptôme d'une cholestase gravidique, une pathologie du foie. « Elle est très fréquente pendant la grossesse », précise la Dr Dahan Saal. « En cas de démangeaisons, une consultation chez le gynécologue ou la sage-femme s'impose. S'il s'agit d'une cholestase gravidique, la future maman et son bébé seront surveillés de près, par monitoring et grâce à des échographies rapprochées », poursuit-elle. On se rassure : l'impact d'une cholestase gravidique sur le fœtus est extrêmement rare. Cette pathologie est dite "gravidique" lorsqu'elle est liée à la grossesse. Et elle disparaît d'elle-même après l'accouchement.

La cholestase gravidique n'est pas une maladie rare ; elle concerne environ 1 % des grossesses. Plus fréquente chez les patientes enceintes de jumeaux, son incidence augmente avec l'âge.

Pour confirmer...

Une prise de sang à jeun est réalisée pour confirmer le diagnostic de cholestase gravidique : dosage sérique des transaminases, des acides biliaires, de la gamma-glutamyltranspeptidase (gamma GT). « Un bilan complet doit être réalisé pour confirmer ou non le diagnostic. Il faut éliminer d'autres pathologies hépatiques comme une hépatite virale ou un calcul de la vésicule biliaire, avant de conclure à une cholestase liée à l'état de grossesse », conclut l'experte.

STÉPHANIE LE GUILLOU

OR IMAGES/GETTY IMAGES

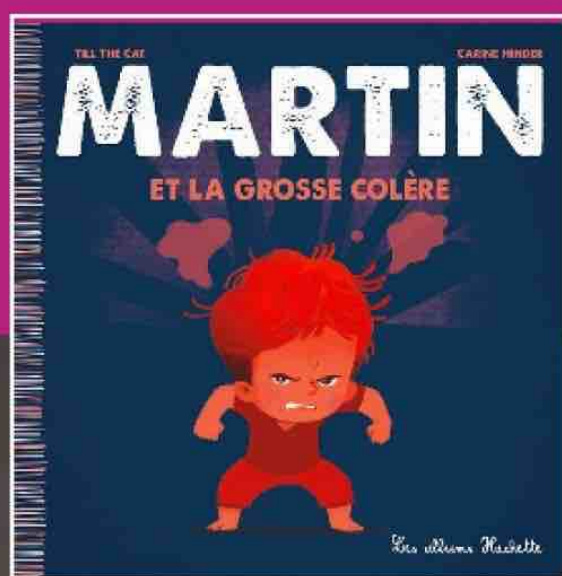
{ Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



ONJIRA LEIBE/SHUTTERSTOCK

Les crevettes du mois



INCONTOURNABLE MARTIN !

Après "Martin et les écrans", "Martin et l'heure du dodo"... Benjamin Buhot, notre chroniqueur, alias le blogueur Till the Cat, s'attaque avec humour au thème de la colère dans les dernières aventures de Martin. À partager avec notre loulou dès 6 ans. S.D.

"MARTIN ET LA GROSSE COLÈRE", PAR TILL THE CAT, ÉD. HACHETTE ENFANTS, 6,99 €. (PARU LE 23 FÉVRIER)



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

Help, doudou perdu !

Un jour, Doudou Lapin est séparé d'Arthur, en tombant de sa poche. Ouf, il rencontre Alice, une doudou lapine qui va l'entraîner dans une nuit de folie. Une histoire légère et rigolote pour désamorcer la crise du doudou égaré. "La Vie secrète de Doudou Lapin", coll. Une histoire et... OLI, éd. Michel Lafon, 12,95 €.



LES MOTS D'ENFANTS

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

À table, au moment où je sors le plateau de fromages, Ewenn me dit :
Oh tata, t'as acheté mon fromage préféré que j'ai jamais goûté !

Ewenn, 2 ans et demi

Oxanne devait faire la sieste pendant que son papa était en télétravail. Comme elle se réveille un peu tôt, son papa lui dit :
- **Oxanne, retourne te coucher**
Elle lui répond :
- **Je peux pas papa, j'ai plus de rêves !**

Oxanne, 3 ans

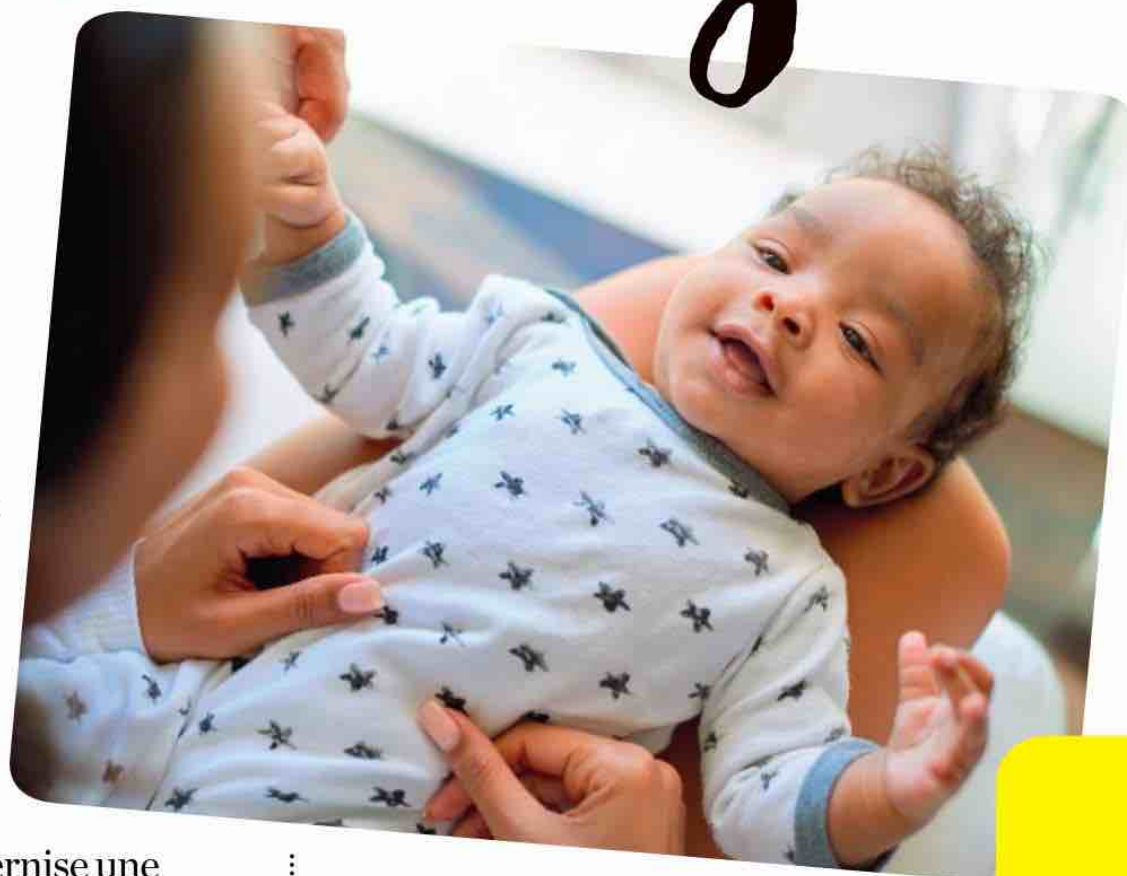
Sommaire

- 42 ÂGE PAR ÂGE**
- 50 On les fringue :** Denim pour tous !
- 52 On checke :** Alimentation, gare aux faux amis !
- 56 On accompagne :** Bébé apprend à marcher ! On suit son rythme en 6 étapes
- 60 Guide d'achat :** Comment bien choisir... son berceau cododo
- 62 On apaise :** Ses angoisses ? On les décrypte pour mieux les gérer
- 68 On se détend :** 15 activités pour l'épanouir
- 73 Psy à la rescousse :** Il suce son pouce... Comment l'aider à s'en libérer ?

➔ Âge par âge

De 0 à 1 an

Il a le hoquet



Impressionnant mais très banal, que peut-on faire quand bébé a le hoquet ?

Ca fait déjà plusieurs minutes que ça dure. Les « hics » caractéristiques ne trompent pas. Arthur, à 2 semaines de vie, a le hoquet. Très fréquent et totalement normal chez les nourrissons, le hoquet n'est pas inquiétant. D'ailleurs les bébés y sont habitués puisqu'ils l'ont déjà dans le ventre de leur mère, dès la 20^e semaine de grossesse ! L'enfant ne souffre pas, même si cela peut l'agacer à terme.

Son estomac a la taille d'un kiwi

« Le hoquet est lié au fait que l'estomac du bébé est tout petit et qu'il mange beaucoup. L'organe est donc vite distendu... et cela vient stimuler le diaphragme, ce muscle qui sépare l'abdomen de la cage thoracique. Il se contracte, et c'est cette contraction qui provoque les petits « hics », explique la pédiatre Fabienne Kochert*. En général, ça dure quelques minutes mais

parfois la crise s'éternise une demi-heure. Le hoquet survient donc lorsque l'estomac est distendu, par du liquide – du lait – ou par de l'air. « Pendant les pleurs, les nourrissons avalent beaucoup d'air, cela peut leur déclencher une crise », précise la pédiatre. Et bien sûr, le hoquet arrive souvent après une tétée ou un bib. Il n'y a rien à faire, juste attendre que ça passe ! « En général, le hoquet est surtout fréquent le premier mois, car l'estomac du bébé fait la taille d'un kiwi, soit à peu près 90 ml. Comme il boit plus que cette quantité, ça déborde ! Au 2^e mois, l'estomac grandit, le hoquet s'estompe un peu puis disparaît, car les quantités bues sont moins conséquentes pour la taille de l'organe », ajoute Fabienne Kochert.

On fait des pauses !

Pour prévenir les crises de hoquet (et les coliques, et les remontées), on ne fait pas boire bébé trop vite « en freinant le débit du biberon », indique la pédiatre, on fait des pauses de 1 à 2 minutes pendant le biberon ou la tétée (surtout si on a un débit d'éjection de lait fort), lors desquelles on verticalise bébé.

Et on peut lui faire faire son rot, « c'est très important, surtout si bébé boit vite et beaucoup, les parents peuvent guider leur enfant en l'aidant à ralentir son rythme », ajoute-t-elle. Et après le repas, on le porte bien droit 5 à 10 minutes pour favoriser sa digestion. Et si le hoquet est là ? On met tout en place pour qu'il digère bien. On le met debout contre nous ou allongé sur notre bras, on peut aussi masser son ventre tout doucement. « On fait ainsi tout ce qui peut favoriser la vidange gastrique et le fait que l'estomac soit un peu moins tendu », conclut-elle. ● ÉMILIE VEYSSIE

*Le Dr Fabienne Kochert exerce dans son cabinet à Orléans, elle est aussi présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa)

L'AVIS DE L'EXPERTE

En cas de gastro-entérite, le bébé peut aussi avoir le hoquet, mais cela n'a rien à voir avec les crises de hoquet banales,

Fabienne Kochert
PÉDIATRE à Orléans.

Toucher à tout fait partie intégrante de l'expérience nécessaire à l'enfant pour s'épanouir. Comment l'accompagner tout en évitant les dangers ?

De 1 à 2 ans

Elle touche à tout

Ana, 18 mois, veut tout voir, tout toucher. Jouer avec le téléphone de maman, appuyer sur les touches de l'ordi... Bien que désireux de ne pas la freiner dans son exploration, ses parents ne peuvent pas non plus lui laisser tout expérimenter ! Comment trouver le juste milieu ?

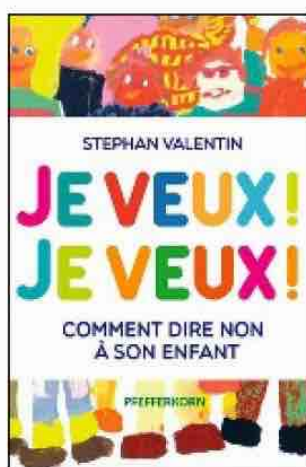
À la découverte du monde...

« Tout est nouveau pour notre bébé et pour comprendre le monde qui l'entoure, il a besoin de toucher à tout. C'est normal et ça fait partie de son développement. Pour les parents, c'est une étape qui demande de la vigilance, car il faut éviter les potentiels dangers, et beaucoup de patience aussi, l'exploration étant un recommencement éternel pour le petit enfant... Tant qu'il pense qu'il a encore à apprendre de cet objet insolite ou rigolo, il va tenter de s'en emparer. De plus, il s'intéresse aux objets que ses parents manipulent, et cherche à imiter leur comportement en se les appropriant », explique Stephan Valentin, docteur en psychologie, spécialiste de l'enfant et de l'adolescent*. Enfin, la capacité d'attention de notre loulou étant limitée à une dizaine de minutes, rien d'étonnant à ce qu'il passe, en quelques minutes, de la télécommande de la TV à la souris du PC, puis au vase du salon ! « On évite d'arracher l'objet de ses mains ou de lui donner une tape sur ses doigts, au risque de provoquer incompréhension, frustration et colère. À son âge, il ne peut



On planque tout ?

Pour l'accompagner dans sa découverte, on organise l'espace autour de bébé en mettant hors de portée tout ce qui pourrait l'attirer et le mettre en danger. Sinon, on va passer notre temps à lui retirer l'objet des mains !



**“Je veux! Je veux!
Comment dire non
à son enfant”,
de Stephan Valentin
éd. Pfefferkorn,
paru en mars**

pas deviner ce qui est défendu ni les conséquences de ses gestes. Je propose de reprendre l'objet doucement en accompagnant de mots simples, puis de faire diversion : “Je sais que tu es très intéressé par mon portable, mais c'est à maman... et regarde, j'ai quelque chose de super à te montrer avec lequel tu pourras jouer !”. Bien souvent, un magazine qu'il pourra déchirer, une vieille téléco sans piles, un jouet oublié peut le distraire... », indique Stephan Valentin.

... et de ses limites !

« Mais quand l'enfant s'est mis en tête de vouloir absolument prendre un objet qui lui est interdit, on ne peut pas éviter la frustration. C'est donc important de lui dire qu'on comprend bien ses désirs, mais qu'on ne peut pas toujours dire oui, que c'est dangereux ou fragile, et qu'il n'a pas le droit d'y toucher », conclut le psychologue. Et on patiente : cette phase dure jusqu'à 2 ans et demi-3 ans ! ●

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

*Auteur du livre ci-contre et de “Moi, je ne suis pas un mouton”, dès 4 ans, éd. Pfefferkorn.

RUSLAN HUZAU/SHUTTERSTOCK

De 2 à 3 ans

Elle fait de grosses colères

Mais pourquoi donc se met-elle dans cet état et comment l'apaiser ?



Depuis peu, Emma, 2 ans et demi, fait de grosses colères : elle hurle, lance ses jouets, se roule par terre, frappe ses parents et, parfois, les mord. Ces crises se déclenchent lorsque sa maman ou son papa lui refusent quelque chose ou ne font pas ce qu'elle voudrait. La psychiatre Anne Raynaud* se veut rassurante : « Les colères du petit enfant sont tout à fait normales. À cet âge, il est balayé par des tsunamis émotionnels, et le cerveau n'est pas en mesure de réguler ses émotions. C'est neurologique. »

Ce n'est pas un caprice !

L'élément déclencheur des crises ? L'enfant a le sentiment que ses parents ne sont pas disponibles pour lui, mais pas forcément à l'instant de la crise. « Cette indisponibilité que ressent l'enfant lui fait fondamentalement peur, elle lui est propre et ne remet pas en cause les moments passés avec ses parents. Il a peur de perdre leur proximité. Il se met donc en colère car, à cet âge, il n'a pas encore la maturité cérébrale pour demander de l'attention autrement », explique le Dr Anne Raynaud. Ce n'est pas un caprice ! L'enfant ne cherche pas à embêter ses proches ou à mettre le bazar, il fait face à une émotion qui le dépasse.

Quand il fait une crise, on ne l'isole pas car il se sentirait encore plus en insécurité, on reste proche de lui, on le sécurise, on peut lui dire : « Je reste à côté de toi, je reconnais que tu es en colère, mais pour l'instant c'est comme ça que ça se passe. » Puis, on lui fait un câlin s'il en a envie.

On fait une activité ensemble

« La sécurité émotionnelle de l'enfant s'appuie sur la cohérence, la prévisibilité et la stabilité de son parent, donc c'est important d'avoir le même comportement à chaque fois », rappelle le Dr Anne Raynaud. Pour désamorcer les colères en amont, elle préconise de faire des « temps précieux ». C'est-à-dire passer du temps, chaque jour si possible, avec son enfant individuellement en faisant une activité qu'il aime afin de lui montrer notre disponibilité. Les colères baissent alors en intensité et en fréquence. En revanche, on n'hésite pas à consulter si l'enfant ne fait jamais de

colères, ce qui peut s'apparenter à un retrait relationnel (il pense qu'il ne peut pas être entendu, donc il s'isole des autres). De même, si notre loulou ne communique avec nous qu'en hurlant et en criant, le pédiatre pourra nous orienter vers un psychologue ou même un psychiatre pour dénouer la difficulté. ●

ÉMILIE VEYSSIE

* Directrice de l'Institut de la parentalité (institut-parentalite.fr) et autrice de "Enfant sécurisé, enfant heureux", éd. Marabout.

« Rose fait moins de colères depuis que nous passons des moments rien qu'avec elle »

“



MARINE, maman de Rose, 3 ans.

« Les crises de Rose ont démarré un peu avant ses 2 ans et demi. Elle criait, se jetait par terre et m'appelait comme si je l'avais abandonnée ! Nous avons consulté Pauline Goutodier, psychologue à l'Institut de la parentalité qui nous a donné plein d'astuces. Pendant les crises, je dis juste à Rose que, à cet instant, je ne peux pas lui accorder d'attention, car je cuisine, par exemple. Et surtout, son père et moi passons chaque jour du temps avec elle, où nous faisons quelque chose qu'elle aime. »

De 3 à 4 ans

Elle n'en fait qu'à sa tête en classe

Dès la maternelle, un bambin doit être en capacité de rester concentré lors des activités. Pas toujours facile avec, en prime, l'émulation de groupe...

Lors d'un rendez-vous avec la maîtresse de Céleste, 3 ans et demi, ses parents apprennent qu'elle a du mal à rester en place et attentive en classe. Elle se lève au milieu d'une lecture, s'énerve vite, va taquiner les autres ou part s'allonger sur un banc alors qu'une activité est entamée. La maîtresse a beau tenter de la canaliser, rien n'y fait. « Pas de panique pour autant, rassure Marine Pfeiffer, coach parentale*, la concentration s'acquiert avec le temps. Pour l'aider à assimiler tant de nouvelles règles, il existe des réflexes tout simples à instaurer, à l'école comme à la maison. »

On la rassure

« À un enfant agité, on n'hésite pas à lui donner des responsabilités, à la maison comme en classe ! Cela peut paraître paradoxal, explique la coach, mais ça le mettra en confiance et lui montrera que ses efforts sont perçus et entendus. » En effet, l'agitation peut parfois révéler un manque de confiance en lui, des peurs ou des angoisses. Rassurer et valoriser l'enfant va alors lui montrer qu'il a sa place dans le foyer ou au sein de la classe. C'est vraiment bénéfique pour lui et pour la communauté. Le punir ou le gronder aura l'effet inverse.

« Ce qui différencie un enfant "calme" d'un enfant "agité" en classe, c'est que l'enfant calme a des stratégies ou a déjà appris à la crèche ou au sein du foyer à contenir sa flamme intérieure », complète la professionnelle. Peut-être que

« Les parents de Céleste peuvent agir en louant son implication, en la félicitant et en lui donnant des petites missions en cuisine, etc. Ça marche ! »

Bon à savoir

Un enfant de 3-4 ans est capable de rester concentré durant 15 minutes, contre 25 minutes à 5 ans.



Céleste a simplement du mal à se contenir car elle a trop d'excitation en elle. « Le week-end, juste avant la sieste, ses parents peuvent instaurer une courte séance de yoga ou un petit exercice de respiration pour lui apprendre à se calmer. Il en existe des dizaines sur la toile. On peut aussi investir dans un "fidget" prévu pour le retour au calme (handspinner, pop-it, balle antistress) et autorisé en classe.

Des astuces pour attendre

À la maison, on lui apprend à patienter. « On peut décorer un galet, le "galet" du tour de parole. Quand l'enfant le donne à sa maman (occupée avec quelqu'un d'autre), il sera rassuré de voir qu'elle ne l'oubliera pas et qu'elle répondra à sa demande dès que possible », indique la coach. L'agitation paraît incontrôlable ? Un médecin posera éventuellement un diagnostic. Cela peut venir d'un TDA-H (trouble du déficit de l'attention avec/sans hyperactivité) ou de réflexes archaïques (mouvements automatiques) non assimilés, faciles à corriger chez des praticiens spécialisés. ●

SABRINA BAILLEUL

*Chez MP Coachings (mpcoachings.fr)

OKSANA KUZMINA/ADOBESTOCK

De 4 à 6 ans

Elle est accro aux dinosaures

Figurines, puzzle, livres... son univers est rempli de T-Rex !

Alice, 5 ans, n'a d'yeux que pour ces terrifiantes bêtes. Une passion étrange ? Pas tant que ça selon la psychologue Florence Millot* : « À cet âge, il est fréquent d'être passionné par un sujet en particulier. Un engouement qui peut perdurer ou cesser du jour au lendemain ».

Comprendre l'origine du monde (et la sienne)

Jusqu'au CP, l'enfant se pose de grandes questions philosophiques, « il s'interroge notamment sur son identité, ses origines et sur le monde », constate Florence Millot. Or, les dinosaures symbolisent le commencement : ce qu'il y avait avant elle, ses parents, les premiers hommes. Ainsi, par leur biais, « elle s'offre un bond dans le passé fascinant et mystérieux » note la psy. S'intéresser aux dinosaures lui permet en outre de développer son imaginaire

« Les dinosaures l'aident à s'affirmer un peu ! »

« T-Rex, vélociraptor, diplodocus, les dinos n'ont plus de secret pour Romy depuis ses 4 ans et demi ! Fillette plutôt discrète, j'ai l'impression qu'ils l'aident à s'affirmer un peu. D'ailleurs, quand on lui demande pourquoi elle les aime tant, elle répond "parce qu'ils sont super forts". En vraie fan, elle ne s'endort jamais sans son doudou dino.

Son livre préféré ? "L'ami du petit Tyrannosaure" de L'École des Loisirs, et ça ne la dérange pas que ce dernier passe son temps à manger ses amis ! Là, son anniv approche et elle voudrait un gâteau... en forme de dino, bien sûr. »



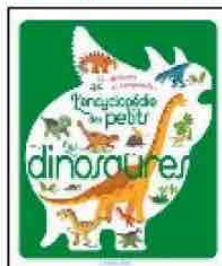
JULIE, maman de Romy 6 ans

POUR DRESSER LES DINOS...



T-shirt, col. exclusive Okaidi x Lego, éd. limitée, 15,99 €, 3-12 ans.

POUR RÉPONDRE À SES QUESTIONS



"L'encyclopédie des petits - les dinosaures", de Sophie Beziel, (parue en janvier 2022), éd. Larousse. Dès 4 ans.

Un signe d'intelligence

Une étude américaine publiée en 2008 révèle qu'être passionné par les dinosaures est signe d'intelligence, car cela pousse l'enfant à approfondir ses connaissances !

et de s'instruire. À commencer par l'apprentissage de leurs noms, pas franchement simples à mémoriser.

Prendre le pouvoir, exprimer ses pulsions

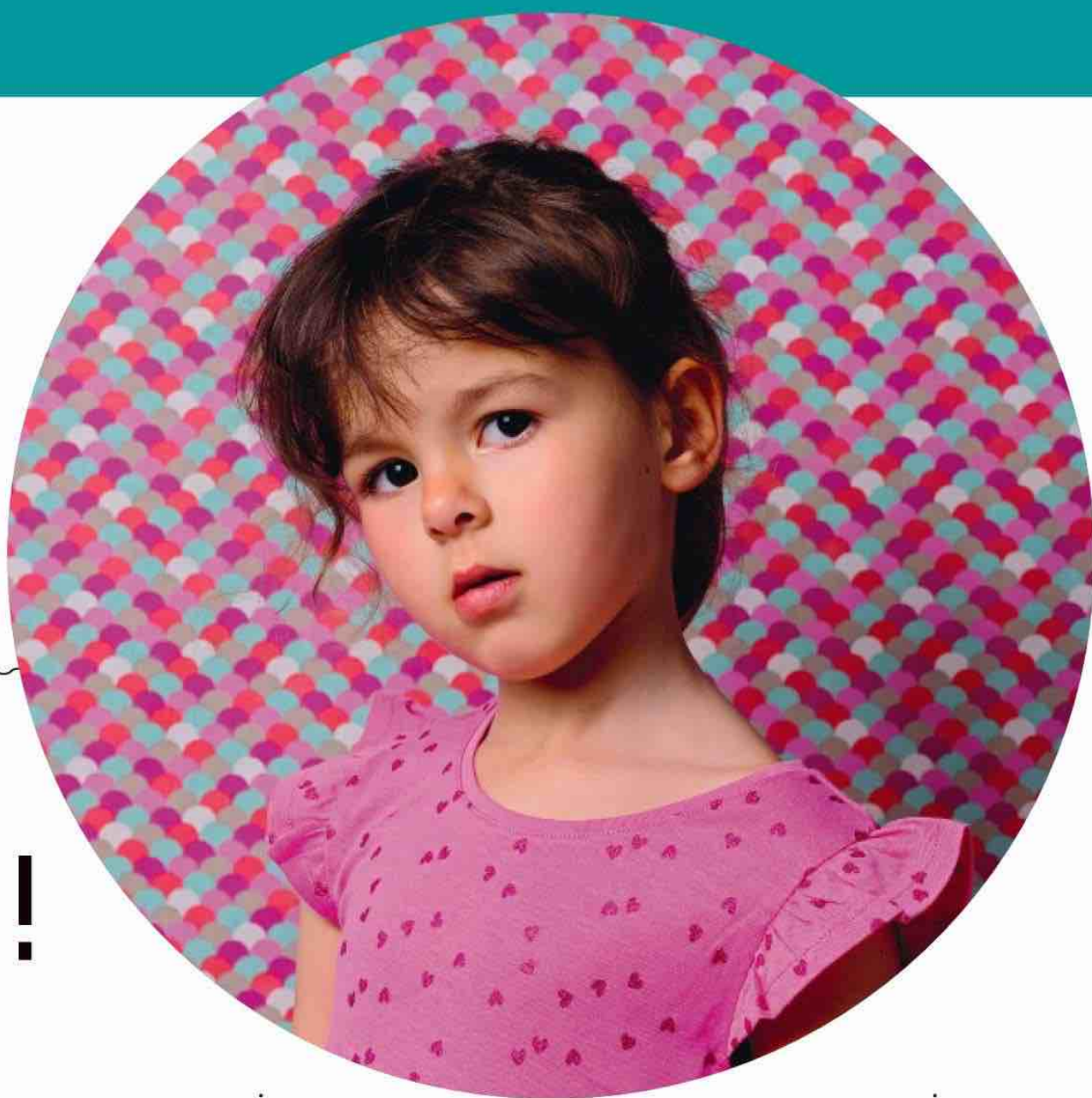
« Leur vouer un culte traduit aussi une envie de puissance commune à cet âge, car ces prédateurs régnaient sur le monde », souligne la psychologue. D'ailleurs, l'enfant jette généralement son dévolu sur ceux dotés de grandes dents et d'une queue avec des pics comme le Tyrannosaurus Rex. Et « quand il joue avec, c'est pour les faire se bagarrer, se mordre, ce qui répond symboliquement à son fantasme de dévoration », décrypte-t-elle. En effet, si dans la vraie vie, la violence est interdite, voir des dinosaures se mordre semble normal, et l'enfant peut exprimer son agressivité, apprendre à se défendre, s'affirmer. En outre, si ces prédateurs effraient, pas de danger puisqu'ils n'existent plus ! Le conseil de la psy : on peut soutenir sa passion à travers d'autres déclinaisons : activités manuelles, expositions, etc. Et on ne s'inquiète pas qu'il s'entiche de ces êtres féroces. « Au contraire, plus l'enfant exprime son agressivité à travers le jeu, moins il l'est en principe dans la vie ». ● DOROTHÉE LOUESSARD

*Florence Millot est également autrice de "Communiquer de façon non violente avec les enfants" (éd. Courrier du Livre)

Pas graves mais inesthétiques, les verrues touchent surtout les enfants. Les traitements existent, mais sans garantie de réussite...

