ESPRIT BÉBÉ N° 56

esprit bébé

LE MAGAZINE PARENTAL HYBRIDE : CONSEIL & LIFESTYLE

#56

JEUNE ET FUTURE MAMAN

- Pourquoi choisir des cosmétiques bio quand on est maman ?
- Préparer ses seins pour l'allaitement
- Tirer son lait : mode d'emploi et conseils pratiques
- Notre plan antivergetures et prise de poids
- Bien-être et maternité

Quelle eau pour bébé ?

Comment choisir ses jouets d'éveil ?



CAHIER FAMILLE

Mars - Avril 2022

Dossier Spécial

VALISE DE MATERNITÉ DE BÉBÉ

Peut-on réveiller bébé qui dort ?

Conseils pour faciliter la poussée dentaire

Porter bébé, c'est naturel

L 11611 - 56 - F: 4,50 € - RD



BIBERON EN SILICONE

Matière **souple** de qualité **premium**, **ultra résistante** pour une utilisation **durable**.

Biberon 240 ml équipé d'une tétine 0-4 mois dont la forme proche du sein favorise la tétée de bébé. Deux valves anti-coliques régulent l'air dans le biberon et réduisent les coliques du nourrisson.













+ Découvrez nos autres produits en silicone :



TÉTINES 4M+ POUR BIBERON EN SILICONE



SUCETTE TOUT EN SILICONE



GOUPILLON SILICONE

Marque française depuis 1946 - Disponible en magasins spécialisés et en pharmacies - www.dBb-remond.fr - Suivez-nous sur :

Édito

Focus sur la valise de maternité de bébé dans ce numéro. En préparant cette valise, vous vous préparez aussi mentalement et psychologiquement à accueillir votre enfant. Une bonne organisation est effectivement nécessaire pour vivre les premiers jours avec bébé, 40 jours, le mois d'or, à vivre intensément. Le rôle du papa est d'ailleurs crucial pour débuter cette nouvelle vie avec bébé sereinement.

Et on attend le printemps, on attend le soleil pour aller plus souvent dehors avec bébé, organiser un pique-nique de temps en temps, ou encore faire du jardinage, un antistress naturel ! Bonne lecture.

LA RÉDACTION









SOMMAIRE

TENDANCES

8 Coups de cœur

10 Des conseils pour bien vivre le mois d'or

14 La vitamine D régule le système immunitaire

16 Shopping et news santé bien-être

BÉBÉ

18 Peut-on réveiller bébé qui dort ?

20 Conseils pour faciliter la poussée dentaire

22 Valise de maternité de bébé

24 Porter bébé, c'est naturel

28 Comment choisir ses jouets d'éveil ?

30 Quelle eau pour bébé ?

34 Zoom sur Suavinex

JEUNE ET FUTURE MAMAN

38 Pourquoi choisir des cosmétiques bio quand on est maman ?

40 Préparer ses seins pour l'allaitement

42 Tirer son lait : mode d'emploi et conseils pratiques

44 Notre plan antivergetures et prise de poids

46 Bien-être et maternité

PARENTS

52 Sorties livres

54 Le rôle du papa pendant la grossesse

56 Idées after-work en famille

60 Conseils pour une bonne nuit de sommeil

62 Coups de cœur famille

64 Parents entrepreneurs

MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

Liberté
Égalité
Fraternité

COMMUNIQUÉ

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.

SOMMAIRE

ENFANTS

70 Reportage chez Ortopad
72 Crises d'angoisse chez les enfants
74 Enfant timide : comment réagir ?
76 Des idées d'accessoires DIY pour un pique-nique chic
78 Bricolage, le remède magique anti écrans
82 Quelle activité extrascolaire pour mon enfant ?

GREEN

84 Arrêtons le gaspillage
86 Jardinage en famille, un antistress naturel
88 Et si on essayait l'homéopathie ?
90 Un pique-nique réussi en famille
92 Idées de salades faciles pour le printemps

SHOPPINGS

24 Valise de bébé
32 Soins et puériculture
36 Beauté forme
48 Mode future maman
50 Loisirs culturels
58 Camping et randonnée
65 Ménage écologique
68 Jeux enfant
81 Loisirs créatifs
96 Nutrition

97 Carnet d'adresses
98 Abonnements









dBb Remond

La passion des bébés







NÉCESSAIRE DE TOILETTE

Une trousse toute mignonne en forme de tête d'ourson, garnie de différents accessoires pour la toilette de bébé !
Le petit compagnon idéal qui vous suivra partout lors de vos voyages.

PÈSE-BÉBÉ ÉLECTRONIQUE AVEC TOISE

30-150 cm





01-20 kg

Le pèse-bébé électronique vous permet de suivre l'évolution du poids et de la taille de l'enfant durant toutes les phases de sa croissance, et ce dès la naissance.

COUPS DE CŒUR



ORTOPAD®
CACHES OCULAIRES POUR ENFANTS
Ces pansements sont disponibles en différents dessins et plusieurs tailles, pour un traitement adapté aux enfants. Découvrez tous les dessins et articles de motivation sur le site web. Votre pharmacie se fera un plaisir de vous conseiller.



REALIKIDS INSTANT CAM D'AGFA PHOTO
C'est à la fois un appareil photo numérique qui prend des photos/vidéos mais aussi un instantané qui imprime SANS ENCRE les photos en noir et blanc. **59,99**€

NÉO V3
Composé d'une nouvelle ceinture plus ergonomique pour une bascule du bassin facilitée. Ses bretelles esthétiques sont plus confortables et facilement ajustables. Il est encore plus physiologique et accompagne la croissance de bébé jusqu'à ses deux ans. Naissance 2 ans. **Neobulle 149** €





CHAISE HAUTE ÉVOLUTIVE YOUPLA
Pratique et évolutive, la chaise haute YOUPLA Made in France vous séduira par son design et sa qualité. Elle passe d'une position chaise haute à une position rehausseur en un clin d'œil. **Thermobaby 99,90**€



COFFRET 3 BIBERONS
La marque 100% française NATAE propose un coffret de 3 biberons en verre avec tétines caoutchouc. Composés de matériaux naturels, ces 3 biberons accompagnent bébé tout au long de sa croissance. **Natae. 27,90** €

BELLYBELT
Bellybelt est une ceinture d'ajustement pour femmes enceintes, elle vous permet d'ajuster vos pantalons habituels durant votre grossesse et après l'accouchement. Ce kit comprend 3 coloris (noir, blanc, bleu) et 2 systèmes d'accroches (boutons ou agrafes). Discrète, elle se dissimule facilement sous un haut. **Bellybelt, 25.90**€





ANORIS T I-SIZE
Dispose d'une technologie d'airbag intégré au bouclier. Face route, il offre environ 50% de protection en plus que les sièges-auto de la même position et une protection aussi élevée qu'un dos route. **CYBEX**. 15 mois à env 6 ans - **699,95** €



LE CUISEUR/MIXEUR FOOD MAKER DELUXE

Le Food Maker de Baby Brezza (inventeur de la première machine au monde qui prépare les biberons automatiquement) est le premier cuiseur/mixeur pour bébés qui cuit et mixe en une seule étape (sans transfert d'aliments d'un récipient à l'autre), en appuyant seulement sur un seul bouton. 3 poches réutilisables et 3 entonnoirs pour les remplir sont fournis avec, pour toujours simplifier la vie des parents.
Food Maker Deluxe, 149.90 €

BALLE SENSORIELLE CLEMMY

Une balle souple dans laquelle l'enfant peut insérer des cubes tout mous Clemmy. Avec différentes surfaces texturées pour stimuler l'exploration tactile. Les cubes sont lavables en machine.
Clementoni





GAMME DE COULEUR AIDE AU PORTAGE TONGA FIT RÉGLABLE

Vous trouverez surement la couleur qui vous ira. 100% coton. Fabrication française. Optez pour la couleur de votre costume et pas nécéssairement celle du tout petit. **50**€ au plus.



MAGNIFIQUES TOURS DE LIT TRESSÉS

Disponibles en plusieurs tailles et couleurs différentes, ils sauront s'adapter à toutes les décorations. Véritables protections, ils apporteront une sécurité supplémentaire au lit de votre enfant. **MON LIT CABANE**
60€



GAMME HYGIÈNE SOINS BÉABA

Pour aider au mieux les parents à prendre soin de leur enfant, Béaba lance une gamme de cosmétiques pour la toilette quotidienne des bébés : 4 produits labellisés Cosmébio® et certifiés COSMOS ORGANIC. Une gamme idéale pour les parents qui souhaitent utiliser des produits naturels adaptés aux plus petits et à la composition irréprochable ! Lait nettoyant visage et corps : 250 mL.**7,90**€ Crème hydratante visage et corps : 100 mL.**9,50**€ Gel lavant corps et cheveux : 500 mL. **9,90**€ Liniment : 500mL.**9,90**€

SAC À DOS DE LA MATERNELLE, ABOUT FRIENDS DRAGON

Le sac à dos pour enfants Tiny About Friends Dragon avec une contenance de 3,5 litres convient aux enfants dès 2 ans. Son design ludique et ses éléments fonctionnels font de lui un compagnon formidable. **Lässig**
22,95€



Des conseils pour bien vivre le mois d'or

La grossesse est une longue épreuve où la femme change, non seulement sur le plan physiologique mais sur le plan psychologique et spirituel même. Il faut réellement prendre le temps de vivre cette transformation dans la sérénité, afin d'accueillir l'enfant dans les meilleures conditions possibles, démarrer la nouvelle vie qui vous attend le plus sereinement possible.

LE MOIS D'OR

Le mois d'or c'est celui que vous allez vivre juste après l'arrivée de cet enfant qui est dans votre ventre maintenant. Il s'agit plus exactement de 40 jours, 6 semaines, avant de retrouver une certaine stabilité.

Ce mois sera fait de joies, mais aussi de peines. Ces peines peuvent-être minimisées grâce à une bonne stratégie et une bonne organisation, notamment avec votre conjoint et votre famille. Pendant ce mois, les jours et les nuits ne seront plus jamais les mêmes. Une immense transformation va s'opérer. Bien vivre ce mois d'or c'est déterminant pour votre santé psychologique, votre santé physique (après l'accouchement), mais également pour la santé de bébé.

NOUVEL ÉQUILIBRE FAMILIAL

50 à 80 % des femmes sont affectées par le baby blues et une femme sur cinq développe une dépression majeure du post-partum à la suite d'un baby blues. En parallèle, 20 à 25 % des couples se séparent la première année après la naissance de leur enfant. Ces chiffres traduisent la grande difficulté que rencontrent les couples pour trouver ce nouvel équilibre avec un bébé. Avant l'arrivée de l'enfant, le lien de couple est souvent renforcé grâce à la grossesse. Quand l'enfant arrive au monde, et après l'émoi des premiers jours, les difficultés du quotidien prennent le relais. Entre les soins quotidiens qu'il faut réaliser pour l'enfant, les hauts et les bas de l'allaitement, les premiers biberons à préparer, les journées et les nuits du jeune couple sont bouleversées. Si un problème de santé accompagne cette période (chez bébé ou maman) cela peut être encore plus difficile à gérer. Sans parler des éventuelles difficultés économiques...

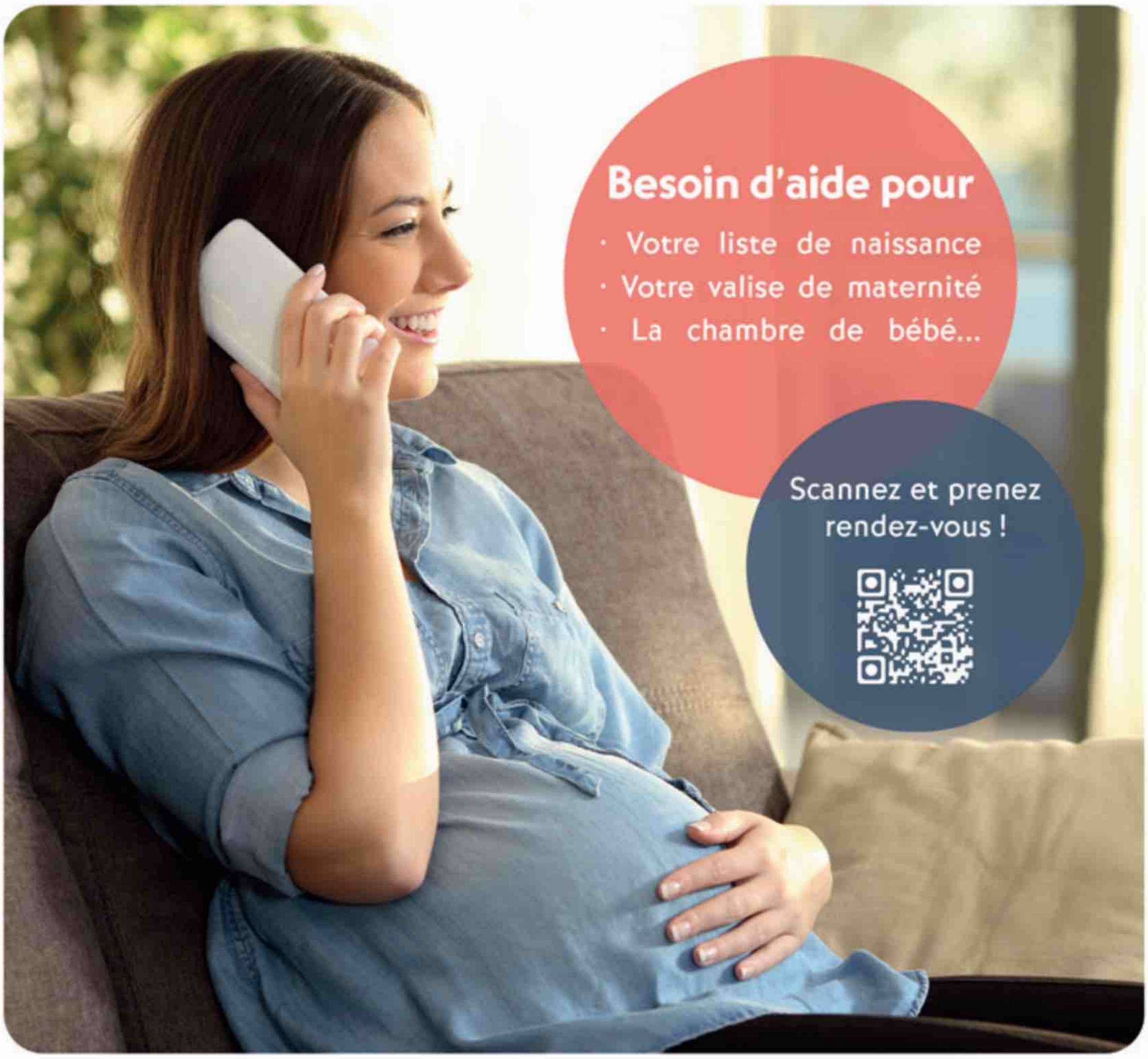
Ainsi, il faut une bonne organisation des tâches pour ne pas laisser le quotidien détruire votre relation de couple. Céline Chadelat et Marie Mahe-Poulin ont écrit un très beau livre sur le mois d'or, sorti aux éditions du Châtelet en 2016. Vous y trouverez un grand soutien et beaucoup de conseils pratiques. Les auteures insistent notamment sur l'importance de l'alimentation...

ALIMENTATION ET SOMMEIL, LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

Pour réussir la transition du mois d'or il y a 2 paramètres qu'il faut savoir optimiser, une alimentation ciblée et un sommeil réparateur.

Votre alimentation doit être particulièrement riche en protéines et en vitamines pour aider votre organisme à retrouver ses forces. Il est donc très important de prévoir des menus à l'avance, faire des courses, avoir un petit stock de fruits secs, amandes et noix de cajou surtout, du chocolat, des bananes ou bananes séchées, etc. S'organiser est absolument nécessaire pour ne pas manger n'importe quoi à la dernière minute. Le sommeil est la deuxième clé précieuse qui vous permettra de retrouver vos forces après l'accouchement, aider votre organisme à se rétablir et à retrouver son équilibre. Le manque de sommeil est tout simplement fatal pour la jeune maman, c'est la cause principale des troubles de l'humeur, également des troubles alimentaires. Ces derniers découlent bien souvent de la nervosité et de la fatigue mal gérées. Un troisième paramètre est tout aussi important, il s'agit des pauses bien-être à s'accorder pour retrouver votre équilibre intérieur. Vous aurez besoin de moments de calme, de chaleur, et de lenteur. Vous devriez également penser dès maintenant à éliminer de votre entourage les relations toxiques ou conflictuelles qui ne vous apportent rien d'autre que du stress ou des ennuis. Une fois bébé arrivé, vous n'aurez plus d'énergie à gaspiller.

berceaumagique.com



Découvrez notre service de baby planner !

FREE

100% gratuit

20 minutes d'échanges

Sans obligation d'achat

En savoir plus sur : www.berceaumagique.com/conseils-sur-mesure.html

LA GROSSESSE, UN CHANGEMENT CÉRÉBRAL AUSSI...

Une étude datant de 2016 a révélé que la naissance modifiait le cerveau de la maman en démontrant que la structure cérébrale était remodelée jusqu'à deux ans après la naissance. Les chercheurs avancent que ces modifications permettraient de préparer une femme aux exigences d'une maternité imminente. Il s'agirait d'une restructuration neuronale éliminant les connexions dont on ne se sert plus pour en créer de nouvelles. Extrait du livre Le mois d'or, éditions du Châtelet, 2016.

TÉMOIGNAGES DE JEUNES MAMANS

Senda, 26 ans

"Je suis heureuse d'avoir été bien entourée pendant cette période délicate, mon mari, ma mère et tous les membres de la famille ont donné un coup de main, d'une façon ou d'une autre; que ce soit pour les courses, la préparation des biberons ou tout simplement pour me réconforter.
J'ai par contre manqué de sommeil, et je regrette de n'avoir pas été suffisamment attentive à cela. J'avais déjà une sorte de dette de sommeil lorsque j'étais enceinte, je travaillais tout le temps et j'avais frôlé le burn out. Maintenant j'ai compris l'importance de ralentir, fixer ses priorités dans la vie ".

Caroline, 29 ans

" J'ai été obligée de faire une césarienne, le bébé n'était pas bien positionné.
Au début j'ai pensé que c'était une excellente chose car cela m'éviterait d'endurer les éventuelles souffrances liées à l'accouchement par voie basse. Mais au final je sens qu'il me manque quelque chose, je n'ai pas senti le bébé venir, j'ai été absente et quand je me suis réveillée j'ai vu l'enfant.
En tout cas je suis heureuse et je remercie Dieu d'être en bonne santé et que mon enfant va plutôt bien. "

Sylvie, 39 ans

" Ce n'était pas vraiment un mois d'or, loin de là ! Ma fille était née prématurément, et j'ai failli la perdre. Je ne peux pas décrire ce que j'ai vécu avec des mots. Je regardais cette enfant avec plein de tubes et d'appareils sophistiqués tout autour, je pouvais à peine la toucher, je restais éveillée la nuit pour regarder ma fille, tout simplement. Je voudrais dire à tous les parents qu'avoir un enfant en bonne santé c'est déjà un cadeau de la vie."

Rosalie, 35 ans

" J'ai eu mon premier enfant à l'âge de 20 ans, j'étais vraiment jeune, je n'avais pas beaucoup de connaissances sur les besoins d'un bébé, ni sur ce que vit la jeune maman. Ce n'était pas une expérience formidable, mais cela m'a poussée à m'informer, lire des livres, discuter avec des professionnels de la petite enfance, etc. Je peux dire que mon deuxième et mon troisième accouchement se sont déroulés d'une meilleure façon, car je respecte mon corps, j'essaie d'avoir un régime alimentaire équilibré (pour mon propre bien-être et pour celui de l'enfant). J'ai surtout écouté beaucoup de musique lors de ces premiers 40 jours de mes enfants. Je pense que cela a été déterminant pour leur personnalité."



Corine de Farme

FLACONS D'ORIGINE VÉGÉTALE ET RECYCLABLES



ECO CERT
COSMOS ORGANIC

100% Clean Beauty

LA COSMÉTIQUE NATURELLE ET BIO
DES PEAUX SENSIBLES

Disponible en grandes surfaces - Retrouvez les engagements Corine de Farme sur **corinedefarme.fr**



La vitamine D régule le système immunitaire

On a coutume de parler de la vitamine D synthétisée par notre peau, à la suite de son exposition au soleil, mais la réalité est plus vaste. Pour en savoir plus sur cette vitamine aux nombreux bienfaits, notamment sur le système immunitaire, suivez notre article.

CE QU'IL FAUT SAVOIR **SUR LA VITAMINE D**

La vitamine D ou calciférol ou vitamine antirachitique est une vitamine liposoluble, sa particularité tient du fait que sa source principale est celle réalisée par l'organisme lui-même. En effet, elle peut soit être apportée par l'alimentation, soit être synthétisée dans l'organisme humain sous l'action des rayons UVB lors d'une exposition au soleil. La vitamine D se comporte comme une hormone et peut être stockée dans les graisses ainsi que le foie. Elle est ensuite libérée en fonction des besoins du corps.

LES DIFFÉRENTES FORMES **DE VITAMINE D**

Il existe plusieurs formes de vitamine D. Mais les formes qui nous intéressent le plus sont les vitamines D2 et D3.

• La vitamine D2 ou « ergocalciférol » qui est d'origine végétale. On la trouve en petite quantité dans plusieurs aliments tels que les champignons, les levures et les céréales.

• La vitamine D3 ou « cholécalciférol » est une vitamine liposoluble. Son apport se fait de manière exogène par l'alimentation et endogène par l'exposition au soleil. La vitamine D3 est également présente dans les aliments d'origine animale comme certains poissons (saumon, espadon, anguille, thon rouge, truite, hareng, flétan), le jaune d'œuf, et dans une moindre mesure le foie de bœuf et le lait enrichi.

En définitive, une alimentation variée et équilibrée, associée à une exposition au soleil adaptée, sont indispensables pour couvrir les besoins journaliers en vitamine D, tant ses actions sont indispensables et irremplaçables.

QUEL EST **SON RÔLE ?**

La vitamine D participe à la formation osseuse et dentaire en interaction avec le calcium. Elle a donc des vertus importantes en tant que protectrice du tissu osseux, et ce à tout âge. Chez l'enfant, elle est indispensable à la croissance osseuse ; pour le senior, elle contribue à diminuer les risques d'ostéoporose. Et le manque de vitamine D entraîne une faiblesse musculaire et une fatigue générale persistante. Mais aussi une défaillance du système immunitaire....

LES EFFETS DE LA VITAMINE D **SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE**

La vitamine D a une action sur notre système immunitaire à différents niveaux. En effet, elle permet de stimuler certaines cellules immunitaires (macrophages et cellules dendritiques), qui sont les premières cellules de notre système immunitaire à être activées en cas d'attaque. Ainsi, grâce à la vitamine D, notre organisme est capable de réagir plus rapidement en cas d'attaque par des virus, bactéries ou autres pathogènes. De plus, la vitamine D permet également d'optimiser les mécanismes d'élimination des pathogènes, tels que la synthèse d'agents antimicrobiens par les cellules immunitaires. Enfin, la vitamine D possède aussi un rôle sur l'inflammation : elle permet d'augmenter le nombre de Lymphocytes Th2, qui permettent d'avoir un effet anti-inflammatoire.

LA VITAMINE D CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET **LE NOURRISSON**

Lorsque les mères ont une réserve adéquate en vitamine D, celle-ci est transmise au fœtus à travers le placenta, ce qui lui permet d'avoir des réserves suffisantes pendant les deux premiers mois de sa vie. Des mesures réalisées au niveau du cordon ombilical indiquent que les niveaux de vitamine D chez le bébé à la naissance sont compris entre 60 et 80 % du niveau maternel.

Par souci de prévention pour votre santé et celle de votre bébé, et selon les recommandations du « Collège des Obstétriciens » et « la Société Française de Pédiatrie » en raison d'assurer une minéralisation osseuse du fœtus adéquate, diminuer le nombre des hypocalcémies néonatales et du rachitisme chez le nourrisson, il est important d'accumuler une réserve suffisante en vitamine D en vous procurant un supplément. Chez la femme enceinte une supplémentation allant jusqu'à 1000 UI/jour pourrait être envisagée. Chez le bébé, cette supplémentation doit s'étendre quelque temps après la naissance. De manière générale, ce traitement dure jusqu'aux 18-24 mois de l'enfant. Puis encore pendant les 5 premières années de l'enfant avec une supplémentation unique en hiver. Vous pouvez en parler avec votre médecin traitant ou votre pharmacien, pour en savoir plus et choisir le complément le plus adapté.

uve® D3

800 UI

Complément alimentaire à base de vitamine D3 avec édulcorants

NOUVEAU

JC2221 - Sugar

80 %
des Français présentent un taux de vitamine D insuffisant (1)

(1) Blond, Brigitte. Les Français carencés en vitamine D. Le Quotidien du Médecin, 20 juin 2012.



Forme orodispersible
Comprimés de vitamine D à prendre sans eau !

Défenses immunitaires	Capital osseux	Capital musculaire	Capital dentaire

Ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
Pour plus d'information se reporter à crinex.fr
Laboratoires Crinex - 1 bis, rue René Anjolvy - 94250 Gentilly - **www.crinex.fr**

CRINEX

L'ANTI FATIGUE ET STRESS AVEC D-STRESS® !

Une synergie optimale contenant du magnésium, de la taurine, de l'arginine et des vitamines B pour vous apporter vitalité et sérénité au quotidien. Des actifs reconnus pour leur effet bénéfique, notamment le magnésium pour ses qualités apaisantes sur le système nerveux. Contribue à réduire la fatigue et le stress de manière naturelle. **SYNERGIA**- Boîte 80 cps, env. **15**€.



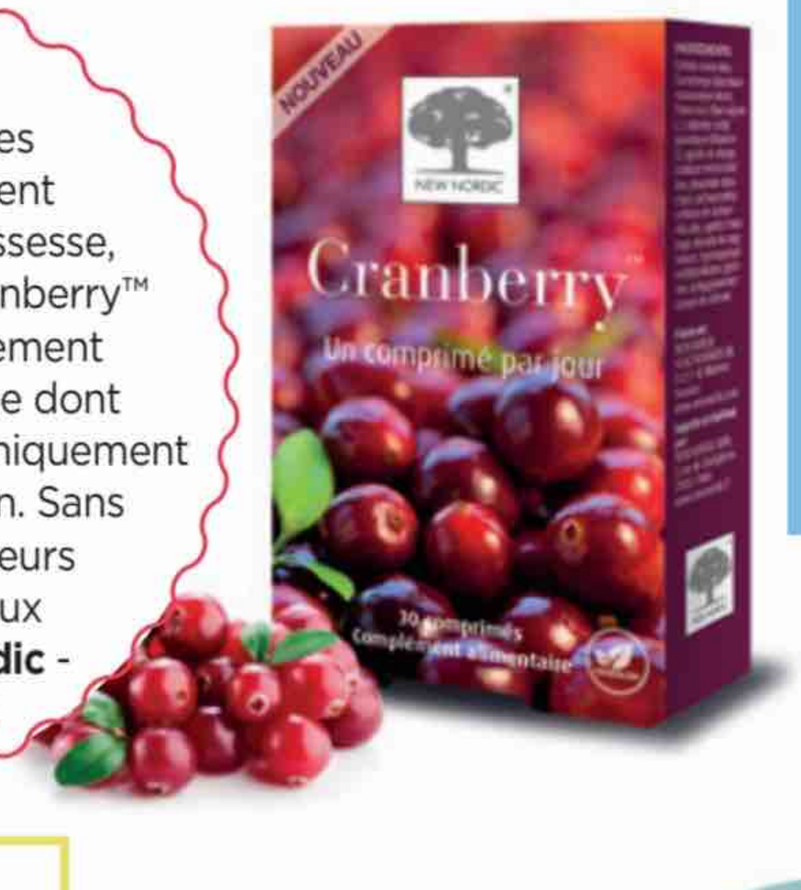
CAMILIA®

Un médicament homéopathique "tout-en-un", permettant la prise en charge globale des principaux troubles attribués à la dentition. Camilia®, s'appuie sur une expertise unique qui allie le savoir-faire homéopathique et celui de l'unidose buvable stérile. Grâce à sa galénique unique et innovante, un conditionnement en unidose stérile, Camilia® est à la fois hygiénique, sans effet secondaire connu, simple à administrer et à transporter. **Boiron**. Boîte de 30 unidoses : **11,71** €



CRANBERRY™

Pour prévenir les infections urinaires douloureuses et souvent présentes lors d'une grossesse, la formule naturelle de Cranberry™ contient un extrait hautement concentré de Canneberge dont l'efficacité est démontrée cliniquement pour éviter leur apparition. Sans colorants, ni conservateurs artificiels. Convient aux végétariens. **New Nordic** - Boîte 30 cps / **12**€





CHUTE DE CHEVEUX, ONGLES CASSANTS ?

En période post-partum, les hormones sont chamboulées. Formulé à base de silice végétale, issue d'extrait de tige de bambou, zinc, sélénium, vit. B8 (biotine), NORMALITE® PHANERES optimise naturellement la synthèse de collagène pour contribuer à la croissance et résistance des ongles et cheveux. Convient aux femmes enceintes ou allaitantes. **CODIFRA**-Boîte 60 gélules végétales sans colorant. **15,90**€

PACK ZERO. ZERO

Fruit de la simple observation de la nature, Le Pack Starter Zero.Zero est un set spécial pour les nouveaux-nés et les bébés allaités. Contient 1 biberon anti-colique Zero.Zero, 1 tétine et 1 poche de rechange. **Suavinex** **22,90**€





BROSSES ODORANTES MADE IN FRANCE

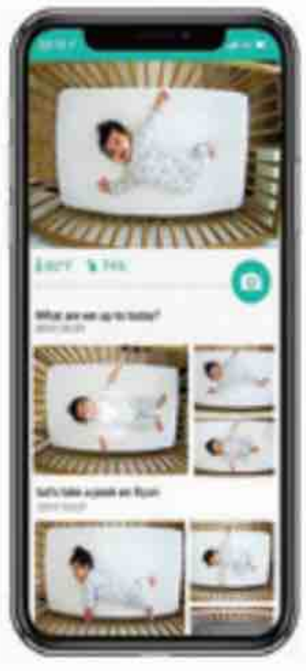
En plus de sa gamme ourson, dBb lance cette année une gamme Little boy & Princess. On retrouve dans cette gamme d'adorables brosses & peignes en polypropylène et poils en soies naturelles souples, fabriquées en France. On veut le plus doux pour les cheveux délicats de bébé ! **dBb 7,50**€

GEL LAVANT MICELLAIRE 2 EN 1 CERTIFIÉ BIO

Ce Gel Lavant Micellaire certifié bio délicatement parfumé, nettoie en douceur la peau sensible et les cheveux délicats de votre bébé dès la naissance. Sa formule ultra-douce aux tensio-actifs non sulfatés contient de l'extrait de feuille d'Olivier Bio, reconnue pour ses vertus protectrices. Il laisse la peau de bébé propre, protégée du dessèchement et aussi douce qu'au premier jour. Formulé sous contrôle pharmaceutique. Testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique. Fabriqué en France avec amour ! **CORINE DE FARME**. flacon pompe 500ml, **5.40**€



CUBO AI, LE PREMIER BABYPHONE DOTÉ D'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR VEILLER SUR LE SOMMEIL ET LA SÉCURITÉ DES BÉBÉS





Piloté grâce à son appli mobile entièrement traduite en français et téléchargeable sous Android et iOS, le babyphone Cubo Ai est doté de plusieurs fonctionnalités pour assurer la sécurité et le bien-être de bébé en temps réel. Grâce à la « Détection de visage » développée en collaboration avec un pédiatre, il alerte les parents dès que le nez ou la bouche du bébé sont couverts ou lorsqu'il se retrouve dans une mauvaise position. Une veilleuse et de jolies berceuses sont activables à distance pour apaiser bébé durant la nuit. Les pleurs sont également détectés et configurables en fonction de la sensibilité souhaitée. Grâce à sa vision nocturne HD et son grand angle, Bébé restera visible de jour comme de nuit, sans lumière rouge apparente pour ne pas le déranger.

Pour assurer un suivi encore plus complet, ce nouveau compagnon propose en service premium* une analyse du sommeil de bébé.

Chaque nuit, Cubo Ai enregistre le nombre d'heures durant lesquelles le nourrisson a dormi ou pleuré mais aussi la fréquence de visites des parents. Les différentes statistiques peuvent être reccueillies chaque matin pour permettre aux parents de gérer au mieux le sommeil de leur bébé et optimiser la journée qui arrive. Même quand bébé grandit, Cubo Ai continue d'assurer sa sécurité et le suit dans ses premiers pas, en dehors du lit.

Les parents peuvent alors configurer plusieurs zones de la maison qu'ils jugent à risque pour leur enfant, comme la cuisine, les escaliers ou la porte d'entrée par exemple.