De 6 à 8 ans

Zut, elle a des verrues!



Célérence fait chaque semaine de la natation dans un club. Malheureusement, depuis quelques jours, deux petites verrues sont apparues sur son pied. Ce sont des excroissances, sans gravité, qui apparaissent sur la peau en raison d'une infection virale due au *human papillomavirus* (HPV). Il en existe diverses sortes en fonction de leur localisation, de leur aspect et du type d'HPV en cause. Les principales sont les verrues plantaires, les verrues vulgaires (souvent sur les mains ou près des ongles) et les verrues planes (sur le dos des mains ou le visage, leur sommet est plat). D'après la Société française de dermatologie, 50 à 70 % des enfants entre 5 et 15 ans auront des verrues vulgaires, et 20 à 30 % des verrues plantaires. « Le cycle du virus dure environ deux ans, puis les verrues disparaissent d'elles-mêmes », explique le Dr Catherine Salinier, pédiatre et experte "mpedia", site de l'Association française de pédiatrie ambulatoire. Toutefois, quand les verrues sont douloureuses ou ont du mal à être acceptées, on peut essayer de les éliminer avec divers traitements.

50 à 70 % des enfants entre 5 et 15 ans auront des verrues vulgaires, et 20 à 30 % des verrues plantaires.

L'AVIS DE L'EXPERTE

« Les verrues sont contagieuses. Leur propagation peut être favorisée par les milieux humides et chauds (piscine, salle de sport...), la promiscuité entre camarades ou avec la famille... On évite donc de partager ses serviettes de bain, et on fait porter à son enfant des chaussons en plastique à la piscine. »

Des récurrences fréquentes

Le diagnostic de ces affections cutanées se fait par un examen clinique. Côté traitement, on ne peut pas éradiquer le virus, mais seulement détruire les lésions visibles. Les récurrences peuvent donc décourager les patients et les détourner des traitements existants. Pour tenter d'éliminer les verrues, on peut tout de même recourir à la cryothérapie, la méthode la plus courante. Le médecin applique de l'azote liquide, un gaz froid, avec un coton-tige ou un spray, sur la verrue. Elle est alors gelée et finit par se décoller. Plusieurs séances peuvent être nécessaires. Des variantes, ayant elles aussi une action par le froid, sont commercialisées en pharmacie.

Un traitement fastidieux

Autre solution : les kératolytiques. Ces produits, que l'on trouve également en pharmacie, contiennent de l'acide salicylique avec parfois de l'acide lactique et de l'acide trichloracétique. « Ils permettent de détruire la corne de la verrue. On les applique au quotidien. Pour optimiser leur effet, on recouvre la verrue d'un pansement et on lime son sommet », explique la Dr Salinier, qui ajoute que ces traitements demandent beaucoup de patience. On se rassure, les verrues deviennent plus rares avec l'âge. ●

DOROTHÉE BLANCHETON

CÉCILE LAVABRE/GETTY IMAGES

De 8 à 10 ans

Elle a une scoliose

Au début, cette déformation du dos est peu visible et n'entraîne pas de symptômes. Il est donc important d'apprendre à la dépister, car plus elle est prise en charge tôt, mieux c'est !

Adèle, 9 ans, est en pleine forme et ne se plaint de rien. Mais un matin, sa maman remarque qu'elle semble avoir une épaule plus haute que l'autre. Le cartable serait-il trop lourd ? Sa maman pense aussi à une scoliose, car elle-même a été soignée pour cette maladie quand elle était jeune. En consultation, le médecin traitant demande à Adèle de se mettre debout, de dos, et de se pencher en avant. On observe alors une gibbosité, une bosse d'un côté en haut du dos, le signe caractéristique d'une scoliose. Pour confirmer le diagnostic, le médecin demande des radiographies. La mère d'Adèle a consulté sans tarder, car un dépistage précoce permet une bonne prise en charge médicale.

Des causes mal connues

La scoliose est une déviation permanente de la colonne vertébrale, liée à une rotation des vertèbres, qui s'aggrave au moment de la croissance. Elle touche 1 à 3 % des enfants et dans huit cas sur dix, des filles. La façon de se tenir ou le fait de porter des charges lourdes ne sont pas en cause. En revanche, il y a des facteurs génétiques certains, avec souvent une transmission de mère en fille. « Beaucoup d'études sont en cours actuellement pour découvrir ce qui peut favoriser la scoliose. Il pourrait y avoir des facteurs biologiques



(composition du disque intervertébral), mécaniques (lié au centre de gravité de l'enfant), neurosensoriels, hormonaux... » explique le Dr Tristan Langlais, chirurgien orthopédiste à l'hôpital Necker à Paris.

On surveille et on traite si nécessaire

L'objectif principal des soins est de limiter l'aggravation de la scoliose. Si la courbure est peu importante, on peut simplement mettre en place une surveillance avec un examen et des radios tous les 6 à 12 mois. Si la courbure est plus importante ou que l'on constate une évolution entre deux radios, on propose un traitement orthopédique avec un corset, à porter la nuit ou à temps plein, jusqu'à la fin de la croissance. Plus rarement, un traitement chirurgical est proposé pour les scolioses importantes, celles poursuivant leur évolution malgré le corset. Dans tous les cas, « il ne faut pas interdire à l'enfant de faire du sport. L'activité physique entretient ses muscles, ce qui est important, surtout s'il porte un corset », souligne le Dr Tristan Langlais. ●

“Elle a porté un corset jusqu'à ses 15 ans.”

« Le papa de Zoï a découvert une bosse dans son dos en lui faisant un petit massage. Elle avait 8 ans, et nous sommes allés voir un rhumatologue qui a diagnostiqué une scoliose. À partir de 10 ans, elle a dû porter un corset. On a eu des doutes : Faisait-on bien ? Ne devait-on pas la laisser grandir normalement ? On a discuté avec le médecin et le kiné, puis on a décidé de leur faire confiance. Zoï a été très courageuse, elle a porté un corset jusqu'à 15 ans et depuis, elle continue la kinésithérapie chaque semaine. »



BARBARA,
maman de Zoï, 19 ans

ÉMILIE GODINEAU

VETIKD/ISTOCK

montcalm

EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

“ QUESTION DE SOPHIE ”

D'où provient l'eau de Montcalm ?

Sophie.D Consommatrice de Montcalm.

L'équipe de Montcalm vous répond !

« Pour se rendre à la source Montcalm, il faut monter à 1100 m d'altitude au cœur des Pyrénées ariégeoises, dans un environnement vierge de toute pollution humaine. 100% de l'électricité consommée à l'usine de mise en bouteille Montcalm est couverte par des garanties d'origine électricité verte Françaises, produite à proximité. »



étiquette
100% papier
recyclé

bouchon solide
de sa bouteille,
ne se perd pas
dans la nature

100%
plastique
recyclé

Faiblement
minéralisée,
adaptée aux
nourrissons.



Vous avez une question ?

Montcalm vous répond !

Rendez-vous sur :



www.montcalm.fr

@eaumontcalm

Disponible
aux formats :
50cl, 1,5L, 5L



Vendue exclusivement en magasins Bio

Denim pour tous!

Parce qu'il est confortable et résistant, le denim investit chaque saison la garde-robe de nos kids. En total look ou en touche, petit tour d'horizon de cet indispensable.

PAR MÉGAL GROUCHKA



Veste en denim,
du 6 mois au 3 ans,
H & M, 17,99 €.



Poupée à
habiller,
Minikane, 69 €.



Bob en denim, du 9 au 36
mois, **Natalys, 25 €.**



Baskets en toile façon denim,
du 19 au 24, **Okaidi, 17,99 €.**



Porte-bébé en
denim,
**Artipoppe, prix
sur demande.**



Jean en toile denim,
du 6 au 36 mois,
Kiabi, 10 €.



Salopette en denim,
du 3 au 36 mois
Verbaudet, 19,99 €.



Combinaison short en
denim, du 3 au 24 mois,
The New Society, 64 €.



Robe en denim,
du 3 au 36 mois,
**Petit Bateau,
35 €.**



Veste en denim,
du 2 au 4 ans,
**Main Story,
80 €.**



@PETITBATEAU

En denim
clair ou marine, avec
lui, on voit la vie
en bleu !



Veste en denim,
du 4 au 12 ans,
Tape à l'œil,
24,99 €.



Jupe en denim,
du 4 au 12 ans,
Bonton, 70 €.



Bob en denim,
Jelly Mallow,
48 €.



Jean en toile denim,
du 4 au 12 ans,
Finger in the Nose,
135 €.



Boots en toile
façon denim,
du 28 au 35,
Kiabi, 18 €.



Veste en denim,
du 3 au 16 ans,
Cyrillus,
49,90 €.



Baskets en cuir
et toile, à partir du
33, Vans, 55 €.



Salopette short
en denim,
de 2 au 14 ans,
Main Story,
70 €.



Chaussettes en
denim recyclées, à
partir du 35,
Organic Basics,
15 €.



Sac à dos
en toile denim,
Mini Rodini,
68 €.

Alimentation

Gare aux faux amis !

Ils sont légion dans les rayons ! Produits allégés, boissons édulcorées, "faux" produits laitiers... Comment reconnaître ces pseudos alliés de l'alimentation santé et par quoi les remplacer pour manger plus équilibré ? On fait le point avec une nutritionniste.

L'EXPERTE



MéliSSa Borrel
DIÉTÉTICIENNE-
NUTRITIONNISTE
à Allan (26)
www.dieteticienne-borrel.com.



Les céréales du petit déjeuner

Pétales chocolatés, billes de maïs soufflé, coques de céréales au cœur cacao... les céréales du petit déj, qui séduisent les petits avec leur packaging coloré, sont une mine de sucres rapides, de sel et bourrés d'additifs ! Pauvres en nutriments, ne rassasiant pas les enfants, ils favorisent donc les grignotages entre les repas.

On les remplace par une tartine de pain complet au beurre et à la confiture maison, des céréales nature (flocons d'avoine...), et des fruits ou une part de gâteau au yaourt concocté en famille.

Les jus de fruits

Bombes de sucre, les jus de fruits réputés pour leurs apports en vitamine C sont de faux amis. Ils contiennent l'équivalent de 3 à 4 morceaux de sucre par verre ! Surtout ceux vendus dans le commerce.



Il est toujours mieux de presser soi-même son orange et d'en consommer le jus instantanément. On préférera quand même une compote nature, un fruit frais de saison, une salade de fruits maison. Mais on peut aussi diviser la quantité de jus dans le verre et l'allonger avec de l'eau.

Mode d'emploi

Que disent les étiquettes ?

- On se méfie des allégations nutritionnelles tape-à-l'œil de type "moins 30 % de sucres" alors que le produit en contient beaucoup à la base.
- On se réfère en premier lieu à la liste des ingrédients. Selon leur nombre et leur position, ça nous donnera une première idée de la qualité du produit. Les ingrédients sont d'ailleurs classés par ordre décroissant de quantités.
- Tout ce qui se termine par "-ose" désigne du sucre, comme saccharose, dextrose...
- On visualise aussi le type de matière grasse utilisée comme de l'huile de palme et le nombre des additifs (les E...).
- Enfin, dans le tableau nutritionnel, on fait attention au "dont sucre" qui désigne les sucres rapides (5 g de "dont sucre" équivaut à 1 morceau de sucre) et aux graisses saturées afin de limiter le mauvais cholestérol.

Les beurres "lights"

Ils sont plus légers en matières grasses car on ajoute de l'eau dans le produit. Du coup, ils sont aussi moins riches en vitamine A, indispensable à la vision et au système immunitaire, et en vitamine D (pour la minéralisation osseuse, le cartilage, les dents). Attention, un manque de ces vitamines peut entraîner des carences.

En l'absence d'allergie, on alterne le beurre des tartines avec des purées d'amandes ou de noisettes.

Les chocolats dits allégés en sucre

Ils sont effectivement plus légers en sucre rapide. Malheureusement, ce sucre rapide est remplacé par des édulcorants (maltitol). Et si on décrypte les étiquettes, on se rend compte que le taux de matières grasses et de graisses saturées est beaucoup plus élevé dans les chocolats dits allégés. En résumé, le chocolat est moins sucré mais plus gras, donc équivalent en calories à son homologue "normal".

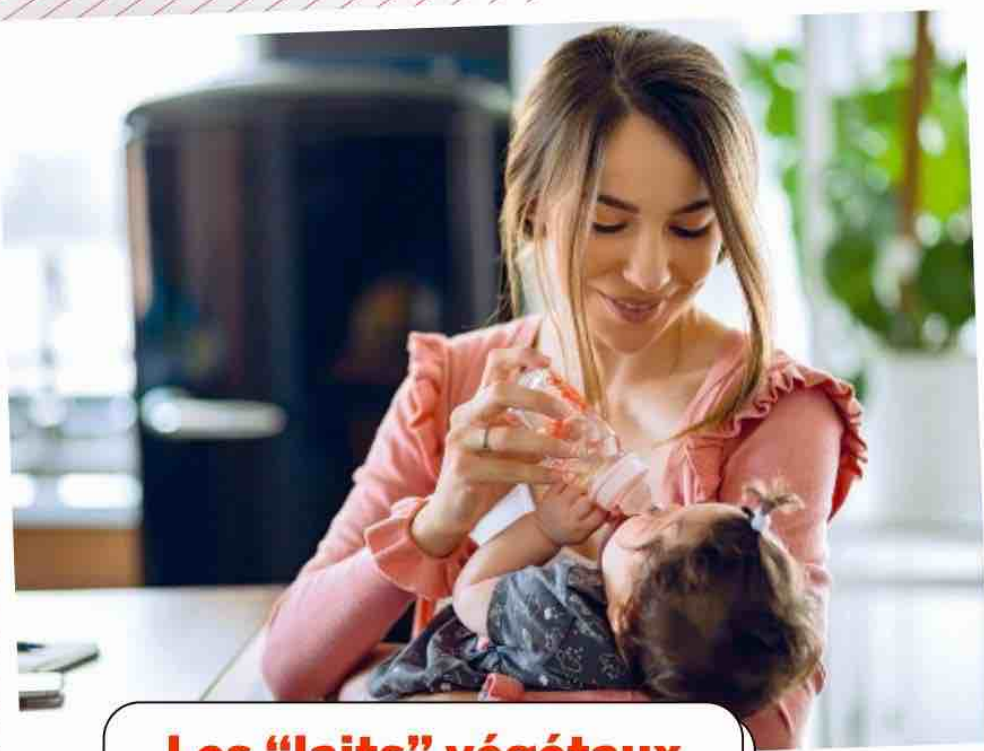
On lui préfère un chocolat classique à 70 % de cacao.



Les produits panés

Poisson, poulet, croquettes, cordons-bleus... Les aliments industriels vendus panés recèlent une dose de sucres cachés comme le dextrose, issu du maïs. Avec des additifs et des conservateurs. En plus, l'origine de la viande ou du poisson ou leur proportion dans la recette ne sont pas toujours claires. Mais si on regarde l'étiquette, on s'aperçoit que la quantité de matière grasse qu'ils contiennent n'est pas si élevée qu'on le croit.

Dans tous les cas, il est bien meilleur de réaliser sa panure soi-même avec un mélange de farine, d'œuf et de chapelure. Ce sera moins gras, moins sucré et de meilleure qualité !



Les "laits" végétaux pour les bébés

Chez l'enfant, les jus végétaux ne peuvent absolument pas se substituer au lait maternel ou infantile ni aux produits laitiers en général. Pourquoi ? Obtenues à partir d'oléagineux comme les amandes, les noix ; de céréales comme l'avoine ou le riz ou de graines comme le sésame, ces boissons végétales ne présentent qu'une faible concentration en protéines et minéraux. Elles peuvent entraîner des risques de carences et de dénutrition chez le tout-petit.

ATTENTION

à ne pas les confondre avec les préparations infantiles à base de protéines de soja ou de riz qui sont vendues en pharmacies et qui peuvent être prescrites aux enfants allergiques aux protéines de lait de vache, par exemple.

« Notre mot d'ordre : less is more »

« On essaie de nourrir notre famille en limitant les plats industriels ultra-transformés et beaucoup trop riches en sucres et en sel. On jette un œil sur les ingrédients avec pour seul mot d'ordre : less is more... Il est néanmoins difficile de passer outre les gâteaux et sucreries en tout genre pour notre fils. Alors, nous nous référons au Nutri-Score, notamment pour les céréales du matin (A ou B) et privilégions le sucre blond au sucre blanc raffiné dans les yaourts nature, par exemple. »



CAMILLE,
maman de Milo, 4 ans
et Romane, 10 mois

Les boissons édulcorées

Les boissons édulcorées, dites sans sucres, comme les sodas, sont tentantes mais déconseillées car elles dupent le cerveau en lui envoyant un signal sucré et entretiennent ainsi de mauvais comportements alimentaires. En effet, plus on consomme d'édulcorants, plus on provoque des pics d'insuline et on motive nos fringales sucrées.



On préfère une infusion à froid sans sucre ou on se concocte une eau aromatisée à base de zestes de citron, de thym ou encore de feuilles de menthe.

Les crèmes dessert déguisées

Les yaourts crémeux et les mousses onctueuses, aromatisés ou nature, sont extrêmement gras. Ils peuvent contenir 10 % de matières grasses avec de la crème et du sucre ajoutés. Ce sont des crèmes desserts déguisées !

On se tourne plutôt vers les fromages, les petits-suisses et les faisselles à 3 % de MG, à aromatiser avec une cuillère à café de miel (pas de miel pour les bébés avant 1 an, risque de botulisme).

92%
des parents
déclarent que leur
bébé a apprécié** !

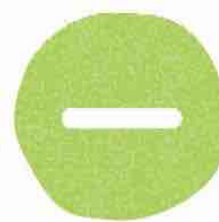


**DÉVELOPPÉ
PAR NOS EXPERTS
EN NUTRITION INFANTILE**



AVEC
tout ce dont
bébé a besoin !

- Vitamines A, C & D*
- Fer & Calcium*
- Omega 3 & 6*
- Fibres FOS/GOS



SANS
Huile
de palme

- Conservateurs*
- Arômes

blédina

Expert français de la nutrition infantile depuis plus de 100 ans

*Conformément à la réglementation, comme toutes les préparations de suite **Etude réalisée auprès de 108 familles en décembre 2020 par Home Testeur Club

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

Entre la découverte de sa verticalité et ses premières cavalcades, notre apprenti bipède franchit 6 étapes. On observe ses progrès, à l'écoute de son rythme.

Bébé apprend à marcher!

On suit son rythme, en 6 étapes!

La marche pose les bases de l'autonomie et de l'ouverture au monde de l'enfant. Si 50 % des kids marchent à 13 mois, ils sont en moyenne 98 % avant 18 mois. Et nous, quel est notre rôle?

Étape 1 Vers 11 mois

En position verticale

« C'est la loi céphalo-caudale qui régit le contrôle postural de l'enfant et le mènera à la verticalité. Elle fait progresser son maintien du haut vers le bas du corps. Le bébé commence par tenir sa tête, puis s'assoit. Une fois la coordination statique maîtrisée et les muscles du bas bien toniques, il peut se redresser en s'agrippant à un meuble », explique Emmanuelle Boutté, psychomotricienne. « La loi proximo-distale, elle, régit ses mouvements qui partent du centre du corps vers la périphérie. Un bébé contrôle d'abord ses jambes, puis ses pieds, et enfin ses orteils. Vers 15 mois, il est courant que ses pieds soient un peu recroquevillés et qu'il n'ait pas encore d'appuis solides pour bien marcher. »

Et nous, on fait quoi ?

Avec les premiers pas, les paramètres de vigilance se modifient pour les parents : ils doivent adapter l'environnement et accepter de laisser bébé évoluer à son rythme. « Pour apprendre, il devra tomber sur les fesses et se relever. Ne pas le surprotéger à cette étape car c'est en chutant que l'enfant va comprendre son environnement et trouver des ressources pour s'améliorer. Je conseille aux parents d'éviter de le soutenir sous les aisselles ou par le dessous des bras lors des premiers pas. Ça crée un déséquilibre dans sa régulation tonique. Donnez-lui plutôt la main en étant à sa hauteur pour l'aider à construire ses appuis et sa verticalité », recommande la psychomotricienne. L'espace intérieur devra être repensé avec des barrières de sécurité posées en haut des escaliers, des protections sur les coins de table...

L'EXPERTE



Emmanuelle Boutté
PSYCHO-
MOTRICIENNE
à Marseille

« Vos encouragements, vos interactions et vos bras tendus sont une précieuse stimulation. Ça motive l'enfant et ça l'aide à se sécuriser. »

Étape 2 Vers 13 mois

Il tient debout seul

À ce stade, le petit bipède possède des muscles suffisamment constitués pour supporter l'ensemble de son poids. « Il tient presque sans chercher de soutien, et son cerveau sait ordonner à ses muscles de maintenir une position. C'est ce qu'on appelle les actions d'équilibration », détaille la spécialiste.

Étape 3 Vers 14 mois

Les premiers pas

L'apprenti marcheur a encore besoin de se maintenir à un point d'appui extérieur car son équilibre reste fragile. « Mais l'expérience et la répétition lui permettent de se stabiliser. Entre chaque pas, il va allonger la durée de sa phase d'appui pour trouver son équilibre. Il va tomber sur les fesses et parfois repartir à quatre pattes – ça fait partie de son développement psychomoteur normal. Si son cerveau n'est pas prêt à maîtriser son équilibre et que ses muscles ne sont pas assez matures, il repartira quand le moment sera venu », précise Emmanuelle Boutté.

Étape 4 Vers 15 mois

Il se perfectionne et s'assoit

Votre petit bout est désormais capable de s'asseoir et de se remettre debout sans aide. Il peut aussi s'accroupir et se relever avec plus d'aisance, et continue à perfectionner sa marche selon le principe de la loi de la variabilité. « Celle-ci indique que si votre enfant fait de grands progrès, il peut aussi stagner, voire régresser, mais toujours repartir pour mieux se perfectionner », rassure la spécialiste.

Étape 5 Vers 18 mois

Il monte des escaliers

Après quatre ou cinq mois d'entraînement à la marche, l'enfant est plus sûr de son pas qu'il allonge fièrement et de son allure qui augmente. « Il est également capable de monter et de descendre des escaliers en se tenant à une rampe et de progresser à reculons. C'est aussi le début de la course qu'il adapte aux différents types de sols qu'il perçoit », note Emmanuelle Boutté.

Étape 6 Vers 24 mois

C'est parti... il court !

Maintenant qu'il sait marcher et qu'il a gagné en assurance, notre enfant est capable de se tenir sur un pied, si on l'aide. Il peut aussi donner un coup de pied dans un ballon, monter et descendre les escaliers, sans alterner les pieds, et, bien sûr, il court !



➔ *La marche, un jeu d'enfant*

Il ne marche toujours pas, c'est grave ?

« Si votre enfant ne marche toujours pas à 18 mois, il est nécessaire de considérer d'autres paramètres. Y a-t-il des antécédents de marche tardive dans la famille ? Les trois autres dimensions de son développement, qui sont la motricité fine, la socialisation et le langage, sont-elles bien déployées ? Si bébé est bien éveillé sur ces plans-là, on considère qu'il s'agit d'un simple décalage dans l'acquisition de la marche », indique Emmanuelle Boutté. L'utilisation systématique du parc, le temps passé sur les écrans peuvent jouer. En effet, il est important d'offrir aux enfants des situations variées où ils pourront exercer spontanément leur motricité. Mais cela peut également alerter sur un problème lié à certains récepteurs sensoriels (ouïe, vue, toucher). Pensez-y !

Si on constate aussi des retards dans les autres domaines de développement, il est nécessaire d'effectuer un examen clinique pour vérifier qu'il ne s'agit pas d'un retard moteur.



EN AVANT !

Debout, bébé consolide sa marche en poussant ce chariot stable à vitesse modulable. Assis, il développe sa motricité fine avec 8 jeux de manipulation.

Chariot pousseur Trotibul, 49,99 €, Oxybul.

SUIS-MOI...

Un chat à promener pour l'encourager à se tenir debout. Ses pièces empilables exercent son habileté.

Chat à tirer, Wood'n play, 14,99 €, King Jouet.



PRENDRE SON ENVOL

Ce cacatoès coloré agite ses ailes au rythme des pas du petit ! Pratique, la canne qui sert à le pousser s'ajuste à sa taille. Cacatoès à pousser, 29,99 €, Janod



PROSTOCK-STUDIO/SHUTTERSTOCK

ROMY DUCOULOMBIER

FOIRE DE PARIS

28 AVRIL > 9 MAI 2022

PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES



DeLonghi

LA SPECIALISTA

La Specialista vous permet de reproduire manuellement toutes les étapes essentielles à la réalisation d'un expresso, comme un Barista, chez vous.

[Delonghi.com](https://www.delonghi.com)

*Opération « Prix Foire » valable du 28 avril au 9 mai 2022 sur Foire de Paris, dans la limite des stocks disponibles.

**À RETROUVER
DANS LE PAVILLON 7**

~~799€^{TTC}~~
599€^{TTC}

-25%*



BILLET PRÉVENTE À 11€**
SUR [WWW.FOIREDEPARIS.FR](https://www.foiredeparis.fr)

**Billet à 11€ au lieu de 15€ en vente sur www.foiredeparis.fr jusqu'au 13 avril 2022 inclus.

COMEXPOSIUM

Comexposium 70 avenue du General de Gaulle 92058 Paris La défense Cedex - SAS au capital de 60 000 000 euros - RCS Nanterre - N°Siret : 316 780 519

Comment bien choisir... son berceau cododo

Les premiers mois, il est idéal pour faire dormir notre nouveau-né près de nous, sans avoir à se lever pour donner le sein ou le biberon, et surveiller son sommeil, en tout confort et sécurité.

Le seul éco-responsable



Cette marque française nous séduit par son ingéniosité et cette nouvelle version entièrement écolo : textile labélisé Oeko-Tex sans substances chimiques ou nocives pour la santé, matelas (5 cm) en fibres de polyester vertical provenant de bouteilles en plastique recyclé, structure bois FSC issu des forêts durables en Europe...

On applaudit ! Très fonctionnel, il se règle en hauteur sur 5 positions grâce aux poignées latérales, et dispose d'un système d'inclinaison automatique du matelas en position anti-régurgitations pour les bébés sujets au RGO. Ses 4 roues permettent de le déplacer sans réveiller bébé, son ouverture latérale se fait par deux zips. Sa housse déhoussable se lave en machine. Deux sangles de 400 cm spécial lit XXL en option.

2 coloris : gris clair et gris foncé.

Evolutif jusqu'à 4 ans



C'est le seul modèle qui s'utilise jusqu'à 4 ans : cododo, berceau indépendant et... lit d'enfant, posé au sol (sans les pieds et paroi mobile abaissée). Sa forme arrondie est bien cocooning pour le nouveau-né, et sa taille ainsi que sa profondeur permettent de l'utiliser en version berceau plus longtemps que les 6 mois habituels ! **Pratique, le côté coulissant (sécurisé)** s'active d'une main ! Il se règle en 11 hauteurs et ses pieds sont rétractables pour s'adapter au lit parental à coffrage. Facile à déplacer grâce à ses roues, on peut même l'emmener en voyage : il se monte, se démonte facilement et se glisse dans son sac de transport fourni. En plus, on peut l'incliner pour faciliter la digestion en cas de reflux. Déhoussable et lavable. **4 coloris** : gris clair, gris foncé, aquarelle, sable.

D'une seule main !



Utilisable en berceau indépendant, mais aussi en cododo, avec son côté coulissant d'une seule main grâce à sa poignée centrale. On apprécie quand on a bébé dans les bras ! Ajustable sur 11 positions différentes, ce berceau cododo s'adapte à un maximum de modèles de lits adultes et même aux canapés lits. Le mode bascule intégré permet de bercer bébé, et son inclinaison facilite sa digestion, sa respiration, et soulage ainsi les reflux. **Côté confort, ses côtés sont bien rembourrés**, avec des coins arrondis et un matelas molletonné ferme et cocoon, recouvert d'une enveloppe micro-aérée lavable. En plus, ce berceau cododo roule (4 roues avec frein). Léger, il se démonte et se range dans son sac de transport fourni.

2 coloris : gris clair ou gris foncé.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

L'intérêt du berceau cododo ? Son pan latéral amovible, qui permet d'installer bébé tout près de nous, sans les risques liés au vrai cododo dans le même lit que les parents. Et, en remontant ce pan, on peut l'utiliser en berceau normal dans notre chambre ou dans la sienne. En revanche, l'investissement a un coût car on s'en sert environ 6 mois (9 kg maxi), jusqu'à ce que notre loulou soit capable de se relever tout seul. À côté des modèles en bois traditionnels, on a le choix d'articles innovants et pratiques, voire pliants pour partir en week-end. Côté sécurité, il doit répondre aux normes strictes en vigueur (NF EN 1130 : 2019) et doit comporter un blocage sûr s'il est à bascule ou à roulettes.

Et en occasion ?

Qu'il soit livré ou remis en mains propres, l'hygiène du berceau doit être nickel, surtout si le textile n'est pas déhoussable. On ausculte ses recoins et la bordure sur laquelle on pose les mains ! Côté sécurité, les pièces de réglage et de blocage doivent être opérationnelles. Et l'emballage d'origine est bienvenu, signe de maniaquerie (!) et support d'infos importantes, (réglementation, coordonnées du fabricant, du SAV...).

Et bien sûr, on change le matelas !

Les dimensions du nouveau doivent être parfaitement adaptées à la structure du berceau pour que bébé ne puisse pas rouler dessous en dormant.

Pliant à l'extrême



IORA DE
MAXI-COSI,
199,99 €

10,80 kg. Dim : 93 x 55 x 74,5 cm.

Élégant et moderne avec sa structure bois et métal, et ses formes arrondies, ce nouveau modèle a plein d'atouts : un matelas confortable, une hauteur réglable en 5 positions pour s'ajuster au mieux au lit parental, un pan abattable facilement par 2 zips latéraux en tissu mesh filet (pour garder le contact visuel), et un tour capitonné en tissu très doux, et surtout déhoussable ! **Le plus : hyper pratique, on adore son espace de rangement** spacieux en dessous du berceau pour avoir le nécessaire de bébé sous la main, et accessible des 4 côtés ! En plus, il se monte et se démonte sans outil : pliable à plat, et léger, avec sac de transport fourni, on l'emmène en week-end comme en vacances en train !

3 coloris : gris très clair, graphite, bleu marine.

Multiple hauteurs

4 roues fournies,
matelas vendu
séparément



17,5 kg. Dim : 94
x 54 x 92 cm.

CODODO
CHILHOME,
218,95 €

Il allie simplicité, esthétique sobre et performance. En bois de hêtre et MDF laqué, ses lattes rendent bébé bien visible et assurent la circulation de l'air. Pour l'utiliser en cododo, une barre latérale est réglable en hauteur et même amovible. Le sommier étant ajustable à 9 hauteurs, on est assuré que son matelas soit toujours à un bon niveau de notre lit. Avec une hauteur mini de 20 cm, intermédiaire à 34 cm, puis réglable tous les 3,5 cm environ, jusqu'à 63 cm maxi. **On aime le gain de place qu'offre ce modèle** grâce au fond en bois plein, qui permet de ranger plein d'affaires sous le lit. On peut même y glisser deux jolies panières en osier ! Bien sûr, le pan amovible peut se fermer pour reconstituer un berceau normal. **1 coloris :** bois blanc.

Un vrai meuble évolutif



BERCEAU ESSENTIEL
AT4 CHEZ BERCEAU
MAGIQUE, 159,90 €

15 kg. Dim. : 88 x 52 x 90 cm

De look traditionnel et épuré en bois de hêtre massif, il offre une belle fonctionnalité. En effet, une fois son usage berceau terminé, on le recycle en banquette ou en bureau, juste en enlevant ses roues ! Pour ce faire, il suffit de retourner la structure (le sommier devient la surface de travail !). **On peut même le transformer en coffre à jouets.** Dans sa fonction cododo, il peut soit se reposer sur le bord d'un lit parental à bordure apparente, soit se fixer par 2 sangles. Sa hauteur est vraiment réglable sur-mesure grâce aux perçages préformés sur les deux structures verticales. Livré en kit, on le monte soi-même sans difficulté. Son matelas (4 cm d'épaisseur) est fourni. **1 coloris :** bois blanc.

SYLVIANE DEYMIÉ

Pleurs, agitation... la vie de bébé n'est pas toujours un long fleuve tranquille côté émotions. Comprendre ses ressentis permet souvent de mieux l'apaiser. Alors, on décrypte ce qui insécurise un tout-petit, ce qui peut créer chez lui de l'anxiété et, surtout, comment y répondre pour calmer le jeu.

Ses angoisses?

On les décrypte pour mieux les gérer !

L'EXPERT



Pr Stephan Valentin
DOCTEUR EN
PSYCHOLOGIE

Il hurle quand je m'enferme dans les toilettes

Pareil les jours de télétravail, on a droit à des hurlements dès qu'on ferme la porte du salon pour notre réunion Zoom ! C'est l'angoisse d'abandon : « Maman est partie pour toujours ! » Car au départ, un bébé n'arrive pas à comprendre qu'il y a un retour à nos absences. En fait, le tout-petit n'a pas la conscience de la permanence de l'objet. Pour lui, si l'on n'est pas visible, on n'est pas là. Cette notion de permanence sera acquise vers 18-24 mois.

QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On évite de le placer avec nous dans la pièce, mais on reste en contact en lui parlant, pour qu'il nous entende. On peut l'aider avec des jeux de cache-cache : on glisse un jouet sous la couverture et... « Coucou le voilà ! », on se cache quelques secondes derrière le rideau ou la porte avant de réapparaître avec un joyeux « Me revoilà ! ». De même, avec le « jeu de la bobine » (il jette l'objet par terre et on le lui redonne), bébé intègre l'idée du retour après l'absence.

On dit toujours « Au revoir » à un enfant quand on part. Ça ne va pas forcément éviter la crise, mais il va se calmer plus facilement après notre départ que s'il constate qu'on n'est plus là... sans l'avoir prévenu.

Il chouine à l'heure du bain

On pense souvent que notre loulou a eu une mauvaise expérience : de l'eau dans les yeux, une petite glissade qui l'a inquiété, mais cette angoisse est souvent liée à la sensation que le tout-petit a avec l'eau. Il voit les gouttes d'eau un peu comme des insectes sur sa peau, qu'il n'arrive pas à gérer, ni à éliminer car les gouttes coulent et se baladent sur son corps. Et ça lui fait peur !

QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On le sèche très rapidement, avec beaucoup de douceur. Et s'il refuse le bain, on ne le force surtout pas. Rien n'empêche d'utiliser un gant pour le laver pendant quelque temps.



“LES ANGOISSES CHEZ L'ENFANT : COMPRENDRE POUR APAISER”
de Stephan Valentin,
éd. Pfefferkorn,
parution avril 2022.



MARGAUX
maman d'Ellie, 7 mois

“Elle a peur de s'endormir la journée.”

« Depuis ses 3 mois, Ellie dort seule dans sa chambre, dans le calme et le noir. Ses 3 mois, c'est aussi le moment où nous lui avons appris à s'endormir seule le soir avec son doudou (retiré après l'endormissement). Très vite, le coucher est devenu simple, avec un rituel bien rodé : bain, biberon, câlin et au lit avec doudou Baleine. Ça a permis à Ellie d'apprendre à s'endormir en toute autonomie, non seulement le soir, mais aussi de se rendormir la nuit entre diverses phases de sommeil. Mais c'est une toute autre histoire pour les siestes de la journée ! Impossible de la lâcher, de la poser dans son lit sans qu'elle ne pleure pendant de très longues minutes, malgré des signes évidents de fatigue. Nous avons tenté de revenir la rassurer, lui faire des câlins, la reposer, recommencer plusieurs fois, mettre une veilleuse, la mettre dans le noir, laisser un peu de lumière du jour... Elle ne veut pas lâcher prise en journée et ne veut s'endormir que dans les bras. Ce qu'elle finit par faire d'épuisement... et même une fois posée dans son lit, la sieste dure rarement plus de 30 minutes. »

Il pleure quand je le couche

Le coucher est un délicat moment de solitude pour un nourrisson ! Dans sa chambre, il n'a pas ses parents quand la nuit est là, et lors de ses éveils nocturnes, il ressent cette solitude du sommeil. « Autres motifs de pleurs fréquents lors du coucher, l'enfant peut sentir la difficulté de ses parents à se séparer de lui, le soir venu. Il peut également avoir besoin de se rapprocher d'eux et avoir envie de les garder avec lui. Par exemple, en cas de déménagement, ou de leur absence quelques jours pour le travail... » décrypte Stephan Valentin.

QU'EST-CE QU'ON FAIT ? « On fait un rituel de coucher d'un minimum de 5 minutes (un câlin, on chantonne...), mais sans dépasser 30 minutes car on signifierait alors à l'enfant qu'on n'arrive pas non plus à se séparer de lui ! », explique Stephan Valentin. Dans ces moments de crise au coucher, on essaie de répéter le rituel comme chaque jour, en lui disant « Tout est comme d'habitude, tu peux t'endormir tranquillement ». C'est avec la régularité du rituel que l'enfant peut anticiper la séparation. Il connaît la berceuse, l'histoire, et du coup, son cerveau n'a pas d'effort à faire. Il n'a pas besoin de se concentrer et se rassure : « Je connais, je peux m'endormir ! ». S'il pleure plusieurs jours de suite, on s'interroge sur ce qu'il s'est passé pour que notre loulou s'accroche ainsi à nous. Par exemple, en analysant si un événement particulier n'en serait pas la cause.

« La peur de l'étranger est plus fréquente quand la mère ne porte pas l'enfant au moment où une tierce personne s'approche. Par exemple, si bébé est dans la poussette et ne voit pas sa mère derrière le guidon. »

Il crie si quelqu'un s'approche de lui

C'est la fameuse angoisse du 8^e mois qui le fait hurler dès qu'un inconnu s'approche ou veut le prendre dans les bras. Ça arrive même avec quelqu'un qu'il connaît bien, sa tante par exemple, et ça nous dérouté ! En fait, le bébé pense, dans les huit premiers mois de sa vie, qu'il ne fait qu'un avec sa maman. À 8 mois, il comprend que sa mère est extérieure à lui et qu'il est un individu à part entière. Du coup, si elle ne fait pas partie de lui, il peut la perdre !

QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Cette angoisse dure entre trois semaines et un mois, voire deux mois. Bébé grandira tout seul de cette phase, aussi, rien ne sert de le brusquer. On reste calme, on garde l'enfant avec soi, on évite les « Mais tu la connais, c'est Tatie... », on demande aux proches de ne pas l'embrasser, on respecte son rythme pour qu'il s'habitue et dès qu'il sera rassuré, il découvrira de lui-même la tierce personne.

soft
Clemmy®

Des cubes souples à mordiller,
à empiler, à écraser...
pour jouer en toute sécurité !



SOFT
& SAFE

100%
MACHINE
WASHABLE

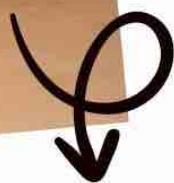
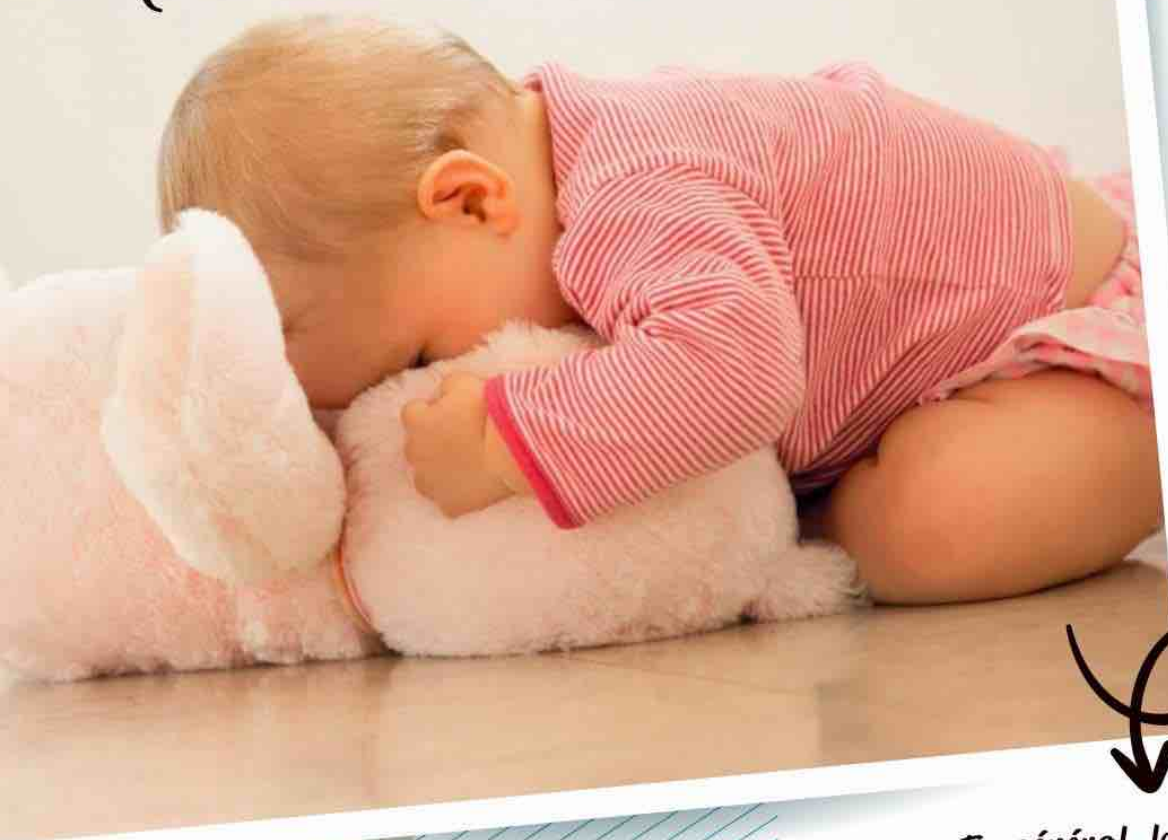
Made in
Italy

6-36
MOIS



www.clementoni.fr

Clementoni®
Tout un monde à imaginer



En général, les pleurs surviennent par phases, quand quelque chose dans la vie de l'enfant surgit ou le préoccupe.

Il ne veut pas aller à l'école

La fameuse phobie scolaire se manifeste par un mal au ventre ou à la tête le matin, accompagné de crises de pleurs. On n'arrive pas à le sortir du lit, à l'habiller. Il n'a pas peur mais ne veut pas y aller! « Jusqu'à 3 ans, c'est un état émotionnel motivé par le fait qu'il ne peut pas se séparer de ses parents », explique Stephan Valentin. Plus grand, par exemple chez un enfant de 4 ans en maternelle, d'autres causes sont possibles: il s'est disputé en classe, la maîtresse lui a parlé sèchement, ou encore, face à une situation compliquée à la maison (chômage, maladie, problème de couple...), l'enfant sent que son parent va mal, qu'il est inquiet. « C'est à nouveau une angoisse de séparation, mais cette fois, l'enfant ne veut pas quitter le parent pour le protéger », analyse le spécialiste de la petite enfance.

QU'EST-CE QU'ON FAIT ? On le prend au sérieux pour comprendre l'origine de ce blocage. S'il a lieu tous les jours, on avance comme un détective! En commençant par en parler avec l'instituteur. Et à la maison, est-ce que quelque chose s'est passé récemment? Par exemple, en cas de divorce, même s'il est tout-petit, on le rassure avec des mots: oui on est triste, mais il peut aller à l'école, on est assez fort pour surmonter le problème. L'important est de lui signaler qu'on arrive à gérer. Et au besoin, on se fait aider pour qu'il sente qu'il ne s'agit pas de paroles vaines.

Si son refus scolaire tourne à la bataille, mieux vaut conclure un compromis: si on arrive à l'habiller, il aura droit à 5 minutes de dessin animé (une exception pour le distraire de la crise!) On essaie aussi de le réveiller 10 minutes plus tôt pour se donner le temps de gérer la crise sans se mettre en retard.

Il a peur du noir!

Cette angoisse se manifeste fréquemment entre 2 et 5 ans. Au moment de s'endormir notre loulou voit des formes étranges et inquiétantes dans sa chambre, il demande une veilleuse, de laisser la porte ouverte... En fait, il se sent dans une sorte de solitude, et dans le noir, son imagination se met en route au service de ses craintes. Même s'il est dans un lieu qu'il connaît bien, avec le noir, survient un peu de flou entre la réalité et l'imaginaire. Il perd ses repères. Un enfant un peu anxieux peut craindre par exemple que le garçon avec lequel il s'est disputé dans la cour de récré vienne se venger la nuit! Et les dessins animés agressifs, les têtes de mort, les sorcières, et même les marionnettes peuvent l'inquiéter, être à l'origine de sa peur du noir: on va venir le chercher! Alors que pour d'autres, c'est anodin.

QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

On le rassure: « Je comprends, c'est normal d'avoir peur et c'est bien que tu nous en parles, nous sommes-là pour te protéger ». Ainsi, il se sait pris au sérieux. On range vêtements et objets pouvant être effrayants avec leur drôle de forme dans la pénombre. « Il y a quelqu'un là-bas? »

Et si l'on sent que sa peur s'installe, en début de soirée, on réalise ensemble une potion magique, avec du poivre, de l'ail, etc. qu'on met dans sa chambre. Puis on prononce cette formule magique: « Monstre, tu es banni de la chambre! » C'est important de lui montrer qu'il peut agir. Car en fait, pour l'enfant, tout ça est bien réel, le monstre est là: il est pratiquement impossible par notre raisonnement d'adulte de lui faire comprendre que c'est faux!

SYLVIANE DEYMIÉ

salon baby

Le salon des futurs
et jeunes parents

VIVEZ
L'EXPÉRIENCE
BABY

PARIS Porte de Versailles

Hall 5 de 10h à 18h

8, 9 et 10 avril 2022

Je flashe, je réserve ma place !



RENCONTREZ . DÉCOUVREZ . TESTEZ

INFOS - ANIMATIONS - EXPOSANTS
www.enjoyfamily.fr

NOS PARTENAIRES



PARENTS



puëritroc



15 activités pour l'épanouir



Voilà des activités
toutes simples pour
leur donner confiance
en s'amusant !

LES EXPERTES



Angeline Desprez
PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE
ET PRATICIENNE
en médiation animale



Charlotte Ducharme
FONDATRICE du site
*Cool Parents make
happy kids.*



Élisabeth Couzon
PSYCHOLOGUE
Formatrice en
méditation

1

La boîte "avale soucis"

Une simple boîte à chaussures fendue fera très bien l'affaire. Le principe ? « À chaque fois que l'enfant est traversé par une émotion négative, il l'écrit ou la dessine sur un papier qu'il glissera dans la boîte », explique la psychologue Élisabeth Couzon. Un moyen de mettre des mots sur sa peur ou son chagrin, mais aussi d'instaurer une distance par rapport à ce qu'il a vécu et de se délivrer de son anxiété.



3

La machine infernale

La recette fonctionne autant à 1 an qu'à 5 ans. Notre bout de chou touche notre oreille droite? Ça fait aussitôt lever notre bras gauche. Il appuie sur notre nez? Hop, voilà notre langue qui sort! « À chaque fois, surjouez, inventez et surprenez-le! », conseille Charlotte Ducharme*, fondatrice du site Cool Parents make happy kids. Parce que le bonheur de l'enfant passe d'abord et aussi par le rire.

4

Le "bon pour..." un câlin/petit jeu/ une histoire

« Pour être bien dans ses baskets, l'enfant a besoin de "temps de parent de qualité", rappelle Charlotte Ducharme. Un petit truc pour nous amener à lui en donner davantage? Cacher sous son oreiller ou son assiette au petit déjeuner des bons à câlin, petit jeu ou histoire qu'il pourra utiliser dès qu'il en aura envie. »

2

Le réservoir d'amour

C'est un rituel que l'on peut instaurer avant ou après l'histoire du soir: inviter l'enfant à se remémorer toutes les marques d'attention, d'affection et de reconnaissance qu'il a reçues au cours de la journée. Sa liste n'est pas très fournie? À vous de l'étoffer pour répondre au mieux à ses besoins affectifs. « Les enfants, c'est comme les voitures! Pour avancer, ils ont besoin de carburant. Certains marchent surtout aux câlins, d'autres aux mots doux et aux compliments; certains sont sensibles aux cadeaux, d'autres aux services rendus. Il est important de respecter leurs préférences », rappelle Angeline Desprez.

5

La météo intérieure

Et si, l'espace de quelques minutes, on se la jouait miss météo? Si on demandait à notre loulou d'explorer ce qui se passe en lui et de dessiner sa météo perso? Y a-t-il du soleil dans son ciel intérieur? Ou se sent-il comme lorsqu'il y a des nuages ou qu'il pleut? « En apprenant ainsi à nommer les émotions qui le traversent, il parviendra plus facilement à les apprivoiser », assure Élisabeth Couzon.

On n'hésite pas à reproduire l'exercice plusieurs fois dans la journée pour lui montrer que notre humeur fluctue.

*"Happy Kids Journal", éd. Hachette Enfants. Dès 7 ans. 11,95 €. (Paru le 5 janvier 2022.)

6 Le grand jeu du cirque

« Range ta chambre », « Va faire tes devoirs » ! Des injonctions qui finissent par être pesantes pour l'enfant. Pour éviter que son quotidien ne soit une succession d'épreuves, on y injecte une dose de légèreté. Exemple à reproduire dans plein de situations: au moment du brossage de dents, on prend notre grosse voix de Monsieur Loyal et on lance: "Mesdames et Messieurs, aujourd'hui dans notre ville, le Grand Cirque! À 3 et 5 ans, ils sont déjà connus dans le monde entier, et ils vont faire un numéro très dangereux d'acrobatie de... brossage de dents! On les applaudit bien fort! »

On se met à genoux, et l'un après l'autre, nos enfants nous grimpent dessus, un pied sur chaque cuisse, pour se brosser les dents en équilibre », commente Charlotte Ducharme.

Notre enfant a le sourire jusqu'aux oreilles parce qu'il se sent mis en valeur. Imparable !



9 Au contact de ton arbre

Lors d'une balade au parc, on lui propose de s'asseoir à l'ombre d'un arbre et de regarder sa forme, sa couleur. Ensemble, on lui dit bonjour et on le touche... « Les arbres sont des êtres vivants qui ont cette capacité de nous transmettre leur énergie », rappelle Élisabeth Couzon. Et ça marche avec les tout-petits, dès qu'ils tiennent debout!

7

Le livre de vie

« Qui suis-je ? », « Qu'est-ce que j'aime ? »... Des questions que l'enfant a peu l'occasion de se poser. « Pour développer son estime de soi, il est indispensable qu'il apprenne à bien se connaître », insiste Angeline Desprez, psychologue et psychothérapeute. Pour l'y aider, on l'invite à réaliser un lapbook qu'il mettra dans sa chambre. Il y collera un portrait de lui, avec à côté son nom, son âge, la couleur de ses cheveux et de ses yeux, son loisir préféré... Libre à lui au fil du temps de l'enrichir...

8

La visualisation

« Quand on vit une frustration, il suffit parfois de penser à quelque chose d'agréable pour qu'on se sente mieux », remarque Élisabeth Couzon. Là, c'est pareil. « On ferme les yeux, on se détend et on se projette dans la réussite. C'est ce que font les champions pour gagner, et ça marche. » Alors, penser à un bon chocolat chaud, des pâtés dans le bac à sable, un gros câlin de sa mamie... Que du bonheur!



10

La balle relaxante

Debout, pieds nus, en appui sur une jambe, on fait rouler avec l'autre jambe, une balle de tennis sous la voûte plantaire, de la pointe des orteils jusqu'au talon, en formant des petits cercles. Si une zone est douloureuse, on insiste quelques secondes et on y revient un peu plus tard. Après trois à cinq minutes d'automassage, on repose les deux pieds au sol et on compare les sensations entre les deux. Puis on passe à l'autre côté. L'exercice permet de stimuler toutes les terminaisons nerveuses et ainsi de détendre tout le corps. Pour les 3 ans et plus.



11

La pause sablier

Avant le repas, à la fin d'une activité ou quand il est excité, on lui propose de regarder ensemble un sablier en respirant les mains sur le ventre. « Le sablier est un repère visuel intéressant qui permet à l'enfant de mieux quantifier le temps », souligne Élisabeth Couzon. Il a aussi un vrai pouvoir apaisant: « Voir les grains de sable s'écouler active le système nerveux parasympathique, interrupteur du stress ».

Avec des tout-petits, on peut aussi prendre une plume et s'amuser à la faire vibrer en soufflant par le nez à l'expiration.

12

L'arbre des réussites

Il a réussi à lacer ses chaussures tout seul? Il a offert la moitié de son goûter à un camarade de classe qui n'en avait pas? Des actions qui méritent d'être soulignées. Pour ce faire, on dessine un grand arbre dénudé sur une feuille blanche. À chaque fois que notre enfant fera un progrès (ou une action positive), on l'invite à le noter sur un bout de papier en forme de feuille, qu'il collera ensuite dans l'arbre des réussites.

« Matérialiser ses réussites va lui donner confiance », explique Charlotte Ducharme.

13

La cocotte des défis du cœur

Ça nous rappellera des souvenirs de cour de récré... Chaque matin, chaque membre de la famille choisit un nombre, actionne la cocotte et découvre son défi: offrir un cadeau à une copine, dire bonjour à un inconnu dans la rue, rendre service au voisin de palier... Le soir, au dîner, chacun raconte aux autres le petit exploit qu'il a accompli dans la journée! Une façon ludique de renforcer la sociabilité, l'empathie et la confiance en soi de nos chérubins.



14

Le ballon de la colère

Il fronce les sourcils, boude, se roule par terre? C'est le moment de lui faire découvrir cet exercice de sophrologie applicable dès 2 ans. Allongé sur le sol, l'enfant doit imaginer qu'il souffle dans un ballon de baudruche pour évacuer toute la colère qu'il a dans le corps. Une fois le ballon imaginaire gonflé à bloc, il fait un nœud dedans, et dès qu'il se sent prêt, le lance dans le ciel et le regarde s'éloigner.