Cubo Ai veille grâce à sa caméra et alerte s'il franchit une pièce dans laquelle il n'est pas censé être. Cette fonctionnalité est proposée uniquement dans le service premium.

AMÉLIORATION DE LA SANTÉ DE DEUX NOURRISSONS ATTEINTS DE FORMES SÉVÈRES DE SYNDROMES D'HYPERCROISSANCE DYSHARMONIEUSE

Les syndromes d'hypercroissance dysharmonieuse sont des maladies génétiques rares associées à une mutation du gène PIK3CA. Depuis 2016, une équipe composée de chercheurs de l'Inserm, de l'AP-HP, d'Université de Paris, à l'Institut Necker-Enfants malades (Unité d'hypercroissance dysharmonieuse et anomalies vasculaires) et des services cliniques des Hospices civils de Lyon a démontré l'efficacité thérapeutique d'une molécule utilisée contre certains cancers, l'Alpelisib, pour traiter un groupe d'enfants et d'adultes présentant des formes sévères de ces maladies. Dans une nouvelle publication, l'équipe rapporte cette fois-ci une amélioration à la fois clinique, biologique et d'imagerie de formes sévères de deux nourrissons atteints de syndromes d'hypercroissance dysharmonieuse traités par Alpelisib. Il s'agit des premières données obtenues concernant le traitement par cette molécule de formes graves néonatales.

Les résultats de ce suivi sur un an font l'objet d'une publication dans le Journal of Experimental Medicine (JEM).

MORPHÉE S'ASSOCIE À GSMC DANS LE CADRE D'UN PARTENARIAT QUI PROPOSE AUX ADHÉRENTS DE LA MUTUELLE D'AMÉLIORER LEUR QUALITÉ DE SOMMEIL POUR L'ANNÉE 2022

Enceinte audio nomade, sans ondes ni écran, Morphée propose 210 séances de relaxation et méditation guidées, favorisant un endormissement serein tout en générant un sommeil réparateur.

Dans son souhait d'apporter toujours plus de bien-être à ses adhérents, et dans le cadre de conseils bonnes résolutions pour 2022, et du changement d'heure en mars, la mutuelle GSMC propose à ses adhérents de mieux dormir en 2022 grâce à Morphée.

Dès fin janvier, la mutuelle prend en charge 50% du prix à l'achat pour un des deux produits Morphée. Une bonne nouvelle !



Peut-on réveiller bébé QUI DORT ?



Bébé dort depuis quelques heures déjà et ne semble pas réclamer son repas. Alors, faut-il réveiller bébé pour le nourrir ? Ou doit-on attendre pour lui donner à manger, quitte à ce qu'il n'ait pas suffisamment bu de lait dans la journée ? On fait le point.

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL CHEZ LE NOURRISSON

Le sommeil est indispensable au bon développement physique et cérébral du bébé.
C'est effectivement pendant le sommeil que son organisme produit le plus d'hormones de croissance. Bien dormir lui permet ainsi de bien grandir. Un nouveau-né dort en moyenne 17 à 20 heures par jour selon des cycles très courts de 50 minutes. Parfois 3 à 4 cycles se succèdent et bébé sommeille ainsi pendant 4 à 5 heures.
En effet, le bébé n'a pas encore de rythme circadien, c'est-à-dire qu'il n'a pas encore intégré un rythme biologique d'une durée de 24 heures et qu'il ne fait pas encore la différence entre le jour et la nuit. La fréquence de ses réveils va dépendre essentiellement de ses besoins primaires en nourriture.

QUAND BÉBÉ DORT À L'HEURE DE SON BIBERON, DEVEZ-VOUS LE RÉVEILLER ?

Il est, tout d'abord, impératif de ne jamais réveiller un bébé qui dort. Le réveil sera naturel s'il a faim ou besoin d'autre chose.
Il faut d'ailleurs profiter d'un éveil spontané du bébé pour lui donner à téter ou pour s'en occuper. Bien entendu, cela est différent dans le cas des bébés prématurés ou les bébés de petits poids qui ont peu de réserves, et parce que parfois ils n'ont pas la force de « réclamer » à manger. Il faut donc les réveiller régulièrement pour les nourrir fréquemment (en pratique toutes les 3-4 heures). Le but est qu'ils prennent le poids nécessaire à leur développement.
Par contre, à partir de 4 mois environ, on peut aider bébé à régler son horloge interne en lui donnant à manger à des heures plus régulières, mais toujours en s'assurant, avec l'aide du pédiatre, que votre bébé est suffisamment alimenté et qu'il a un poids normal.
Si votre bébé ne grossit pas comme prévu ou qu'il est sujet aux reflux, il devra boire du lait en plus petites quantités mais plus souvent, et le plus probable est que votre pédiatre vous recommande de continuer à réveiller le bébé régulièrement pour le nourrir.

COMMENT RÉVEILLER SON BÉBÉ EN DOUCEUR ?

Si votre bébé est un gros dormeur et que vous devez le réveiller d'une sieste pour lui donner le biberon, c'est possible à condition d'y aller en douceur. Le brusquer au saut du lit peut vite le mettre de mauvaise humeur.
Et cet état peut se prolonger toute la journée.
• Premier bon réflexe, ouvrez les volets et tirez les rideaux (pendant la journée), ou allumez la veilleuse (s'il fait nuit) afin qu'il fasse moins sombre.
• Entrouvrez légèrement la porte de sa chambre pour laisser les bruits du quotidien le sortir de ses rêves.
• La meilleure façon de réveiller votre bébé est aussi, de lui faire des petites caresses et de lui murmurer des mots doux.
L'enfant a besoin de sentir le contact avec sa maman ou son papa et, par-dessus tout, il a besoin de se sentir en sécurité et tranquille quand il se réveille.
• Essayez de lui approcher doucement votre sein ou le biberon pour qu'il se mette à téter.
• Changez sa couche : faites-le en lui chantant une comptine ou en caressant ses mains et ses pieds.
• Placez-le doucement en position assise. Cela permet aux nouveaux nés d'ouvrir leurs yeux.
• Dans certains cas, vous pouvez utiliser un petit mouchoir frais et le lui passer délicatement sur le visage et le cou pour le réveiller sans lui faire peur.

Conseils pour faciliter la poussée dentaire

La poussée dentaire est une série d'étapes successives entrainant parfois des maux et des désagréments pour le bébé. On fait le point et on vous aide à passer le cap.

QU'EST-CE QUE LA POUSSÉE DENTAIRE ?

La poussée dentaire est une étape normale du développement de la dentition chez le bébé. Pendant cette période les premières dents (appelées aussi « dents primaires » ou « dents de lait »), commencent à se mettre en place dans la bouche de l'enfant. Elles se forment à l'intérieur des os des mâchoires et se déplacent progressivement pour en sortir. Elles traversent ensuite la gencive et continuent leur progression jusqu'à ce que toute la couronne de la dent soit visible.

CALENDRIER D'ARRIVÉE DES DENTS DE LAIT

Si les dents de bébé commencent à se former au cours même de la grossesse, elles ne commenceront à sortir qu'entre 4 et 6 mois. Le calendrier d'arrivée des dents de lait varie d'un enfant à l'autre, mais une chose est sûre : les ordres de poussée et d'apparition restent les mêmes. Dans certains cas, très rares, bébé peut déjà avoir une dent à la naissance.

• **Les premières à se présenter sont les incisive**s : autour de son 1er anniversaire bébé devrait avoir 8 dents (4 en bas et 4 en haut). • **Puis ce seront les 4 prémolaires :** entre 18 mois et 24 mois • **Les 4 canines qui arriveront ensuite**. • **Enfin les 4 deuxièmes prémolaires** : viennent couronner le tout entre 24 et 30 mois. Les 20 dents primaires sont ainsi sorties avant l'âge de 3 ans.

QUELS SONT LES SIGNES DE LA POUSSÉE DENTAIRE ?

Bien que chez certains enfants cette étape passe quasiment inaperçue, la poussée dentaire est la plupart du temps accompagnée de divers symptômes occasionnant gêne et douleur pour votre tout-petit.
À cause de ces douleurs, votre enfant peut :

• Être irritable ou agité
• Avoir moins d'appétit
• Connaître un sommeil perturbé
• Avoir les fesses rouges et irritées (érythème fessier) • Avoir les gencives gonflées. On parle parfois de « doublement des gencives »

Durant cette période, bébé peut aussi manifester d'autres symptômes comme une légère fièvre (inférieure à 38°C).

COMMENT SOULAGER BÉBÉ ?

La poussée dentaire est un phénomène naturel qui ne requiert aucun soin particulier. De même, il n'existe aucun moyen de prévenir les malaises causés par la poussée dentaire. En revanche, vous pouvez aider votre enfant à mieux supporter la gêne et les douleurs occasionnées.
Voici quelques astuces simples et efficaces pour soulager la poussée dentaire :

Masser les gencives de bébé : Masser ses gencives avec un gel gingival peut être une bonne solution. Vous pouvez pour cela utiliser votre doigt (veillez à bien vous laver les mains au préalable) ou une brosse à dent spécial bébé et y déposer l'équivalent d'un grain de riz de gel gingival. Un geste à répéter 2 à 4 fois par jour.

Bon à savoir : il existe des gels à base d'extraits de plantes connues pour avoir des propriétés anti-inflammatoires, apaisantes, et antibactériennes.

Donner un anneau de dentition à bébé : Les enfants sujets aux poussées dentaires ont souvent besoin de mordiller. Les anneaux de dentition sont une solution idéale lorsque leurs compositions, leurs formes et leurs duretés répondent aux normes en vigueur (NF EN 71-3). Vous pouvez même refroidir un anneau de dentition en le plaçant au réfrigérateur pour profiter de l'effet antalgique du froid. En aucun cas vous ne devez le placer au congélateur : il serait beaucoup trop froid.

Bercer bébé : Les câlins sont toujours une bonne idée pour rassurer votre enfant et lui apporter toute la chaleur humaine dont il a grandement besoin.

IL EST CONSEILLÉ D'ÉVITER

• Les biscuits de dentition en raison du sucre qu'ils contiennent et qui cause la carie dentaire. • Les gels analgésiques topiques, car ils agissent de façon superficielle et risquent de nuire à la capacité du bébé d'avaler. • Les légumes ou les fruits crus à mordre, car ils risqueraient de rester coincés dans sa gorge. • Ne jamais percer la gencive de l'enfant (pour aider la dent à sortir). Laissez faire la nature !

RHUME, RHINITES

UN MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE CONTRE LES SYMPTÔMES DU RHUME DES PETITS



MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE
AUX 5 SUBSTANCES ACTIVES

- **Unidose buvable,** facile à donner
- Format hygiénique
- Pratique à transporter

www.coryzalia.fr

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

Coryzalia®, solution buvable en récipient unidose est un médicament homéopathique aux 5 substances actives, traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique du rhume et des rhinites. A partir de 18 mois. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 7 jours, consultez votre médecin. Visa GP 20/10/67141200/GP/001

BOIRON®

Votre santé mérite le plus grand respect

La valise maternité de bébé

À l'approche de la naissance, vous êtes en plein dans les préparatifs... Parmi la liste des choses à ne pas oublier, il y a bien sûr la valise de maternité à préparer pour le bébé. Mais au fait, que faut-il mettre dans cette valise ? Focus sur les indispensables à glisser dans la valise de bébé pour son séjour à la maternité.



QUAND PRÉPARER SA VALISE DE MATERNITÉ ?

À la maternité, le jour de son arrivée, bébé aura besoin de divers accessoires. Préparer sa valise maternité constitue ainsi une première étape vers votre rôle de maman. Commencez à préparer la valise environ 1 mois avant la date prévue pour l'accouchement, cela vous évitera de paniquer si bébé décide de pointer le bout de son nez une ou deux semaines avant la date attendue. Alors pour ne rien oublier, voici une liste pour préparer sa valise de maternité plus sereinement.

QUE METTRE DANS SA VALISE MATERNITÉ ?

Pour plus de praticité, préparez d'un côté un sac pour la salle d'accouchement et de l'autre une valise plus grande pour le séjour à la maternité.



Ce qu'il faut prévoir pour l'accouchement

La dernière échographie vous a permis d'avoir une idée du poids de bébé à sa naissance. À vous de choisir ses premiers vêtements en fonction de cette estimation. Et n'oubliez pas qu'un nouveau-né n'a pas encore de régulation thermique : pensez surtout à bien le couvrir. Ainsi prévoyez :

- 1 body : de préférence un modèle croisé à pressions car bébé n'aime pas trop qu'on lui passe des vêtements par la tête lors de ses premiers jours.
- 1 pyjama
- 1 brassière
- 1 bonnet

• 1 paire de chaussettes
• 1 paire de moufles, afin d'éviter que bébé ne se griffe
• 1 lange en coton
• 1 couche (mini couche lavable ou jetable écologique taille naissance)
• Une couverture « symbole de l'accueil de votre enfant » pour faire du peau à peau.

Pour son séjour à la maternité



Après la naissance, votre séjour avec votre bout de chou à la maternité va se prolonger entre 2 à 5 jours.

C'est pourquoi il est important de prévoir suffisamment de vêtements pour bébé dans sa valise de maternité. Pour ces quelques jours, votre nouveau-né aura généralement besoin de :

• 5 pyjamas (avec fermeture sur le devant)
• 5 bodys (avec fermeture sur le devant également)
• 5 petits ensembles pour la journée
• 3 gilets, dont un au moins en laine douce
• Selon le temps qu'il fait, 2 ou 3 pulls plus épais à passer par-dessus le pyjama
• 1 gigoteuse pour qu'il ait chaud lorsqu'il dort
• 1 bonnet
• Des chaussettes
• Des chaussons
• 5 bavoirs et quelques langes pour les biberons ou la tétée
• 1 doudou



La trousse de toilette de bébé pour la maternité

Certaines maternités fournissent les couches, les cotons, les serviettes, d'autres pas : votre sage-femme vous renseignera lors de la préparation à la naissance. Voici donc tout ce dont vous aurez besoin pour le premier bain et les soins quotidiens de votre bébé :



• 2 (ou plus) serviettes ou capes de bain (bébé fait souvent pipi après le bain ou quand on le change).
• 1 thermomètre
• 1 thermomètre de bain
• Des couches
• Des cotons
• Du sérum physiologique pour les soins des yeux et du nez
• Du savon

La maternité fournit généralement les compresses et le désinfectant pour le soin du cordon ombilical.

La sortie de maternité

La valise de bébé pour la maternité devra aussi comporter quelques vêtements chauds pour la première grande sortie de bébé et sa découverte du monde. Votre nouveau-né devra être bien protégé du froid, du vent, mais aussi du soleil et de la chaleur selon la saison.

• Tenue complète correspondant à la saison (+/- combinaison, bonnet de laine, moufles, chaussons).
• Nid d'ange ou couverture
• Siège adapté au transport du nouveau-né (selon les normes réglementaires)
• Une ombrelle en cas de forte luminosité

La valise de maternité de votre bébé est enfin prête : il ne reste plus qu'à attendre son arrivée. Respirez profondément, visualisez cet instant avec sérénité...et tout se passera au mieux.

SHOPPING VALISE DE MATERNITÉ DE BÉBÉ

C'est un moment de grande émotion pour chaque future maman : préparer la valise de maternité de l'enfant qu'elle attend depuis des mois. Voici notre sélection.

NID D'ANGE 4 SAISONS

Rayures bleues, ajustable en température grâce à sa doublure amovible qui permettra de passer du mode hiver au mode été en un clin d'oeil. Utile et tendance, il suivra bébé dans toutes ses aventures grâce à ses ouvertures dans le dos qui permettent de passer les sangles de sécurité de certains sièges auto. **Les petites billes.**
59€



VALISE TROLLEY LADY BIRD

Idéale pour la maternité mais aussi pour les petites vacances ou les séjours chez les grands parents. Votre tout-petit pourra y ranger ses habits et tous ses petits trésors. **Tuc Tuc**
56€





LOT DE 2 BODIES MANCHES LONGUES HELLO

Des indispensables pour bébé. L'hiver, le body se porte sous les vêtements pour tenir bien chaud à bébé. L'été, il se suffit à lui-même et peut être porté pour dormir ou pour s'amuser à la maison !
Sauthon
16€



NID D'ANGE BÉBÉ 2 EN 1

Effet "quilté", jeu de croisillons piqués en losanges. Ferrmeture par pressions côté. Encoches intérieures spécial siège auto. Usage 2 en 1 : ouvrir entièrement le nid d'ange et replier les pans de chaque côté de bébé pour obtenir un tapis à langer.
VertBaudet
30€

PACK NAISSANCE MINU (POUSSETTE + NACELLE)

La MINU est la première poussette compacte qui ne sacrifie rien au confort de bébé. De la naissance à 23kg, avec très grand panier (jusqu'à 9Kg !), protection anti-UV 50+, suspensions 4 roues pour rouler sur pavés, guidon 100% cuir pleine fleur, légère (6,7kg), sangle d'épaule pour la transporter facilement et la fonctionnalité qui fait toute la différence : elle se plie AVEC la nacelle !
Poussette MINU, **439**€
Nacelle MINU, 160€





GIGOTEUSE LÉGÈRE EN BAMBOU LUNA TOG 1

Elle permettra à votre enfant de passer de belles nuits, parfaitement à l'aise. La viscose de bambou est une matière naturelle très légère, idéale pour les chaudes nuits estivales. **Aden + anais**
46€



Petit Béguin®

RÉVEILLE LA MODE !



Retrouvez l'intégralité de la collection sur petit-beguin.fr

Porter bébé, c'est naturel !



Si vous regardez autour de vous, vous verrez de nombreux parents porter tout naturellement et avec plaisir leur bébé serré contre eux, en général au moyen d'une écharpe ou d'un porte-bébé confortable. Toutefois, la notion de portage n'est pas connue de tous. Qu'est-ce que c'est ? Quels en sont les avantages ? Toutes les réponses dans ce qui suit...

QU'EST-CE QUE LE PORTAGE ?

Le portage consiste à porter votre enfant contre vous, en le transportant à l'aide d'un tissu, une écharpe, plutôt que de le déposer dans une poussette. Utilisé adéquatement, le portage est une méthode simple et confortable pour que bébé se sente en sécurité contre vous et trouve le chemin vers la sérénité et l'apaisement. Elle permet également de libérer vos mains pour certaines activités, tout en continuant de répondre aux besoins de votre enfant.

COMMENT PORTER VOTRE BÉBÉ D'UNE FAÇON PHYSIOLOGIQUE ?

Porter physiologiquement votre enfant signifie le porter dans une position naturelle : c'est-à-dire que son petit bassin et son dos sont enroulés, ses genoux sont donc plus hauts que ses fesses, le poids du tout petit est réparti sur l'ensemble du tissu. De façon plus précise, la position physiologique sécurise bébé et l'aide à favoriser le maintien de son corps, en s'agrippant au porteur. Le dos arrondi et les genoux remontés entraînent une tête mieux maintenue par l'empilement des vertèbres.

QU'EST-CE QU'UN PORTE-BÉBÉ « PRÉFORMÉ » ?

C'est tout simplement un porte-bébé « prêt-à-porter », comme un sac à dos ! Alors que dans une écharpe, l'installation et le nouage permettent de créer l'assise et de tenir l'enfant, le porte-bébé « préformé », lui, possède déjà assise et bretelles. Il ne reste alors plus qu'à installer votre enfant et à faire les réglages nécessaires pour ajuster le « préformé » à votre morphologie et à celle du bambin. Certains disposent d'un système de réduction pour les nouveau-nés. Ce portage vous permet aussi de porter votre bébé de manière physiologique, il est souvent apprécié par les porteurs pour le côté pratique qu'il apporte.



QUELS SONT LES AVANTAGES DU PORTE-BÉBÉ PHYSIOLOGIQUE ?

Ils sont nombreux ! En effet, porté, votre bébé retrouve des sensations de vie intra-utérine : votre chaleur, odeur et enveloppement le calment et le réconfortent. Il va donc établir un lien fort avec vous, en se sentant sécurisé grâce à votre présence, à votre corps comme terre d'accueil. Particulièrement rassurant pour lui, le portage peut l'être pour vous aussi, car l'enfant est apaisé, moins de pleurs et moins de coliques. Enfin, un bébé sécurisé de l'intérieur est un bébé qui pourra plus facilement s'ouvrir au monde en toute confiance par la suite. Pour pouvoir se détacher, il faut déjà être bien attaché.

DES CONSEILS POUR UN PORTAGE EN TOUTE SÉCURITÉ

En dehors de l'aspect physiologique, il est important de respecter certaines règles de sécurité lorsque vous portez votre bébé. • Veillez à ce que votre bébé soit en position jambes écartées-relevées en « M » • La tête de bébé doit toujours être tournée vers l'extérieur du porte-bébé, le porteur doit pouvoir constamment voir le visage de son enfant. • Le tissu devrait remonter jusqu'à la nuque du bébé, et soutenir sa tête s'il ne peut pas la tenir seul, ou lorsqu'il dort. Lorsque le bébé est éveillé, il doit être capable de bouger la tête librement. • Bébé doit pouvoir atteindre sa bouche avec ses mains : cela permet d'améliorer la respiration et la perception. • Protégez les parties de son corps exposées aux rayons du soleil. Couvrez sa tête avec un chapeau ou la capuche du porte-bébé. • À partir du cinquième mois, vous pouvez porter votre enfant face au monde. Ne gardez cette position que 15-20 minutes maximum et restez attentif aux signes de fatigue et de sur stimulation. • Il est recommandé de varier les positions de portage à tout âge. Utilisez donc des positions/porte-bébés variés, changez de côté, sur le dos et contre le ventre. Cela permet de transmettre des stimuli différents.



tonga®
PARIS

100% coton lavable / Made in France

Aide au portage, conforme aux normes en vigueur



Tonga fit noir réglable

Les différents modèles proposés, **Tonga Fit®** à tailles ou règlable et le **2Zano®** sont utilisables en toutes saisons dehors ou à la maison.

De 45 à 60€.

En vente à Paris chez «L'Epée de bois» (75005) et «Bébé cash» rue de Picpus (75012)

Vente en ligne sur :

www.tonga.fr

Comment choisir ses jouets d'éveil ?

L'éveil des bébés est essentiel, et c'est bien par le jeu qu'un enfant apprend et se développe. Néanmoins, il faut respecter quelques règles de sécurité et choisir les jeux qui conviennent le mieux au stade de développement de votre enfant. Nos conseils pour vous guider.



BÉBÉ GRANDIT ET S'ÉVEILLE ...

À partir de la naissance, bébé s'éveille à tout : aux sons, aux couleurs, aux matières. Même si ses journées sont essentiellement rythmées par les repas et les siestes, le tout-petit apprend et évolue à sa manière. Au fil des mois, votre enfant découvre progressivement son environnement à travers ses sens et ses différentes expériences. La découverte et les apprentissages passent aussi par la manipulation. Votre enfant va rapidement s'intéresser au toucher. Dès lors, il sera intéressant de trouver les jeux et jouets qui lui permettront de se développer harmonieusement et qui l'aideront à comprendre le monde qui l'entoure parmi une grande diversité de jouets proposés.

L'INTÉRÊT DES JEUX D'ÉVEIL

Les jeux d'éveil sont bien plus que des occupations pour bébé. Ce sont de véritables moyens de développement et de construction de sa personnalité. En jouant, l'enfant développe son sens de la logique, son imagination, sa créativité, il exprime ses réactions, ses émotions. Il va se socialiser au fil du temps. Petit à petit, il apprend à respecter des règles, attendre son tour et partager ses jouets. En grandissant, le jeune enfant va ainsi construire sa personnalité et découvrir comment fonctionne la vie en société. Ces jeux lui permettent également de dépenser de l'énergie tout en bougeant.

COMMENT CHOISIR SES PREMIERS JEUX D'ÉVEIL ?

Pour ouvrir bébé au monde et assouvir sa curiosité, les jouets se doivent d'être adaptés à son stade d'éveil et de développement. Rien ne sert d'offrir des jouets complexes et bariolés quand bébé ne distingue pas encore les couleurs. De même, il faudra attendre que bébé soit prêt pour l'apprentissage de la marche pour lui offrir certains porteurs ou pour choisir un trotteur. L'important étant de respecter son rythme et de lui proposer sans lui imposer. En tout cas, il est important de choisir des jouets et activités adaptés à l'âge et à l'évolution de bébé. **Dans les 3 premiers mois,** bébé commence à peine à distinguer les couleurs, c'est surtout les contrastes qui attirent son attention. Comme il dort beaucoup, dans ses périodes d'éveil il ne faut pas sur-stimuler ses sens. Misez plutôt sur une petite boîte à musique. **De 3 à 6 mois,** bébé apprend à s'asseoir, il lui faudra ainsi des objets proches de lui, comportant des couleurs vives et des matières variées à toucher. Optez pour un tapis d'éveil pour être confortablement installé, une arche au-dessus de lui avec des spirales d'activités et autres jouets multi-sensoriels suspendus pour stimuler sa curiosité, ou encore des peluches douces pour le rassurer. **De 6 mois à 1 an,** c'est une période de développement très rapide, l'enfant améliore la coordination entre son œil et sa main. Il va vouloir faire ses propres découvertes. Offrez donc des livres en tissu à manipuler pour développer sa motricité et découvrir des sensations différentes à chaque page. Il y a aussi des peluches garnies, des jeux de bain pour découvrir ce qui flotte et coule (livres de bain, objets flottants, bateau et récipients effet passoire pour remplir/vider et encastrer). Ces jouets favorisent le développement moteur et l'envie de découvrir. **À partir d'1 an,** l'enfant commence à se déplacer. Les jouets à tirer ou à pousser sont idéaux pour donner des envies d'indépendance et d'aventure. Offrez-lui un porteur pour explorer l'environnement et gagner en autonomie, ou encore un cheval à bascule pour expérimenter des sensations différentes. **À partir de 2 ans,** place aux jouets d'encastrement et aux premiers jeux de construction. Les crayons et les feutres pour dessiner ou colorier, la pâte à modeler ou des perles faciles à enfiler. **À partir de 3 ans,** l'enfant peut commencer à mémoriser. Pensez aux jeux de mémoire, par exemple avec des cartes représentant des animaux ou des objets, que l'on retourne et que l'on élimine dès que l'on a trouvé la paire.

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



Quelle eau *pour bébé ?*

Après le lait, l'eau constitue la boisson dont bébé a le plus besoin, surtout une fois qu'il a entamé la diversification. Mais son petit corps fragile nécessite une eau de qualité, adaptée à ses besoins. Tous nos conseils pour bien hydrater votre enfant.

L'EAU, INDISPENSABLE À L'ORGANISME

Pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, il est essentiel de s'hydrater correctement. Cette recommandation vaut bien pour les grands mais aussi pour les petits. En effet, les nourrissons ont une surface cutanée plus importante proportionnellement à leur poids : ils perdent nettement plus d'eau par perspiration (évaporation insensible à la surface de la peau) et sudation, en cas de température élevée. De plus, leurs reins immatures ont une faible capacité d'élimination des différents composés indésirables et des toxines, et bébé produit beaucoup d'urine. Une bonne hydratation est donc absolument nécessaire. Et une déshydratation peut rapidement devenir grave. Un bébé déshydraté perd du poids, crie et pleure souvent, a l'air anxieux, sa température dépasse 37°C, et ses urines sont foncées. Au moindre doute, consultez votre pédiatre.

LES BESOINS EN EAU DE BÉBÉ

L'Autorité européenne de sécurité des aliments recommande depuis 2010 des valeurs de référence pour la consommation d'eau (liée à la boisson et à l'humidité des aliments). Elle précise que ces valeurs sont valables en situation de température ambiante modérée.

• Entre 0 et 6 mois :100-190 ml/kg (poids du bébé) par jour.
• Entre 6 à 12 mois : l'apport total en eau doit être compris entre 800 à 1 000 ml/jour.

TOUJOURS CHOISIR UNE EAU FAIBLEMENT MINÉRALISÉE

Jusqu'à 12 mois, les reins du nourrisson sont très fragiles. Alors pour ne pas les solliciter davantage, l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (ANSES) recommande de lui donner une eau minérale faiblement minéralisée (dont le résidu sec est inférieur à 500 mg par litre). En particulier, elle ne doit pas apporter trop de sodium, fluor, sulfates (laxatifs). D'ailleurs, le lait en poudre contient déjà la juste dose en minéraux qui correspond aux besoins de votre bébé, ce n'est pas la peine d'en rajouter.

Pour information : l'indicateur de minéralisation est le résidu sec, il est inscrit sur l'étiquette de la bouteille et indique en milligrammes, le taux de minéraux recueillis après évaporation d'1 litre d'eau soumis à 180°C.

DES RÈGLES DE BASE À RESPECTER

En plus de choisir une eau faiblement minéralisée, il est nécessaire de respecter quelques règles élémentaires pour utiliser de l'eau en bouteille pour préparer le biberon.

• N'utilisez pas une bouteille d'eau qui a été ouverte plus de 24 heures
• Conservez les bouteilles d'eau à l'abri de la chaleur et de la lumière
• Utilisez une eau dont le taux de nitrates ne dépasse pas 10 mg par litre et qui porte la mention « convient pour la préparation des aliments des nourrissons » (ou une mention similaire)
• Mettez au réfrigérateur la bouteille d'eau dès son ouverture.

L'EAU DU ROBINET EST-ELLE UTILISABLE POUR BÉBÉ ?

Contrairement aux craintes des parents, selon l'ANSES, l'eau du robinet (eau de distribution publique) peut convenir pour les bébés, sauf avis contraire du pédiatre, et à condition de respecter certaines précautions :

• Renseignez-vous auprès de la mairie où vous résidez ou auprès de la DDPP (Direction départementale de la protection des populations) de votre département afin de savoir s'il est possible d'utiliser cette eau pour préparer les biberons de bébé.
• Si oui...Laissez couler l'eau quelques secondes, avant de remplir le biberon
• Utilisez uniquement de l'eau froide
• Détartrez régulièrement la tête du robinet.
• Attention, il ne faut pas utiliser de l'eau du robinet filtrée (carafe filtrante par exemple ou tout autre type de traitement de filtration à domicile) ou ayant subi un adoucissement car ces systèmes peuvent favoriser la multiplication des micro-organismes.

Par mesure de précaution, avant les 6 mois de bébé, certains pédiatres recommandent cependant de faire bouillir l'eau du robinet et de limiter son utilisation pour la réalisation des biberons de lait. Au-delà de six mois et dans le cadre de sa diversification alimentaire, les nitrates qu'elle contient seront mieux tolérés par bébé.



Mont Roucous, à chaque instant de la maternité.



L'eau minérale naturelle Mont Roucous est très faiblement minéralisée.
Elle est l'eau idéale des femmes enceintes et allaitantes, et convient parfaitement à l'alimentation des bébés*.

*Arrêté du 14/03/2007. Privilégiez une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. L'eau contribue au maintien de fonctions physiques et cognitives normales, l'effet bénéfique étant obtenu par la consommation d'au moins deux litres d'eau par jour, toutes sources confondues.

mont-roucous.com

MONT ROUCOUS ENCOURAGE L'ALLAITEMENT MATERNEL JUSQU'AUX SIX MOIS DE BÉBÉ, SELON LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS



SAVON SOLIDE LE DÉLICAT

Enrichi au lait d'ânesse BIO, il convient parfaitement à la peau des nourrissons. Il apaise les peaux réactives, et les rougeurs dues aux irritations. Nature et progrès. **Maison Laget. 11.50** € 100gr

SPRAY D'HUILE D'AMANDE DOUCE

Riche en acides gras essentiels, l'huile d'amande douce adoucit, nourrit et protège l'épiderme fragile de bébé. Grâce à la vitamine E qu'elle contient naturellement, elle aide à lutter contre le dessèchement cutané fréquent chez les bébés. **Biolane**. Bouteille Spray 75 ml à partir de **4,50**€





AXKID ONE

Le seul siège-auto Isofix dos à la route homologué I-Size utilisable pour les enfants jusqu'à 125cm et 23kg (environ 6/7 ans). Un véritable cocon protecteur, solide et léger, à moins de 10kg 30% de moins que les autres sièges-auto du marché. Existe en 4 coloris. 10kg. À partir de **699**€





BIBERON L.0 EN SILICONE

Ce biberon en silicone est l'allié idéal des parents comme des plus petits. Sa conception sur-mesure limite le risque de coliques chez l'enfant avec ses 2 valves anti-coliques régulatrices d'air. De plus, la tétine rappelle la forme du sein et rassure les bébés habitués à téter. **dBb 19,90**€

POUSSETTE SELFIE PEGPEREGO

Choisissez le style urban-cool ! Selfie est la poussette légère et compacte qui se plie toute seule. Selfie vous permet de vivre votre vie avec légèreté grâce à son poids réduit et à sa facilité de déplacement même sur les terrains les plus accidentés. Elle peut accueillir bébé dès la naissance et jusqu'à ses 17 kg. **299**€ à retrouver en magasin de puériculture et sur le site web.



SAVON SOLIDE L'ORIGINEL

Par sa composition extra pure à base d'huile d'olive BIO, il est idéal pour la toilette des nourrissons. Il est également indiqué au quotidien sur les peaux réactives et irritées. Nature et progrès. **Maison Laget.11,50** € 100gr



BABY COLOGNE MEMORIES

Un nouveau parfum en édition limitée conçu pour les enfants, mais idéal pour toute la famille. **Suavinex 14.95** €

THERMOBABY®

FRENCH MANUFACTURE SINCE 1949

Kit Baignoire Vasco

Fabriqué en FRANCE avec amour

Système INNOVATION BREVETÉE de pliage

Découvrez notre collection

thermobaby.com

Suivez-nous sur

Zoom sur Suavinex

C'est en 1980 que l'entreprise a vu le jour, et en 1983 qu'elle s'est spécialisée dans l'univers de la puériculture. Zoom sur Suavinex, un leader dans le secteur avec une présence internationale dans plus de 40 pays.



CARTE D'IDENTITÉ DE L'ENTREPRISE

Suavinex, leader sur le marché de la puériculture légère en pharmacie, dispose d'une large gamme de produits d'allaitement, de succion, de l'alimentation infantile, de textile et de cosmétique, avec une valeur ajoutée en design et en technologie. L'entreprise est une référence dans le monde de la puériculture, puisqu'elle est membre du Comité européen "Child Use and Care Articles", organisme chargé d'élaborer la règlementation concernant les articles de puériculture.

DES ANNÉES D'APPRENTISSAGE

Ce sont de longues années d'apprentissage, de travail et d'effort qui ont fait de l'entreprise une marque de référence dans le secteur de la puériculture légère. Grâce à Suavinex, les sucettes, biberons et attache-sucettes sont aujourd'hui de véritables accessoires de mode capables d'apporter cette touche de qualité et très tendance. Le catalogue de produits de l'entreprise s'est agrandi au fil des années pour s'adapter aux besoins de chaque client et offrir des articles spécifiques pour l'allaitement maternel, l'allaitement artificiel, des sucettes et des attache-sucettes.

UNE OFFRE DIVERSIFIÉE

L'entreprise propose également du petit électroménager, une large gamme de traitements corporels pour la grossesse, les mamans et les bébés, l'hygiène, la dentition, la vaisselle ainsi qu'une ligne textile, entre autres. Tout un univers de détails, dans lequel l'essence originale de Suavinex cohabite avec l'engagement constant pour se situer à l'avant-garde et partager des moments uniques en famille. Avec le lancement de sa première Édition Limitée en 2008, Suavinex devient la première marque à transformer les sucettes, biberons et attache-sucettes en véritables accessoires de mode pour le bébé.

> « Les biberons et attache-sucettes deviennent de véritables accessoires de mode pour bébé.

En 2011 Suavinex lance une ligne complète de produits cosmétiques pour le soin de la peau du bébé et de la femme, avant et après l'accouchement. Une gamme qui conjugue qualité, efficacité et sophistication.

COUP DE CŒUR

Coup de cœur de la rédaction pour l'eau de Cologne. L'odeur et l'odorat sont très importants pendant les premiers mois de la vie du bébé. La ligne de fragrances Suavinex, avec une composition à faible teneur en alcool, apporte des touches de douceur et des arômes uniques qui permettent de contribuer au développement de la mémoire olfactive des tout-petits.

UN ENGAGEMENT SOCIAL

Il faut savoir aussi que Suavinex est à l'origine d'un programme complet de formation et d'activités visant à renforcer le travail des sages-femmes et des infirmières de néonatologie et de pédiatrie.

NOUVELLE SUCETTE

SYMÉTRIQUE
SX PRO

Presque comme ne pas avoir de sucette.

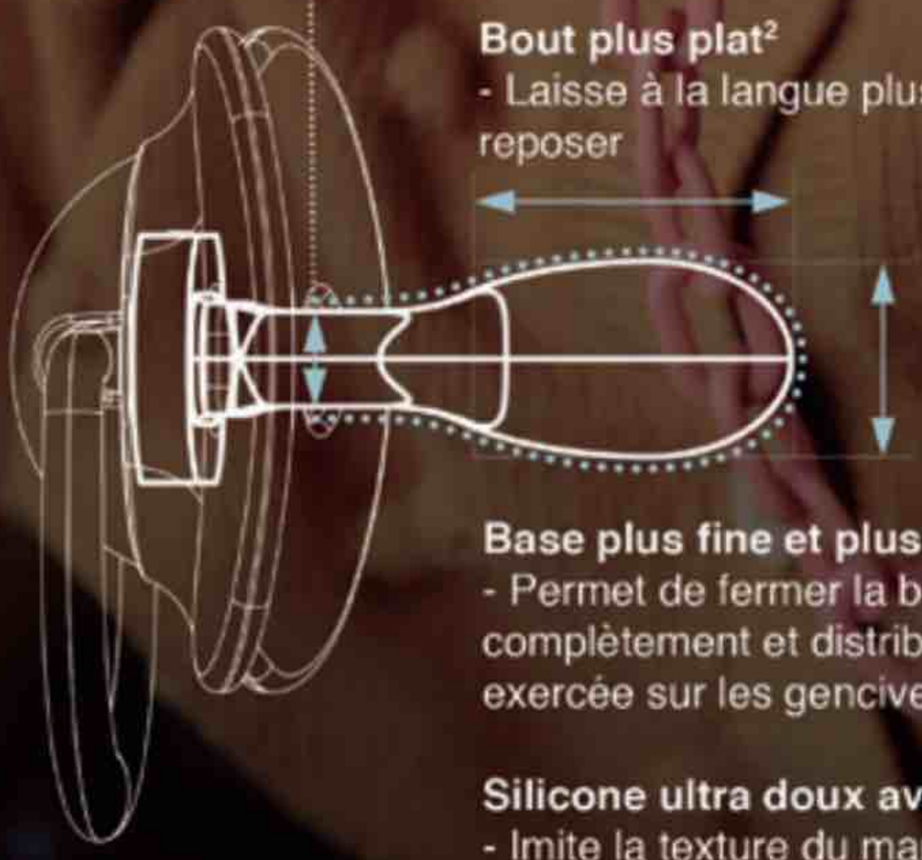
The Teat rEvolution!

Innovation qui respecte le développement bucco-dentaire de bébé.
Conçue avec des odontopédiatres, cette sucette respecte le besoin de succion de bébé et lui apporte la même sensation que lorsqu'il n'en n'a pas.

Innovation

Bout plus court[2]
- Permet de se plier facilement contre le palais

Bout plus plat[2]
- Laisse à la langue plus d'espace pour se reposer



Base plus fine et plus large
- Permet de fermer la bouche presque complètement et distribue mieux la pression exercée sur les gencives et les dents

Silicone ultra doux avec finition sablée[2]
- Imite la texture du mamelon

Approuvée par seop Société Espagnole d'Odontopédiatrie

RECOMMANDÉE 100% PAR LES PARENTS[1]

EU MADE IN EUROPE

1- Selon 36 enquêtes réalisées en interne par l'équipe d'innovation produit de Suavinex Espagne 2020
2- En comparaison avec la sucette anatomique Suavinex

suavinex

FOR A *MORE LOVELY* WORLD

Le printemps c'est la belle saison, et comme les fleurs, les femmes affichent une fraîcheur toute particulière. Voici notre sélection beauté forme pour les jeunes et les futures mamans. Prenez soin de vous, c'est aussi cela être une bonne mère !



MIRACLE HAIR MASK

Ingrédients d'origine naturelle, extraits de Romarin, de fleur Nelumbo, de Murier Blanc, de fleur de Lotus, de Grenade ou bien encore l'Aloe Vera et huiles d'Amande Douce et de Jojoba. **Eleven Australia**. Sachet 200ml, **22**€



SHAMPOOING SOLIDE DOUX

Pour nettoyer en douceur et hydrater le cuir chevelu, c'est assurément ce shampooing solide qu'il nous faut. Sa recette est si douce qu'elle convient même aux enfants dès 3 ans, parfait donc pour s'imposer comme LE produit chouchou de toute la famille. **Collections Nature** 85g, **9€95**



SORBET HYDRA-ÉCLAT

L'extrait d'Acérola booste l'éclat grâce à sa forte teneur en antioxydants et en vitamine C (25%), l'huile de Tournesol Bio est protectrice, l'huile d'Amande Douce Bio est adoucissante et le jus de feuille d'Aloe Vera bio est hautement apaisant. **estime&sens**. Tube 50ml, **19€50**



ARTICHAUT DÉTOXINE

Une formule certifiée bio, végane et parfaitement dosée qui favorise le bien-être du foie en participant à l'élimination de la bile qui aide à détoxifier son organisme et participe également à la perte de poids. Boîte de 48 gélules végétales : **6€95. BIOSENS LABORATOIRE**

CIRE ROYALETM BIO EN BILLES

Particulièrement pertinente pour les petites zones du visage et du corps, c'est la nouvelle gestuelle idéale pour une épilation responsable puisqu'on peut doser avec précision la quantité de cire nécessaire : plus besoin de faire chauffer un pot entier de cire et de prendre le risque de gâcher une partie du produit. Boîte 300g, **Acorelle 15€95**
Le Kit Épilation Cire RoyaleTM en Billes contient 1 bol, 2 spatules et 2 réglettes, **9€95**





EAU FLORALE DE CAMOMILLE ROMAINE

Ses vertus purifiantes et tonifiantes en font par exemple un excellent démaquillant naturel, mais on peut aussi l'utiliser en compresses autour des yeux pour apprécier sa capacité à atténuer les cernes et à apaiser les paupières irritées. **ladrôme laboratoire.** Flacon 200ml, **6€50**



BOUGIE DE MASSAGE NOURRISSANTE

Un véritable soin qui entoure la peau d'un voile de douceur grâce à sa richesse en fleur de Tiaré protectrice ainsi qu'en huile végétale de Coco riche en acides gras essentiels. Pour profiter pleinement de son pouvoir émollient et nourrissant, il suffit d'allumer la mèche de la bougie, d'attendre que la cire devienne liquide (10 minutes environ) puis de l'éteindre avant de verser l'huile fondue dans la paume de la main. Ne reste alors plus qu'à laisser sa douce chaleur, amplifiée par les mains délicates de monsieur, vous envelopper. **Bernard Cassière.** Bougie 150g, **34**€



SOIN DES LÈVRES

Tous les bienfaits du beurre de Cacao et du beurre de Karité réunis dans un seul baume ! Riche en cire, beurres et huiles végétales, réputés pour offrir une nutrition intense, le Summer'Baume prend soin de vos lèvres. **Joliessence**. **4,70**€



FLORA EYE SHADOW

À base de poudre de fleurs finement broyées et d'autres agents de soin, ces ombres à paupières uniques offrent une large palette de couleurs intensément pigmentées, qui ne partent pas dans le pli de la paupière. Les produits sont adaptés pour les yeux sensibles et peuvent être utilisés comme khôl ou eye-liner lorsqu'ils sont appliqués humides. **Zuii Organic** **20**€



DÉO SPRAY NATUREL

Déodorant 48h avec le pouvoir de la nature - une protection fiable qui laisse votre peau fraîche, formule efficace à base de chaux biologique et de minéraux naturels qui inhibe les bactéries responsables des odeurs, empêchant naturellement l'accumulation d'odeurs de sueur. Fraîcheur 48h et protection fiable - sans aucun sel d'aluminium. **Lavera**



SOIN DES LÈVRES

Un baume pour les lèvres 100% naturel et végan. À la fois hydratant et nourrissant. Pour des lèvres irrésistiblement douces et souples. Disponible en divers arômes délicieux. **Kneipp 4,99**€



CRÈME HYDRATANTE PROTECTRICE 24H

L'huile de pépins de melon, l'huile de graines de moringa et l'extrait de gingembre blanc protègent la peau des radicaux libres et stimulent le renouvellement cellulaire. Pour une peau radieuse et souple. **Dr Scheller** **7,95**€



DÉODORANT SOIN PIERRE D'ALUN

Formules respectueuses des peaux sensibles et on ne peut plus rassurantes puisque s'affranchissant évidemment d'alcool et de chlorydrate d'aluminium. Senteur Fraîche et Senteur Fleurie. **COSLYS** Roll-On 50ml, **8**€**32**. Recharge 50ml, **6**€**59**

Pourquoi choisir *des cosmétiques bio* quand on est **maman** ?

Lorsqu'on est enceinte ou jeune maman, il est impératif de revoir sa routine beauté afin de n'utiliser que des soins sûrs, à la fois pour soi et pour bébé. Alors, quels dangers présentent les cosmétiques traditionnels ? Vers quelles alternatives se tourner ? Nos réponses.

JEUNE MAMAN ET DANGERS DES COSMÉTIQUES TRADITIONNELS

Enceinte ou jeune maman, rien ne vous empêche de rester coquette et de continuer d'utiliser des produits de beauté pour prendre soin de vous. Cependant, même s'ils sont réglementés, les produits cosmétiques du commerce peuvent comporter des substances problématiques pour la santé. Les risques d'allergies, d'intolérance ou de présence de perturbateurs endocriniens ne sont pas négligeables. Il faut donc une vigilance toute particulière avant, pendant et après votre grossesse. Ces perturbateurs endocriniens contenus dans les cosmétiques (qui par définition altèrent notre système hormonal), passent à travers la barrière cutanée, et pendant la grossesse, ils passent ensuite la barrière placentaire et sont transmis au bébé. Ils peuvent être responsables de troubles de la croissance et du développement du fœtus, troubles de la production de lait après l'accouchement, etc. La solution est simplement de bien choisir vos cosmétiques et de connaître les alternatives saines.

Dès janvier 2022, les industriels sont contraints de rendre disponibles les informations permettant d'identifier les perturbateurs endocriniens dans un produit mis sur le marché. Cette obligation, formalisée par un décret publié le 25 août au Journal officiel, concerne, entre autres, les cosmétiques et de nombreuses substances chimiques suspectées d'avoir des propriétés de perturbation endocrinienne, comme les bisphénols, les phtalates, les parabènes, les composés bromés ou perfluorés.



RECETTES DE COSMÉTIQUES NATURELS MAISON

Un produit cosmétique naturel réunit des composés d'origine végétale, s'ils sont bio en plus, ils seront plus respectueux de votre peau et de l'environnement. On met donc l'accent sur les huiles végétales, essentielles, le karité, les cires naturelles... Pas de huiles de silicone, ni parfums, ni colorants, paraben et autres perturbateurs endocriniens, que l'on retrouve habituellement dans les cosmétiques traditionnels.

Crème anti-vergetures spéciale grossesse

Ingrédients

• 50g beurre de karité : riche en acides gras, en insaponifiables (agents protecteurs de la peau). • 35g huile végétale d'Amande douce : nourrissante et réparatrice, elle permet de protéger la peau tout en lui apportant de la souplesse. • 15g huile végétale de Rose Musquée : riche en vitamines A, E et K. • 4 gouttes vitamine E

Étapes de préparation

Avant tout : Stérilisez tous les ustensiles que vous allez utiliser dans votre recette. ❶ Faites fondre au bain marie le beurre de karité, puis retirez du feu. ❷ Ajoutez une par une, l'huile d'amande douce, l'huile de rose musquée et la vitamine E, en mélangeant entre chaque ajout. Vous devez obtenir une préparation lisse et homogène. ❸ Mettez votre préparation dans votre contenant et placez-le au réfrigérateur pendant 4h.

Crème hydratante spéciale grossesse

Ingrédients

• 200g de beurre de cacao : riche en acides stéarique, palmitique et oléique ce qui lui profère une action hydratante intense. • 40g d'huile de macadamia : nourrissante, hydratante et adoucissante. • 40g de gel d'aloe vera : hydrate, cicatrise et agit comme un actif régénérant.

Étapes de préparation

❶ Dans un grand bol émiettez le beurre de cacao. ❷ Dans un blender, mixez le beurre. Vous devez obtenir une texture crémeuse. ❸ Versez cette crème dans un saladier. ❹ Ajoutez l'huile de macadamia, petit à petit et fouettez, comme pour une mayonnaise. ❺ Enfin, ajoutez le gel d'aloe vera. ❻ Mélangez à nouveau. Et c'est fini ! ❼ Mettez votre préparation dans un pot en verre qui se ferme bien.



L'ARTISAN EXPERT DES PLANTES

MAISON LAGET

Depuis 1946

Nourrissez de joie votre peau...
Cultivez votre beauté !























www.maisonlaget.fr

Fabriqué en Provence - Buis les Baronnies

ECO CERT

ECO CERT COSMOS ORGANIC

COSMETIQUE BIO

Comment préparer ses seins pour l'allaitement ?

Le corps des femmes est fait pour l'allaitement. Le bébé va savoir téter, c'est un acte naturel. Mais pas toujours évident ! Une préparation de vos seins pendant la grossesse est donc utile pour être prête à vivre cette belle expérience et à surmonter les petites difficultés une fois bébé est là. Détails.

LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'OMS recommande vivement l'allaitement au sein exclusif pendant les six premiers mois suivant la naissance, et la poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans, voire au-delà en fonction du souhait des mères (OMS, 2001). En effet, le lait maternel est le meilleur aliment pour la croissance et le développement de bébé. Sa composition se transforme au fil du temps pour s'adapter à ses besoins. Dans les premiers jours après l'accouchement, le lait maternel est appelé colostrum. Il est produit au cours du troisième trimestre de la grossesse et jusqu'à quelques jours après l'accouchement, avant d'être remplacé progressivement par le lait maternel. Ce premier lait jaunâtre et assez épais est très précieux, il est si concentré en anticorps qu'une seule tétée a un effet bénéfique sur la santé du nouveau-né. On l'appelle justement « or liquide ». Entre le deuxième et le cinquième jour de naissance, le colostrum sera remplacé par un lait plus blanc et translucide, mais tout aussi riche et nutritif. Il offre la teneur parfaite en protéines, en glucides, en matières grasses, en vitamines et en minéraux, et il est facile à digérer. On y trouve également de nombreux facteurs protecteurs contre les infections (immunoglobulines, cellules immunitaires...) ainsi que certaines substances aidant à la digestion et à l'absorption des nutriments.

L'augmentation des taux et de la durée d'allaitement pourrait sauver la vie, et améliorer la santé globale, de millions de bébés. Source : Nations Unies

VOTRE CORPS SE PRÉPARE NATURELLEMENT À L'ALLAITEMENT PENDANT LA GROSSESSE

La nature est bienfaite. Dès le début de votre grossesse, sous l'influence des différentes dynamiques hormonales et physiologiques, votre poitrine va subir d'importantes modifications, les glandes mammaires se préparant très tôt à l'allaitement. Dès les premières semaines, vos seins vont devenir plus volumineux, plus fermes, lourds, gonflés et sensibles comme lors du syndrome prémenstruel. Mais la taille des seins n'a rien à voir avec la capacité de la femme à produire du lait pour son bébé : les gros seins contiennent simplement plus de tissu adipeux. En effet, c'est la stimulation exercée par votre bébé lors des tétées qui permet de déclencher la production de lait correspondant à ses besoins. Le mamelon et l'aréole vont également changer, ils prennent une coloration (pigmentation) plus foncée, et peuvent devenir plus durs et protubérants, ce qui change l'aspect des seins. Au cours du deuxième trimestre, les seins commencent à produire du colostrum. On constate d'ailleurs un pic de production de la prolactine, l'hormone responsable de la lactation, autour du 4ème ou 5ème mois et des écoulements peuvent se produire vers la fin de la grossesse. La quantité de colostrum reste toutefois minime, vous ne devriez donc pas observer de fuites de lait. Mais si ce n'est pas le cas, cela n'a rien d'inquiétant quant à votre capacité de produire du lait après l'accouchement. En bref, votre corps se modifie et se prépare à la mise en place de la production de lait maternel, même en cas de naissance prématurée.

GESTES PRATIQUES

Une fois que vous aurez décidé d'allaiter votre bébé, vous pourrez vous préparer. Cela se fait maintenant, pendant que vous êtes enceinte.

L'hygiène des seins en vue de l'allaitement. Avant le fameux jour J, il est essentiel de prendre soin de votre poitrine pour éviter des petits désagréments physiques liés à la grossesse, notamment les crevasses.

Vous pouvez, appliquer des crèmes hydratantes, à base de lanoline, sur les mamelons pendant la grossesse, en réalisant des massages de seins. Cela favorise la sécrétion d'ocytocine qui va permettre l'éjection du lait. Côté hygiène, inutile de faire plus que votre toilette quotidienne habituelle. Attention, cependant, au savon, qui peut dessécher considérablement la peau : mieux vaut éviter d'en appliquer près des mamelons. Il suffit de les rincer à l'eau quand vous prenez une douche.

Que faire si vous avez des écoulements durant la grossesse ? Si vous avez des pertes de colostrum durant la grossesse, assurez-vous que vos mamelons restent propres, l'humidité pourrait créer des mauvaises odeurs et des irritations cutanées. Pour cela, vous pouvez utiliser des compresses mammaires (compresses d'allaitement) placées dans le soutien-gorge qui peuvent être utiles pour absorber le liquide. Choisissez-les en coton ou en papier sans doublure de plastique, et changez-les souvent.

Soutien-gorge d'allaitement. Lorsque vous êtes enceinte, la taille de vos seins augmente. Pour éviter d'aggraver leur relâchement, le port du soutien-gorge est obligatoire. Choisissez donc un soutien-gorge suffisamment grand avec des bretelles larges, sans armatures et sans couture à proximité du mamelon. Le soutien-gorge d'allaitement peut être une bonne option. Ainsi, vous pourrez le porter pendant la grossesse et aussi pendant la période d'allaitement. Si cela est nécessaire, il est aussi possible de le porter la nuit.



TOUT SE PASSE DANS LA TÊTE

L'essentiel de la préparation, ce qui peut faire la différence entre un allaitement réussi et un allaitement raté, se fait dans la tête : il s'agit de s'informer, de lire, de rencontrer des femmes qui allaitent, notamment dans les réunions d'associations de soutien à l'allaitement maternel. Dans une ambiance conviviale, sans jugement ni obligation, vous pourrez échanger avec d'autres futures mamans et avec des mamans expérimentées sur vos questionnements, vos espoirs ou vos doutes.

QUE FAIRE EN CAS DE MAMELONS PLATS OU OMBILIQUÉS ?

Chez certaines femmes, le bout des seins ne ressort pas. Il est rentré à l'intérieur comme s'il avait été enfoncé. On dit que le mamelon est ombiliqué ou plat. Ce n'est pas pour autant que l'allaitement n'est pas possible. Des solutions existent. Tout d'abord le port des forme-mamelons. Ces disques en silicone souples et flexibles s'intègrent discrètement dans votre soutien-gorge et exercent une légère pression sur vos mamelons, les aidant à ressortir. Commencez par les porter une heure par jour, jusqu'à atteindre environ huit heures. Vous pouvez continuer de porter les forme-mamelons après l'accouchement. Essayez de les mettre dans votre soutien-gorge entre 30 et 60 minutes avant d'allaiter. On préconise également les exercices de Hoffmann, à effectuer plusieurs fois par jour pendant la grossesse. Il s'agit de pressions fermes des pouces à la base du mamelon. Mais dans tous les cas, l'important est de veiller à une bonne prise du sein par le bébé, qui arrivera généralement à faire ressortir le mamelon, même si ce dernier rentre à nouveau dans le sein dès que le bébé le lâche.

Tirer son lait mode d'emploi et conseils pour les jeunes mamans

Le lait maternel est l'aliment qui convient le mieux et permet un développement optimal de l'enfant. Ceci explique pourquoi vous souhaitez extraire votre lait, lorsque votre enfant ne peut pas être mis au sein. Mais comment faire pour y parvenir ? Découvrez nos conseils.



QUE SIGNIFIE TIRER SON LAIT ?

Tirer son lait signifie extraire le lait de ses seins pour le mettre dans un biberon avant de le donner à bébé. Vous pouvez le faire à l'aide d'un tire-lait ou tout simplement en compressant vos seins dans vos mains pour faire sortir le lait.

POURQUOI TIRER SON LAIT ?

Chaque fois qu'une mère est séparée de son bébé ou que les mises au sein ne sont pas possibles, quelles que soient les raisons et la durée de cette séparation (bébé prématuré, bébé hospitalisé, absences occasionnelles, et bien sûr reprise du travail), elle souhaite qu'il continue à recevoir néanmoins la meilleure nourriture possible, à savoir son propre lait. Maman devra alors extraire du lait qui sera donné à bébé pendant son absence. Cela permettra également d'éviter d'éventuels engorgements (en cas de longue absence), et d'entretenir la lactation grâce à la stimulation procurée par le tire-lait ou l'extraction manuelle.

COMMENT TIRER VOTRE LAIT ?

Il vaut mieux être motivée pour tirer votre lait. Si ce n'est pas le cas, cette opération est une corvée désagréable qui ne donnera pas beaucoup de résultats.

1. Préparez-vous à tirer votre lait :

Avant de tirer votre lait, vous devez :

- Laver soigneusement vos mains, de préférence avec du savon liquide.
- Vous installer dans un endroit confortable et bien propre.
- Poser le biberon et le tire-lait stérilisés sur un

plan de travail bien nettoyé. • Ne tirez pas votre lait dans l'urgence, détendez-vous.
• Tenter d'imiter la sensation de votre bébé qui cherche votre sein pour y téter en le massant délicatement, y compris le mamelon, afin de stimuler les hormones de l'allaitement.
Cette mise en condition favorise l'extraction du lait que ce soit manuellement ou à l'aide d'un tire-lait.

2. Tirez votre lait à la main :

Bien que le processus soit plus long, cette technique a un avantage, elle est simple et économique. En effet, nul besoin d'appareils ou d'outils spéciaux pour tirer votre lait.
Vous pouvez donc le faire n'importe où. En revanche, le recueil est peut-être plus délicat, et un certain temps sera nécessaire pour maîtriser cette technique. Alors ne vous inquiétez pas si vous devez vous y reprendre à plusieurs reprises.
• Placez vos doigts en C à peu près à la limite de l'aréole et de la peau du sein, pouce au-dessus et les autres doigts en dessous. Si votre aréole est grande, vous placez vos doigts sur l'aréole, si elle est plus petite, vous les placez sur la peau des seins juste en dehors de l'aréole. Vous pouvez soulever le sein s'il est volumineux.
• Pressez doucement votre mamelon et poussez votre aréole légèrement en arrière pour faire sortir le lait. Faites attention car le lait peut jaillir dans différentes directions.
• N'hésitez pas à poser des compresses chaudes sur vos seins pour vous aider à faire couler le lait plus longtemps.
• Récoltez ensuite le lait qui en coule dans un flacon ou un biberon stérile que vous placerez directement dans le réfrigérateur.
Bon à savoir : si vous produisez naturellement peu de lait, mieux vaut opter pour un tire-lait.

3. Utilisez un tire-lait :

Si vous choisissez de tirer votre lait avec un tire-lait, vous avez le choix entre un tire-lait manuel ou un tire-lait électrique. Le principe reste le même : il suffit de poser la téterelle au niveau du mamelon afin de récupérer votre lait maternel. La différence est que, le tire-lait manuel est actionné avec une pompe à main (il ne nécessite pas d'électricité). Alors que, le tire-lait automatique fonctionne sur secteur/piles (et peut être double pour tirer le lait des deux seins, simultanément). Le tire-lait électrique est de son côté très pratique (surtout pour les novices), car il suffit de le mettre en route pour qu'il fonctionne.

Pour utiliser le tire-lait :

• Reportez-vous scrupuleusement à la notice de l'appareil et suivez les instructions.
• Choisissez un embout adapté à votre taille et placez-le sur le sein.
• Lancez l'appareil (si électrique) ou actionnez la pompe avec votre main. Commencez l'aspiration lentement puis augmentez l'intensité.
• Veillez à tirer votre lait jusqu'à ce qu'il cesse de s'écouler, et ce pour chaque sein. Le temps nécessaire au tirage varie d'une mère à l'autre voire d'un jour à l'autre.
Ne vous inquiétez pas si vous ne recueillez que peu de lait au départ. Chaque maman est différente et tirer votre lait sera de plus en plus facile avec le temps.

Une étude américaine, publiée dans le « Journal of Perinatology » en septembre 2011, avait démontré que les mamans de prématurés qui se servaient d'un appareil tire-lait, avaient 75% de lait supplémentaire pendant les deux premières semaines, ce qui est très intéressant pour la santé du bébé prématuré.

COMMENT CONSERVER LE LAIT MATERNEL UNE FOIS TIRÉ ?

Dès qu'il a été tiré, le lait doit aller au frigo (3 jours maximum) ou directement au congélateur (6 mois maximum), afin de perdre le moins de vitamines possible. Il perdra néanmoins une partie de ses valeurs nutritives au congélateur. Au frigo, mettez-le le plus au fond possible, et non dans la porte, afin qu'il reste bien froid. Conservez-le par portions, chaque portion datée du jour où vous l'avez tirée.

FAIRE LA TRANSITION ENTRE L'ALLAITEMENT AU SEIN ET LE BIBERON DE LAIT MATERNEL

Habitué à la chaleur, à l'odeur de la peau de sa mère et à la forme du sein, bébé peut être perturbé par le passage au biberon de lait maternel. Pour que cette transition soit plus facile, privilégiez une tétine de biberon à base large (qui rappelle le contact avec le sein), en silicone extra-doux (qui n'a pas d'odeur), avec un débit plus lent : cela incite le bébé à faire un travail de succion pour obtenir le lait, comme quand il est au sein.
N'oubliez pas de réchauffer le lait maternel pour le mettre à la température du corps, comme s'il était au sein, si vous l'avez conservé au préalable au frigo ou au congélateur. Pensez aussi à positionner le bébé au plus près de sa position quand il est allaité au sein, afin de reproduire au plus proche ses conditions habituelles.
Prenez toutefois en considération qu'un bébé allaité aura certainement besoin d'un certain temps d'adaptation pour arriver à boire correctement au biberon.
Vous pouvez cependant, commencer à incorporer quelques biberons entre deux tétées lorsque votre bébé aura entre 4 et 6 semaines, car c'est à partir de cette période, qu'il sera possible pour lui d'apprendre à boire au biberon.

Notre plan **anti vergetures** & prise de poids

Les vergetures sont fréquentes pendant la grossesse, c'est le résultat naturel d'une prise de poids rapide. Toutes les femmes enceintes y pensent et les redoutent. Heureusement, ce n'est pas une fatalité. Quelques règles de vie permettent de les éviter. Découvrez comment.

LES VERGETURES, C'EST QUOI ?

La grossesse est un véritable bouleversement, tant au niveau émotionnel que physique. Ces changements radicaux sur votre corps ne sont malheureusement pas sans conséquences et certaines traces peuvent persister après l'accouchement. C'est notamment le cas des vergetures. Comme toute cicatrice, elles sont d'abord roses et en léger relief, puis elles s'éclaircissent petit à petit pour laisser des marques blanches qui peuvent atteindre jusqu'à 10 centimètres de long. Elles peuvent être présentes sur le ventre, mais aussi les cuisses, les hanches ou la poitrine. Elles peuvent apparaître dès le deuxième trimestre, mais ont plutôt tendance à arriver en fin de grossesse. Elles peuvent aussi se dessiner dans les semaines après l'accouchement. Enfin, les vergetures ne sont pas dangereuses, mais en plus de leur possible préjudice esthétique, elles peuvent générer des démangeaisons et des sensations de tiraillement qui sont inconfortables.

QUELLES SONT LES CAUSES DES VERGETURES DURANT LA GROSSESSE ?

C'est la prise de poids rapide pendant la grossesse qui est responsable de l'apparition des vergetures. En effet, la tension qui se crée dans la peau lorsqu'elle s'étire peut endommager certaines couches de votre peau. À cela s'ajoute que, enceinte, votre corps produit davantage de cortisol, une hormone qui fragilise le collagène et l'élastine, deux protéines fibreuses qui servent de support à la peau. On remarque également que certaines femmes y sont plus sensibles, les peaux jeunes, claires et lisses. La génétique joue probablement un rôle. Si les autres femmes de votre famille ont beaucoup de vergetures, il se peut que vous y soyez sujette aussi. Autant travailler sur la prévention donc...

COMMENT LIMITER L'APPARITION DES VERGETURES ?

Certes, il y a un terrain naturel et toutes les femmes ne sont pas égales face aux vergetures, mais inutile d'attendre pour savoir de quel côté vous êtes. L'idéal est de démarrer la prévention dès le tout début de la grossesse.
Car une fois qu'elles sont installées, il est plus difficile de faire disparaître les vergetures totalement. La solution est alors d'agir tôt et régulièrement.

Quelques règles de vie peuvent vous aider

Adoptez une alimentation saine et équilibrée :
Afin d'empêcher les vergetures de se dessiner, la première chose à faire est de surveiller votre alimentation tout au long de la grossesse. En effet, une alimentation équilibrée et riche en fruits et légumes agit sur deux points : la limitation du risque d'une prise de poids excessive, et l'hydratation de votre peau.
De bons apports en vitamines A et E, zinc et cuivre, sont indispensables à l'élasticité de la peau et à la limitation de l'oxydation.