15

Le goût du beau

Toutes les occasions sont bonnes pour lui apprendre à focaliser son attention sur les belles choses et à s'en nourrir: un tableau, une sculpture... une affiche dans la rue, une fleur, une musique... En plus de lui faire du bien, cette expérience de la beauté développera sa confiance en lui. Quand on trouve un tableau beau, on n'a pas d'explication à donner. On le trouve beau, point à la ligne.

ÉLODIE CHERMANN

Il suce son pouce...



William est grand pour son âge, il est presque aussi haut que sa mère.

Ils s'installent tous les deux et c'est lui qui commence à parler. « Maman veut que j'arrête de sucer mon pouce, mais c'est impossible ! » Sa mère poursuit en m'expliquant qu'ils ont essayé plusieurs méthodes sans succès. Ils semblent tous les deux résignés et pourtant, cette situation est de plus en plus mal vécue par William qui commence à aller dormir chez des amis.

EXPLICATION

Certaines peurs et doutes peuvent trouver une réponse à travers un objet particulier, un doudou, un pouce, un oreiller tout doux... Ils peuvent représenter le côté affectif et rassurant de l'adulte, tout en ayant un lien avec l'imaginaire de l'enfant.

Décryptage

VISUALISATION : Cet exercice de visualisation permet de rencontrer "l'objet" de la problématique et de comprendre son message. Il peut ensuite y avoir un second message derrière le message. Il est aussi possible de contacter sa partie créative pour trouver des solutions de remplacement et vérifier à travers la visualisation l'adéquation de ces solutions avec le personnage représentant la difficulté. Cette visualisation peut être réalisée à la maison ou chez un thérapeute ou un psychologue au besoin.

comment l'aider à s'en libérer ?

Un extrait de séance bien-être, relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psychocorporelle, sur la libération des gestes liés à l'enfance, avec William, un garçon de 10 ans...

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 : Explique-moi William, à quel moment tu aimes sucer ton pouce ?

William : En général, c'est le soir, avant d'aller me coucher ou devant la télé, mais ça m'arrive aussi quand je suis stressé, ça m'apaise. C'est automatique !

A.-L. B. : Oui bien sûr, je comprends tout à fait ! Ça te dit qu'on tente un petit jeu à ce sujet ?

William : Évidemment, je suis venu pour ça !

A.-L. B. : D'accord, alors peux-tu fermer les yeux et sentir ta respiration tranquillement. À présent, je te propose d'imaginer que tu parles à ton pouce pour savoir ce qu'il a à te dire.

William : J'ai les yeux fermés. Je vois mon pouce, il est géant et bleu. Je lui demande pourquoi j'ai tout le temps besoin de lui. Il me dit qu'il me rassure depuis que je suis petit quand mes parents se disputaient...

A.-L. B. : Super ! Peux-tu lui demander s'il y a une autre manière de te rassurer ?

William : Il me dit que je peux à présent me rassurer en respirant et que je n'ai plus trop besoin d'être rassuré car j'ai grandi et que mes parents se sont réconciliés...

A.-L. B. : Es-tu d'accord ?

William : Oui, ça, je sais, mais je n'y arrive tout de même pas !

A.-L. B. : Bien sûr, alors vois derrière ton pouce à présent s'il y a ta partie créative qui se manifeste ? Comment est-elle ?

William : Ah d'accord... Oui, elle est là, on dirait une boîte à idées...

A.-L. B. : Ouvre-la et vérifie s'il y a des idées qui pourraient te permettre d'être rassuré et te libérer de ton pouce.

William : J'ouvre un premier papier, il y a marqué "étoile"... un autre papier avec un livre... un autre papier avec une pierre de lune... un autre papier avec un rond !

A.-L. B. : Elle est super ta boîte à idées ! Alors si tu demandais à Pouce Bleu s'il a une préférence pour l'une ou l'autre des options ? Il est toujours là ?

William : Oui ! Il est là et me montre du doigt l'étoile, la pierre de lune et le rond...

A.-L. B. : Génial ! Il est très fort ce Pouce Bleu ! Alors à présent, il suffit d'installer ces solutions dans un espace précis dans ton corps pour qu'elles puissent agir au bon moment. Et puis essaie de voir à présent ce qui se passera ce soir au moment d'aller dormir.

William : J'ai un peu envie de prendre mon pouce, je le regarde, mais à la place je prends ma pierre de lune, lis un livre et m'endors sur mon oreiller rond. Je me sens complètement rassuré !

A.-L. B. : Bravo ! Tu as réussi à trouver d'autres façons de te rassurer et libérer ton pouce. Tu peux remercier Pouce Bleu et lui dire au revoir. Il restera là à l'intérieur de toi, si tu en as besoin.

William : Je suis très heureux, je vais pouvoir l'emporter avec moi chez mes amis en toute discrétion ! Et peut-être que dans pas longtemps je n'en aurai plus du tout besoin !

FLEURS DE BACH : Un mélange de fleurs adapté peut aussi être proposé en complément. Crab Apple libère un malaise ou un symptôme, Mimulus permet de dépasser des peurs identifiées. Il est aussi possible d'ajouter Walnut pour passer un cap vers une nouvelle étape. Posologie : 4 gouttes / 4 fois par jour de chaque ou un mélange, pendant 21 jours.

ASTUCE : Un symptôme peut en cacher un autre ! Vérifier s'il n'y a pas d'autres sujets liés au maintien du pouce... une problématique à l'école ou avec les copains par exemple.



PARENTS &



OPÉRATION SPÉCIALE

Les jouets de bain pour éveiller ses sens !

Ses capacités motrices sont en plein développement ! À 18 mois, votre tout-petit est déjà si dégourdi... Avec les jeux de bain, il s'amuse, développe son habileté et fait naître d'incroyables histoires.

S'éveiller par les jeux : tous au bain !

Attraper et empiler des objets, les tenir dans une main, puis l'autre... vers 18 mois, les compétences de Bébé s'affinent. Il fixe son attention et comprend de mieux en mieux le fonctionnement de ses jouets. Véritable cocon de sensorialité, qui lui rappelle les sensations familières du ventre de sa maman, le bain est propice à l'éveil de ses capacités motrices. Apaisé par la température de l'eau, sous l'œil vigilant de ses parents, Bébé s'apaise et explore.

Quels jeux flottants pour le bain ?

Pour ce moment privilégié, votre enfant apprécie le fait de manipuler ses jouets de bains. Les briques à assembler, les formes à remplir et à vider, ou encore les jouets qui font des bulles dans l'eau l'incitent à imaginer des histoires. Côté pratique, on opte pour des jouets faciles à nettoyer après chaque bain, et que l'on peut facilement démonter et stocker dans des bacs de rangement au bord de la baignoire ou dans la salle de bains !



Le train flottant des animaux, un prix Parents !

La marque LEGO® DUPLO® ne cesse d'innover. Le train flottant des animaux a reçu le prix Parents de la communauté avec la note de satisfaction globale de 4,5/5 !

Ses couleurs vives, son côté ludique et son hygiène : les parents sont unanimes. « *Le jouet est totalement adopté par mon fils de 2 ans : hygiénique, facile à laver et facile à démonter, et il laisse libre cours à son imagination* », confirme Hélène.



Trois animaux sur des bouées

Pour les enfants, dès 18 mois, le train flottant des animaux LEGO DUPLO fait naviguer un hippopotame, un ours et un canard, en briques à assembler, sur leurs bouées flottantes. Toutes les parties s'attachent et se détachent, pour un nettoyage simple et rapide ! « Les trous dans les parties du jouet sont pratiques pour le rincer et le laisser sécher. Idéal pour éviter les moisissures ! », témoigne Margaux, maman d'une fille de 8 mois.

**On adore : le seau pour laver les animaux
et le nuage pour faire tomber la pluie. 19,90 €**



Projecteur AquaDream
de PABOBO, 45,90 €

Un univers marin pour des rêves féeriques

Ce projecteur d'effets aquatiques propose de jolies projections sous-marines de poissons en mouvement sur fond de différentes ambiances sonores : berceuse musicale, mélodie sous-marine ou bruits blancs (pluie, vagues et battements de cœur). Trois intensités lumineuses, volume réglable, arrêt automatique et peluche lavable (le projecteur est déhoussable).

Bien adaptée à ses mouvements

Astucieuse, cette gigoteuse est dotée d'ouvertures au niveau des pieds pour offrir une plus grande liberté de mouvement à bébé ! Dès que bébé, réveillé, veut gigoter ou marcher à 4 pattes, on ouvre simplement les boutons-pressions des extrémités et on laisse passer ses pieds à travers l'ouverture... Et le voilà à l'aise pour trotter ! Le zip et le passe-sangles nous permettent de changer la couche ou d'installer bébé dans le siège-auto sans enlever sa gigoteuse. En coton respirant ultradoux. En M (6-18 mois) et L (18-36 mois).



Gigoteuse
On The Move
ERGOBABY,
34,90 €

Hyper ingénieux, il est toujours à bonne hauteur pour bercer bébé.



Très cosy!

Un transat tout confort avec 3 positions d'inclinaison du hamac pour les moments de repos, et 4 hauteurs disponibles pour les temps d'éveil. Côté parents, on aime sa fonction bascule pour bercer bébé d'un geste, et son déplacement facile grâce à ses grosses poignées (sans enfant dedans bien sûr !). Coussin et réducteur sont lavables à la main. Adapté aux bébés de 0 à 9 kg. Avec harnais 5 points sécurisant, et réducteur d'assise ergonomique confort les premiers mois.

Transat
UP & DOWN III BÉABA®,
à partir de 170 €
(arche de jeu vendue
séparément à 30 €)



Lit Mondodo +
My Planet, LIBÉLULLE,
269 €

Pratique : avec ses roulettes, on le déplace avec aisance dans la maison.

Des premiers mois en tout confort

Avec son design scandinave très zen, voilà un berceau cododo secure et de qualité qui offre un excellent confort au nouveau-né. Cette nouvelle version propose un réglage de la hauteur automatique en 5 positions, un matelas inclinable en position antirejet spécial RGO. Son pan en filet aéré permet de surveiller facilement bébé. Le pan à zip rabattu se fixe au lit parental en version cododo en toute sécurité (sangles). De la naissance à 9 kg.

Pour son bien-être au quotidien



Tapis d'activités
Tiny Farmer,
(120 x 120 x 2 cm),
LÄSSIG,
109,95 €

*Flexible, il est
lavable en machine
et à partir de
coton biologique.*

Cocooning et stimulant!

Ce tapis octogonal doux et raffiné propose plein d'activités d'éveil tirées de la nature pour stimuler sa vue, son ouïe et son toucher : une betterave et une poire avec une feuille qui crépite, un soleil-miroir amovible qui se cache sous un nuage tout doux, un mouton, des oies en coton moelleux... Et par de simples boutons-pressions intégrés, il se transforme en une petite ferme box à jouets!

Une position physiologique optimale

Avec ses quatre positions (dont sur le dos), ce nouveau porte-bébé physiologique présente l'avantage d'être fabriqué avec un matériau innovant, le Soft Touch Coton (tout doux comme son nom l'indique!). Il épouse parfaitement la morphologie de l'enfant pour un confort maximal et ses jambes sont relevées en M avec un écartement naturel. Côté porteur, il assure sécurité et bonne posture avec sa ceinture lombaire ergonomique et molletonnée. Utilisable de 3,2 à 20,4 kg, il est disponible en 4 coloris : Bleu Ardoise, Bleu Nuit, Gris Perle et Noir Onyx.



Porte-bébé Omni Dream
ERGOBABY, 199,90 €

...on vous conseille ça!

*Sans phtalate, sans phénol
et sans latex, et parfum
alimentaire non-toxique.*



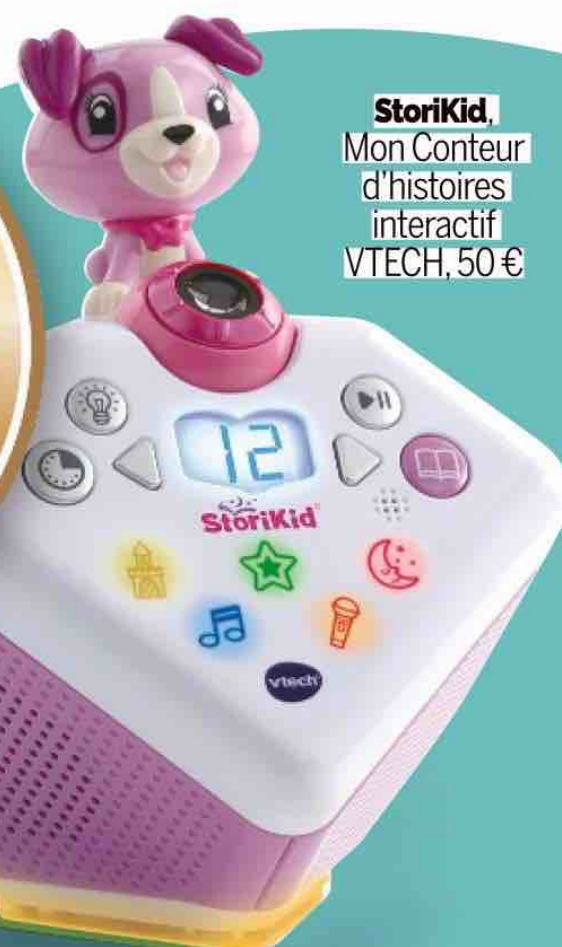
Bottes Nautic
BOATILUS,
à partir de 19 €

Pour courir dans les flaques d'eau, en petit écolo!

Les nouvelles bottes Nautic offrent toujours une forme et une semelle intérieure anatomiques. Mais en plus, leur semelle antidérapante et antichoc est désormais biosourcée à partir de coquilles d'huîtres de Bretagne recyclées (ça remplace 10 à 15 % des composants habituels!). Très confortables et sécurisées, elles sont parfumées et dotées d'une vraie doublure textile traitée antimicrobienne. Lavables en machine à 30 °C et 100 % recyclables. Du 18 au 35. 4 coloris au choix.



*On peut aussi
enregistrer
nos propres
histoires, cool !*



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

Vive la magie du conte!

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

{ Du temps pour moi

Maman mais pas que...



#23

PÉRINÉE, CÉKOIKES

!?!

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





Alexandra Lamy

« J'ai raconté ma "première fois" à mes parents, à 16 ans et demi. »

Alors qu'elle vient de réaliser son premier film, "Touchées", sur les violences sexuelles, Alexandra Lamy s'est confiée à *Ciné Télé Revue* sur sa première relation sexuelle, et le dialogue qu'elle avait alors eu avec ses parents, à 16 ans et demi : « J'ai fait ma première fois hier, et ça ne s'est pas bien passé... ». Après en avoir discuté avec son père, l'actrice dit avoir appris « qu'il fallait faire attention à l'autre et que c'était important que les femmes aient une jouissance, autant que les hommes ». Si tous les papas pouvaient avoir ce discours ! K.A.-B.



Connaissez-vous le SYNDROME DE LA PRINCESSE ?

Vous est-il déjà arrivé de ne pas oser aller aux toilettes hors de chez vous, par gêne ? C'est ce que l'on appelle le "syndrome de la princesse", ou "poop shaming". Une réalité qui peut s'avérer dangereuse pour la santé de nos intestins (et notre confort), et qui concernerait 61 % des femmes, selon une étude Ifop. « Une femme qui va à la selle inspire le dégoût, alors que c'est toléré culturellement pour un homme », decode François Kraus, directeur du pôle Genre, Sexualité et Santé sexuelle à l'Ifop. Sérieux, la santé d'abord ! F.P.

BOUGER, BOUGER !

C'est inscrit dans nos to-do lists tous les mois, et pourtant on peine à s'y mettre : le sport. Pourtant il y a urgence ! Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), 95 % de la population française est exposée à un risque de détérioration de sa santé physique à cause d'un manque d'activité. Et les femmes sont encore plus concernées que les hommes ! Alors musique, et go, go, go, on se bouge le popo ! K.A.-B.



*Finis les excuses,
on pense à nous,
à notre bien-être !*

Sommaire

- 78** Beauté
Les rechargeables
On y go !
- 82** Tendance beauté :
Les anti-vergetures
aux petits soins

Les rechargeables

On y go !

On connaît les recharges des gels douche, shampoings, etc., mais on sait moins que ça existe aussi pour les parfums, le make-up... On essaie ?

Des parfums au top

De nombreuses maisons de luxe offrent la possibilité de remplir son flacon via des fontaines ou recharges individuelles. C'est déjà le cas de Mugler (depuis 1992 !), Goutal, Lancôme, Moncler, Giorgio Armani (ce dernier imagine même des recharges sans utiliser d'entonnoir, une première dans la parfumerie haut de gamme). Ce printemps, c'est au tour de Guerlain avec sa Collection Aqua Allegoria. Entièrement éco-conçues, naturelles jusqu'à 95 %, ces fragrances utilisent de l'alcool bio français, sans transiger sur la qualité olfactive et le sillage. Les flacons rechargeables sont fabriqués en France avec du verre recyclé (la campagne de communication a même été réalisée par Yann Arthus-Bertrand !).

On peut opter pour la recharge en boutique (pour l'instant pour Diptyque et Clarins, uniquement à Paris) ou pour des parfums solides rechargeables (Diptyque), particulièrement écologiques. À base de cire sans alcool, ils obéissent à la technique d'enfleurage jadis utilisée pour capturer le principe odorant des fleurs. À appliquer sur les points de pulsation où le corps dégage le plus de chaleur (intérieur des poignets et des coudes, base de la nuque, creux du décolleté...).



Rose Pompon
Goutal, eau de toilette,
100 ml, 125 € (recharge
100 ml, 87 €).



Musc Blanc & Jasmin
Collection 100Bon
par l'Atelier Ellena,
eau de parfum, 50 ml, 51 €
(recharge 200 ml, 99 €).



My Way Intense
Giorgio Armani, eau de
parfum, 90 ml, 109 €
(recharge 150 ml, 120 €).



Do Son Diptyque, eau
de toilette, 100 ml, 118 €
(recharge 100 ml, 80 €)
à la boutique du 56, rue de
Passy, 75016 Paris.



L'Eau Dynamisante
Clarins, eau de soin,
100 ml, 53 €
(recharge 200 ml,
77 € ou 500 ml, 108 €).



Aqua Allegoria Nerolia
Vetiver Guerlain,
eau de toilette, 75 ml,
90 € (recharge
200 ml, 145 €).

Qui dit recharges...

dit formules et conditionnements
vertueux: ingrédients naturels
cultivés de façon durable, éthique
et équitable, techniques
d'extraction plus respectueuses de
l'environnement, flacons et
étuis certifiés FSC, recyclés et
recyclables, sans suremballage
plastique. J.U.S (Joyau Unique et
Sensoriel) propose des parfums
rechargeables dont la pompe est
garantie à vie. L'intégralité de la
chaîne de fabrication est en France,
de la formulation à l'impression de
l'étiquette, pour limiter l'empreinte
carbone avec des circuits courts
et valoriser le savoir-faire français.

La marque offre même une
nouvelle vie à d'anciens moules
de flaconnage dont le design a
été créé au milieu du XX^e siècle
(collection Joyaux Uniques).



Alien Goddess
Mugler, eau
de parfum, 60 ml,
108 € (recharge
100 ml, 115 €).



Sexy Crush J.U.S.,
eau de parfum, 100 ml,
180 € (recharge
200 ml, 230 €).



Parfum Moncler pour
Femme, eau de parfum,
150 ml, 180 € (recharge
150 ml, 130 €).



Eau Rose
Diptyque, parfum
solide, 3 g, 52 €
(2 recharges de
3 g, 32 €).



Idôle Lancôme, eau
de parfum, 50 ml, 84 €
(recharge 50 ml, 62 à
64 € en parfumeries).



Blush Poudre Pressée
Paul & Joe Beauté, 24 €,
+ étui compact en fausse fourrure, 12 €.

Un make-up bien plus écolo

Aujourd'hui, même les mascaras se rechargent (Clever Beauty), ainsi que les palettes de fards à paupières ou les blushs en poudre (Glossier, Paul & Joe Beauté)! Zara Beauty propose toute une collection de maquillage aux packagings rechargeables et aux formules propres et vegan vraiment performantes, et à tout petits prix.



Palette de 6 fards à paupières
001 Earthy Warm
Zara Beauty, 12,95 €
(recharge 1 couleur 3,95 €).



Monochromes trio de fards à paupières rechargeables
Glossier, 22 €
(recharge 18 €).



Mascara Invincible
Clever Beauty, 28,90 € (recharge 24,90 €).

Les rouges à lèvres qui se cliquent et se décliquent ont commencé à apparaître dans les marques de niche (Le Rouge Français, La Bouche Rouge, Kure Bazaar...). Mais en 2022, toutes les grandes marques du luxe (Guerlain, Dior, Lancôme, Givenchy, Sisley...), dans leur désir de durabilité, adoptent, elles aussi, les recharges et en ont profité pour « cleaner » leurs formules composées d'ingrédients à 95 % d'origine naturelle (le cas de Dior). On ne va pas s'en plaindre, d'autant que les recharges coûtent bien moins cher et que les écrins sont si jolis qu'il serait vraiment dommage de les jeter.



Rouge à Lèvres CS
Paul & Joe Beauté, 26 €
(recharge 17 €).



Phyto-Rouge Shine
Sisley, 40,50 €
(recharge 33,50 €).



Rouge Sheer Velvet
Givenchy, 36 €
(recharge 27 €).



Rouge à Lèvres rechargeable Hot Lips 2
Charlotte Tilbury, 32 €
(recharge 23 €).



L'Absolu Rouge Drama Matte
Lancôme, 36 €
(recharge 28 €).



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



Rouge Dior Baume Soin Floral
Dior, 42 €
(recharge 33,50 €).



Rouge G Guerlain,
69 €
(recharge 35 €).



Manifesto Color Stick
Zara Beauty, 12,90 €
(recharge 6,50 €).



Rouge à Lèvres Ultimatte Matte
Zara Beauty, 10,95 €
(recharge 6,95 €).



Mustela®

Nouveau

Baume universel aux trois extraits d'avocat

Comme vous piquiez la crème de vos enfants,
on en a fait une pour **toute la famille**



Les anti-vergetures aux petits soins

Les formules actuelles, plus green que jamais (certifiées bio ou naturelles à 95 %), ont le vent en poupe et luttent efficacement contre ces "marques de vie" dont on se passerait bien !

L'huile s'applique une à deux fois par jour pendant toute la grossesse et l'allaitement, sur une peau un peu humide, au sortir de la douche.

En vedette, les huiles

Très safe, la plupart du temps sans conservateurs (inutiles quand il n'y a pas d'eau dans la formule),

l'huile peut être utilisée dès le premier mois de grossesse et pendant l'allaitement. Elle prévient les vergetures, hydrate et apaise les démangeaisons de la peau qui s'étire. En assouplissant les tissus, elle permet de mieux résister à la tension cutanée.

En post-partum, l'huile soulage les seins douloureux, et aide à récupérer tonicité et fermeté. On opte pour les marques pro de la grossesse dont les formules sont bio, sans ingrédients incompatibles avec l'allaitement (alcool, huiles essentielles, perturbateurs...).

C'est la texture préférée des jeunes mamans !

Pendant l'allaitement, on aime bien les formules de grade alimentaire (pas besoin de se nettoyer la poitrine avant la tétée) comme celles de Talm, conçues pour pouvoir être en contact avec la bouche, les yeux et la peau sensible du bébé en toute sécurité. Les actifs que l'on préfère ? Les huiles végétales de maracuja (ou fruit de la passion), de baobab ou de rosier muscat, anti-oxydantes et restructurantes. Elles peuvent être associées à des algues comme la *Dermochlorella* qui booste l'élasticité cutanée (Dailily), ou à des extraits végétaux comme la *Centella asiatica* cicatrisante, l'arnica apaisant (Weleda).

Avec ou sans parfum ?

La sensibilité olfactive évolue avec la grossesse, mais certaines n'envisagent pas un produit non parfumé. Heureusement, les fragrances restent subtiles, sans huiles essentielles ni allergènes et s'estompent vite après application. On peut aussi privilégier les notes 100 % nature, telle la délicieuse odeur de frangipane de l'huile d'amandon de prune (Patyka, Omum).



1. Huile Vergetures certifiée bio, **Mustela Maternité**, 105 ml, 19,90 €.
2. Cica Natura Huile multi-correction marques & vergetures certifiée bio, **Sanoflore**, 110 ml, 26,90 €.
3. Huile Corps Anti-Vergetures certifiée bio, **Patyka**, 100 ml, 24,90 €.
4. Huile de Massage Vergetures certifiée bio, **Weleda Maternité**, 100 ml, 21,20 €.
5. La Surdouée Huile Sèche pour le Corps Action Ciblée Vergetures certifiée bio, **Omum**, 100 ml, 39 €.
6. Huile SOS, Soin réparateur et apaisant certifié bio, **Acorelle**, 100 ml, 26 €.



Les autres textures

Ces diverses formes galéniques s'appliquent sur une peau propre et sèche, au moins une fois par jour, en massant jusqu'à totale pénétration.

Pour celles qui n'aiment pas l'effet "flaque" et glissant des huiles sèches (en gros, cette sensation que l'huile reste en surface et ne nourrit pas en profondeur), il existe également des baumes, crèmes, gels-en-huile ou sérums, plus pénétrants et qui permettent de s'habiller aussitôt. Tout aussi green que les huiles (avec au minimum 95 % d'ingrédients d'origine naturelle), comme les dernières créations de Somatoline Skin Expert, qui proposent deux formules, l'une pour prévenir les vergetures (à la texture crème onctueuse et hydratante), l'autre pour les corriger, avec une texture sérum-gel à l'extrait de *Centella asiatica* et à l'huile d'avocat naturelle.



1. Correction Vergetures Choc Sérum SOS, **Somatoline Cosmetic**, 100 ml, 19,90 €. 2. Prévention Vergetures Crème élastique, **Somatoline Cosmetic**, 200 ml, 19,90 €.
3. Lotion de Massage Anti-Vergetures, **Palmer's**, 250 ml, 8,70 €. 4. Phytolastil Gel Prévention Vergetures, **Lierac**, 200 ml, 20 €.
5. Crème Vergetures, **Mustela Maternité** (avec ou sans parfum), 150 ml, 19,90 €. 6. Le Lait Fondant Rituel Vergetures Matin, **Dailily**, 200 ml, 26,90 €.
7. Body Partner Expert Vergetures, **Clarins**, 175 ml, 54 €.



7. Huile de Baobab 100 % pure et végétale, **Waam**, 100 ml, 16,90 €. 8. Huile de Soin 100 % naturelle, spécialisée pour les cicatrices et vergetures, **Bi-Oil**, 125 ml, 22,50 €.
9. Life Plankton Multi-Corrective Body Oil, huile corps multi-correction anti-vergetures, **Biotherm**, 125 ml, 54 €. 10. Huile Souplesse Amande, lissante et embellissante, **L'Occitane**, 100 ml, 39 €.

ARIANE LE FEBVRE

{ Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents *débordés* qui assurent



#11

**DOIT-ON
TOUT DIRE
À NOS ENFANTS**

!?!

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

COMMENT PARLER DE LA GUERRE AUX ENFANTS ?

L'actualité peut être source d'angoisse pour nos enfants, difficile à apaiser lorsqu'il s'agit d'expliquer des conflits qui nous inquiètent nous-mêmes. Conseils de pys.

À PARTIR DE QUEL ÂGE ?