Contrôlez la prise/perte de poids : La prise de poids (ou la perte de poids) trop rapide entraine une forte distension des tissus.
La prise de poids pendant la grossesse est naturelle, mais il faut savoir la limiter, les spécialistes affirment que prendre entre 8 et 12 kg pour une grossesse simple, et 12 à 15 kg pour une grossesse gémellaire, reste tolérable.
Il faut donc surveiller votre prise de poids lorsque vous êtes enceinte et surtout faire en sorte qu'elle soit progressive. Après l'accouchement, il faudra aussi privilégier un retour au poids normal de façon progressive (la perte de poids ne doit pas être trop rapide non plus pour éviter de déchirer les fibres élastiques de la peau). Et en cela, l'hydratation joue un rôle clé...

HYDRATEZ-VOUS BIEN

Plus la peau est hydratée, riche en collagène et élastique, mieux elle résiste à l'étirement et donc ne craque pas (ou peu).
En apportant suffisamment d'eau et de corps gras à votre peau, vous pourrez la nourrir en profondeur et garantir une meilleure élasticité.
Il est essentiel aussi de vous hydrater de l'intérieur, en buvant beaucoup d'eau (qui vous servira aussi à produire le liquide amniotique). En hydratant ainsi les tissus, surtout pour celles qui ont tendance à faire de la rétention d'eau, vous augmenterez les échanges cellulaires et favoriserez une meilleure résistance.

OFFREZ-VOUS UN MASSAGE

C'est une technique naturelle pour améliorer l'élasticité de la peau. Un bon massage doit être lent et circulaire. Commencez par les hanches, descendez jusqu'aux fesses et cuisses en terminant par la poitrine. À défaut de faire des miracles, le massage vous détend et vous permet de bien faire pénétrer votre crème hydratante dans votre peau. Vous aidez ainsi la peau à se distendre en douceur et à la rendre plus souple.

GOMMEZ VOTRE PEAU

Pour améliorer l'efficacité des soins anti-vergetures, il est conseillé de faire un gommage une fois par semaine. En débarrassant l'épiderme de ses impuretés, il va optimiser la pénétration des actifs hydratants. Cela va aussi aider à régénérer la peau pour plus d'éclat et de fraîcheur. En plus, cela active la microcirculation pour une peau plus souple.

Recette

CRÈME ANTI VERGETURES FAIT MAISON

Voici une préparation crémeuse à l'odeur agréable qui s'utilise en massage sur l'ensemble du corps et particulièrement les zones les plus concernées : ventre, cuisses et poitrine.

Ingrédients

• 100 g de beurre de karité : riche en vitamines A, D, E et F.
• 20 g d'huile de macadamia : nourrissante et hydratante, elle pénètre immédiatement sans laisser de sensation de gras.
• 20 g de gel d'aloe vera : cicatrise et agit comme un actif régénérant.

Étapes de préparation

• Émiettez le beurre de karité dans un grand récipient
• Mixez jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et continuez jusqu'à ce que la chantilly se forme
• Incorporez ensuite l'huile en mince filet tout en continuant de mélanger
• Ajoutez le gel d'aloe vera tout en fouettant
• Mettez le mélange dans un pot désinfecté.

Conseils d'utilisation : Dès le premier trimestre appliquez la crème 1 fois par jour pour que la peau reste élastique et soit préparée aux changements liés à la grossesse. Il vous suffit de frictionner une noisette dans la paume de vos mains puis appliquez sur les zones à traiter, par de légers mouvements circulaires jusqu'à absorption totale. Au dernier trimestre, appliquez 2 fois par jour. Continuez l'application 1 fois par jour après l'accouchement.

RECETTE GOMMAGE MAISON

Vous pouvez fabriquer vous-même ce gommage très simple en mélangeant 3 cuillères à soupe de sucre en poudre (cristal) et 3 cuillères à soupe d'huile végétale de votre choix (amande douce, jojoba, avocat ...).
C'est prêt !

TRAITEMENTS POSSIBLES APRÈS LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

Dès qu'elles sont installées, il est assez difficile de faire disparaître les vergetures. Si elles vous incommodent trop au niveau esthétique, vous pouvez vous tourner, une fois la grossesse et l'allaitement sont achevés, vers d'autres solutions qui visent à les rendre moins visibles : • Des crèmes médicamenteuses (principalement à base de vitamine A acide), le laser, le peeling, la photo-modulation ou la chirurgie esthétique pour atténuer les vergetures voire les éliminer dans certains cas. Il est nécessaire pour cela de consulter votre médecin dermatologue ou bien un chirurgien plasticien.

Bien-être et maternité

Rencontre avec Bernadette de Gasquet



Bernadette de Gasquet est médecin et professeure de Yoga. Elle est l'auteure de nombreux livres traitant de différents problèmes de santé, notamment le mal de dos. Nous l'avons rencontrée pour vous donner plein de conseils pratiques. Suivez-nous...

DE QUOI SOUFFRENT GÉNÉRALEMENT LES FUTURES ET JEUNES MAMANS ?

Physiquement, le corps doit s'adapter à des changements énormes : prise de poids de plus de 10 kg en quelques mois, 50% de sang de plus à faire circuler, modifications hormonales majeures qui jouent sur l'humeur mais aussi sur les ligaments, les articulations, le sommeil...

Même les pieds changent ! Le bassin s'agrandit, les abdominaux s'allongent et s'écartent, les côtes s'écartent, la statique est totalement modifiée. L'alimentation est bouleversée entre les aliments interdits et les « dégoûts » et les « envies ».

Il y a des tas de sensations inconnues.

Ces changements, nécessaires, physiologiques, occasionnent parfois des douleurs de type sciatique, douleurs thoraciques, tensions dans le haut du dos, etc.

Mais les femmes souffrent surtout d'un manque de ré-assurance, malgré toutes les informations... il y a aussi un manque d'échanges entre mères, de temps dédié au Bien-Être maman-bébé, à l'écoute de toutes ces étapes. Elles n'ont en général aucune notion de tout cela avant le premier bébé, et le monde du travail n'est pas du tout fait pour intégrer les rythmes et besoins de ce travail fantastique non valorisé !

Elles souffrent des modes qui les confrontent à des courants qui changent de façon très rapide pour des affirmations opposées.

Il y a aussi l'angoisse de ne pas être une bonne mère...

La contraception et les progrès de la médecine font de la grossesse une décision qui engage toute la vie. Cette responsabilité est source de stress, de culpabilité.

COMMENT FONCTIONNE LE CORPS D'UNE FUTURE MAMAN ? QUELLES SONT LES CHOSES IMPORTANTES À COMPRENDRE ?

Les problèmes mécaniques permettent parfois de ne pas trop anticiper les craintes de l'accouchement et des suites. Découvrir un corps qui se modifie tous les jours, trouver les adaptations, permet de mieux se connaitre et de maitriser plus d'outils.

Il est impressionnant de voir dans un cours pré natal à quel point les réactions sont différentes, en fonction entre autres de la position du bébé !

Il y a celle qui fait de grosses chutes de tension si elle reste debout, celle qui ne peut pas être couchée sur le dos, celle qui n'est bien qu'à gauche, l'autre à droite... celle qui a des reflux gastro œsophagiens dès qu'elle a la tête en bas...Certaines ont besoin de soutenir leur ventre, d'autres ne supportent rien qui le touche ...

Et d'une grossesse à l'autre c'est différent ! Impossible d'avoir un programme standard, un entrainement stéréo- typé.

Mais il y a des modes. Et beaucoup de « manipulations ». La maternité , c'est vendeur ! D'objets, de produits, de conseils, d'injonctions mêmes. (voir « féminité, maternité , comment les femmes sont manipulées). Et parmi les grandes affirmations actuelles ... il faut bouger !

JUSTEMENT...FAUT-IL ABSOLUMENT FAIRE DU SPORT QUAND ON EST ENCEINTE ?

Certes, la grossesse ce n'est pas une maladie. Mais c'est une grande dépense d'énergie, un grand coup de frein souvent pour les hyper actives, les grandes sportives.

Dans le monde animal ce temps de couvage existe. Les

temps de repos des mères mammifères augmentent . Nous ne sommes pas des bêtes, certes... mais nous voulons accoucher le plus naturellement possible, de plus en plus de femmes souhaitent allaiter. Nous sommes quand même des mammifères !
Les inuits avaient le bon sens de trouver un équilibre : la femme enceinte, dès le début (repérée par le changement de rythme respiratoire !) était dispensée de travaux impliquant les abdominaux, comme le grattage des peaux . Mais elle devait rester active pour que le bébé ne soit pas trop gros... ce qui pose problème dans l'igloo !

Ne vous mettez pas la pression : si courir vous déclenche des douleurs, des contractions utérines ... marchez !

Le plus souvent au deuxième bébé et aux suivants, les mamans ont moins de temps pour faire du sport.. mais avoir un bébé, c'est du sport en continu ! Et les accouchements sont souvent plus faciles que le premier. Fractionnez les efforts comme vous fractionnez certainement les repas pour ne pas générer de problèmes digestifs. Nagez.. respirez...faites des activités adaptées, à votre rythme. Chanter est un bon moyen de respirer, danser donne une mobilité agréable.
Vous avez déjà beaucoup d'adaptations à faire .. peut-être arrêter de fumer, de boire un peu d'alcool... Si arrêter le sport est un sevrage trop violent, cherchez des sports plus doux, réduisez le rythme. Mais si vous n'avez jamais couru, ne vous sentez pas obligée de commencer enceinte .
On peut bouger ... sans mouvement ! En travail de visualisation, très utilisé pour visualiser aussi le jour J (en sophrologie ou hypnose) .
C'est une bonne préparation physique et psychique. Et il se peut qu'un problème vous oblige à rester alitée. Problème de placenta par exemple. Il se peut que vous ayez besoin d'une césarienne et que vous devriez attendre un peu avant de refaire un sport violent.. Votre bébé ne va pas perdre des neurones si vous restez un peu tranquille !

QUELLES SONT LES DOULEURS LES PLUS FRÉQUENTES ?

Parmi les douleurs le plus fréquentes, et normales.. il y a ces « pseudos -sciatiques» ou douleurs dans le bas du dos, au niveau des fossettes sur le sacrum.
Rassurez- vous, ce n'est pas un problème de hernie discale, ça n'a rien à voir avec la colonne vertébrale. C'est juste une mobilité plus grande due aux hormones ..
Le massage très appuyé sur le sacrum ou dans ces fossettes est très simple et très antalgique .. Le papa peut l'apprendre sans être kinésithérapeute ! Voir les vidéos dans le livre. Même en cas de péridurale il faut le faire pour aider le bébé à négocier son slalom.



VOUS INVITEZ LA FEMME QUI ACCOUCHE À ÊTRE ACTIVE, CHANGER DE POSITIONS JUSQU'À TROUVER LA MEILLEURE, ET NE PAS SE CONTENTER DE FAIRE UNE PÉRIDURALE ET RESTER PASSIVE. POUVEZ-VOUS DÉVELOPPER ?

Les péridurales d'aujourd'hui permettent de bouger, au moins sur la table d'accouchement, parfois de déambuler ou d'utiliser un ballon hors de la table.
C'est un outil à ne pas diaboliser... il permet parfois la détente nécessaire pour ouvrir un col qui résistait depuis des heures au risque d'épuiser la mère et l'enfant. Il évite parfois une césarienne ou permet des ventouses plus simples.
Il ne faut pas se culpabiliser ou se dévaloriser. Je vous assure que vous pourrez aimer cet enfant autant que si vous aviez accouché héroïquement ! Et l'accouchement suivant est souvent plus facile ce qui permet d'accoucher sans péridurale. Merci au premier qui a «fait le passage» comme on dit en obstétrique !
Le film «trouver sa position d'accouchement» en accès libre sur youtube montre ces mobilisations, massages, positions. Il n'y a pas d'accouchement en direct
mais des explications de la biomécanique pour maman et bébé selon les positions.

QUE CONSEILLEZ-VOUS AUX JEUNES MAMANS ?

En post natal les mamans sont très seules. Pas de famille disponible en général, les copines travaillent. La cité n'est pas adaptée aux tous petits.. .C'est souvent le confinement chez soi, étouffant... avec un bébé qui pleure, avec des seins sensibles, un grand épuisement. Les rencontres entre jeunes mamans sont essentielles pour voir que tout cela est assez commun, pour échanger des « astuces », pour se donner un temps pour soi, sans délaisser le bébé !
Il ne s'agit pas de s'épuiser par des exercices musculaires, pas de renforcer le périnée mais le drainer, l'alléger, soulager les tensions du dos, s'étirer, travailler couchée, à l'envers (postures type demi pont..) ...etc.

LE DERNIER MOT ? UN CONSEIL POUR LA FUTURE MAMAN QUI ATTEND SON PREMIER ENFANT ET QUI APPRÉHENDE... ?

Attendre un enfant, surtout le premier, c'est changer de vie, de référentiels. C'est merveilleux et inquiétant. Mais comptez aussi sur votre bébé pour vous guider. Il fera de vous une mère, sa mère...

Être enceinte au printemps, attendre un bébé pour l'été, c'est une chance. Il fait beau, l'air est doux, vous pouvez porter toutes sortes de belles tenues mettant en valeur votre corps. Voici notre sélection.



SWEAT UNI STYLE 2 EN 1
Un pull simple qui a su faire rimer fonctionnel avec esthétique. **Boohoo**
15€



ROBE DROITE BLEU MARINE
Coupe trapèze de maternité allaitement années 60 (XS/XL) - **Seraphine.**
79 €

PULL DE MATERNITÉ
- Maille ajourée - Col rond - Manches longues - Longueur dos : 65 cm environ.
Kiabi. 18€





ROBE CHEMISE GROSSESSE ET ALLAITEMENT
En coton et tencel. **Seraphine**
85€

BLOUSE DE GROSSESSE
Fluide, imprimée à manches 3/4 rayée. **Gémo**
24,90€



ROBE OVERSIZE AVEC IMPRIMÉ FLORAL
Une robe au style chic et qui permet de bouger aisément.
Zara
49,95€



T-SHIRT DE GROSSESSE ET D'ALLAITEMENT
Confortable et pratique avec boutons-pression.
Bonprix collection
17€



GILET DE GROSSESSE ÉVOLUTIF EN MOLLETON
Le sweat zippé évolutif est un indispensable de l'armoire de maman ! Avec sa matière confortable et sa posibilité d'évolution pour plus d'aisance. Prémaman.
Orchestra
45€



SALOPETTE DE GROSSESSE EN LYOCELL
Un modèle qui traverse les époques et qui sera utile après la grossesse aussi. **C & A**
14,99€



JEAN DE SUPERMOM
Le basique idéal pour votre garde-robe de grossesse et pour après.
Noppies
24€

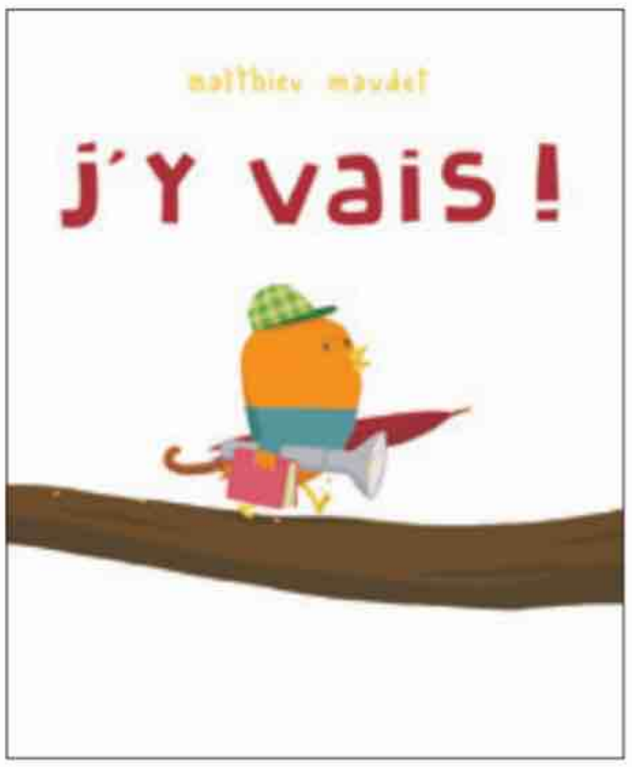


ROBE FLUIDE ÉVOLUTIVE
Une robe pour la grossesse et l'allaitement bleu clair fleuri.
VertBaudet.
30€

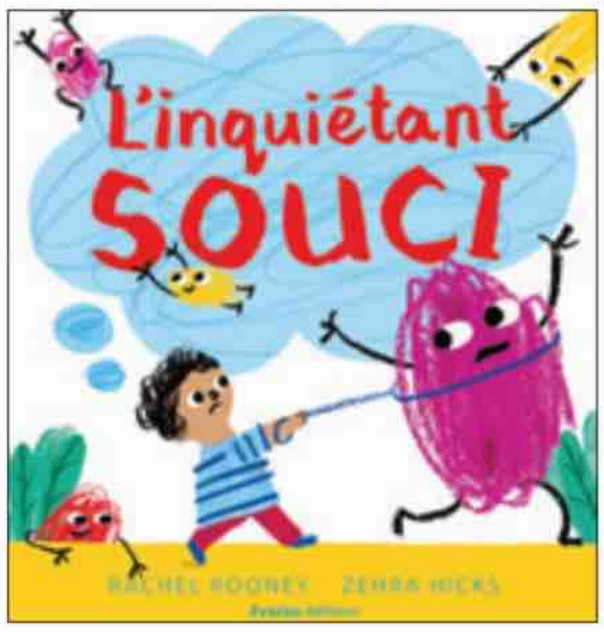


JEAN DE GROSSESSE
Un jean à mettre tous les jours en variant les hauts.
Bootcut. **Bonprix collection. 28**€

La lecture est le meilleur compagnon de l'enfant. Elle lui permet de trouver cet ancrage intérieur si précieux contre tous les problèmes et toutes les angoisses de la vie adulte. Voici notre sélection.



J'Y VAIS !
Matthieu Maudet
Enfin, petit oiseau se décide à quitter son nid ! Toutes sortes de recommandations lui sont faites par maman, papa, mamy... « Prends une petite laine, emporte des biscuits, n'oublie pas ta casquette... ». En route vers l'aventure, petit oiseau ! **Paru le 6 octobre 2021 aux éditions École Des Loisirs. 5**€

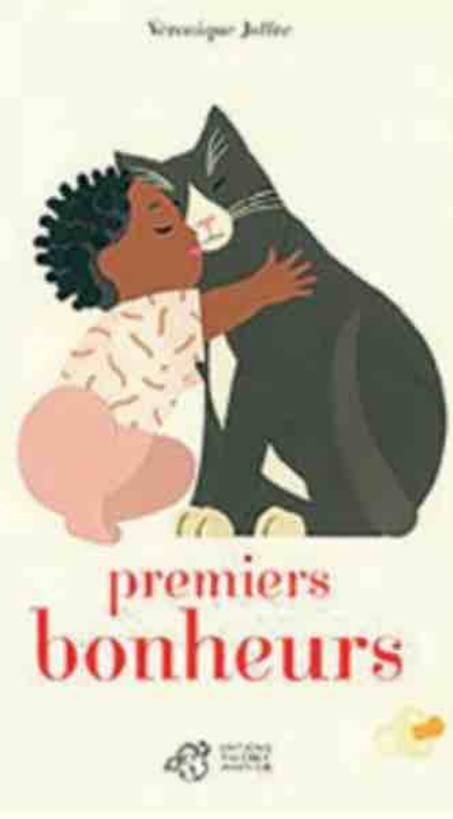


UN ALBUM ILLUSTRÉ SUR LA DÉPRESSION CHEZ L'ENFANT
Rachel Rooney, Illustrations Zehra Hicks
Un enfant heureux rencontre, par hasard, un souci. Sous la forme d'une petite bête malicieuse ce souci prend de plus en plus de place dans la vie du garçon. Au départ, le souci ne se contente que de petites déconvenues, comme forcer l'enfant à se ronger les ongles, l'empêcher de jouer avec ses amis, refuser les desserts qu'il apprécie tant d'ordinaire. Mais, au fur et à mesure que le souci grossit, l'enfant, lui, perd l'appétit, l'envie de ses émissions TV favorites et, bientôt, le sommeil. Cet inquiétant souci, que rien ne semble pouvoir stopper dans sa progression, prend une place tellement importante dans la vie de l'enfant qu'il devient nécessaire d'aller consulter un «expert en soucis».
32 pages. À paraître le 15 /05/2022 aux éditions Evalou. 16,90€. Coup de cœur de la rédaction.



MON IMAGIER SONORE - LA NATURE ET MOI
Illustration : Lucie Brunellière
Plus de 100 sons à écouter, plus de 100 mots à nommer pour explorer la nature et la vie sauvage ! Véritable petite encyclopédie sonore de la nature, cet imagier grand format, poétique et ludique, accompagne le tout-petit dans sa découverte du monde. L'imagier incontournable pour apprendre, découvrir et partager !
Paru le 10/11/2021 chez Milan éditions. 19,90€

PREMIERS BONHEURS
Véronique Joffre
Un splendide album, d'une incroyable tendresse, qui regroupe les premiers bonheurs que vivent et ressentent les tout-petits, humains comme animaux. Des bonheurs simples tels que le premier bain, le parfum d'une fleur, la découverte d'un nouvel aliment, le plaisir de jouer entre frères et soeurs. Un livre indispensable, pour s'émerveiller encore et encore de la magie des premières fois. **Paru le 8 septembre 2021 aux éditions Thierry Magnier. 16,90**€



PETIT OURS BRUN
MA PREMIÈRE BIBLIOTHÈQUE
Hélène Serre-de Talhouet, Marie Aubinais. Illustrations : Danièle Bour.
Une première bibliothèque avec 6 petits livres cartonnés, pour découvrir les grands moments du quotidien avec Petit Ours Brun ! Dans la bibliothèque :- Petit Ours Brun dans son bain- Petit Ours Brun et les bisous- Petit Ours Brun et le chat- Petit Ours Brun fait une bêtise- Petit Ours Brun se couche- Petit Ours Brun et le tracteur.
Paru le 3 novembre 2021 chez Bayard Jeunesse. 10,50€



esprit famille



LE RÔLE DU PAPA PENDANT LA GROSSESSE

IDÉES AFTER-WORK *en famille*

CONSEILS POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

REPORTAGE CHEZ ORTOPAD

Crises d'angoisse chez les enfants

Enfant timide comment réagir ?

GREEN

Arrêtons le gaspillage

Jardinage en famille, un antistress naturel

ET SI ON ESSAYAIT L'HOMÉOPATHIE ?

DES IDÉES D'ACCESSOIRES DIY

POUR UN PIQUE-NIQUE CHIC

Devenir parent peut être la chose la plus naturelle au monde pour certains, mais pas pour d'autres. Voilà pourquoi il est très important de consacrer un peu de temps chaque jour à des lectures utiles, déculpabilisantes ou drôles, afin d'assurer votre rôle de parent dans la joie et la bonne humeur. Voici notre sélection.

URGENCES OR NOT URGENCES MANUEL DE SURVIE EN MILIEU PÉDIATRIQUE

Le guide pédiatrique le plus sérieux et le plus drôle écrit par un pédiatre urgentiste (Par To be or not toubib, + de 150 000 personnes sur Facebook). Des fiches sur les pathologies standards et les plus vues aux urgences pour apprendre à déterminer si oui ou non il faut aller aux urgences. Une lecture rapide, concise, les schémas utiles et indispensables. Des explications sérieuses avec de l'humour pour déstresser les parents.

Paru le 21 janvier 2021 aux éditions First. 8,95€



VOUS AURIEZ AIMÉ QUE VOS PARENTS LISENT CE LIVRE

(ET VOS ENFANTS SERONT HEUREUX QUE VOUS L'AYEZ FAIT!)

PHILIPPA PERRY

Vous souhaitez que vos enfants soient heureux, mais vous craignez de mal vous y prendre.
Là où la plupart des manuels de parentalité placent l'enfant au centre, Philippa Perry vous invite à vous concentrer sur votre relation avec lui et à engager un travail sur vous-mêmes.
Ou quand ranger les vieux placards de sa propre enfance permet de libérer de la place pour la parentalité...

- Riche de CONSEILS INDISPENSABLES, un ouvrage que tout parent devrait lire, quel que soit l'âge de ses enfants.
- Une vue d'ensemble des comportements à privilégier, mais SANS IMPOSER UN MODÈLE IDÉAL.
- Un livre drôle, intelligent et DÉCULPABILISANT.

Philippa Perry est psychothérapeute depuis vingt ans. Traduit de l'anglais par Isabelle Crouzet.

Paru le 8 septembre 2021 aux éditions Lgf. 7,90€

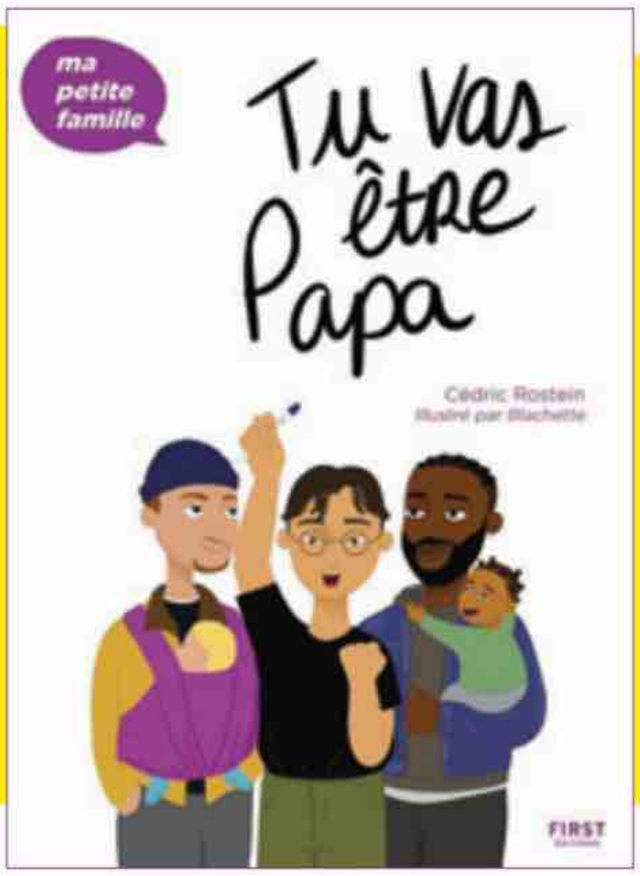


TU VAS ÊTRE PAPA

CÉDRIC ROSTEIN
BLACHETTE (ILLUSTRATION)

Un guide pratique, actuel et engagé pour répondre à toutes les questions des jeunes papas ! Pourquoi j'ai décidé d'être père ? Et puis, c'est quoi " être un bon père " ? Cédric Rostein encourage les futurs papas à se poser les bonnes questions pour comprendre et incarner fièrement leur nouveau rôle.
Avec pédagogie et humour, ce livre nous donne : des conseils pratiques pour accompagner la mère pendant la grossesse, s'organiser en famille et accueillir l'enfant ; des outils pour adopter une éducation bienveillante ; des pistes de réflexion pour s'engager dans une parentalité active, affranchie des remarques patriarcales. Un livre de développement paternel pensé avec la même détermination engagée que le podcast Papatriarcat.

Paru le 13 janvier 2022 aux éditions First. 22,50€

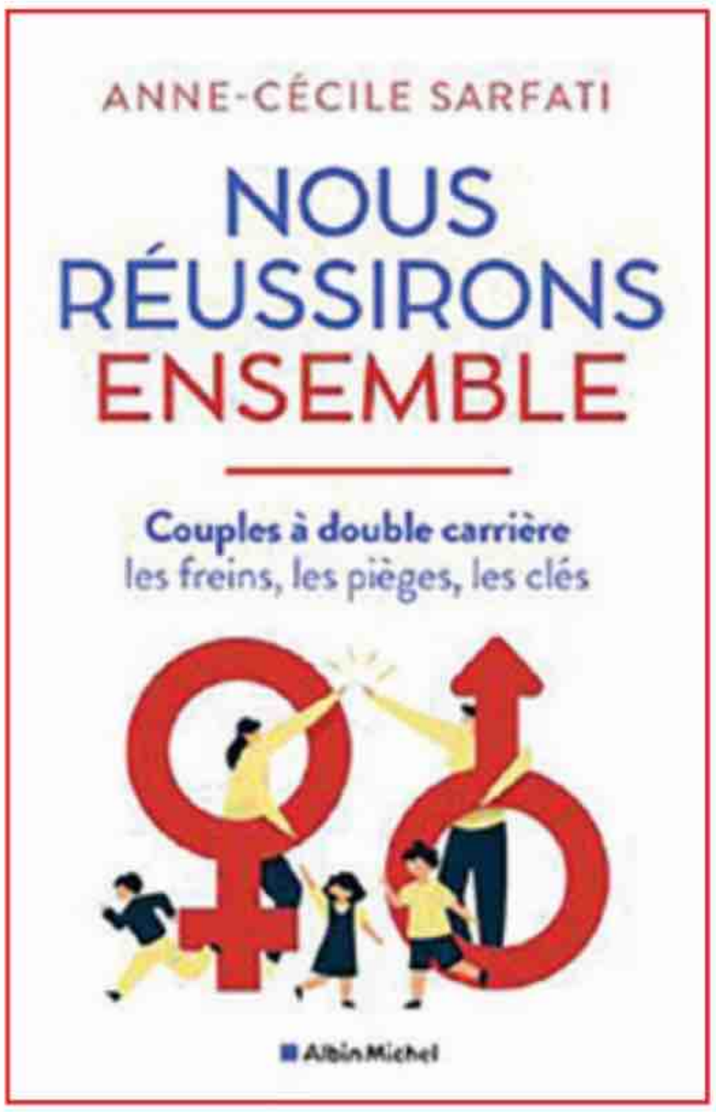


« NOUS RÉUSSIRONS ENSEMBLE »

ANNE-CÉCILE SARFATI

À la fois essai engagé et guide pratique, ce livre recense les pièges qui mènent les couples à l'échec et les bonnes pratiques qui les conduisent au succès. Comment dépasser la rivalité, poison du couple ; lever le tabou de l'argent ; garder l'énergie pour la sexualité ; construire et partager réseaux professionnels ; concilier convictions féministes et inégalités domestiques... Une soixantaine d'experts ajoutent à ces témoignages leurs analyses et leurs recommandations : psychologues, sociologues, sexologues, dirigeants d'entreprise. D'abord avocate puis journaliste, Anne-Cécile Sarfati a été grand reporter puis rédactrice en chef au magazine ELLE avant d'en devenir la directrice de la diversification éditoriale. 256 pages.

Livre paru le 29 septembre 2021, aux éditions Albin Michel. 18,90€

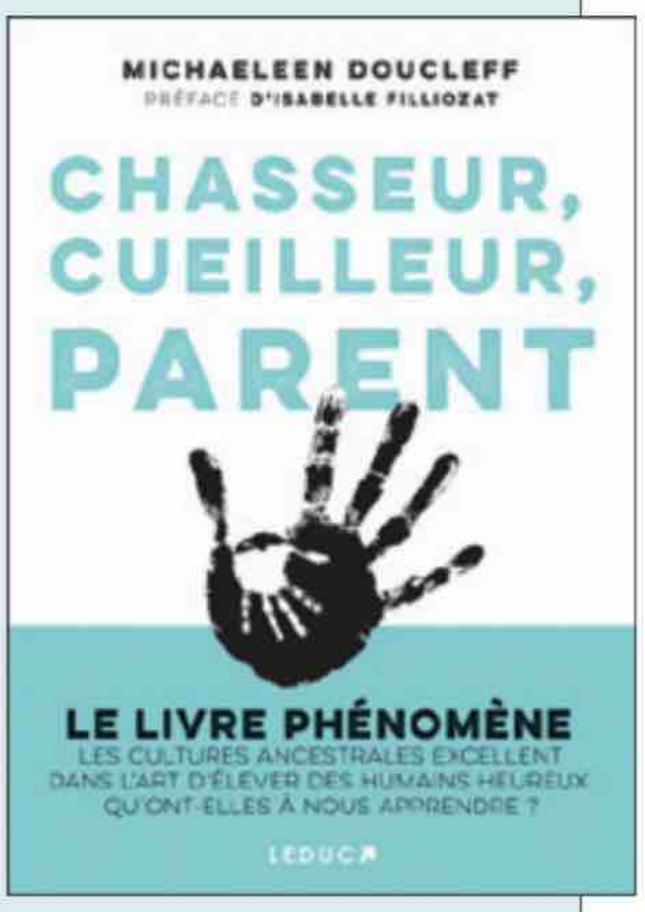


CHASSEUR, CUEILLEUR, PARENT

MICHAELEEN DOUCLEFF AVEC ISABELLE FILLIOZAT

Les plus anciennes cultures du monde excellent dans l'art d'élever des enfants heureux et équilibrés. Que peuvent-elles nous enseigner ?

Épuisée, gagnée par la dépression, Michaeleen ne sait plus comment gérer Rosy, sa fille de 3 ans. Crises de rage, demandes incessantes, pleurnicheries... Elle rencontre des difficultés que tous les parents connaissent. Tous ? Peut-être pas. Habituée aux reportages dans les coins reculés, elle décide d'aller vivre avec Rosy en immersion dans trois des plus vénérables communautés du monde : les Mayas, les Inuits et les Hadza. Elle découvre des enfants responsables, autonomes, participant volontairement aux tâches ménagères, et ce sans cri ni conflit. Une parentalité aux antipodes de celle qu'elle pratique, sans aucune des luttes de pouvoir qui jonchent son quotidien avec Rosy. Et si les Occidentaux avaient tout faux en termes d'éducation ? Chasseur, Cueilleur, Parent nous invite à repenser radicalement notre relation avec nos enfants. **Paru le 24/08/2021 chez Leduc S.**
480 pages
21,90€



MA PARENTALITÉ SANS TABOU

GUIDE DE GROSSESSE ET POST-PARTUM

Un guide sans tabou pour s'éveiller à la parentalité avec bienveillance et profiter pleinement de ses premiers mois de parents. La naissance d'un enfant est un événement merveilleux. Il s'agit également d'un grand bouleversement pour le corps et l'esprit, auquel il faut se préparer pour vivre le mieux possible sa nouvelle vie de famille... et son nouveau rôle de parent. Écrit par une équipe de professionnelles de la parentalité et de l'enfance, ce guide répond à toutes les questions qu'on n'ose pas toujours poser : Comment préparer son esprit et son corps à l'arrivée de son bébé ? Comment s'adapter à sa nouvelle vie de parent et profiter au mieux des premiers mois de parentalité ?Que faut-il savoir sur le rythme et les besoins du nouveau-né (éveil, sécurité, alimentation, sommeil) ? Quels sont les enjeux et à quoi dois-je m'attendre en post-partum ? Vous trouverez dans ce livre tous les conseils pour prendre soin de vous avant et après l'accouchement. **Éditions De Boeck. 15,90** €



Le rôle du papa pendant *la grossesse*



Le moment tant attendu est enfin arrivé, vous êtes enceinte ! Mais ces neuf mois concernent aussi le futur papa. En effet, les expériences sont très variables et différentes d'un couple à l'autre, mais dans tous les cas, il est primordial que votre conjoint vous accompagne pendant cette aventure. Voici les témoignages de ces jeunes papas qui nous racontent comment ils ont vécu cette expérience.

QUELLE IMPLICATION DU PAPA PENDANT LA GROSSESSE ?

Certains se sentent père(s) à partir du moment où ils voient le test de grossesse positif, d'autres attendent la première échographie, les derniers enfin ont besoin de tenir le bébé dans leurs bras. L'envie de s'impliquer arrive petit à petit, et elle est différente en fonction de chaque homme. Afin de rendre tout cela un peu plus concret, profitez de ces quelques mois, en tête à tête, pour mettre en place de bonnes bases. Discutez, imaginez la vie avec bébé, confrontez vos idées, vos envies. C'est maintenant que vous avez le temps. Ensuite, il ne sera pas trop tard, mais le contexte sera différent et ne facilitera pas la tâche. Aucune grossesse ne ressemble à une autre, certaines sont plus difficiles que d'autres. Cependant, chaque homme porte sa propre histoire et ses propres expériences, ce qui explique qu'il n'existe pas un modèle de père, mais bien une multitude de sortes de papas.

CÉDRIC, 43 ANS

« Ma femme et moi avons toujours été extrêmement enthousiastes à l'idée d'avoir des enfants et je savais que je voulais être papa depuis au moins l'âge de 12 ans. Je viens d'une grande famille de neuf enfants et je suis le deuxième aîné, j'ai donc participé à l'éducation de mes frères et sœurs et j'ai toujours eu l'impression d'avoir déjà mes propres enfants ! Une chose amusante était de suivre les cours de groupe avec la sage-femme qui nous parlait de la prise en charge d'un bébé. La formatrice n'arrêtait pas de poser des questions et personne ne répondait, mais ayant eu tant de frères et sœurs, je continuais à lever la main pour répondre ! J'avais de l'expérience. Et cette expérience m'a permis de participer très activement à la prise en charge de notre bébé. »

STÉPHANE, 32 ANS

« Le jour où mon épouse a appris qu'elle était enceinte, j'ai su qu'il allait falloir être encore plus présent que d'habitude. À compter de ce jour, j'ai décidé d'être plus à l'écoute et plus présent. Je me suis alors rendu compte que la personne qui comptait le plus pour moi allait me donner un enfant et que pour ça il fallait passer par neuf mois de hauts et de bas, de joies et de doutes, de nausées et de plénitude... »

KARIM, 29 ANS

« Pour moi, devenir papa c'est un engagement. Je suis serein aussi parce que c'est « ma » deuxième grossesse. Je suis beaucoup moins stressé que lors de la première grossesse, je me pose moins de questions. Mais je suis très présent. Je vais à tous les rendez-vous : séances de préparation à l'accouchement, prises de sang, rendez-vous gynécologiques, etc. C'est important pour ma femme. Et moi je veux vraiment participer à l'arrivée de notre enfant. Je suis même jaloux je crois... c'est tellement extraordinaire de porter la vie. »

PATRICK, 39 ANS

« Nous les hommes ne portons pas le bébé dans notre ventre mais nous devons aider la maman, la porter de façon symbolique. Pour moi, la grossesse c'est la plus belle expérience que j'ai jamais vécue, mon épouse et moi n'avons jamais été aussi proches qu'en ce moment, et nous nous rapprochons de plus en plus chaque jour.
Je veux dire aux futurs papas, soyez indulgents avec les mamans. Prenez votre rôle à cœur. Soyez juste présents, disponibles. Et si vous êtes stressés ou si vous ne savez pas trouver votre place, renseignez-vous, documentez-vous sur le sujet, et parlez-en autour de vous. »

LUDOVIC, 41 ANS

«Je suis très présent dans cette grossesse car je suis déjà papa (un précédant mariage) et je veux combler ce déséquilibre que peut ressentir ma compagne, car elle, elle n'est pas déjà maman.
J'avais surtout peur de ne pas aimer ma fille, car j'ai déjà une fille...J'avais peur qu'il y ait une sorte de compétition émotionnelle. J'ai donc eu peur que ça se ressente avec le bébé... que je n'arrive pas à m'attacher à ma fille. Au final je me suis vite senti à ma place : c'était naturel. Je l'ai tout de suite aimée, quelques minutes à peine après sa naissance, un coup de foudre, j'étais en larmes ! »

DAMIEN, 38 ANS, PÈRE DE JUMEAUX

« J'ai été très anxieux, dès le départ. Ce qui semble naturel pour une femme ne l'est pas forcément pour un homme. J'ai été plutôt distant pendant la grossesse, je l'avoue, mais c'était par anxiété. Pendant le travail, ma principale pensée était de m'assurer que premièrement, ma femme ne mourrait pas et deuxièmement, que mes fils ne mourraient pas. Pour moi, l'accouchement a été une grande épreuve ! J'étais impuissant, ma femme était épuisée et a perdu une grande quantité de sang. Quand mes deux enfants sont arrivés, enfin !... j'ai senti un certain apaisement, et j'ai senti que nous nous connaissions déjà. »

FAMILLE

Idées *after-work* en famille



Les familles d'aujourd'hui sont très occupées. Dans la plupart des familles, les deux parents travaillent. Pourtant, passer du temps ensemble est une chose qu'il ne faut pas négliger. Avec des activités ludiques vous passerez des moments inoubliables, et cette joie d'être ensemble n'a pas de prix. Voici des idées faciles à planifier dès maintenant, pour vaincre la monotonie du quotidien, ainsi que le syndrome de l'anxiété covidienne chronique ! A vos agendas

QUELLE EST L'IMPORTANCE D'UN AFTER-WORK EN FAMILLE ?

Tiré de l'anglais « after-work » signifie littéralement « après le travail », l'afterwork désigne les activités proposées dans des cadres extra-professionnels. Fini le « métro-boulot-dodo », place à un échange convivial avec vos collègues, amis, ou aussi votre famille pour casser la routine. Quand on est parent, on souhaite avoir le temps de rencontrer ses amis, et de faire les activités que l'on aime. Néanmoins, on veut également être les meilleurs parents pour nos enfants et passer du temps avec notre partenaire. Ainsi, partager les activités que vous aimez avec votre famille peut être la meilleure solution pour passer du temps ensemble. Le temps passé en famille contribue d'une part à solidifier les liens entre ses membres, et permettre de montrer à vos enfants que vous vous intéressez à leurs activités. Les enfants vont se sentir aimés, soutenus, écoutés. Ils sentent qu'ils font partie d'un noyau solide. N'oublions pas que nos enfants grandissent vite, nous devons nous assurer d'utiliser le temps dont nous disposons avec eux au maximum.

PLANIFIEZ VOTRE TEMPS EN FAMILLE

Il est préférable de planifier votre temps en famille, surtout si vous avez un horaire de travail chargé. On croit que parce que l'on vit tous sous le même toit, on passe déjà du temps ensemble. Ce n'est pas tout à fait correct. Planifier permet de s'assurer de bien profiter de son temps after-work, car dîner ensemble ou regarder les informations à la télé chaque soir ce n'est pas toujours passionnant. Les idées sont infinies. Commencez par un tour de table pour que chacun puisse faire des suggestions.

Ce petit brainstorming familial permet de rassembler toutes les informations pertinentes au même endroit afin de voir, en un seul coup d'œil, à quoi ressemble le programme de la soirée. Les enfants seront heureux de partager ce moment spécial avec leurs parents. Et vous initiez ainsi de petits rituels qui pourraient devenir de nouvelles traditions familiales.

IDÉES D'ACTIVITÉS AFTER-WORK EN FAMILLE

Découvrez ces idées géniales pour passer un bon moment en famille et choisissez ensemble celle que vous préférez pour égayer chaque soirée.

Une sortie au grand air

Se promener au grand-air permet de se vider l'esprit, après des heures tapies dans son bureau ou dans sa classe à l'école. Une balade le soir, s'il ne fait pas trop froid, permet de passer un bon moment en famille et de discuter tranquillement. D'ailleurs, le fait de marcher pendant que vous parlez peut en effet, aider les



enfants à évoquer des sujets difficiles ou des problèmes auxquels ils sont confrontés, car ils ont autre chose (comme la marche) sur laquelle se concentrer lorsqu'ils abordent ces sujets.

Des activités sportives

Le sport c'est aussi une bonne idée afterwork. Il permet d'évacuer le stress et de maintenir la forme. Ne faites pas trop compliqué, choisissez une activité qui vous permet de vous dépenser tout en étant avec vos enfants, quel que soit leurs âges. Le vélo, le bowling, le patin à glace, le yoga, ou même la danse à la maison avec une tablette connectée ou un jeu comme la wii... sont des activités à pratiquer ensemble. Vous pouvez également consacrer un soir par semaine à une sortie en famille à la piscine municipale, ou réserver un court de tennis et organiser un petit tournoi.

Une sortie au musée

Visiter un musée en famille c'est partager ensemble un moment de découverte. À Paris et dans toute l'Ile-de-France, l'accès aux musées et monuments nationaux est gratuit pour les moins de 18 ans. En plus, ces lieux organisent tout au long de l'année des animations avec des activités adaptées aux enfants. Pour commencer, proposez à votre enfant plusieurs lieux ou diverses expositions thématiques. Ainsi, il pourra choisir ce qui l'intéresse. Plus il participera à l'organisation de la visite, plus il sera motivé. Musée du Louvre, musée du Moyen Âge, château de Fontainebleau, musée d'Orsay... à Paris le choix ne manque pas.

Soirée jeux de société

C'est l'une des activités familiales préférées des français. Il vaut mieux choisir des jeux de société accessibles à tous les âges pour que chaque enfant puisse s'amuser. Optez pour des jeux dans lesquels vous devez mimer, chanter, dessiner, etc... En suivant ces quelques petites recommandations, la soirée jeux de société ne peut qu'être une réussite.

Atelier bricolage

C'est le printemps, les oiseaux nidifient. C'est peut-être l'occasion de fabriquer une mangeoire ou une maison pour les volatiles. Initier vos enfants au bricolage est un excellent moyen pour stimuler leur créativité et améliorer leur concentration. Construire une mangeoire pour oiseaux suspendue avec une boite de conserve vous aidera également à limiter vos déchets tout en rendant service à de nombreux oiseaux. Voici les étapes :

1. Avec un ouvre-boîte, retirez le couvercle et le fond. Cette première étape doit être effectuée par un adulte.
2. Dessinez deux ronds sur un carton en se référant à la forme de la boîte de conserve.
3. Découpez les deux cercles à l'aide d'une paire de ciseaux.
4. Tracez un plus petit cercle à l'intérieur du carton découpé, environ un tiers de sa taille, puis découpez en suivant cette forme en utilisant cette fois un cutter.
5. Servez-vous d'une colle chaude pour fixer les deux cartons troués sur les deux côtés de la boîte.
6. Insérez ensuite dans les trous un morceau de bambou fin et long. Veillez à ce que la tige sorte des deux côtés, car elle accueillera les oiseaux.
7. Percez à nouveau des trous cette fois sur les rebords de la boîte de conserve et faites-y passer une corde.
8. Peignez la mangeoire en privilégiant les couleurs naturelles et douces. Vous pouvez également décorer avec des images de plantes, d'animaux ou même ajouter d'autres éléments pour donner un effet plus naturel.
9. Placez les graines dans la mangeoire.
10. Accrochez la boîte avec la corde à une branche d'arbre.

Invitez vos amis à diner

Pensez à inviter vos proches ou vos amis à dîner à la maison. Après les confinements et les restrictions du covid, on se rend compte de l'importance du lien social pour notre épanouissement. Inviter souvent des amis à dîner c'est aussi une très bonne façon de permettre à vos enfants de se faire des amis et de se socialiser. Vous pouvez aussi dîner assis en tailleur autour d'une table basse, comme si vous étiez au camping, et picorer dans les plats servis au centre. N'oubliez pas de prendre des photos et des vidéos pour capturer ces moments spéciaux.

La marche à pied représente le meilleur sport, car elle est adaptée à tous les âges et toutes les conditions physiques. Avec l'arrivée du printemps et pour retrouver de la vitalité, on vous conseille de marcher plus souvent, partir en camping ou en randonnée. Voici notre sélection.



POPOTE CAMP DU RANDONNEUR

Une popote simple, complète et astucieuse pour permettre à 1 personne de cuisiner et de manger dehors. En inox résistant et facile à entretenir. Poignée repliable brevetée qui ferme la popote pour le transport. Bol et couverts inclus. Pour 1 personne. (1,1L) **Décathlon 10**€



TENTE À ARCEAUX DE CAMPING - ARPENAZ 4 4 PERSONNES - 1 CHAMBRE

Tente à arceaux Arpenaz 4 pour quatre campeurs. Une tente facile à monter avec un séjour dans lequel vous tenez assis. Premier prix pour vos sorties camping en couple, en famille ou entre amis. **Quechua 90**€



LUNETTES DE SOLEIL RANDONNÉE

Idéales pour un usage régulier en montagne grâce à leur légèreté & leur maintien. Les verres anti-UV bloquent 100% des rayons nocifs et la catégorie 3 vous protège de l'éblouissement. Légères, avec un bon maintien, c'est la protection idéale en randonnée. POLARISANTES CATÉGORIE 3. **Décathlon. 13,50**€





CHAUSSETTES DE COMPRESSION BLEUES

Besoin d'une solution facile et efficace pour retrouver des jambes légères après les entraînements ou compétitions? La compression est idéale ! Chaussettes à porter tout au long de votre saison. **Aptonia. 12**€



CHAUSSURES CHAUDES ET IMPERMÉABLES DE RANDONNÉ

Chaudes et imperméables, développées avec une semelle snowcontact en caoutchouc pour garantir une meilleure adhérence, vous évoluerez avec beaucoup de confort lors de vos randonnées. **Quechua. 35**€

DUO 2 EN 1 CRÈME SOLAIRE ET STICK LÈVRES PROTECTEUR SOLAIRE IP50+

Ce duo crème et stick protégera votre visage et vos lèvres du soleil, lors de vos activités extérieures. IP 50+ pour une très haute protection UVA et UVB. Petit et pratique avec son format duo stick, il protège votre visage et vos lèvres durant vos pratiques sportives. **Wedze. 7**€



CHAUSSURES DE RUNNING

Semelle intermédiaire haute performance Boost à amorti Lightstrike pour booster tes efforts. Son niveau de stabilité et sa semelle extérieure adhérente t'aident à tenir la distance. **Adidas**
83€



PAIRE DE TALKIE-WALKIES ÉTANCHES

Elle permet de communiquer librement à distance moyenne (10km en champs libre) lors de vos randonnées et treks. **Forclaz**
70€

NIKE COURT BOROUGH LOW 2

C'est l'alliance parfaite du confort et du style. Elle assure un maintien et une tenue structurés dans un style rétro inspiré du basketball, pour arborer une allure de All-star au quotidien. **Nike**
44€



ASICS GEL-QUANTUM 90 GS

Elles ont été conçues pour maintenir la stabilité et le confort de vos pieds grâce au gel Asics 90 et à la technologie SpEVA qui fournit plus d'amorti et une meilleure gestion des impacts et des rebondissements des articulations. La semelle en caoutchouc résistante maximise l'adhérence et la résistance de la chaussure. **Asics**
52€



MONTRE GPS MULTISPORT GARMIN FENIX 6 PRO GRISE BRACELET NOIR

Conçue pour les athlètes et aventuriers prêts à relever tous les défis. Cette montre GPS multisports robuste vous permet d'ajouter des cartes, de la musique, une planification d'allure intelligente et bien plus encore à vos entraînements. **Garmin.**
549€







TENTE MULTIFONCTION (TENTE, HAMAC, ABRI) QAOU INITIAL 2 PERSONNES

Qaou est conçu pour s'adapter à vos conditions de bivouac, capable de se transformer en hamac, tarp, abri de plage. Partout où vous irez Qaou s'adaptera !
Innovant, Qaou permet d'être toujours équipé au cas où! Tente, hamac, tarp, abri. **Qaou 110**€

Conseils pour une bonne nuit de sommeil

Ce qui est souvent le plus dur quand vous devenez parents, c'est la perturbation de votre sommeil à cause des éveils nocturnes de votre enfant. À terme, ce manque de sommeil peut avoir des conséquences sur votre moral et votre santé. Découvrez dans cet article nos conseils pour vous plonger sans tarder dans les bras de Morphée.

L'IMPORTANCE D'UN BON SOMMEIL

Le sommeil de qualité est capital pour être en bonne santé intellectuelle et physique. Si dans nos sociétés constamment actives, le sommeil peut être vu comme une perte de temps, il n'en est rien ! Le sommeil est indispensable pour le bon fonctionnement de notre corps, notamment pour assurer le renouvellement des cellules. En effet, c'est grâce au sommeil que notre organisme est capable de se régénérer, produire de nouvelles cellules venant remplacer les cellules mortes. Un bon sommeil est également crucial pour la santé mentale, il nous permet de rester attentif, motivé, concentré et il facilite l'apprentissage de nouvelles informations, ce qui nous rend plus performant au quotidien. Selon un rapport publié en 2015 par la « National Sleep Foundation », nous devrions dormir entre sept et neuf heures la nuit pour fonctionner de façon optimale le jour.

DES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Les enfants sont au lit et ont enfin trouvé le sommeil. Et vous dans tout ça ? Votre sommeil aussi a de l'importance. Essayez donc de suivre ces quelques conseils pour profiter pleinement de votre temps de sommeil.

Élaborez un rituel de détente avant le coucher

En fin de journée, mieux vaut donner à votre corps des signaux plus calmes pour qu'il comprenne que c'est bientôt l'heure d'aller se coucher. Ainsi, à partir de 21 heures, rangez ordinateur, tablette et téléphone portable, trop stimulants. Faites plutôt des choses qui favorisent la détente, et développez un rituel qui chassera une partie de votre stress quotidien avant de vous mettre au lit, comme prendre un bain chaud, lire un bon livre, ou faire des exercices de respiration. Soumis à la répétition de ces rituels, le cerveau s'habitue et décroche en douceur. La quantité d'hormones de l'attention et de l'excitation baisse, et le corps fabrique de la mélatonine, la fameuse hormone du sommeil.

Allez au lit de bonne heure

Le soir, après que vos enfants se soient endormis, vous appréciez probablement les quelques heures dont vous disposez pour effectuer ce que vous n'avez pas pu faire durant la journée. Néanmoins, pour avoir un sommeil réparateur, il est important d'être régulier dans vos heures de coucher et de réveil, même le weekend. Votre corps aime avoir de petites routines. Cela l'aide à trouver un rythme et à stabiliser son horloge interne. Pour cela, il faut instaurer une heure précise de coucher en créant une routine. Il faut que votre corps ressente le moment du coucher arriver. Ne soyez pas surpris si vous avez envie de dormir à 21h. Cela est normal selon votre niveau de fatigue. Il ne faut pas résister. C'est l'un des conseils les plus importants qu'on puisse vous donner : ne pas résister au besoin de sommeil du corps, même si vous avez projeté de voir un film ou de sortir. Dormir est plus important. Une fois vos batteries rechargées, vous pourrez voir tous les films que vous voulez.

Une alimentation qui favorise l'endormissement

Mieux dormir se prépare aussi dans l'assiette. Évitez les excès de protéines et de graisses, difficiles à digérer, et privilégiez des aliments riches en magnésium, un minéral nécessaire pour un sommeil de bonne qualité. Le magnésium augmente le niveau du neurotransmetteur GABA dans le cerveau, ce qui ralentit le mental et vous prépare à vous endormir. Ajoutez donc à votre alimentation du soir des fruits secs, du chocolat noir, et de la banane. D'ailleurs, il faut dîner au moins 2 heures avant de se coucher pour ne pas être en pleine digestion à l'heure du coucher. Évitez également le café, le thé et les sodas en fin d'après-midi. La caféine que ces boissons contiennent, persiste dans l'organisme entre trois et cinq heures, elle perturbe les cycles du sommeil et contribue à l'excitation et à la nervosité.

Les infusions pour mieux dormir

Certaines plantes utilisées en infusion sont excellentes pour favoriser la détente. Grâce à leurs différentes vertus, elles aident à passer une bonne nuit. Petite sélection de plantes pour mieux dormir :

Le tilleul pour accéder au sommeil plus rapidement.
La fleur d'oranger pour calmer le stress et les insomnies.
La valériane pour diminuer l'anxiété et s'endormir plus rapidement.
La camomille pour soulager l'estomac et dormir sans troubles.

synergia®
Laboratoire de médecine nutritionnelle

Vos NUITS SEREINES
avec D-Stress® SOMMEIL



Sans effets secondaires, ni accoutumance

D-Stress® SOMMEIL est l'association unique de la formule mythique D-Stress® et *d'Eschscholtzia californica*.

L'***Eschscholtzia californica*** est une plante de la famille des Papaveraceae. C'est la plante de référence pour **retrouver un sommeil profond et réparateur**.

L'Eschscholtzia californica* **procure :**

Une relaxation optimale facilitant l'endormissement.

Un sommeil naturellement réparateur et une diminution des réveils nocturnes.

Le **magnésium** et les **vitamines B1**, **B2**, **B3**, **B6**, **B8** participent au fonctionnement normal du système nerveux, contribuent au métabolisme énergétique et réduisent la fatigue.

La **vitamine B5** contribue à améliorer la résistance au stress et à retrouver des performances intellectuelles normales.

La gamme D-Stress® vous aide à lutter au quotidien contre le stress, la fatigue et les troubles du sommeil.



*L'Eschscholtzia californica contribue à une relaxation optimale, améliore l'endormissement, réduit les réveils nocturnes, procure un sommeil réparateur et naturel. Le magnésium et les vitamines B2, B3, B5 et B6 contribuent à réduire la fatigue.

Demandez conseil à votre pharmacien. 40 comprimés = 40 nuits sereines.
D-Stress® SOMMEIL 40 comprimés. Prix conseillé : 14 €, code 3760139290518.

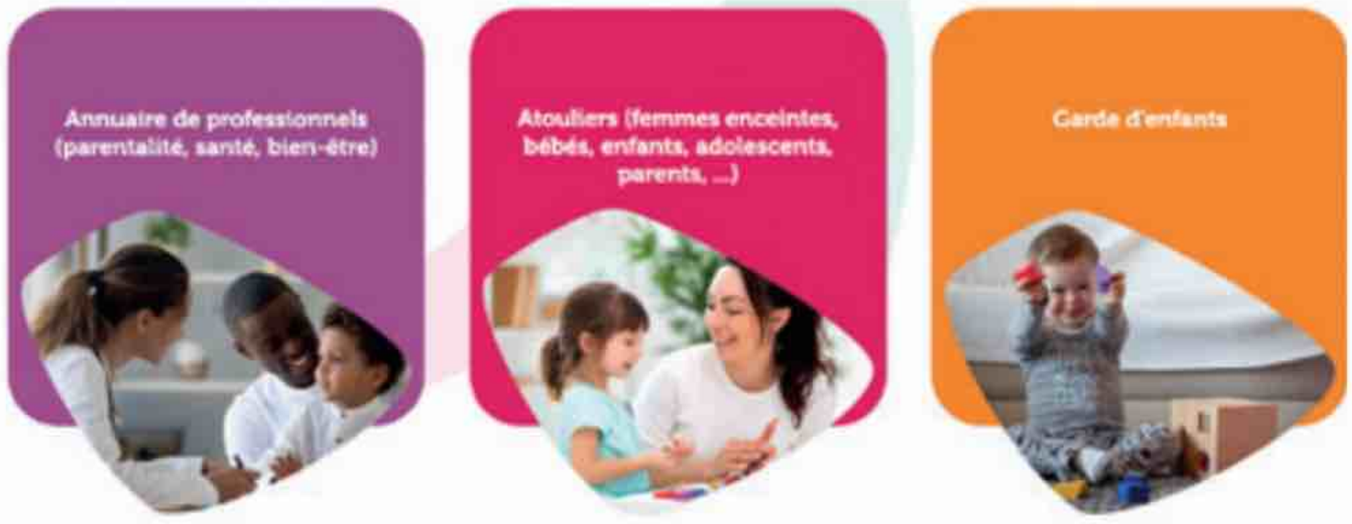
Retrouvez et commandez nos offres sur **www.synergiashop.com**
Information consommateur au **04 77 42 30 10**

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

COUPS DE CŒUR FAMILLE

ATOUKIDS LA PLATEFORME GRATUITE MULTISERVICES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DÉDIÉE AUX FAMILLES

Une plateforme ludique et bienveillante de référence des professionnels de l'enfance, spécialisée bien être, éducation, parentalité s'adressant aux parents, femmes enceintes, jeunes papas et adaptée à toutes les problématiques familiales.C'est un annuaire gratuit de professionnels pour des consultations ou un accompagnement spécifique (à domicile, distance ou cabinet). Il y a effectivement différentes professions peu référencées : doula, consultante en lactation, graphothérapeute, kinésiologue, coach parental... Cette plateforme c'est aussi l'opportunité pour les enfants de découvrir des activités (zumba, yoga, boite de motricité fine) et aux parents d'être accompagnés dans leurs démarches (dossier MDPH, conflit de couple, burn out) ou encore pour des recherches de soins et accompagnements spécifiques: enfants porteurs de handicap (TDAH, handicap moteur, autisme, DYS), parents adoptants, deuil périnatal, formations massages bébé ou LSF, maternage, Dunstan baby langage, troubles du sommeil... AtouMag propose des articles de fond sur l'éducation. AtouLIVRES c'est une sélection de lectures thématiques (handicap, sommeil, émotions, propreté...). Ariane Joutard Paris (maman de deux enfants et ancienne gérante de crèches) et Aurore Robin (ancienne éducatrice de jeunes enfants et future maman) ont lancé la plateforme pour offrir le meilleur aux familles avec des professionnels de qualité et des réponses concrètes à leurs besoins. Sur le site, les parents choisissent leur professionnel selon leurs disponibilités, besoins et lieux de vie. À découvrir !



ACCROCAMP, POUR FAIRE DU SPORT EN PLEIN AIR

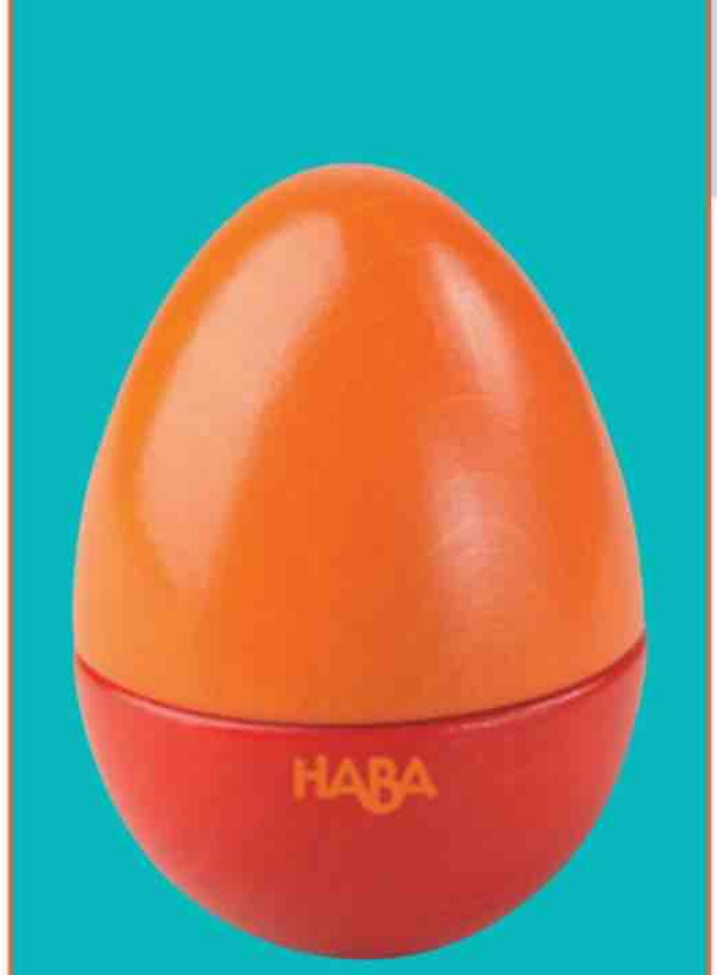
Vous cherchez une idée pour faire du sport en plein air? voici un endroit pour partager un moment agréable à plus de 10 mètres de hauteur et dans le respect de la nature. AccroCamp, leader de l'accrobranche en France, réputé pour ses parcours d'accrobranche naturels et respectueux de l'environnement au cœur des villes, propose d'accueillir petits et grands aventuriers. Avec 7 parcours distincts pour 5 niveaux de difficulté, il y en a pour tous les niveaux : amateur de sensations fortes ou moins téméraires! Au cours de la journée, les amateurs de sensations fortes pourront également faire une pause et découvrir les hôtels à insectes, des nichoirs ou encore le programme de replantation d'arbres. Fondé en 2015, par Joris Colire et Eric Teston, le parc propose des parcours d'accrobranche naturels et respectueux de l'environnement au cœur des villes. De la tyrolienne au mur d'escalade en passant par les lianes et les ponts, AccroCamp promet des moments inoubliables. Il accueille de nombreux groupes scolaires en semaine avec des programmes pédagogiques adaptés et des team buildings pour les entreprises. Pour réserver rendez-vous sur le site internet.





EAT WELL & COOK POUR MANGER SAINEMENT

Parce qu'elle a perdu un être très cher emporté par la Covid-19, Safia AISSAT, Responsable Marketing & Communication chez MARKAL, a souhaité repenser notre façon de prendre soin de nous-même. De sa réflexion a émergé l'idée d'une toute nouvelle plateforme en ligne : EAT WELL & COOK qui invite à devenir son propre coach nutrition et bien-être. Pour développer cette nouvelle plateforme, Safia s'est appuyée sur ses 20 ans d'expérience professionnelle dans le milieu du bio et elle a choisi comme mantra pour EAT WELL & COOK «Deviens ton propre coach nutrition et bien-être». Ainsi, ce nouveau site s'adresse à tous ceux et toutes celles qui ne veulent plus qu'on leur dise juste quoi manger sans leur expliquer quels bénéfices en tirer ou comment éviter la maladie. EAT WELL & COOK a réuni une équipe de professionnels de la santé et du paramédical : médecin, pharmacienne spécialisée en aroma et phytothérapie, hypnothérapeute, psychothérapeute en PNL, nutritionnistes, pâtissier et coach sportif. En parallèle, Safia et Rabia COMBET proposent leurs meilleures recettes gourmandes et équilibrées. Rabia est en effet auteure culinaire, connue sous le nom @lalignegourmande sur Instagram. À découvrir...