Il n'y a pas d'âge pour commencer à parler de la guerre à un enfant. La priorité est d'être à son écoute et de comprendre s'il a besoin de poser des questions. C'est surtout à partir de l'école primaire que les actualités internationales s'immiscent dans les cours de récréation. Néanmoins, selon Christine Barois, pédopsychiatre à Paris et spécialiste de la gestion de l'anxiété, « il faut éviter de le faire d'une manière frontale, afin de ne pas susciter une inquiétude qui n'était pas présente ».

« Demandons-nous toujours quel est l'intérêt de l'enfant à voir cette image. S'il n'y en a pas, et que ça peut lui faire peur, on l'en protège », insiste Marion Hamza.

PAS D'IMAGES VIOLENTES

Marion Haza, psychologue clinicienne à Bordeaux et présidente de l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique, recommande d'éviter d'exposer les enfants aux images télévisuelles avant le début du collège. Mieux vaut choisir des médias spécialisés pour les petits, qui nous aideront à apporter un support visuel adapté.

LES MOTS À BANNIR ?

Il n'y a pas réellement de mots à proscrire quand on parle de la guerre à un enfant, mais il faut prendre soin de choisir des termes adaptés, un vocabulaire simple, sans jamais donner de détails sordides. Encore une fois, on ajuste notre discours à l'âge de notre enfant. Christine Barois signale que « la différence entre la peur et l'anxiété est que la peur se dirige contre un objet alors que l'anxiété est sans objet ». Notre rôle est par conséquent d'aider notre enfant à rationaliser sa crainte en lui expliquant le plus simplement possible ce qui se passe et en restant dans le factuel. On s'abstient de partir dans l'interprétation des faits ou d'imaginer ce qui pourrait advenir, afin de ne pas accentuer son angoisse.

« On peut lui dire que c'est comme quand il se bagarre avec ses frères et sœurs, que ce sont deux pays qui sont fâchés... Ça nous permettra aussi de lui rappeler que les conflits ne durent pas toujours, et que des personnes interviennent pour trouver des solutions », développe Marion Hamza.

ÉCOUTER SES CRAINTES

Que le sujet ait été abordé par les parents ou par l'enfant, le plus important est de le laisser exprimer ses craintes. Christine Barois déconseille de minimiser le conflit ou de prétendre que tout va bien. La difficulté est de trouver un équilibre entre exprimer nos émotions et ne pas provoquer une panique supplémentaire chez notre enfant.

« Il faut valider l'émotion exprimée par l'enfant, que ce soit de la peur, de la colère ou de la tristesse, et lui assurer que c'est normal de la ressentir », assure Christine Barois.

COMMENT LE RASSURER ?

Une fois l'émotion ressentie par notre enfant exprimée, encore faut-il réussir à le soulager. Rassurer l'enfant, c'est prendre en compte son inquiétude, sans l'évacuer, en mettant des mots adaptés sur les événements. F.P.

Se tourner vers des personnes qualifiées

Si on constate que notre enfant développe des troubles du sommeil ou de l'alimentation, on réagit vite : on en parle avec lui et on demande l'appui de notre pédiatre et/ou d'un.e psychologue.

Sommaire

- 86** L'interview sans filtre de : @agathelecaron : "Trop fière de lancer le magazine *Les Maternelles* !"
- 88** Témoignages : "Être beau-parent, ça implique de trouver sa place"
- 94** Dossier : On est green Pour nos bébés, nos assiettes, la planète et notre porte-monnaie
- 112** Comment les occuper !!!
- 117** On vous trouve formidable : Florine Soulié, La main verte pour végétaliser la rue de l'école

#INSTAMAM DU MOIS

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



Présentatrice de plusieurs émissions sur France Télévisions, Agathe Lecaron est aussi la maman overbookée de deux petits garçons, Gaspard et Félix. Elle nous partage son quotidien ainsi que de belles actualités professionnelles, dont le lancement des *Maternelles*, un nouveau magazine parental féminin !



@agathelecaron

“Trop fière de lancer le magazine *Les Maternelles*!”

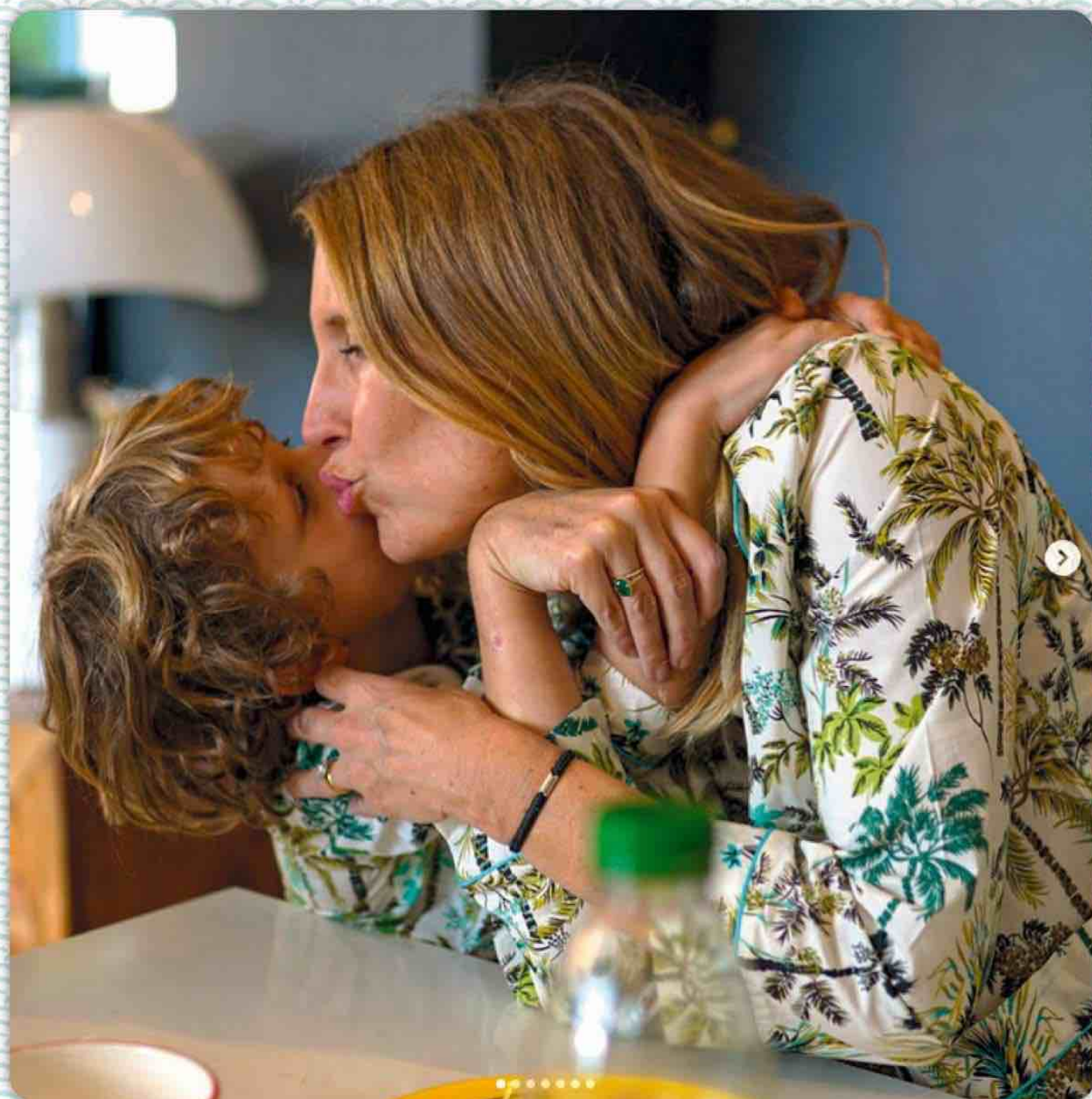
Parents : En plus des “innombrables” émissions que vous présentez, vous lancez aujourd’hui en kiosques le magazine *Les Maternelles* ?

Agathe Lecaron : On voulait un magazine qui prend le temps. Les jeunes parents y trouveront des dossiers encore plus approfondis, qui pourront être consultés à la demande, pour prendre du recul. C’était important pour nous d’être sur une ligne éditoriale sans chichi ni tabou,

pour déculpabiliser et démystifier les sujets autour de la parentalité. Le ton se veut donc volontairement optimiste et dans la connivence, en particulier dans un contexte sanitaire et géopolitique plutôt stressant. Pour ce premier numéro, je m’y suis aussi beaucoup confiée, notamment sur des sujets que j’ai moi-même vécus comme la grossesse tardive et le post-partum, mais aussi mes gros problèmes de sommeil et d’hypervigilance !



“Ce magazine permet un rapport encore plus dans l’intime avec les jeunes parents.”



Actuellement, comment se passe votre quotidien de maman super occupée avec vos deux garçons, Gaspard et Félix (8 et 6 ans, N.D.L.R.) ?

En ce moment, j'avance sur des projets très prenants comme ma marque de vêtements Ron Ron Paris, mon podcast Ex qui relate des témoignages d'histoires d'amour, ou encore de nouvelles émissions comme MasterChef. C'est effectivement un rythme vraiment effréné, mais c'est aussi

galvanisant ! Pour gérer vies perso et pro, il faut une sacrée organisation, c'est sûr ! (J'ai la chance d'avoir une nounou, sinon je ne m'en sortira pas.) Même si ça ne laisse pas beaucoup de place pour les imprévus !

Justement, que faites-vous pour vous préserver ? Quels conseils donneriez-vous à toutes les mamans, qui sont souvent assaillies par une charge mentale hallucinante ?

Côté charge mentale, je vous avoue qu'il m'arrive parfois de prétexter avoir un gros dossier à terminer pour pouvoir m'isoler un peu dans la chambre et en profiter pour prendre du temps pour moi : flâner, écouter un podcast... Franchement, je pense qu'il est primordial de continuer à s'octroyer des petits moments de pause et de prendre du temps pour soi. Et surtout de laisser une place à l'humour ! ●

PROPOS RECUEILLIS PAR BARBARA HADDAD

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 Parents tous les mois sur le plateau



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



“ÊTRE BEAU-PARENT, ÇA IMPLIQUE DE TROUVER SA PLACE!”

Devenir beau-parent bouscule les équilibres familiaux. Certain·e·s improvisent, d'autres érigent des codes de bonne conduite pour ne pas être trop envahissant auprès de leur “belle-progéniture”... Trois (beaux) parents témoignent sur leur nouvelle place en famille.



“Je suis devenu leur “papa bonus”.

Yann, père de Zadig, 7 mois, beau-père d'Oscar, 8 ans, et de Marin, 4 ans.

Lorsque j'ai rencontré Anne, ma conjointe, ses fils avaient 5 ans et 9 mois. Les débuts de notre relation étaient rythmés par une garde quasi exclusive: on se voyait donc tous les mercredis soir et un week-end sur deux! On a eu envie, très vite, de se voir plus librement, plus souvent. Ça supposait que je rencontre ses enfants et que je partage des moments de vie avec eux.

La question de mon rôle et de mon implication s'est posée lorsque j'ai emménagé avec eux, au bout de quelques mois.

Anne m'a demandé quelle place je voulais prendre, au quotidien, dans cette vie familiale. Elle m'a laissé le choix, la liberté, d'être plus ou moins impliqué. Il n'y avait aucun doute pour moi: j'avais envie d'être partie intégrante de cette famille. Cette discussion a permis de tout mettre à plat, de discuter ensemble de ce qu'impliquait la vie de famille recomposée.



J'ai organisé ma vie professionnelle en fonction des contraintes de ma conjointe et de celles des enfants. J'ai pris l'habitude, par exemple, de déposer Marin à vélo à la crèche ou bien d'aller chercher Oscar à l'école. Au quotidien, ça veut aussi dire s'engager dans l'organisation des courses, des repas, mais également jouer, raconter des histoires... J'ai beaucoup observé comment Anne était avec ses enfants et j'étais raccord avec sa manière de faire, de leur parler, de tout leur expliquer. Tout s'est mis en place facilement, et je suis devenu leur “papa bonus”.

En grandissant, les enfants savent jouer de ce côté “famille recomposée”. Ils connaissent les limites et en jouent de temps en temps, forcément. J'ai donc eu droit au fameux “T'es pas mon père”, une remarque qui pique un peu, forcément, mais qui ne me remet pas en question, pour autant.

En revanche, j'ai beau avoir mille et une responsabilités au quotidien, ce statut de beau-père n'est pas reconnu dans la vie des enfants.

Je n'ai aucune autorité parentale officielle. Quand j'ai dû emmener l'aîné à l'hôpital suite à un accident de vélo, j'ai un peu paniqué. Je n'avais rien qui attestait de mon rôle, je n'avais aucune légitimité officielle. Heureusement, sa mère a pu nous rejoindre aux urgences et il a été pris en charge. Mais ça m'a donné envie d'officialiser les choses, c'est-à-dire obtenir une délégation d'autorité parentale. Ce n'est pas une procédure anodine, il faut faire une demande auprès d'un juge aux affaires familiales. Cette “belle-parentalité”, aussi riche soit-elle, n'a pas atténué mon désir de paternité. La naissance de notre fils Zadig a, en quelque sorte, bouclé la boucle. Aujourd'hui, je dis que j'ai trois enfants, sans entrer nécessairement dans les détails, car au quotidien, je m'occupe de ces trois enfants, que j'aime. »





“mes beaux-enfants m'appellent le dragon!”

Virginie, mère de Mateo, 16 ans, Cloe, 14 ans, Jade et Lilly, 13 ans, Luka bientôt 9 ans, Charline, 20 mois, belle-mère de A. et C., 12 ans et A., bientôt 9 ans.

J'ai cinq enfants d'une précédente union et mon conjoint, trois de son côté, dont il a la garde un week-end sur deux et la moitié des vacances. Ensemble, nous avons eu un enfant, et je suis enceinte du second. On est donc une famille nombreuse et recomposée!

Au début de notre relation, tout se passait plutôt bien avec mes beaux-enfants. Je ne dirais pas que je les ai accueillis et aimés comme mes propres enfants, ce serait un mensonge.

J'avais à cœur de traiter nos enfants sur un pied d'égalité, de ne pas faire de traitement préférentiel...

et de proposer, aussi, des moments chouettes tous ensemble. Les week-ends, on organisait des soirées pizza maison, on regardait des films en famille, avec du pop-corn.

Les premiers mois, je faisais tampon entre mon conjoint et son ex-femme. J'essayais de tenir les enfants à l'écart de leurs disputes et de fluidifier les échanges entre eux. Lorsque

son ex-femme a commencé à dénigrer mon conjoint auprès de moi, en soulignant ses travers, j'ai coupé court. Et là, les relations se sont détériorées. Elle a commencé à dire à ses enfants – mes beaux-enfants donc – qu'elle n'avait pas confiance en moi, qu'elle ne me connaissait pas, malgré six mois où je m'occupais d'eux! Elle leur répétait qu'ils avaient le droit d'être en colère contre leur père ou contre moi. Et ils ont commencé à m'appeler le dragon. Elle est allée jusqu'à porter plainte. Fort heureusement, la plainte a été classée sans suite. Je suis quelqu'un de stricte en matière d'éducation, mais je ne suis pas maltraitante. Avec une famille nombreuse et recomposée, j'estime qu'il faut un cadre, des règles égales pour tous, sinon on est complètement dépassé. Il m'arrive de punir les enfants quand ils sont violents ou irrespectueux.

Mais mon conjoint craint tellement de perdre l'amour de ses enfants, qu'il leur laisse tout passer.

Lorsqu'ils sont à la maison, un week-end sur deux, “c'est Noël”. Il est hypersouple avec eux, tout en restant sévère avec les nôtres ou les miens, qui forcément ne comprennent pas. Cela participe à pourrir notre quotidien. Ce n'est pas l'amour qui manque entre nous, mais là, mes enfants comme moi, on n'en peut plus. Du coup, quand ses enfants sont là, je m'organise pour que les miens aillent chez ma belle-mère ou j'organise des sorties pour ne pas être à la maison. La seule façon de nous préserver, nous protéger. Devenir belle-mère n'est pas tant une expérience terrible en soi, parce que j'apprécie ses enfants comme les moments que l'on a pu partager. La complexité, c'est de faire face à l'autre parent. »



RÉVEILLEZ-VOUS TOUS LES MATINS AVEC
MARC-ANTOINE LE BRET ÉLODIE GOSSUIN ALBERT SPANO

LE
**MEILLEUR
DES REVEILS**
6^H/9^{H30}





“Je me sens plutôt comme un adulte référent.”

Coline, mère de Basile, 18 mois, belle-mère de Noémie, 20 ans, Louann et Camille, 16 ans.

Mon conjoint a trois enfants. Quand on s’est rencontrés, l’aînée avait 15 ans et les jumeaux, 11. J’étais assez jeune et j’avais envie de vivre mon histoire avec légèreté, spontanéité, de partir sur un coup de tête en week-end ou en vacances. Ce qui n’était pas possible pour lui : il était père célibataire de trois enfants, il avait des responsabilités qui, à l’époque m’échappaient. Ça a donné lieu à des tensions, à quelques disputes, et à de nombreuses discussions !

Puis on a organisé une première rencontre informelle avec eux chez un ami commun.

Ces enfants m’ont tout de suite plu, j’ai été séduite par leur personnalité, et ça m’a beaucoup rassurée. Ils sont entrés dans ma vie petit à petit. Ils sont venus en Ardèche, chez mes parents, et je passais souvent chez eux, le soir.

Lorsqu’on a décidé de vivre tous ensemble, au bout de trois ans, c’était une période où j’avais moins de boulot et mon conjoint commençait un nouveau travail. J’avais peur de passer d’une vie assez indépendante à un quotidien aux fourneaux, avec la charge de quatre personnes sur les bras. On a balisé l’ensemble des tâches et mis en place un roulement assez strict sur l’organisation de la vie quotidienne, pour que chacun participe, que ce soit mettre la table, débarrasser ou s’occuper du linge. J’avais l’habitude de vivre en colocation et j’ai reproduit ce mode de fonctionnement-là ! Je n’avais pas envie d’être l’emmerdeuse qui court après tout le monde. Je voulais entretenir de bonnes relations avec les enfants. Du coup, en cas de souci, je passais par leur père, qui était mon intermédiaire et faisait un rappel à l’ordre si c’était nécessaire.

De temps en temps, on convoque une réunion de famille...

C’est un moment où chacun dit les petites choses qui agacent chez l’autre – l’éponge de la vaisselle non essorée, les miettes du petit déj non essuyées, la bouteille de lait au frais non remplacée... Ce sont souvent des petits points de détail, mais qui peuvent crisper au quotidien. Cette “réunion de famille” est l’occasion de les exprimer et d’essayer de respecter les petites manies de chacun.

Avec mon conjoint, on n’a pas le même modèle d’éducation. Il est plutôt strict, parfois sévère. Moi, j’ai plutôt tendance à me ranger du côté des ados plutôt que de celui du “parent”. Je les coache pour mieux négocier avec leur père ! J’ai envie de faire d’eux des adultes indépendants, un peu rebelles. Je contredis donc volontiers leur père, ce qui l’agace autant que ça l’amuse. Donc tant mieux.

Mon statut de “belle-mère” d’adolescents, à 33 ans, a fait beaucoup sourire mon entourage. C’était l’objet de petites blagues qui me vexaient un peu. Au début, je n’assumais pas du tout ce rôle-là, ce statut-là. Aujourd’hui, je me sens plutôt comme un adulte référent, alternatif à leurs parents, sur qui ils pourront toujours compter. »

PROPOS RECUEILLIS PAR SIDONIE SIGRIST

ON A BESOIN DE VOUS !

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

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

ACTUALITÉS COMMERCIALES

CAMILIA soulage bébé quand il fait ses dents

Boiron propose Camilia, médicament homéopathique pour soulager l'ensemble des symptômes des poussées dentaires : sommeil agité, gencives enflées, joues rouges. Fabriqué en France, à partir de trois substances actives homéopathiques d'origine végétale (Chamomilla vulgaris 9CH ; Phytolacca decandra 5CH ; Rheum 5CH) et d'eau purifiée, Camilia se présente sous forme d'unidose stérile, facile à administrer directement dans la bouche de bébé et à transporter.

Prix public conseillé : Camilia 30 unidoses : 11,60 € www.camilia.fr



Protection 360° pour aujourd'hui et pour demain

Le siège-auto rotatif Mica Pro Eco de Maxi-Cosi, conçu selon les normes de sécurité i-Size les plus élevées, est aussi labellisé Eco Care grâce à son tissu 100 % recyclé ! Utilisable dès la naissance grâce au confortable coussin réducteur baby-hugg et jusqu'à 4 ans. Le harnais de sécurité à 5 points Easy-In assure la sécurité du bébé et de l'enfant.

maxi-cosi.fr



TEX fête ses 40 ans !

À l'occasion de ses 40 ans, Tex, renforce ses engagements en faveur d'une mode durable en lançant une nouvelle collection de la gamme TEX Responsable, conçue dans des conditions plus respectueuses de l'environnement. Elle sera dévoilée progressivement tout au long de l'année et mise à l'honneur à travers une campagne de communication disruptive, qui défend une vision toujours plus responsable du vêtement.

www.carrefour.com

Le Vrac, un nouveau défi pour **LE PETIT MARSEILLAIS**

La marque fait un pas de plus vers le développement durable en lançant ses gels douche Extra Doux en vrac, en exclusivité au Monoprix Montparnasse*. 30 ans après avoir démocratisé la recharge "berlingot", la marque préférée des Français** crée un meuble équipé de 5 réservoirs qui permet de recharger soi-même son flacon de gel douche. Cette innovation éco-conçue limite la consommation de plastique : on réutilise son flacon vide pour le recharger en magasin. Ces gels douche 100 % recyclables, sont aujourd'hui rechargeables !

*Opération test disponible depuis janvier 2022.

**Source Kantar 2021



KITCHENAID : Betterave, la nouvelle couleur de l'année !

Cette nouvelle teinte, avec sa carnation pourpre oscillant entre violet et bordeaux, apportera une touche résolument glamour à la cuisine. Le robot pâtissier multifonction permet de pétrir, fouetter, battre, et affiche son extrême polyvalence grâce à ses 15 accessoires en option. Le blender K400, capable de pulvériser rapidement des fruits et légumes, même congelés,

pour obtenir des résultats onctueux et savoureux, devient également un appareil multifonction grâce à trois accessoires optionnels.

Prix indicatif : le robot, 749 €, le blender, 329 €. www.KitchenAid.fr



En quête de nature ?

Transformez votre intérieur en un véritable cocon accueillant et lumineux grâce à Linea Natura, la marque exclusivement distribuée par BUT.

En plein cœur des tendances naturelles et scandinaves, la marque Linea Natura instaure un climat de bien-être et de sérénité chez vous.

Retrouvez-la [sur www.but.fr](http://www.but.fr) ou dans un de nos 320 magasins.



LES EXPERTS



Florence Clément
COORDINATRICE
de la Communication
Grand Public et Jeunes à
l'Ademe (Agence de la
transition écologique)



Sophie Frys
CONSULTANTE
en développement
durable



Capucine Salinson
RESPONSABLE
Sensibilisation de la
Fondation GoodPlanet



Amandine Zajakala
CONSEILLÈRE en
problématique
environnementale et
en développement
durable



Régine Quéva
FORMATRICE
en Ateliers naturels



Julien Kaibeck
CRÉATEUR du label
Slow cosmétique

Le bio, l'écoresponsable, l'anti-gaspi... Ça fait longtemps qu'on connaît ! Mais au fil des mois, de nouvelles astuces voient le jour, des pans entiers de secteurs économiques virent au vert... de nouvelles pratiques et de nouveaux produits apparaissent aussi pour nous faciliter les gestes d'un quotidien green. Alors, pour nous, la maison et la famille, c'est le moment de foncer ! Santé, économies et respect de la planète à la clé.



KYRYL GORLOV/ISTOCK



On est green

**Pour nos bébés,
nos assiettes,
la planète et notre
porte-monnaie**

96 20 réflexes à adopter pour
préserver la planète

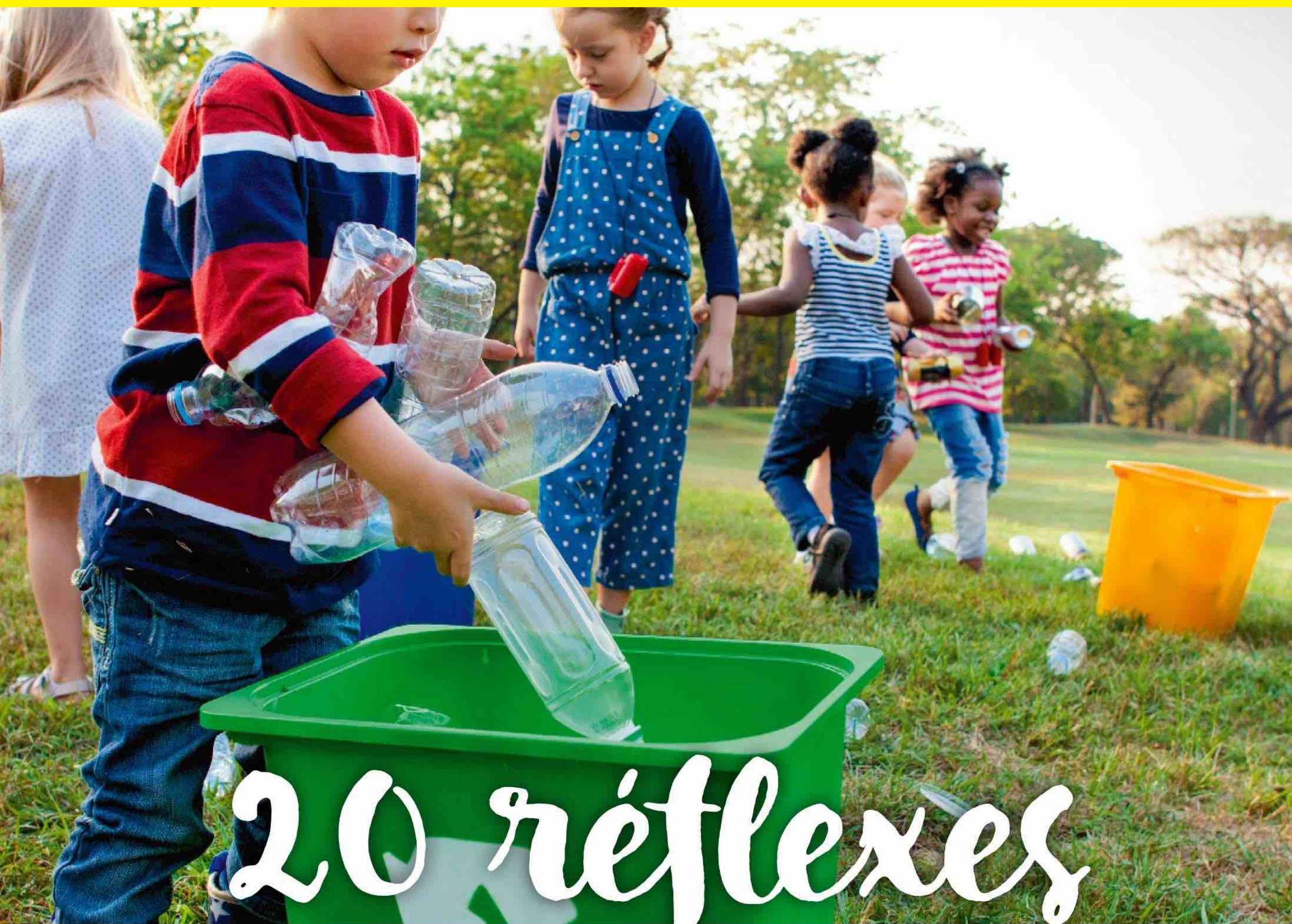
104 On sensibilise nos loulous

106 On décrypte les étiquettes
de nos cosmétiques

108 Soyons green jusqu'au bout !

110 Ils sont greenissimes
et ils nous inspirent !





20 réflexes

à adopter pour préserver la planète

1.