OEUFS MUSICAUX

Bruits de billes, cliquetis, claquements, gazouillis ou clochettes : chaque œuf musical fait un bruit différent. Qu'on en secoue un ou deux, les tout-petits auront un immense plaisir à produire différents rythmes. Des petits œufs en bois de hêtre qui stimulent le développement musical de l'enfant. **HABA**. À partir de 2 ans. **29,90**€

GAZOUYI : L'APP QUI STIMULE L'ÉVEIL DES 0-5 ANS



80% de la capacité cognitive de l'enfant se forme pendant les trois premières années de sa vie et son environnement a un impact direct sur son développement. Pour l'aider à s'épanouir à son rythme, Salomé Banon et Victor D'herbemont ont créé Gazouyi. Imaginée au sein du Laboratoire de Sciences Cognitives et Psycholinguistique de l'ENS, cette application propose aux parents plus de 700 activités simples et ludiques, réalisées par des experts. Lancée en 2021, Gazouyi est déjà utilisée par plus de 12 000 parents et professionnels de la petite enfance. Perfectionner ses mouvements, progresser dans sa façon de comprendre, de jouer, d'exprimer ses émotions ... autant de moments d'éveil précieux pour chaque enfant. Pour les partager en famille et encourager joyeusement ses avancées, Gazouyi a conçu de nombreuses activités, réparties en quatre catégories de développement : « langage », « motricité », « sensoriel » et «social ». Les parents sont invités à cocher les étapes de développement acquises par leur enfant pour chacune d'entre elles. Par la suite, la sélection du contenu est dynamique : grâce à un algorithme de recommandation, les exercices proposés sont personnalisés et le parcours entièrement adapté au niveau d'éveil de l'enfant. À découvrir....

PREMIÈRE ÉDITION DE BATTLE 4 AU STADE DE FRANCE

Du 4 au 6 mars prochains, au Stade De France, aura lieu la première édition de Battle4, l'événement caritatif autour du sport, du esport et de la culture en co-organisation avec MoovEvents et Esports Village. La collecte réalisée pendant cet événement sera reversée à Handicap International et Apart. Lors de ce moment, de nombreuses personnalités seront présentes dans le but de sensibiliser leurs communautés à participer à la récolte de fonds. Parmi elles nous pouvons compter Yanisport, Sissy Mua, Yohann Diniz, Elisa De Almeida, Gau8er Fayolle, Jeff Aerosol, Vincent Parisi, la team Koh Lanta, Bob Lennon, LittleBigWhale, Bakaboo, Feldup et plein d'autres encore ... Elles seront invitées à réaliser des show et démonstrations, mais aussi à relever des défis sportifs, esportifs et culturels. Durant ce week-end, en parallèle d'un live gaming twitch de 54h, de nombreux temps forts sont prévus : démonstrations et shows de Taekwondo, handi-tennis de table, football freestyle, un tournoi professionnel de basket 3x3, ... mais aussi plusieurs olympiades organisées pour des équipes de célébrités de tous milieux. Enfin, différents spectacles seront ouverts au public au sein de l'auditorium du Stade De France. Au programme : un spectacle d'humour avec Artus, Mathieu Delaplace et de nombreux autres artistes, et un concert de clôture. Le public pourra accéder à la billetterie limitée directement sur le site du Stade De France. L'événement permettra de mettre en avant l'inclusion au sens le plus large. L'inclusion sociale et culturelle, le handicap, de nouvelles pratiques en vogue, ... un subtil mélange des genres qui permettra de promouvoir de nombreux messages ! Un évènement à vivre avec les enfants.



PARENTS ENTREPRENEURS

Des produits ménagers écologiques à diluer en 3 minutes



Rencontre avec un papa entrepreneur

Après 2 ans de volontariat en famille en Haïti, Maxime Giroud réalise l'impact de l'humain sur l'environnement, il fait le tri dans sa consommation et opte pour le fait-maison. Mais le fait-maison demande parfois des compromis: du temps, de l'expertise pour un résultat inégal. C'est là qu'est née l'idée de MERLIN, des formules toutes prêtes, à diluer en 3 minutes, aussi claires et saines que du fait-maison, avec la garantie d'un produit efficace, agréable à utiliser et sans danger.Rencontre avec un papa entrepreneur.

MAXIME GIROUD, POUVEZ-VOUS NOUS RACONTER LES DÉBUTS DE MERLIN ?

En 2018, nous sommes partis à 5 ma femme, mes trois filles et moi en Haïti pour un volontariat de solidarité internationale : une expérience unique qui a bousculé nos habitudes et modifié en profondeur notre mode de vie.
Là-bas, notre famille a fait face à l'impact concret que nous avions sur l'environnement. Nos déchets ne disparaissent pas comme par magie (comme dans les pays occidentaux), et nous devions trouver des solutions pour les réduire au minimum. Même constat avec les produits ménagers quotidiens qui se déversaient directement dans la rue pour atterrir quelques centaines de mètres plus loin dans la mer... Au retour, l'idée de changer notre façon de consommer s'est imposée comme une évidence. En commençant simplement par regarder les étiquettes des produits utilisés au quotidien. Pour les produits d'entretien, le constat est sans appel : il y a une vraie inefficacité environnementale, encore peu d'alternatives, manquant encore d'éfficacité ou de praticité. En proposant une réponse innovante, et soucieuse du respect de notre santé et de l'environnement, Merlin apporte une véritable alternative au consommateur à la recherche de produits plus sains et écologiques.



POURQUOI MERLIN ?

MERLIN est ce personnage atemporel amoureux de la nature, bienveillant et optimiste qui aime partager son savoir. Un personnage très éloigné du personnage ultra musclé qui veut nous faire croire qu'il existerait un ménage sans frotter !
Et MERLIN sera aussi là pour rappeler que le ménage n'est pas l'apanage des femmes, encore trop exclusivement chargées des tâches ménagères dans 70% des foyers français !

CONCRÈTEMENT, COMMENT SE TRADUIT VOTRE ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE ?

Supprimer le transport inutile d'eau, remplacer le jetable par du réutilisable et travailler sur des formules courtes d'ingrédients français, voilà le secret de la formule MERLIN. Pour concrétiser l'impact de notre alternative, nous avons demandé à une entreprise indépendante, GREENLY, de faire l'Analyse du cycle de Vie (ACV) de MERLIN par rapport à un nettoyant classique. Les résultats sont là : on réduit par 19 les émissions carbone sur 1 an, en passant de 17kg à 0,9kg ! MERLIN adopte une approche intégrale pour remettre l'humain au centre : sa santé, son environnement.
Évidemment, cela passe par donner la priorité aux approvisionnements français pour nos matières premières et nos emballages.
Mais cela passe aussi par un engagement à valoriser le travail de personnes éloignées de l'emploi. Nos produits sont fabriqués à 100% en atelier d'insertion à Taverny, en Ile-de-France.

LA MISSION DE MERLIN EN UNE PHRASE ?

MERLIN veut faciliter la conversion écologique des foyers avec une alternative fait-maison toute prête, qui réduit par 19 l'empreinte carbone sans compromis sur l'efficacité et la simplicité.

COFFRET MÉNAGE ÉCOLOGIQUE

Il contient les essentiels pour faire son ménage de manière saine et respectueuse de l'environnement :
- 3 kits DIY pour réaliser : une crème à récurer, un nettoyant sol, un spray multi-usages.
- 1 tawashi, éponge japonaise réalisée à partir de tissu de recup, lavable en machine.
- 1 brosse coco, multi usages et utilisable aussi bien en intérieur qu'en extérieur.
Elle est écologique, durable, hygiénique, biodégradable et antibactérienne.
- 1 fiche informative pour en savoir plus sur les produits du coffret. **Horizon Responsable 29,90**€

Choisir des produits de ménage écologiques c'est non seulement meilleur pour la planète, mais c'est aussi meilleur pour votre santé, et celle des enfants. Les composés volatils qui se dégagent des produits de ménage chimiques sont souvent imperceptibles, mais réellement néfastes pour les poumons, la peau, le système immunitaire, etc. Voici notre sélection.



KIT D'ESSUIE-TOUT LAVABLES

Il se compose de 8 carrés absorbants doublés en tissu éponge bouclette coloré, avec un extérieur en tissé épais et robuste. Ils sont proposés dans une panière élégante, doublée, et réversible, qui se referme par un cordon. **Tomo 29,90**€



ÉPONGES VÉGÉTALES

Lot de 2 éponges végétales vertes, à récurer. Pour plans de travail et vaisselle. Emballage 100% biodégradable et fabrication française. Elles sont composées d'une face éponge et d'une face grattante. Très absorbantes et souples avec leurs fibres abrasives recyclées, elles récurent efficacement vos surfaces sales. **Ecodoo 1,68**€



BICARBONATE DE SOUDE

Découvrez le bicarbonate de soude : un nettoyant écologique pour toute la maison (agent récurant, nettoyant salle de bain, détachant doux pour le linge)! Il s'utilise aussi pour l'hygiène corporelle : dentifrice blanchissant, rince-bouche... En cuisine, il remplace la levure chimique et une cuillerée dans l'eau de cuisson permet à vos légumes de rester vert. **2,79**€



NETTOYANT DÉTARTRANT FLEUR D'ORANGER

Flacon réutilisable qui contient déjà une dose. Ajoutez 500ml d'eau, mélangez, c'est prêt ! Il est fabriqué en France à partir de matériau 100% recyclé (100% RPET), matériau qui garantit un impact carbone limité par son faible poids et la moindre quantité d'énergie nécessaire à sa fabrication. **Merlin. 4,49**€





SAVON NOIR MOU

Un nettoyant universel multi-talents. De plus, il se veut très économique. Une petite dose suffit pour nettoyer, entretenir, nourrir et faire briller l'ensemble des surfaces de la maison et des extérieurs. C'est également un prodigieux détachant pour les traces récalcitrantes sur votre linge et vos matelas. **Fer à Cheval 10**€

De belles couleurs pour accueillir le printemps comme il se doit, sortir plus souvent, marcher, randonner. Voici notre sélection mode sport enfant pour ce numéro.



BASKETS ENFANT PUMA CRUISE RIDER SILK
Un modèle pour courir mais aussi pour tous les jours. **PUMA 25**€



JEAN PAPER BAG BLACK USED FILLE
Cest l'incontournable, l'indispensable, l'ultra tendance. Ceinture fixe. **Ikks 26**€

JOGGING EN MOLLETON À TEXTES EN SEQUINS MAGIQUES
Sweat en molleton à capuche. Bandes sur les manches. Texte en sequins magiques sur le devant. Finitions en bord-côte. **Orchestra. 36**€

BLOUSON BLEU MARINE
Modèle classique qui traverse les modes et qui peut habiller les filles et les garçons également. **Dpam 25,99**€



GOURDE ISOTHERME
Elle garde les liquides chauds ou froids. Nettement plus légère qu'une bouteille isotherme classique. Bouchon verrouillable à ouverture rapide avec filtre intégré. / 0,8 litre. **Décathlon 15**€



SNEAKER BASSE À SCRATCH
Un modèle pratique et qui peut se marier avec toutes les tenues. **Victoria 21**€







TSHIRT OCEAN EXPLORER
Collection **Okaïdi X LEGO 15,99**€

baby brezza®

NEW



safe+smart bottle warmer

Le chauffe biberon connecté

- Laits en poudre (Chauffage rapide : vapeur)
- Laits maternels (Chauffage lent : bain marie)
- Petits pots

NEW



instant warmer

Le chauffe-eau intelligent

- Prépare instantannément l'eau chaude
- 3 températures (22°, 37° ou 40°)
- Hygiénique grâce au conteneur hermétique

formula pro® advanced

Le préparateur de biberons automatique

- Gain de temps
- Universel
- Sûr
- Hygiénique



babybrezza_france babybrezza_france babybrezza.fr

Jouer est l'activité la plus naturelle pour un enfant. Mais jouer c'est très sérieux ! Ça permet d'apprendre à bouger, réfléchir, communiquer, etc. L'essentiel c'est donc de choisir des jeux vraiment intelligents pour vos enfants. Voici notre sélection.

MON JEU DE CARTES DES ALPHAS

De manière ludique, ce jeu de 142 cartes a un objectif pédagogique puisqu'il permet aux enfants de s'approprier les différents types d'écriture, au moyen de cartes représentant les Alphas ainsi que les lettres minuscules scriptes et cursives, et les lettres majuscules scriptes et cursives. Il peut être utilisé par les professionnels (enseignants, orthophonistes) ou à la maison. Il est utilisé pour faire le lien entre les étapes 1 et 2 de la méthode de lecture Les Alphas afin que l'enfant ait le déclic-lecture et comprenne le principe alphabétique pour entrer plus facilement dans la lecture. **Éditions Récréalire. 18**€





COMME DES PETITS SINGES

On gigote tous ensemble comme des petits singes avec ce jeu d'ambiance riche en rires, en mouvements... et en câlins ! Piochez une carte, reproduisez ensemble l'action indiquée et placez la carte sur l'arbre. Bougez, sautez, attrapez la banane... et partagez tout plein de moments de jeux remplis de tendresse et de complicité ! Un jeu drôlissime de motricité et d'équilibre. Expression corporelle : gigoter est enfin permis. Une balle à grain facile à manipuler. **Loki. 22,50**€

JEU DE CONSTRUCTION TECNO JUMBO PLAY BIO

À l'aide de vis, écrous, boulons, roues et sans aucun outil, l'enfant réalise des constructions à l'horizontale ou à la verticale. De 3 à 8 ans. **OXYBUL**





AQUARELLUM JUNIOR

Les chevaux sont parmi les animaux les plus nobles et les plus majestueux ! Amusez-vous à rehausser de couleurs leurs jolies crinières et leurs scelles ornées de motifs. Quelques gouttes de peinture et tous les enfants pourront réaliser de véritables chefs-d'œuvre. Un loisir créatif qui permet de créer de magnifiques tableaux en toute simplicité et liberté grâce à une technique unique. **Sentosphère 13,50**€

SET AVENTURE KING JOUET

Un parcours d'aventure avec une rivière d'eau à remplir, en voilà une belle idée pour s'amuser dans le jardin ! Les figurines montent à bord du bateau à moteur et découvrent le chemin d'aventure composé de plusieurs activités. Les spécialistes du jouet. Dès 3 ans **79.99**€





Vos plus beaux moments instantanément

Imprimante Photo Realipix MOMENTS

L'imprimante REALIPIX MOMENTS imprime instantanément, via Bluetooth, les photos de votre smartphone ou tablette au format 10 x 15 cm (= format carte postale). La MOMENTS est compact et simple à utiliser. La technologie d'impression par sublimation thermique 4PASS vous garantit un tirage photo de qualité professionnelle. Compatible Androïd et Apple.

AGFAPHOTO

Strabisme et solutions pratiques

Interview avec la directrice générale d'Ortopad



1 QUESTION GÉNÉRALE POUR COMMENCER QU'EST-CE QUE LE STRABISME ?

Le strabisme est un trouble de la vision et de la coordination des deux yeux. Il concerne les mouvements oculaires ou le traitement de l'information visuelle et n'est pas douloureux. Majoritairement, le strabisme apparait de la naissance à l'âge de 5 ou 6 ans, rarement plus tard entre 6 et 10 ans ou chez l'adulte. Si un enfant a des axes de la vue décalés, les deux yeux ne regardent pas dans la même direction, et ils envoient donc deux images décalées au cerveau. Cela peut aussi impliquer un aspect inesthétique. Si le strabisme entraîne une déficience visuelle, on parle d'amblyopie. Le strabisme est, en tout cas, à prendre au sérieux, mais un traitement ophtalmologique et orthoptique précoce peut améliorer les effets visuels négatifs. Plus tôt la prise en charge débutera, plus il sera facile d'influencer la déficience visuelle.

2 QUELLES SOLUTIONS PEUVENT ÊTRE PROPOSÉES ?



Pour éliminer ces troubles de manière précoce, le domaine de l'ophtalmologie, et en particulier l'orthoptie, offre différentes possibilités : Guidée par le thérapeute, la rééducation consiste le plus souvent en des exercices monoculaires en utilisant un cache oculaire (l'occlusion). L'occlusion est souvent prescrite par un orthoptiste. L'œil non dévié ou l'œil qui voit mieux est occlus pour un temps défini (quelques heures par jour ou toute la journée) avec un pansement afin de stimuler le cerveau et la vision de l'œil moins performant. Les lunettes contribuent à permettre une vision normale et parfois à réduire l'angle du strabisme ou à l'éliminer complètement. La prescription des lunettes peut se faire dès la première année de vie. Parfois, une opération peut être réalisée. Elle peut par exemple être nécessaire en cas de grand angle de strabisme. Lors de cette opération, l'orientation des yeux sera améliorée par une intervention sur les muscles oculaires. L'opération n'est qu'une étape dans le cadre du traitement global.

3 COMMENT FONCTIONNE UN CACHE OCULAIRE ?

Il est possible de réduire et même d'éliminer l'amblyopie en entraînant l'œil malvoyant. L'œil qui voit le mieux est régulièrement recouvert d'un pansement. Cela permet de "forcer" l'œil qui voit moins bien à travailler. Les pansements oculaires possèdent une couche imperméable à la lumière pour exclure les stimuli sur l'œil recouvert et le mettre au repos. Les bordures doivent bien adhérer pour que le pansement ne se détache pas de lui-même. En même temps, les pansements doivent être bien tolérés par la peau afin d'éviter les irritations cutanées.

4 QUELLES SONT LES PARTICULARITÉS DE VOS PRODUITS ?

Depuis plus de 20 ans, la gamme ORTOPAD® offre des pansements spécialement destinés au traitement du strabisme chez les enfants. La forme du pansement est adaptée à la zone oculaire et les différentes tailles proposées garantissent un ajustement optimal. Ils sont fabriqués sans latex, sans résine et sans caoutchouc ajouté. Grâce à l'adhésif thermofusible, les caches possèdent un excellent maintien, mais se retirent sans douleur. Cet adhésif est particulièrement bien toléré par la peau, permettant un port prolongé du pansement. Nos caches garantissent une occlusion totale grâce à leur composition en multicouches opaques et possèdent une couche imperméable à la lumière. La durabilité de nos produits est très importante pour nous. Par conséquent, nous avons choisi le bambou, une matière première à repousse rapide. Non seulement il préserve l'environnement, mais il est en même temps doux et résistant.

5 DERNIÈRE QUESTION : QUEL EST L'ADN DE VOTRE ENTREPRISE ? QU'EST-CE QUI VOUS MOTIVE AU QUOTIDIEN ?

L'histoire de notre entreprise commence en 1993 avec le développement et la commercialisation des pansements oculaires occlusifs qui sont jusqu'à aujourd'hui constamment réorientés sur les besoins et les souhaits des patients, qu'ils soient petits ou grands. Grâce à nos employés et partenaires de coopération ayant une expérience professionnelle pratique dans différents domaines médicaux spécialisés, nous pouvons offrir à nos clients un choix varié et surtout adapté à la demande. Régulièrement, nous renouvelons les motifs des pansements pour conserver le côté ludique de la thérapie parfois longue.

À chaque fois que des parents partagent des histoires sur le succès de la thérapie du strabisme, cela nous réjouit et nous motive, naturellement. Nous recevons ainsi la confirmation que nous apportons un soutien important.

ORTOPAD®



Découvrez tous les motifs d'ORTOPAD® et commandez gratuitement nos posters de motivation sur ortopad.fr

Chaque pansement peut être collé sur le poster après utilisation. Il y en a pour tous les goûts !





Demandez gratuitement notre catalogue. Pour tout renseignement, il suffit de nous envoyer un e-mail à **info@ortopad.fr**





Crises d'angoisses chez les enfants

C'est un thème toujours d'actualité et qui le sera encore probablement pendant un moment. L'angoisse, voire la dépression infantile, c'est quelque chose de bien réel. Comment aider nos enfants ? Comment les amener à parler ? Quand est-ce qu'il faut consulter ?



LA PANDÉMIE D'ANGOISSE

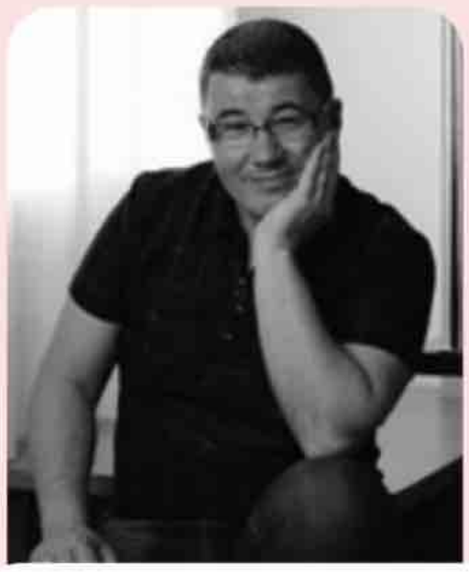
Les deux dernières années n'ont pas été faciles à vivre pour les adultes, avec toutes les restrictions sanitaires mais également les problèmes économiques que beaucoup d'entre nous ont dû affronter. Les enfants ont également souffert mais souvent leur souffrance passe inaperçue, car les adultes sont déjà absorbés par leurs propres problèmes. Les chiffres sont là : les médecins affirment que les consultations pour dépression ont considérablement augmenté pour les enfants ; et les chiffres du suicide infantile sont réellement révoltants. À cela est venue s'ajouter l'angoisse du vaccin. Beaucoup de familles ne sont pas forcément d'accord avec la vaccination des enfants, pour un virus qui n'est dangereux que pour 1% des adultes à peine, et notamment ceux ayant des facteurs de risque comme le diabète ou l'hypertension. La question est tout sauf simple, mais les familles sont obligées de respecter la loi en refoulant leurs angoisses. Seulement une angoisse refoulée ne va pas disparaître par magie. Les enfants sont notamment des éponges émotionnelles, ils ressentent tout et absorbent tout. Quand on est soi-même sous le coup de l'angoisse, ce n'est pas facile de prendre conscience de ce que vivent les enfants, ni de savoir être là pour les soutenir.

QUAND EST-CE QU'IL FAUT CONSULTER ?

Il faut d'abord développer plus d'attention à l'égard de votre enfant, faire attention à ce qu'il raconte à propos de ce qui se passe à l'école, observer son comportement alimentaire, la fréquence des disputes entre frères et sœurs, la qualité du sommeil, etc. Ce sont des indicateurs précieux, car en général l'enfant ne va pas venir partager avec vous ses soucis ou ses angoisses ... celles-ci vont se décliner dans son comportement quotidien. À vous donc de développer une plus grande attention avec les enfants sans trop mettre la pression. Mais si l'enfant est trop réservé, ou nerveux, s'il a des problèmes de concentration en classe, il faut peut-être consulter. L'essentiel c'est de préparer cela, préparer la rencontre avec le thérapeute, afin que l'enfant comprenne que le thérapeute est là pour l'aider. Il faut parvenir à libérer la parole de l'enfant, et en cela la lecture peut être une solution précieuse...

LIRE POUR SE LIBÉRER DES ANGOISSES

Une des meilleures manières d'approcher l'angoisse chez l'enfant c'est la lecture. Quand l'enfant est dans l'intimité de l'échange avec son livre, il est plus réceptif, il peut alors mieux prendre conscience de ce qui le tourmente, du pourquoi du comment, et c'est déjà la moitié de la solution. La lecture est souvent un chemin plus facile que celui du dialogue avec un adulte, car l'adulte -le parent en l'occurrence- n'est pas toujours outillé pour comprendre ce qui se passe dans la tête de l'enfant, dans son corps, comprendre ce qu'il ressent, etc. La lecture peut donc venir baliser le chemin qui permettra un dialogue plus facile. Encore faut-il trouver des supports adaptés... Par ailleurs, il est vraiment important d'installer un rituel lecture avec votre enfant, tous les soirs, une trentaine de minutes par exemple. L'idéal c'est bien sûr quand l'enfant imite ses parents qui lisent, qui éteignent la télé de temps en temps pour prendre un livre et s'installer tranquillement sur le canapé pour lire. Là il est beaucoup plus facile d'instaurer le rituel lecture. Vous pouvez aussi passer un peu de temps avec l'enfant, dans sa chambre, juste avant de dormir. L'essentiel est de trouver votre équilibre et celui de votre enfant.



Coup de cœur de la rédaction pour "L'inquiétant souci ", un album jeunesse magnifiquement bien illustré, et qui parle aux enfants de leurs soucis. Rencontre avec l'éditeur David Ribet.

1. DAVID RIBET, C'EST UN TRÈS BEL ALBUM ILLUSTRÉ QUE VOUS SORTEZ CHEZ EVALOU AUTOUR DU THÈME DES SOUCIS ET PEURS CACHÉS DES ENFANTS...

Pour être tout à fait honnête, j'ai décidé d'éditer ce livre en Français (traduit de l'anglais) car j'ai souffert d'une dépression sévère en 2021, moi qui suis de nature hyperactive et optimiste. J'ai découvert cette maladie et j'ai été amené à suivre un traitement médicamenteux (pour reconnecter les neurotransmetteurs qui ne laissaient plus passer la sérotonine dans le cerveau) et un accompagnement thérapeutique pour évoquer avec une psychologue les angoisses et les craintes enfouies profondément. Accepter d'être malade, c'est déjà un grand pas vers la guérison. Dans une société où il faut être performant à 200%, en mettant de coté ses faiblesses, intégrer que l'on souffre est un grand sacrifice. Je me suis reconnu dans cet enfant qui perd l'appétit, la joie de vivre et le sommeil. La dépression est une maladie, et elle se soigne...

2. LES ANGOISSES INFANTILES SONT BIEN RÉELLES MAIS SOUVENT INVISIBLES ?

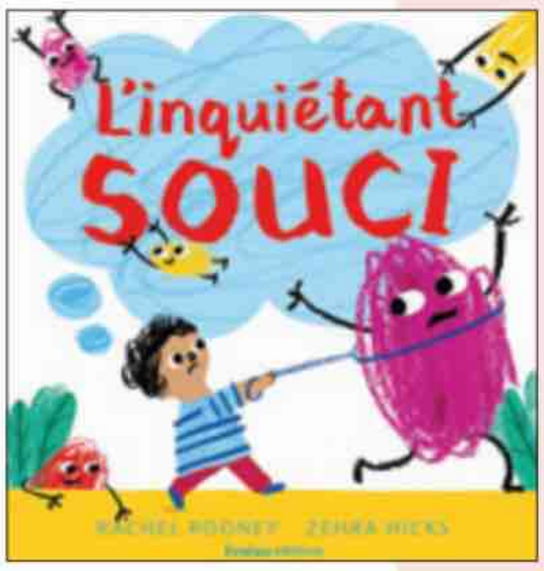
L'imagination des enfants est bien plus débridée que celle des adultes et leur capacité à imaginer le meilleur peut parfois être problématique quand il s'agit d'imaginer le pire. Si le fameux monstre sous le lit reste d'actualité, d'autres craintes viennent également handicaper l'enfant dans son développement intime. Qu'il s'agisse de traumatismes douloureux ou de simples esclandres à l'école et à la maison, on prend difficilement conscience de l'impact des émotions négatives sur le bien-être de nos bambins qui prend parfois des proportions inquiétantes. Dans le livre « L'inquiétant souci », on découvre un enfant qui perd l'appétit, l'envie de jouer et même le sommeil. Ces symptômes doivent alerter les parents sur un état dépressif et ne surtout pas hésiter à consulter le médecin de famille, souvent sensibilisé à ce type de maladies.
La dépression chez l'enfant est encore peu médiatisée mais elle est indéniable. Nos progénitures sont comme des éponges ; elles absorbent les émotions et les amplifient, au point parfois de se rendre malade. C'est d'ailleurs le dernier mot du livre « L'inquiétant souci » : Désormais, je ne suis plus malade.

3. QUEL IMPACT DE L'ÉPISODE COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE, ET PSYCHOLOGIQUE, DES ENFANTS ?

Qu'il s'agisse des parents ou des enfants, la pandémie et ses confinements ont accentué le mal-être à la maison. Les parents, stressés par des conditions de travail bousculé et bien souvent des baisses de revenus, se sont retrouvés à devoir composer entre vie professionnelle et vie familiale.
Des études ont montré que les violences conjugales durant le 1er confinement avaient explosé et, très souvent, les enfants sont témoins de ces comportements, avec le lot de cauchemars et d'angoisses qui accompagnent ces tragédies.

4. UN OU DEUX CONSEILS PRATIQUES À DONNER AUX PARENTS ?...EN ATTENDANT DE FEUILLETER LE LIVRE AVEC LEURS ENFANTS.

La parole est la meilleure des thérapies. Enseigner aux enfants à communiquer et à parler de ce que l'on ressent est la clé d'une vie harmonieuse. Le repas en famille, par exemple, est le moment idéal pour discuter à plusieurs, sans télévision ni portable. Instaurer un moment d'échange et encourager les plus jeunes à s'exprimer est un gage d'épanouissement personnel. En outre, leur faire comprendre qu'on a parfois besoin d'aide en allant discuter avec un thérapeute permet de lever des doutes vis-à-vis de poncifs comme celui qui consiste à traverser les états dépressifs seuls, sans soutien extérieur. Comme le disait Françoise Dolto, s'exprimer c'est mettre des mots sur ce qu'on éprouve, aussi bien dans la tendresse que dans la haine. Et l'apprendre dès le plus jeune âge aide à construire des êtres radieux.



Mon enfant est timide comment réagir ?

La timidité est très courante chez les enfants et ne doit pas être considérée comme un comportement négatif. C'est un trait de caractère qui se contrôle avec le temps, à condition d'aider votre enfant à surmonter son anxiété sociale. Nos conseils, pour comprendre son attitude et l'aider si cette timidité est trop gênante.



QUAND PARLE-T-ON DE TIMIDITÉ ?

Un petit enfant est la plupart du temps prudent. À l'âge de 9 mois, il est méfiant avec toutes les personnes qui ne sont pas ses parents. Il a besoin de plus de temps pour observer une situation nouvelle, l'apprivoiser et s'y adapter. Mais cette phase n'est pas censée durer, en grandissant, il peut devenir plus extraverti. Cependant, on commence à parler de timidité au moment où l'enfant commence à entrer dans des relations extra-familiales. Si son isolement s'installe et perdure ; s'il n'ose pas jouer avec les autres enfants à l'école, ou s'il a mal au ventre avant d'aller retrouver ses camarades, essayez d'en savoir un peu plus. C'est peut-être le signe d'un mal-être plus profond et vous avez raison de vous en préoccuper.

COMMENT RECONNAÎT-ON L'ENFANT TIMIDE ?

Un enfant timide est mal à l'aise dans les situations sociales. Il manque de confiance en lui, surtout quand ses parents ne sont plus dans les parages. Il n'ose pas demander les choses aux adultes et présente de réels blocages à s'intégrer à des groupes. Les impacts de ce phénomène se remarquent souvent au sein de l'école quand on observe le comportement de certains élèves qui se sentent moins intelligents ou bien moins performants que les autres.

Réservé ou timide ?

Il ne faut pas confondre enfant timide et enfant réservé. Un enfant réservé n'est pas forcément timide. Pour évaluer le degré de timidité d'un enfant, il suffit d'observer si celui-ci est timide en toutes circonstances et devant toutes les personnes, ou pas.

POURQUOI MON ENFANT EST-IL TIMIDE ?

L'enfant timide vit de la peur et de l'insécurité, car son malaise à entrer en communication avec les autres l'empêche de développer des liens avec son entourage. Il peut vivre de la frustration face à des besoins qui ne sont pas comblés, vu son incapacité à les exprimer. Voici les facteurs qui peuvent expliquer pourquoi un enfant est timide :

- Un facteur génétique : chez beaucoup

d'enfants, la timidité est une question de tempérament. On pense d'ailleurs que ce comportement serait déterminé avant la naissance et que l'origine serait donc génétique. En effet, selon une étude réalisée par l'université de Harvard, 15 à 20 % des enfants naîtraient avec une prédisposition à la timidité.

• Un facteur familial : la façon dont les parents agissent peut amener un enfant à être timide. En effet, des parents timides, mal à l'aise en société, peuvent transmettre des comportements timides à leur enfant, qui va se montrer introverti, par imitation.

• Un traumatisme ou une expérience vécue difficilement : les expériences vécues par l'enfant ont aussi une influence. La timidité est la manifestation de la peur de l'enfant de ne pas être apprécié des adultes, ce qui peut entraîner la perte de la confiance en soi et de l'estime de soi. Ainsi, un rire, des applaudissements, une critique que nous pourrions considérer comme spontanée et naturelle, peut déborder la « bulle intime » du tout-petit. La timidité va alors jouer un rôle de protection. C'est un mécanisme de défense efficace.

• Un facteur d'éducation : enfin, la timidité peut être le résultat d'un certain style d'éducation parentale.

Une trop grande pression de la part des parents peut rendre un enfant très peureux, car il doit tout faire pour satisfaire les attentes de ces derniers sans jamais manifester ses propres désirs, ni sa volonté. Il aura alors du mal à s'affirmer devant papa et maman, et par la suite devant l'autre de façon générale.

La surprotection entraîne la timidité

D'après une étude du New York Times, basée sur une enquête réalisée auprès de plus de 100.000 étudiants de l'université de Pennsylvanie, la timidité serait un problème fréquent chez les étudiants. Un étudiant sur six souffrirait de dépression, de stress ou d'anxiété. Ce serait souvent dû au fait que leurs parents sont, ou étaient, trop protecteurs.

COMMENT AIDER UN ENFANT À SURMONTER SA TIMIDITÉ ?

Pour qu'un enfant puisse surmonter sa timidité et devenir plus sociable, le concours de l'adulte est essentiel.

La timidité peut se corriger à l'aide d'interventions qui visent à renforcer la confiance et l'estime de soi de l'enfant.

• Dédramatisez la timidité : expliquez à votre enfant que la timidité n'est pas le pire des défauts et qu'il faut savoir s'accepter tel que l'on est.

• Discutez : essayez de vous rapprocher de l'enfant, pour connaître l'ambiance de la classe, l'école, les copains, etc.

Ça permettra peut-être de trouver la cause cachée de la timidité.

• L'encouragement : il est important de stimuler l'enfant avec des messages positifs, l'encourager.

Devant une épreuve quelconque, il faut lui dire qu'il est capable de réussir et que tout va bien se passer, lui rappeler des expériences précédentes qui se sont bien passées.

Quand il prend la parole, il faut le valoriser, pour qu'il puisse se rendre compte qu'il ne se met pas en danger lorsqu'il s'exprime et que sa voix est importante.

• Aidez-le à développer ses talents : pour renforcer sa confiance en lui, encouragez votre enfant à tenter de nouvelles activités, et à développer ses talents personnels. Le sport, la musique, le dessin, pourquoi pas la cuisine : les activités extrascolaires sont un excellent remède à la timidité.

Cependant, choisissez une activité dans laquelle votre enfant a des facilités ; il ne faut surtout pas choisir quelque chose qu'il ne réussit pas.

• Une vraie vie sociale : proposez-lui de recevoir des amis à la maison, en commençant par un seul avec qui il pourra nouer des liens qui l'ouvriront peu à peu. Multipliez les occasions d'activités nouvelles et partagées, poussez-le à accepter des invitations, tout cela va l'aider progressivement à s'intégrer.

• Montrez l'exemple : n'oubliez pas non plus que vous lui servez d'exemple : si vous êtes ouvert aux autres, aimable, sociable... Votre enfant sera enclin à vous imiter.

Des idées d'accessoires DIY pour un pique-nique chic



Le pique-nique est fait pour manger, mais aussi pour s'amuser. Pour profiter pleinement de ce moment, il faut réfléchir à la mise en place ainsi que les préparations culinaires. Et pour que la mission soit encore plus réussie, nous allons vous donner des idées incroyables de décoration, et accessoires indispensables... ce sera une pause repas en extérieur à la hauteur de vos espérances.

LE KIT PIQUE-NIQUE

Le kit pique-nique se compose habituellement d'une nappe et d'un panier ou d'une boîte permettant de ranger les aliments qu'on prend avec soi. Quelques accessoires supplémentaires, comme les coussins et les jeux d'extérieur ou tables pliantes viennent rendre l'expérience du pique-nique encore plus agréable. Nous vous proposons de découvrir nos idées DIY qui vous montrent comment fabriquer ou personnaliser ce genre d'objets. Ces DIY simples et économiques peuvent être réalisés avec les enfants, l'occasion de passer un moment agréable en famille.

UN JOLI PANIER POUR VOTRE KIT PIQUE-NIQUE

Pour parfaire votre déjeuner en nature, il n'y a rien de



mieux que de s'équiper d'un ravissant panier à pique-nique. Ce panier permet de stocker et de transporter la vaisselle nécessaire pour le déjeuner : des assiettes, des verres, des couverts, un tire-bouchon, et même des serviettes. Voici un guide sur la procédure à suivre pour créer votre panier personnalisé. La réalisation n'est pas du tout difficile.

Matériel nécessaire : • Un panier en osier à couvercle (ou une petite malle)
• Un carré de toile blanche ou de couleur (2 m x 2 m) ou, plus économique ... un vieux drap blanc
• De la peinture pour tissu (1 tube pour chaque couleur primaire et du blanc pour éclaircir vos couleurs).
• Du papier vinyle (1,5 m x 1,5 m) et un pistolet à colle
• Brosse à pochoir

Préparation : Prenez les mesures de chaque côté intérieur et du fond du panier, ainsi que du couvercle, ajoutez 2 à 3 centimètres de marge à chaque fois pour prévoir les coutures, puis découpez dans la toile blanche les rectangles correspondants. Si votre panier n'a pas de couvercle, prévoyez tout de même de coudre un rabat de tissu qui vous permettra de recouvrir son contenu.

Réalisation : Cousez ensemble les 5 morceaux qui formeront la housse pour couvrir le fond et les côtés du panier. Dans du vinyle, découpez plusieurs pochoirs en forme de mots (« soleil », « nature », « art », « paradis » ...) et de motifs (papillon, fleurs, fraises ...) évoquant la nature.

Avec une brosse à pochoir et de la peinture à tissu (de différents bleus par exemple), utilisez les pochoirs pour peindre les mots et les motifs sur le rectangle de toile destiné au couvercle. Laissez sécher, puis fixez la couleur au fer à repasser pendant 5 minutes. Vous n'avez plus qu'à coller les différents habillages à l'intérieur du panier à l'aide d'un pistolet à colle... et à le remplir de provisions pour le prochain pique-nique.

UNE NAPPE EN RECYCLANT VOS VIEUX TEXTILES

Pour les déjeuners sur l'herbe, ou même sur la table, on ne part jamais sans une nappe. Cette dernière constitue aussi une des parties les plus visibles du décor de votre pique-nique. Pour faire une nappe avec des draps anciens, vous n'avez qu'à découper vos draps pour qu'ils correspondent à la taille de votre table. De plus, elle est pratique pour s'installer confortablement dans l'herbe avec les enfants. Pour encore plus de confort, pensez à fabriquer une nappe pique-nique à doublure. Vous aurez besoin de deux morceaux de tissus à coudre ensemble. C'est une façon astucieuse de vous protéger de l'humidité du sol et de profiter de cette couverture pour une sieste en plein air.

Côté décoration : choisissez différents tissus et découpez des formes de votre choix (des fleurs par exemple...), et vous les fixez sur la nappe à l'aide de la colle pour tissus.

DES COUSSINS « PIQUE-NIQUE »

Pour profiter confortablement de votre assise par terre, découvrez notre tutoriel pour réaliser facilement un coussin d'extérieur.

1. Découpez deux morceaux de tissu semblables, superposez-les, puis épinglez.
2. Cousez le contour de votre accessoire à la machine ou à la main en laissant une ouverture sur l'un des côtés.
3. Rembourrez-le à travers l'ouverture avec des vêtements inutilisés.
4. Surpiquez l'ouverture à la main de manière à ce que les points soient discrets.
5. Pour terminer, découpez des formes de fleurs et fixez-les sur le coussin à l'aide d'un point de colle ou de couture. Ajoutez de jolies tiges en cordelettes et le tour est joué.

UN CERF-VOLANT POUR AMUSER LES ENFANTS

Lors d'une sortie en plein-air, les enfants aiment voir leur cerf-volant voler dans le ciel, virevolter grâce au vent et essayer de le faire aller le plus haut possible. Alors pour leur faire plaisir, créez-en plusieurs et faites un magnifique show de couleurs dans le ciel.

Matériels nécessaires
• 2 baguettes de balsa (une de 100 cm et une de 65 cm)
• 120 x 85 cm de tissu imprimé
• Ficelle fine
• Grosse cordelière de couleur assortie au tissu
• Ciseaux
• Epingles
• Fil assorti et aiguille

Étapes de fabrication : 1. Creusez une encoche à chaque extrémité des baguettes. Positionnez les deux baguettes en croix (à environ 30 cm du haut de la baguette de 100 cm) et nouez-les entre elles avec la ficelle, puis tendez la ficelle autour de la structure d'une encoche à l'autre et nouez solidement. 2. Posez la structure sur l'envers du tissu et reportez le contour de la ficelle extérieure.

Coupez le tissu à environ 5 cm du tracé. 3. Posez la structure sur l'envers du tissu, repliez vers vous la marge de couture de 5 cm en formant un ourlet de 2,5 cm avec 2,5 cm de rentré. Épinglez tout autour puis cousez au point avant. 4. Pour terminer, coupez une cordelière de 80 cm et nouez-la à chaque extrémité de la baguette de 65 cm. Coupez 10 m de cordelière et nouez-la au centre de la cordelière précédente, ceci afin de manœuvrer et tirer le cerf-volant. Coupez une cordelière de 1,50 m et nouez-la à la pointe au bas du cerf-volant afin de former une « queue » qui le stabilisera. Ajoutez-y des petits nœuds de tissu coupés à cru.

Le bricolage remède magique anti-écrans !

Comment faire pour éloigner nos enfants des écrans de jeux ou tablettes ? C'est réellement difficile, à vrai dire même nous les adultes sommes souvent sous l'emprise des écrans. Mais voici le remède magique : le bricolage !

OUI À LA TECHNOLOGIE, NON À LA DÉPENDANCE

Il est inutile de répéter que le progrès technologique nous apporte une qualité de vie supérieure, un accès à l'information de façon gratuite et instantanée, de nombreuses applications que ce soit dans le domaine de la santé, des transports, etc. Mais comme pour tout, il faut savoir trouver la voie du milieu, ne pas tomber dans les excès. Malheureusement, il est très facile de devenir accro aux jeux vidéo qui sont d'une qualité graphique époustouflante. Cette dépendance ne concerne pas uniquement les enfants, il faut le rappeler, beaucoup d'adultes ne sentent plus le temps passer quand ils sont plongés dans un jeu.

Le jeu permet aussi de sortir du réel, d'oublier les problèmes et les contraintes, c'est une échappatoire facile. Mais il faut prendre conscience des méfaits de la dépendance pour ne pas y plonger. Il faut surtout trouver des alternatives, proposer des alternatives aux enfants. Et le bricolage est une excellente alternative pratique, facile et qui ne coûte pas cher.

« Pour ne pas tomber dans la dépendance aux écrans, il faut proposer des alternatives aux enfants. »

BRICOLAGE ET TRAVAUX MANUELS

Quand on fait du bricolage, on a les mains occupées et notre concentration se dirige vers l'objet sur lequel on travaille. Ce double mouvement des mains et du cerveau stimule nos réseaux de neurones et augmente notre spectre d'intelligences. Pour les jeunes enfants, c'est connu, le bricolage permet de développer la motricité fine. Ainsi l'enfant parvient mieux à utiliser ses petites mains et ses doigts pour les tâches du quotidien. Il deviendra plus indépendant peu à peu, il pourra nouer ses lacets tout seul par exemple. Pour les enfants plus grands, les travaux manuels permettent d'améliorer la concentration et d'absorber l'agitation. Vous aurez remarqué que les enfants qui développent une addiction aux jeux vidéos deviennent très vite nerveux... c'est pour cela qu'il faut leur proposer des activités manuelles pour absorber cette nervosité. Les activités manuelles couvrent un large spectre ; il peut s'agir de loisirs créatifs et activités de bricolage pour enfant. Avec du papier, des ciseaux et des feutres... un enfant peut créer beaucoup de choses. La cuisine représente également une activité manuelle très intéressante, le jardinage aussi. Les petites réparations nécessaires de temps en temps à la maison sont très intéressantes aussi car mettent l'enfant en contact avec le côté pratique des choses, et le préparent doucement à la vie d'adulte. En tout cas, l'essentiel est que l'enfant soit motivé et non pas contraint. Tout le plaisir provient de cette motivation interne.

Les écrans oui, MAIS INTELLIGEMMENT

Il ne faut pas croire que les écrans sont le mal absolu, bien au contraire. C'est un progrès indéniable dans notre vie. L'essentiel est de savoir l'utiliser à bon escient. Il faut par exemple fixer le temps de jeu avec votre enfant à 1h ou 2h ou trois par jour, en fonction du volume du temps qu'il passe à l'école ou dans d'autres activités. Il faut l'orienter vers les applications éducatives permettant d'apprendre l'anglais par exemple, ou encore celles permettant de lire des bandes dessinées sur internet, etc. Il faut surtout introduire des activités physiques pour bouger et des activités manuelles également. N'oubliez pas, enfin, que la pollution électromagnétique est une réalité prouvée par plusieurs études scientifiques. Il faut donc veiller à fermer la wifi dès que vous n'en avez plus besoin, et surtout la nuit avant de dormir. Il faut aussi apprendre à l'enfant à se laver les mains et les bras à l'eau froide après avoir utilisé son jeu vidéo, afin de se dépolluer. C'est un petit rituel facile et ludique que les enfants peuvent adopter très vite si on leur explique bien les choses. Les exercices de yoga sont très bénéfiques aussi pour se débarrasser de cette pollution électromagnétique.

10doigts

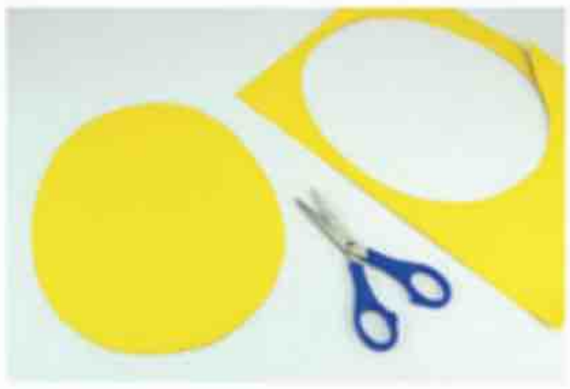
Fabriquez un grand poussin pour Pâques en utilisant du papier, une assiette en carton et des gommettes.

Une activité facile pour les enfants dès l'âge de 3 ans !



Découvrez le TUTO complet en scannant le QR code









10doigts.fr

Rendez-vous sur notre site pour découvrir des centaines d'activités créatives à thème pour occuper les enfants tout au long de l'année.

Commandez notre catalogue 2022 directement sur notre site et retrouvez plus de 580 pages de matériel et d'inspiration !



CLOWN RIGOLO ET PERRUQUE EN LAINE

Une activité facile que les petits pourront faire à l'occasion d'un anniversaire. Ces clowns sont fabriqués avec des gobelets en carton et des accessoires simples (chenilles, gommettes, pompons, yeux mobiles...). Et pour apporter un côté rigolo les enfants pourront même fabriquer des gros pompons en laine afin de créer des perruques colorées pour leurs clowns.



Matériel

Pour fabriquer un clown il faut :
- un gobelet en carton blanc
- un outil pour fabriquer des pompons
- une pelote de laine
- des gommettes brillantes
- un sticker noeud papillon
- 2 yeux mobiles Ø 2,5 cm
- un pompon
- une chenille
- une paire de ciseaux
- un pistolet à colle

Étape 1 : Enrouler la laine colorée autour de l'outil à fabriquer des pompons de diamètre 9 cm (ou de taille inférieure si vous souhaitez réaliser une plus petite perruque).
Pour un pompon bien volumineux, n' hésitez pas à enrouler jusqu'à obtenir une bonne épaisseur de laine autour de l'outil à pompons.

Étape 2 : Refermer les 2 parties de l'outil à pompons puis découper la laine en passant la lame des ciseaux de précision dans la cavité.

Étape 3 : Découper un fil de laine d'environ 20 cm puis le passer dans la cavité de l'outil. Faire ensuite un double noeud en serrant bien afin de permettre au pompon de garder sa forme ronde.

Étape 4 : Retourner le gobelet en carton puis coller le pompon sur celui-ci à l'aide d'un pistolet à colle.

Étape 5 : Coller 2 gros yeux mobiles et un pompon coloré pour créer le visage du clown.

Étape 6 : Décorer le bas du gobelet avec des gommettes brillantes triangulaires afin de créer une tenue colorée et festive pour votre personnage.
Coller 2 petites gommettes rondes en dessous des yeux du clown.

Étape 7 : Coller un sticker nœud papillon en bas du gobelet.

Étape 8 : Dessiner la bouche du clown avec un feutre.

Étape 9 : Faire 2 petits trous de chaque côté du gobelet en utilisant une pointe (compas, cure-dent...).
Glisser une chenille dans les trous afin de pouvoir créer les bras du clown. Tutoriel tiré du site web de l'enseigne 10 Doigts proposant de nombreuses activités bricolage et le matériel nécessaire.





















SUSPENSION DE PÂQUES « LAPIN-CAROTTE »

Ce kit créatif à tout petit prix sera idéal pour occuper les plus petits à l'approche de Pâques ! En assemblant les différentes pièces les enfants développeront leur motricité fine afin d'obtenir une jolie suspension de Pâques à accrocher dans la maison. **10 doigts 1,99€**



Tous les jeux ne sont pas égaux, certains jeux permettent à l'enfant de développer ses talents et ses compétences cachées. Soyez attentif à ce qui intéresse votre enfant, afin de lui offrir les loisirs créatifs adaptés. Privilégiez le bois et les matières naturelles. Voici notre sélection.

SET DE 12 FEUTRES PINCEAU ABT DUAL BRUSH PEN À DOUBLE POINTE

Chaque feutre pinceau dispose d'une pointe fine pour des tracés précis et une large pointe pinceau pour les grands aplats. Celui-ci est idéal pour le hand lettering, la création de cartes, l'esquisse, les bandes dessinées ou l'illustration. Un cadeau idéal pour les enfants passionnés de dessin. **44€**





PINTOR PILOT

Ces marqueurs peinture à base d'eau peuvent recouvrir n'importe quel type de surface. L'un des aspects les plus importants dans les loisirs créatifs étant la couleur, PILOT a spécialement développé une palette avec des couleurs Pintor chaudes et une palette avec des couleurs froides pour toutes les activités DIY avec les enfants ! **27,10€**



KIT CRÉATIF BOUGIES

Il vous permettra de recycler vos petits pots en verre pour en faire d'adorables bougies parfumées DIY ! Ce kit DIY contient tout le nécessaire pour la réalisation de bougies DIY. Grâce aux fleurs séchées fournies vous pourrez décorer et personnaliser vos bougies pour les offrir à vos proches, pour un événement spécial comme un mariage ou un baptême par exemple ou tout simplement pour décorer votre intérieur. Graine Creative. **Creavéa 19,99€**

TYRANNOSAURE REX 3D ANIMÉ

Maquette en bois à monter et à décorer. Un véritable dinosaure robotisé qui avance et rugit. En position ON, le dinosaure avance puis s'arrête. Frappez dans vos mains, il reprend sa marche et ses grognements. Le dinosaure se monte sans vis ni colle grâce à un ingénieux système d'emboîtement des pièces en bois qui le composent. Décorez-le à l'aide de pinceaux et peintures. **Créalia. 22,99€**





MON CHALET EN BOIS

Jeu de construction constitué de 135 pièces en bois naturel, une notice de montage, dans une valisette en carton. Dimensions : 27 x 11 cm. **Jeujura** partir de 5 ans.

Quelle activité extrascolaire **pour mon enfant ?**

Bien choisie, une activité pratiquée en dehors de l'école contribue au développement de votre enfant, participe à son équilibre et peut lui permettre de canaliser son trop plein d'énergie ou vaincre sa timidité. Mais laquelle choisir ? En priorité une activité extra-scolaire qui lui plaît mais aussi qui lui conviendra. Le point sur les activités extrascolaires idéales pour votre enfant.

C'EST QUOI UNE ACTIVITÉ EXTRASCOLAIRE ?

Une activité extrascolaire est un loisir qui se pratique en-dehors du temps scolaire. Qu'elle soit en fin de journée, le mercredi après-midi, pendant le week-end, les vacances ... ce sont des moments prévus et consacrés à l'occupation choisie. Il peut s'agir d'une activité sportive, artistique, culturelle, manuelle ou technologique. Elle doit être choisie en fonction du caractère de l'enfant et de ses goûts.

POURQUOI FAIRE DES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES ?

Équilibrer la vie de votre enfant entre école et loisir est essentiel non seulement pour son bien-être, mais aussi pour son développement physique et mental. En effet, les activités extra-scolaires permettent de développer de nombreuses capacités qui aideront votre enfant tout au long de sa vie :

Se socialiser : une activité en dehors de l'école apporte à l'enfant une ouverture sur un autre groupe que celui de la classe ou de la famille. Il découvre qu'il possède certaines compétences qui ne sont pas forcément développées ailleurs : en pratiquant une activité extrascolaire, l'enfant va ainsi découvrir son identité personnelle et son identité sociale (vis-à-vis des autres).

Développer sa créativité et son imagination : les activités artistiques, manuelles ou physiques sont un excellent moyen de développer la créativité de l'enfant et son imagination, libérer son sens créatif, en s'adaptant à des situations nouvelles.

Se dépenser physiquement : les enfants débordent d'énergie, et ont besoin d'évacuer la pression, scolaire ou familiale, une vraie charge mentale pour certains. Pratiquer une activité extrascolaire, c'est, pour eux, la possibilité de se dépenser, mais aussi de s'évader. De manière générale, pratiquer une activité physique canalise l'énergie, limite le risque de surpoids, et permet de maintenir votre enfant en bonne santé.

LES ACTIVITÉS PRATIQUÉES EN DEHORS DE L'ÉCOLE ONT-ELLES DES EFFETS SUR LES RÉSULTATS SCOLAIRES?

Selon une étude du sociologue français Philippe Coulangeon, il semblerait bien que la réponse soit oui. Philippe Coulangeon a pris un panel de 35 000 collégiens qu'il a suivi de 2007 à 2011. Il en arrive à la conclusion que ces activités ont un impact sur les résultats scolaires et un impact très positif. Selon cette étude, pratiquer une activité hors du cadre scolaire permettrait donc d'améliorer les notes des enfants. De plus, ils y développeraient des compétences qui ne sont pas forcément transmises par l'école, mais importantes pour la vie active.

UNE ACTIVITÉ EXTRASCOLAIRE ADAPTÉE À VOTRE ENFANT

Tous les enfants n'ont pas les mêmes goûts ni les mêmes aptitudes. Pour repérer l'activité extra-scolaire qui conviendra le mieux à votre petit, il est donc essentiel de bien prendre le temps d'observer votre enfant pour déceler ce qui l'attire, comprendre son tempérament, vers quelle activité il se dirige naturellement quand il est totalement libre, car c'est en le connaissant bien que l'on pourra lui proposer les activités qui lui plairont le plus. Votre enfant peut aussi exprimer de lui-même le désir d'une activité spécifique. Cela peut-être bien de l'écouter mais aussi de patienter un peu, afin d'être sûr de sa motivation et d'éviter ainsi un coup de tête, un effet de mode ou un caprice passager. Les séances d'essai avant de s'engager pour l'année peuvent être également une bonne solution.

QUELLE ACTIVITÉ EXTRASCOLAIRE CHOISIR ?

Les nombreuses activités possibles peuvent être regroupées en 3 domaines : sportif, artistique et intellectuel. Bien entendu, cette distinction ne signifie pas que vous devez faire une seule sélection : votre enfant peut être attiré par plusieurs choses et ainsi choisir des activités qui regroupent ces différentes sources d'intérêts.

Activités sportives

Si votre enfant a une énergie débordante (et vous le fait bien comprendre à la maison !), il est peut-être temps de l'inscrire dans un club sportif. Chaque type de sport lui apporte son lot de bénéfices.

L'athlétisme le fera bouger et utiliser son surplus d'énergie, les sports de ballon exigent une bonne coordination et de la coopération, tandis que les sports de combat améliorent la perception de soi tout en renforçant confiance en soi et autodiscipline.

Activités artistiques

Le théâtre, la musique, les arts plastiques ou encore la danse sont autant de disciplines qui permettent d'éveiller l'imaginaire de l'enfant. L'art offre une forme d'expression différente de celle du langage, il permet d'exprimer les sentiments d'une manière très fluide. C'est l'idéal pour les enfants nerveux, ou timides, ou mal dans leur peau.

Activités communautaires

Les activités communautaires offrent aux élèves une occasion de se connaître, de s'ouvrir aux autres et de s'approprier leur communauté. Renseignez-vous donc pour savoir quelles activités sont possibles dans votre quartier, école, village...

- Soutenir divers organismes ou causes humanitaires.
- Participer à une association écologique.
- Participer à des activités pour personnes âgées.
- S'impliquer dans la radio de l'école, etc.

Activités Zen

Pour certains petits qui vivent mal la pression scolaire, qui ont un réel besoin de souffler ou tout simplement pour ceux qu'elles attirent naturellement, il existe des activités dites « douces », telles que le yoga. Quels sont les bénéfices ? Souplesse, respiration, détente et bien-être. En plus, c'est le type d'activité que vous pourrez pratiquer en famille.

Activités technologiques

La programmation est une activité très intéressante pour votre enfant, car il pourra, dès son plus jeune âge, apprendre quelque chose qui lui servira dans sa vie professionnelle. Si votre enfant s'adonne intensivement à la programmation ou aux médias numériques, il apprendra non seulement à manipuler les appareils de manière plus sûre et responsable, à y voir clair dans les stratégies publicitaires, mais il pourra également renforcer son esprit logique. Ce qui sera utile pour toute sa scolarité.

LES PIÈGES À ÉVITER

Il ne faut pas pousser un enfant vers une activité qui ne l'attire pas. Non seulement, on risque de provoquer chez lui une véritable aversion pour cette activité, mais surtout, on risque de le faire passer à côté d'un autre domaine qui lui aurait mieux convenu et dans lequel il se serait totalement épanoui. Autre chose, ne pas exiger de votre enfant des résultats comme à l'école, surtout, ne transposez pas sur lui le rêve d'une activité que vous n'avez pas pu pratiquer ou dans laquelle vous n'avez pas réussi. C'est un piège très fréquent. Enfin, le temps libre est important pour le développement de votre enfant. Il a besoin de flâner, de s'ennuyer même ! Flâner permet de se relaxer, de développer sa créativité pour se trouver une occupation. Il lui faut aussi du temps pour parler à un ami au téléphone, feuilleter un magazine, jouer avec le chien... C'est indispensable pour son hygiène mentale.



Arrêtons le gaspillage

Vous savez déjà que le gaspillage est responsable d'une bonne partie de la pollution... et donc du réchauffement climatique, mais vous ne savez pas quoi faire exactement pour lutter contre cela ? Voici des idées pratiques.

DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS ET DE NOUVEAUX RÉFLEXES

En France, le gaspillage alimentaire est responsable de 3% des émissions de CO2. C'est plus que l'aviation (2%).
À l'échelle mondiale, si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le 3ème plus gros émetteur de gaz à effet de serre.
Dans le contexte actuel de l'accélération du réchauffement climatique, on ne peut plus ignorer l'absurdité de certains de nos comportements d'achat et de consommation. Nous devons installer et intégrer de nouvelles habitudes afin de diminuer, voire éliminer complètement le gaspillage des denrées alimentaires. Voici des idées pratiques, mais c'est surtout un état d'esprit qu'il faut intégrer au quotidien, de nouveaux réflexes.

LE GASPILLAGE C'EST SURTOUT UNE QUESTION DE QUANTITÉ

Réduire le gaspillage alimentaire au niveau de votre famille commence tout simplement au moment où vous faîtes les courses.
Il est toujours recommandé d'avoir une liste des produits à acheter, selon votre planification des repas de la semaine et des besoins précis de chaque membre de la famille.
Dans le cas contraire, vous risquez d'acheter beaucoup trop de choses qui ne seront pas consommées à temps et qui finiront donc dans les poubelles. C'est véritablement un scandale, que ce soit sur le plan humain, ou environnemental.

APPRENDRE À FAIRE LA CUISINE DE FAÇON CRÉATIVE

Réduire le gaspillage alimentaire passe également par une pratique simple qui consiste à partir des ingrédients dont vous disposez pour réaliser le plat du jour, plutôt que d'aller acheter de nouveaux d'ingrédients pour réaliser une recette coup de cœur.
Exemple : si vous avez une grande quantité d'œufs, il vaut mieux opter pour des plats comme les tartes, les cakes (sucrés ou salés), l'omelette et tout ce qui vous permet d'utiliser ces œufs avant qu'ils ne partent à la poubelle. Ceci est valable pour tous les aliments, tous les fruits et les légumes.
Vous pouvez tout simplement commencer par regarder ce qu'il y a dans vos placards, et dans votre réfrigérateur, afin de concocter un repas à partir de ce que vous avez déjà. N'oubliez pas que cela réduit considérablement le budget des courses, surtout dans le cas des familles nombreuses.

LES ABC

Pour réussir à cuisiner les restes on vous conseille d'avoir toujours à portée de main quelques boîtes de thon, de bonnes épices comme le poivre, le curcuma, le basilic, l'origan ou le curry, afin de parfumer les petits plats recyclés.
Il faut aussi toujours avoir dans vos pla-

cards des fruits secs car ils permettent d'apporter une grande valeur nutritionnelle à vos plats recyclés. C'est une grande source de protéines, de minéraux et d'acides gras rassasiants.
Pensez aussi à avoir de la pâte pour tarte, lasagnes, ou bien tout simplement de la farine.
Il est également très utile d'écouter les envies des enfants, afin d'utiliser les épices ou les ingrédients qu'ils préfèrent et leur donner envie de manger ce que vous cuisinez....à partir des restes !

LE GESTE À ÉVITER

Un robinet laissé ouvert pendant le brossage de dents entraîne à chaque fois le gaspillage d'1 à 2 litres d'eau, soit environ 1 000 litres par an. Il suffit d'en prendre conscience pour installer une nouvelle habitude... ne pas laisser le robinet ouvert. Il faut surtout en parler à vos enfants pour les sensibiliser et leur inculquer peu à peu ce genre de gestes pratiques extrêmement simples, mais réellement efficaces pour limiter le gaspillage de l'eau.

PHENIX : L'APPLI ANTI-GASPI

Dans le contexte de la hausse des prix et notamment des fruits et des légumes, l'appli anti-gaspi Phenix, start up française à impact, leader de l'anti-gaspillage en Europe, est une solution de terrain efficace : elle propose aux consommateurs-citoyens, partout en France, de retirer un panier de produits invendus chez des commerces de proximité (supermarchés, primeurs, boulangers, fromagers, bouchers...), c'est au minimum 2 fois moins cher et cela évite le gaspillage. C'est bon pour le portefeuille et c'est bon pour la planète. De quoi allier pouvoir d'achat et écologie ! Phenix se donne pour mission d'arriver à terme au Zéro déchet. En 2021, Phenix a sauvé 50 millions de repas de la poubelle et aujourd'hui Phenix sauve 125 000 repas par jour, soit plus de 60 tonnes de produits alimentaires. Gratuite, et disponible sur App Store ou Google Play, l'application anti-gaspi Phenix permet à tous d'agir concrètement contre le gaspillage en achetant à prix réduit les invendus de leurs commerçants. Ainsi, chacun a une solution à portée de main pour s'engager efficacement contre le gaspillage en faisant de bonnes affaires ! En 2 clics, on a de quoi faire un bon repas pas cher tout en achetant de manière raisonnée, c'est écologique et économique !
Lancée en janvier 2019, l'application réunit déjà plus de 3 millions de citoyens et 15 000 commerçants pour une consommation plus responsable : supermarchés, primeurs, magasins bio, boulangers, épiceries fines, traiteurs, fromagers, bouchers... Disponible partout en France en métropole ainsi que sur l'île de La Réunion et en Guadeloupe, l'application est présente au Portugal, en Espagne, en Belgique, en Italie, à Hong-Kong, et se déploie maintenant en Allemagne et aux Pays Bas !

Comment ça marche ?

- Télécharger gratuitement l'application Phenix disponible sur l'App Store ou sur Google Play
- L'utilisateur se géolocalise et retrouve les commerçants proposant des paniers anti-gaspillage, composés avec leurs surplus du jour, près de chez lui (supermarchés, primeurs, magasins bio, boulangers, épiceries fines, traiteurs, fromagers, bouchers...)
- Il réserve un panier soit "surprise" soit "fruits et légumes", le paye directement sur l'application, au minimum à moitié prix soit souvent 5€ (au lieu de 10€) et vient le chercher à l'adresse et sur le créneau horaire indiqués
- Sur place, le commerçant valide la preuve d'achat sur son téléphone et lui remet son panier anti-gaspi

Les +

- Des filtres (bio, veggie, hallal, casher...) pour ne jamais être déçu(e) de son panier... et ne rien jeter
- Des notifications pour être prévenu(e) la prochaine fois que des paniers correspondent à ses critères, pour ne manquer aucun bon plan !
- Parrainer ses proches et cumuler des points fidélité pour des courses encore moins chères !

GREEN

Jardinage en famille un antistress naturel



Le stress représente la pire menace pour notre santé. En effet, une alimentation malsaine ou trop de pollution peuvent être corrigées au fur et à mesure par notre organisme s'il fonctionne de façon optimale. Mais si au contraire on est stressé, c'est notre intelligence naturelle qui est mise à mal. Voici une idée d'activité familiale qui permet d'absorber les tensions de la vie quotidienne mais aussi de produire quelques légumes frais à intégrer à vos salades de printemps.