On débranche les appareils électriques

« Consoles, box internet... sont omniprésents dans les foyers et consomment beaucoup. Les écrans, par exemple, consomment autant qu'un petit réfrigérateur », indique Florence Clément, coordinatrice de la Communication à l'Ademe. Or, on a tendance à toujours les laisser en veille. Première mission green : les débrancher quand on a fini de les utiliser !

2.

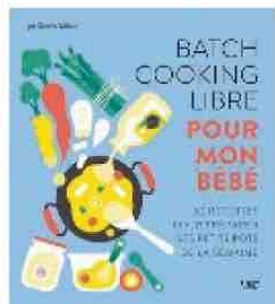
On réduit notre temps d'écran

Selon les données de l'Arcep⁽¹⁾, le numérique représente 2 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) en France... et pourrait augmenter de 60 % d'ici à 2040. Réduire le temps d'écran est donc essentiel et chaque minute économisée, bonne à prendre. Pour se booster, on comptabilise et réinjecte le temps gagné dans un moment de jeu ensemble.

3.

On limite le gaspillage alimentaire

« 30 kg de nourriture sont jetés par personne et par an », signale Florence Clément. Ses astuces pour réduire le gaspi : revoir les portions servies à table... quitte à se resservir ! Quant aux fruits et légumes qui s'abîment, on les recycle au lieu de les jeter. Des bananes, des pommes ou des poires trop mûres, par exemple, seront excellentes en gâteaux... « Les fruits rouges peuvent se consommer en smoothie ou en confiture ! Quant aux légumes abîmés, on en fait de succulentes soupes », suggère Capucine Salinson, de l'association GoodPlanet⁽²⁾.

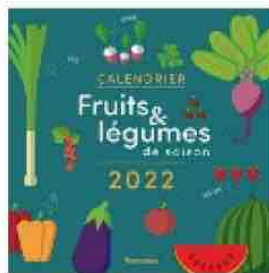


"BATCH COOKING LIBRE POUR MON BÉBÉ"
de Sandra Mahut
First Editions.

4.

On surfe sur la tendance du MIF

On fait de la place pour le Made in France (MIF pour les initiés) dans nos dressings. Pour ça, on vérifie que les vêtements contiennent des labels certifiés tels que Origine France Garantie, Indication géographique protégée, France Terre Textile. Certaines marques comme Little Woude proposent des tenues éco-responsables réversibles et adaptables qui grandissent avec nos enfants. Un investissement plus économique à long terme donc. Plus qualitatif aussi comme Pepites.co qui assortit pièces éthiques de marques neuves et de seconde main à prix accessibles.



"Calendrier, fruits et légumes de saison 2022", 9,95 €, Monjardinbio.com

5.

On mange de saison

« Si les tomates sont un fruit d'été, beaucoup d'enfants pensent qu'elles poussent toute l'année », remarque Florence Clément. En réalité, pour cultiver des tomates hors saison, on doit en placer une partie sous serre chauffée, ce qui utilise de l'énergie. L'Ademe rappelle qu'en France, « 25 % des émissions de gaz à effet de serre sont dues à l'alimentation ». Aussi, on privilégie les produits de saison. En mémoire, on peut coller un calendrier de fruits et légumes de saison sur le frigo. On se fournit auprès des producteurs locaux en contactant les Amap, la Ruche qui dit Oui... On puise ensuite des recettes à partir des légumes du moment sur le site Biodélices (www.biodelices.fr). Sinon, on craque pour la box à cuisiner de Hello Fresh (www.hellofresh.fr). Le principe : on entre le nombre de personnes et de repas souhaités pour la semaine, et on se fait livrer de bons produits de saison (sans engagement), avec, en prime, une palette de délicieuses recettes pour les préparer soi-même.



6.

On circule à vélo ou à pied

On oublie la voiture pour les trajets scolaires. Un réflexe bon pour la santé et d'autant plus simple à adopter que « 90 % des enfants résident à moins d'1 km de l'école, soit 20 minutes de marche maxi », rappelle la coordinatrice de la Communication de l'Ademe. On va sur le site internet www.monimpacttransport.fr pour comparer le taux d'émissions de gaz à effet de serre dépensé pour chaque moyen de locomotion selon la distance parcourue. Et si on allait plus loin, comme le conseille Capucine Salinson, en programmant nos prochaines vacances en France, accessibles en train ou même à vélo ? (Itinéraires et conseils sur www.francevelotourisme.com)



7.

On trie les jouets et on les donne

«**E**mpathiques, les enfants sont souvent partants pour trier et donner à des associations certains jouets et livres dont ils n'ont plus l'utilité », observe Florence Clément. L'important selon elle : leur expliquer qu'ils vont pouvoir faire plaisir à d'autres, que leur geste va aussi permettre d'éviter de fabriquer des objets neufs et ainsi préserver les ressources de la planète. On les dépose au Secours Populaire, à La Croix-Rouge, chez Emmaüs, il y a des antennes un peu partout en France pour recueillir les dons. Les hôpitaux et les cabinets de pédiatres sont également souvent preneurs !

10.

On fabrique nos produits d'entretien en un clin d'œil

C'est fastoche avec L'Atelier du DIY de Naturopera. Le concept : des kits ludiques clés en main, composés d'ingrédients 100 % naturels fabriqués par des artisans français (certifiés Ecocert). Et les recettes qui vont avec bien sûr, réalisables en 5 minutes à peine !

8.

On se convertit au vrac

Féculents, fruits secs, céréales, bonbons, fromage, légumes, lors des courses, on privilégie le vrac que l'on transvase une fois chez nous dans des bocaux en verre. Et on apporte nos flacons vides de lessive, d'huile, de shampoing pour les recharger sur place... Selon l'UFC-Que choisir, l'achat en vrac nous permettrait en outre d'économiser 6 % sur le prix de nos denrées. Par ailleurs, l'Ademe estime qu'« en moyenne, le vrac devrait permettre de réduire nos déchets d'emballage d'au moins deux tiers ». En prime, on consomme bio et souvent local. Les gourdes réutilisables permettant d'y verser de la compote maison ou achetée en bocal sont aussi bienvenues (et tellement plus choux !)

Lot de 6 gourdes réutilisables Squooshi, 16,99 €.



9.

On succombe aux bons petits pots bio

Pas le temps de préparer des purées ? “Comme des papas” les concoctent pour nous avec des produits de saison, sans additifs ni conservateurs. On fonce sur des petits pots labellisés bio qui se conservent jusqu'à 6 semaines au frigo et sont livrables dans toute la France sous 48 heures. Pratique aussi, l'abonnement à Little Gustave, pour recevoir chaque mois un nouvel assortiment de 24 petits pots bio et de saison, adapté à l'âge de notre bébé. Autre idée : les portions bio (purée sucrée, salée et viande) surgelées de la marque Yooji prêtes à cuisiner, que l'on peut mixer ensemble, au fil de la diversification, pour varier les saveurs (www.yooji.fr).

Dites adieu aux nettoyants chimiques agressifs et dites bonjour à la famille de produits Blue : des produits ménagers et écologiques. À partir de 90€. www.blue.how/collections/all





11.

On dit adieu aux contenants en plastique

On préfère le verre pour conserver les aliments. Également, une étude* menée par l'Institut de Barcelone pour la santé mondiale parue en novembre 2021, révèle que l'impact des bouteilles d'eau en plastique sur les écosystèmes est 1 400 fois supérieur à celui de l'eau du robinet. « Il faut juste faire attention, car dans certaines régions, la consommation d'eau du robinet est déconseillée pour les jeunes enfants, notamment quand elle contient beaucoup de nitrates », prévient Florence Clément. On vérifie donc la qualité de notre eau sur la carte interactive du site quechoisir.org. À noter que selon l'OMS, la concentration en nitrates de l'eau ne doit pas dépasser 50 mg/L pour pouvoir être bue.

Savon Léon, Zitoun, parfait pour toute la famille, en vente chez slow-cosmetique.com, 6 €..



14.

On utilise un pain de savon

« Tout ce qu'on peut éliminer comme plastique à la maison est bienvenu, car il est polluant et difficile à recycler », explique la représentante de l'Agence de la transition écologique. Or, du plastique, on en trouve vraiment partout, y compris dans les gels douche en flacon. On les troque donc contre un beau savon bio !

12.

L'APPLI MA PETITE PLANÈTE

Et si on nous disait qu'on pouvait gagner des points en relevant des défis écolos en famille ? Sur l'appli Ma Petite Planète, on s'amuse à valider un maximum de challenges bons pour la planète parmi ceux proposés, on poste les photos et on remporte des points pour chaque défi validé ! Pour plus d'infos, rendez-vous sur le site de l'association www.mapetiteplanete.org.



13.

On ramasse les déchets

Chaque année, des centaines de tonnes de déchets se retrouvent dans la nature. On veille donc à ne rien jeter par terre et à ramasser les déchets qui traînent dans la rue. Plages, montagne, forêt, la plateforme J'agis pour la nature (jagispourlanature.org) propose des missions ponctuelles de ramassage de déchets aux quatre coins de la France. L'occasion d'une activité green et cool en famille, entre amis...

15.

UN ESPACE EXTÉRIEUR À DISPO ?

On construit avec nos enfants un hôtel à insectes, via le kit créatif d'Avenue Mandarine, pour offrir un refuge aux petits pollinisateurs de notre jardin. (Kit créatif, Hôtel à insectes à construire, Avenue Mandarine, 21,99 €, www.creavea.com)



16.

On fleurit nos fenêtres

En fleurissant nos jardins et balconnières, on va « favoriser la biodiversité, et spécifiquement les insectes qui font partie de la chaîne alimentaire », observe la coordinatrice de l'Ademe. Qu'est-ce qu'on plante ? Des fleurs riches en nectar et pollen, dites mellifères, que papillons et abeilles vont venir polliniser. C'est le cas de la lavande, des plantes aromatiques, du lierre (dont les baies sont également très appréciées des oiseaux), des chèvrefeuilles, des trèfles ou encore de la glycine.



*[sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969721039565#bb0120](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969721039565#bb0120)
Recommandations OMS www.who.int/water_sanitation_health/dwq/gdwq3_pre1_1a5.pdf?ua=1
quechoisir.org/carte-interactive-qualite-eau-n21241/

17.

On fait un compost

Près d'un tiers du volume de notre poubelle pourrait aller au compost. Or, moins de poubelles signifie moins de collectes, de déchets à traiter et de dépenses d'énergie. « Installer un compost à la maison, c'est aussi rendre à la terre ce qu'elle nous a donné en nourrissant ses sols de bons nutriments et participer à un équilibre planétaire », abonde Florence Clément. Bonne nouvelle, il existe des composteurs d'appartement tels que le Lombricomposteur, Les Tranfarmers ou l'Urban Composter, transformant nos détritiques en engrais naturel, parfait pour nos plantes ! On peut aussi proposer à nos voisins d'installer un compost partagé dans la cour de l'immeuble et convertir ainsi d'autres composteurs en herbe. Infos sur www.jecomposteenville.fr.



Urban Composter, Garantia, 67,90 €

Lombricomposteur, Urbalive, 154 €

18.

On adopte la douche musicale

On veille à moins gaspiller d'eau. Le conseil de l'Agence de la transition écologique : privilégier la douche qui consomme en moyenne 60 litres contre 150 litres pour le bain. Mieux, on économise 30 litres supplémentaires en optant pour une douche rapide (entre 3 et 4 minutes). Afin de s'assurer de ne pas dépasser, on lance un morceau de musique, avec pour mission d'être savonné et rincé avant la dernière note !



Composteur Les Tranfarmers, 210 € le pot. En vente sur lestranfarmers.com

ILS PRÉFÈRENT LE BAIN ?
OK, mais on recycle l'eau et on s'en sert pour nettoyer la litière du chat, arroser les plantes ou laver la voiture !

ET PETITE ASTUCE EN PLUS

On récupère l'eau propre qui coule avant d'être à bonne température au lieu de la laisser s'évacuer !

20.

On change les couches de bébé

Selon l'Ademe, jusqu'à ce qu'il soit propre, un bébé utilise près de 4 000 couches jetables, occasionnant près d'1 million de tonnes de déchets. L'alternative ? Les couches lavables, idéalement. Certaines marques, comme Ma petite couche, proposent d'ailleurs un service de location de couches lavables incluant le nettoyage. Bon compromis sinon, la gamme semi-réutilisable Harmonie Hybrid, lancée par Pampers. Ces couches ajustables (de 3 à 16 kg) contiennent un absorbant jetable et une enveloppe lavable et réutilisable. Reste aussi l'option des couches jetables écolos que l'on se procure chez Joone, Les Petits Culottés, Love & Green ou encore Tidoo.

DOROTHÉE LOUESSARD

19.

On achète d'occasion

C'est plus qu'une tendance, aujourd'hui, c'est un mode de vie. « La majorité des enfants sont pour les jouets et vêtements d'occasion, tant qu'ils sont en bon état », constate Florence Clément. Or, leur donner une seconde vie réduit les besoins d'en fabriquer de nouveaux. Et puis, la seconde main a d'autres avantages : elle nous permet parfois de recevoir les vêtements, le matériel de puériculture, la console, le jouet de marque et de prix élevés dont on rêve, à moindres frais.

NOTRE COUP DE CŒUR


L'appli Beeb's qui recense tout l'univers de l'enfance (matériel de puériculture, jouets, vêtements) en mode seconde main. On en profite aussi pour revendre tout ce dont on n'a plus besoin ! <https://www.beebs.app/>



Sources : (1) <https://www.arcep.fr/la-regulation/grands-dossiers-thematiques-transverses/lempreinte-environnementale-du-numerique.html>

(2) La Fondation GoodPlanet, fondée par Yann Arthus-Bertrand, propose des ateliers dédiés à l'éco-parentalité pour apprendre à aborder l'avenir plus sereinement.

Ang-lait

WHERE IS MARGUERITE ?
SHE IS IN THE PRÉ.
BROUTING GOOD 
HERBE NORMANDE
SANS PESTICIDES*

it is
FOURMiDABLE



BON, BiO, ÉQUITABLE:
MÊMEUH COMBAT !

TOUS NOS ENGAGEMENTS ET CONTRIBUTIONS SUR LES2VACHES.COM

*NOUS N'UTILISONS PAS DE PESTICIDES CHIMIQUES DE SYNTHÈSE CONFORMÉMENT À LA RÉGLEMENTATION DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE / OÙ EST MARGUERITE ? ELLE EST DANS LE PRÉ ET BROUTE DE LA BONNE HERBE NORMANDE SANS PESTICIDES / IT IS FOURMiDABLE = C'EST FORMiDABLE.



“J'utilise mon huile de calendula pour tout”

« Je fabrique nos savons, shampoings, et crèmes et nous n'avons plus besoin d'autant de cosmétiques qu'avant. Notre peau de crocodiles a disparu. Je fabrique mon huile de calendula en faisant macérer ces fleurs dans de l'huile d'olive trois semaines au soleil. Après, je l'utilise pour tout : les petits bobos, les mains sèches, le liniment, autour du nez et dans mes crèmes hydratantes. Je masse aussi le cuir chevelu de mes enfants avec quand ils ont des croûtes de lait, ce qui les fait partir très rapidement sans utiliser de crème du commerce. »



SABRINA
Maman d'Anaé, 13 ans,
Elio, 10 ans, Malo, 6 ans,
et Abel, 1 an.



“On fabrique la lessive avec les enfants, c'est ludique!”

« Le déclic est venu parce que je ne voulais pas mettre n'importe quoi sur la peau de mes enfants. Aujourd'hui, je fabrique ma lessive, mon produit pour le lave-vaisselle, la crème hydratante de la famille, nos savons... et j'inclus les enfants dans les préparations quand il n'y a pas de cristaux de soude car ils sont corrosifs. Matheo et Alexis adorent remuer les copeaux de savon dans l'eau pour faire la lessive, c'est ludique. Nous utilisons du savon de Marseille non enrichi en glycérine, ce qui évite d'encrasser la machine et de rendre le linge gras. »



ÉMILIE
Maman de Matheo,
6 ans, et Alexis, 3 ans.



“FABRIQUER SA LESSIVE, SON DENTIFRICE, SON SHAMPOING, SES PRODUITS D'ENTRETIEN”
de Régine Quéva
éd. Larousse.



INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à soupe de paillettes de savon de Marseille avec 72 % d'huiles végétales
- La pointe d'un couteau d'argile verte
- 1 cuil. à café rase de bicarbonate de soude
- 1 cuil. à café d'huile d'amande douce ou d'abricot
- 500 ml d'eau
- Un flacon vide de 500 ml

Je fais mon gel douche pour toute la famille

Pour un flacon de 500 ml

1. Je verse les paillettes de savon dans une carafe. Je fais bouillir l'eau et la verse sur les paillettes pour que ça fonde bien. Je mélange et laisse bien refroidir.
2. J'ajoute l'argile, qui en plus de son action dégraissante, capte les virus et les bactéries, et adoucit la peau !
3. J'ajoute et mélange bien le bicarbonate de soude qui

augmente l'efficacité du gel douche et nettoie les pores de la peau.

4. J'ajoute l'huile en dernier qui va hydrater la peau.

5. J'attends le lendemain pour mettre le gel douche en flacon. S'il est homogène, c'est bon ! S'il a figé, j'ajoute un peu d'eau tiède. Il se conserve la durée du flacon.

ÉMILIE VEYSSIÉ

Variante pour notre shampoing enfants-adultes

1. Je remplis un flacon vide au trois-quarts avec du savon de Marseille liquide. J'ajoute la pointe d'un couteau de

bicarbonate de soude et la même quantité d'argile.

2. J'ajoute une cuil. à soupe d'eau, je mélange et c'est prêt !

TÉMOIGNAGES RECUEILLIS PAR ÉMILIE VEYSSIÉ



16 petits pots

+ 1 pot personnalisé

Ma 1^{ère} petite Box

La diversification alimentaire de bébé, simple comme un jeu d'enfant !

Car il s'agit d'une grande étape pour vous et votre bébé, nous sommes là pour vous accompagner ! Retrouvez dans votre 1^{ère} petite Box :

17 petits pots mono saveur à la texture lisse, l'idéal pour découvrir le goût unique de chaque fruit et légume, et vous pouvez même personnaliser un des petits pots au prénom de bébé !

Un guide indispensable d'astuces et conseils pour répondre à toutes vos questions sur cette nouvelle aventure : à quel moment je peux introduire cet aliment ? ...

Et quelques surprises !
RDV sur shop.bledina.com



Personnaliser mon petit pot !

Nourrissons la terre qui nourrit nos bébés

blédina

Transmettre à nos enfants des gestes écoresponsables en s'appuyant sur les situations concrètes du quotidien, c'est possible et si facile quand on y donne du sens !

On sensibilise nos loulous

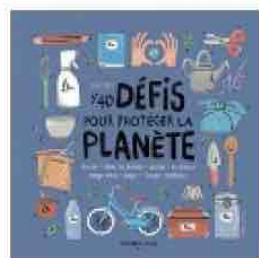
Dès 4 ans

Éteindre la lumière, fermer le robinet... la technique des petits pas

Dès son plus jeune âge, on peut inciter notre loulou à éteindre la lumière et couper l'eau du robinet lorsqu'il se savonne les mains. « Mais pour que ça devienne un réflexe, on doit répéter encore et encore, car chaque changement prend du temps : il faut 21 jours à notre cerveau pour qu'une nouveauté devienne un automatisme », explique Sophie Frys*, qui propose d'adopter la technique des petits pas. « On peut commencer par lui demander d'éteindre sa lumière le matin avant de partir à l'école, durant 5 jours... »

ET POUR L'ENCOURAGER,

« on peut lui proposer de coller une gommette sur un calendrier pour toutes les fois où il l'a fait. Une fois ce premier geste acquis, on valorise ce qu'il a réussi puis, toujours sans pression, on fixe un objectif un peu plus élevé comme d'éteindre sa lumière à chaque fois qu'il sort de sa chambre et couper l'eau du robinet lorsqu'il se lave les mains. Il a réussi le pari pendant deux semaines ? On le félicite en lui offrant un spectacle, une balade dans un parc... Plus le défi sera amusant et joyeux, plus il l'adoptera. », conclut Sophie Frys.



"40 DÉFIS POUR PROTÉGER LA PLANÈTE"
de Sophie Frys
éd. Pera,



"VIS UNE ANNÉE SANS PLASTIQUE"
de Sophie Frys
éd. Fleurus,

Dès 3 ans

Coloriage et gribouillage : un cahier pour économiser le papier

C'est fou ce que notre loulou peut utiliser comme papier pour ses dessins ! Parfois, les feuilles volent dans la pièce jusque sous son lit, alors que la page est encore presque blanche. Lui offrir un cahier grand format pour dessiner permet d'éviter de gâcher car il utilisera les deux côtés de la feuille, recto verso. Et s'il veut afficher ou offrir son œuvre, un cahier à spirale lui permettra de la détacher.



*www.sophie-au-naturel.fr

Dès 8 ans

Une troc party? C'est Noël à la maison et c'est écolo

Pour le sensibiliser à l'importance de la seconde main et désencombrer sa chambre, on lui propose d'organiser à la maison une troc party avec ses amis. « Chacun fait don aux autres de jouets, livres... dont il ne se sert plus. L'échange est gratuit et sans obligation de réciprocité. Juliette peut donner une poupée à Camille, mais c'est la bande dessinée de Paul qui va l'intéresser.

POUR QUE ÇA MARCHE

chaque enfant propose ses objets un à un, et quand un objet l'intéresse, il dit « moi »! À nous, les parents, d'arbitrer dans la bonne humeur! Et s'il reste des objets, on lui propose de les donner à une association... On l'incite ainsi à être généreux », constate notre experte.

Dès 6 ans

Et si on choisissait nos menus ensemble?

Pour le motiver à limiter le gaspillage alimentaire, on peut créer avec lui une boîte à menus explique Sophie Frys: « Avec mes enfants, on organise le menu de la semaine ensemble. Chacun dit ses plats préférés, en choisissant des légumes et des fruits de saison, puis on dresse la liste des courses. Ainsi, je suis sûre que ce qui est dans le réfrigérateur va être utilisé. Je montre l'exemple aussi en conservant les restes pour les consommer plus tard. »

POUR LES SENSIBILISER

à consommer local, on peut aussi les emmener dans un lieu de cueillette collectif ou une ferme.



“On lui a appris très tôt les bons gestes!”

« Nous avons montré très tôt à notre fils que les papiers se jetaient à la poubelle. Et depuis un mois, ça y est, quand il a un Kleenex dans la main, il se dirige spontanément vers la cuisine pour le mettre à la poubelle. Il n'a pas encore pris le pli du tri sélectif, mais ça ne saurait tarder! »

**PIERRE, papa d'Odhran,
20 mois, et Luan, 3 semaines.**

APPRENDRE À TRIER EN S'AMUSANT!

Ce jeu sensibilise les enfants au tri. Ils placeront les déchets dans les bacs appropriés, trouveront de nouveaux objets créés à partir de produits recyclés...

*"Réutilise, recycle et Transforme", 4-6 ans,
éd. Clementoni, 16,90 €.*



Dès 5 ans

Une gourde en inox plutôt qu'une bouteille d'eau

« On peut facilement expliquer à notre enfant qu'une bouteille en plastique, lorsqu'on la jette, peut finir dans la mer en se transformant en microparticules et donc dans le ventre des poissons... Tandis que la gourde est réutilisable plein de fois. On évite donc à la fois un déchet polluant pour la planète et on préserve l'écologie en respectant les animaux marins », constate Sophie Frys.

Dès 8 ans

Le challenge du podomètre

Y a-t-il un trajet que notre loulou pourrait faire à pied plutôt qu'en voiture? « Mais pour que ça reste ludique et motivant, on peut lui offrir un podomètre. Il en existe des neufs ou d'occasion pour moins de 10 €, précise notre experte. Et si on tente l'expérience avec notre marcheur plus jeune, on télécharge sur notre téléphone une appli gratuite qui calcule le nombre de pas réalisés. Si la distance est trop longue, on opte pour la trottinette ou le vélo. L'enfant doit y trouver un certain plaisir, clé de toute motivation! » Et on n'oublie pas que « Montrer l'exemple, n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul », disait Gandhi!

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE





On décrypte

les étiquettes de nos cosmétiques

On a envie de fuir les produits potentiellement dangereux, mais encore faut-il comprendre la liste des ingrédients affichés sur les cosmétiques pour faire notre choix en toute conscience. Alors banco, on passe les étiquettes à la loupe!

... On va s'habituer vite!

Un label appréciable

La mention de labels comme Ecocert, Slow cosmétique, Nature et Progrès, Cosmebio ou NaTrue... garantit l'absence d'ingrédient pétrochimique (huiles minérales, alcools gras dérivés de pétrole...) et de matière synthétique polémique comme le phénoxyéthanol, un conservateur soupçonné d'être un perturbateur endocrinien. En revanche, ces labels ne garantissent pas le caractère hypoallergénique du produit.

« Il n'y a pas de cosmétiques dangereux en tant que tels, mais il y a un flou sur l'interaction de ces produits et leur effet sur le long terme », explique Julien Kaibeck.

L'ORDRE COMPTE

Les ingrédients sont mentionnés en fonction de leur quantité, du plus important au moins présent.



“Je conserve mon liniment grâce à l'extrait de pépins de pamplemousse.”

« Quand Gabin était bébé, j'ai découvert que je pouvais fabriquer mon propre liniment plutôt que l'acheter en pharmacie ! Simplement avec de l'eau de chaux, de l'huile d'olive et de la cire d'abeilles. Petite astuce de conservation : j'utilise de l'extrait de pépins de pamplemousse qui est aussi un antifongique ! Ça me prend 15 minutes tous les 2 mois pour le préparer. Pour plus de praticité, je le mets dans un flacon avec une pompe. » E.V.



AURÉLIE
Maman de Gabin,
7 ans, et Naël, 3 ans.



Haro sur les produits chimiques aux noms barbares

Sur des cosmétiques conventionnels non labellisés, on lit la liste des ingrédients avec encore plus d'attention.

« Malheureusement, dans leur majorité, ils contiennent (encore) plein de pétrole ou de plastique liquide, et parfois des conservateurs polémiques comme le phénoxyéthanol, le BHT, les thiazolinones, très présents dans les gels douches parfumés et les shampoings pour enfants », prévient Julien Kaibeck.

Il y a parfum et parfum...

- **Dans un cosmétique classique**, le parfum (noté “parfum” ou “fragrance”) peut être synthétique et contenir de potentiels perturbateurs endocriniens.
- **Pour un produit bio**, le parfum est constitué d'un mélange d'huiles essentielles (HE) ou d'extraits végétaux naturels, mais peut être allergène. On le repère par le nom latin des plantes dont les arômes sont extraits ou par la mention “parfum”.



Sur les étiquettes, on traque...

LES HUILES MINÉRALES :

paraffinum liquidum, mineral oil, petrolatum, cera microcristallina...

LES ALCOOLS GRAS ET LES SOLVANTS :

reconnaissables sous leur mention methyl, propyl, caprylyl -alcohol, alcool cétylique, alcool stéarilique... qui peuvent être irritants et polluants.

LES SILICONES : ils ont une terminaison en “one” ou “oxane” : diméthicone, cyclohexasiloxane...

LES POLYMÈRES : mentionnés

PEG, PPG, -cellulose, crosspolymer, polypropylène, X-polymer-X, X-vinyl-X...

LES SELS D'ALUMINIUM :

tous les termes avec un préfixe ou une terminaison en “aluminium”.