STRESSÉ ? FOUTEZ-VOUS LA PAIX !

Fabrice Midal, célèbre par ses livres mais également ses conférences sur YouTube, utilise cette belle expression pour nous inviter à lâcher prise et à se détendre. D'ailleurs il n'aime pas utiliser l'expression lâcher prise, il préfère tout simplement l'expression foutez-vous la paix ! Il explique que nous sommes trop exigeants à l'égard de nous-mêmes. Il explique que nous avons été baignés dans une culture de la performance, ce qui entraîne un certain déni de soi et de son bien-être intérieur, qui devrait passer en premier. Il nous invite donc à répéter cette expression comme un montra « je me fous la paix », afin de déclencher une nouvelle tonalité, ne plus être dans la course frénétique pour toujours mieux faire, mais se recentrer sur son bien-être. En tout cas c'est une belle leçon à transmettre à nos enfants. Attention, il ne s'agit pas de devenir passif, de refuser de faire des études ou de travailler... il s'agit plutôt de le faire de façon détendue sans trop d'exigence envers soi-même. Prenez du temps pour vous en tout cas. Ne vous laissez pas absorber par la routine du quotidien. Il est globalement très important de se recentrer, notamment avec des activités sportives douces. Yoga, méditation, Qi Gong... Il y en a pour tous les goûts ! Le corps et l'esprit sont fortement liés. Il y a aussi des activités manuelles qui représentent d'excellents remèdes naturels au stress...

JARDINER... AVEC LES ENFANTS !

Découvrir le jardinage, c'est réellement changer la tonalité de sa vie.

Faire des travaux de jardinage, que ça soit dans un grand jardin ou avec quelques plantes au balcon, c'est d'abord ralentir. Et ralentir c'est le remède majeur antistress. Les enfants peuvent parfaitement vous aider pour réaliser différents travaux au jardin. Ils vont ainsi renforcer, naturellement et de façon ludique, leur lien avec la nature et avec notre planète Terre. C'est la meilleure façon de leur enseigner l'écologie en pratique. Après, ce ne sera plus la peine de leur dire de ne pas utiliser d'objets en plastique,



ou de produits chimiques polluants, car ils ont déjà été en contact avec la terre, avec ce qui est vivant en elle, ce qui va les nourrir et leur donner la vie. Il faut savoir, enfin, que pour les peuples premiers la terre est un être vivant à part entière, qui respire et qui a besoin d'un certain équilibre. Voilà pourquoi ils vouaient un respect religieux à la terre, avec des cultes divers. La terre est l'ultime nourricière de notre humanité, il ne faut pas l'oublier.

QUELLES PLANTES POUR UN BALCON ?

Si vous n'avez pas de grand jardin, ce n'est pas un problème. Il suffit d'avoir un balcon plutôt bien ensoleillé. Certaines variétés sont faciles à planter au balcon : betterave, concombre, fève, chou, haricots verts, salades, fraises, tomates. Les herbes aromatiques poussent très bien aussi sur le balcon et la terrasse.

30cm sont nécessaires pour la laitue en pot et surtout un terreau enrichi de compost. Arrosez sans toucher le feuillage et ajoutez des granules anti limaces. Et il vous faut un pot d'un diamètre de 20cm minimum pour cultiver les radis. Les tomates cerises sont très faciles à cultiver aussi, elles ont besoin de soleil pour avoir un bon rendement. Il faut savoir positionner votre pot. De même pour les poivrons. Plus faciles à entretenir que les courges, les courgettes se cultivent facilement en pot sur un balcon ou un patio. Le chou kale s'adapte très bien à la culture en pot. Les petits pois n'ont pas besoin de beaucoup de soleil et poussent relativement bien. Les fraises peuvent parfaitement se cultiver sur un balcon ou une terrasse. Elles sont faciles à entretenir et ont besoin d'un substrat riche et drainant et du soleil. C'est surtout très pratique d'avoir toujours quelques fraises à portée de main pour confectionner un bon dessert maison. Chaque plante, légume ou fruit, a des besoins qui lui sont propres concernant le volume de terre recommandé et ses besoins en eau. Il est par contre nécessaire de placer vos pots à un endroit suffisamment ensoleillé, et à l'abri du vent, pour que vos semis puissent se développer rapidement. Passez à l'action ! Première étape : aménager un espace dédié au niveau de votre balcon ou de votre terrasse. Deuxième étape : choisir les pots de différentes tailles selon les variétés à cultiver.

Troisième étape : remplir vos pots de terre avec drainage satisfaisant. Ajoutez des billes d'argile ou des graviers pour permettre à l'eau de mieux s'écouler et ainsi de ne pas stagner dans la soucoupe.

Ajoutez surtout du bon fumier biologique. Vous allez ainsi pouvoir consommer des légumes sains et exempts de toutes les traces de pesticides qu'on retrouve dans les légumes classiques.

Le fumier est un apport essentiel pour amender le sol. De manière générale, il faut mettre du fumier dans le jardin à deux périodes : au début de l'automne et à la sortie de l'hiver, en mars. C'est très important pour la qualité de votre terre et donc celle de vos fruits et légumes.

Les pesticides, RÉELLEMENT NOCIFS POUR LA SANTÉ ?

Des traces de pesticides et des engrais chimiques utilisés dans l'agriculture classique se retrouvent régulièrement dans nos assiettes. Ils sont nocifs pour la santé, même si les études tendent à diminuer l'ampleur de cette nocivité. Il faut savoir que les traces de pesticides contiennent des molécules qui perturbent notre système immunitaire, et ce même en toutes petites quantités. Cette perturbation ne génère pas de maladies de façon directe, mais entraîne une vulnérabilité des défenses immunitaires, qui va faire le lit de nombreuses maladies dans la durée.

Et si on essayait l'homéopathie ?



Rencontre avec Martine Gardénal

Face aux bobos du quotidien, de plus en plus de parents se tournent vers l'homéopathie. Rencontre avec une médecin et une passionnée de l'homéopathie pour en savoir plus sur cette médecine encore mal connue.



1 MARTINE GARDÉNAL POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER POUR COMMENCER...

VOUS AVEZ BEAUCOUP ÉCRIT SUR L'HOMÉOPATHIE, C'EST VOTRE DOMAINE DE PRÉDILECTION ?

Je suis médecin homéopathe d'abord et j'ai une spécificité supplémentaire puisque je suis aussi médecin du sport. Ceci m'a permis d'être médecin d'une équipe de France et médecin olympique.

J'ai pu accompagner mon équipe aux JO de Los Angeles. Ce fut une expérience passionnante tant sur le plan professionnel qu'humain.

Cela m'a permis d'affiner ma pratique pour les pathologies aigües comme pour le suivi des athlètes pour qu'ils soient au meilleur de leur forme au quotidien. J'ai ainsi pu être médecin consultant à l'INSEP tout au long de ma carrière.

Dès ma thèse passée, j'ai été sollicitée pour faire des exposés sur l'Homéopathie, puis j'ai beaucoup enseigné, à la faculté de Bobigny d'abord puis dans bien des endroits tout au long de ma carrière.

Consciente de l'importance du rôle du médecin auprès de la population, j'ai toujours donné beaucoup de conférences et appris, en particulier aux mamans, à savoir utiliser l'homéopathie au quotidien pour tous les petits tracas de santé qui peuvent arriver.

Savoir agir par exemple pour un début de mal de gorge ou d'oreille, une rhino-pharyngite, une toux, une gastro, ... n'a plus de secret pour elles qui sont devenues des expertes de la pathologie aigüe sachant que je réponds toujours si elles ont besoin.

Autre gros avantage de l'homéopathie, c'est que l'on garde en réserve toute l'allopathie (antibiotiques, cortisone, insuline, chimiothérapie...) que j'utilise toujours si besoin.

Pour être encore plus présente j' écris de nombreux articles dans la presse et des ouvrages dont celui qui vient de paraître " T'as mal où, ma réponse homéo" aux éditions Trédaniel.

2 POUVEZ-VOUS JUSTEMENT MIEUX NOUS EXPLIQUER COMMENT FONCTIONNE L'HOMÉOPATHIE ?

L'homéopathie est très codifiée pour sa fabrication. On dilue progressivement un produit - le plus souvent au centième - et entre chaque dilution on agite fortement le flacon pour un mélange plus puissant du liquide.
À l'époque de Samuel Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie, on n'utilisait que les 3 règnes : animal, minéral et végétal. De nos jours cela a beaucoup évolué et on peut utiliser tous les produits chimiques existants ou les hormones par exemples. Depuis très longtemps on sait que la matière est faite de particules et d'une longueur d'onde. Même dans les traditions les plus anciennes, cela était perçu mais pas expliqué bien sûr. Je vais faire très simple, pour que ce soit le plus explicite possible. Lors des dilutions, les particules disparaissent progressivement, mais la longueur d'onde spécifique du produit persiste. À partir de la neuvième dilution au centième (9CH) il ne reste plus aucune trace de matière (nombre d'Avogadro) et ne persiste que l'empreinte électro-magnétique, la vibration énergétique, la longueur d'onde. Ceux qui font des études sur le son expliquent très bien l'influence des longueurs d'ondes sur l'environnement dont l'eau. Or nous sommes composés de plus de 70% d'eau !. Les études sur l'homéopathie sont nombreuses depuis toujours et les explications aussi. Mais en cette période très matérialiste, on ne veut pas en entendre parler. Cela dérangerait trop de choses et dans trop de domaines.

3 PEUT-ON DIRE QUE L'HOMÉOPATHIE AIDE À PRÉVENIR L'INFECTION PAR LE COVID-19, OU À EN GUÉRIR, D'UNE FAÇON OU D'UNE AUTRE ?

L'homéopathie permet effectivement, par l'entretien du terrain, d'avoir une meilleure immunité pour lutter efficacement contre un grand nombre de germes et de virus que nous rencontrons au quotidien surtout en hiver. Le Covid -19 en fait partie au même titre que les autres.
Ce virus a été diabolisé provoquant peur et stress majeurs dans une grande partie de la population mondiale, ce qui affaiblit grandement nos défenses immunitaires. Nous sommes alors affaiblis et sensibles à tout ce que nous croisons, en particulier dans les grandes agglomérations où la population est plus nombreuse et les conditions de vie moins saines qu'à la campagne, au bord de mer ou en montagne. En cas de contamination, bien souvent en particulier chez les jeunes, ce coronavirus se traduit par peu de choses. On peut voir: mal de tête, mal de gorge, toux, troubles digestifs, rhume ou fatigue, qui doivent être très vite réglés par quelques granules. Je donne d'ailleurs les indications dans "T'as mal où? ma réponse homéo".
Ce sont les conseils que j'ai préconisés depuis le début du Covid et le plus souvent avec grands succès.
Si les personnes sont plus âgées ou présentent des risques ou des fragilités, il faut être plus vigilant et surveiller la fonction respiratoire, la fièvre, les signes pulmonaires, et au moindre problème ne pas hésiter à utiliser l'allopathie et l'oxygène si besoin pour éviter des complications graves.

4 LE LIVRE EST TRÈS FACILE À CONSULTER, UNE MISE EN PAGE AÉRÉE AVEC PRATIQUEMENT TOUS LES MAUX DU QUOTIDIEN. QUE POUVEZ-VOUS DIRE AUX PARENTS QUI N'ONT JAMAIS ESSAYÉ L'HOMÉOPATHIE ...ET QUI APPRÉHENDENT UN PEU ?

" T'as mal où ? ma réponse homéo" est en effet un ouvrage très clair, avec symptômes et réponses homéopathiques, très facile à utiliser. Il est assez petit pour qu'on puisse l'avoir partout avec soi.
Il est simple pour avoir des réponses faciles et pas compliquées surtout pour ceux qui souhaitent essayer l'homéopathie au quotidien. Il est volontairement très aéré pour pouvoir écrire dedans, ajouter des notes personnelles pour le compléter ou noter des adresses ou des compléments de traitement par exemple. L'homéopathie en aigu est très facile à utiliser à tous les âges de la vie, elle est efficace très rapidement quand bien utilisée, n'est pas toxique, et permet de retrouver la santé très rapidement. C'est un apprentissage à faire, qui une fois acquis amène à la prise de conscience que la santé doit être entretenue par une hygiène de vie au quotidien sur tous les plans. Cela devrait être appris dès tout petit, et je pense que la crise sanitaire que nous traversons va permettre à bien des gens de prendre leur santé en main. "T'as mal où" va dans ce sens.

5 VOUS ÉCRIVEZ ...." UN OUVRAGE QUE DEVRAIT POSSÉDER TOUTE PERSONNE QUI PREND EN CHARGE SA SANTÉ ET CHOISIT LES MÉDECINES DE VIE". QU'EST-CE QUE VOUS APPELEZ MÉDECINES DE VIE ?

En effet en tant que médecin j'essaye d'optimiser la vie chaque fois que je le peux. La médecine d'aujourd'hui est dans le contre: antihypertenseur, antidiabétique, anticancéreux...
L'homéopathie, comme bien d'autres médecines naturelles, sont dites douces, alternatives, intégratives...., ce qui ne veut pas dire grand chose pour moi. C'est pourquoi je préfère "médecine de vie", car l'homéopathie comme par exemple l'ostéopathie, l'acupuncture, l'Ayurveda, la médecine traditionnelle chinoise, la réfléxologie, le magnétisme... accompagnent la vie de chaque individu dans sa spécificité propre. Chaque être vivant est unique et devrait recevoir un traitement qui lui appartient.
Par exemple, un nez qui coule clair comme de l'eau n'est pas soigné comme un nez qui coule clair mais qui irrite la peau, une toux sèche qui donne une sensation de brûlure dans les poumons n'est pas traitée par le même produit qu'une toux sèche qui ne survient que lorsqu'on se couche, etc... Tout ce que je viens de dire étant valable - même s'ils ne parlent pas - pour les animaux comme pour les végétaux.



Un pique-nique réussi en famille

Aux beaux jours, rien de tel qu'un petit pique-nique en famille. Mais qui dit en famille, dit avec les enfants ! C'est pour cette raison qu'il est particulièrement important de bien préparer votre pique-nique et ainsi permettre à tous les membres de la famille de passer un bon moment. Suivez nos conseils.

Vous avez envie de profiter de l'air frais et du beau temps ? Vous pourriez tout à fait prévoir un petit pique-nique en famille, dans un parc, à la campagne, au bord d'un lac ou d'une rivière, voire même dans votre propre jardin. C'est une alternative amusante et économique au restaurant, pour profiter d'un repas sain en plein air. En plus, pour les enfants qui ont des difficultés à manger au quotidien, ce sera peut-être l'occasion de mettre en place une nouvelle dynamique. Tous assis sur l'herbe sur une couverture, apporte un côté festif au repas et permettra, quoi qu'il arrive, de créer de bons souvenirs ensemble. Le pique-nique, donc, en résumé : c'est pratique, simple et efficace pour une sortie avec les enfants.

INVESTIR DANS UN ÉQUIPEMENT SPÉCIAL PIQUE-NIQUE

On ne peut raisonnablement pas emmener la vaisselle du quotidien en pleine nature. De nombreux produits bien pensés existent chez les grandes enseignes ou dans des boutiques spécialisées. Alors n'hésitez pas à faire une petite liste afin de ne rien oublier le jour J.

- Une grande nappe pour déjeuner, et quelques plaids ou coussins pour s'asseoir. Une table de pique-nique portative et des chaises pliantes pour les plus exigeants.
- Un sac à dos de pique-nique ou un panier comprenant tout le matériel de base (couteaux, fourchettes, cuillères, verres, assiettes, planche à pain, couteau à pain, tire-bouchon, ...).
- Une glacière et de la glace pour les breuvages et les aliments périssables.
- Avec de jeunes enfants, prévoyez des lingettes humides ou des débarbouillettes mouillées dans un sac plastique.
- Un barbecue nomade, léger et pratique, pour les amoureux des grillades.
- Des serviettes en papier ou en tissu, indispensables pour que chacun puisse s'essuyer les mains et la bouche.
- Un sac à déchets.
- Un sac pour la vaisselle sale.
- Du film plastique ou papier aluminium au cas où vous devez emballer des restes, ou tout simplement des torchons (tissus anciens à recycler !).
- Un rouleau essuie-tout ou des serviettes en coton pour les plus écolos.
- Un parasol indispensable lors du déjeuner, heure à laquelle le soleil est particulièrement agressif, surtout si vous avez un bébé.
- Un kit de protection : de la crème solaire, un anti-insectes (contre les tiques par exemple), du gel hydro-alcoolique ou du savon (pour se nettoyer les mains), des chapeaux/casquettes et des mouchoirs.
- Une trousse de secours, on n'est jamais à l'abri des petits accidents.
- Quelques jeux d'extérieur (ballons, corde à sauter, bulles de savon, frisbee, pelle/seau, ...) ou jeux de société pour toute la famille.

QUEL MENU POUR VOTRE PIQUE-NIQUE ?

Les repas préparés pour un pique-nique doivent être à la fois amusants, faciles à manger (de préférence, avec les doigts) et sortis un peu de l'ordinaire. Prévoyez 3 à 4 plats différents afin que tout le monde puisse trouver quelque chose à son goût. De plus, pensez à transporter et emballer tous vos repas dans des boîtes hermétiques pour qu'ils conservent leurs goûts, leurs textures et leurs saveurs.

Idées de plats complets : tarte à base de légumes et thon/poisson ou viande (saumon-épinards, tomates-ricotta-jambon...), poulet mariné au citron, poisson froid cuit avec des herbes, taboulé classique ou plus original à base de boulgour par exemple, salade (à base de pâtes ou de riz, de blé, de quinoa, de lentilles) avec de petits morceaux d'escalopes panés, fromage et légumes, quiche, cake salé (au thon, basilic et tomates séchées) ...

Idées de sandwichs : vous pouvez opter pour des petits sandwichs avec des pains relativement faciles à manger comme les bagels, les tortillas, les pains pita, le pain aux olives...

Pour les garnitures : • Tomate/jambon/mozzarella : agrémentés de basilic et d'huile d'olive.
• Rôti de bœuf/carottes râpées/concombre : agrémentés de sauce pour nems et de citronnelle.
• Saumon fumé/avocat écrasé/fromage frais : parfumés avec de l'aneth et du jus de citron.
Idée de dessert : fruits frais, salade de fruits, compote, tarte aux fruits, etc. Pensez au petit zeste de citron pour éviter que la salade de fruits ne noircisse.
Idées pour le goûter : des gâteaux faits maison comme un clafoutis aux cerises ou aux abricots, des muffins, un banana bread, des petits sablés maison à la confiture, des cookies, biscuits, crêpes, etc.
Boissons : l'eau est la boisson la plus appropriée. Néanmoins, afin de récupérer l'énergie perdue à jouer en plein air, les jus de fruits sont conseillés. Une infusion de plantes refroidie pourra aussi être proposée aux enfants.

DES CONSEILS PRATIQUES POUR UN PIQUE-NIQUE RÉUSSI

• Avant le jour J, demandez à vos enfants leurs envies. Laissez-les planifier avec vous afin de leur donner le goût d'y participer. Ensemble, vous organiserez une belle sortie en famille vous permettant de créer de bons souvenirs.
• Le jour J, avant de quitter la maison, renseignez-vous sur les conditions météorologiques et habillez vos enfants en conséquence.
• Protégez-vous du soleil et hydratez-vous afin d'éviter d'être victime d'une insolation ou d'attraper des coups de soleil.
• Pour égayer le repas et faire pétiller les yeux des enfants, pensez aux activités. Apportez des crayons pour faire des dessins, des jeux d'eau pour se rafraîchir, utilisez les installations du parc, partez à la recherche d'objets de la nature, faites des bricolages, etc. Bref, on peut très bien s'amuser avec un petit rien...
• Le pique-nique terminé, rangez tout, mettez les papiers, les boites ou les bouteilles à la poubelle s'il y en a, et s'il n'y a pas de poubelles, emportez chez vous tous les détritus pour les jeter dans votre poubelle.
• Laissez le lieu sur lequel vous venez de pique-niquer dans un état tel que personne ne puisse soupçonner que vous avez pu déjeuner là !



Où Pique-niquer en famille ?

L'endroit parfait pour profiter d'un pique-nique, c'est à l'ombre d'un arbre, bien installé dans l'herbe. En ville, un joli parc de quartier fera l'affaire. Vérifiez au préalable que les pique-niques sont permis. En campagne, votre choix peut se porter sur un bord de rivière. Dans tous les cas, optez pour un coin ombragé afin de parer aux coups de chaleur. Mais attention, vous devez toujours avoir en tête l'idée que ce lieu doit satisfaire les plus exigeants d'entre tous : les enfants et leur besoin de s'amuser sans entrave.

Idées de salades faciles pour le printemps



Quand on n'a pas beaucoup de temps pour faire la cuisine, on opte pour une salade rapide ! C'est beaucoup mieux qu'un plat de pâtes au fromage. Dans une salade, on peut mettre un nombre incalculable d'ingrédients nutritifs et bénéfiques pour la santé. C'est aussi une manière pratique de parler aux enfants des différents bienfaits des ingrédients que vous mettez dans votre salade, et ainsi leur donner de bonnes habitudes alimentaires. Voici des exemples pratiques.



SALADE DE PRINTEMPS AU CHÈVRE

Ingrédients

200g Chèvre frais
250g Mesclun (Roquette, laitue, chicorée, mâche, épinard, scarole, feuille de chêne, ce que vous voulez)
200g Petits pois
Huile d'olive et vinaigre pour assaisonner, et un peu de riz à la vapeur ou des fruits secs concassés si vous avez très faim.
Vous pouvez aussi ajouter des croûtons de pain complet, un peu de sauce pesto, etc. Laissez faire votre créativité !

Bienfaits

Le fromage de chèvre est très intéressant, non seulement si vous avez une intolérance au lait de vache, mais aussi pour ses nombreux nutriments.
Il contient de la vitamine A favorisant la vue, de la vitamine B1 pour le système nerveux, la B2 nécessaire pour les tissus, la B5 pour la peau, les ongles et les cheveux, des antioxydants et des oligo-éléments, etc.

PRÉPAREZ VOS INGRÉDIENTS

Pendant le weekend, ou si vous avez un jour de congé pendant la semaine, prenez le temps de préparer et de stocker dans le réfrigérateur quelques ingrédients utiles pour vos salades. Ainsi, vous réduisez considérablement le temps de préparation de la salade, surtout quand vous rentrez chez vous fatigué.e en fin de journée.
Pensez d'abord à préparer de la salade verte, également des légumes crus ou précuits, découpés en petits morceaux, et que vous pouvez associer à toutes les salades. Préparez des petites boîtes avec des graines et des fruits secs variés.
Les fruits secs sont très riches en acides gras, en vitamines et en minéraux. Une poignée de fruits secs chaque jour, c'est la garantie d'avoir un maximum de nutriments pour avoir de la vitalité et éloigner la maladie. Pensez enfin à préparer des céréales cuites à la vapeur, avec tout simplement un peu d'huile d'olive et de sel, pour les ajouter à vos salades en fonction de votre appétit. Blé complet, riz, orge, quinoa ou avoine, il y a aujourd'hui un large choix.
Il faut toujours impliquer les enfants en faisant les courses afin de les motiver. Vous pouvez même inventer des recettes avec chacun de vos enfants et noter chaque recette sur une fiche, à plaquer sur le réfrigérateur par exemple. Ainsi, lundi c'est la recette de Pauline, mardi la recette de Chloé, etc. Une manière pratique de les inciter à manger des salades.



MANGEZ DE LA SALADE VERTE TOUS LES JOURS !

Si vous saviez les nombreux bienfaits de la salade verte, vous allez en manger tous les jours. Elle contient par exemple de la vitamine B9 (acide folique), indispensable au renouvellement cellulaire, à la protection cardiovasculaire, réduisant les troubles de l'humeur et améliorant la mémoire. Elle contient de la vitamine C nécessaire aux défenses immunitaires, de nombreux minéraux également, surtout du calcium et du fer. Il faut vraiment penser à en manger (même un tout petit peu) quotidiennement.

TABOULÉ DE PRINTEMPS AUX ASPERGES

Ingrédients

200 g de semoule précuite
150 g d'asperges vertes
100 g de haricots verts
1/2 botte de radis roses
3 oignons nouveaux
2 gousses d'ail
6 feuilles de menthe ciselées
3 c. à soupe de jus d'orange frais
3 c. à soupe de jus de citron frais
2 c. à soupe de persil ciselé
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Lavez les asperges et détaillez-les en tronçons. Équeutez les haricots et émincez-les de la même façon. Faites cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, préparez la semoule. Lavez les radis et coupez-les en rondelles fines. Pelez et émincez les oignons, pelez et pressez la gousse d'ail. Dans un bol, émulsionnez l'huile avec les jus d'agrumes. Ajoutez le persil, la menthe, l'ail, salez et poivrez. Mélangez dans un saladier la semoule, les légumes cuits et égouttés, les radis, l'oignon et la sauce. Tournez pour bien enrober, puis laissez reposer 30 minutes au frais avant de servir. C'est délicieux, léger, et très nutritif.

bioregard

la nature a un sens







NOUVEAUX PACKAGINGS

BIO

Les fruits surgelés **BIOREGARD** sont à la vente dans les magasins BIO spécialisés.

Découvrez toutes nos gammes de fruits et légumes surgelés sur

www.frdp.bio

FRDP

Votre solution BIO surgelé

SOCIÉTÉ FRDP
329 Chemin des Neuf Peyres 84000 Avignon
T. 33 (0)4 32 73 06 60 F. 33 (0)4 32 73 06 69
contact@frdp.fr

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Pour manger sainement, il faut d'abord bien choisir ce que vous allez mettre dans votre caddie. Ensuite, il faut faire la cuisine le plus souvent possible, car rien ne vaut une nourriture bien fraîche pour vous apporter vitalité et renforcer vos défenses naturelles. Voici notre sélection food.



BOISSON MILLET AMANDE NOISETTE BIO

Un mélange gourmand avec des notes d'Amande et de Noisette, résultat, un goût très doux en bouche. Sans arômes ni sucres ajoutés. **Bonneterre**. 1L. **2,90**€



GRAINES À GERMER DE BROCOLI RAVE BIO

Elles sont riches en sulforaphone, indoles, glutathions, quercétine, beta-carotène, vitamines C et E. Elles agrémenteront délicieusement toutes vos salades, potages et vous surprendront par leur goût typique de chou cru. **Germline. 4,79**€

PUR JUS DE GRENADES BIO

Retrouvez toutes les propriétés anti-oxydantes et les qualités nutritionnelles de la grenade dans ce jus sans sucres ajoutés. Il contient les sucres naturellement présents dans les fruits. Non filtré. Issu de l'agriculture Biologique. Fabrication française. **Vitamont. 5,28**€



YAOURT DE CHÈVRE

Yaourt onctueux léger et délicat. Au lait de chèvre biologique. Gaborit 4 x 125g. **3,35**€



ARGOUSIER POUDRE À MÉLANGER CERTIFIÉE AB, VEGAN

L'argousier était déjà utilisé par les Grecs qui lui conféraient de nombreuses vertus. Aujourd'hui, cette petite baie orange est reconnue pour sa richesse en vitamine C qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. **Esprit Bio.** Sachet de 100g - **10,99** €



MIEL DE CHÂTAIGNIER BIO DE FRANCE

Saveur boisée et notes de caramel brûlé, balsamique, tannique, astringent, intense, très persistant avec amertume franche en fin de bouche. **Terre de miel.** Pot en verre 500g. **12,99**€



LE MÉLANGE DE LÉGUMES TROIS POIVRONS BIOREGARD ÉCLAIRE LE RAYON SURGELÉ !

Après la gamme complète de mono-légume, la marque Bioregard, commercialisée par la société Avignonnaise FRDP, propose de déguster son mélange de trois poivrons lanières bio. Solution prête à l'emploi après remise en température, ce mélange de poivrons bio en trois couleurs assurera un gain de temps en cuisine tout en valorisant vos menus. À découvrir dans les magasins bio spécialisés, et à déguster sans attendre. **FRDP**



NOIR ÉQUITABLE PÉPITES DE FRAMBOISES

En associant subtilement la puissance du chocolat noir à la gourmandise des framboises qui viennent apporter une touche acidulée, elle est la promesse d'un pur moment de plaisir. **Jardin BiO étic®** - Tablette 100g. **1€99**



INFUSION CACAO MALIN

Avec Cacao Malin, on peut désormais se faire plaisir sans modération en se délectant de cette délicieuse infusion associant Écorces de cacao et Rooibos, garantie sans sucres ajoutés et sans calories. 5 minutes d'infusion dans une eau à 100°C. Boite de 30 sachet. **Les 2 Marmottes. 4,95**€

LABORATOIRE BOIRON
www.boiron.fr

GT COMPANY
www.gtcompany.fr

BERCEAU MAGIQUE
www.berceaumagique.com

MAISON LAGET
www.maisonlaget.fr

MONT ROUCOUS
www.mont-roucous.com

CORINE DE FARME
www.corinedefarme.fr

ORTOPAD
www.ortopad.fr

SYNERGIA
www.synergiashop.com

GAMIN TOUT TERRAIN
www.gamin-tout-terrain.com

10 DOIGTS
www.10doigts.fr

CRINEX
www.crinex.fr

FRDP
www.frdp.bio

THERMOBABY
www.thermobaby.com

SUAVINEX
www.suavinex.com

dBb Remond
www.dbb-remond.fr

DICOM SANTE
www.solidarites-sante.gouv.fr

TONGA
www.tonga.fr

PETIT BEGUIN
www.petit-beguin.fr

CLEMENTONI
fr.clementoni.com

Nous recrutons des chefs de publicité !

Nous recherchons **des chefs de publicité** (commerciaux) pour vendre de la publicité dans nos magazines. Vous avez la fibre commerciale, aisance au téléphone et une passion pour la décoration, la maison, le jardin, Bio, la normandie..., envoyez nous votre CV et votre lettre de motivation par email à **job@adventiss.com** Nous recrutons indépendants ou en CDI, à plein temps, 3/4 ou à mi-temps.

CARNET D'ADRESSES

esprit bébé
Le magazine parental : conseils & lifestyle

Rédaction :
ESPRIT BEBE
Manoir du Plain Gruchet,
le Plain Gruchet, Hameau St Clair,
14430 GOUSTRANVILLE

Gestion des abonnements :
Strictement par email :
abo@adventiss.com

Directeur de la Publication et de la Rédaction :
Sébastien Cazals de Fabel

Adjointe de direction
Sarrah Chouchene

Rédaction :
Sondès Khalifa
Justine Ketter
Jill Andrew
Nawress Mzoughi

Maquette :
Smartgraphe

Chef de publicité :
Senda Ben Mustapha
senda2@adventiss.com

Siège social / Direction générale : ADVENTISS
Le Plain Gruchet, Hameau St Clair,
14430 GOUSTRANVILLE

CPPAP : 1222 K 90624

Crédits photos : AdobeStock

Distribution France : MLP

Dépôt légal : à parution

Mois de parution :
Mars - Avril 2022

Impression :
SPEKTAR
7 rue Heidelberg, complexe
residential Druzhba,
Sofia 1582

Couverture : AdobeStock

Abonnement

Offre 10 numéros, 38 € au lieu de 42 €.

Offre 20 numéros, 68 € au lieu de 84 €.

OFFRE D'ABONNEMENT

❑ Je profite de votre offre d'abonnement.

Je ne paie que 38 euros et recevrai les 10 prochains numéros d'Esprit bébé.

(Offre valable jusqu'au 31/12/2022 et limitée à la France métropolitaine)

❑ Je profite de votre offre d'abonnement.

Je ne paie que 68 euros et je recevrai les 20 prochains numéros d'Esprit bébé.

(Offre valable jusqu'au 31/12/2022 et limitée à la France métropolitaine)

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

.....

CODE POSTAL : ..... VILLE : ..... PAYS .....

E-MAIL : ..... TÉL. .....

Je vous règle par :

❑ Chèque bancaire à l'ordre de « Adventiss / CAZA »

Offre valable jusqu'au 31/12/2022, réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

DATE & SIGNATURE OBLIGATOIRES

RENVOYER CE FORMULAIRE À : ADVENTISS - SERVICE ABONNEMENT - 99 GRANDE RUE - 14430 DOZULE

EB - N° 56

L'ARTISAN EXPERT DES PLANTES

MAISON LAGET

Depuis 1946

Gourmande est votre peau... Dégustez votre beauté !



ECO CERT

ECO CERT COSMOS ORGANIC

www.maisonlaget.fr

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

Fabriqué en Provence - Buis les Baronnies

THERMOBABY®

FRENCH MANUFACTURE SINCE 1949

Chaise haute évolutive Youpla



Fabriqué en FRANCE avec amour

Découvrez notre collection

thermobaby.com

Suivez-nous sur



ARTICLE 2 EN 1 ÉVOLUTIF

La chaise se transforme en rehausseur selon la croissance de l'enfant.