LES PARABENS : on les reconnaît par leur terminaison en “paraben” (ex : isobutylparaben, methylparaben, butylparaben...).

LES PHTALATES : l'Union européenne a interdit la plupart des phtalates dans les

cosmétiques. Seul le diethyl phthalate ou DEP est encore admis, mais il fait polémique.

LE PHÉNOXYÉTHANOL :

ce conservateur synthétique présente une toxicité pour le foie et pourrait avoir des effets nocifs sur la reproduction. Il est déconseillé, en particulier dans les cosmétiques destinés au siège de bébé, notamment les lingettes.

LE TRICLOSAN... : ce conservateur est suspecté d'être un perturbateur endocrinien.



Soyons green jusqu'au bout!

Essayer d'être plus écoresponsable, c'est déjà super. Un challenge, même, dans notre quotidien chronométré. Une fois fait le premier pas du green, on peut affiner nos actions pour avoir une attitude cohérente sur toute la ligne (ou presque). Voici quelques situations où l'on peut sûrement encore progresser!



On mange moins de viande... *et le chien alors?*

Eh oui, on donne des croquettes de bœuf au chien (ou au chat)! « On ne peut pas aller contre le régime alimentaire des animaux. S'ils sont carnivores, ils ont besoin de manger des animaux », reconnaît Amandine Zajakala*, conseillère en problématique environnementale et en développement durable. Son alternative? On propose à Scooby-Doo (ou à Azraël) des croquettes d'insectes. Leur production nécessite moins d'eau et de terre. On peut aussi récupérer des déchets de découpe chez le boucher ou le poissonnier, les cuire ou les mixer et les donner à son animal. En plus, c'est économique!

*Son blog: <http://ecolo-me.fr>

RTA_KOCHMARJOVA/SHUTTERSTOCK, ANNE-SOPHIE MAJOREL@BLONDEETMAMAN



On achète nos produits d'hygiène bio...

... mais (trop!) en abondance

En théorie, on pourrait se servir du savon de Marseille pour tout (lavage du visage, cheveux, rasage...), mais ce n'est pas toujours idéal. On peut déjà limiter notre quantité de produits en choisissant un shampoing doux et un savon surgras pour toute la famille, aux formules adaptées à toutes les peaux sensibles. Pour aller encore plus loin, on recourt aux produits solides: ils durent plus longtemps et sont plus écologiques, car moins gourmands en emballage et en eau.

Maman!!! je t'ai déjà dit que les bouteilles ne se jettent pas dans cette poubelle!

Psst... ça mérite une punition ça

On achète des emballages écolo "bee wrap"...

... mais sur un site Internet chinois ?

Pour éviter d'importer du bout du monde nos emballages écolo qui, du coup, ne le sont plus vraiment, on utilise nos propres contenants (bocaux en verre, boîtes en plastique...) ou on recouvre le plat d'une assiette retournée. On peut aussi confectionner nos propres bee wrap : on achète la cire d'abeilles à l'apiculteur sur le marché (ça coûte 5 à 10 fois moins cher qu'en magasin), on utilise du tissu de récup (vieux drap, ancienne nappe...). « Une fois lavé et séché, on passe le tissu à la vapeur du fer à repasser pour le stériliser et on le trempe dans un bain de cire d'abeilles local », explique Amandine Zajakala.

On arrose les plantes avec l'eau de pluie...

... mais on gâche l'eau du bain !

Le recyclage de l'eau de pluie est une bonne astuce. Pour limiter l'impact de ses bains, on peut mettre moins d'eau dans sa baignoire ou en faire plus rarement. La coach propose de récupérer l'eau de son bain dans des seaux pour tirer les chasses d'eau. Il existe aussi des pommeaux de douche avec économiseur d'eau. « Sur le pommeau de certains, il y a une couleur qui change au fur et à mesure que l'on se douche. C'est très parlant, notamment avec les enfants, pour visualiser la quantité d'eau écoulée », ajoute l'experte.

Les enfants vont à l'école à pieds...

... mais on prend la voiture pour acheter le pain

C'est la vie, inutile de culpabiliser ! « On a cette démarche d'y penser, c'est déjà plus que ne le font la plupart des gens. Si on s'autoflagelle à chaque fois, c'est l'enfer », glisse l'experte. Pour gérer le manque de proximité, elle suggère de congeler une bonne quantité de pain tranché et d'en sortir à l'occasion. Et pourquoi ne pas en profiter pour réaliser soi-même notre pain avec les enfants ?



"ECOLOME - DE DÉCHETS - DE BUDGET!"
de Amandine Zajakala
éd. Terre Vivante

"Chaque petit pas compte."

« Difficile de faire du "zéro déchet" avec six enfants. On se dit plutôt éco friendly. On essaie d'acheter le moins de produits avec des emballages plastique. On privilégie le vrac et le fait maison. Avec ma femme, on fait nos produits d'entretien pour le sol, l'anticalcaire pour la douche, notre lessive avec du savon de Marseille ou des cendres l'hiver... On sèche notre linge dehors pour éviter le sèche-linge. Au début, on est partis dans une démarche trop extrémiste, mais on n'a pas tenu. Mieux vaut ne pas se mettre trop de pression, chaque petit geste compte ! »



beaufourfamily.com et
www.instagram.com/beaufourfamily/

TEDDY, papa de Sarah Luna, 19 ans, Paolino, 17 ans, Louka, 15 ans, Manoutéa, 8 ans, Mahélou, 6 ans, et Célestin, 3 ans.

On achète et on vend nos vêtements d'occasion...

... à l'autre bout de la France

Carton vert ! Malgré les colis et les déplacements, la seconde main a un impact minime comparé à la fabrication d'une paire de baskets ou d'un T-shirt. C'est donc à encourager ! Pour aller plus loin, on peut toutefois privilégier la proximité avec les remises en main propre, vide-greniers, recycleries, gratifierias, dons aux associations... Amandine Zajakala suggère aussi de repérer, dans la classe de ses enfants, des camarades plus grands qui ont un style vestimentaire qu'on apprécie, et de leur proposer de racheter certains de leurs habits.



JÉRÉMIE*,
papa de Mali, 13 ans,
et Dia, 11 ans.

“

“Franchement moins d’emballages!”

Depuis que nous avons changé nos habitudes de consommation, nous avons gagné en qualité de vie! Deux tiers de nos poubelles proviennent de notre alimentation. Nous avons donc quitté les grandes surfaces pour le marché. On prend nos caddies à roulettes, panier, sacs à vrac, bocaux et on y fait nos courses. On discute avec les producteurs, les amis que l’on rencontre, c’est un moment plaisant. Ça ne coûte pas plus cher qu’au supermarché et on mange sainement. Voir ses déchets diminuer, ça donne envie de continuer! »

* Coauteur de “*Famille (presque) zéro déchet*”, éd. Thierry Souccar.
www.famillezerodechet.com

“

“Les couches lavables, c’est un coup de main à prendre!”

On achète essentiellement des vêtements, des jouets et des livres d’occasion à notre fils. Et dès sa naissance, on a opté pour des couches lavables. Les jetables représentent 1 tonne de déchets jusqu’à ce que l’enfant soit propre! Il y a encore des a priori, mais les couches lavables ont évolué. On a choisi une marque française avec des couches robustes qui restent bien en place. Il faut les monter et les démonter, laver le voile intérieur... C’est un coup de main à prendre, mais les marques expliquent bien comment faire. Et ça reste plus rentable et écologique que des couches jetables. »



ANAÏS, maman
d’Auguste, 2 ans.

ana-green.com et sur
[instagram.com/ana_in_green/](https://www.instagram.com/ana_in_green/)

Ils sont greenissimes et ils nous inspirent!

Soucieuses de limiter leur impact sur la planète, ces familles très convaincues ont adopté diverses habitudes écolo! On peut essayer de suivre l’exemple...

“

“Un mode de vie très nature.”

Grâce à notre potager, nous récoltons 250 kg de légumes par an. Pour limiter les invasions de limaces, nous mettons des petits tas de compost à différents endroits et elles s’y précipitent. Nos poules se nourrissent de ces limaces et de nos déchets de cuisine. Nous compostons les copeaux de bois de nos toilettes sèches. Pour économiser l’eau, nous arrosons le potager grâce à nos récupérateurs d’eau et nos puits, et nous paillons nos plans. Il nous a fallu un budget pour aménager la serre et le poulailler, mais nous ne souffrons pas de la hausse des prix des fruits et légumes. »



EMILIE, maman de
Jérôme, 10 ans, Pierre,
7 ans, et Camille, 4 ans.

payettefamily.fr et sur
[instagram.com/payettefamily](https://www.instagram.com/payettefamily)

“

“Des vacances sans voiture!”

Depuis 2016, nous délaissions la voiture pendant une ou deux semaines et partons en vacances itinérantes à vélo avec nos enfants, la carriole, la remorque et le matériel de camping. Par sécurité, nous empruntons les voies vertes, plus tranquilles, et avec très peu de dénivelés pour se faciliter la tâche. On ressort les vélos dès le printemps pour que chacun se remette en jambes. C’est très plaisant d’être autant en extérieur, déconnectés, libres, plus proches de la nature... et ça soude la famille! »



ERIKA, maman de
Maxence, 11 ans,
Amaury, 9 ans, Tristan,
6 ans, et Adèle, 5 ans.

erikajournal.com/blog

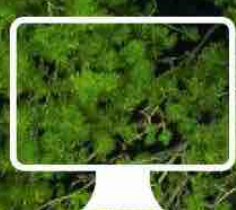
TÉMOIGNAGES RECUEILLIS
PAR DOROTHÉE BLANCHETON

Le Parisien
Aujourd'hui^{en France}

PRÉSENTE MA TERRE

VOTRE NOUVEAU RENDEZ-VOUS
POUR UN QUOTIDIEN PLUS RESPONSABLE

RETROUVEZ-NOUS SUR :



Le Parisien
MA TERRE

Pour un quotidien plus responsable

Aujourd'hui^{en France}
MA TERRE

Pour un quotidien plus responsable

AU PARC D'ATTRACTIONS!

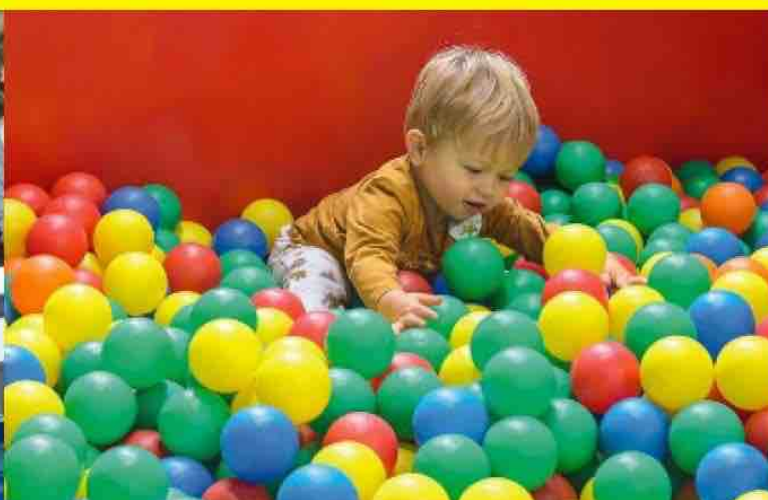
Le plein d'expériences

Cap sur l'un des 11 Gulli Parc en France! Des structures gonflables, des piscines à balles, un escape game... Un univers joyeux pour se défouler et développer sa motricité! Gratuit pour les moins de 1 an, dès 7,50 €. www.gulli-parc.com



Au cœur des volcans

Des animations dynamiques, des spectacles, des films... Tout, vous saurez tout sur les volcans! Et ça se passe à Vulcania, au cœur des volcans d'Auvergne. Dès 6 € pour les enfants de 3 à 5 ans. www.vulcania.com



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

Comment les occuper!!!

Retrouvez-nous sur notre site tout beau tout neuf de

MÔMES
par **PARENTS**
www.momes.net

SON DIY

Matériel

- des pinces à linge en bois
- de la peinture
- du papier
- des ciseaux
- des crayons
- de la Patafix



Dès 5 ans

Des lapins en pince à linge

- **Démontez la pince à linge** pour pouvoir la peindre facilement et laissez sécher.
- **Pour vous faciliter la tâche**, prenez des Posca, parfaits pour ce genre de déco. Réassemblez votre pince à linge et dessinez les oreilles.
- **Dans un papier blanc**, découpez de petits ronds et dessinez les visages de lapin. Utilisez de la Patafix pour les coller, car le papier sera fixé à l'endroit où la pince est mobile. Il ne reste plus qu'à coller une frimousse sur chaque pince. Voilà une jolie famille avec laquelle les kids pourront jouer ou pour décorer la table à Pâques.

Toutes les étapes sur [momes.net](http://www.momes.net) <http://www.momes.net/Bricolages>



Gommettes Party

Dans ce kit: de quoi réaliser de jolis tableaux avec 120 gommettes en mousse dont certaines ornées de paillettes qui brillent!

Mes tableaux en gommettes mousse, Petites pousses, éd. Fleurus, dès 3 ans, 10,99 €.

Tendance expériences



Combien de dodos ?

Un calendrier éducatif pour apprivoiser les dates, les jours de la semaine, les mois et les saisons! Pratique et ludique avec ses pièces en velcro qui se manipulent facilement. Mon Premier calendrier mobile Galopins, Nature & Découvertes, dès 3 ans, 29,95 €.



Dimanches oisifs ? Non, créatifs

52 activités autour de la nature pour passer des week-ends super créatifs. Peindre des œufs, créer un terrarium, fabriquer un tipi fleuri... un réservoir de bonnes idées. Vive le week-end, éd. Gallimard Jeunesse, dès 5 ans, 16,90 €

LES ŒUFS DU JARDINIER, PÂQUERETTES À FAIRE POUSSER, OXYBUL, 12,99 €, DÈS 3 ANS.



BELLE PLANTE

On sème ses graines dans le joli pot en forme d'œuf et hop ! une pâquerette se met à pousser.

STORIKID POCKET - VTECH, 30 €, DÈS 3 ANS.



CONTEUR NOMADE

Trop craquant et tellement bavard ce nouveau copain ! Au menu : des histoires, des chansons et des blagues à écouter partout.



LAPINS MALINS

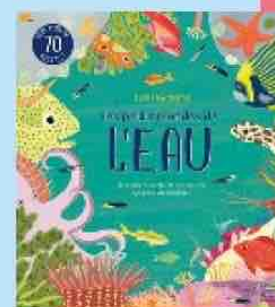
Chacun des 4 petits lapins saura-t-il retrouver carotte, radis, pomme de terre et oignon ? Un jeu pour s'amuser et exercer sa mémoire en famille.



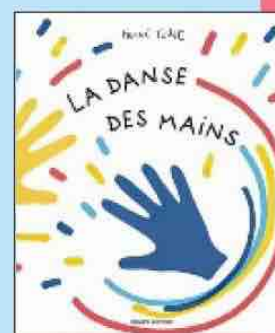
SURPRISES DANS LE POTAGER, SMARTGAMES, 19,99 €, DÈS 4 ANS.

DES LIVRES

À lire pour jouer !



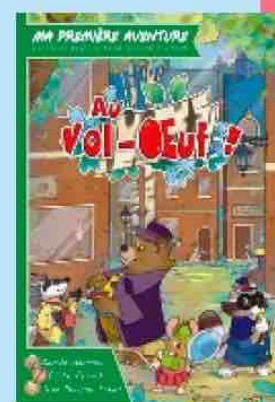
Dans l'eau. Animé en 70 volets, un livre pour découvrir les animaux qui peuplent les eaux, d'une flaque salée aux racines immergées d'un arbre. "Les Petits Mondes de l'eau", éd. Quatre Fleuves, dès 5 ans, 15,90 €.



Danse. On tourne les pages et les mains se mettent à danser, le geste s'affine. Un ouvrage interactif pour faire des choré. avec les dix doigts. La Danse des mains, éd. Bayard, dès 2 ans, 13,50 €.



Bruitages. Dans ce livre cartonné, 25 images à claquer pour obtenir des sons rigolos ! Des mains qui applaudissent, un marteau sur un clou, etc. Et... Paf ! éd. Nathan, dès 2 ans, 13,95 €.



Carnet d'enquête. Un ouvrage pour jouer les détectives : Jeppy l'ours, Zoé la souris ou Nouki le raton laveur. C'est parti pour une super enquête sur le vol des œufs de la maman ornithorynque ! Au Vol-œuf, éd. Game Flow, dès 4 ans, 17,90 €.

ROMY DUCOULOMBIER

DR

ABONNEZ-VOUS



1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)



le doudou Carré Lune



25,90 €
seulement

-41%
de réduction

AU LIEU DE 44€**

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 doudou Carré Lune 
pour **25,90€ seulement** au lieu de ~~44€**~~

OU

PG2 ☐ **2 ans (20 N°)** **+ EN CADEAU** le doudou Carré Lune 
pour **44,90€ seulement** au lieu de ~~73€**~~

☐ 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

*Cplt adresse

*Code postal *Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)


*N° Tél.

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

E-mail

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

PC614

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 doudou carré Lune Corolle : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. ** Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosque et le doudou carré Lune Corolle au prix de 15€. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. * Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. A défaut, UNI-MÉDIAS ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MÉDIAS habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au moment de recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au  **N° Cristal 09 69 32 34 40** (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7 116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38222104183, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire, Yummypets, Naturissime et Les Petits Plats de Laurent Mariotte.

Découvrez d'autres offres sur : store.uni-medias.com/doudou614

OU

scannez le QR code



et recevez

le doudou Carré Lune



Le doudou plein de tendresse
pour des calins tous doux !



**Petit
visage brodé**

multicolore et
d'une grande
douceur.



Avec sa petite
taille et sa légèreté ce
doudou se glisse partout.
**Il sera le compagnon
inséparable de bébé**
pour de grands
moments de
tendresse.

**Attache
tétine**

(tétine non
incluse).

Étiquette

pour écrire le prénom
de l'enfant ou votre
numéro de téléphone
en cas de perte.

petitsplats
les petits plats
de Laurent Mariotte

MARS - AVRIL 2022 - 3,95 €

NOUVEAU
N°3
TOUS LES
2 MOIS

**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 médias

L 14481 - 3 - F: 3,95 € - RD



Actuellement en kiosque !

ou sur store.uni-medias.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.

Florine Soulié

La main verte pour végétaliser la rue de l'école

Parent délégué, Florine a porté le projet de végétalisation de la petite place, devant l'école de ses enfants, pour remettre un peu de nature dans cet environnement ultra-bétonné et créer des liens parents-enfants autour des plants.

Lorsque sa fille est arrivée à l'école maternelle, située dans le IX^e arrondissement à Paris, il n'y avait aucune plante dans son environnement direct. La petite place devant l'école était bétonnée avec deux platanes dont les troncs étaient entourés de grilles, peuplées de mégots et de déjections canines. « C'était franchement désolant », explique Florine Soulié.

En tant que parent délégué, elle a suggéré de monter un projet de végétalisation de cette place

en faisant une demande de permis auprès de la mairie. La directrice était un peu réticente au début : elle craignait alors que les bacs deviennent des dépotoirs et que personne ne les entretienne. D'autres parents étaient enthousiastes, et elle a fait la demande d'un permis de végétalisation auprès de la mairie centrale. Dans un premier temps, le permis a été refusé : les écoles sont soumises au plan Vigipirate et l'installation de bacs semblait s'opposer à cette législation stricte. « J'étais par ailleurs conseillère de quartier auprès de la mairie et j'ai donc renouvelé ma requête », poursuit Florine Soulié. Finalement, le permis a été validé, mais entre la première demande et l'installation des deux grands bacs en bois, deux ans se sont écoulés.

« Je ne m'attendais pas à ce que ça prenne autant de temps. Nous avons fait appel à l'association Vergers Urbains pour nous aider à installer les bacs et organiser les sessions de plantation. »

Les élèves ont pu mettre les mains dans la terre, observer les plantes grandir, fleurir.

Au début, ils ont planté beaucoup d'herbes aromatiques, « les enfants aimaient les toucher, les sentir. Mais plusieurs plantes ont été volées. Et tous les matins ou presque, on retrouvait des canettes, mégots, déjections... dans les bacs. On a décidé d'installer un grillage autour des deux bacs », explique-t-elle.

Deux fois par an, des ateliers jardinage sont organisés

avec des plantes issues de la pépinière de Vergers Urbains et des fleurs données par les parents. Les parents délégués se relaient pour arroser et entretenir l'espace. Cette petite place devant l'école, avec ses bacs-bancs, est devenue un lieu de sociabilité où les parents s'installent en attendant la sortie de l'école.

La passiflore a poussé tout autour du grillage. « C'est vraiment joli ! Et puis, les séances de plantation et d'arrosage créent aussi des liens entre parents et enfants. Cet espace fait une continuité avec la cour de l'école où un petit potager a été installé depuis. » ●

PROPOS RECUEILLIS PAR SIDONIE SIGRIST

85



APPEL À LA COMMUNAUTÉ

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

« Il y a un peu plus de vert, de nature dans l'environnement des enfants, et c'est déjà ça de pris. »

Réponses → d'experts



Dr Philippe Grandsenne
PÉDIATRE



Julien Rousseaux
MÉDECIN
NUTRITIONNISTE



Stephan Valentin
DOCTEUR
EN PSYCHOLOGIE



Jessica Pirbay
SEXOLOGUE ET
SEXOTHÉRAPEUTE

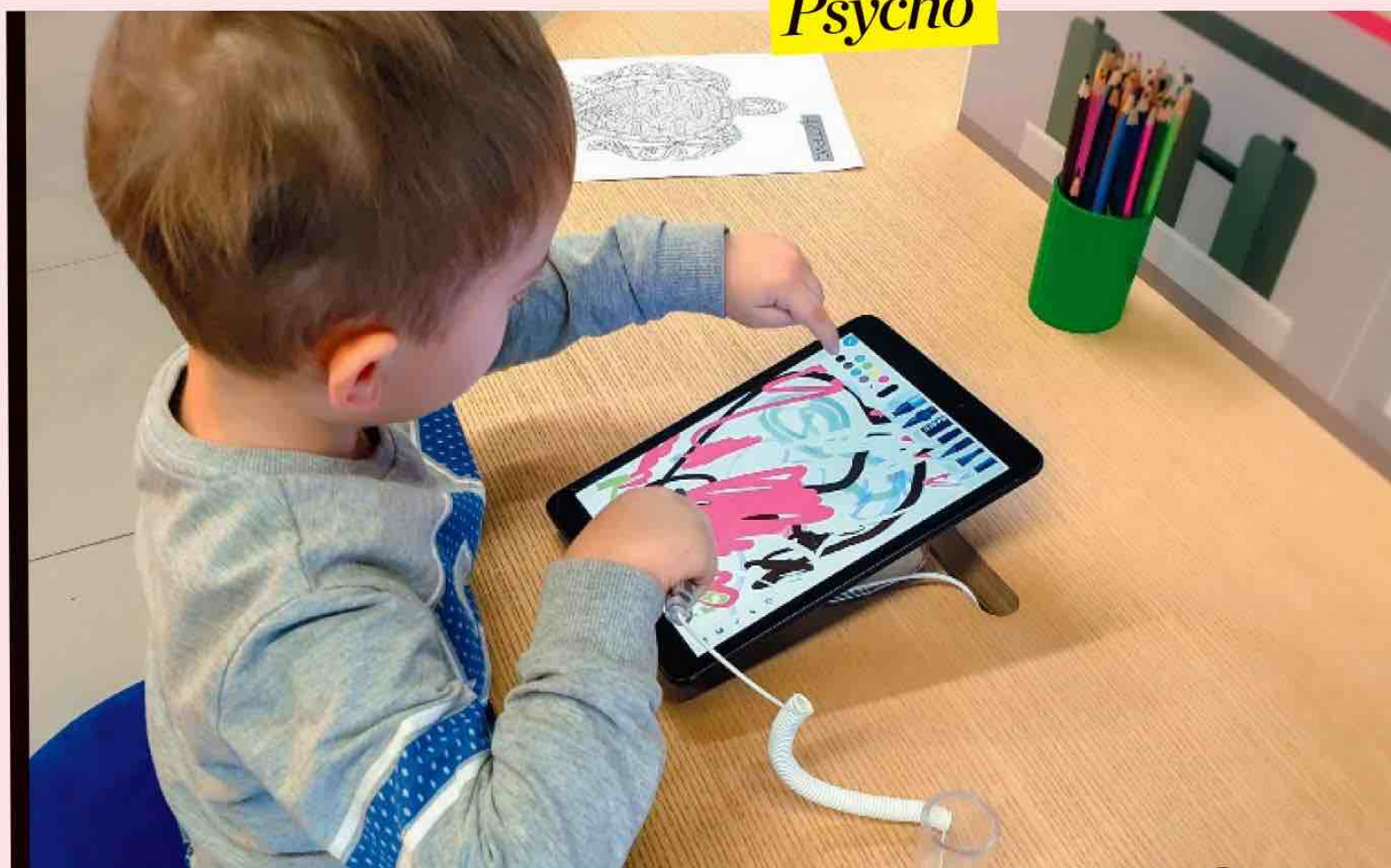


Adrien Gantois
SAGE-FEMME



Me Joanne Elia
AVOCAT AU BARREAU
DE PARIS

Psycho



« Mon fils de 3 ans et 4 mois demande sans cesse à jouer avec la tablette. Pourtant, sa maîtresse m'a dit qu'il adorait jouer aux cubes à l'école. Chez nous, curieusement, il n'en veut pas du tout... » NILA



Mieux vaut aucun écran dans la chambre de l'enfant avant l'âge de 12 ans pour éviter un niveau moindre de sociabilité, car quand un enfant passe du temps seul devant l'écran, il n'entraîne pas ses compétences sociales comme l'empathie, l'écoute, le respect de l'autre... Chez les tout-petits, trop de temps passé devant l'écran peut également avoir un effet négatif sur le développement linguistique : même si on les laissait regarder une chaîne culturelle pendant des heures, ils ne parleraient pas mieux. Car l'enfant a besoin d'une interaction avec

un être vivant qui lui parle pour être capable de progresser sur le plan du langage. Ainsi, pour les parents qui désirent avoir moins de conflits avec leurs enfants à cause des écrans et les aider à mieux gérer le temps passé devant, tentez l'expérience de ne pas leur en laisser le libre accès. Voici une petite astuce : il suffit de procéder comme avec les jeux de société, c'est-à-dire ranger la tablette dans un meuble après son utilisation et sortir les cubes ! Ainsi, utiliser l'écran ne deviendra pas un réflexe dès que l'enfant s'ennuie. **S.V.**

Pédiatrie

« Ma fille de 2 ans et demi fait souvent des otites. Est-ce qu'on peut tout de même prendre l'avion pour retourner dans la famille pendant les vacances? »

ROSE, MAMAN DE CHARLINE

Tout d'abord il faut consulter le pédiatre pour savoir pourquoi elle fait encore beaucoup d'otites, car ce n'est plus de son âge. Ensuite, il faut voir l'état de ses tympans avec son ORL. Si rien n'est possible avant votre départ, partez tranquillement, en donnant à votre fille un bon biberon à téter durant la descente – et pas à la montée, car c'est à la descente que l'hyperpression de l'air dans l'oreille moyenne appuie douloureusement sur le tympan. **P.G.**

Nutrition

*Poisson, viande, œuf...
les protéines sont-elles équivalentes
d'un point de vue nutritionnel?*

JOSEPH, PAPA DE JONAS, 2 ANS ET DEMI

Les protéines animales sont relativement équivalentes. Il est toutefois intéressant d'apporter des sources diversifiées de protéines pour cultiver le goût de la diversité alimentaire. De plus, les sources de protéines animales ne contiennent pas que des protéines, mais aussi plusieurs nutriments spécifiques (acides gras, fer, vitamines...). Ainsi, la viande de bœuf sera plus riche en fer, alors que le poisson de mer apporte des acides gras oméga 3 à longue chaîne, qui sont utiles au bon développement du cerveau notamment. **J.R.**

KP, ELOI/ADOBESTOCK

DES BONS PLANS ET DES EXPÉRIENCES À PARTAGER

petit futé
2022-2023
Vacances avec
LES ENFANTS
VERSION NUMÉRIQUE OFFERTE

PARENTS
www.petitfute.com
RCE

VERSION NUMÉRIQUE OFFERTE

En vente chez votre libraire, sur internet et sur les réseaux sociaux !

www.petitfute.com

Bulletin à retourner à :

Petit Fute VPC 18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 53 69 70 00

Oui, je souhaite commander :

- ☐ Vacances avec les enfants au prix de 15,95 € (frais de port inclus)
- ☐ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Petit Futé
- ☐ Je préfère régler par carte bancaire :
- CB n° Expire fin : /
- Clé : (3 derniers chiffres figurant au dos de la carte)
- Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.
- Nom
- Prénom
- Adresse
- Code postal Ville
- Tél. E-mail
- Offre réservée France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.



L'astro...

pour *moi* et mon *mini-moi*!



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: L'enfant Taureau, c'est Schtroumpf grognon. Il passe son temps à ronchonner. Ce n'est pas marrant. Mais son comportement ne devrait pas durer bien longtemps. Santé: elle en demi-teinte. Fort comme un bœuf, le petit semble fatigué, après le 21.

Maman Taureau: Vous êtes déçue par un proche.

Il s'esquive alors que vous aviez besoin de lui.

Pourtant, cette personne a toujours pu

compter sur vous. Il y a sans doute une

raison. Côté cœur: des mini-cha-

mailleries, mais les senti-

ments sont sincères et

profonds.

Bébé: Le petit Gémeaux est une pile électrique. Il a de l'énergie à revendre.

Il n'arrête pas, surtout s'il marche déjà, gambadant dans la maison, à droite, à gauche, sans se fatiguer. Même à l'heure du bain ou du repas, le pitchoun ne baisse pas le tempo!

Maman Gémeaux: *Carpe diem!* Vous adoptez cette expression au pied de la lettre. Après des mois de morosité ambiante, vous voulez profiter de la vie. Massage, coiffure, shopping... vous vous chouchoutez. Et vous multipliez les sorties et les week-ends en amoureux.

Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: Le bébé Cancer mange avec facilité. Ni trop, ni pas assez. C'est désormais un nourrisson facile, question repas. La diversification alimentaire se passe, ou devrait se passer, comme sur des roulettes. À moins que l'adorable baby commence à pinailler...

Maman Cancer: Vos efforts portent leurs fruits.

Au boulot, on vous propose un meilleur poste

ou des missions plus intéressantes. Avec,

peut-être à la clé, une prime ou une

augmentation. C'est top! Mais,

ça tangué un peu, côté

vie privée. Il y a des

tensions dans

l'air.

Par chance, plus le mois avance, plus

il redevient fort. À la Pentecôte, Bébé Lion est en méga forme. Ouf!

Maman Lion: Votre chéri vous met en confiance. À ses côtés, vous vous sentez belle

et désirable. Et vous sentez que vos projets,

c'est du béton, pas des paroles en l'air.

Tout ça vous métamorphose et vous

donne des ailes. Vénus? Vous pou-

vez lui dire un grand merci.

Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Le mini-Bélier n'aime pas le changement. Mais vraiment pas! Si les rituels qui ponctuent sa journée sont désorganisés, bébé risque d'être un peu perturbé. Ensuite, il lui faudra du temps pour retrouver ses marques. Mais, pas d'inquiétude, ça va rentrer dans l'ordre.

Maman Bélier: Au travail, vous restez dans

votre zone de confort. Si vous espérez évo-

luer, il vous faut sortir de votre périmètre

de sécurité. Faites preuve d'audace!

À l'inverse, si votre train-train

vous contente, conti-

nuez! Tout se

passera

bien.

Lion

DU 23 JUILLET

AU 23 AOÛT

Bébé: D'habitude, le

petit Lion est actif. Il joue ou

gesticule sans arrêt. Mais,

début mai, le pauvre chou est

raplapla. On ne le reconnaît pas.

Par chance, plus le mois avance, plus

il redevient fort. À la Pentecôte, Bébé

Lion est en méga forme. Ouf!

Vierge

DU 24 AOÛT AU

23 SEPTEMBRE

Bébé: Le mini-Vierge est

trop mignon. Risettes, jeux de

regard... Il communique, toujours

avec tendresse. Et, il accepte de jouer

tout seul et de rester dans son lit parc

sans broncher. C'est simple: même s'il pleure

un peu le soir, c'est LE bébé parfait.

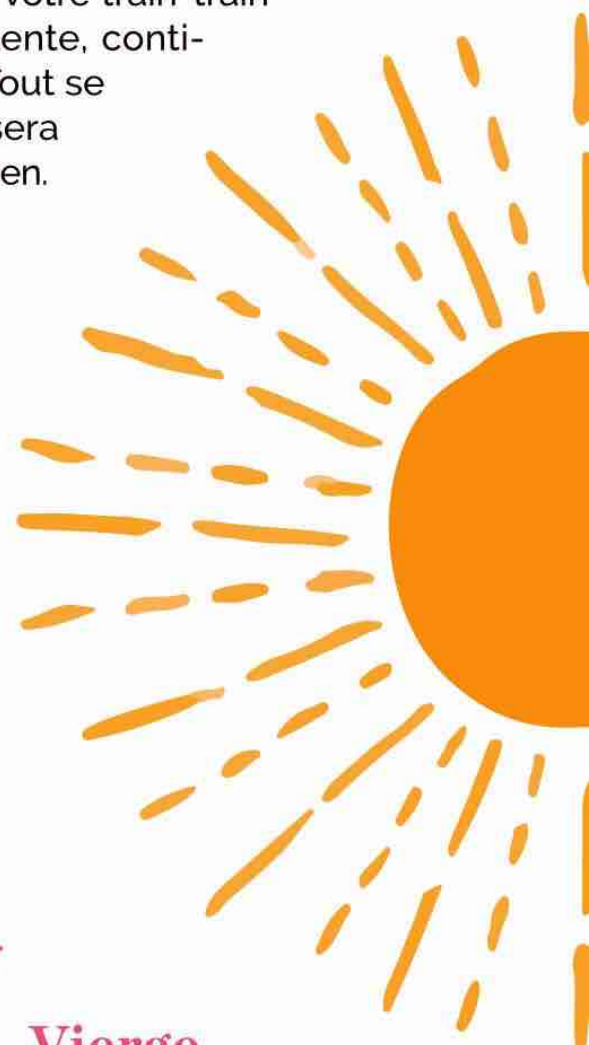
Maman Vierge: Speedy Gonzales est de retour.

Vous voilà à nouveau en train de courir pour jongler

entre les tâches. Votre vie quotidienne est bien remplie.

Mais accordez-vous quinze minutes par jour! Et, peut-être,

encouragez votre bébé chéri à développer son autonomie.





Survolté, aventurier ou zen comme un Bouddha ? Quelle sera l'humeur de votre mini-môme ce mois-ci ? Et la vôtre ? Bref, quel mois de mai vous réservent les planètes ? Surprise !



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé : Mince ! Bébé Balance connaît des déconvenues, comme perdre son doudou. Contrariétés pas bien graves, mais le bambin en fait grand cas. Pour apaiser son chagrin, un doudou identique devrait faire son apparition dans la maison...

Maman Balance : Les petits breaks, très peu pour vous ! Vous préférez rester dans votre cocon plutôt que faire des voyages express. Alors si ça convient aussi à votre partenaire, c'est le jackpot. Vous allez pouvoir roucouler comme au tout premier jour. Santé : elle est au zénith.

Scorpion

DU 24 OCTOBRE
AU 22 NOVEMBRE

Bébé : Le petit Scorpion paraît nager dans le bonheur. Il sourit et gazouille beaucoup. Il est rassuré par les petits rituels qui ponctuent sa journée et s'épanouit à vue d'œil. Et quels progrès dans le domaine de la motricité et du langage !



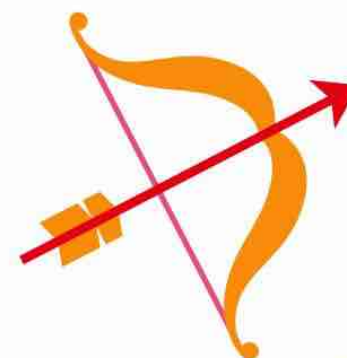
Maman Scorpion : Au travail, l'ambiance

change. Ouh là, elle fait penser à "Koh-Lanta". Vous voilà mise à l'épreuve. Des groupes se créent. Chacun y va de sa stratégie et tente d'être le plus fort. Jouez le jeu ou faites le dos rond, selon votre profil. Le climat va s'apaiser.

Sagittaire

DU 23 NOVEMBRE AU
21 DÉCEMBRE

Bébé : Le bambin Sagittaire veut n'en faire qu'à sa tête. C'est simple : il refuse tout ce qu'on lui propose. Et il n'en démord pas. Il a besoin qu'on lui pose des limites. Chez les tout-petits, l'ambiance diffère. Mais les poupons sont un peu angoissés.



Maman Sagittaire : L'influence de Jupiter se fait sentir. Vous avez de l'énergie à revendre. Hop, hop, hop ! Vous êtes efficace, percutante. Tournée vers l'avenir et optimiste, vous avancez sans trop vous poser de questions. Tout roule, pourquoi chercher la petite bête ?



Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé : Le petit Capricorne a un sommeil agité. Il se réveille plusieurs fois dans la nuit, et pleure beaucoup pour réclamer à manger. Vivement que bébé dorme comme un loir ! Ça ira mieux pour tout le monde. Et tout ça ne sera qu'un lointain souvenir...

Verseau
DU 21 JANVIER
AU 18 FÉVRIER

Maman Capricorne : Vous êtes plus sensible que d'habitude. Certains diraient aussi plus influençable. Les derniers soubresauts de la vie vous ont peut-être fragilisée...

Bébé : L'enfant Verseau a deux visages.

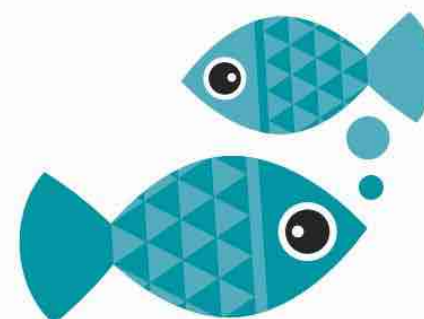
Poissons DU
19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé : Petit Poissons serait-il un futur nageur ? Il aime de plus en plus barboter dans la baignoire. Il rit comme un fou quand il y joue avec tous ses joujoux. Ensuite, il est si serein et heureux. Quand il découvrira la piscine ou la mer, il devrait adorer.

Maman Poissons : Vous avez des idées. Ne les gardez pas pour vous ! Osez vous imposer pour les partager au boulot. Et, face à votre homme, n'hésitez pas non plus à les défendre bec et ongles. Vous ne croyez pas suffisamment en vous. Pourtant, vous êtes pleine de ressources.

Il est tantôt adorable, tantôt canaille ! Avec lui, on ne sait jamais sur quel pied danser. Qui oserait le lui reprocher ? Le marmot ne s'en rend pas compte. Et avec sa bouille craquante, on lui pardonne vraiment tout...

Maman Verseau : Un vent d'amour souffle sur votre constellation. Ces délicieuses rafales multiplient les moments de douceur et de complicité avec votre chéri. Enceinte ou avec pitchoun(s), vous êtes radieuse. Santé : des petits pépins à surveiller. Montrez-vous vigilante.



PARENTS

est une publication du groupe 

22 rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15. Tél. : 01 43 23 45 72 – I.C.S. FR38ZZZ104183

Pour joindre votre correspondant par email : prenom.nom@uni-medias.com

Président : Michel Ganzin - Directrice générale, directrice de la publication : Nicole Derrien - Assistante : Marine Lalire

Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous en précisant vos coordonnées :

Par téléphone :

 **N° Cristal** 09 69 32 34 40

(appel non surtaxé de 8 h 30 à 17 h 30 du lundi au vendredi)

ou **Par mail** : service.clients@uni-medias.com

ou **Par courrier** : Uni-médias - BP 40211,
41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner
www.boutique.parents.fr



CE MAGAZINE
EST IMPRIMÉ
AVEC DES
ENCRE
ÉCOLOGIQUES



Ce magazine est imprimé sur
du papier issu de forêts gérées
durablement (hors encarts).

Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.



ABONNEZ-VOUS

1 AN ▶ **25,90 €**
(10 numéros) **seulement**
au lieu de 29 €*

BULLETIN D'ABONNEMENT À compléter et à renvoyer avec votre règlement, sous enveloppe, SANS AFFRANCHIR à :
UNI-MÉDIAS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX.

+ RAPIDE, + PRATIQUE abonnez-vous sur parentsabo.com

CPG ☐ **OUI**, je m'abonne à **PARENTS** pour **1 an (10 numéros)** au prix de
25,90 € seulement au lieu de 29 €*.

Je joins mon règlement de **25,90 €** par chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PARENTS**

☐ Mme ☐ M. Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance de votre enfant (ou prévue)

N° Tél.

Votre e-mail

☐ J'accepte de recevoir des offres par email de la part des partenaires d'Uni-médias

PC19A

Vos données sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Elles seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur www.kiosque.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au (appel non surtaxé), PARENTS est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7 116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183. Filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets. Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 1^{er} numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. * Prix de vente au numéro

Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au  **N°Cristal** 09 69 32 34 40

APPEL NON SURTAXÉ

RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anaïs Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvault-Salutare

Direction artistique :

Noureddine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Katrin Acou-Bouaziz (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1^{re} secrétaire de rédaction

et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingarraud

Photos :

Anne Gestin (chef de service)

Social media editor

Léa Leyris

DÉVELOPPEMENT

Jean-Michel Maillet

COMMERCIAL RÉSEAU

Jean-Luc Samani

RÉGIE PUBLICITAIRE

Anne-Cécile Aucomte

22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. standard : 01 43 23 45 72.

Directrice pôle Beauté :

Anne Jannot,

anne.jannot@uni-medias.com

Directrice pôle Famille Food :

Claire Chabannes,

claire.chabannes@uni-medias.com

Directrice pôle Santé-Hors captif :

Monique Pinheiro,

monique.pinheiro@uni-medias.com

Directrice de clientèle pôle Beauté :

Léa Bignon,

lea.bignon@uni-medias.com

Responsables commerciales

exécution :

Leila Iddouadi,

leila.iddouadi@uni-medias.com

Sandy Dumontier,

sandy.dumontier@uni-medias.com

AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

NUMÉRIQUE MARKETING

Perrine Albrieux

Développement technique :

Mustapha Omar

Audiences et Acquisitions :

Alain Languille

MARKETING CLIENTS

Carole Perraut

Relation clients :

Delphine Lerochereuil

RESSOURCES HUMAINES

Christelle Yung

FINANCES

Nadine Chachuat

Comptabilité :

Nacer Ait Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS

Jean-Luc Bourgeas

Fabrication :

Emmanuelle Duchateau

Supply Chain :

Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud et Damien Thizy

ÉDITEUR

Uni-Médias SAS

Siège social :

22, rue Letellier,

75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72

RCS Paris 343 213 658

Actionnaire : Crédit Agricole SA

Commission paritaire : 0623 K 79217

N°ISSN : 0553-2159

Dépôt légal : Mars 2022

Distribution : MLP

IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

www.agir-graphic.fr

Origine du papier : Italie

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P_{tot} 0,018 kg/T

ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE : 25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup. Tél. : 070/233 304

abonne@edigroup.be - www.edigroup.be

Abonnements pour la Suisse :

Edigroup. Tél. : 022/860 84 01

abonne@edigroup.ch - www.edigroup.ch

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

Imprimé en France

PARENTS

A FAIRE
AVEC EUX



LA CHENILLE

© MASSIMO PESSINA

PARENTS

A FAIRE
AVEC EUX



LA TARTE AUX POMMES

© MASSIMO PESSINA

PARENTS

A FAIRE
AVEC EUX

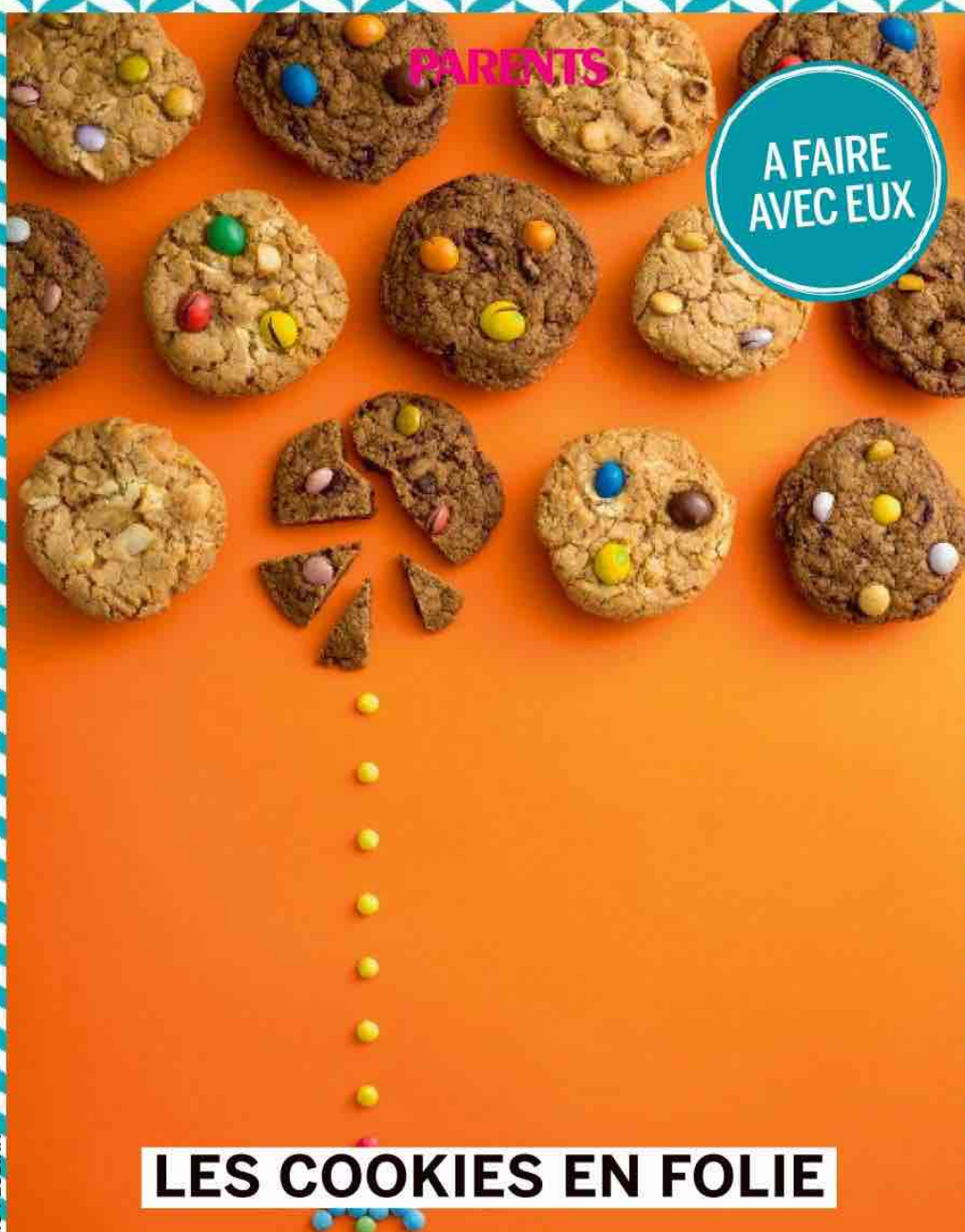


LES BARRES
DES CHAMPION(NE)S

© MASSIMO PESSINA

PARENTS

A FAIRE
AVEC EUX



LES COOKIES EN FOLIE

© MASSIMO PESSINA

PARENTS

LA TARTE AUX POMMES

POUR : 6 personnes.
PRÉPARATION : 30 minutes. **CUISSON :** 55 minutes.

INGRÉDIENTS

- 1 disque de pâte feuilletée
- Environ 1 kg de pommes type reine des reinettes
- 100 g de cassonade
- 50 g de beurre demi-sel

Pour la compote

- 400 g de pommes
- 30 g de sucre en poudre
- ½ gousse de vanille fendue et grattée
- 50 g de beurre

1. Préparez la compote. Épluchez et coupez les pommes en petits morceaux. Dans une casserole, faites-les cuire 10 min à feu moyen avec 3 cl d'eau, le sucre et la gousse et les graines de vanille. Hors du feu, ajoutez le beurre et mélangez. Réservez et filmez au contact.

2. Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez et coupez les pommes en fines tranches pour la tarte.

3. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez la surface de cassonade. Réalisez une bordure, tartinez le fond de compote et disposez joliment les pommes par-dessus. Parsemez de morceaux de beurre et saupoudrez de cassonade.

4. Enfourez pour 45 min.



Recette extraite de "La boulangerie des petits" de Éric Kayser, éd. Larousse

PARENTS

LA CHENILLE

POUR : 4 ou 5 douzaines de chouquettes.
PRÉPARATION : 20 minutes. **CUISSON :** 20 minutes.

INGRÉDIENTS

- 220 g d'eau
- 20 cl de lait
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 175 g de beurre
- ½ c. à café de sel
- 230 g de farine tamisée
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 6 œufs
- 100 g de sucre en grains

1. Préchauffez le four à 200 °C. Dans une casserole à fond épais, versez l'eau, le lait, le sucre, le beurre et le sel. Portez à ébullition, puis ajoutez la farine tamisée d'un coup. Faites dessécher à feu doux en remuant avec une spatule en bois, jusqu'à ce que la pâte se détache parfaitement du bord de la casserole.

2. Retirez du feu, laissez tiédir légèrement, puis incorporez la crème épaisse. Incorporez 1 œuf à l'aide de la spatule, puis les suivants un par un en travaillant la pâte vigoureusement après chaque œuf.

3. Mettez la pâte dans la poche munie d'une douille lisse ou unie à l'aide d'une spatule souple. Dressez des petits choux de Ø 3 ou 4 cm sur une plaque recouverte de papier sulfurisé : pour cela, pressez la poche avec un mouvement de rotation du poignet, puis relevez-la d'un coup sec à la fin. Saupoudrez les chouquettes de sucre en grains.

4. Enfourez pour 20 min environ.



Recette extraite de "La boulangerie des petits" de Éric Kayser, éd. Larousse

PARENTS

LES COOKIES EN FOLIE

POUR : 24 cookies. **PRÉPARATION :** 10 min.
AU CONGÉLATEUR : 1 heure. **CUISSON :** 12 à 14 min.

INGRÉDIENTS

Pour des cookies noirs :

- 365 g de farine T65
- 1 sachet de levure chimique
- 185 g de beurre mou
- 395 g de cassonade
- 1 c. à café rase de sel
- 2 œufs
- 340 g de pépites de chocolat noir
- 100 g de cerneaux de noix
- 110 g de noix de pécan

Pour des cookies blancs

- 370 g de farine T65
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café rase de sel
- 185 g de beurre mou
- 340 g de cassonade
- 2 œufs
- 340 g de pépites de chocolat blanc
- 100 g de noix de macadamia
- 110 g de noix de pécan

Pour les toppings

- M&M's®, Smarties®, amandes enrobées, pistaches...

1. Dans un saladier, tamisez ensemble la farine et la levure.

2. Dans un autre saladier, mélangez au fouet le beurre mou, la cassonade et le sel. Ajoutez les œufs et fouettez de nouveau. Incorporez le mélange de farine et levure, puis les pépites de chocolat et les noix à la main.

3. Déposez la pâte sur un grand rectangle de film alimentaire et façonnez-la pour obtenir un rouleau de Ø 5-6 cm. Réservez au congélateur au moins 1 h.

4. Préchauffez le four à 180 °C, en mode chaleur tournante. Coupez des rondelles de 1,5 cm d'épaisseur environ dans le boudin de pâte. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, ajoutez éventuellement des toppings et enfourez pour 12 à 14 min selon la taille des cookies. Ils doivent être croquants sur les bords, mais encore mous au centre. Laissez-les tiédir avant de les décoller.

Recette extraite de "La boulangerie des petits" de Éric Kayser, éd. Larousse

PARENTS

LES BARRES DES CHAMPION(NE)S

POUR : 8 à 10 barres. **PRÉPARATION :** 15 minutes.
CUISSON : 10 à 20 minutes. **AU CONGÉLATEUR :** 15 minutes.

INGRÉDIENTS

- 80 g de flocons d'avoine
- 20 g de quinoa cru ou de graines (de lin, de millet...)
- 65 g de fruits séchés en morceaux (dattes, figues, raisins secs...)
- 55 g de fruits à coque concassés (amandes, noix, noisettes...)
- 30 g d'huile de coco ou de beurre
- 70 g de miel
- 1 c. à café de cannelle ou d'épices au choix

1. Préchauffez le four à 175 °C.

Dans une casserole, faites fondre l'huile de coco ou le beurre, le miel et la cannelle.

2. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le quinoa ou les graines, les fruits séchés et les fruits à coque. Ajoutez le mélange de beurre, miel et cannelle, et mélangez bien le tout.

3. Répartissez la préparation dans des moules à financiers ou dans des emporte-pièces sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Tassez bien.

4. Enfourez pour 10 à 20 min, selon la cuisson désirée.

5. Laissez refroidir à température ambiante, puis réservez 15 min au congélateur pour que les barres durcissent bien.



Recette extraite de "La boulangerie des petits" de Éric Kayser, éd. Larousse

[illegible]

MÔMES
par **PARENTS**

X



MÔMES
par **PARENTS**

» RETROUVEZ-NOUS SUR www.parents.fr

27,90€
livré chez
vous !

tiniloo

Une box tous les mois

De la grossesse aux 7 ans de l'enfant



ebulobo
Un volcan d'idées pour les petits

Tourbillon



bayard

Tourbillon



Popote **Tigex** **LES BABYGATORS**



Babysoin

Gifrer

Milton



L'ABONNEMENT DE COUCHES ÉCOLOGIQUES

Chaque mois, recevez directement à domicile 6 jolis paquets de couches écologiques, certifiées Oeko-Tex et Dermatest. Terminée la charge mentale !

54,90€ /mois seulement, livraison incluse

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 un clic ! Voir conditions de l'offre sur www.tiniloo.com

Une petite pause suffit pour recharger ses batteries. Et les vôtres.

Le SUV ID.4 100 % électrique, c'est le confort d'un habitacle spacieux et connecté, l'ergonomie d'un SUV au design dynamique et jusqu'à 511 km* d'autonomie. Sa recharge rapide (100 km en 7 minutes**) le rend idéal pour une escapade d'un week-end ou tout simplement pour profiter du plaisir de la route en toute simplicité, et surtout sans rejet de CO₂.



A 0 g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

ID.4
Rien ne vous retient.



* Selon la norme WLTP. ** Temps de recharge pour une autonomie de 100 km (WLTP) avec une puissance de charge DC 135 kW (recharge à partir de 5 %) valable pour ID.4 Pro ou Pro Performance pouvant varier selon les conditions de conduite.

Volkswagen Group France – SA au capital de 198 502 510 €
11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts – RCS Soissons 832 277 370.

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer