

0-10 ANS

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

Education positive

→ *âge par âge*

- * Il ne veut pas dormir
- * Il dit non à tout
- * Il boude les légumes
- * Ils se chamaillent
- * C'est la guerre des écrans...

**14 PAGES POUR
RESTER ZEN**

**POURQUOI
IL A PEUR
D'ALLER DORMIR
AILLEURS**

REPAS

10 astuces
de printemps
pour l'éveiller
aux nouvelles
saveurs

**TOUT SUR
LE DOUDOU...**

Faut-il
forcément en
avoir un ?
Comment
réagir s'il
le perd ?

**IL FAIT DE
L'ASTHME**



**DEVENIR
MAMAN AVEC UNE
ENDOMÉTRIOSE**

Les solutions
concrètes
au cas par cas

TÉMOIGNAGE

*"Accepter son corps
comme il est
libère d'une énorme
charge mentale !"*

unimédias

CPPAP

L 11713 - 615 - F: 2,90 € - RD



ASSURANCE AUTO

DANS LA VIE, IL N'Y A PAS QUE LA CARROSSERIE



IL Y A VOUS AUSSI.


Au Crédit Agricole, l'humain est au cœur de nos préoccupations.
C'est pourquoi, la prise en charge des dommages corporels* est incluse
dans toutes les formules de notre assurance auto, même en cas d'accident responsable.

**AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ**



*Selon les conditions prévues au contrat.

Document à caractère publicitaire. Le contrat d'assurance auto est assuré par PACIFICA, filiale d'assurances dommages de Crédit Agricole Assurances. PACIFICA, S.A. au capital entièrement libéré de 442 524 390 €, entreprise régie par le Code des Assurances. Siège social : 8-10 Boulevard de Vaugirard - 75724 Paris Cedex 15. 352 358 865 RCS Paris - TVA : FR95 352 358 865. Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Ce contrat est distribué par votre Caisse régionale de Crédit Agricole, immatriculée auprès de l'ORIAS en qualité de courtier d'assurance. Les mentions de courtier en assurances de votre Caisse sont disponibles sur [mentionscourtiers.credit-agricole.fr](https://www.mentionscourtiers.credit-agricole.fr) ou dans votre agence Crédit Agricole. Sous réserve de la disponibilité de cette offre dans votre Caisse régionale.

05/2022 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 9 340 726 773 € - 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Getty Images. 

Édite

UN NOUVEAU RECORD
pour notre site
parents.fr:
vous avez été
5,2 millions*
de visiteurs
en janvier 2022 !

*Visiteurs uniques, source
Médiamétrie Net Rating

On est
super fiers !
Merci
de votre
fidélité !!



Tous les jours notre fête!

- 🌀 **Bonne fête aux mamans** qui collectionnent les colliers de gnocchis, les cartes pleines de cœur, les taille-crayons en pâte à sel et les dessins de bonshommes sans ventre dans une boîte sous leur lit.
- 🌀 **Bonne fête aux mamans** qui mangent parfois les œufs de Pâques de leurs enfants en douce.
- 🌀 **Bonne fête aux mamans** qui se baladent avec une tétine dans la poche gauche, une pompote bio goût pêche jaune dans le sac à main, et un bracelet scoubidou au poignet droit.
- 🌀 **Bonne fête aux mamans** qui s'enferment aux toilettes pour regarder ce qui se passe sur Insta.
- 🌀 **Bonne fête aux mamans** qui embrassent leur bébé sur la bouche et leur reniflent le cou.
- 🌀 **Bonne fête aux mamans** qui disent trente fois par jour « attention, je compte jusqu'à 3 ! Un, deux... ».
- 🌀 **Bonne fête aux mamans** qui, par réflexe, bercent leur caddie à la caisse, en fredonnant PatPatrouille et l'Âne Trotro (pour les plus atteintes !).
- 🌀 **Bref, bonne fête aux mamans** qui, quand on y pense, boivent rarement leur café chaud...

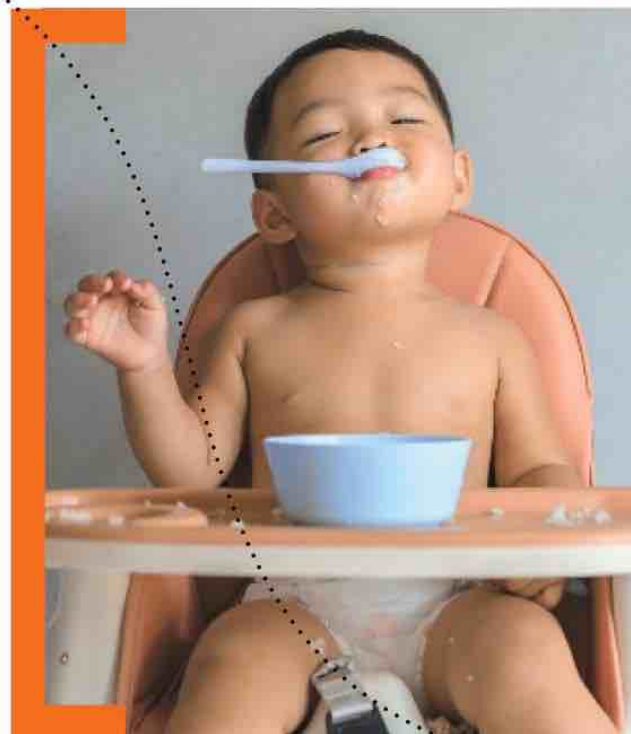
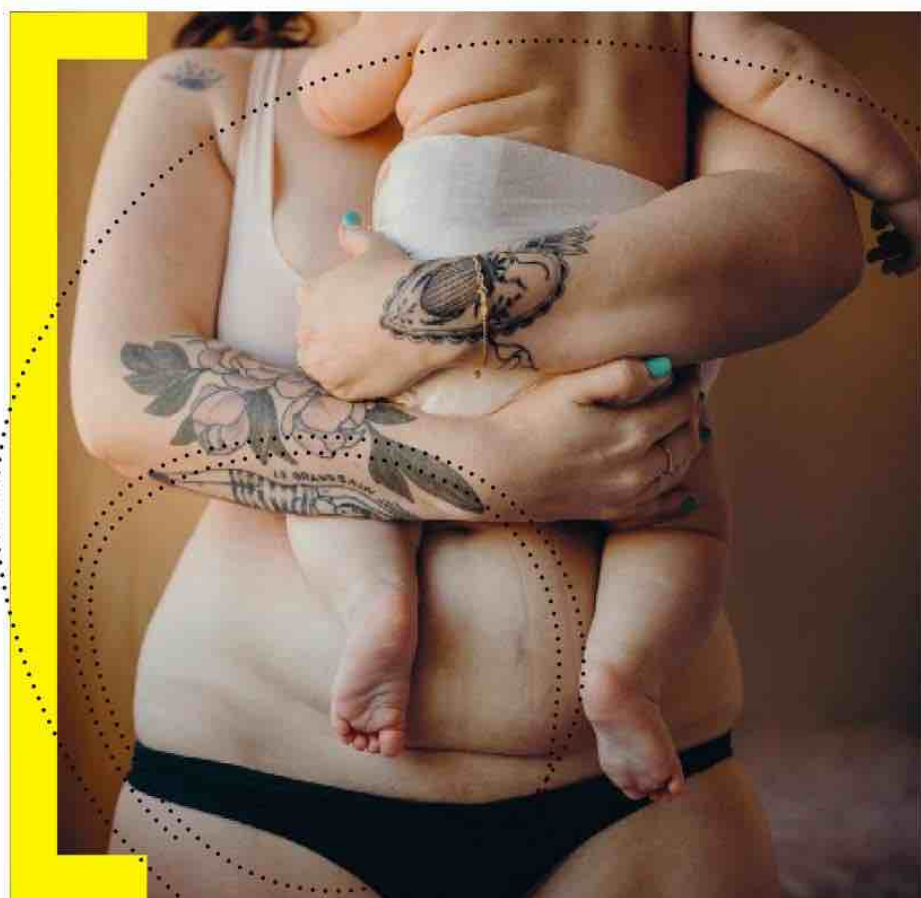
et dont c'est la
fête tous les jours!



Anaïs Jouvancy
Directrice de la rédaction

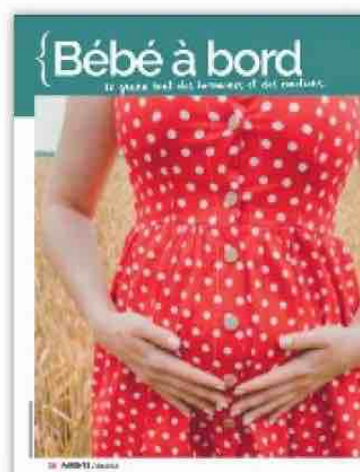


Sommaire



On s'aime

- 6** Coup de crayon
- 10** Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras : Comment le papa gère l'enfant survivaliste
- 10** Billet d'humeur de Serial Mother : Quand l'enfant ne pige rien au principe de propreté
- 12** La tendance... Les entreprises family friendly
- 14** On les veut !
- 17** Actus
- 28** Maman du monde... en Finlande
- 26** Entre parents, on se comprend !



28

BÉBÉ À BORD

- 31** 5 questions essentielles sur le congé maternité
- 32** Enceinte, la meilleure position pour dormir ?
- 34** Je l'ai vécu... "Après 40 longs jours de réa, Garance pèse 2 kg"
- 37** Beauté : Des déo safe



38

NOS KIDS À LA LOUPE

- 40** ÂGE PAR ÂGE
 - 0-1 an : Elle refuse le biberon
 - 1-2 ans : Elle fait de l'asthme
 - 2-3 ans : Elle veut rendre sa sœur à la maternité
 - 3-4 ans : Elle réclame tout le temps à manger
 - 4-6 ans : Elle a des croûtes de lait
 - 6-8 ans : Il enchaîne les caries
 - 8-10 ans : Il déménage loin de ses copains
- 48** On se pose des questions : Tout sur le doudou !
- 52** Dossier : L'Éducation positive
- 68** Guide d'achat : Son premier casque à vélo
- 70** 10 astuces pour éveiller ses papilles
- 74** On les fringue : Parme party
- 76** Reportage : En montagne, la cani-rando
- 81** Psy à la rescousse : Elle a peur de dormir ailleurs que chez elle...

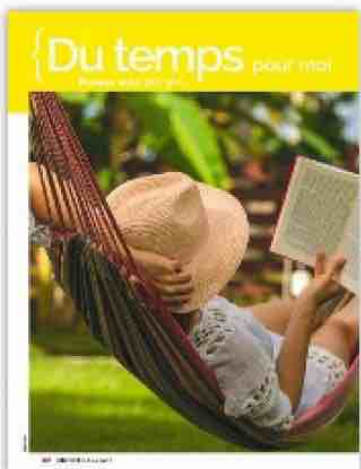
Une partie de cette édition comprend... **Pour les abonnés** : une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement et une lettre facture à PARENTS. **Pour le kiosque** : un cadeau offert sur une partie de la diffusion en kiosque et qui ne peut être vendu séparément. Nos abonnés peuvent l'obtenir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



On drolote



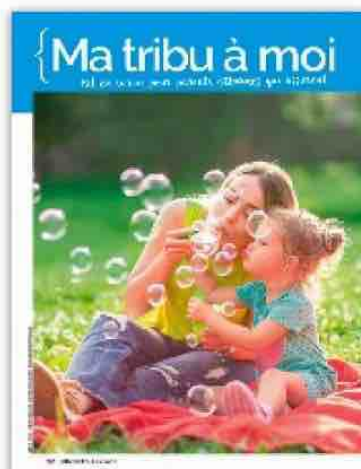
On est gaga



82

DU TEMPS POUR MOI

- 84** Beauté : Les soins qui donnent l'air maquillé
- 88** Gynéco : Endométriose et envie de bébé, les solutions



92

MA TRIBU À MOI

- 94** L'interview sans filtre de @elykilleuse : "Le body positive libère d'une énorme charge mentale."
- 96** Tous dehors ! 10 jeux pour profiter du jardin
- 100** Témoignages : "J'ai travaillé jusqu'à mon accouchement"
- 104** Comment les occuper !!!
- 106** Quoi faire ensemble ? !!
- 108** On mange de saison : l'oseille
- 111** 7 astuces pour bouger easy avec les kids

On s'équipe

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

P.78

On se fait du bien

- 112** Chronique : La petite histoire des pères
- 117** On vous trouve formidable : Magali Bragard aide les mères en situation de précarité
- 118** On se questionne : Réponses d'experts
- 120** L'astro pour moi et mon mini-moi
- 123** Fiches à découper :
 - Nos recettes de desserts allégés en sucre



RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR:

uni-médias

Disponible sur App Store

SFR PRESSE

ePresse.fr

LeKiosk

RELAY

Google play

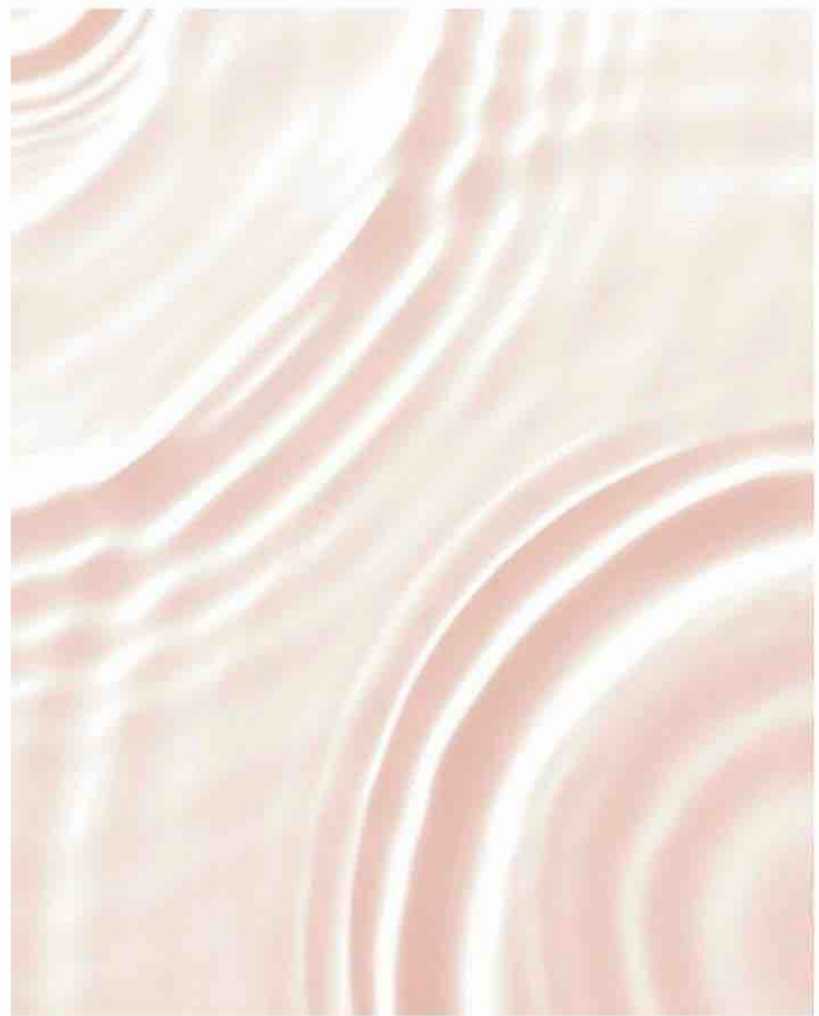
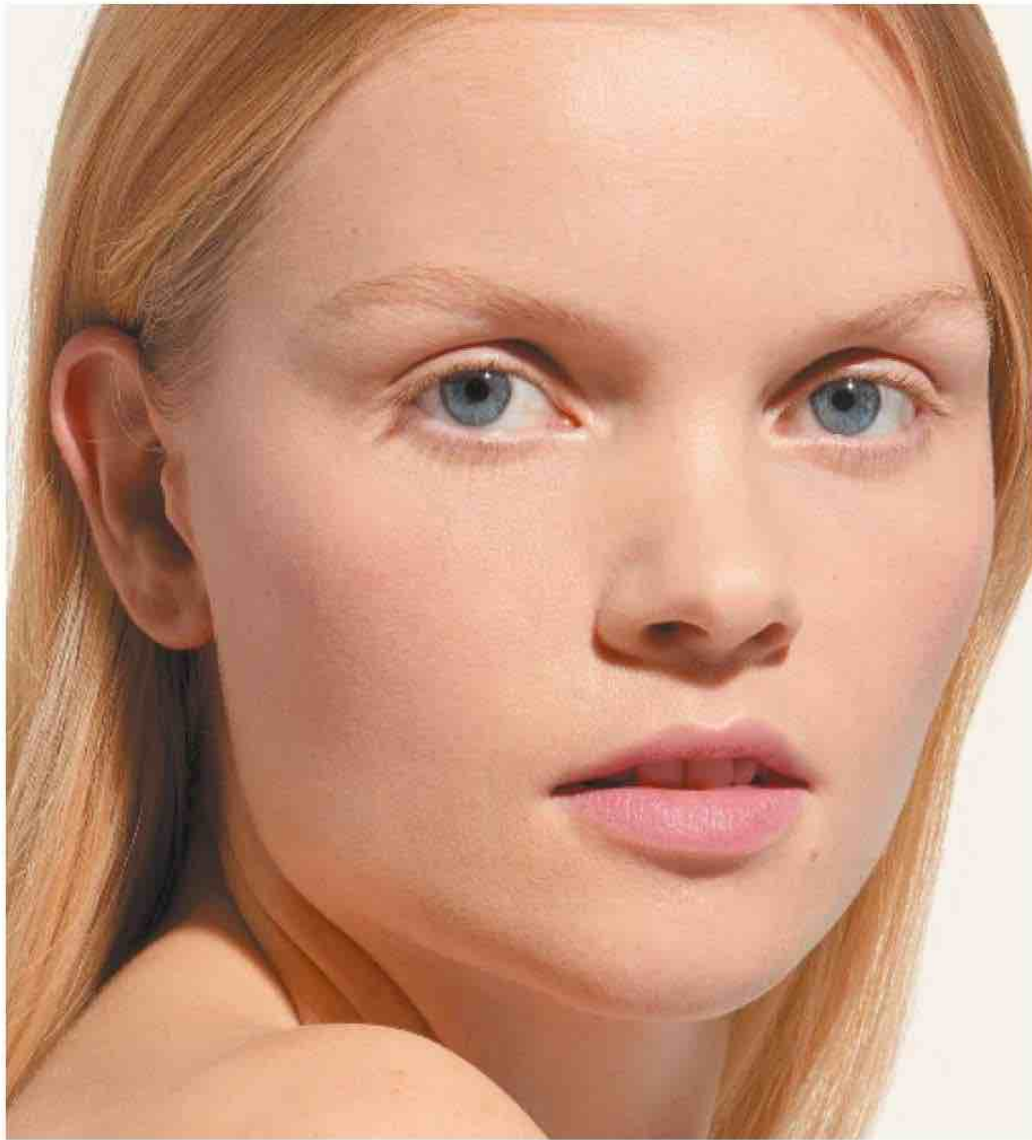
BON, POUPOUFFE, JE
COMPRENDS QUE TU
ESSAIMES TA COLÈRE EN
FAISANT PIPÏ SUR LE TAPIS,
JE NE SUIS PAS FÂCHÉE ET
J'AIMERAI QU'ON EN DISCUTE...

MAIS APRÈS LE GOÛTER
PARCE QUE LÀ, J'AI FAIM
DE CRÊPES.



PAYOT

P A R I S



NUE

LE RITUEL DÉMAQUILLANT DÉPOLLUANT POUR UNE PEAU BELLE AU NATUREL

Comment le papa gère l'enfant

survivaliste

Sous l'influence de certaines émissions, l'enfant des villes peut parfois se passionner pour les techniques de survie dans la nature. Le papa doit alors se mettre au niveau...



Julien Blanc-Gras

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

Ça a commencé avec Koh-Lanta. Les copains en parlaient à la récré, il a voulu regarder. Il est rapidement devenu accro alors que je freinais de toutes mes forces, en mode père la morale: « Fils, la télé réalité, c'est nul, et cette émission ne montre pas un bon exemple. Elle encourage le mensonge et la trahison. » Mais l'Enfant, absorbé par son époque, se délectait du spectacle des aventuriers télévisés sur leur île déserte pleine de caméras. Denis Brogniart est devenu son idole. Il a demandé le jeu de société Koh-Lanta pour Noël. Et maintenant, quand il rentre de l'école, il s'entraîne pour l'épreuve des poteaux sur l'accoudoir du canapé.

Puis il a découvert Bear Grylls. Bear Grylls, c'est le warrior de l'émission Man vs Wild ("Seul face à la nature", en VF). Le principe: Bear, ancien militaire et alpiniste, est parachuté dans un milieu extrême (désert, montagne ou jungle) et doit survivre avec son couteau. Netflix a eu l'idée de décliner le programme en version familiale interactive. Bear Grylls doit sauver des éléphants dans un

parc africain et il propose au jeune spectateur des choix cruciaux tels que celui-ci: « La nuit tombe dans la savane. Je dois: a) Trouver à manger, b) Construire un abri. »

Mon fils en est dingue. Il prend ainsi des cours de scoutisme virtuel devant sa tablette. Et ma foi, pourquoi pas? S'il acquiert quelques compétences théoriques pour se débrouiller dans les bois, qui s'en plaindra? Qu'il apprenne à faire du feu par friction, très bien. Qu'il sache comment s'en sortir en cas d'attaque d'anaconda, ça ne peut pas nuire – même si ce n'est pas forcément très utile pour un petit Parisien, avouons-le. Bref, à chaque fois qu'il est confronté à un problème, mon fils se demande désormais: « Que ferait Bear Grylls dans une telle situation? » Pire, il m'explique qu'il faut s'astreindre à un programme d'entraînement rigoureux:

- **Papa, il faut que je travaille mon endurance.**
- **Mais enfin, tu n'as même pas 8 ans, tu verras ça plus tard!**

Impossible de le raisonner. Au cœur de l'hiver, l'Enfant a un jour décidé de ramper jusqu'en

haut d'une pente enneigée. « Il fera moins le malin dans deux minutes », pensai-je. Après un quart d'heure d'effort, déterminé comme un Rambo d'un mètre vingt-cinq, il parvenait au sommet en déclarant:

- Tu vois, c'est important de se fixer des objectifs, papa.

D'où lui vient donc cette pulsion survivaliste?

Bien sûr, tous les enfants aiment jouer dans la nature, le contact de l'humus est gratifiant et remue des instincts archaïques hérités de nos ancêtres. Au-delà de l'aspect ludique, mon fils se préparerait-il pour la fin du monde, comme les inquiets qui s'enterrent dans des bunkers? Je me pose la question car il m'a récemment affirmé la chose suivante:

- Tu sais papa, de toute façon, on est voués à disparaître.

J'ignore s'il a entendu cette phrase dans un film ou s'il a déjà des idées bien arrêtées sur l'avenir de l'humanité. Dans tous les cas, je vais l'amener camper un de ces jours. Il faut juste que j'apprenne à monter une tente. Au pire, il me montrera.

Petits Bolides, pour grands imaginaires ...



Théo,
Super hélico



Mahé,
Camion de pompier



Prudence,
SOS ambulance

J'aide mes amis
paysans, tout en
chantant !



Clément,
tracteur des champs

Tut Tut Bolides



Soline,
Jolie berline

Je connais
les raccourcis
à prendre !



Les boutons surprises
déclenchent
des interactions !

Tut Tut Bolides, une collection de voitures parlantes et musicales pour s'inventer des kilomètres d'histoires !

Ces voitures vont faire des kilomètres dans les mains de Bébé et l'accompagneront longtemps sur la route des découvertes. Leur visage lumineux déclenche des mélodies, des phrases et des effets sonores pour le plus grand plaisir des petits. Dès 1 an.



www.vtech-jouets.com



Des jouets malins pour grandir intelligent

Quand l'enfant ne pige RIEN au principe de la propreté

serial mother Le blog



Jessica Cymerman
alias
SerialMother
est maman
de 4 enfants



Le père a décidé qu'il était temps que l'enfant soit propre, et la mère en a bien envie aussi... Mais la grande question, c'est : l'enfant a-t-il envie d'être propre ? Avec humour et tendresse, SerialMother nous livre sa chronique acérée sur son quotidien de maman. Et ses ruses de Sioux pour survivre. Courage, les parents !

Devenir propre est une étape importante dans les premières années de la vie d'un enfant. Mais parfois, ça ne se passe pas comme prévu...

À quel âge un enfant devient-il propre ?

Ça s'est passé un matin, vers 8h02. Le père a pensé que 2 ans et demi, ça lui paraissait bien pour apprendre à l'enfant le principe de la propreté. « Souviens-toi... Nos plus grands étaient propres à 18 mois. » La mère a réfléchi avant de répondre : « N'importe quoi, on dirait ma mère qui me jure que j'étais propre à 9 mois ! Ma mère m'a juré aussi que j'avais eu la varicelle vers 4 ans et je l'ai eue l'an passé avec les gosses, donc bon... »

Bref, ils ont décidé qu'il était temps, mais l'enfant, lui, en a-t-il envie ?

Le père insiste sur le fait que les couches ça coûte cher, que la maison sent mauvais avec les poubelles remplies de couches qui puent, et que ce n'est pas écolo. « Oui, surtout que c'est toi qui le changes hein ? », balance la maman. Pourtant, elle le sait, il va bien falloir troquer la couche pour le pot car bébé a une fâcheuse habitude depuis quelque temps : il ôte sa couche pendant sa

sieste et écrit sur les murs avec ce que vous savez à la façon « Omar m'a tuER ».

Les parents achètent donc un pot...

Mais le bébé le met sur sa tête et fanfaronne, nu comme un ver. Un jour bébé a mangé ses crottes puis, pas égoïste, il a proposé à sa sœur de partager. Sympa, non ? Parfois, au milieu de la nuit, bébé enlève sa couche et fait dans le pot. De fleurs. Les jolies fleurs que maman a reçues pour son anniversaire de la part de ses collègues. Le papa tente de faire de l'humour et dit que ça les fera pousser. « C'est bien connu, l'engrais, tout ça... », glousse-t-il. Et le bébé rigole, alors qu'il ne pige rien à l'humour de son père (et à l'humour en général ?).

Le père propose finalement la méthode de sa grand-mère : « On l'enferme dans les chiottes et on attend. »

Super, merci Dolto.

Astuces : comment apprendre à un bébé à être propre ?

Un enfant devient propre (non pas qu'il ait été sale avant, et il restera sale pour plein d'autres choses...) entre 12 mois et 4 ans (fourchette large). Le truc, c'est qu'il deviendra propre... quand il l'aura décidé ! Si on le force, ça ne donnera rien

sauf des échecs, de la frustration, du caca par-ci, par-là et du pipi sur le sol. Il est habituel de dire que l'enfant DOIT être propre pour sa rentrée à la maternelle. Il doit peut-être, mais s'il n'est pas prêt... il n'est pas prêt !

Pour lui donner envie, voici les méthodes officielles :

- lui acheter un rehausseur ou un pot ;
- connaître son moment. On sait en général que son enfant fait la grosse commission plutôt le matin ou le soir, alors profitons-en ;
- Lui proposer tout le temps « Tu as envie de faire pipi, de faire caca ? » (il faut nommer un chat un chat et un caca un caca) ;
- Le laisser nu comme un ver pour aller plus vite (l'été, c'est mieux évidemment).

La méthode officieuse est de lui montrer comment nous, adultes, faisons. Oh, pas de façon explicite, avec la tête dedans. Mais il faut qu'il voie assez jeune que papa et maman font ça aux toilettes (quand je dis « ça », je veux dire pipi/caca). Ainsi, habitué, bébé trouvera ça normal et pas étrange du tout !

➔ **AVE CACA!**

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

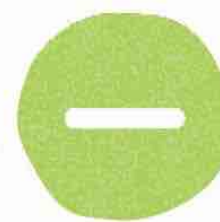


**DÉVELOPPÉ
PAR NOS EXPERTS
EN NUTRITION INFANTILE**



AVEC
tout ce dont
bébé a besoin !

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



SANS
Huile
de palme

- Conservateurs*
- Arômes

blédina

Expert français de la nutrition infantile depuis plus de 100 ans

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

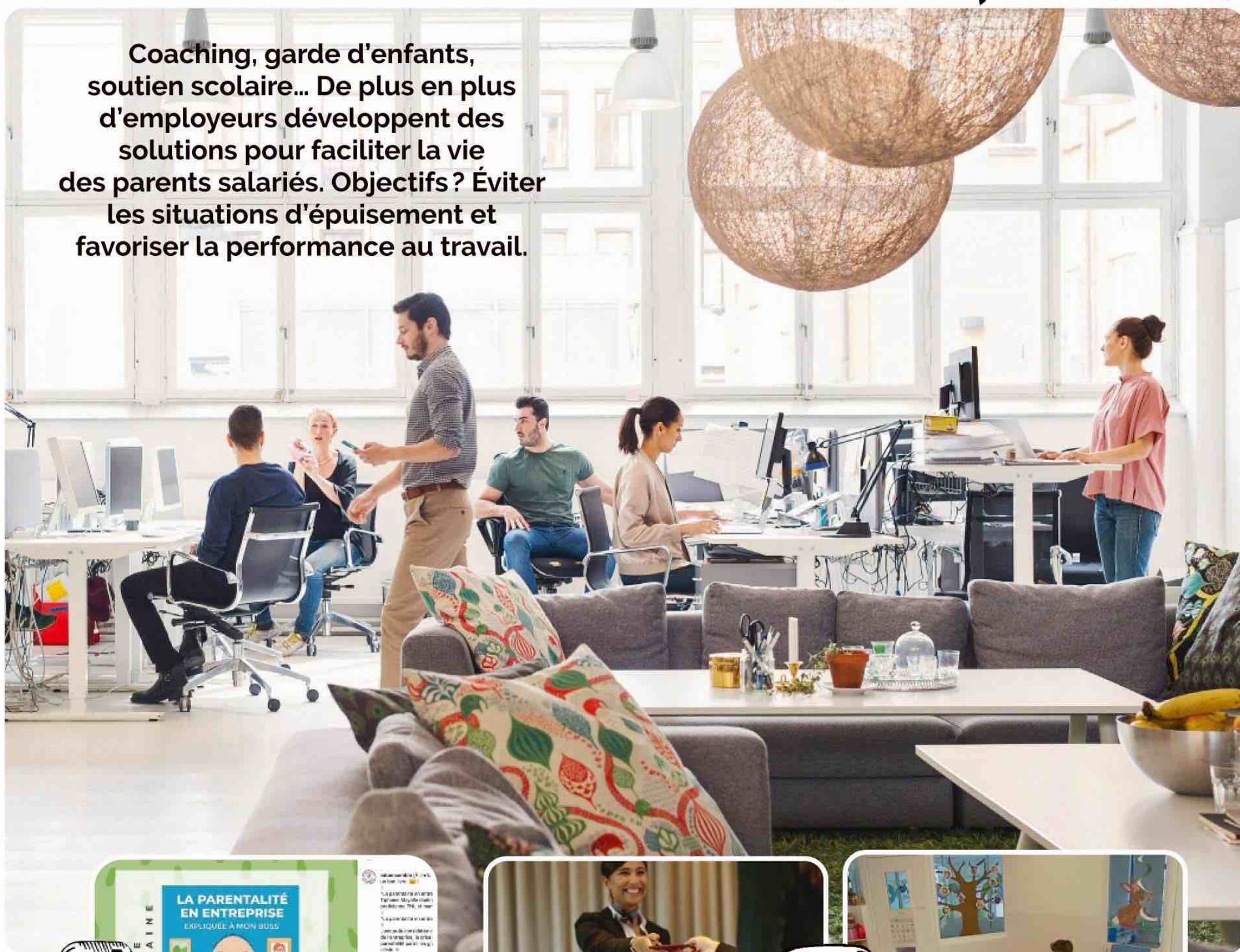
EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. WWW.MANGERBOUGER.FR

LA TENDANCE...

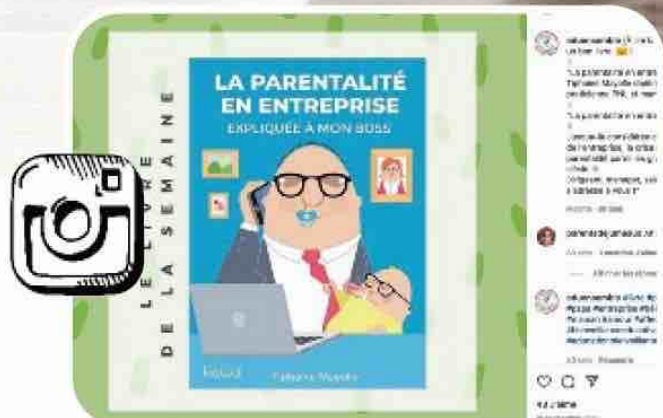
Les entreprises family friendly

(ParentsAtWork pour les initiés)

Coaching, garde d'enfants, soutien scolaire... De plus en plus d'employeurs développent des solutions pour faciliter la vie des parents salariés. Objectifs ? Éviter les situations d'épuisement et favoriser la performance au travail.



MASKOT/GETTYIMAGES



@eduensemble



<https://www.youtube.com/watch?v=oyoC-skIfyk>



<https://www.youtube.com/watch?v=AFU17k-4Vul>

« Une équité pour les couples homoparentaux. »

"Dans un couple de femmes, la mère portant l'enfant bénéficie d'un congé mat classique, mais pour les couples d'hommes, il n'y a que le congé paternité. Et même si aujourd'hui il est passé à 25 jours, ça reste très court. Chez Hays, j'ai développé un dispositif pour garantir une vraie équité. Ainsi, les couples homoparentaux bénéficient des mêmes conditions que pour une adoption. J'ai eu droit à 10 semaines de congés payés, avec beaucoup de flexibilité pour les prendre. Après le congé, le retour est progressif, avec des horaires allégés (2 h par jour les 2 premières semaines), et 3 demi-journées pour les rendez-vous de suivi obligatoires jusqu'aux 6 mois de l'enfant. C'est une chance d'avoir le temps de s'organiser et de profiter de moments précieux."



FRÉDÉRIC

Papa de Louis, 23 mois,
et Ella Jane,
1 mois et demi.

« On a un management très bienveillant. »

"Dans les sociétés de conseil, c'est très difficile en règle générale de concilier travail et vie personnelle. Chez Ailancy, l'associée fondatrice est une maman. Pour elle, la famille est une valeur importante. Quand j'ai demandé à prendre un congé parental de 3 mois, ça n'a donc posé aucun problème. Idem lorsque j'ai voulu passer à 90 %. On a un management tellement bienveillant que lorsque ma nounou a attrapé le Covid, on m'a autorisée à faire du télétravail à 100 % pendant deux mois. Depuis, l'entreprise a signé une convention de crèche qui permet aux salariés en panne de solution de garde de bénéficier de berceaux de secours."



AMBRA

Maman de Gaïa,
2 ans.

« J'ai pu continuer à allaiter. »

"En tant que maman, on s'attend souvent à devoir choisir entre une carrière intéressante et une vie perso épanouissante."



PAULINE
Maman de Léon,
13 mois.

Grâce à la nouvelle politique de télétravail de mon entreprise (ManoMano), on a pu déménager à Bordeaux et profiter d'un équilibre de vie qui correspondait mieux à notre projet de famille. Sans que ça pénalise mon parcours professionnel. Après la naissance de Léon, j'ai bénéficié d'un mois de congé maternité, en plus des 16 semaines, avec maintien de salaire à 100 %. Après, j'ai posé un mois de congé parental. Et quand j'ai repris le travail, j'ai pu continuer à allaiter dans une salle à ma dispo. Avoir un environnement de travail aussi bienveillant et des conditions de travail aussi flexibles allège beaucoup la charge mentale et apporte une base de sérénité qui est loin d'être un luxe."

« Les seconds parents ont 10 semaines de congé. »

"Chez Aviva France, tous les salariés "seconds parents" ont droit à 10 semaines de congé. Ça m'a permis de mieux accompagner ma femme après son accouchement et de passer beaucoup de temps avec ma fille. C'est très important les premiers mois pour créer du lien."



ANTOINE
Papa d'Elyanna,
16 mois.

« Je bénéficie de chèques Cesu. »

"Auparavant, les mesures proposées par les entreprises en matière de parentalité étaient centrées sur les mères, alors que la naissance concerne les deux parents ! Les choses commencent à changer. Dans la société où je travaille, Bouygues Immobilier, à la naissance de ma fille, j'ai bénéficié d'un congé paternité de 15 jours, avec maintien de salaire à 100 %. J'ai aussi pu faire plus de télétravail. Et je bénéficie de chèques Cesu financés à 50 % par mon employeur qui me permettent de payer une partie des frais de garde. Si je change d'entreprise, je me renseignerai sur l'existence de ces avantages qui sont loin d'être négligeables."



SHERVAN
Papa de Louison,
10 mois.

D'après un sondage Ifop publié en octobre 2021, 73 % des cadres du secteur privé jugent essentiel l'équilibre entre leurs vies professionnelle et personnelle. Les entreprises l'ont bien compris. « Depuis 2008, 30 000 d'entre elles ont signé la Charte de la parentalité en entreprise, dont la moitié compte moins de 1 000 salariés et un quart moins de 30 salariés », se félicite Jérôme Ballarin, président de l'Observatoire de la Qualité de vie au travail.

Une offre large

En plus des traditionnelles conciergeries ou des berceaux réservés en crèches, certaines développent des services de soutien scolaire. D'autres proposent des chèques Cesu pour la garde d'enfants ou mettent en place des ateliers pour sensibiliser les managers au droit à la déconnexion. « Celles qui disposent de peu de moyens ont toujours la possibilité d'aménager leur organisation du travail, avec des horaires plus souples, la mise en place du télétravail ou la limitation des réunions », souligne Jérôme Ballarin. Augmentation de la productivité, diminution de l'absentéisme, baisse des risques psychosociaux... le retour sur investissement est assuré. Dans un contexte de guerre des talents, avoir une approche family friendly est aussi un bon moyen d'attirer et de fidéliser les candidats. ●

ÉLODIE CHERMANN

ON LES VEUT!



Cardigan imprimé fleuri, Primark, 18 €.



ANASTASIA KRIVENOK/GETTYIMAGES



Bracelet "ruban fluo" et médaille en plaqué or 3 microns avec fermoir aimanté et gravure "proud mama", waterproof et faits main à Paris. La Môme bijou, 45 €.



Montre connectée rose gold, en acier inoxydable, GEN 6, Fossil, 329 €.

Rien que pour Nous!

Des idées à leur souffler parce que le 29 mai, ça va être notre Fête!

On choisit son pot et son petit mot... pour un cadeau écolo!



Cactus assainissant dans un pot personnalisable, 31 €. Diaiwaie, www.diaiwaie.com



Tongs Cosmo Madrid, Havaianas, 50 €.



Maillot de bain deux pièces Sophia, Kymina, 100 €.



Sac à main rouge, Motf, 20,99 €.



**Maillot pour
un été sans fin
à partir de 9,99 €**

**#
wear
the
change**

Wear the change = changeons la mode. C&A France SCS
10 avenue de l'Arche 92400 Courbevoie – RCS Nanterre – 662 051 27

www.c-a.com



Nouveau

Retrouvez Le Podcast **PARENTS**



Scannez ce
QRcode
pour retrouver
nos podcats



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

!?!

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

!?!

PRÉNOM
COMMENT
NE PAS POURRIR LA
VIE DE NOS ENFANTS ?

!?!



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



parents.fr

DEEZER

Google Podcasts



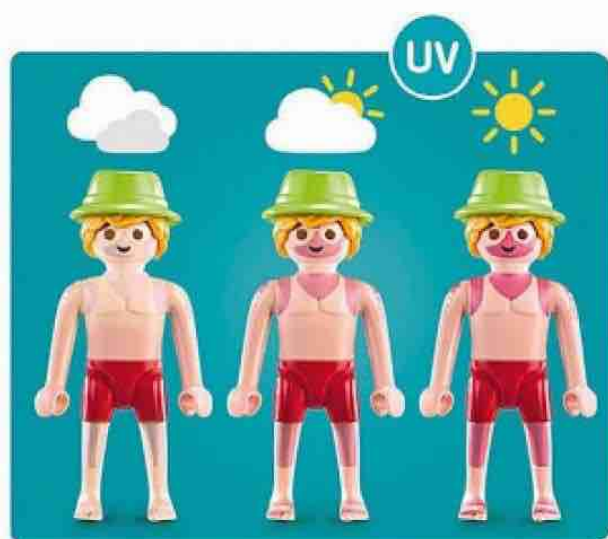
Spotify

WHAT'S UP?

INÉGAUX... FACE AU SOMMEIL !

Selon une étude*, les Françaises auraient davantage de troubles de sommeil que leurs hommes (77 % contre 63 %). Concrètement, 43 % des femmes se réveillent chaque nuit, une ou plusieurs fois, contre 35 % des hommes. Et ce n'est pas tout : 87 % d'entre elles peinent à s'endormir parce qu'elles sont préoccupées (76 % pour ces messieurs). Toujours selon l'étude, avant de dormir, 54 % des Françaises regardent des vidéos ou la télé (45 % des hommes) et 56 % consultent leur téléphone (42 % pour les hommes). Et c'est sans compter Loulou qui vient nous arracher aux bras de Morphée pour un cauchemar, un bib à donner ou un pipi au lit... C.A

*Ifop/Les-Matelas.fr, mars 2022



Playmobil, Family Fun, 9,99 €. Dès 4 ans.

Pleins feux sur Playmo !

Quand on l'expose au soleil, ce baigneur Playmobil devient tout rouge ! Une manière concrète pour faire comprendre aux kids l'importance de se tartiner de crème solaire ! C.A.

IVG : le délai porté à 14 semaines

La nouvelle loi concernant le délai légal pour recourir à l'avortement a été votée. Désormais, les femmes ont 14 semaines, et non plus 12, pour avorter. La loi comporte également d'autres mesures, notamment le fait que les sages-femmes puissent elles aussi effectuer une IVG instrumentale (et plus seulement médicamenteuse), l'extension du délai de 5 à 7 semaines de l'IVG médicamenteuse, et la suppression du délai de réflexion. M.B.

4,33 %

C'est la proportion d'accros à Tinder, la 'it' appli de rencontre, dans le Finistère. Alors que la France compte au global 2,6 % d'utilisateurs actifs (1,74 million de personnes). Les grandes métropoles arrivent loin derrière : Lyon, 22°, Marseille, 32°, et Paris, 55°. Tiens tiens...!



ON JOUE OU PAS ?

Selon une étude*, 40 % des parents déclarent ne pas avoir le temps de jouer avec leurs enfants, alors que 80% reconnaissent l'importance du jeu pour leur développement. Voilà qui ajoute à notre culpabilité (naturelle) de parent pas parfait ! A notre décharge, trouver des idées de jeux n'est pas toujours facile (et c'est ce qu'avouent 31 % d'entre nous). Aurions-nous oublié "comment jouer" ? « En devenant adulte, nous sollicitons moins nos capacités imaginatives, ce qui peut nous laisser penser qu'elles ont disparu. Mais en réalité, elles sont toujours là, il suffit de les réactiver », explique Sabrina Philippe, la psychologue qui a participé à l'étude. Pour nous aider, Disney lance un site et un guide proposant une série de scénarios de jeu, intitulée "Le plaisir de jouer", avec des vidéos, tutos... Chiche ? F.P.

*Etude FlyResearch menée pour Disney, 02/2022.

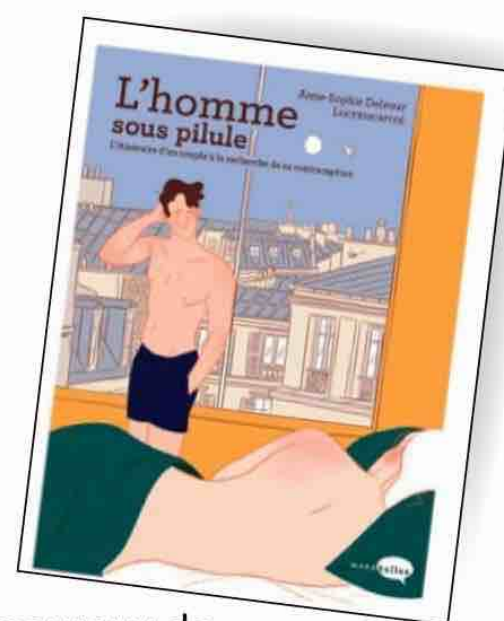
La queue-de-cheval interdite au Japon !

Au Japon, dans la préfecture de Fukuoka, un collège sur dix interdit aux collégiennes de se coiffer avec une queue-de-cheval. La raison ? Cette coiffure, qui dévoile la nuque des filles, pourrait exciter les garçons ! Mais, très étrange, la coupe au bol est autorisée, alors qu'elle dégage aussi la nuque... V.B.

"L'homme sous pilule",
Marabulles,
17,95 €.

La contraception, une affaire d'hommes...

Un homme irait-il jusqu'à prendre la pilule ? C'est ce que Max, éternel célibataire, décide, quand il tombe amoureux de Lou. Il n'aime pas le préservatif et Lou ne prend pas de contraception. Max va alors découvrir le slip contraceptif, les injections de testostérone, entre autres. Une BD écrite par Anne-Sophie Delcour et dessinée par Lucie Caron. V.B.



Dad blessing

...ou "louange du père" en français. Concrètement, c'est quand on s'extasie devant un père qui change une couche, donne un biberon la nuit ou emmène son enfant chez le médecin... Alors que pour une mère, c'est juste "normal". Et si on changeait de logiciel ? F.P.



www.bepanthengamme.fr/bepanthen-pommade



Bepanthen[®] Pommade

Médicament

Votre allié contre les fesses rouges de bébé

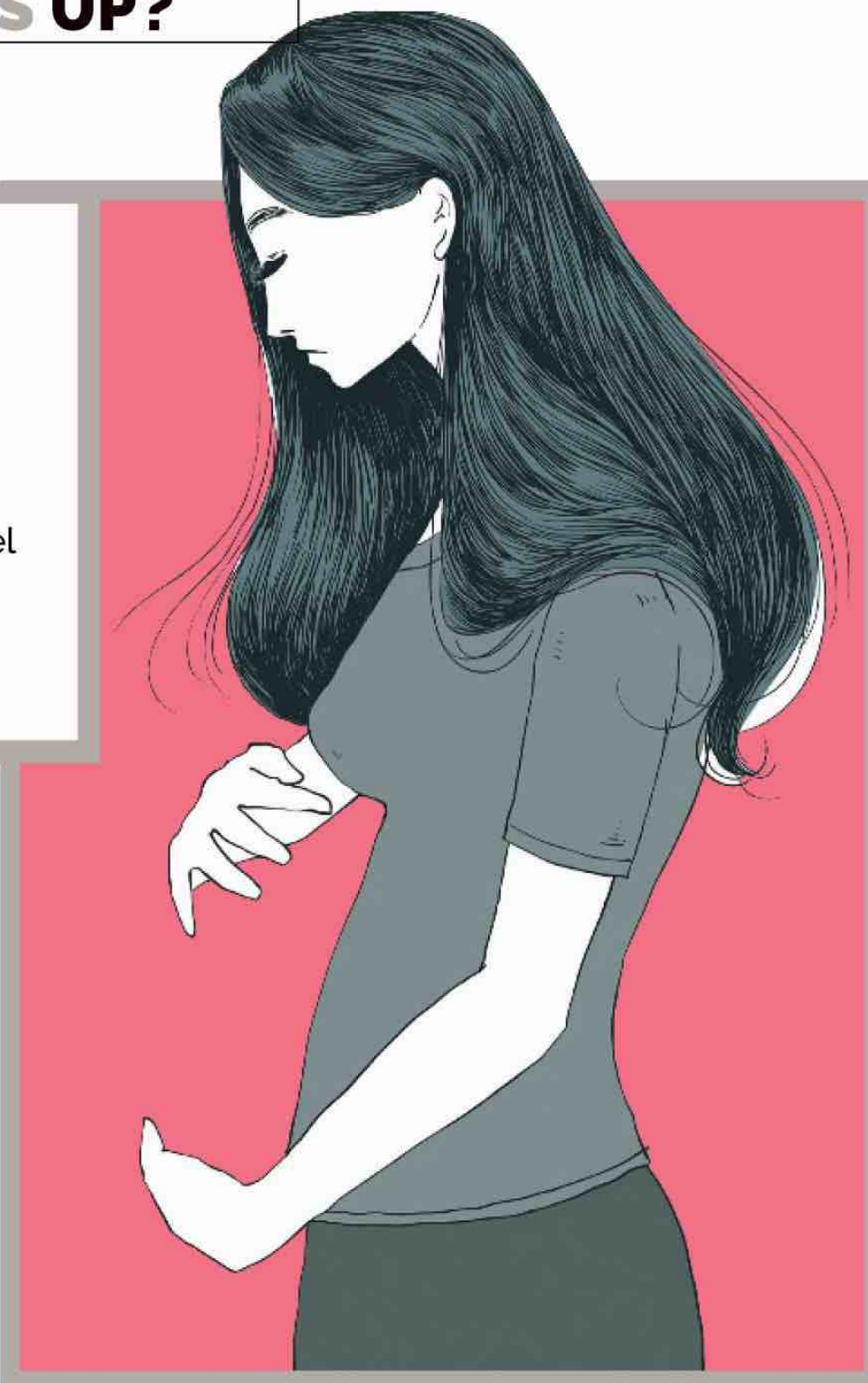
-  **Apaise dès la première application**
-  **Crée une barrière protectrice**
-  **Favorise la réparation naturelle de la peau**

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

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

"FAUSSE COUCHE", MAUVAIS MOTS !

Le collectif de femmes "Fausse couche, vrai vécu" réclame dans une tribune publiée dans *Le Monde* l'abandon du terme "fausse couche", qui selon lui, « culpabilise et invisibilise », au profit d'"arrêt naturel de grossesse". « C'est bien ce dont il s'agit, et ce que nous vivons dans notre corps », écrivent-elles. Le collectif souhaite également une meilleure prise en charge globale de ce traumatisme. M.B.



On télécharge les fiches techniques pour les réaliser sur www.phildar.fr



Doudous au crochet

Phildar et la créatrice Deborah de @Anna B.shop ont créé une collection d'Amigurumis (jouets au crochet en japonais). Girafe, éléphant, lion ou koala... dans des tons naturels à croquer ! v.B.

Le kit (pelotes, crochet, explications) de 13,36 à 18,35 €.



Comment les 17-19 ans perçoivent-ils la répartition des tâches ?

Le Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes a enquêté auprès des 17-19 ans. Si 93 % des filles et 57 % des garçons affirment que les tâches ménagères doivent être réparties à égalité au sein du couple, 51 % d'entre eux estiment qu'il est mieux que la mère s'arrête de travailler à la naissance de son enfant ! L'égalité hommes/femmes, en 2022, c'est pas gagné ! v.B.

Pause sport

L'appli Coco propose plus de 30 jeux éducatifs pour les enfants (maths, mémoire...). Le plus : toutes les 15 minutes, une pause avec des exercices sportifs. Allez, on s'aère les méninges pour mieux apprendre ! 4,99 €/mois. Dès 5 ans. C.A.



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

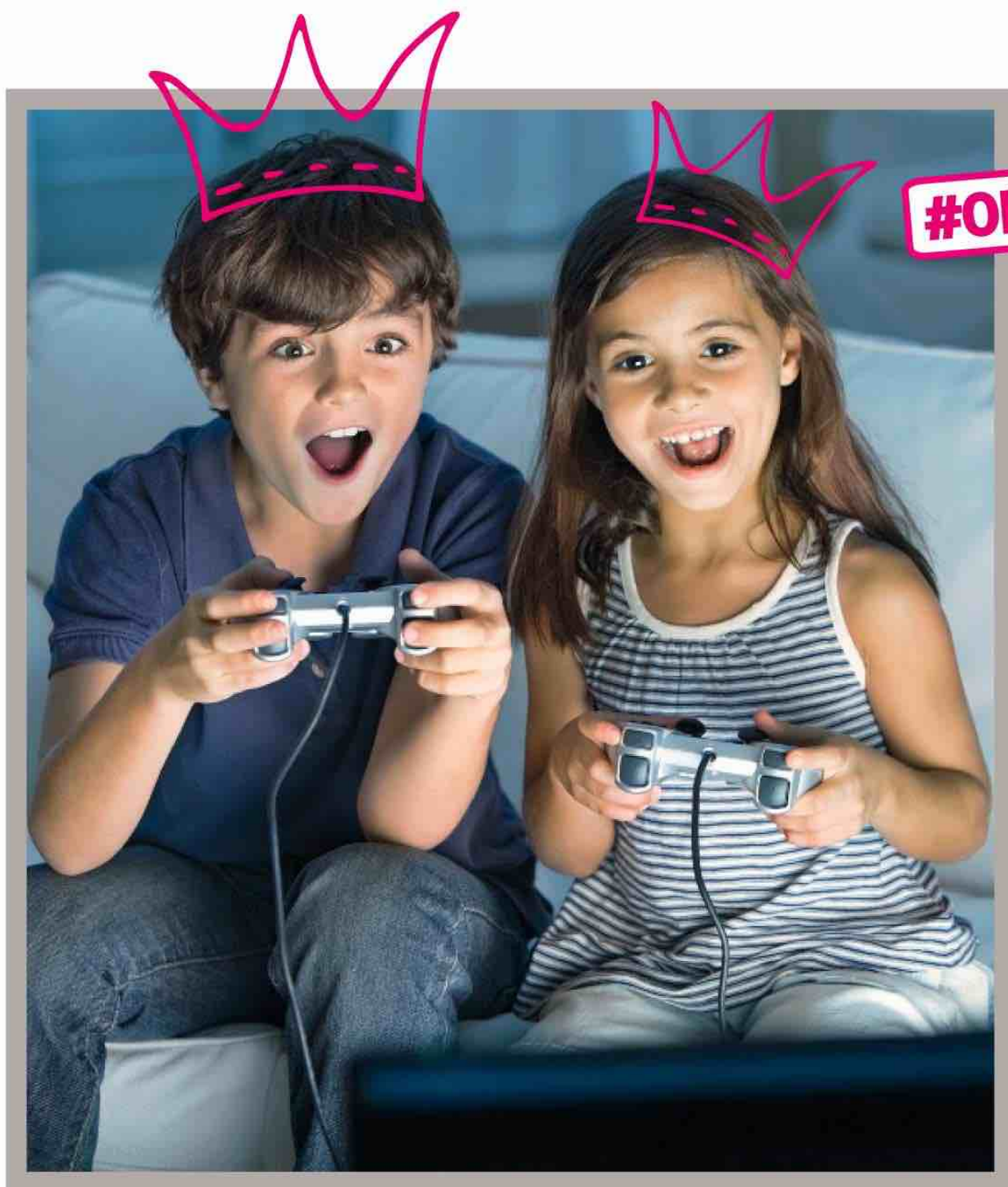
Des formules expertes enrichies en DHA*



Dès 6 mois
Baby 2

Dès 10 mois
Croissance 3

Dès 20 mois
Junior 4



#ONRELATIVISE

Le syndrome du visage vide, vous connaissez ?

Si la fin du port du masque obligatoire a réjoui nombre d'entre nous, pour d'autres, c'est parfois plus compliqué. Tel est le constat d'une équipe de psychologues de l'hôpital Dexes de Barcelone. Concrètement, le syndrome du visage vide, c'est avoir une peur phobique de montrer son visage, après l'avoir camouflé pendant des mois. Il affecterait surtout les adolescents timides ou complexés, les personnes anxieuses et les hypercondriaques. F.P.

LES ÉCRANS, PAS SI MÉCHANTS ?

On l'appelle le mal du siècle... Depuis plusieurs années, les scientifiques alertent sur le danger de la surconsommation d'écrans, notamment chez les tout-petits. Mais pour une fois (et c'est presque un pavé dans la mare), une étude* en relativise les conséquences. Les chercheurs rapportent en effet que chez les moins de 12 ans, le lien entre temps d'écran et problèmes comportementaux serait "faible". Il reste néanmoins que pour bien grandir, il faut bouger, chaque jour, et au grand air ! F.P.

JAMA Psychiatry, 16/03/22



Crème solaire
Visage et
Corps, Biolane
13,90 €.

Le solaire qu'il nous faut !

Pour son premier produit solaire spécial bébé, Biolane fait un sans-faute : une protection maximale contre les UVB et UVA grâce à des filtres solaires safe pour la peau fragile des plus jeunes, et parmi les plus respectueux des océans. Sans oublier le flacon éco-responsable à base de canne à sucre. C.A.



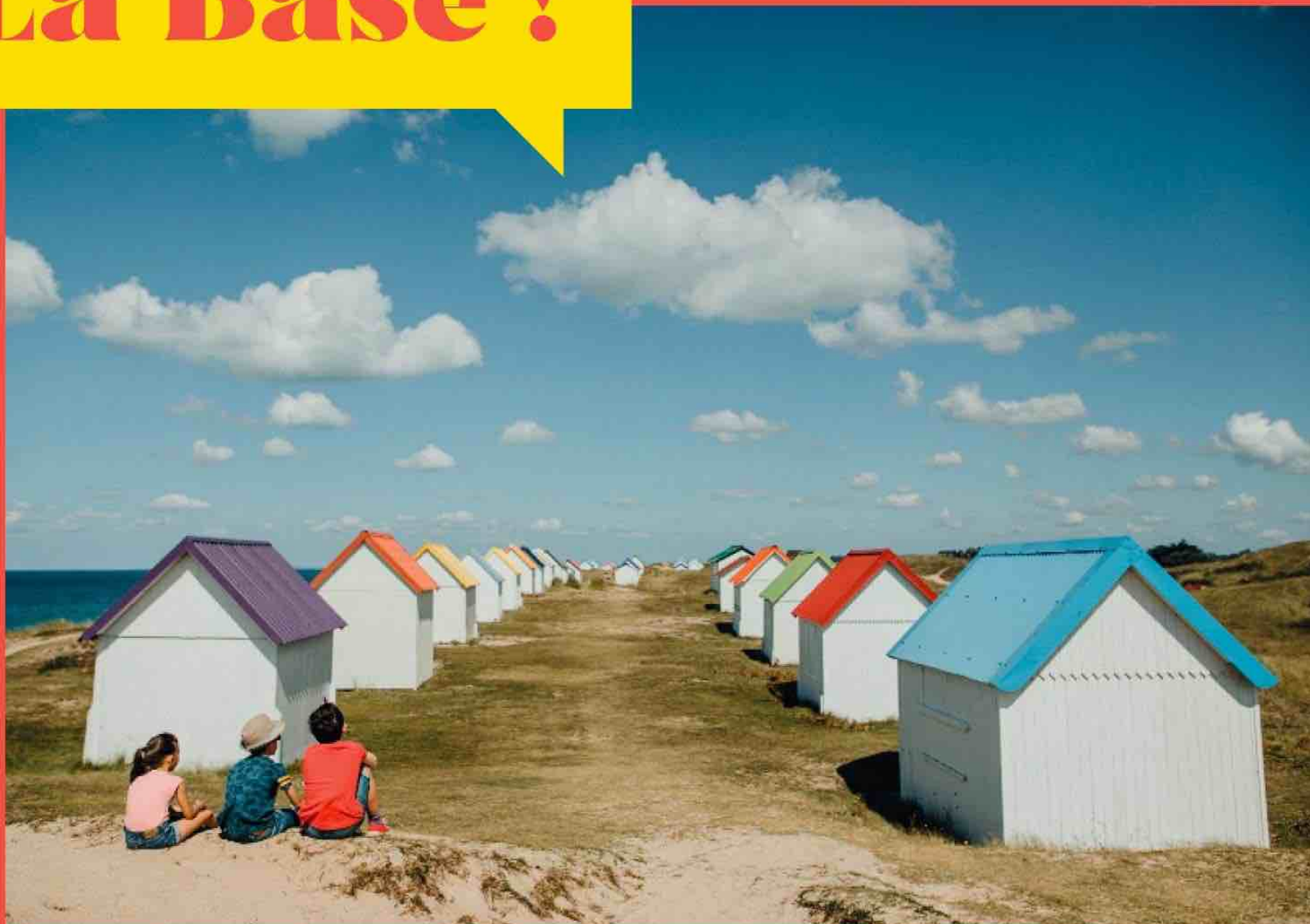
+ de 50 %

C'est le pourcentage de femmes qui souffrent d'insomnie menstruelle*. 23 % avant leurs règles, et 30 % pendant. Les chercheurs n'ont pas encore d'explications... mais estiment que les changements de température du corps et du niveau de mélatonine n'aident pas ! M.B.

**Selon une étude publiée en mars et dirigée par la National Sleep Foundation*

Soleil, Dunes, Farniente, Gouville-sur-Mer ...

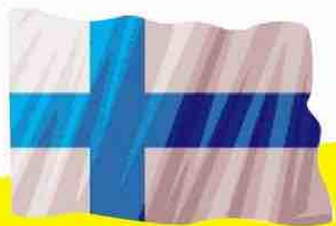
La Base !



Normandie,

allez d'abord à l'essentiel ! normandie-tourisme.fr





La boîte Kela

La Kela est notre Sécurité sociale. Avant la naissance, on reçoit sa "boîte Kela" avec plus de 50 produits : bavoirs, couches... Et une combinaison bien chaude pour l'extérieur. Chaque année, la box a une couleur spécifique, comme la combinaison ! La box en carton est livrée avec un matelas car elle se transforme en couffin. C'est top !



Maman du monde ...en Finlande

Claudia vit à Helsinki avec son conjoint Toni. Ils ont une petite Carla de 7 mois.

Comme la luminosité manque, il est obligatoire de prendre 5 gouttes de vitamine D dès les deux semaines du bébé et ce, toute la vie.



DR: I VECTOR / NATY_LEE / YANA ALISOVNA / PCH VECTOR / TOP VECTORS / TOP VECTORS / ADOBESTOCK

« Dans la rue, on repère les bébés de l'année à la couleur de leur combinaison Kela ! »





L'approche de la maternité est ultra-relax.

"Il n'y a pas de raison qu'il y ait un problème!", cette phrase résume bien l'état d'esprit finlandais. L'approche de la maternité est ici ultra-relax, on ne croule pas sous les rendez-vous médicaux. On suit le programme "Neuva" de prise en charge avec une infirmière pédiatrique que l'on voit une fois par mois. On va dans le centre le plus proche de chez nous et on est mis à contribution: on prend notre tension, on va

chercher un récipient pour uriner et faire le test avec les bandelettes et on note tout sur une fiche. Quand on voit l'infirmière, elle récupère nos données et nous demande si ça va. Je n'ai vu aucun gynéco et n'ai eu aucun toucher vaginal. Je trouve cette prise en charge super, on sort des systèmes ultra-médicalisés qui peuvent être anxio-gènes pour certaines. Alors, on vit une grossesse sereine et sans angoisses inutiles.

Cette philosophie du zen se poursuit pour l'accouchement.

Lors des premières contractions, on appelle les hôpitaux (tous publics) près de chez nous pour leur demander s'ils ont de la place. Et s'ils n'en ont pas, on retente sa chance ailleurs. J'ai aimé mon accouchement, même si je ne connaissais pas l'équipe médicale, les Finlandais font preuve de bienveillance et proposent plusieurs types d'accouchements pour qu'on se sente au mieux. Quand bébé est là, on va se reposer dans une chambre familiale avec deux lits, un pour chaque conjoint. On peut aussi, selon les hôpitaux, demander à être transférés dans un bâtiment annexe qui ressemble à un bel hôtel: grande chambre, salle de bains et repas servis pour toute la famille. Mais cela a un coût: environ 500 € pour les trois jours à la maternité.

La Finlande est un pays tolérant, on peut allaiter partout sans qu'on soit mal vue, d'ailleurs on est très fortement incitées à allaiter.

Un système scolaire épanouissant.

On dit que les petits Finlandais seraient les plus heureux du monde, notamment parce que le système scolaire est plus épanouissant. Les petits sont vite autonomes, ils partent seuls à l'école dès 6 ans et apprennent de façon ludique. Il y a un mixte des

enseignements plus classiques comme en France avec des apprentissages très proches de la nature. En Finlande, on se soucie beaucoup du développement personnel de l'enfant et c'est pour cela que je suis contente que ma fille grandisse dans ce pays.

Congé maternité :
7 mois
de congé parental, pour la mère et le père, à se partager

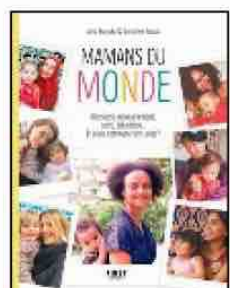
Taux d'enfants par femme :
1,35

Taux d'allaitement :
99 %
des mères allaitent à la naissance, encore 60 % des enfants reçoivent du lait maternel à 6 mois

A - 10 °C, les bébés font la sieste dehors, au bon air.

Dès les -10 °C, une température acceptable ici, les bébés sortent et font la sieste dehors. Nous, les adultes, on se met au chaud, au café ou au restaurant et on laisse nos petits en rang d'oignons, dans leur poussette, devant la vitrine. Aucune peur de ne pas avoir un œil sur son petit. Par contre, on fait attention à ce qu'il soit bien couvert: les vêtements,

par-dessus une combinaison (qui ressemble un peu à celle des pilotes de formule 1), puis la combipilote molletonnée, et enfin la housse qui se trouve dans la poussette. Avant de sortir, on regarde tous une application sur notre smartphone qui indique aux parents combien de couches il faut mettre à son bébé en fonction de la météo du jour.

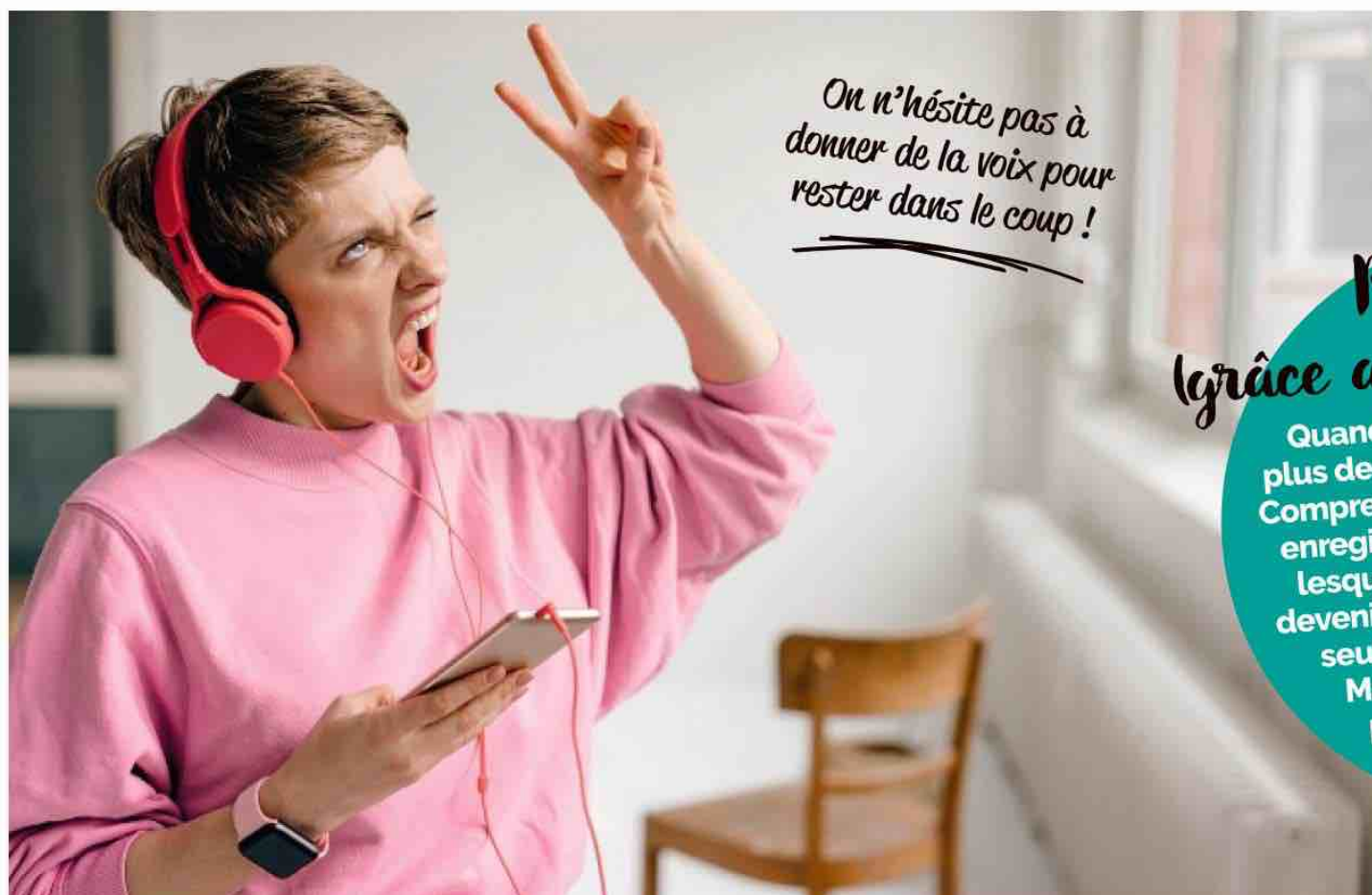


"MAMANS DU MONDE"
Le super livre de nos collaboratrices, Ania Pamula et Dorothee Saada, est en librairie. 16,95 €, First éditions

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

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

Entre parents On se comprend !



*On n'hésite pas à
donner de la voix pour
rester dans le coup !*

Rajeunir
(grâce au message vocal)

Quand on a un ado, on ne fait plus de textos, mais des vocaux ! Comprendre des messages audio enregistrés sur WhatsApp avec lesquels on a l'impression de devenir sénile à converser tout.e seul avec notre téléphone. Mais une fois l'habitude prise, on se sent plus jeune (promis).

Le conseil impossible à tenir

Perdre 3 kg avant l'été.
(Bah oui, c'est déjà l'été et la saison des mojitos est ouverte !)

**C'est bon d'être seul.e
(dans la voiture garée)**

Tout le monde pense qu'on tourne pour trouver une place de stationnement, voire qu'on n'est pas rentré.e du boulot ! Lol. Ce moment de solitude, seul.e dans la bagnole à pouvoir regarder nos mails, écouter de la musique, se limer les ongles, faire un jeu pour se détendre, n'a pas de prix. Jusqu'à ce que l'autre nous grille par la fenêtre : « Eh, sympa ! Tu comptes me laisser coucher les monstres tout.e seul.e ??? »

L'astuce

**QUAND ON N'A PAS D'HISTOIRE
POUR LE SOIR**

On a tout amené. Couches, tétine, couverture, pyjama, repas. Mais pas son bouquin fétiche. Pas de panique. On lui invente une histoire ! Il suffit de trouver un héros (une peluche ou un jouet), une aventure (vacances, école, balade), un élément perturbateur (on regarde autour de soi, une brosse à cheveux peut devenir terrifiante) et un "happy end" (avec une blague que l'enfant adore). Il ne voudra plus jamais de livre.

WESTEND61/GETTYIMAGES

Grrrrrr!!!

La phrase qui énerve...

« Nous, ils n'ont JAMAIS eu de poux ! »

(What ? Et vous vivez où exactement ? Dans une grotte ?)

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

LES MÉNINGITES À MÉNINGOCOQUE

IMPREVISIBLES, RARES, GRAVES



Les méningites à méningocoque peuvent conduire au décès d'1 malade sur 10¹, et jusqu'à 1 survivant sur 5 pourrait souffrir de séquelles invalidantes à vie².

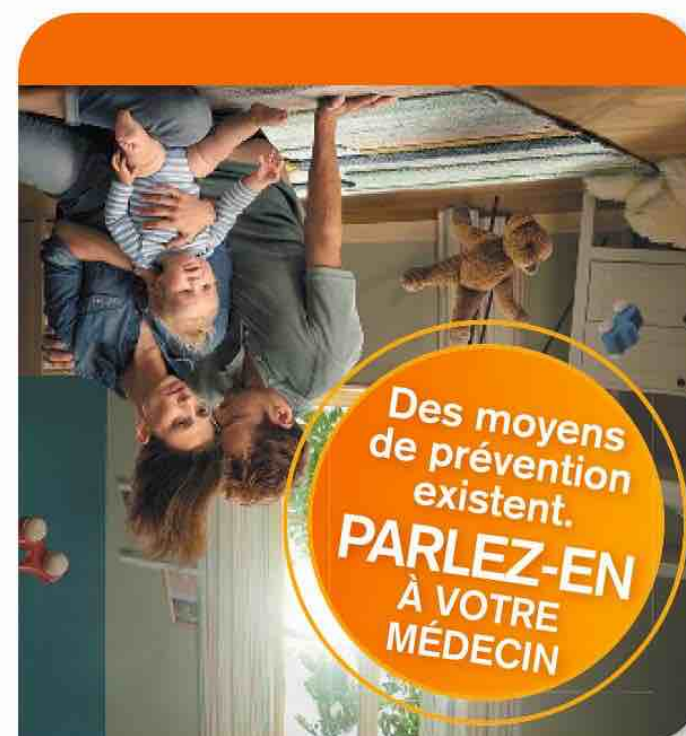
Les méningites à méningocoque, de quoi s'agit-il ?³

La méningite est une infection des méninges, fines membranes entourant le cerveau et la moelle épinière. **Les causes de la méningite sont nombreuses** : virus, bactéries, champignons, mais les plus courantes sont celles d'origine virale et bactérienne. À la différence des méningites d'origine virale, qui sont généralement bénignes, **la méningite bactérienne est une infection grave, même si moins fréquente**. Lorsque les bactéries arrivent à pénétrer le liquide céphalo-rachidien, elles se multiplient et provoquent une inflammation et les symptômes de la méningite.

une grippe ou une gastroentérite. Les symptômes spécifiques apparaissent plus tard. Parmi les premiers symptômes, qui apparaissent au bout de 4 h à 8 h : fièvre élevée (plus de 39 °C), nausées, perte d'appétit, irritabilité, maux de gorge.

Puis, rapidement, l'état de la personne peut se détériorer, avec une progression des symptômes en quelques heures (12 h à 15 h après les premiers symptômes) :

- extrémités froides ;
- *purpura fulminans* (éruption cutanée sous la forme de petits points rouges ou mauves semblables à des piqûres d'épingle ; lorsque l'on appuie sur ces



En 2019,
459 personnes ont été touchées en France¹.



Ce chiffre peut sembler faible par rapport à d'autres pathologies, mais cela reste beaucoup trop pour une maladie grave qui pourrait être évitée³.



Les infections invasives à méningocoque peuvent **concerner tout le monde¹**.

Bien que peu fréquentes, les méningites à méningocoque (qui font partie des infections invasives à méningocoque, IIM) évoluent rapidement, avec une morbidité et une mortalité pouvant être élevées lorsqu'elles ne sont pas traitées. La plupart des cas de méningites à méningocoque apparaissent chez des personnes en bonne santé, sans risque particulier. **Pour les nourrissons, chez qui le système immunitaire est immature, le risque de déclarer une IIM est 13 fois plus élevé que chez les adultes¹.**

Comment repérer les premiers symptômes⁴ ?

Le diagnostic est très difficile à établir, car les premiers symptômes sont non spécifiques (fièvre, irritabilité...), évoquant

taches, elles ne blanchissent pas comme la peau devrait normalement le faire) ;

- photophobie ;
- syndrome méningé : raideurs de la nuque, maux de tête intenses provoqués par une pression accrue dans la tête.

Chez le nouveau-né et le nourrisson, d'autres signes peuvent alerter tels qu'une difficulté à s'éveiller, des cris ou gémissements sur un ton élevé, une tendance à arquer le dos et à tirer sur le cou, une agitation même quand on prend l'enfant dans ses bras, une expression vide ou un teint pâle tacheté (cyanose, marbrures).

Chez les adolescents, des douleurs dans les jambes peuvent aussi être

caractéristiques mais être prises pour de simples douleurs musculaires, type courbatures post activité sportive.

Quels sont les risques encourus ?

Malgré un traitement initié (antibiotique, hospitalisation rapide), **les méningites à méningocoque peuvent être fatales dans 5 % à 10 % des cas⁴**. De plus, des séquelles invalidantes et permanentes surviennent chez 1 survivant sur 5 (handicap physique ou neurologique majeur tel que l'amputation de membre, perte d'audition ou convulsions exigeant un traitement permanent). Il existe aussi des séquelles qui apparaissent après la phase de la maladie et qui sont méconnues comme les difficultés d'apprentissage, les dépressions nerveuses, etc.².



Pour en savoir plus, rendez-vous sur protectionmeningites.com

{ Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...



KOHANOVA1991, COOKIE STUDIO/ADOBESTOCK

Les femmes encore discriminées au travail

EN RAISON DE LEURS ENFANTS

Le troisième motif de discrimination au travail ? Encore et toujours la grossesse et la maternité, d'après le 10^e Baromètre de la perception des discriminations dans l'emploi, publié par la Défenseure des droits. Claire Hédon diffuse donc un guide juridique à destination des employeurs, pour rappeler par exemple que lors d'un entretien d'embauche, il est interdit d'interroger une candidate sur son état de grossesse, présent ou à venir. M.B.



De fabrication française et en tissu bio, tablier d'allaitement, 55 €.



MODE SPÉCIALE FUTURE ET JEUNE MAMAN

Comment s'habiller le jour J, allaiter en public sans dévoiler son intimité, faire du peau à peau sans se déshabiller ? La marque NL& Sens propose des vêtements super ingénieux et élégants. Une robe d'accouchement à plusieurs ouvertures : dans le dos pour la péridurale ou un massage du papa, devant pour accueillir bébé et lui donner la tétée ; un tablier d'allaitement, à enfiler sur ses vêtements ; et un t-shirt unisexe ouvert devant pour faire du peau à peau avec bébé. V.B.

À découvrir sur www.nletsens.com

À LIRE LES POINTS DE PRESSION QUI FONT DU BIEN !



Favoriser l'ovulation, soulager les maux de la grossesse, se préparer à accoucher... Le Dr Nadia Volf nous explique comment utiliser nos mains pour nous aider à passer certains caps. V.B.

"Le Pouvoir des points de pression", du Dr Nadia Volf, 19,90 €, Flammarion.

Sommaire

- 31 5 questions essentielles sur le congé maternité
- 32 Enceinte, la meilleure position pour dormir ?
- 34 Je l'ai vécu...
"Après 40 longs jours de réa, Garance pèse 2 kg"
- 37 Des déos safe

NOUVEAU

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



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

Questions essentielles sur...

le congé maternité



HTEAM/SHUTTERSTOCK

Il n'y a pas de délai légal pour avertir son employeur.

1.

Combien de temps ça dure ?

Le congé maternité, qui comprend le congé prénatal et postnatal, a une durée qui varie selon le nombre d'enfants que l'on a, ou que l'on attend. Par exemple, s'il s'agit d'un premier bébé, le congé maternité dure 16 semaines, soit 6 semaines de congé prénatal et 10 semaines de congé postnatal. Et si on attend des jumeaux, on a droit à 34 semaines. Sur prescription du médecin, on peut reporter jusqu'à 3 semaines de notre congé prénatal sur le congé postnatal.

2.

Quand prévenir mon employeur ?

Il n'y a pas de délai légal pour avertir son employeur de sa grossesse. Cependant, pour être protégée du licenciement, bénéficier de notre congé maternité et nous rendre plus sereinement à nos rendez-vous médicaux, on l'en informe oralement ou par courrier. En lui fournissant un certificat médical qui atteste de notre grossesse et en l'informant de nos dates présumées d'accouchement et de congé maternité.

3.

C'est quoi le congé pathologique ?

Si notre médecin ou gynécologue identifie un risque d'accouchement prématuré ou une menace de fausse couche, il peut nous prescrire un congé pathologique. Celui-ci a lieu avant le congé maternité et ne peut pas excéder 14 jours consécutifs. Mais il existe aussi un congé pathologique postnatal qui peut s'étaler sur 4 semaines à l'issue du congé maternité.

4.

Quel salaire vais-je percevoir ?

Au cours du congé maternité, les indemnités journalières (IJ) sont calculées d'après le salaire perçu au cours des 3 mois qui ont précédé le congé mat si on est salariée ou des 12 derniers mois en cas d'activité non continue. Le montant journalier maximum est fixé à 89,03 € (avant déduction des charges) et il n'est pas cumulable avec les indemnités versées pendant un arrêt de travail ou les allocations versées par Pôle emploi. Ce montant est versé dès le 1^{er} jour du congé maternité, y compris le samedi, le dimanche et les jours fériés.

5.

Je peux perdre mon job ?

On ne peut être licenciée en raison de sa grossesse ! On bénéficie d'une protection relative dès lors que l'employeur est au courant de notre grossesse et cela, jusqu'à 10 semaines après la fin de notre congé mat. Le licenciement n'est pas possible sauf pour faute grave ou si notre employeur ne peut maintenir notre contrat pour un motif autre que notre maternité.

Enceinte, la meilleure position pour dormir

L'EXPERT



Dr Nicolas Balay Vuillaume
GYNÉCOLOGUE-
OBSTÉTRICIEN
à l'Hôpital-Clinique
Claude Bernard à Metz,
du réseau Elsan.

C'est surtout au cours du dernier trimestre de la grossesse que cette question est la plus préoccupante pour les futures mamans !

LE COUSSIN D'ALLAITEMENT, C'EST TOP !

Pour éviter les changements de position au cours de la nuit et favoriser notre confort, on peut utiliser un coussin d'allaitement. Une fois bien installée dans notre lit sur le flanc gauche, on glisse ce coussin en forme de banane ou de demi-cercle entre nos jambes, notre jambe supérieure installée au-dessus de ce support. C'est tellement confortable que de nombreuses mamans continuent à s'en servir bien après l'arrivée de bébé.

Je peux dormir sur le ventre ?

Au cours du premier trimestre de la grossesse, jusqu'aux environs du troisième mois, il n'y a aucune contre-indication à dormir sur le ventre, aussi bien au niveau de notre confort que pour les risques pour le bébé. Profitez-en ! Mais, à mesure que le ventre s'arrondit, nos sensations et nos positions vont évoluer. En général, dès que la grossesse commence à être visible, dormir sur le ventre devient gênant, puis très vite impossible.

Sur le dos, un risque de compression de la veine cave

Dès le début du 3^e trimestre de la grossesse, autour de la 27^e semaine, et parfois dès la 24^e semaine, il peut être déconseillé de dormir sur le dos, car, sous la pression exercée par le poids de l'utérus, dont le volume ne cesse d'augmenter, le retour veineux est malmené. La veine cave, qui achemine le sang du bas du corps vers le cœur est comprimée. D'autant plus lorsque l'on est allongée sur le dos et que bébé pèse de tout son poids sur celle-ci... Résultat : le flux sanguin diminue, ce qui peut

entraîner une chute de tension, donc des vertiges chez la future maman, voire un malaise vagal chez certaines. Il est recommandé d'éviter de dormir sur le dos les derniers mois si l'on souffre d'hypertension artérielle sévère, par exemple.

*En plus, cette position
peut accentuer les problèmes d'apnée
du sommeil au cours de la nuit.*

Sur le côté gauche dès le début !

« Dans certaines situations, lorsque l'on souffre d'hypertension artérielle sévère ou de défauts d'oxygénation au niveau des artères utérines, il est recommandé de dormir sur le côté gauche pour éviter ce problème de retour veineux, mais surtout pendant la sieste, car il est difficile de contrôler sa position au cours d'une nuit de sommeil », explique le Dr Nicolas Balay-Vuillaume, gynécologue-obstétricien. Donc, on s'habitue le plus tôt possible, au cours

de ces neuf mois, à dormir sur le côté gauche, pour s'habituer à cette nouvelle position et pour qu'elle nous paraisse évidente. En dormant sur le côté gauche, on ne prend aucun risque pour notre santé et celle de notre bébé. Cependant, pas de panique si on se réveille en pleine nuit sur le côté droit ou le dos. On pense simplement à bien se repositionner sur le bon côté, surtout au cours du dernier trimestre de la grossesse.



DR. NATALIADIERIABINA/GETTYIMAGES

« Enceinte en été, j'ai surélevé mes jambes ! »



« J'ai accouché mi-août, du coup, j'ai souffert de la chaleur tout le troisième trimestre. Pas facile de dormir quand il fait chaud, qu'on a l'impression de peser 10 tonnes et que les jambes sont gonflées ! Pour faciliter l'endormissement, j'utilisais un coussin pour surélever mes jambes. »



CHRISTINE,
maman de
Nathan, 8 mois.

LES CHOUETTES RÉFLEXES

S'il n'existe pas de recette miracle pour avoir un sommeil ultra-récupérateur pendant la dernière ligne droite de la grossesse, on met en place des petits rituels avant d'aller se coucher...

- On limite sa consommation de liquides (tisanes, eau, soupes...), avant le coucher. Sinon, réveil assuré pour aller faire pipi !
- On programme des heures régulières de coucher et de réveil,
- On veille au confort de sa literie et on s'équipe d'un coussin d'allaitement,
- On pratique une activité physique au quotidien, recommandée par sa sage-femme ou son médecin, pour se dépenser,
- On essaie quelques séances de méditation, de sophrologie ou de yoga prénatal, dispensées par sa sage-femme, ou par un autre professionnel des médecines douces spéciales femmes enceintes.

ROMY DUCOULOMBIER

Je l'ai vécu...

« Après 40 longs jours de réa, Garance pèse 2 kg. »

Garance naît prématurée, à 30 semaines de grossesse... Récit du combat de sa mère pour accepter, comprendre et enfin dire merci à la vie.



“PEAU À PEAU”
d'Héloïse des Monstiers,
éd. Buchet Chastel



« Pendant que mes voisines de chambre deviennent les héroïnes d'un spectacle dégoulinant de tendresse, je tiens le premier rôle d'un film d'horreur. (...) La première fois qu'on pose enfin ma fille contre moi, je suis incapable de la regarder ou de lui parler. »

Je n'ai de "Garance" que la couleur de mon sang

alors que mon bébé naît en urgence, suite à une hémorragie, trois mois trop tôt. Ce prénom romantique, Garance, que j'ai sorti à Pierre la première fois qu'il m'a embrassée, avant de lui confier le vrai... Évidemment, quand on se marie en grande pompe dans un château médiéval, on décline la bonne identité à son mari!

Ce bébé, nous l'avons espéré, et il a tardé à venir. Obsession pour moi, dont tout mon bonheur dépendait, et me voilà soumise aux ordres des autres: accoucher, tout de suite, et plus vite que ça, dans un hôpital de Thonon-les-Bains, qui n'est pas équipé pour les urgences pédiatriques. Un pédiatre réanimateur débarque en urgence pour s'occuper de ce bébé de 1,4 kg dont je ne sais encore rien. J'apprends quelques heures plus tard que c'est une fille, même si Pierre refuse de se mettre en tête qu'elle est vivante. Jusqu'à maintenant, on nous a plutôt préparés à l'inverse et sans doute ne veut-il pas nous infliger de faux espoirs. Pourtant, il part déclarer Garance, qui porte mon prénom préféré, mais que je n'ai pas encore vue puisqu'elle a été transportée sans moi à l'hôpital de Chambéry.

Quelques heures plus tard, on me transporte à mon tour, et je découvre mon bébé, sondé, perfusé, intubé, entièrement livré aux machines qui l'animent. (...) Et voici tant de pas à faire, même si chaque jour est un jour de gagné, phrase que l'on me répète: bien maigre lot de consolation! J'affronte ce bébé tout jaune aux organes génitaux encore à l'extérieur, aux yeux globuleux, que l'on gave et que l'on met sous sédatif pour qu'il supporte ce qui lui est infligé. Pire, je l'affronte seule, quand Pierre doit rejoindre Paris où il vient d'être embauché. J'ai des montées de lait, et personne à nourrir. Le pire vient aussi de l'extérieur. (...) Comment répondre à ceux qui, maladroits, me demandent comment m'apporter de l'aide? Cette maternité porte la poisse, et pas seulement à nous. Elle dérange autour...

Au bout d'une semaine, on m'annonce un premier "peau à peau" mais hélas, le cœur de Garance s'arrête juste avant. On la réanime avec un massage cardiaque. Et j'appelle Pierre, sans doute pour lui faire peur, autant que j'ai peur. Mais désormais, il ne me répond jamais assez vite au téléphone, ni assez bien. Peut-il

"Comment répondre à cette amie qui m'écrit que j'ai tant de chance d'avoir accouché, car de son côté, elle ne supporte plus d'être enceinte?"

comprendre dans quelle solitude je me trouve, lui qui finit nos conversations par des "Je t'aime" automatiques qui, faute de m'atteindre, me blessent? Notre couple se perd. L'idée que mon enfant souffre d'un handicap, s'il survit, m'est insupportable. Je voulais un beau poupon joyeux et en pleine santé, et ma fille est difforme... Alors la première fois qu'enfin on la pose contre moi pour un temps de peau à peau, je suis incapable de la regarder ou de lui parler. Mon corps ressent l'attachement, il le manifeste par ses menues vibrations, mais ma tête s'obstine à le refuser. Et si ma fille mourait maintenant?

Quand je dois quitter l'hôpital au bout de douze petits jours, la vie m'adresse un joli signe: 1,6 kg! Début de la victoire! Mais, bizarrement, plus l'état de notre fille s'améliore et plus Pierre s'effondre. C'est difficile pour lui d'être loin de nous, il ne sait pas gérer la peur que tout s'arrête, et je le rejette chaque fois qu'il m'approche, d'autant que les problèmes respiratoires de Garance arrivent exclusivement en son absence, jamais le week-end en sa présence, alors le choc est à chaque fois pour moi.

Après 40 longs jours de réa pour elle et d'oscillations nerveuses pour moi, Garance pèse 2 kg. Nous roulons vers Paris, en ambulance. Retrouver Pierre remet les pendules à zéro. Il nous attend, devant l'hôpital, heureux d'être avec nous au quotidien. Un quotidien qui commence à ressembler à celui des parents qui n'ont pas eu à affronter la mort. Quand Garance mesure 48 cm et pèse 2,8 kg, comme un bébé qui vient de naître, nous rentrons chez nous. Seulement trois semaines avant la date prévue de mon accouchement... Bien sûr, les peurs sont fréquentes, mais la vie a gagné. À tel point que je fais vite la promesse à Garance de lui donner un frère ou une sœur.

Il faut trois ans pour que j'attende Théo, qui va aussi naître dans des conditions difficiles, mais tellement moins! Aujourd'hui, j'ai trois enfants, tous nés prématurés. Je sais le coût humain et financier de telles épreuves... Je sais ce que ressentent les mères en culpabilité, en colère, en violence. Mais j'adresse à mes enfants le mot "merci". Ils m'ont appris la vérité: que les petites victoires, celles de chaque jour, sont les plus essentielles. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR JESSICA BUSSEAUME

Vous êtes enceinte ? Télécharger l'application Grossesse by **PARENTS** !

EXPERT

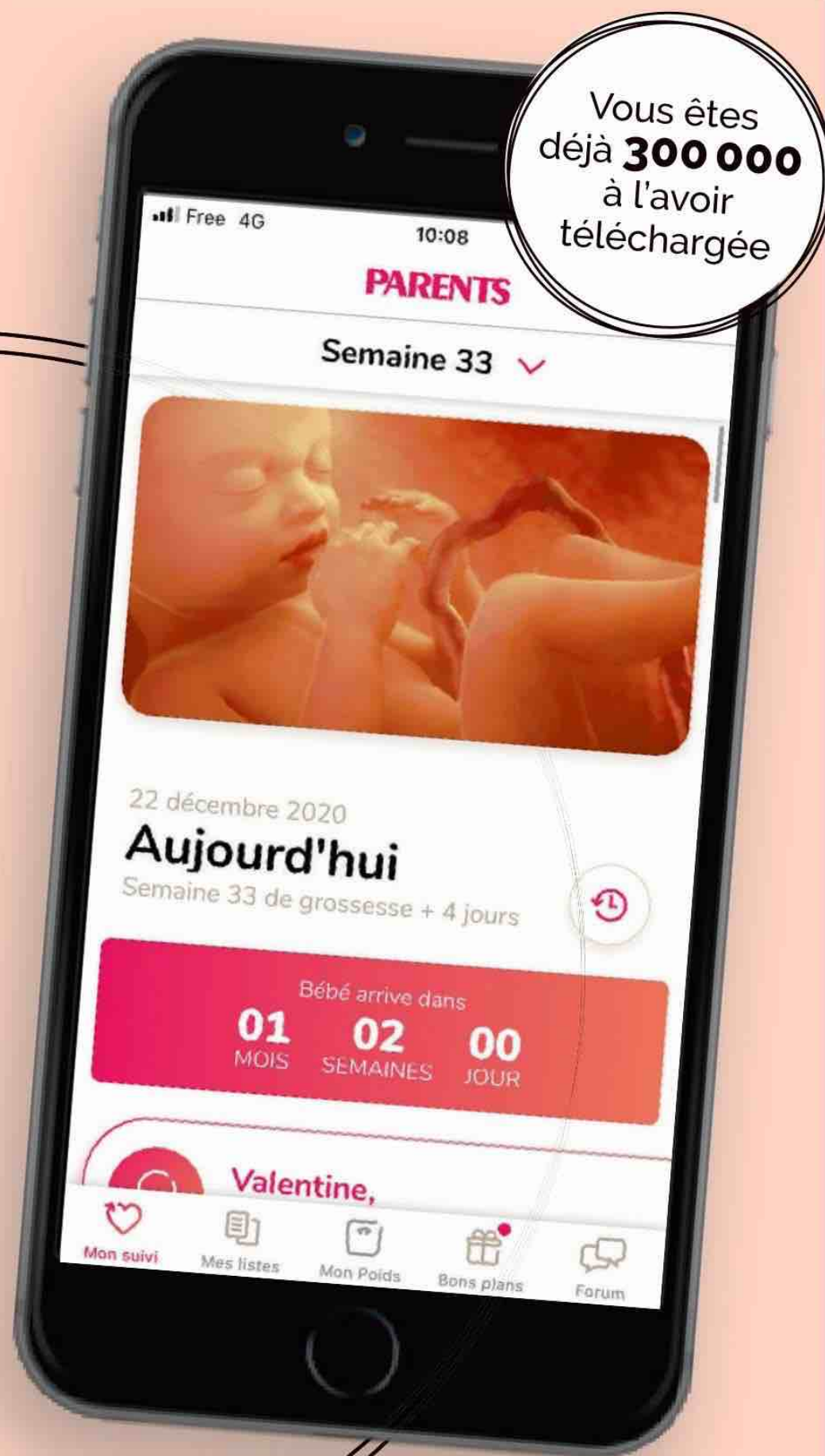
Votre suivi en semaines
aménorrhée ou de grossesse
et plus de 1200 articles experts
pour vous guider

PRATIQUE

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

DÉCOMPLEXÉ

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



**Suivez jour après jour,
l'évolution de votre bébé**
avec l'application Grossesse by Parents

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



Des déo safe

Pour le printemps, les formules et les conditionnements ont été "cleanés". Pour encore plus de plaisir et d'efficacité. De quoi passer la belle saison tranquille et... au frais !

Avec des probiotiques

Ce sont les plus sûres si on est enceinte, surtout dans les versions peaux sensibles sans parfum. Dénuées d'alcool et d'huiles essentielles, les formules à base de pré ou probiotiques luttent contre les bactéries à l'origine des mauvaises odeurs. Elles régulent la transpiration et neutralisent efficacement les odeurs, tout en protégeant l'équilibre de la peau.

En plus, les packagings sont recyclables et/ou rechargeables.

Enceinte, les modifications hormonales et la prise de poids peuvent entraîner une transpiration plus importante...



OLGA ROLENKO/SHUTTERSTOCK

Notre sélection



1. Déodorant Soin Spécial Peaux Sensibles, **Acorelle**, roll-on 50 ml + écorecharge 100 ml, 13,75 €. 2. Déodorant Soin Rechargeable Fraîcheur Délicate, **Coslys**, roll-on 50 ml, 7,90 €, recharge 50 ml, 6,59 €. 3. Déodorant Biotic Peaux Sensibles, **Narta**, 50 ml, 4 € (à partir d'août). 4. Déo Non Parfumé 24H Haute Tolérance, **Eau Thermale Jonzac**, 50 ml, 6,60 €. 5. Déodorant Soin Régulateur Aisselles Sensibles, **Alvadiem**, 40 ml, 12,30 €. 6. Déodorant Fraîcheur, **La Rosée**, 50 ml, 10,90 €. 7. Dermo Déodorant 48H Anti-irritations, **Sanex BiomeProtect**, 200 ml, 3,95 €. 8. Doux Déodorant Physiologique, **Estime & Sens**, roll-on 50 ml, 12 €.

ARIANE LE FEBVRE

{ Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



VESNAANDJIC/GETTYIMAGES

Les crevettes du mois

DES COUCHES SAINES POUR LES PRÉMAS !

Pour protéger les fesses des 60 000 bébés qui naissent prématurément chaque année, la marque "Les Petits Culottés" propose aux maternités des couches sans substances chimiques ni perturbateurs endocriniens. Avec à la clé, un test toxicologique à chaque fabrication. V.B.



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

LES VIP DÉVOILENT LES PRÉNOMS DE LEURS BÉBÉS

Audrey Lamy vient d'annoncer, sept mois après sa naissance, le prénom de sa fille : Alma. Justine Cordule (Familles nombreuses) vient d'accoucher de son 7^e enfant, Lyson. V.B.

LES MOTS D'ENFANTS

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

La mamie d'Enzo lui dit que "Le Petit Prince" de Saint-Exupéry est son livre préféré. Dépité, le petit garçon répond :
- Mais Mamie, je croyais que c'était moi ton petit prince préféré !

Enzo, 5 ans

Paul va bientôt être grand frère. Ses parents lui montrent des photos de lui bébé, des échographies... Il leur demande :
- Vous avez une photo quand papa a mis la graine ?

Paul, 5 ans

Sommaire

- 40** ÂGE PAR ÂGE
- 48** On se pose des questions... Tout sur le doudou
- 52** Dossier : l'Education positive
- 68** Guide d'achat : Son premier casque à vélo
- 70** 10 astuces pour éveiller ses papilles
- 74** On les fringue : Parme party
- 76** Reportage : En montagne, la cani-rando
- 81** Psy à la rescousse : Elle a peur de dormir ailleurs que chez elle...

➔ Âge par âge

De 0 à 1 an

Elle refuse le biberon

Le sevrage peut s'avérer plus difficile quand bébé rejette catégoriquement le biberon. Comment l'aider à passer ce cap ?

Jusqu'à maintenant Kim, 5 mois, était allaitée exclusivement au sein. Mais depuis quelques jours, ses parents tentent de la sevrer avant son entrée à la crèche. La fillette refuse d'être nourrie au biberon. Et pourtant, toute la famille a essayé de lui donner à manger. Une situation stressante pour sa maman qui doit bientôt reprendre le travail. En fait, pour Kim, l'étape du sevrage est difficile. « Tous les enfants sont capables de s'adapter », rassure Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau*. Certains ont juste besoin de plus de temps que d'autres. Une des raisons tient à la différence de débit. « Au biberon, le lait coule plus vite. Ça peut surprendre bébé », explique l'experte. Il peut aussi être gêné par la différence de sensation. « Ressentir la chair de sa maman ou la tétine de

silicone dans la bouche, ça n'est pas la même chose », souligne la spécialiste.

On réduit les tétées progressivement

Pour l'aider à passer ce cap, deux cas de figure. Si l'on veut poursuivre l'allaitement après la reprise du travail, « mieux vaut éviter de donner le biberon et laisser la personne qui va garder l'enfant le faire. Un bébé accepte plus facilement lorsque ça vient d'une personne extérieure. Quand la maman est avec lui, elle peut continuer à lui donner le sein à la demande », explique Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau. Si l'on veut arrêter l'allaitement, « il est conseillé de réduire le nombre de tétées petit à petit, en commençant par celles de la journée ».

On change le biberon de position

Il est aussi recommandé de tenir le biberon à l'horizontale plutôt que de le mettre en diagonal. « Lorsque le biberon est proposé ainsi, le bébé est actif comme lorsqu'il



prend le sein », précise Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau. Mais le biberon n'est pas la seule option ! On peut aussi lui proposer le lait à la seringue, la pipette, la cuillère ou au gobelet, suivant son âge. À noter que, lorsque l'enfant a une alimentation diversifiée, le lait peut être complété ou remplacé par des laitages. ● INGRID BERNARD

* Animatrice de La Leche League France, association d'information et de soutien à l'allaitement maternel, auteure du "Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille", aux éditions Jouvence.

« Je finissais toujours par lui redonner le sein. »

« Il y a un mois, j'ai tenté de sevrer mon bébé. Ça a été un échec. Il pleurait à chaque biberon. Depuis qu'il est chez la nounou, il prend les quantités de lait d'un nourrisson et attend que je rentre le soir pour se rattraper. La pédiatre nous a recommandé de débuter la diversification et d'introduire les laitages en complément du lait. Il adore manger à la petite cuillère. Ça va beaucoup mieux ! »



ALEXANDRA,
maman d'Arthur,
4 mois

Ces sifflements quand il respire peuvent faire peur et méritent d'être traités. Mais on se rassure, l'asthme finit souvent par passer avec l'âge...

De 1 à 2 ans

Elle fait de l'asthme



M

anon vient de fêter ses 1 an et collectionne déjà les épisodes d'asthme.

Cette maladie respiratoire est due à une inflammation des bronches et se caractérise par des sifflements et des difficultés à respirer. « On parle d'asthme du nourrisson à partir du moment où l'enfant a eu trois épisodes de sifflements durant ses trois premières années. Ils sont plus souvent liés à des virus qu'à des allergies. C'est ce qu'on appelle de l'asthme viro-induit », indique le Dr Emmanuelle Rondeleux*, pédiatre allergologue. À noter que si l'enfant est né prématurément ou qu'il existe des antécédents d'allergie dans sa famille, il présente davantage de risque de faire de l'asthme.

Une consultation s'impose

Ces sifflements peuvent apparaître à n'importe quel moment de la journée ou de la nuit. Mais il n'est pas toujours évident de bien distinguer celui qui vient des bronches de celui qui peut venir d'un nez encombré. Quand l'enfant commence à avoir une rhino-pharyngite, on lui lave bien le nez afin d'éviter que ça n'évolue en asthme. Si malgré ce nettoyage, les sifflements persistent, on consulte son médecin, qui plus est si l'enfant mange moins, qu'il a de la

L'AVIS DE L'EXPERT

« Le nourrisson a de toutes petites bronches que l'on appelle les bronchioles. Elles ne sont pas encore riches en cartilage, or le cartilage solidifie la structure des bronches et empêche qu'elles ne se rétrécissent. Ces bronchioles ont en effet tendance à se coller entre elles, se rétrécir, laissant ainsi moins d'air passer et entraînant ces sifflements. »

Dr Emmanuelle Rondeleux
PÉDIATRE

fièvre et la tolère mal... Dans un premier temps, le médecin prescrira un bronchodilatateur (Ventoline), c'est-à-dire un médicament qui évite la contraction anormale des muscles de la paroi des bronches. On garde celui-ci dans le sac à langer et on lui en donne ponctuellement en cas de crise.

Un traitement de fond si besoin

Si l'enfant a fait au moins trois épisodes d'asthme depuis sa naissance, un bilan s'impose : prise de sang, radio des poumons, test multi-allergénique. Généralement, pendant l'automne et l'hiver, quand les virus sont plus présents, le médecin met alors également en place un traitement de fond avec des corticoïdes inhalés sous forme de spray. Il prescrit parfois aussi des médicaments oraux contre l'inflammation (Singulair). « Avec le traitement de fond, ça diminue vraiment les épisodes d'asthme. Ça calme les choses. L'enfant fait des rhumes sans que ça n'évolue vers des sifflements et de l'asthme », reconnaît le Dr Rondeleux. Si le bilan révèle des allergies, elles seront traitées ou prévenues. Quand c'est le cas, il y a plus de risque que l'asthme perdure en grandissant. Sinon, bonne nouvelle : l'asthme du nourrisson ne signifie pas que l'enfant en aura plus tard. Souvent il disparaît ! ● DOROTHÉE BLANCHETON

*Conceptrice du site monpediatre.net et directrice médicale de l'application MAY Santé

De 2 à 3 ans

Elle veut rendre sa petite sœur à la maternité

Face à ce grand chamboulement, on l'accompagne et on l'aide à trouver sa place.

Depuis l'arrivée de sa petite sœur, Louise, 2 ans, a changé. Elle tape sa maman et même parfois le bébé ! Elle crie, se met dans tous ses états à chaque contrariété et veut rendre sa sœur à la maternité ! « L'arrivée d'un nouveau-né déclenche un changement, une rupture de repère pour l'enfant qui avait jusque-là ses parents pour lui tout seul. Il n'a plus l'attention qu'il avait avant », développe Catherine Aimelet-Périssol, médecin et psychologue, spécialiste des émotions de l'enfant.

On comprend ce qu'il ressent

L'enfant unique (ou l'aîné d'une future fratrie) ne sait pas comment gérer cette situation nouvelle. « Ça peut générer un sentiment d'insécurité. L'enfant est perdu, déstabilisé et inquiet », indique la psychologue. Entre 2 et 3 ans, le langage, et surtout le « je » identitaire, se construit et avec, sa place dans la famille. « De l'enfant unique, il passe au statut de grand frère

ou grande sœur. Sa place change. Ça peut générer une réactivité, une tension qui peut aller jusqu'à la jalousie. Il peut faire des colères, en vouloir à ses parents et à sa petite sœur », poursuit Catherine Aimelet-Périssol. L'enfant peut aussi ressentir de la tristesse liée à cette perte de place. La psychologue rappelle que « ces émotions sont naturelles et normales. Elles sont une faculté d'adaptation chez l'enfant ».

On verbalise et on rappelle à la loi

Pour l'accompagner dans ce chamboulement, on parle avec lui : « Oui, c'est difficile pour toi l'arrivée de cet enfant, mais vouloir le rendre à la maternité, ce n'est pas possible.

« Mon fils ne trouvait plus sa place. »

« À la naissance de Mia, Pio, mon deuxième enfant, alors âgé de 2 ans, a complètement changé d'attitude : il était triste, avait le regard dans le vague, mangeait peu et dormait énormément. Il me disait : "Je n'ai plus de place, maman." Mia avait tout le temps besoin d'être portée et donc je ne pouvais pas faire une activité seule avec Pio. J'ai dit à Mia qu'il fallait vraiment que j'arrive à la poser pour m'occuper de lui. Le lendemain, elle a dormi une heure dans son lit et j'en ai profité pour jouer avec Pio. J'ai retrouvé mon fils d'avant ! Il était rayonnant. Dès que je peux, je continue de lui accorder des moments rien qu'à lui ! Aujourd'hui, Pio et Mia s'adorent et sont les plus complices de la fratrie. »



STÉPHANIE
Maman de Lou,
5 ans, Pio, 3 ans,
et Mia, 1 an.



On n'a pas le droit de le ramener, c'est le bébé de la famille et on serait tous très tristes. » « Le fait de parler permet d'intégrer la solution de l'enfant comme n'étant qu'un fantasme ou une idée. Ça lui permet d'être entendu et de constater que son idée peut être prise en considération, mais qu'elle n'est pas réaliste », ajoute Catherine Aimelet-Périssol. En cas d'agressivité, on le rappelle à la loi, en expliquant ce qu'on peut faire et ce qu'on ne peut pas faire. Et, bien sûr, l'adulte s'interpose en cas de gestes violents de l'enfant. On peut aussi trouver des activités, faire des sorties et inviter des copains, autant de choses auxquelles le bébé n'a pas encore accès et qui donnent une place spéciale à l'aîné. ●

ÉMILIE VEYSSIÉ

« Un jour, voyant la détresse de mon fils, j'ai craqué et pleuré. »

De 3 à 4 ans

Elle réclame tout le temps à manger

À peine sortie de table...
elle a encore
faim ! On fait quoi ?

Le refrain quotidien d'Anna, 3 ans, confie, surprise, sa maman ! : « J'ai faim ». « Chaque individu a un poids de référence génétiquement déterminé et l'appétit est réglé afin qu'il suive sa courbe », décrypte le Pr Patrick Tounian*, chef du service de nutrition pédiatrique à l'Hôpital Trousseau.

Pourquoi réclame-t-elle sans cesse ?

« Globalement, l'appétit de l'enfant est régulé à sa corpulence », assure le Pr Patrick Tounian. Du coup, « un enfant ne mange pas pour s'occuper ou parce qu'il est stressé, comme peuvent le faire les adultes », précise-t-il. Selon lui, si la fillette réclame, c'est par faim, et elle cessera de manger dès qu'elle sera rassasiée. Idem chez l'enfant en surpoids mais, « son niveau de satiété est plus élevé, alors si on la restreint à table, elle risque de réclamer ».

« Au début, c'était un peu dur... »

« Bonbon, yaourt, fruit... Lenny-Rose passe son temps à réclamer et ne semble jamais rassasiée. Pourtant, je lui sers les mêmes portions qu'à son frère jumeau. J'en ai parlé au pédiatre qui m'a suggéré d'augmenter un peu la dose de protéines pour mieux la caler. De ne pas lui dire tout le temps "Non" également, pour ne pas la frustrer. D'autant plus que, comme il me l'a rappelé, sa courbe est pleinement dans la norme ! »

La Société française de pédiatrie recommande de consommer chaque jour :
2 portions carnées (ou de poissons) 1 ou 2 fois par semaine,
3 ou 4 produits laitiers et 1 portion de féculents à chaque repas. On mise aussi sur des féculents et des laitages que l'enfant apprécie pour qu'il réclame moins après.



MEILY
Maman de
Lenny-Rose,
3 ans et demi.



À l'inverse, un petit gabarit mange de petites quantités, son niveau de satiété étant vite atteint mais, il a faim plus fréquemment. Enfin, peut-être Anna n'a-t-elle pas suffisamment mangé à table ou bien son repas était trop peu calorique ?

On revoit le contenu de son assiette

À cet âge, l'enfant a besoin de 1300 calories par jour. Or, « de nos jours, les parents ont tendance à limiter la viande et à privilégier les légumes. Pauvres en calories, ils ne calent pas jusqu'au repas suivant », note le Pr Tounian. Si l'enfant est en surpoids, plutôt que de le restreindre, on augmente la quantité de son assiette pour limiter les demandes. Et on se rassure : « 60 % des enfants en surpoids avant 5 ans ne le restent pas », précise le professeur. Et en cas de fringale ? Pas d'aliment interdit tant qu'il a reçu les apports nutritionnels recommandés. Plus l'encas est calorique, moins il en consommera, naturellement, au repas suivant, car la plupart des enfants qui réclament ont une courbe de croissance régulière. ● DOROTHÉE LOUESSARD

*Auteur de "L'alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans" (Ed. Elsevier Masson)

STEFANIKOLIC/ISTOCK

On les pensait réservées aux bébés,
mais non ! À quoi sont-elles
dues et comment les éliminer ?

De 4 à 6 ans

Elle a des croûtes de lait



Laure a d'abord cru rêver. En coiffant Mila ce matin, elle a vu des croûtes jaunâtres épaisses sur son cuir chevelu. Mila a eu des croûtes de lait étant bébé, mais sa maman ne pensait pas que ça existait chez l'enfant plus âgé. Alors de quoi s'agit-il vraiment ? « Il n'y a pas beaucoup de pathologies qui donnent des squames diffuses ou regroupées. Le plus souvent, c'est le signe d'une dermite séborrhéique due au *Malassezia Furfur*, une levure naturellement présente dans le corps », explique le Dr Mounia Naji, dermatologue à La Rochelle. Ces croûtes apparaissent principalement au niveau des zones grasses où la sécrétion de sébum est importante.

Un traitement tout doux

Les croûtes dues à la dermite séborrhéique sont indolores et sans gravité, mais on peut les éliminer par souci esthétique. Tout comme chez le bébé, on y va en douceur : on évite de les retirer à sec avec le peigne, au risque d'enlever des cheveux avec. On adapte le traitement suivant l'étendue du problème. Si les plaques sont rares et récentes, on peut très bien s'en occuper soi-même. « On les ramollit avec un shampoing kératolytique, à base d'urée ou de pyrithione de zinc par exemple,

L'AVIS DE L'EXPERTE

« S'il y a un terrain allergique, on préférera la vaseline à l'huile d'amande douce. Dans 30 à 40 % des cas, la dermite séborrhéique est associée à de l'eczéma. Or l'huile d'amande douce est allergisante et peut favoriser celui-ci. »

Dr Mounia Naji
DERMATOLOGUE

ou bien on utilise de la vaseline. On applique le produit quelques minutes en massant. On rince, puis on peigne délicatement pour retirer les croûtes », conseille le Dr Naji. Ces shampoings, accessibles sans ordonnance, décollent et éliminent les plaques, luttent contre le champignon et atténuent les rougeurs et démangeaisons éventuelles.

Si ça persiste, on va chez le dermatologue

Au bout d'une ou deux semaines de traitement, on doit déjà remarquer des améliorations. Si le problème persiste, que les plaques s'étendent sur le reste du cuir chevelu, rougissent ou entraînent de fortes démangeaisons, on consulte le dermatologue. Celui-ci pourra prescrire, suivant les cas, un antifongique, des corticoïdes locaux ou des kératolytiques plus forts. On se rassure : dans la très grande majorité des cas, le problème se régule de lui-même. En prévention, on utilise un shampoing doux et on réduit au maximum le gel et autres produits potentiellement irritants. ●

DOROTHÉE BLANCHETON

*Les croûtes de lait
se situent sur le cuir chevelu,
mais parfois aussi
au niveau des sourcils.*

De 6 à 8 ans

Il enchaîne les caries

Si adopter une bonne hygiène bucco-dentaire dès le plus jeune âge prévient des caries, les quenottes qui raffolent un peu trop des sucreries passent difficilement à travers. Sauf précautions ! Explications.



BON À SAVOIR

À 6 ans, l'enfant a 20 dents, à 8 ans, il en a 24 contre 32, une fois adulte.

Depuis plusieurs semaines que Noé, 6 ans et demi, passe ses mercredis après-midi chez le dentiste. Dès qu'une carie est soignée, une autre apparaît, lui occasionnant de vives douleurs et des plombages sur ses dents de lait et déjà sur une de ses incisives définitives. Une situation qui inquiète ses parents. « Dans 99,99 % des cas, il s'agit d'un problème de brossage », explique le Dr Jacob Bismuth, chirurgien-dentiste à Fontenay-sous-Bois. « Avec une cause unique sous-jacente : le sucre », poursuit le praticien. « En effet, dès que Noé mange des bonbons, des friandises ou boit du soda... le sucre accumulé dans la bouche se transforme en bactéries acides qui s'attaquent à l'émail des dents et forment des petits trous. Les fameuses caries ! » Il faut dire qu'à cet âge, l'émail des dents de lait et des premières dents définitives est particulièrement fragile.

On adopte les bons gestes... et les bons outils

« On commence par l'obliger à se brosser les dents au moins deux fois par jour, mais pas n'importe comment : toujours de la gencive vers les dents et non l'inverse », expose le Dr Bismuth. « Pour accéder aux endroits difficiles, en cas de dents trop serrées par exemple, l'usage d'une brosse à dents électrique est recommandé.

L'AVIS DE L'EXPERT

« L'enfant peut aussi apprendre à utiliser un jet dentaire hydro pulseur, l'équivalent des brossettes chez les adultes, mais qui est mieux toléré chez les enfants. Cela permet d'ôter tout ce qui stagne dans les points de contact serrés et les sillons et de masser la gencive avant de passer au brossage. »

Dr Jacob Bismuth
CHIRURGIEN-DENTISTE

Il en existe de nombreux modèles pour enfants ». On forme alors des petits ronds sur chaque dent en insistant bien sur les molaires de lait, difficilement accessibles avec ce type de brosses dans les petites bouches. Sans oublier les collets dentaires, la limite entre les dents et la gencive et sur les sillons dentaires, les creux dans les dents, des nids à caries. « Tout est une question de pédagogie, insiste le Dr Bismuth. C'est comme les devoirs ! »

On dresse des barrières anti-sucre

En parallèle, on continue à faire contrôler ses dents tous les mois, puis tous les 3, puis 6 mois par le dentiste, d'autant plus que ses molaires définitives ne vont pas tarder à pousser (vers 7/8 ans) et sont particulièrement fragiles. « À ce moment-là, le scellement des sillons pourra être envisagé. Ça consiste à combler les sillons occlusaux des molaires saines pour prévenir le risque carieux », explique le spécialiste. On recouvre alors les sillons d'une sorte de résine composite fluide qui a la couleur de la dent. C'est indolore, ça protège vraiment bien les dents, même si ça s'use avec le temps. Et dans tous les cas, pour éviter de nouvelles caries, l'enfant doit avoir le réflexe brossage dent par dent, sitôt l'absorption terminée. « Car durant 1 h à 1 h 30, c'est là où le sucre attaque le plus fort, avec un pic d'acidité à son maximum », insiste le Dr Bismuth. ● SABRINA BAILLEUL

De 8 à 10 ans

Il déménage loin de ses copains

Âïe âïe âïe... La famille doit bientôt déménager. Pas facile de quitter son école et ses amis. Mais avec une attitude positive et en essayant de maintenir les liens, il vivra mieux la transition.

Le papa de Jules a trouvé un emploi dans une autre région. Pas le choix. Toute la famille va déménager. Pour Jules, la nouvelle est difficile à accepter.

Il redoute de quitter ses amis qu'il connaît pour la plupart depuis la maternelle. « Perdre ses repères peut inquiéter. À cet âge, les relations amicales ont eu le temps de devenir assez solides, par le biais du jeu, des univers fantastiques inventés ensemble, du sport ou de la musique, par exemple. Les enfants craignent de ne pas retrouver cette complicité après, que leurs amis leur manquent, mais aussi, dans un second temps, d'être oubliés », analyse Léa Ifergan-Rey, psychologue à Paris.

On en parle positivement

Dans l'idéal, on lui annonce le déménagement à l'avance, en se réunissant après le repas par exemple, et on en discute. Ça lui permet d'intégrer l'idée et de mieux comprendre l'agitation qui règne depuis peu dans la maison. On en donne une image positive pour transmettre un bon état d'esprit. « Plus on le vit positivement, plus l'enfant aura de chance de bien le vivre aussi. Mais si on vit particulièrement mal ce déménagement, on s'interroge sur la façon dont on a vécu les pertes

« **Au début, c'était un peu dur...** »

« Après ma séparation, ma fille a choisi de me suivre dans une autre région. On a déménagé au cours de son année de CM1. C'était un peu douloureux au départ, mais elle pouvait revoir ses amis à chaque visite chez son père. Et comme nous n'étions plus dans la même zone de vacances scolaires, elle pouvait souvent les attendre à la sortie de l'école. Elle a beaucoup aimé ça. »



LAURENCE
Maman de Clara, 13 ans.

et les séparations plus jeune », suggère la psychologue.

Peut-être qu'une vieille blessure a été réveillée... On garde en tête que c'est une belle opportunité pour notre enfant de s'adapter à un nouveau milieu, devenir ouvert d'esprit, apprendre à gérer le manque et l'absence, entretenir l'amitié malgré la distance, être à l'aise avec les gens... Donc en sortir plus fort !

On garde le contact

Léa Ifergan-Rey conseille de montrer sur une carte l'endroit où l'on vit et celui où l'on va déménager pour aider l'enfant à se repérer spatialement. On s'appuie sur l'agenda pour indiquer la date du départ et mieux visualiser le temps qu'il nous reste avant. On explique la raison de ce déménagement et ce qui va changer (école, maison, chambre...). On propose à son enfant de choisir avec nous la déco de sa future chambre. « Si on connaît les parents de ses amis, on peut déjà programmer un week-end à la rentrée pour les inviter dans notre nouvel appart et proposer de se voir deux fois par an, une fois chez eux, une fois chez nous », glisse l'experte. Et on maintient le lien grâce à internet, les lettres et les cartes postales. ●

DOROTHÉE BLANCHETON

RIDO / ADOBESTOCK - DR



ENFIN du 100% FRANÇAIS Élevé dans les Prés*

AU RAYON CHARCUTERIE

Le Gaulois est enfin au rayon charcuterie !
Depuis le temps qu'on attendait
ce blanc de poulet élevé dans les prés...

et dans les prés
français !



JEAN-MICHEL,
ÉLEVEUR LE GAULOIS
RÉGION NORMANDIE

C'EST BON D'ÊTRE GAULOIS

* sortant à l'extérieur en marque nationale





1€

DE RÉDUCTION
SUR UN PRODUIT DE LA MARQUE



Contre remise de ce bon en caisse, votre magasin vous fera bénéficier immédiatement d'une réduction de 1€ pour tout achat d'un produit de la gamme Elevé dans les Prés de charcuterie de volaille Le Gaulois. Un seul bon par achat. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat que celui mentionné ci-dessus donnera lieu à des poursuites. Offre non cumulable, valable en France métropolitaine, Corse incluse. Offre valable jusqu'au 31/12/2022. LDC 444 502 025 RCS Le Mans.

● Traitement ScanCoupon ●



2964317673941

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

Tout sur

le doudou

▼
L'EXPERT



Adrien Blanc
PSYCHOLOGUE
CLINICIEN
*Chercheur associé
au Laboratoire de
psychologie clinique,
psychopathologie,
psychanalyse de
l'université de Paris et
auteur de "Mon doudou,
l'objet transitionnel
qui fait grandir", aux
éditions In Press.*

Qu'il soit commun ou atypique, le doudou de notre loulou est l'objet transitionnel qui l'accompagne et l'aide à grandir ! Un rôle mystérieux qu'on passe au scanner.

C'est quoi un doudou ?

Le doudou peut être le lapin, l'éléphant ou le renard en peluche ou tissu offerts à la naissance, le linge utilisé lors du biberon ou de la tétée, un petit bout de la couverture de bébé... Peu importe ! « Le doudou c'est concret, c'est un objet que l'enfant peut prendre, toucher, mâchouiller, repousser, câliner. Il fait partie de ce qu'on nomme les phénomènes transitionnels, ces rituels, comptines, objets, jeux qui permettent à l'enfant de faire face à la séparation (sommeil, lieux de garde), aux angoisses et changements (lieux, pièces, activités) », explique le psychologue Adrien Blanc.

Un rôle fondamental

Il rassure, calme et apaise

Le doudou aide à supporter les séparations et les angoisses. Avant les 9 mois et l'acquisition de la permanence de l'objet – c'est-à-dire comprendre que les autres existent toujours même quand on ne les voit plus –, le doudou joue un grand rôle pour rassurer l'enfant. « Il apprend alors à développer ses capacités pour gérer lui-même ses angoisses grâce au doudou », explique le psychologue.

Il renforce les liens

« Le doudou a cette capacité incroyable de permettre au lien que l'enfant a avec les autres de se maintenir même quand ils ne sont pas là. Il crée une continuité », indique le psychologue. Cet objet transitionnel va rappeler au tout-petit son environnement, sa maison et sa famille. Il renforce les liens psychiques et affectifs aux autres lorsque les séparations peuvent les abîmer et les fragiliser.

Il permet aux émotions de s'exprimer

À partir de 9 mois, son doudou devient aussi le support de toutes les émotions qu'il ressent, peur, tristesse, joie, mais surtout colère et frustration que Bibou ne s'autorise pas toujours à exprimer envers ses parents ou les autres. « J'ai vu des enfants disputer leur doudou, le cacher ou le faire disparaître parce que leurs parents étaient partis. Ce qui est génial c'est que le doudou ne nous en veut jamais ! », poursuit Adrien Blanc.



Quel doudou offrir ?

On l'offre à la naissance pour qu'il fasse partie de son environnement dès le départ. Et les doudous du commerce sont conçus pour s'adapter aux besoins des enfants et à ce qui leur plaît : ils peuvent être durs, mous, avec un ruban, des étiquettes, des nœuds, des pattes, ou tout ça à la fois, pour qu'il y trouve son compte. « On ne sait jamais quelle partie l'enfant va apprécier, mais comme ça, il a le choix ! », admet Adrien Blanc. On peut aussi lui proposer une couverture ou un linge, mais on ne peut jamais savoir ce que notre loulou va adopter. Sur tous les objets offerts, un seul deviendra l'objet transitionnel !

Plusieurs doudous identiques sous la main, la fausse bonne idée ?

« Avoir plusieurs objets similaires, ne veut pas dire avoir le même lien avec. L'enfant n'investit pas des choses identiques de la même façon. Pour lui, les quatre exemplaires de son doudou ne sont pas le même doudou », rappelle Adrien Blanc. Cependant, notre loulou peut avoir plusieurs objets qui ont cette valeur transitionnelle, voire en choisir des différents selon ses expériences quotidiennes : avoir un doudou pour le repas, un différent pour le sommeil, un autre encore pour la crèche...

“On a acheté Pinou en quatre exemplaires !”

« Agate a choisi son doudou, un lapin qui s'appelle Pinou, dès son premier mois de vie. Elle l'avait tout le temps et elle le cherchait s'il n'était pas là. Ayant peur de le perdre, on a quadruplé les exemplaires. Elle en a un à la crèche, un dans son lit, un dans la voiture et un autre dans la poussette. Elle sait que ce ne sont pas les mêmes par contre ! Quand je les lave, si jamais je ne remets pas le doudou du lit à sa place, elle me regarde avec son air désapprobateur ! Dans ce cas, je l'échange ou j'en mets deux, mais elle reprend toujours le même ! »



ASTRID
Maman d'Agate,
9 mois

On fait quoi si...

Il est hyper attaché à son doudou

Il pleure et panique s'il ne sait pas où est doudou alors que tout va bien ? Pour le psychologue, l'enfant porte parfois la propre angoisse de ses parents. Pour l'aider, on ne surinterprète pas le lien qu'il entretient avec son doudou. On le laisse nous dire s'il en a besoin ou pas. Et inutile de prendre les devants et le lui donner s'il ne le réclame pas, ou s'inquiéter s'il ne l'a pas avec lui alors qu'il est calme. S'il veut, il pourra le demander ou aller le chercher.

Il a perdu son doudou

Il est inconsolable de cette perte ? On peut essayer de racheter le même, mais on peut aussi lui proposer un objet déjà présent à la maison, par exemple ce lapin qui a toujours été dans son lit. On peut lui dire : « Tu peux raconter ton chagrin à ce lapin, il va te consoler. » En effet, « souvent l'enfant a un doudou qu'il préfère mais dans ses peluches, il en a un autre qu'il aime bien », ajoute Adrien Blanc. Et celui-là peut prendre le relais. Notre loulou peut aussi n'avoir aucune réaction face à cette perte. Dans ce cas, c'est qu'il n'en a plus besoin ou qu'il a un lien fort avec les autres objets de son environnement.

Son doudou est (vraiment) sale

Laver doudou, c'est possible ! « L'odeur de la maman, c'est un mythe. C'est plutôt l'odeur qui évolue avec les expériences que fait l'enfant avec son doudou qui compte ! Si on tient à le nettoyer, on met en place un rituel. On explique pourquoi on le lave et comment on va faire. L'enfant va se réapproprier la nouvelle odeur et ne pas s'en inquiéter car on lui explique le processus de lavage », dit Adrien Blanc. S'il se met à pleurer, on arrête l'opération. Idem si le doudou a besoin d'être recousu ou réparé. On le fait en présence de l'enfant.



Et s'il n'en a pas ?

C'est tout à fait possible de ne pas avoir de doudou matériel ! Mais un autre phénomène transitionnel le remplacera, comme une comptine, une manière de bercer ou un rituel (prendre trois tétines dans sa bouche une par une avant de s'endormir par exemple). Même si les parents ne les ont pas repérés, ils existent bien ! « Les êtres humains ont besoin de ces phénomènes transitionnels, sans quoi ils ne seraient pas devenus capables de penser ! », affirme Adrien Blanc.

“Son doudou, c'est sa couverture de naissance !”

« Mon fils a reçu une couverture en laine tricotée main à sa naissance. On lui mettait sur lui pour dormir. Un jour, je me suis aperçue qu'il la touchait et triturerait beaucoup. C'est quand Léonis a eu 1 an que j'ai compris que c'était devenu son doudou ! Il me la réclamait pour les dodos et il la frottait sur son visage pour s'endormir. Quand il avait un chagrin et que je n'arrivais pas à le calmer, je lui proposais la couverture et ça l'apaisait. Aujourd'hui, il l'a toujours mais nous l'avons coupée en deux car elle était toute déformée. Et comme ça, on a un doudou de rechange ! »



SONIA maman de Léonis, 3 ans

Le forcer à s'en passer ?

« Un jour, il n'a pas pris doudou pour s'endormir ou a survécu à son absence chez papi-mamie ? Alors, il est prêt à le laisser », rapporte le psychologue. En grandissant, le doudou ne devient utile que dans des espaces cloisonnés comme pour l'endormissement ou en cas d'angoisse. On le laisse s'en passer de lui-même sans forcer. « Pour l'entrée à la maternelle, on peut l'aider à laisser son doudou lors des repas par exemple, car il n'aura pas le droit de le prendre à ce moment-là. On peut lui dire : “Là, on pose doudou sur le lit, tu le retrouveras pour la sieste” », ajoute-t-il. On ne l'interdit pas et on ne fait pas de chantage, c'est contre-productif. Et il n'y a pas d'âge pour arrêter le doudou, même certains adultes en ont un !

Des vêtements qui lui veulent du bien !

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

Paroles de parents malins



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

Alizée, maman de Nino, 6 mois.



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

Peggy, maman de Baptiste, 3 mois.

Le mot de l'expert

« Chez Carrefour, nous nous engageons dans une mode plus durable et plus responsable à travers notre marque exclusive **TEX**. Privilégier le coton biologique, rémunérer équitablement nos producteurs, encourager le recyclage... nous retroussons nos manches à chaque étape pour concevoir la mode d'aujourd'hui et de demain. Ensemble, agissons pour une mode plus responsable ! »

Ana Valade,

Cheffe de catégorie Textile chez Carrefour

TEX
FÊTE SES
40 ANS

CHOISIS POUR VOUS !



- ✓ **Coton certifié bio**
Issu de l'agriculture biologique.
- ✓ **Sans colorant toxique ni allergisant**

Lot de 3 bodys Tex Responsable

Disponibles dans différentes tailles et coloris en manches longues et en manches courtes.

Prix en magasins ou sur carrefour.fr



CE BODY A QUELQUE CHOSE À VOUS DIRE !

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



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



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

LIEU DE PRODUCTION Ce coton est produit en Inde et en Turquie.



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



LES EXPERTS



Valérie Roumanoff
HYPNOTHÉRAPEUTE



Isabelle Pailleau
PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE,
THÉRAPEUTE
FAMILIALE



**Dr Gilles-Marie
Valet**
PÉDOPSYCHIATRE



Isabelle Filliozat
PSYCHO-
THÉRAPEUTE,
FORMATRICE



**Catherine Aimelet
Perissol**
MÉDECIN ET
PSYCHOTHÉRAPEUTE




Marie Chetrit
DOCTEURE
EN SCIENCE

Et si crier, punir, gronder... ne servait à rien ? Fini le temps où éduquer rimait avec dresser, mâter, fessée... Les neurosciences sont passées par là depuis près de 20 ans et nous poussent à bouger les lignes par l'écoute, le respect mutuel, l'exemple, mais aussi les limites... Bienveillance, discipline positive, pédagogie Montessori nous inspirent !



© DR. PYROSKY/ISTOCK - ASTRID DI CROLLALANZA - L. DUPONT-LARCHER



Éducation positive

**Pédagogie Montessori,
éducation non violente...**

**On s'en inspire
pour l'éduquer du
mieux qu'on peut ?**

54

Les 5 grands principes
de l'éducation positive

58

Éduquer notre loulou
sans crier
ou l'art de rester zen !

66

En désaccord sur l'éducation,
on fait quoi ?



Les neurosciences le confirment, respecter les besoins physiques et psychiques de l'enfant lui assure un meilleur développement. L'éducation positive s'appuie sur cette base pour développer des pratiques dont voici les piliers fondamentaux.

Les 5 grands principes de l'éducation positive



"J'AI TOUT ESSAYÉ !"
d'Isabelle Filliozat
éd. Marabout

1.

Le respect des besoins de l'enfant

C'est la base de l'éducation positive ! Ça commence dès la naissance en répondant aux besoins physiques et psychiques du tout-petit : manger, boire et bouger, « qui est un besoin essentiel de l'enfant pour le développement de son intellect et des muscles de son corps », rappelle Isabelle Filliozat, psychothérapeute. On le laisse libre de ses mouvements pour qu'il puisse explorer ! Notre bébé a aussi besoin de sécurité affective qu'il retrouve par la disponibilité de ses figures d'attachement (ses parents, ses grands-parents, le personnel de la crèche, sa nounou...). « Il a besoin de sentir qu'on va prendre soin de lui, qu'on est présent pour lui. On le porte en écharpe de portage ou en porte-bébé, ça lui permet de se sentir en contact avec nous, ça va nourrir le sentiment de sécurité et stimuler son équilibre », conseille la spécialiste.

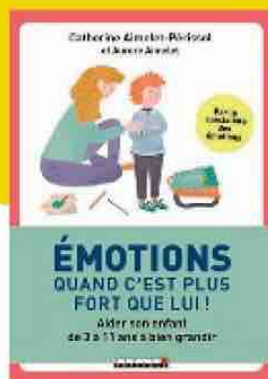
NENSURIA/ISTOCK

2.

Être à l'écoute de ses émotions

Prendre en compte les émotions de l'enfant (et les nôtres !) est au cœur de l'éducation positive. « Un enfant fait ce qu'il fait parce que quelque chose se passe en lui. On peut essayer de comprendre quoi en l'écoutant et en l'accompagnant dans la reconnaissance de ses émotions », indique Isabelle Filliozat. Il se sent alors compris, reconnu et en confiance. « On interpelle l'enfant sur le sens de ce qu'il fait : par exemple s'il tape son frère, on lui demande dans quel but il le fait, veut-il montrer sa force ? Signifier son énervement ? », ajoute Catherine Aimelet-Perissol, psychothérapeute, qui parle, elle, d'"éducation du côté de la vie". Mais l'empathie envers l'enfant commence d'abord par soi-même ! Difficile de reconnaître et de mettre des mots sur des émotions quand on n'a jamais appris à le faire. On peut s'aider en lisant des livres sur le sujet, en participant à des ateliers et aussi en allant consulter un.e psychologue.

Pour être à l'écoute de son enfant et mieux le comprendre, on n'hésite pas à s'informer !



"ÉMOTIONS QUAND C'EST PLUS FORT QUE LUI"
de Catherine Aimelet Perissol,
éd. Leducs
www.logique-emotionnelle.com

3.

Un cadre avec des règles

« En fournissant un cadre à l'enfant, avec des règles à respecter, il sait ce qu'il peut faire ou non. Les limites posent des interdictions et amènent souvent au conflit et au stress, à la différence des règles qui sont des procédures et indiquent le bon comportement », explique Isabelle Filliozat. Par exemple au bord d'une piscine, plutôt que de dire « il est interdit de courir près du bassin », on peut dire « on court sur l'herbe, on marche près du bord ». « Les enfants ne sont alors pas dans une dynamique de frustration. (Même s'ils le sont parfois bien sûr, c'est normal !) On les accompagne alors dans leurs émotions. » Loin d'être une éducation laxiste, « la parentalité positive a une tolérance zéro aux comportements débordants. S'ils surviennent, on ne le laisse pas faire, on intervient tout de suite pour aider son enfant ».

Pourquoi une autre éducation est possible...

« Tout ce qui aide l'enfant à grandir est défini comme étant de la parentalité positive », explique Isabelle Filliozat, une des premières à parler de cette nouvelle approche en France, il y a quelques années. Dans un pays où « donner une gifle ne peut pas faire de mal », elle et d'autres ont ouvert la voie à une autre éducation dont plusieurs courants ont émergé aujourd'hui. En juillet 2019, la France reconnaît les effets néfastes des "violences éducatives ordinaires" sur le cerveau des enfants, elles sont désormais interdites par la loi : finis la

fessée, les humiliations, les privations de nourriture... « Les pratiques de la parentalité positive diminuent les risques d'hyperactivité, de décrochage scolaire, favorise l'autonomie et le sentiment de responsabilité. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas des enfants rois qui font n'importe quoi, il y a des règles », poursuit Isabelle Filliozat. Également nommée "éducation positive" ou encore "bienveillante", ses penseurs s'accordent sur une chose : l'écoute et le respect des besoins de l'enfant en sont la base.

TROP SÉVÈRE OU TROP LAXISTE : OÙ METTRE LE CURSEUR ?

« On sort de ce curseur ! On n'est ni sévère ni laxiste, on ne cherche pas à se positionner dans une posture quelconque. L'important, c'est de répondre aux besoins de l'enfant et de s'adapter à la situation », affirme Isabelle Filliozat.





4.

On prévient plutôt que punir

« En fournissant à l'enfant des ressources pour pouvoir affronter des situations, on lui donne des clés pour qu'il ait le bon comportement », assure Isabelle Filliozat. On lui donne des moyens, des techniques et des façons de faire pour affronter les événements de la vie. Par exemple, s'il veut monter sur la balançoire alors qu'il y a déjà quelqu'un, on peut lui dire : « Qu'est-ce que tu peux faire pour attendre ton tour ? Chanter ? Danser ? Courir ? ». Expliquer pourquoi il faut attendre à un enfant de 2 ans ne sert à rien car son cerveau est immature. « On réfléchit à ses capacités à ce moment-là et on l'aide, décrypte-t-elle. On oublie la punition qui n'apprend rien et donne à l'enfant le sentiment d'avoir été trahi, et surtout qu'il pourra recommencer une fois la punition levée. On peut, à la place, discuter avec son enfant pour comprendre pourquoi il a eu tel comportement. Ça va le responsabiliser, et il y a une conséquence, une sanction, au comportement.

Par exemple s'il a pris des bonbons un vendredi alors qu'il peut en manger uniquement le samedi, la sanction, discutée avec l'enfant, peut être qu'il ne va pas en manger le samedi.

« On se met à la place de l'enfant. »

« Ce qui me plaît dans l'éducation positive, c'est qu'on se met à la place de l'enfant. Il devient acteur de son développement et n'est pas seulement un "objet" à qui on impose notre façon de penser. On prend l'avis de Gaël en compte, on l'écoute et on répond à ses questions. En tant que parents, on se remet tous les jours en question. Mais parfois, les regards et les sous-entendus de l'entourage qui pense que nous sommes laxistes sont pesants. »



LAURENCE
Maman de Gaël, 3 ans.

On ne le stimule pas trop !

« La surstimulation est très présente dès la naissance », constate Isabelle Filliozat. C'est trop pour l'enfant qui ne sait plus où donner de la tête. On évite d'acheter trop de jouets, de mettre trop de couleurs sur les murs de la chambre et surtout on laisse l'enfant jouer librement, sans lui proposer des activités toute la journée.

Par exemple, rien ne sera jamais aussi stimulant que de faire une cabane dans la forêt !

5.

Développer son autonomie et sa confiance

« L'être humain développe mieux ses comportements positifs quand ses forces sont soulignées », indique Isabelle Filliozat. On appuie sur ce qu'il fait de bien et on valorise ses compétences et ses forces. Par exemple, si on lui a demandé de ranger sa chambre et qu'il n'a remis à sa place "que" son nounours, on peut lui dire : « Oh tu l'as rangé à la bonne place, tu as vraiment l'esprit d'observation ! ». Ce qui lui donne de la motivation et de la fierté pour continuer à montrer ce qu'il peut faire. « L'enfant est emphatique naturellement, il va chercher à participer (plier le linge, ranger, faire la vaisselle...). On ne le décourage pas, on le laisse faire avec nous, même si tout n'est pas parfait !

LIDERINA/ISTOCK - DR

ÉMILIE VEYSSIE

Blédina s'engage avec son programme

re **CULTIVONS** blédina

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

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

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

Au secours de la poire Williams

L'un de ses projets, Sauvez Williams, répond aux 3 enjeux plus durable, plus local et plus proche. Depuis plusieurs années, la filière de la poire Williams est dévalorisée et les vergers français sont menacés. Pourtant, la poire Williams est la variété la plus adaptée à la purée de fruits. Elle est donc indispensable pour la production des petits pots ! C'est pourquoi blédina soutient la filière pour assurer sa pérennité sur le territoire français et aider ses agriculteurs partenaires à se projeter de façon durable.

Les 3 engagements de la marque :

- Augmenter la rémunération de ses agriculteurs partenaires de 20% en moyenne
- Signer des contrats long terme jusqu'à 15 ans
- Aider à la plantation de 40 000 poiriers en respectant les exigences de l'agriculture régénératrice, avec l'aide de Pour Une Agriculture Du Vivant.

+ **LOCAL** : En replantant les arbres fruitiers sur le territoire français au plus proche possible des sites de blédina.

+ **DURABLE** : En appliquant les principes d'agriculture régénératrice dès la plantation en partenariat avec Pour une Agriculture Du Vivant.

+ **DE LIENS** : En sensibilisant les consommateurs sur le sujet, et en les invitant à participer au projet sur la plateforme de financement participatif Miimosa pour financer eux-mêmes les plants de poiriers.

Ce n'est que le début, blédina a déjà commencé à développer d'autres projets pour soutenir le monde agricole !

MIIMOSA **blédina**



“ Je suis ravi d'avoir pu participer à l'opération **Sauvez Williams** de blédina. L'accompagnement technique et financier m'a permis de relancer la culture de la poire Williams sur mon exploitation et de pérenniser cette filière, ce qui me tient à coeur. **En tant qu'agriculteur récemment installé, cela m'aide à me projeter sur le long terme, c'est un investissement pour l'avenir.** ”

GRÉGOIRE COTE,

Arboriculteur et agriculteur partenaire à Loire-sur-Rhône



Pas toujours facile de garder son calme face à son enfant. On apprend à prévenir et à déjouer les crises pour être des parents (et des enfants) heureux !

Éduquer notre loulou sans crier ou l'art de rester zen quand...



#25

**LES PLEURS
DE BÉBÉ :**

**COMMENT
LES DÉCRYPTER**

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



0-2 ANS

Ses pleurs n'en finissent pas

Les pleurs de bébé sont involontaires car ils sont produits par des parties autonomes du cerveau (Système Nerveux Autonome) : le cerveau reptilien et le cerveau limbique. Ceux-ci prédominent chez le tout-petit et favorisent les fortes émotions. On se défait donc de nos éventuels a priori : « Si bébé pleure, ce n'est pas pour nous empêcher de vivre, mais parce qu'il a un vrai besoin. C'est souvent cette interprétation qui fait qu'on s'énerve », explique Valérie Roumanoff, hypnothérapeute.



« Prendre en considération ses propres besoins, c'est ce qui nous permet le plus d'être câlin et patient avec notre enfant », confirme Valérie Roumanoff.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

On perd plus vite son calme quand on est épuisé.e. On dort donc dès que possible, même 5-10 minutes. On redéfinit nos priorités (le ménage peut attendre!) et on essaie de se réserver des moments ressourçants (appel d'une amie, balade...) pour tenir bon. Côté bébé, on enquête sur la cause des pleurs (couche sale, douleur, faim...) et on y répond. On se fait confiance : on est la personne qui connaît le mieux notre enfant. Et si on a peur de craquer face aux pleurs, on passe le relais à son/sa partenaire, un grand-parent, un(e) amie... Sinon, on met bébé en sécurité dans son lit et on va respirer doucement dans une autre pièce ou taper dans un oreiller avant de revenir plus calme.

Il touche à tout

Bébé a besoin de découvrir le monde qui l'entoure mais ne comprend pas les dangers. À partir de 8 mois environ, à quatre pattes, il accède plus facilement aux cacahuètes, four, médicaments, produits ménagers... Sans compter qu'en plein stade oral durant sa première année, il porte tout à sa bouche pour mieux l'appréhender. Le danger est réel. Avant ses 3 ans, l'enfant ne peut pas identifier un nouveau risque, ni se rappeler des règles s'il est excité ou pense à autre chose... Il développe progressivement cette capacité.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

Chez soi, on adapte son environnement : exit les objets fragiles, précieux et dangereux ! Bonjour cache-prise, coins de table... Hors de la maison, l'hypnothérapeute conseille de focaliser l'attention de son bout de chou sur autre chose qui va le distraire (jouet, carnet, stylo...) et satisfaire son travail d'exploration, sa curiosité naturelle.

À lire



"ET SI ON ARRÊTAIT DE CRIER SUR NOS ENFANTS?"
de Valérie Roumanoff
éd. First Éditions.

www.youtube.com/c/ValerieRoumanoff1
hypnosequifaitdubien

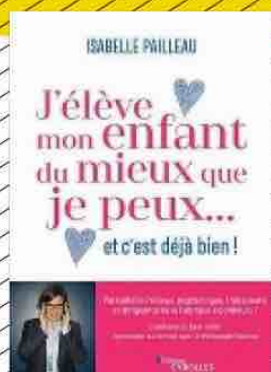


À l'heure du terrible Two et ses "non"

Vers 2 ans, l'enfant comprend qu'il est une personne à part entière, dissociée de ses parents. C'est une période d'affirmation de soi, de volonté de faire tout seul. Son cerveau est encore immature pour gérer ses émotions et frustrations, ce qui peut donner lieu à des colères. Et si on passe notre temps à lui dire « non », ses neurones miroirs l'incitent à faire de même.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

« On s'entraîne à choisir un autre vocabulaire comme "stop, c'est dangereux", "Viens ici" au lieu de "non, ne va pas là" et on insiste sur les "oui tu peux" pour équilibrer la balance », conseille l'hypnothérapeute. Il refuse de prendre son bain ? Évitions le rapport de force stérile. On transforme l'ordre en jeu : « Et si on allait à la salle de bains à cloche pieds ? ». Et derrière chaque « non », on essaye de dire un « oui ». « Tu ne peux pas dessiner sur le mur, mais sur le papier, tu peux ». On s'inspire de l'approche Montessori pour accompagner son autonomie : on lui donne du matériel adapté pour cuisiner, jardiner... On le laisse choisir entre deux T-shirts son préféré.



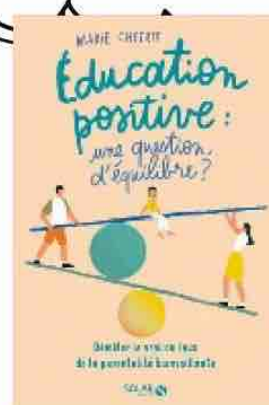
"J'ÉLÈVE MON ENFANT DU MIEUX QUE JE PEUX... ET C'EST DÉJÀ BIEN !"
d'Isabelle Pailleau
éd. Eyrolles

Il boude ses légumes

La psychologue et thérapeute familiale Isabelle Pailleau conseille de ne pas se mettre la pression et de calmer nos peurs : un enfant ne se laisse pas mourir de faim et connaît rarement des carences. Et puis, comme nous, ses goûts alimentaires vont forcément évoluer avec le temps.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

On lui demande juste de goûter ses légumes. Et s'il n'aime pas, on n'insiste pas. « S'il voit qu'on s'énerve, il pensera qu'il a un pouvoir sur nous », confie la psychologue. On le laisse finir les autres aliments de son assiette. La prochaine fois, on lui proposera de nouveau ces légumes, mais cuisinés d'une autre façon : en purée, en morceaux, en gratin, en soupe...



"ÉDUCATION POSITIVE, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE ?"
de Marie Chetrit
éd. Solar.

JENKOATAMAN/ADOBESTOCK

3-6 ANS

Ses affaires traînent partout

« Nous obéir n'est pas une bonne motivation car c'est alimenté par la peur et c'est peu efficace sur le long terme », déclare l'hypnothérapeute, Valérie Roumanoff. Maria Montessori préconisait d'aider l'enfant à faire seul en lui montrant les gestes qui lui permettront de devenir autonome et en lui créant un environnement adapté. Un coup de pouce nécessaire pour l'inciter à ranger.

On lui montre plusieurs fois comment ranger, puis on le fait avec lui... avant de le laisser faire tout seul.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

On prévoit des rangements, patères, étagères, adaptés à sa taille, et dont il peut facilement se servir. « On évite les phrases comme « range ta chambre », l'enfant a besoin d'une directive précise. Et on commence à ranger avec lui car il a du mal à passer d'une activité à une autre », constate Valérie Roumanoff. Pour le motiver, on le met par exemple au défi de mettre tous ses Kaplas dans leur boîte avant que le minuteur ne sonne. On valorise ses efforts pour l'encourager ! Il sera content de contribuer à la bonne vie du foyer auquel il appartient. Et ça, c'est une bonne motivation.

Il faut lui répéter cent fois de se laver les dents

« Répéter fait partie du métier de parent », rappelle Isabelle Pailleau. Cependant, inutile de réexpliquer à chaque fois l'utilité de se laver les dents. L'enfant l'a compris. La clé, c'est d'incarner notre demande de façon douce et ferme, de mettre toute notre intention dedans et de l'accompagner.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

On lui demande en le regardant dans les yeux (on évite de faire soi-même autre chose en lui parlant) : « Tu vas te laver les dents maintenant, s'il te plaît ? ». Mieux encore, on décide d'y aller ensemble. C'est la pédagogie par l'exemple. On lui donne une brosse à dents amusante si on veut rendre la séance plus ludique.



“

“Je lui dis que je la comprends...”

« Quand ma fille est en colère ou frustrée, je lui dis que je la comprends. Et quand elle est prête, elle peut venir me faire un gros câlin car ça la calme très vite. Si je suis moins patiente, je lui dis aussi que je la comprends, mais que je n'accepte pas qu'elle s'en prenne à moi et que j'ai besoin de sortir de la pièce. Je m'éloigne pour respirer. Et je l'écoute toujours, car quand un enfant fait une colère, il nous dit quelque chose. Le parent est la personne avec qui l'enfant se sent le plus en sécurité. On se doit de l'écouter et de se remettre en question car lui a un cerveau immature émotionnellement, il ne cherche pas à nous embêter. »



GAËLLE, maman de Simh'a, 4 ans.



Pipi, un verre d'eau... quand va-t-il enfin se coucher?

Le moment du coucher est synonyme de séparation et ça n'est pas toujours facile à gérer pour l'enfant. Mais on n'est pas un mauvais parent parce qu'on ne répond pas à chacune de ses demandes. « L'enfant a besoin de sentir jusqu'où il peut agir. Quand il sent que ce n'est vraiment pas négociable, qu'on est aligné et tranquille avec ce qu'on dit, il finit par arrêter », glisse Isabelle Pailleau.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

En amont, on s'assure que l'enfant a bien bu, est passé aux toilettes. On suit le rituel du coucher: une histoire, un bisou et au lit. S'il n'est pas malade et que rien de grave ne justifie qu'on y retourne, il n'y a pas lieu de revenir le voir. On lui explique qu'on lui a donné du temps et que désormais on a besoin d'être entre adultes, qu'on ne reviendra pas.

Il hurle pour avoir des bonbons au supermarché

« Au supermarché, il y a beaucoup de sollicitations, de lumière, de bruit. Si on peut, autant éviter d'y emmener son enfant », suggère Isabelle Pailleau. Un Drive à récupérer peut esquisser bien des soucis. Sinon, avant de faire les courses, on précise qu'on n'achètera pas de bonbons et qu'il est inutile d'en demander.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

On ne cède pas. Valérie Roumanoff conseille de détourner son attention en lui montrant autre chose. On l'occupe en lui demandant de peser les légumes, de mettre les achats sur le tapis de caisse... Pour Isabelle Pailleau, face aux hurlements, mieux vaut faire abstraction du regard des autres et lui dire: « Je vois que tu n'es pas content, mais les bonbons ne sont pas sur ma liste de courses. Je n'en achète pas. Si tu en veux un, il y en a à la maison ».



“Je demande en chuchotant, en mimant...”

« Depuis qu'ils sont petits, les situations où nos nerfs sont mis à rudes épreuves sont légion. Une astuce que j'ai trouvée pour éviter de crier pour la vingtième fois d'aller se brosser les dents ou autre, c'est de dire la même phrase, mais différemment, selon mon humeur: en chuchotant, en mimant, en chantant, en prenant une voix de robot, en le disant en anglais, en dansant... Ça m'aide à ne pas crier et c'est généralement beaucoup plus efficace! On oublie souvent que les enfants sont plus motivés à faire les choses dans la dérision et la bonne humeur. »



ÉLODIE, maman d'Émilie, 10 ans, et d'Eliott, 12 ans.

7-10 ANS

Il ne veut pas faire ses leçons

Changer notre état d'esprit sur les leçons peut en faire un moment de jeu. En effet, « les études démontrent qu'on apprend et qu'on retient mieux dans le plaisir. On observe ce qui marche pour son enfant et on évite d'en faire un moment trop sérieux », conseille Valérie Roumanoff.

>> QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

L'hypnothérapeute suggère d'utiliser une phrase un peu hypnotique pour motiver notre loulou : « Dès que tu auras fini ton goûter, tu iras faire tes devoirs ». C'est une transition en douceur pour annoncer une autre activité. S'il préfère, il peut faire ses leçons dans la cuisine, s'allonger sur le tapis, apprendre sa poésie en marchant, comprendre les fractions en coupant un gâteau...

On essaie de rendre les apprentissages plus vivants.

Il se chamaille avec son frère

Les confits sont inhérents à la vie d'une fratrie et sont formateurs en termes de relations sociales, de compromis... L'hypnothérapeute explique qu'en se plaçant en médiateur, on peut donner injustement tort à l'un de ses enfants. Il peut alors s'en prendre à son frère/sa sœur.

>> QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

« On demande à ses enfants de trouver un moyen pour que chacun ait ce qu'il veut et soit satisfait. On leur dit que l'on revient dans 5 minutes pour s'assurer qu'ils ont trouvé ce terrain d'entente », conseille Valérie Roumanoff. Si les tensions surviennent toujours pour la même chose, on l'identifie et on essaye de l'éviter.



Il nous parle (très) mal

La qualité de notre communication est importante. Notre langage, celui de ses camarades, des médias, l'imprègne d'un vocabulaire parfois mal choisi. Il peut avoir tendance à nous parler comme à ses copains, sans faire de distinction.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

« Du fait qu'on est l'adulte, on parle parfois de façon autoritaire et impérative : "range ton cartable"... Montrons l'exemple en parlant comme on aimerait que l'on s'adresse à nous, correctement, avec des formules de politesse », propose Isabelle Pailleau. Si, dans un moment d'agacement, l'enfant nous parle mal, la psychologue conseille de lui dire : « Tu peux me dire ce que tu veux, mais pas n'importe comment. Moi je te parle bien ». On ne revient pas sur cet épisode car ça arrive à tout le monde d'avoir un mot plus haut que l'autre. En revanche, si notre préado prend l'habitude de hausser les épaules, de nous répondre des gros mots « On peut (re)fixer les règles de respect élémentaires qui doivent fonctionner dans les deux sens.

TV, console... C'est la guerre des écrans !

« **C'**est difficile pour un enfant de moins regarder les écrans. Son cerveau est immature et particulièrement sensible à ce côté addictif », reconnaît l'hypnothérapeute. Pour aider à poser des limites face aux écrans, le psychiatre Serge Tisseron a établi un guide 3-6-9-12 : pas de télé avant 3 ans, pas de console de jeux personnelle avant 6 ans, Internet après 9 ans, les réseaux sociaux après 12 ans.

» QU'EST-CE QUE JE FAIS ?

On établit à l'avance des règles avec des temps d'écrans précis. On contrôle à l'aide d'un minuteur ou d'un arrêt programmé. Ça évite d'être celui qui joue les censeurs ! L'enfant sait dès le départ jusqu'à quelle heure il peut regarder la télé ou jouer à sa console. On peut aussi lui laisser la liberté d'utiliser ce temps quand il veut dans le week-end. On peut lui donner un "ticket télé", un papier qui lui donne droit à un dessin animé. Ça évite qu'il demande à en regarder plusieurs. S'il a du mal à décrocher, on lui demande de quoi il aurait besoin pour arrêter, que peut-on mettre en place pour l'aider ? « S'il a besoin qu'on éteigne nous-même, quand il nous verra venir la prochaine fois, il le percevra comme une aide », déclare l'hypnothérapeute.

« En tant que parent, je ne t'insulte pas, je n'utilise pas l'ironie. Je ne te dévalorise pas, donc j'attends en retour que tu exprimes ton désaccord par des mots et non pas en haussant les épaules ou des gros mots », conseille Isabelle Pailleau.



PORTRA IMAGES/GETTY IMAGES

DOROTHÉE BLANCHETON

NOUVEAU LOOK

MÔMES

par **PARENTS**

Créateur
de bons
MÔMENTS



BRICOLER



En 10 minutes,
transformez un simple
rouleau de papier toilettes en
UNE VÉRITABLE SIRÈNE !



ANNIVERSAIRE

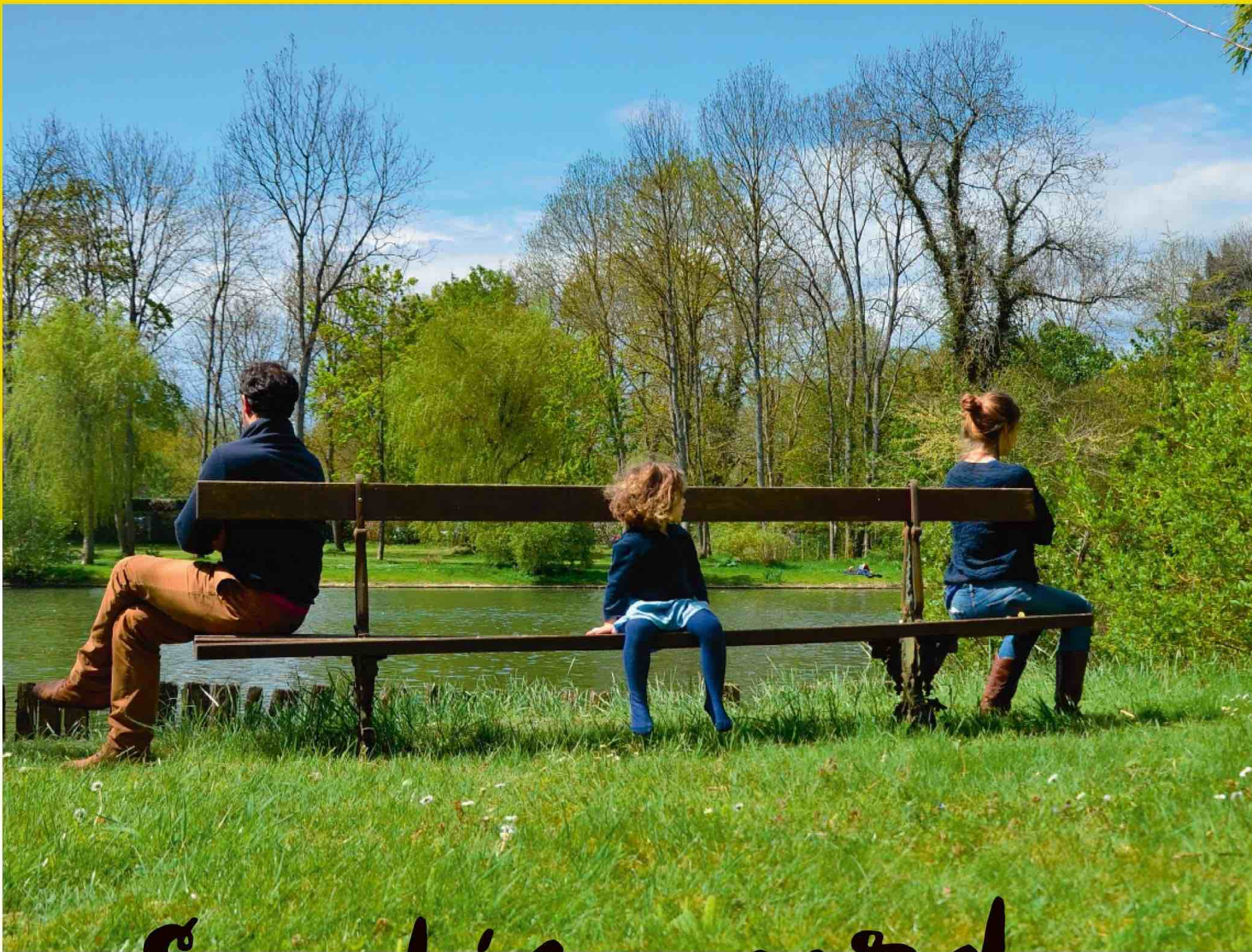


Un gâteau au yaourt,
transformé en un magnifique
GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE ARC-EN-CIEL !

PARENTS VOUS DONNE **RENDEZ-VOUS SUR**

WWW.MOMES.NET

La fabrique à idées pour éveiller vos enfants

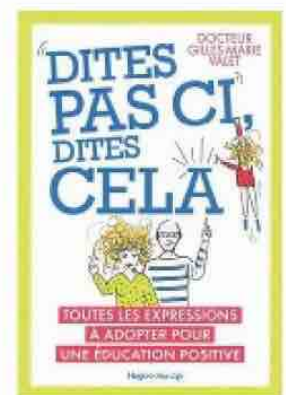


En désaccord sur l'éducation, on fait quoi?

Père fouettard, maman doudou ou l'inverse... En matière d'éducation, nos désaccords peuvent tourner vinaigre! Voici quelques clés pour sortir de l'impasse.

Un consentement implicite?

Chaque parent a sa propre histoire, son éducation. Il est donc naturel de ne pas avoir toujours les mêmes principes éducatifs. « Il y a parfois un consentement implicite dans lequel un parent investit une fonction plus directive quand l'autre est permissif et le couple s'en satisfait. Mais dans les moments de tension, ça peut être reproché. La critique dépasse alors la fonction du parent et cible sa personne », explique le pédopsychiatre Gilles-Marie Valet. Ces différends peuvent déstabiliser le couple. L'enfant peut s'inquiéter d'une possible séparation et se sentir coupable.



"DITES PAS CI, DITES CELA"
de Gilles-Marie Valet
éd. Hugo

CHARLOTTE DU BANC - DR

On fixe les règles en amont

Quand on sent des différences de principes éducatifs, on s'en parle à l'écart des enfants pour élaborer une stratégie éducative. On réfléchit en tant que parent à ce qui est bon pour son enfant et pour son avenir, pas en tant que mari ou épouse heurté.e ni par rapport à son passé. On définit les grandes règles en amont, les points sur lesquels il est important qu'on soit d'accord, et on cherche des consensus. Donc devant son enfant, on se montre solidaire des décisions en évitant de se contredire ou de dire du mal de l'autre parent.

Des visions complémentaires

Plutôt que de pointer du doigt les différences de points de vue, on essaie de les percevoir comme complémentaires et bénéfiques pour son enfant. « Si on a une nature permissive, on peut être heureux que son conjoint soit différent car on obtient une complémentarité harmonieuse. Un enfant a besoin de ces nuances », estime le pédopsychiatre. Si le parent plus rigide est frustré de toujours passer pour le père ou la mère fouettard, il peut modifier la dynamique de couple. Comment ? En lâchant du lest pour que l'autre prenne le relais. S'il cesse de demander à son enfant de mettre la table, l'autre va finir par le faire !



"L'ÉDUCATION DE NOS ENFANTS : SUJET DE CONFLIT DANS NOTRE COUPLE"

Un podcast Cool Parents Make Happy Kids



On se répartit les domaines

Attribuer des domaines de responsabilité à l'un ou l'autre parent selon ses compétences peut fonctionner... mais après concertation parentale. S'occuper des devoirs demande plus de discipline que de gérer les activités parascolaires. Cette répartition doit être un choix pour être bien vécue. Le Dr Valet propose d'alterner les domaines, et bien sûr d'accepter que l'autre fasse à sa manière.

"J'accorde à chacun un moment..."

« J'élève seule mes enfants et je fais comme je peux pour être la plus bienveillante possible. J'essaie d'accorder à chacun un moment dans la semaine. Tous les soirs, je les câline et je ne pense à rien d'autre quand je suis avec eux. Ces petits rituels nous rapprochent et sont les meilleurs moments de la journée. Et puis, le truc primordial, c'est aussi de prendre soin de soi, même si c'est 5 minutes dans la journée pour gribouiller dans mon bullet journal ou boire mon café du matin quand tout le monde dort encore. »



MÉLANIE, maman de Maxime 6 ans, Mael, 9 ans, et Julia, 14 ans.

(ou à papa)

Il demande toujours à maman...

Maman cède plus volontiers que papa (ou l'inverse) ? Il y a de fortes chances pour que loulou lui demande plus souvent des choses. On peut lui dire de demander à notre conjoint. Mais celui-ci risque de toujours être celui qui dit « non » et l'autre ne prend pas de décision. La solution ? « Pour les réponses qu'on anticipe comme positives, on dit à son enfant de demander l'autorisation au parent plus dirigeant. Pour les autres, on assume de poser l'interdit », propose le Dr Gilles-Marie Valet. On peut aussi différer sa réponse après s'être mis d'accord entre parents.

DOROTHÉE BLANCHETON



Comment bien choisir...

son premier casque de vélo?

Passager ou conducteur, le casque est obligatoire à vélo pour les moins de 12 ans. Alors pour sa sécurité dès les premiers tours de roue, on l'adopte aussi en draisienne, trottinette ou skateboard!

Adapté aux petites têtes



Choisir la marque Globber est un gage de qualité, ce qui est rassurant pour nous. Le casque se veut complet : une protection large de la tête avec une coque externe In-Mold pour une bonne absorption des chocs, une doublure en mousse épaisse et... un design très agréable. Ce casque mixe donc confort et sécurité, avec 11 points d'aération, ainsi qu'un système de LED à l'arrière pour renforcer la visibilité de son enfant lorsqu'il roule à vélo ou à trottinette la nuit : pratique pour le retour de l'école en hiver. À noter également que le prix est abordable.

Dès le plus jeune âge



Nouveauté pour l'enseigne Decathlon, ce casque est à destination des tout-petits afin de bien protéger la tête de bébé, que ce soit au moment de ses premières explorations à draisienne ou lorsqu'il est porté à l'arrière d'un vélo adulte. Avec un prix accessible sans pour autant faire de concession sur la qualité, il devient un indispensable des jeunes familles qui se déplacent à vélo. Il s'ajuste facilement grâce à sa molette arrière et les lanières latérales. On note ainsi une double protection (externe en PVC et interne EPS pour une bonne absorption des chocs) : un bon choix pour un premier équipement pour bébé.

Le plus high-tech!



Un ajustement jusqu'aux tempes et la nuque pour une protection optimisée.

Ce casque est un véritable condensé d'innovations tant au service de l'ergonomie et du confort que sur la sécurité apportée. On remarque la coque externe In-Mold, la protection interne EPS avec un rembourrage amovible et lavable, mais aussi le feu LED arrière visible à 180°, ainsi qu'un filet anti-moustiques pour une utilisation adaptée aussi bien en ville qu'en forêt : la protection se veut complète, par tous les temps et sur tous les terrains. Autres points différenciants, une épaisse mentonnière et la possibilité de régler le casque non seulement en largeur mais aussi en hauteur : pratique si l'enfant a une tresse ou une queue-de-cheval!

SI ON L'ACHÈTE D'OCCASION

Qu'on l'achète ou qu'on nous donne celui de notre neveu, le premier réflexe est de vérifier qu'il n'est pas cabossé ou endommagé après une chute. Ensuite, on s'assure que les points de réglage ne sont pas grippés et fonctionnent correctement : molette de réglage à l'arrière, système de clip au niveau du menton pour fermer et ouvrir facilement le casque et régler le maintien. On en profite pour vérifier que la taille du casque correspond bien au tour de tête de notre enfant. **Côté hygiène**, si le revêtement intérieur est amovible, il est préférable avant utilisation de le passer en machine. On vérifie aussi l'état de propreté, notamment au niveau du filet anti-moustiques si le casque en est doté. **Dernier point de contrôle**, celui des lumières LED : fonctionnent-elles ? Si non, est-il possible de changer une pile par exemple ?

Ce qu'il faut savoir

Pour assurer une bonne sécurité, le casque doit être parfaitement adapté à la tête de l'enfant. Avant l'achat, il faut donc prendre les mesures de son tour de tête à l'aide d'un mètre souple. On pourra ensuite ajuster le casque à l'aide de la molette qui se trouve à l'arrière et la régler au fur et à mesure qu'il grandit. L'absorption du choc en cas de chute sera ainsi optimisée, du fait qu'il n'y a pas de vide entre la tête et le casque. **Autres critères de choix**, les matériaux utilisés pour la coque externe (In-Mold, ABS), le confort du rembourrage et de la mentonnière, et enfin, son style, urbain ou sportif, doit plaire à notre loulou pour qu'il ait plaisir à le porter !

Pour les fans de sport



CASQUE PERFORMANCE NAKAMURA, INTERSPORT, 2 COLORIS, 26,99 €. TAILLE UNIQUE : 53-58 CM. DES 7 ANS.

Spécialement adapté pour les virées sportives et la pratique du VTT, il convient parfaitement pour accompagner les enfants dans leurs balades en forêt ou à la campagne en deux-roues (véhicule non motorisé). On trouve donc des fonctionnalités qui facilitent une pratique sportive : filet anti-insectes et anti-moustiques intégré, mini-visière à l'avant et plus de 20 points d'aération pour limiter la transpiration et tenir de façon confortable sur de longues distances ou en cas de fortes chaleurs. La coque externe est également conçue en In-Mold, ce qui permet de moins craindre un impact important sur la tête en cas de chute.



Des yeux bien protégés

CASQUE VÉLO ENFANT, URBAN WHEELERS, 3 COLORIS, 54,90 €. TAILLE S : 48-52 CM. 2-6 ANS.

Pour mixer fun et sécurité sur la route ou au parc, ce casque se distingue par une large visière qui protège les yeux et l'ensemble du champ visuel du vent, du soleil, mais aussi des insectes. Son look résolument tendance et urbain en fera assurément un objet que les enfants rechigneront moins à mettre au moment de monter sur leur vélo ! Pour une protection optimisée, deux cache-oreilles sont fournis en option, à clipser sur le casque. Autre point fort : une grande modularité de la taille pour apporter une solution de sécurité adaptée aux enfants qui ont un petit tour de tête et un casque durable, qui pourra les suivre dans leur croissance sur plusieurs années.

Un look so vintage !



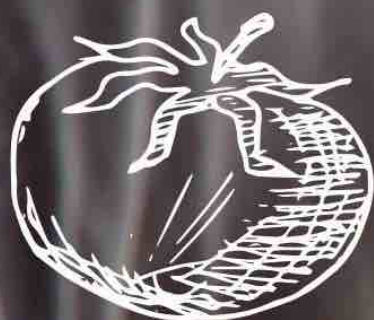
Des sangles en cuir végétal.

CASQUE ENFANT, THOUSAND JR., 3 COLORIS, 65 €. TAILLE UNIQUE : 49-53 CM. 5-10 ANS.

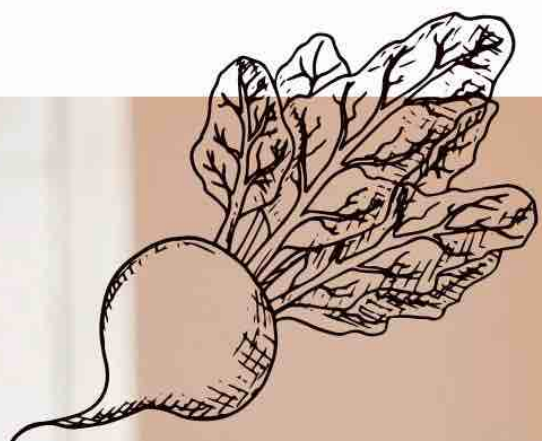
Couleurs pastel, mini-visière... avis aux amateurs de look rétro, ce casque est disponible en version enfant et adulte, pour des virées à vélo en mode "moi et mon mini-moi" ! Il permet ainsi de ne faire aucun compromis entre l'envie d'être dans l'air du temps, mais aussi de rouler bien protégé ! Le plus : il propose une mentonnière qui se clipse à l'aide d'une boucle magnétique, de quoi en finir avec la peur de se pincer la peau du cou au moment d'attacher son casque. L'absence de LED est compensée par un pack d'autocollants réfléchissants amovibles : une idée très astucieuse.

BARBARA HADDAD

Pour développer ses papilles gustatives et initier son tout-petit aux saveurs, on profite de la belle saison ! Légumes primeurs, textures variées, épices et recettes qui changent de l'ordinaire... Voici 10 astuces pour cuisiner avec un zeste de goût et de fantaisie !



10 **astuces** **pour** éveiller ses papilles **au bon (vrai) goût** **des aliments**



LES EXPERTES



**Coralie
CAMPS-GUIRAN**
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
à la Clinique d'Aressy
(ELSAN)



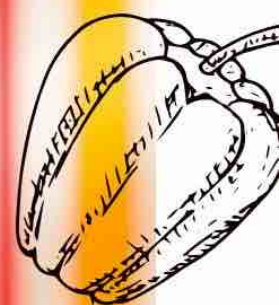
**Fabienne
LAE-LAVIGNE**
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
à la Clinique d'Aressy
(ELSAN)



Pauline
alias Fitspau, auteure
du livre "Cuisiner pour
soi et pour bébé", chez
Hachette Cuisine.

1 On diversifie avec Les aliments qu'on aime

« Un bébé peut commencer à découvrir toutes les familles d'aliments entre 4 mois révolus et 6 mois, y compris ceux qui peuvent provoquer des allergies comme les œufs, les arachides, la poudre d'amandes ou de noisettes. Idem pour les aliments qui contiennent du gluten. Car plus il va les goûter tôt, plus il développera sa tolérance », expliquent les nutritionnistes. Pour les menus, on peut même s'essayer à décliner ses propres repas pour adultes (version bébés) afin d'inviter bébé dès le plus jeune âge à la table des grands. Dans son livre, Pauline (alias Fitspau) nous propose 65 recettes pour adultes, déclinables pour les enfants à partir de 4 mois révolus. « Pour l'œuf cocotte aux asperges, par exemple, on proposera à un bébé de 6 mois une purée de petits pois-asperges servie avec 1/4 d'œuf mixé ! Quant aux tartines au pesto de betterave, noix de cajou et feta, pour un tout-petit de 8 mois, on écrase grossièrement des dés de betterave et de feta, que l'on présente en purée avec quelques morceaux fondants », explique l'auteure.



2 Il est prêt ? C'est parti pour varier les textures !

« Lorsqu'un enfant avale ses purées lisses sans aucune difficulté, qu'il est capable de porter un aliment à sa bouche, qu'il fait des mouvements de mâchonnements et se tient bien assis, on peut commencer à varier les textures. Au début, on hache grossièrement les purées, puis on laisse des petits morceaux de légumes fondants avant de lui présenter entièrement », conseillent les expertes en nutrition. Pour Pauline : « Dès 6 mois, on peut ajouter des petits morceaux dans les purées comme du pain de mie ou de l'œuf dur écrasé. Puis, on préparera à bébé des mouillettes à tremper dans la purée pour développer sa préhension ».





3

La DME, vous connaissez ?

Le DME ou "diversification menée par l'enfant", propose à son tout-petit de s'alimenter par lui-même dès que possible, sous notre surveillance. Avec l'accord de son pédiatre, la DME pourra commencer autour de 6 mois, dès lors qu'il est capable de se tenir convenablement assis. Il pourra saisir les morceaux de légumes cuits et de fruits que l'on place devant lui. « Si c'est l'été, on peut, par exemple, lui proposer des petits quartiers de pêches, des morceaux de banane et des choses molles tout en restant à proximité », suggère Pauline. Un bon moyen de développer sa curiosité et sa gourmandise.

4

Cuissons : à toute vapeur !

Pour préserver les vitamines et les minéraux, on mise sur les cuissons à la vapeur. « Elles font ressortir le goût des aliments ! Et comme c'est le printemps, on cuisine des épinards frais, de la patate douce, mais aussi des carottes primeurs, les blancs de poireaux, le chou-fleur, les asperges, le fenouil et les petits pois frais. Côté fruits, sur les étals, on trouve encore des variétés exotiques, des pommes et les premières fraises pour de délicieuses compotes. Et pour plus de diversité, on peut aussi utiliser, de temps en temps, des fruits et légumes surgelés qui sont de bonne qualité.

“

“Du fait maison, top chrono.”

« Cuisiner des petits plats maison qui ont du goût, ce n'est pas si compliqué ! Primo, j'utilise uniquement des produits de saison que je prépare au robot cuiseur ! En 15-20 minutes maxi, c'est cuit et mixé. J'ajoute une cuillerée à café d'huile d'olive, des herbes et des épices. Et, preuve que Natale est friand de son assiette, il râle parce que ça ne va pas assez vite et n'en laisse pas une miette. »



CHRISTELLE
Maman de Natale, 16 mois.



PORAVUTE/ISTOCK - DR

5

Des huiles première pression à froid

On n'oublie pas les huiles de bonne qualité pour enrichir les plats de bébé et lui faire découvrir des goûts subtils et, parfois, prononcés. « Les matières grasses ajoutées sont indispensables. Les enfants, au moins jusqu'à 3 ans, ont des besoins importants en graisses pour assurer leur bon développement. Dès le début de la diversification, on ajoute 1 cuil. à café de matière grasse aux préparations maison de type huile de colza, de noix, huile d'olive et, de temps en temps, une noisette de beurre », conseillent les nutritionnistes.

6

Vive les légumes locaux !

Manger local, c'est non seulement la garantie de limiter les impacts du transport sur l'environnement, mais c'est aussi un gage de qualité ! Cueillis à maturité, fruits et légumes regorgent de saveurs et de nutriments. Entreposés un très court laps de temps entre la cueillette et la vente, ils sont au top de la fraîcheur. En mangeant local, on suit donc le calendrier des saisons ! On découvre alors, qu'en hiver, les légumes et les fruits sont naturellement riches en glucides et en vitamine C pour l'énergie et les défenses immunitaires, et l'été, en eau, pour les risques de déshydratation. De quoi proposer à bébé des végétaux qui ont du goût et des qualités nutritionnelles adaptées à la saison.

7

On profite de "l'âge d'or gastronomique"

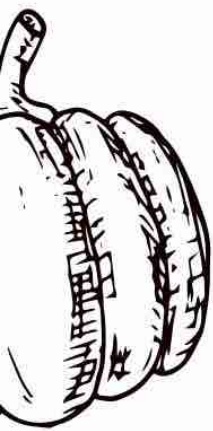
« C'est dès le début de la diversification alimentaire et jusque vers 18 mois que le tout-petit est le plus enclin à découvrir une multitude de saveurs et de textures ! On profite de cette période, que l'on qualifie d'âge d'or gastronomique, pour l'initier au goût des légumes amers, comme les endives ou les artichauts, pour introduire les épices et les herbes fraîches dans ses plats », conseille Pauline. En effet, vers 18 mois, notre petit peut refuser catégoriquement tout aliment nouveau. C'est la fameuse néophobie alimentaire, ou crainte des aliments nouveaux, qui concerne 75 % des enfants jusqu'à 3 ans.

9

On réessaie sans le forcer

Faire découvrir de nouvelles saveurs et des textures, ça ne marche pas à tous les coups ! « Si votre enfant est surpris par l'odeur, la couleur, le goût ou la texture d'un aliment, on le rassure. S'il grimace, vous pouvez réessayer quelques jours plus tard. Mais attention à distinguer le refus d'un aliment nouveau avec un véritable dégoût. Car, comme vous, votre enfant peut ne pas aimer certains produits », notent les spécialistes.

Il faut parfois jusqu'à 10 tentatives pour parvenir à faire accepter un nouvel aliment.



Des recettes pour toute la famille

Dans cet ouvrage, 65 idées de recettes pour se régaler ! Version adulte et version bébé de 4, 6, 8 mois et 1 an, elles suivent le calendrier des fruits et légumes de saison.



Pêches rôties aux framboises, poivrons farcis au taboulé, croquettes de carottes et polenta, avec toutes les étapes et les ingrédients nécessaires pour les réaliser. En prime, 5 recettes pour leur faire aimer les légumes dès 1 an et des informations sur la nutrition et la diversification menée par l'enfant (DME).

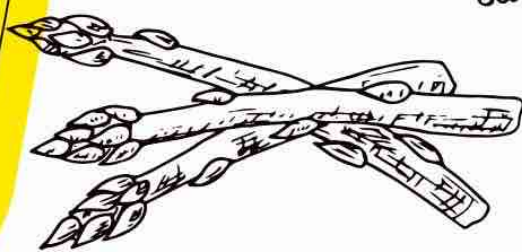
"Cuisiner pour soi et pour bébé", Fitzpau, Hachette Cuisine, 19,95 €.

8

On le fait sentir, toucher...

Le temps du repas est une bulle de découverte sensorielle. « N'hésitez pas à lui faire sentir les ingrédients, lui montrer leurs couleurs, les nommer, lui expliquer ce que vous cuisinez... Au début de la diversification alimentaire, les expertes recommandent de présenter chaque nouvel aliment séparément. Puis, une fois qu'il est accepté, on lui associe un autre aliment : on ajoute au légume en purée 1 cuil. à café de poisson ou de volaille mixée, puis un peu d'emmental râpé...

Si on pratique la DME, on peut donner une carotte cuite à pleines mains, ce qui permettra à l'enfant de mémoriser sa forme, sa couleur et son goût.



10

Il mange de tout

« Désormais, on considère que l'on peut introduire, sans ordre de préférence, les différents groupes d'aliments dès 4 mois révolus : légumes, fruits, volaille, poisson, viande rouge, œufs, légumes secs (haricots, pois chiches, lentilles), féculents (pâte, riz, semoule, pain complet), produits laitiers », expliquent les nutritionnistes. « On commence par les légumes à midi ou le soir et les fruits à l'heure du goûter. Votre enfant acceptera d'autant mieux les nouveaux aliments si on stimule sa curiosité en les variant à chaque repas ! », conseillent les nutritionnistes.

ROMY DUCOULOMBIER

Purme party

Les kids vont adorer
la couleur star de l'été pour
un look à se pâmer !

PAR MÉGAL GROUCHKA

Pour
les petits



Robe en gaz
de coton,
Vertbaudet,
21,99 €.



Polly Pocket
Licorne,
Mattel, 40 €.



Pyjama
en coton,
Arket, jusqu'à
24 mois, 19 €.



Sweat
en coton,
Zara, de 3 mois
à 5 ans, 15,95 €.



Body en coton
recyclé,
Bobo Choses,
de 3 à 36 mois,
35 €.



Pantalon en toile
de coton,
Gray Label, jusqu'à
24 mois, 38 €.



Peluche Lapin,
Jellycat, 19 €.



Sandaes en PVC,
Zara, jusqu'au 28,
14,95 €.



Chaussettes
en coton bio,
Gray Label, du
15 au 34, 12 €.



Bob en éponge,
Milk x Soda,
taille unique,
49 €.



Maillot de bain
en polyester,
Kiabi, de 3 à 14 ans,
13 €.



T-shirt en coton,
H&M, de 8 à 14 ans,
7,99 €.



Lunettes
en acetate,
Kiabi, de
3 à 12 ans, 5 €.



Jogging
en coton, Arket,
de 2 à 10 ans,
15 €.



Combinaison
en coton,
Zara, de 6 à 14 ans,
25,95 €.



T-shirt
en coton,
Bobo Choses,
de 2 à 11 ans,
35 €.



Veste en nylon,
K-Way,
de 3 à 14 ans,
65 €.



Banane en nylon,
The Animals
Observatory, 40 €.



Baskets
en toile, Arket,
du 24 au 34,
29 €.

En montagne La cani-rando

À Valloire, en Savoie,
il est possible de
randonner à la belle
saison avec des chiens
nordiques à partir
de 3 ans. Go!



**QUELLES
RACES DANS
LA MEUTE ?**
Groënlandais,
huskys, malamutes
et bergers australiens
composent la meute
de chiens de
Michaël.



*Il faut deux
enfants
pour retenir un
seul chien.*

Grâce à la traction
des chiens, les enfants
avaient les kilomètres
sans s'en rendre
compte.

À partir de quel âge ?

Si les enfants ont
moins de 8 ans, ils sont
harnachés avec un
adulte, et la randonnée
est adaptée à leur âge.

« **L**a cani-rando est une activité
familiale », explique Michaël.
Nous sommes à 1556 m, au
col du Télégraphe. Michaël, musher,
est titulaire d'un diplôme d'État. Il
entraîne 24 chiens nordiques, l'hiver
sur des traîneaux et l'été lors de
"cani-rando". C'est ce que nous allons
tester. Michaël "évalue" d'abord
chaque enfant et décide d'en associer
certains. C'est le cas de Louis, 8 ans,
qu'il met avec son frère de deux ans
plus âgé, attachés à un husky, Everest.
« Je ne le mets pas seul, car sinon
il décollerait. » Michaël fait de même
quand il installe parent et enfant
lors de la "baby cani-rando", à partir
de 3 ans. Les chiens sont retenus par
le parent et l'enfant est aidé dans sa
randonnée par la traction du chien.
Rose, 10 ans, est attachée à Bouh, une
chienne de 30 kg, puis à Pezouille.

Fans de leur chien !

Dès que Michaël manipule les harnais,
les chiens aboient, tant ils ont hâte
de partir. Une fois tout le monde
harnaché, on donne le top départ : « Ok
devant ! » Le chien nous tire très fort.
La randonnée commence sous le soleil
dévoilant des paysages magnifiques :
c'est la vallée d'Or. Chaque participant
a une bouteille d'eau et tous les

kilomètres environ, Michaël fait boire
les chiens. On passe sous les forêts
de sapins. Olivia râle : sa chienne, Icy,
refuse d'avancer si Michaël n'est plus
devant elle. « C'est la différence entre
les chiens nordiques, qui sont faits
pour tirer, explique le musher, et les
chiens de berger. Icy est une bergère
australienne, qu'on utilise dans les
troupeaux. Elle suit uniquement son
maître, c'est son instinct. » À la fin de
la boucle, les enfants et les adultes ont
fait 8 km et franchi 260 m de dénivelé,
sans s'en apercevoir. Olivia ne veut
plus quitter sa chienne, qu'elle brosse
avec dévotion. Louis et Gabriel sont
eux aussi fans de leur chien : « J'ai
trop aimé m'occuper des chiens. Ça
m'a encore plus motivé pour en avoir
un. Avec mon frère, on aimerait un
cocker, maintenant qu'on a un grand
jardin dans la nouvelle maison. » Après
une heure de câlins et de brossage,
c'est l'heure de rentrer ! Les jambes
fourbues, mais des images plein la tête
et un sourire jusqu'aux oreilles. ●

ESTELLE CINTAS
REPORTAGE PHOTOS ÉLÉONORE HENRI DE FRAHAN.



Après l'effort,
c'est câlins
et brossage...



Olivia dorlote Icy, la
bergère australienne,
après la balade.



Idéal pour les beaux jours

Modèle polyvalent, douillet et physiologique, certifié par l'Institut International de la Dysplasie de la Hanche comme « respectueux des hanches de l'enfant », ce porte-bébé est conçu pour offrir un confort et une ergonomie au top, tant pour bébé que pour le porteur. Grâce à son tissu Mesh 3D hyper respirant, ultra-doux et son assise réglable, il enveloppe notre loulou avec douceur. L'appui-tête s'ajuste d'un geste grâce à un système de bouton-pression et offre 3 positions pour maintenir correctement la tête et le cou de bébé à tout âge.

Porte-bébé Harmony
BABYBJÖRN,
220 €.



*Léger et pratique à utiliser,
il se glisse facilement dans
le panier de notre poussette
ou notre sac à langer.*



Extensible, elle est vraiment magique!

Ceinture LIBELTE,
de 34 € (taille enfant) à
49 € (taille adulte).

*Topissime aussi
pour les futures
mamans!*

Belle innovation! Sans boucle ni trou, cette ceinture hyperconfortable et évolutive s'attache directement aux passants du pantalon et reste en place toute la journée. Du coup, s'habiller et se rhabiller est un jeu d'enfant. Même pour les petits, surtout à l'heure d'aller aux toilettes à l'école, et éviter ainsi les petits accidents! Quant à la version adulte, elle évite qu'on se sente comprimée au niveau du ventre, après le repas. De plus, on apprécie que cette ceinture élastique certifiée OEKO-TEX soit réalisée en tannage végétal.

Pour les balades printanières avec bébé

En route pour l'autonomie

De 10 mois à 5 ans, il réunit à lui tout seul 4 fonctions: tricycle bébé, tricycle guidé, tricycle autonome et draisienne. Design et super bien conçu, il se transforme facilement dans les différents modes, 100 % sans outils, juste à l'aide des boutons-poussoirs et vissables. Cette nouvelle version Explorer bénéficie d'un repose-tête dans sa version bébé pour une plus grande sécurité et un meilleur confort. Le système de roue libre avant intégré dispose d'un bouton de verrouillage/déverrouillage pour garder le contrôle de la conduite!

Tricycle Explorer
Trike 4 en 1
GLOBBER,
159,99 €.





Bottes Ducky
BOATILUS,
à partir de
19,90 €.

Vive les flaques!

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



Porte-bébé
Embrace
(de la naissance
jusqu'à 11,3 kg)
ERGOBABY,
99,90 €.

Hyper ergonomique

On l'adopte dès la naissance (3,2 kg), avec son tissu jersey ultra-doux, certifié Oeko-Tex standard 100, qui épouse bien le corps de bébé. Son réglage au niveau de la ceinture permet d'adapter l'assise au mieux pour que bébé soit toujours en position physiologique recommandée, jambes écartées relevées en M. On apprécie sa facilité d'installation avec seulement trois boucles à manier, et le changement rapide entre les deux positions : portage ventral face à soi ou face au monde. Disponible dans un tissu encore plus respirant : le Mesh Soft Air.

Il a obtenu le label de l'association allemande AGR qui reconnaît les produits sains pour le dos, et il est aussi certifié sain pour les hanches par l'Institut International de la dysplasie de la hanche.

...on vous conseille ça!



Poussette Métro+
ERGOBABY, 349,90 €
hors accessoires (29,90
à 39,90 €). Barre d'appui
en option (29 €), offerte
jusqu'au 30/06/2022.
De 0 à 4 ans.

*Elle est compatible
cabine avion !*

Une citadine bien malinge

Cette super citadine convient dès la naissance et offre une installation tout confort à bébé grâce à son rembourrage supplémentaire qui la rend bien ergonomique sans ajout de kit naissance, son aile latérale de soutien, son inclinaison quasiment plate et son repose-jambes réglable qui se remonte constituent un vrai cocon. Côté pratique, elle se plie d'une main et propose un grand panier de rangement, ainsi qu'une pochette à l'arrière du siège. Elle est compatible avec les sièges-coque Cybex®, Nuna®, BeSafe® et Maxi Cosi®. Combinée au siège-auto Ergobaby x BeSafe, elle devient le premier système de voyage certifié sain pour le dos.

SYLVIANE DEYMIÉ ET CHARLOTTE FANICHET

Super sac pour Super look

Très polyvalent, le sac à dos à langer Rolltop de la collection Green Label de LÄSSIG séduit par son look, sa praticité et ses nombreux compartiments de rangement. Le sac à dos à langer, durable et végan, est pratique grâce à son ouverture de type "roll-top". Si l'on doit ajouter quelque chose à l'intérieur, on le déroule en un clin d'œil et on obtient suffisamment de place pour des objets de plus grande taille. Il dispose au-devant d'un compartiment pour linge humide, d'un compartiment zippé au dos, ainsi que des accessoires pratiques.

Sac à Langer
Rolltop Green
Label, LÄSSIG,
129,95 €.



petitsplats **les petits plats**

de Laurent Mariotte

MAI - JUIN 2022 - 3,95 €

NOUVEAU
N°4
TOUS LES
2 MOIS

PIQUE-NIQUE
Le haut du panier

**CRÈMES
DESSERTS**
FACILES
À FAIRE

**C'est
LA BELLE SAISON
LES AMIS !**

60
**RECETTES
FACILES**
QUI DÉPOTENT

DÉCRYPTAGE

*Pâte à chou
c'est dans la poche !*

ÉPICES
Osez-les
bien dosées

MARCHÉ

ARTICHAUT,
PETITS POIS,
FRAISES...



**Un ch'ti tour
dans le nord ?**

Des produits, des saveurs, des rencontres



AVEC

Europe 1

uni médias

CPPAP

L 14481 - 4 - F: 3,95 € - RD



Actuellement en kiosque !
ou sur **store.uni-media.com**

Elle a peur de dormir ailleurs que chez elle...



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



Un extrait de séance bien-être, relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, avec Louise, 10 ans, qui est angoissée à l'idée d'aller dormir chez une copine.

Cas pratique

Enjouée à son arrivée, Louise rougit et se raidit en se rapprochant de sa maman quand elle évoque les soirées pyjamas, puis se tait... Sa maman raconte les réactions très fortes ressenties par sa fille sur ce sujet et son mal-être.

EXPLICATION

Nos peurs peuvent renvoyer à des événements passés non digérés. Il est donc nécessaire de libérer les émotions pour repartir sur de bonnes bases.

ASTUCE :

Si le problème persiste, il est possible de consulter un thérapeute en PNL pour effectuer une double dissociation très efficace sur les peurs et les phobies!

Anne-Laure Benattar : Si j'étais toi, comment devrais-je me sentir si je suis invitée à dormir chez des amis ?

Louise : Alors, les jours qui précèdent, tu aurais mal au ventre, puis au cœur, et sur place, tu aurais une crise d'angoisse et une insomnie. Tu t'imagines ?

A.-L. B. : Ah oui ! Pas facile, ça te dit qu'on fasse un exercice pour libérer cette peur ?

Louise : Oh oui ! J'aimerais tant ne plus avoir peur et profiter des soirées pyjamas chez mes amies !

A.-L. B. : Te souviens-tu de la première fois où tu as ressenti ces émotions de cette façon ?

Louise : Oui, j'avais 6 ans, mes parents m'ont laissée chez une amie la nuit pour emmener ma sœur à l'hôpital et j'ai vraiment paniqué toute la nuit.

A.-L. B. : D'accord, alors je te propose de prendre cet exemple. Tu vas choisir un mot, comme un titre pour le début de l'histoire quand tout va bien et un autre mot pour indiquer la fin de l'histoire quand ça va mieux.

Louise : Au début, j'étais dans ma chambre tranquille, alors j'appelle ça "calme" et à la fin, c'est quand les parents sont venus me chercher avec ma sœur et tout allait bien. J'appelle ça "soulagement".

A.-L. B. : Bravo pour le choix de tes mots ! De quoi aurais-tu eu besoin pour bien vivre cette expérience : la force, la confiance, la sérénité ?

Louise : Les trois en même temps, mais surtout la confiance je crois !

A.-L. B. : Super ! Alors commence par penser à un moment où tu as vraiment confiance et quand tu sens cette confiance intensément en toi, tu peux respirer fortement et faire un geste pour la garder avec toi... C'est bon ?

Louise : Oui, j'ai pensé à la danse et j'ai serré mon poing... je me sens bien maintenant ! Plus tranquille et en confiance !

A.-L. B. : Excellent ! Alors à présent, ferme les yeux et imagine-toi au cinéma. Sur l'écran, tu vois une image fixe en noir et blanc de "calme" et puis quand tu le souhaites, tu laisses le film se dérouler jusqu'à "soulagement" en emportant la confiance avec toi.

Louise : Bon, j'y vais... Ça y est, j'ai fini ! C'est marrant, avec la confiance je me suis sentie mieux, le film était différent.

A.-L. B. : C'est une bonne nouvelle ! Oui, ça peut arriver puisque tu avais la confiance avec toi. Tu peux à présent parler à la jeune Louise de 5 ans pour la rassurer.

Louise : Oui d'accord, je lui parle... C'est bon, elle est rassurée !

A.-L. B. : Et à présent, imagine-toi chez tes amies dans les prochaines semaines... et tu peux me dire ce que tu vois ?

Louise : J'y suis... j'ai un peu peur, mais je me sens bien et j'arrive à dormir !

Décryptage

EXERCICE PNL :

La dissociation simple permet de libérer les émotions cristallisées lors d'un événement avec une ressource.

ANCRAGE :

L'ancrage d'une ressource pendant l'exercice facilite le visionnage du passé et la libération des émotions, et peut aussi être utilisé avant d'aller à l'invitation ou à tout moment ensuite.

FLEURS DE BACH :

Le Rescue, remède de secours des fleurs de Bach, peut être utilisé pour apaiser les émotions et revenir au calme si l'angoisse est très forte avant d'y aller ou sur place.

{ Du temps pour moi

maman mais pas que...



BELI PHOTOS/ISTOCK. NIVIERE DAVID/ABACAPRESS.COM. DENIS08131/ADOBESTOCK



Lucie Lucas *se confie sur* **son burn-out**

Lucie Lucas, héroïne de la série "Clem" sur TF1, s'est confiée sur le terrible burn-out qu'elle a connu en 2017. « J'ai commencé à débloquer. Je restais devant la casserole de pâtes, je ne savais pas du tout ce qu'il fallait que je fasse. J'avais l'autonomie d'un enfant de 2 ans. » L'actrice a même songé mettre fin à ses jours. Un douloureux moment de sa vie, qui est désormais loin derrière elle grâce à l'amour de son compagnon, Adrien. N.C.

20%

**des femmes
carencées en fer :
QUE FAIRE ?**

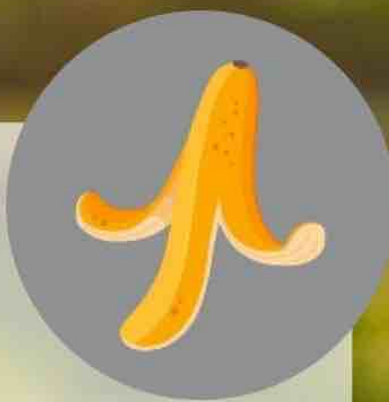
20 % des femmes en âge
d'avoir des enfants manquent
de fer et 7 % sont anémiées.

Les raisons ? Des règles
abondantes, des grossesses
rapprochées, un allaitement
long, mais aussi une faible
consommation de viande.

Alors, pour faire le plein de ce
minéral indispensable, on
mange quoi ? Des abats, de la
viande rouge, des coquillages,
des poissons 'bleus', et si l'on
est végétarienne, des algues,
des légumes secs, du pissenlit,
du cresson, du cacao. V.B.

PEAU DE BANANE

Le nouvel indispensable beauté ?



La peau de banane, un allié anti-âge ? C'est en tout cas le "it" produit du moment qui cartonne sur TikTok. Tout est bon dans la banane et même la peau, paraît-il, alors ne la jetez plus ! Faites-en votre meilleur soin beauté, en vous massant le visage avec l'intérieur de la peau. Bourrée de nutriments et connue pour ses propriétés exfoliantes et hydratantes, elle permettrait de lutter contre le vieillissement cutané. Un excellent anti-âge naturel, pas cher et facile à trouver ! N.C.

Sommaire

- 84** **Beauté :**
Les soins qui donnent
l'air maquillé
- 88** **Gynéco :** Endométriose
et envie de bébé,
toutes les solutions



Les soins qui donnent l'air maquillé

Une peau canon sans make-up, rien qu'avec du soin, c'est possible !
Ces crèmes ou sérums, blindés d'actifs qui font monter le rose aux joues, révèlent
tout naturellement l'éclat. La meilleure version de soi-même, mine de rien.

VALUAVITALY/GETTY IMAGES. ACTIONGP/ADOBESTOCK.

Les soins pink focus

Pas le temps de se maquiller ? Les couleurs rose, pêche ou nude semblent être la nouvelle parure des textures de soins visage. Triomphe du "moi en mieux", rien qu'en les regardant, on a l'impression d'avoir la peau plus fraîche !

Elles doivent leurs teintes "fardantes" à des extraits de plantes, souvent des fruits ou des baies (Paula's Choice, Clarins, Ren, Givenchy, Kadalys...), ou encore à de l'écorce de bois de sappan qui contient un pigment végétal rouge et illumine aussitôt le teint de sa jolie nuance rose-pêche dorée (Drunk Elephant). Les nacres roses présentes dans les formules boostent l'effet perfecteur et illuminateur,

apportant un éclat subtil au teint, pour un effet bonne mine immédiat.

La plupart sont infusées de poudres soft focus, pigments réflecteurs de lumière... qui flattent la carnation et donnent du glow à la peau. Certaines contiennent aussi des AHA ou des acides de fleurs d'hibiscus pour un joli teint à l'usage (It Cosmetics, Clarins). Et elles se déclinent dans un vaste éventail de textures (crème, sérum, baume, huile...).



1 Bamboo Glow Crème à Effet "Rosée", Erborian, 30 ml, 22 €. **2** Skin Perfecto Émulsion Révélatrice d'Éclat, Givenchy, 50 ml, 70 €. **3** Sérum Éclat et Protection Radiance, Ren Clean Skincare, 30 ml, 59 €. **4** La Crème Rose de Jouvence Anti-Âge Éclat, La Provençale Bio, 50 ml, 13,90 €. **5** Soin de Nuit Éclat à l'Huile de Pétales de Rose, Nivea Vital, 50 ml, 14,50 €. **6** Baume des Reines Rose Éclat, Sanoflore, 50 ml, 43 €. **7** Confidence In A Cream Rosy Tone, It Cosmetics, 50 ml, 51,50 €.

Si on passe un glaçon sur son visage, on l'enveloppe d'une gaze.

Le skin icing

Cette nouvelle tendance beauté où le congélateur devient notre meilleur ami donne un coup d'éclat immédiat à la peau. Elle consiste à passer un glaçon sur son visage afin de sublimer le teint, chasser la fatigue et les cernes. Mais le glaçon – on a toutes essayé – n'est pas toujours très pratique ni confortable !

Une peau bien hydratée renvoie mieux la lumière, car sa surface est plus lisse.

Le Kit Ice Therapy d'Akane permet de réaliser un glaçon ergonomique qui épouse parfaitement toutes les zones du visage. D'un côté une lotion de soin avec un entonnoir, de l'autre un stick sorbet. On remplit le stick à moitié de lotion et à moitié d'eau, et on le place 8 heures au congélateur. Le matin, on ôte le capuchon supérieur et on passe le glaçon quelques secondes sous l'eau, avant de l'appliquer sur le visage à l'aide de massages circulaires.

La maquilleuse pro des stars, Charlotte Tilbury, a elle aussi imaginé un masque cryo à placer au congélateur 30 minutes avant et à laisser agir 10 minutes sur le visage et le cou. Des perles métalliques d'acupression en relief sur différentes zones du masque stimulent en outre les tissus. Rien de tel pour raviver le teint !

On peut opter pour un de ces "soins sorbets" à mettre au frigo. Leur texture aqueuse, baptisée quick-break "casse en eau", prodigue une douce fraîcheur. Alors, prête pour le glagla for glow ?



1 Cryo Recovery Mask, masque unique réutilisable, Charlotte Tilbury, 59 €. **2** Kit Ice Therapy, Akane, 33 €.



3 Crème Sorbet Algue Velours, Compagnie de Provence, 50 ml, 26 €. **4** Crème Sorbet Fraîcheur Hydra Life, Dior, 50 ml, 65 €.



5 Crème Sorbet Vinosource-Hydra, Caudalie, 40 ml, 20,90 €. **6** Diabolique Glaçon Crème Soie Cristalline, Garancia, 40 g, 37,50 €.



*Pour un effet bonne mine,
on choisit des soins
à base de fruits !*

La vitamine C

Géniale pour pimper le teint, la vitamine C est un antioxydant puissant qui booste le collagène et l'éclat de la peau. On l'aime sans modération, l'organisme ne sachant pas la synthétiser. Il est donc nécessaire de l'apporter à la peau via l'alimentation ou l'application cutanée.

Par voie cutanée, pour que son action soit optimale, elle doit être incorporée sous forme d'acide ascorbique pur (d'origine synthétique). Mais ce dernier se dégrade vite sous l'effet de la chaleur et de la lumière, sauf à pH acide pouvant être irritant pour la peau. Parmi les textures les plus stables, le sérum ou la poudre que l'on peut mélanger avec n'importe quel autre soin (Garancia). Son pot de 6 g, avec une minuscule cuillère doseuse, permet trois mois d'utilisation.

On trouve aussi de la vitamine C végétale dans certains fruits comme la prune de Kakadu, cent fois plus riche en vitamine C que l'orange (chez Antipodes, Garancia) ! Les pourcentages d'acide ascorbique pur vont de 5 % (minimum) à 25 % (Novexpert, Paula's Choice), voire 30 % (Niod). Ce dernier s'utilise le soir, mais la plupart de ces soins s'appliquent le matin car la vitamine C protège des agressions environnementales.



1 Vitamine C Sérum Crème 2-en-1 Booster d'Éclat, **Garnier Skin Active**, 50 ml, 9,90 €. **2** Pure Vitamin C10 Sérum Rénovateur Éclat, **La Roche-Posay**, 30 ml, 34 €. **3** L'Appel de la Forêt La Poudre Magique Éclat et Jeunesse, **Garancia**, 6 g, 26,50 €. **4** Ethylated L-Ascorbic Acid 30 % Network, **Niod**, 30 ml, 40 €. **5** CE Ferulic Sérum avec 15 % de Vitamine C Pure, **SkinCeuticals**, 30 ml, 157,70 €. **6** Glow Ritual Sérum à la Vitamine C **Antipodes**, 30 ml, 42 €. **7** Crème Glow à la Vitamine C et Niacinamide, **Dr Pierre Ricaud**, 40 ml, 49,90 €. **8** Booster à la Vitamine C, **Novexpert**, 30 ml, 49,90 €.

COMMUNIQUÉ

CAUDALIE

PARIS

Vinoperfect

Le sérum anti-taches N°1
en pharmacie en France ⁽¹⁾

Composé à 98% d'ingrédients d'origine naturelle, le Sérum Éclat Anti-Taches Vinoperfect prévient et corrige tous les types de taches, quelle que soit leur origine :



Non photosensibilisant. Convient aux femmes enceintes et allaitantes.

Nouveau Duo anti-taches de l'été

Pour protéger votre peau des taches de soleil au quotidien, nous vous offrons en coffret⁽²⁾ le nouveau Fluide Très Haute Protection SPF50+ Vinosun Ocean Protect, sans parfum, au fini invisible, en format 20mL !



Formule bien notée sur les applications de scan de produits.⁽³⁾

INGRÉDIENTS
98%
D'ORIGINE NATURELLE

vegan

0% Parabènes, phénoxyéthanol,
huiles minérales, PEG,
silicones, ingrédients
d'origine animale.

1%
FOR THE
PLANET
MEMBER

100%
PLASTIC
COLLECT

1 sérum vendu toutes les 30 secondes
dans le monde ⁽⁴⁾



Effet anti-taches dès 1 flacon⁽⁵⁾

Coloration des taches

-63% ⁽⁶⁾

Efficacité sur tous les types de peau⁽⁶⁾



Photos non retouchées

EN PHARMACIES, BOUTIQUES SPA CAUDALIE ET SUR CAUDALIE.COM

(1) IQVIA - Pharmatrend International - Marché des produits dépigmentants en pharmacie - France - YTD Octobre 2021 - en valeur. (2) Offre valable dans les points de ventes participants, sur caudalie.com, et dans les Boutiques SPA Caudalie. Non cumulable, valable dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. (3) Février 2022. (4) Source interne sur base Sell-in 2021. (5) Étude clinique, auto-évaluation, 56 jours, 65 femmes. (6) Étude clinique, score dermatologique, 56 jours, 65 femmes, 91% des volontaires.

L'endométriose: kesako?

C'est une maladie chronique inflammatoire du pelvis qui se caractérise par la présence de tissu qui ressemble à de l'endomètre sur d'autres organes que l'utérus (vessie, trompes, ovaires, rectum). Et comme ce tissu est sensible au cycle hormonal, chaque mois, il saigne et produit une inflammation et des lésions. Ça provoque des douleurs au moment des règles, lors des rapports, et ça peut avoir un retentissement urinaire ou digestif.

Endométriose et envie de bébé :

Les solutions

L'EXPERT



Dr Alice Seroka
GYNÉCOLOGUE
SPÉCIALISÉE EN PMA.

Quand on a de l'endométriose au niveau du pelvis et des organes reproducteurs, ça peut retentir sur la fertilité. Du coup, quand on a un projet de grossesse ou si bébé tarde à venir, on s'inquiète... On se rassure, la majorité des femmes atteintes d'endométriose seront enceintes naturellement. Et pour celles qui ont des difficultés à concevoir, il existe des solutions.

(Mais pas trop
quand même)

On se donne un peu de temps...

Quand du tissu endométriosique s'implante sur les ovaires, les trompes ou à l'intérieur de l'utérus, ça peut influencer sur la fécondation ou gêner le cheminement de l'embryon, de la trompe vers l'utérus. Ça provoque également une inflammation pelvienne qui agirait sur la qualité des ovocytes, des spermatozoïdes et des embryons à un stade précoce... S'y ajoute aussi un impact négatif sur l'endomètre, la couche cellulaire qui tapisse l'intérieur de l'utérus et dans laquelle va s'implanter l'œuf fécondé.

Je fais quoi ?

Bref, si après six mois d'essai de bébé sans pilule, on n'est pas enceinte, mieux vaut ne pas perdre trop de temps et consulter un gynécologue, de préférence spécialisé en PMA. Il arrive qu'on consulte bien avant ces six mois d'essai, si on a trop de douleurs après avoir stoppé la pilule, traitement hormonal habituellement prescrit, pour bloquer les manifestations de l'endométriose.

“On n'a pas traîné quand on nous a conseillé une FIV.”

Atteinte d'endométriose profonde et du syndrome des ovaires polykystiques, ça partait mal pour une grossesse spontanée. On n'a pas traîné quand on nous a conseillé la FIV. Après deux essais de stimulation (la 1^{re} ponction n'ayant pu se faire à cause du confinement), on a obtenu 11 follicules et réimplanté 1 embryon. Pas mal de soucis ensuite: hyperstimulation ovarienne avec hospitalisation, torsion de l'ovaire, menace d'accouchement prématuré, douleurs ligamentaires dues aux adhérences...

mais au final, un beau bébé.

On n'a pas fait attention et 3 cycles après le retour de couches, j'ai découvert que j'étais enceinte spontanément! »



MARION

Maman de Nino, 1 an,
et enceinte de 3 mois.

Si ça tarde à venir... on fait une FIV

« La fécondation in vitro est la technique de première intention pour les femmes atteintes d'endométriose qui ont des difficultés à être enceinte », souligne le Dr Seroka. Cette technique d'assistance médicale à la procréation « permet de contourner pas mal de problèmes induits par l'endométriose ». En particulier précise la spécialiste, « la FIV permet de récupérer directement les ovocytes dans les ovaires – en évitant le passage dans le pelvis –, puis de les féconder in vitro, donc en dehors de tout environnement toxique ».

Ça va concerner des femmes qui ont des trompes abîmées par l'endométriose, des adhérences, trop d'inflammation ou des kystes sur les ovaires qui gênent le développement des follicules. On la propose aussi quand la chirurgie (sur les trompes ou les ovaires) n'a pas permis de rétablir la fertilité.

ÇA SE PASSE COMMENT ?

- **Pour booster les chances de grossesse et diminuer l'inflammation**, on bloque quelques mois la fonction ovarienne avec un traitement hormonal. Puis, juste après les règles, on stimule durant 12-13 jours les ovaires avec des injections quotidiennes d'hormone, afin qu'ils génèrent un maximum d'ovocytes fécondables. On suit de près leur évolution par des échographies répétées.
- **Quand les follicules sont prêts**, on reçoit une injection qui déclenche l'ovulation. Deux jours après, le gynécologue ponctionne les ovocytes – pour éviter toute douleur, ça se déroule sous anesthésie générale.
- **Ils sont ensuite fécondés par les spermatozoïdes** dans un milieu de culture spécifique, puis 3 à 5 jours plus tard, un ou deux embryons sont sélectionnés et transférés dans la cavité utérine.
- **15 jours après**, on sait par un test sanguin, si on est enceinte. Rassurant: on a quasiment les mêmes chances de grossesse après une FIV en cas d'endométriose que pour d'autres indications (près d'1 chance sur 4). Alors, « compte tenu des chances de succès de la FIV et de l'âge tardif des femmes à la première grossesse... on privilégie la FIV dans la majorité des cas », explique la spécialiste.



On peut anticiper en congelant ses ovocytes

Quand on a de l'endométriose, qu'on est jeune et un projet de bébé un peu lointain, on peut faire congeler ses ovocytes et plus encore si notre réserve ovarienne est un peu trop basse. Cette solution permet d'avoir des ovocytes en réserve si jamais quelques années plus tard, on ne parvient pas à être enceinte naturellement et qu'on doit se tourner vers une FIV.

ÇA SE PASSE COMMENT ?

● **Il faut stimuler les ovaires** pour avoir des follicules à ponctionner. Et comme il en faut une quinzaine, on doit parfois stimuler sur plusieurs cycles (quatre maximum) pour avoir son quota. Après la ponction, les ovocytes sont "congelés" jusqu'à leur éventuelle utilisation.

Dans de rares cas, on opère

La chirurgie a lieu sous coelioscopie le plus souvent via trois mini-incisions et permet d'enlever les lésions pour booster les chances de grossesse spontanée. « Elle s'adresse à des femmes jeunes qui ont des trompes en bon état », explique le Dr Seroka. On peut aussi opter pour une intervention juste avant de démarrer une FIV pour optimiser ses chances. C'est le cas si les trompes sont remplies d'eau (hydrosalpinx) pour éviter que le liquide "se vide" dans l'utérus et perturbe l'implantation d'un embryon issu de FIV. « On la préconise aussi en cas de douleurs très fortes ou s'il y a des kystes d'endométriose sur les ovaires rendant impossible une FIV », précise la spécialiste.

Et après ?

Tout dépend des lésions. Dans certains cas, les trompes ou les ovaires ont subi des dommages qui laissent peu d'espoir à une grossesse spontanée. Et quand on sait qu'on doit attendre dix-huit mois après une chirurgie, sauf cas particuliers, ce n'est pas l'option qu'on choisit en premier.

30 à 50 %
des femmes qui ont de
l'endométriose vont présenter
une infertilité, et l'endométriose
serait retrouvée chez 35
à 55 % des patientes
infertiles.

« Ma réserve ovarienne étant basse... »

Après des années à redouter l'arrivée de mes règles, je me retrouve un jour aux urgences pour une douleur qui ne cède pas au doliprane. Le chirurgien tombe sur un kyste d'endométriose ovarien qui a éclaté et constate que j'ai de l'endométriose sur plusieurs organes. On me prescrit une pilule pour stopper la maladie. Récemment, une prise de sang a montré que ma réserve ovarienne était basse pour mon âge. Pour préserver ma fertilité et avoir une réserve d'ovocytes de bonne qualité, la gynéco m'a proposé de les congeler. »



LYDIA,
25 ans

Et quid de l'insémination ?

Cette technique consiste à placer des spermatozoïdes directement dans l'utérus au moment de l'ovulation, généralement après une stimulation des ovaires pour booster les chances d'être enceinte. Quand on a de l'endométriose, il y a en fait très peu d'indications d'avoir recours à l'insémination, excepté si on souffre de vaginisme (c'est une contracture du vagin rendant les rapports quasi impossibles) et comme il y a 16 % de chance de grossesse par inséminations et 35-40 % par FIV... le calcul est vite fait ! Mieux vaut donc ne pas perdre de temps et passer directement à la fécondation in vitro.




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

Idée cadeau

OFFRE SPÉCIALE LECTEURS

box **santé**
magazine

Printemps

Pour repartir sur de bonnes bases, profitez de notre sélection de **10 produits** incontournables ! 

-85%

29,90€
au lieu de
~~198,93€~~



Bulletin à retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Santé Magazine
Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex, ou sur notre boutique : store.uni-medias.com/rubriqueNosBox

☒ **OUI, JE COMMANDE** la Box Santé Magazine Printemps
pour **29,90€** seulement

Article	Qté	Prix	Total
La box Santé Mag Printemps + frais de livraison (8,95€)		38,85€	
TOTAL			

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2022 dans la limite des stocks disponibles. **Livraison en colissimo sous 5 jours maximum après enregistrement de votre commande. Selon l'article L121-21 du code de la consommation, vous disposez d'un délai de 14 jours pour nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais de retour sont à votre charge. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MÉDIAS habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS – DPO – 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au ☎ [09 69 32 34 40](tel:0969323440) (appel non surtaxé). Santé Magazine est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7 116 960€ R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, L'homme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire et Yummypets.

J'indique mes coordonnées ci-dessous

*Mentions obligatoires.

☐ Mme ☐ M. Nom :

Prénom :

Adresse :

..... CP :

--	--	--	--	--	--

Ville :

Tél.

--	--	--	--	--	--	--	--

E-mail :

☐ J'accepte de recevoir par email les offres des partenaires d'Uni-Médias. **VSAMBOX7**

Je joins mon règlement par :

☐ Je joins mon règlement par chèque
bancaire ou **postal** à l'ordre de UNI-MÉDIAS

Date et signature
obligatoires

{ Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents *débordés* qui assurent



#14

LES (MÉCHANTS)
ÉCRANS DANS LA VIE
DE NOS ENFANTS

!?!

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



Une gamme
100 % végétale

**DES NETTOYANTS
TOUT DOUX,
POUR BÉBÉ...
ET NOUS !**



Nouvelle venue sur le marché, la marque Bubble B, développée par les laboratoires Salvaco, produit des nettoyeurs pour la maison, la vaisselle, le linge et le corps... tous détenteurs des labels et brevets Ecocert, Vegan Society et Effibioz ! On peut les acheter sur le site bubbleb.com, et bientôt en points de vente. La marque se revendique comme la première gamme mondiale de soin, d'hygiène et de désinfection 100 % végétale dédiée aux bébés. M.B.

De 4,96 € le
liquide vaisselle,
à 13,52 €
le gel lavant...
Tout sur
bubbleb.com



QUI SONT LES IDOLES DES 7-14 ANS ?

Le rappeur Soprano est pour la troisième année consécutive la personnalité préférée des 7-14 ans, devant le youtubeur Michou, selon le sondage annuel Ipsos pour Le Journal de Mickey.

MÉDICAMENTS EFFERVESCENTS : À ÉVITER !

D'après une étude chinoise, dont les résultats sont parus dans National Library of Medicine, les comprimés effervescents sont à utiliser avec modération. La raison ? Le sodium qu'ils renferment fait augmenter la dose de sel absorbée au quotidien, et donc les risques de problème cardiaque. V.B.

Sommaire

- 94** L'interview sans filtre de @elykilleuse :
"Le body positive libère d'une énorme charge mentale."
- 96** Tous dehors !
10 jeux pour profiter du jardin
- 100** Témoignages : "J'ai travaillé jusqu'à mon accouchement"
- 104** Comment les occuper !!!
- 106** Quoi faire ensemble ?!!
- 108** On mange de saison : l'oseille
- 111** 7 astuces pour bouger easy avec les kids
- 112** Chronique : La petite histoire des pères
- 117** On vous trouve formidable : Magali Bragard aide les mères en situation de précarité

#INSTAMAM DU MOIS

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



Son compte Instagram donne furieusement envie de faire enfin la paix avec son corps. Yasmine, 34 ans, un fils (Yaël) de 16 mois, y partage ses humeurs, ses conseils, ses astuces de maman body positiveuse.



@Ely_Killeuse

“Le body positive libère d'une énorme charge mentale”

Parents : Comment avez-vous eu l'idée de créer votre compte Instagram ?

@Ely_Killeuse : En 2013, je décide de partager mon parcours d'amaigrissement sur Insta pour trouver du soutien. Et ça marche. Avec le regard de la communauté sur mes assiettes et beaucoup de séances de sport, je réussis à maigrir comme j'en rêvais depuis mes 12 ans. Mes parents ont toujours été en surpoids. Mon prof de gym me disait en sixième que je ne pouvais pas mettre des justaucorps... Bref, j'avais un rapport compliqué avec la nourriture et mon apparence, je culpabilisais, je cherchais du réconfort...

Quand décidez-vous d'avoir des enfants avec votre amoureux Yoann ?

On s'est mariés en 2017, mais depuis le début de notre histoire, on s'était

toujours dit qu'on aurait un enfant ensemble. Je tombe enceinte en 2018, ce n'était pas vraiment prévu mais je suis contente. Malheureusement, c'est un œuf clair et je dois avoir trois curetages en trois mois. Je prends alors 10 kg que je ne perds pas. En 2019, en enlevant ma cup, mon stérilet part avec et on se dit, « on ne va pas le remettre » !

Comment vivez-vous le changement de votre corps pendant la grossesse ?

J'ai pris peu de poids (6 kg), car je vomissais beaucoup les premiers mois, puis j'ai eu un diabète gestationnel. Mais j'ai adoré voir mon corps s'arrondir. Je grossissais pour quelque chose de positif, je sentais mon fils bouger, c'était un pur bonheur. Quand on me disait à neuf mois « vous allez exploser ! », je m'en fichais, je me sentais jolie et très sexy.

Je l'ai très bien vécu grâce au travail que j'avais entrepris auparavant sur le body positive.

C'est quoi exactement le body positive ?

Il s'agit d'avoir plus de détachement, d'apprendre à s'aimer, de ne plus se faire la guerre. Parfois on s'empêche de se mettre en maillot de bain l'été ou en short pour courir, on se gâche vraiment la vie. Pour moi, l'équilibre passe par le sport, mais pour le plaisir, pas pour perdre des calories. Mais aussi par l'abonnement à des comptes body positive, par le tri de mes vêtements (en ne gardant que ceux vraiment à ma taille !) et surtout par arrêter de peser le moindre fromage blanc ou œuf que je mange ! Je m'alimente de façon intuitive. J'ai faim, je mange, comme les enfants. Et parfois, je ne finis pas mon plat mais j'ai envie d'un dessert !



« Pas besoin de faire un 36 pour se sentir épanouie ! »

On ne risque pas de manger vraiment trop et de déprimer ensuite ?

Au départ, j'abusais sûrement, mais au bout d'un moment à force de ne pas me culpabiliser, les pulsions se sont atténuées. Ça m'arrive encore, il faut l'avouer, de me regarder dans le miroir et de ne pas me plaire. Mais c'est OK, mon corps est un partenaire et il y a juste des jours moins doux que d'autres...

Du coup, niveau forme, vous en êtes où ?

Je suis revenue à mon poids de forme, entre 70 et 75 kg, trois mois après l'accouchement, sans batailler du tout. Je ne fais pas un 36, mais je me sens épanouie, je me fais plaisir avec mes tenues. Il suffit de savoir mettre en valeur sa silhouette, ce qui est possible avec toutes les corpulences. L'important, c'est la façon dont on vit avec le corps qu'on a. Lorsque j'étais très mince, je ne dégageais pas la même énergie, j'étais en lutte à me sous-alimenter, avec mes régimes soupe au chou, mes diurétiques, mes vomissements, mon mal de ventre... je n'étais pas en bonne santé.

Pourquoi vous montrer nue sur les réseaux ?

Je le fais pour moi, me libérer, mais je le fais aussi pour les autres. Plus on sera nombreuses à se montrer comme on est, avec de la cellulite et des vergetures, plus on sera dans l'acceptation des différences.

Pour votre fils, vous êtes stressée par son poids, son rapport à l'alimentation ?

Non ! Dès le plus jeune âge, on ne parle que de ça. Du poids, des normes. On dit aux enfants de finir leur assiette, de ne pas se resservir, etc. C'est ça qui entretient la fixette.

À quoi ressemble votre quotidien ?

Je suis en congé sabbatique depuis un an. On vient de déménager. Mon fils est gardé en crèche deux jours par semaine. Lorsqu'il est avec moi, on se balade, on sort le chien, on joue, on va voir les grands-parents. Je suis mauvaise cuisinière alors je me suis abonnée à un service de restauration par box. Le soir, c'est mon mari qui fait le bain et l'histoire de Yaël pendant que je me douche un peu tranquille. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ



Tous dehors !

**10 jeux
pour profiter
du jardin**



Place aux beaux jours, avec l'envie de réinvestir le balcon, le jardin ou le parc ! Voici notre sélection de jeux d'extérieur.

La Maison Sweet Corner

De 2 à 6 ans

Cette jolie maison bleue fait office de cabane et de boutique, puisque de faux objets sont fournis pour réaliser et vendre des glaces ou des crêpes. Les volets s'ouvrent et se ferment pour simuler une journée de travail. La maison est accompagnée de 18 accessoires : un set de vaisselle, une poêle, deux crêpes, un pot de sucre, un pot de vermicelles, deux glaces, quatre tickets de caisse et un terminal de paiement avec une carte bancaire.



Traitement anti-UV, jouet made in France, dimensions : 105 x 110 x 127 cm.
Smoby, 159,99 €.

Le tapis d'éveil Sensibul De 2 à 6 ans

Qu'il est agréable, dès que les températures le permettent, de pouvoir se poser dans l'herbe avec bébé. Pour plus de confort, on peut lui installer un joli tapis aux couleurs contrastées, comme ce modèle proposé par Oxybul, Éveil et Jeux. Il comprend également 15 activités d'éveil, dont cinq accessoires qui ne sont pas cousus au tapis : une balle à grelot, un cylindre, un cube et une pyramide avec du papier bruissant, un miroir ou encore un petit véhicule avec vibreur à tirer...

Taille : 100 x 100 cm, lavable en machine à 30 °C. Oxybul-Eveil & Jeux, 49,99 €.

Multi-bulles XL - Bulles Party

On adore cette nouveauté de la marque Lansay qui apporte un peu de féerie lors d'une sortie au jardin ou au parc : il s'agit d'un grand éventail à bulles ! Pour l'utiliser, il suffit de le déployer, de le secouer et le tour est joué : les bulles sortent et s'envolent dans le ciel. Effet waouh garanti !

Dès 4 ans

Existe en 4 coloris : le crabe rouge, le narval bleu, l'hippocampe jaune et le dragon vert. Taille : 35 cm. Lansay, 6,99 €.



Un jouet en bois certifiés FSC. Janod, 14,99 €.

Dès 3 ans

Une course aux œufs

Avis aux amateurs de la course aux œufs, ou à celles et ceux qui ont toujours rêvé d'en faire une : ce set comprend 4 cuillères colorées en bois accompagnées chacune d'un œuf de la même couleur. Pour les règles : on tient bien sa cuillère à la main, on place l'œuf dessus, et c'est parti pour une ligne droite ou un parcours préparé pour tenter d'arriver le premier sans faire tomber son œuf ! Il faut donc trouver le bon équilibre entre adresse et rapidité.



Buki, 22,99 €.

Randonnée Nature Dès 6 ans

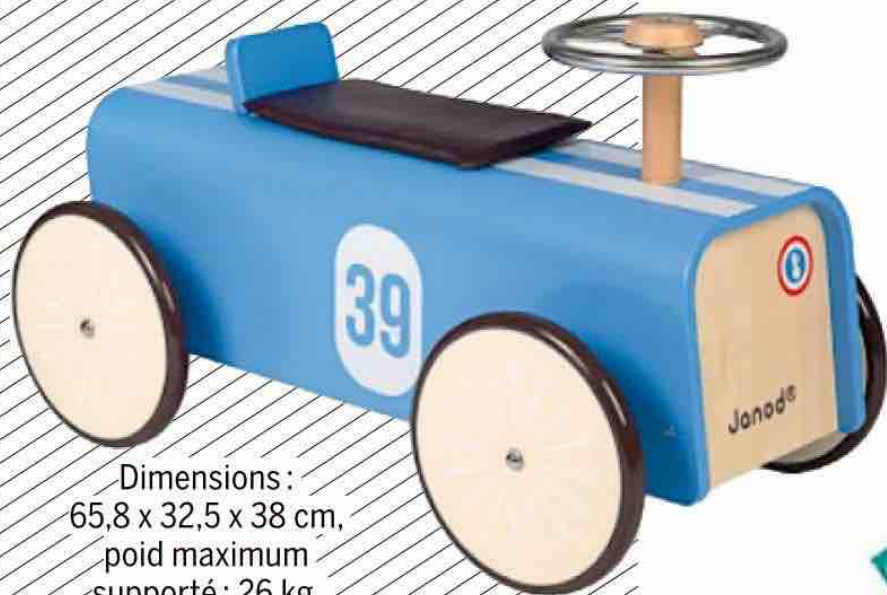
Une balade en famille bientôt ? Ce kit est idéal pour inviter les plus jeunes à profiter des trésors de la nature. Il comprend une paire de jumelles, une lampe frontale, une boussole, un podomètre et un sac de rangement pour y mettre tout ce petit matériel ainsi que les découvertes récupérées en chemin (feuilles, fleurs, marrons...).



Le porteur voiture en bois

De 2 à 5 ans

Coup de cœur pour ce porteur au look rétro. Les sportifs en herbe pourront se balader partout. Surtout, on apprécie le confort de son assise en mousse !



Dimensions :
65,8 x 32,5 x 38 cm,
poids maximum
supporté : 26 kg.
Janod, 139,99 €.

Une brouette de jardin garnie

Dès 18 mois

Dès les beaux jours, notre enfant sera ravi de prendre sa brouette pour aller dans le jardin et s'amuser avec le sable, la terre ou les cailloux. L'ensemble comprend 7 accessoires, pour créer ses premières plantations : deux pots, un arrosoir, un râteau...

Fabrication française,
dimensions :
58 x 30 x 31,5 cm.
En exclusivité
chez JouéClub, 16,99 €.



Set Energybul,
Oxybul Éveil
et Jeux, 36,99 €.



Dès 6 ans

Le parcours sportif

Que ce soit pour une sortie en famille ou un anniversaire entre copains, ce set comprend tout ce qu'il faut pour organiser des jeux en extérieur : huit anneaux, quatre sacs de course, deux lignes d'arrivée et du matériel pour monter trois haies et des slaloms. Qui sera le plus compétitif ?



Modèle singe
ou toucan.
Janod, 12,99 €.

Dès 5 ans

Un cerf-volant

Incontournable jeu de plein air, le cerf-volant fascine petits et grands ! Celui-ci est spécialement adapté aux petites mains et dispose d'une poignée pour guider le jouet dans les airs, jusqu'à 2,50 m de haut !

De petites échasses

De 3 à 8 ans

Nouveauté chez Janod, voici de petites échasses en forme de pattes d'ours ! Un jeu beau et rigolo, où il faut passer les échasses aux pieds, attraper les cordes, puis marcher avec. Les plus : les patins antidérapants en dessous permettent une utilisation aussi bien à l'intérieur que dehors, et la taille des cordes est réglable.



Jouet issu de bois
certifiés FSC.
Janod, 29,99 €.

BARBARA HADDAD ☞



Champs libres au plaisir

Si depuis des années
nous œuvrons pour améliorer
la composition de nos recettes,
c'est pour mieux laisser libre cours
à toutes vos façons de les déguster.



**SANS SUCRES
AJOUTÉS⁽¹⁾**

**SANS
ADDITIFS⁽²⁾**

**SANS HUILE
DE PALME**

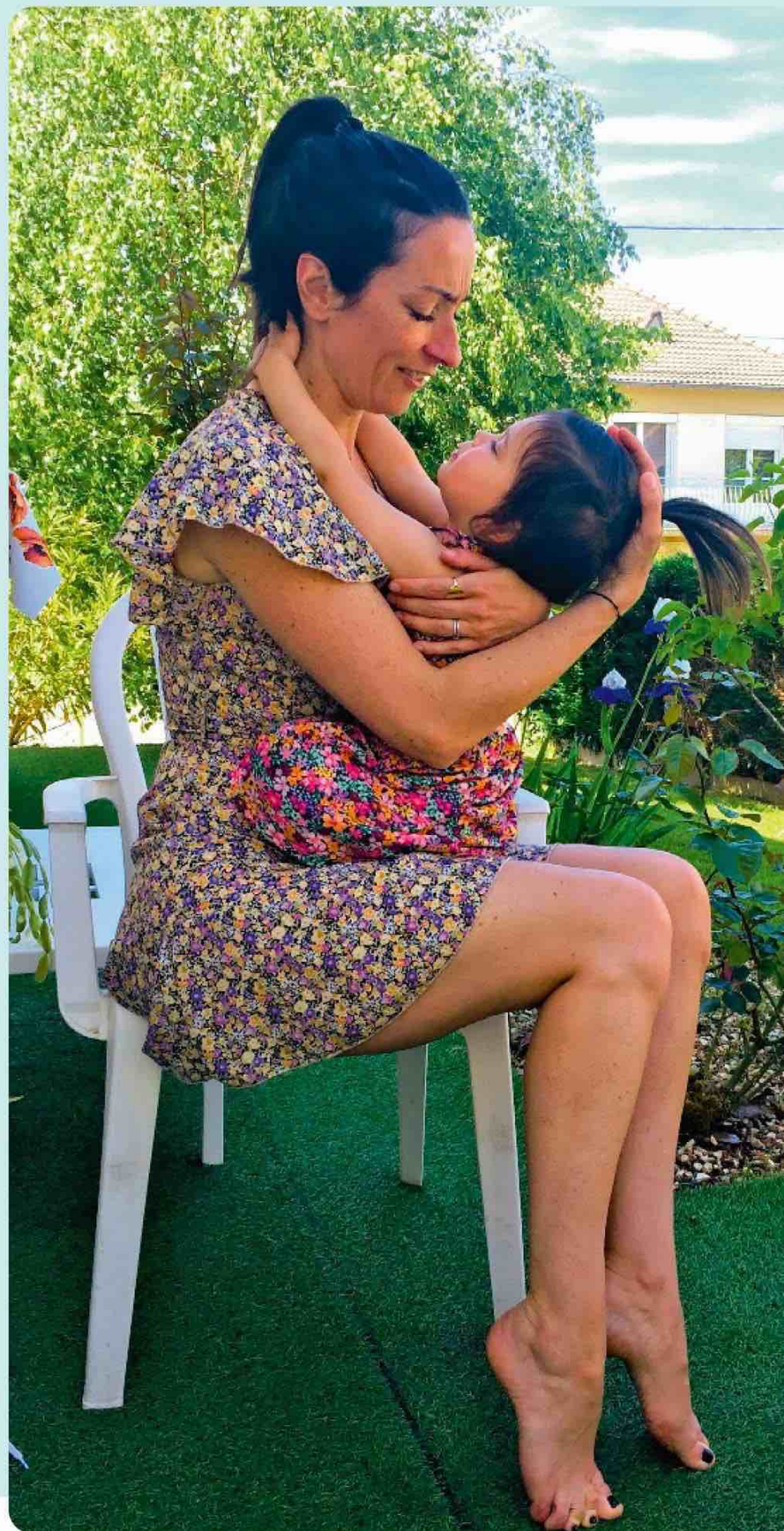
**FARINE DE BLÉ
FRANÇAISE**

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. www.mangerbouger.fr

(1) Contient des sucres naturellement présents. (2) Produit fabriqué sans ajout d'additifs. Contient des ingrédients ayant un rôle similaire.
Jacquet Brossard Distribution SAS au capital de 43 905 686,40 euros - 9 boulevard Romain Rolland 75014 Paris - R.C.S. PARIS. 318 947 132. Suggestion de présentation. Création Agence Fantastic.

“J’AI TRAVAILLÉ JUSQU’À MON ACCOUCHEMENT”

Il est possible de travailler au plus près de la date prévue de l'accouchement et reporter ces congés après la naissance de bébé. Parfois par choix, souvent par obligation. 3 mamans nous racontent.



**“J’ai travaillé,
même quand ma fille
était en néonate.”**

Émilie, 40 ans, maman d’Ella, 4 ans.

Lorsqu’on est indépendant, on ne se pose pas de question. Le congé mat, il n’y en a pas ! Ou alors, on peut se permettre de faire une croix sur ses revenus le temps d’une pause, ce qui n’était pas mon cas. Sans oublier le risque non négligeable que les clients se disent que l’herbe est plus verte ailleurs... C’était inenvisageable pour moi ! J’en ai très tôt pris mon parti. Sauf que j’ai dû accoucher prématurément de ma fille. Il a donc fallu que je revoie au pied levé toute mon organisation professionnelle. Ella est née à 31 semaines d’aménorrhées. Après un hématome, j’ai fait un infarctus du placenta qui aurait pu être fatal pour mon bébé. On a découvert tout ça lors d’une échographie de contrôle. J’ai été hospitalisée dans la foulée au Centre



Hospitalier de Brive. Je me suis donc retrouvée d’un coup, alitée pour ne pas mettre la santé de ma fille en danger. J’ai bien sûr prévenu mes clients de la situation. J’ai eu de la chance qu’ils soient tous compréhensifs. Mais je ne pouvais pas pour autant les “lâcher” dans la nature, trop risqué financièrement parlant ! Et puis, tout s’est accéléré... On m’a transféré au CHU de Limoges, mieux équipé pour les accouchements de grands prématurés. L’accouchement s’est profilé dès qu’on m’a administré par piqûres un traitement de corticoïdes pour accélérer la maturation pulmonaire de ma fille. À la naissance, Ella pesait 1,03 kg avant de retomber à 970 g. Un tout petit poids donc.

Ma fille a fait le combo réa, soins intensifs, néonate

Un parcours éprouvant pour mon mari et moi mais qui m’aura donné envie par la suite de devenir bénévole pour l’association SOS Préma. Le temps où je séjournais à l’hôpital, je ne quittais pas ma fille. Mais la vie (professionnelle) continuait et je travaillais sur mon ordinateur tôt le matin et tard le soir. Contre toute attente, mes clients et mon travail sont devenus ma soupape pour ne pas craquer face à la réalité de la situation. Puis, Ella a été transférée à la néonate de Brive, plus proche de la maison. Elle est sortie dès lors qu’elle a atteint les 2 kg. Et nous, on a revu toute notre organisation pour passer le plus de temps avec elle. Mon mari a même arrêté de travailler pendant un an. Moi, je travaillais le matin, le soir jusque très tard. Avec le recul, je réalise que le travail m’a vraiment aidé à tenir le choc !

“Coach sportive addictive, ça m'était impossible de m'arrêter complètement...”

Géraldine, 41 ans, maman de Têlsa, 7 ans.

En fait, j'ai deux professions. Celle de consultante dans la communication et je suis aussi coach sportive depuis dix-huit ans. Avec mon mari, on a essayé pendant plus d'un an d'avoir un bébé. On se désespérait un peu. Alors quand je suis tombée enceinte de Têlsa, c'est vrai que j'ai décidé de ralentir un peu mon rythme.

Les trois premiers mois de ma grossesse, j'ai fait très attention.

Je me cantonnais à 15 heures de coaching par semaine, en laissant tous les sports de contact de côté. Grande sportive dans l'âme, ça m'a fait tout drôle mais c'était nécessaire ! Après les trois mois “fatidiques”, j'ai repris une activité sportive plus normale tout en restant à l'écoute de mon corps pour ne pas abuser. Et, à la fin de ma grossesse, j'ai tout de même troqué la course à pied par la marche – et j'ai pratiqué plutôt des activités plus douces pour moi-même comme durant mes coachings. Pour mon autre métier, là aussi, impossible de m'arrêter, avant comme après l'accouchement. J'aurais eu l'impression d'abandonner mes clients en faisant une pause qui m'aurait plus stressée qu'autre chose. Je suis comme ça !

Et en définitive, ça m'a fait beaucoup de bien de travailler jusqu'au bout, encore plus quand ma fille est née !

Car malheureusement, elle a eu de gros problèmes respiratoires à la naissance. Pendant 17 jours, elle est restée en néonate. Si son papa a très mal vécu l'accouchement et cette période, moi, ça me faisait un bien fou d'être en contact avec mes clients, d'allumer mon ordinateur et de travailler à fond... comme pour oublier. D'autant plus que je ne pouvais pas aller me



déjouler au sport. Il fallait le temps que mon corps se remette de l'accouchement. Une fois la rééducation du périnée faite et dès que j'ai jugé bon de reprendre le sport (en définitive, c'est allé assez vite), j'ai repris petit à petit le step, le renforcement musculaire, le body attack pour mes coachings. Comme je ne suis pas mince, que je suis un peu musclée, ça m'a évité de me rabougrir... C'était ma hantise. Aujourd'hui, Têlsa a 7 ans et va très bien. Elle a même pris de sa maman et m'accompagne souvent le week-end sur mes événements sportifs. Les chiens ne font pas des chats !

“Je voulais profiter d'Elya à fond après mon accouchement.

Céline, 30 ans, maman d'Elya, 2 ans.

Ma grossesse n'a pas été de tout repos! Avant tout, parce que mon conjoint luttait à l'époque contre un cancer du côlon et parce que j'avais beau me raisonner, j'appréhendais beaucoup l'avenir. Aussi, parce que j'ai eu beaucoup de mal à assumer mon corps qui changeait au fil de la grossesse. Salariée dans une entreprise de conseil en ingénierie, j'avais réussi à négocier avec ma hiérarchie de pouvoir travailler le plus longtemps possible, pour éviter de trop cogiter, mais aussi parce que je préférais profiter d'un maximum de temps avec ma fille après l'accouchement. J'avais aussi pris soin de demander à mon médecin traitant de reporter 3 semaines (sur les 6 semaines) de congé prénatal sur mon congé postnatal (10 semaines après l'accouchement). Mon état de santé le permettait et légalement, c'était possible.

Comme j'ai accouché à huit mois de grossesse, je n'ai pas eu de pause en définitive.

Mon accouchement par césarienne fut programmé le 16 mars 2020, le premier jour du



premier confinement. Pas une partie de plaisir car j'ai fait une hémorragie qui a failli me coûter la vie. J'ai pu accoler mes congés payés à cette pause bien méritée. Du coup, je n'ai pu reprendre le travail qu'en septembre 2020. De quoi me reposer un peu, accompagner Kevin, mon mari, dans sa rémission et tous les deux apprécier le temps passé avec notre fille. Je n'allais pas Elya mais je n'arrivais pas à me décoller d'elle. J'aurais eu beaucoup de mal s'il avait fallu que je reprenne le travail fin mai, comme ça aurait dû se passer. Au fond, tout s'est parfaitement emboîté. Dans notre petite bulle à tous les trois, on se sentait plus forts. On est parti faire le confinement chez mes parents, dans l'Eure, profiter de leur grand jardin et du plein soleil qui brillait non-stop à cette période. Avec le recul, je peux même dire que ces cinq mois sont passés en un claquement de doigts. On a réussi à partir un peu en vacances en août. Et puis, Elya est allée chez la nounou début septembre et j'ai repris le travail, à contrecœur évidemment. Sincèrement, outre le contexte sanitaire et la maladie de Kevin, je recommande vivement aux femmes qui attendent leur premier enfant et qui sont en forme de reculer au maximum leur départ en congé mat. Je n'ai aucun regret! ●

PROPOS RECUEILLIS PAR SABRINA BAILLEUL



ON A BESOIN DE VOUS!

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

Envoyez-nous vos témoignages sur
redaction@parents.fr
ou Instagram **@parents_fr**

TOUS AU ZOO

Zoo de La Flèche, un écrin de verdure

C'est le zoo le plus médiatique de France grâce à l'émission "Une saison au zoo", diffusée sur France 4. Situé dans la Sarthe, il abrite plus de 1500 animaux et 800 espèces végétales, et propose également des expériences inoubliables, comme dormir dans des lodges au milieu des tigres ou des ours polaires! À partir de 25 €/adulte, 19,50 €/enfant. Gratuit pour les moins de 3 ans.



ZooParc de Beauval, au plus près des animaux

Hippopotames, panthères, gorilles... sans oublier les pandas géants, le ZooParc de Beauval dans le Loir-et-Cher est classé parmi les plus beaux zoos du monde. Ici, on observe les animaux à quelques mètres. Pour découvrir les plus de 10 000 animaux vivant dans ce parc de 40 ha, prévoir au moins deux jours. À partir de 34 €/adulte et 27 €/enfant. Gratuit pour les moins de 3 ans.



ZOO DE BEAUVAIL

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

Comment les occuper!!!

Retrouvez-nous sur notre site tout beau tout neuf de

MÔMES
par **PARENTS**
www.momes.net

SON DIY

Dès 5 ans

De jolis cœurs de fleurs à planter

Pour maman



Ces petits cœurs en papier mâché renferment des graines. Une fois plantés, des jolies fleurs vont pousser. Pour les réaliser, c'est simple.

- **Il suffit de confectionner une pâte à papier** (boîte à œufs, farine et eau), d'ajouter des graines et de découper des cœurs à l'aide d'un emporte-pièce.
- **À offrir avec un petit pot de terreau.** Bonne fête, maman!

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

Des jeux qui s'emportent partout



Touché, coulé. Trop pratique, ce grand classique du jeu de société se décline en version mini à petit prix! *Bataille navale Zig Zag*, King Jouet, 4,99 €. Dès 6 ans

On the road again

Prêt pour l'aventure ? Un coffre des pirates complet (soldat, pirate, canons, épées...), mais compact. Une fois le jeu terminé, la boîte se ferme et s'emporte! *Playmobil* exclusivité Oxybul, 44,99 €. Dès 5 ans.



On se remue les méninges. Le défi de ce jeu de réflexion: réussir à placer toutes les pièces pour refermer la boîte. *IQ Mini*, SmartGames, 6 €. Dès 6 ans.



Fabriqué en France, ce jeu est écoresponsable. On aime!

SLOLI, 54,90 €. DÈS 5 ANS.

MISSION POTAGER
Un jeu de quilles original pour connaître les fruits et légumes de saison.

À nous la nature!

EXPLORBUL, CRÉATION OXYBUL, 22,99 €. DÈS 6 ANS.



EN EXPLORATION
Bonne idée cet aspirateur d'insectes qui permet de les attraper, de les observer puis de les relâcher.



SOS NATURE
Pour sensibiliser les kids à la protection de l'environnement, on organise un après-midi nettoyage de la plage ou de la forêt? Trop facile, avec cette pince et ces gants de protection.

PINCE À DÉCHETS ET GANTS, BUKI, 14,90 €. DÈS 6 ANS.



DES LIVRES

Chouettes, les petites bêtes!



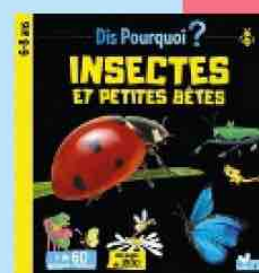
Petite grenouille
Pour tout savoir sur ces batraciens et sensibiliser les plus petits à la protection de la nature. Ed. Grund, 5 €. Dès 12 mois.



Les bêtes dans l'herbe. Un petit livre à animer en bougeant ses doigts dans les trous. Hop, voilà les pattes de l'araignée ou les antennes de la fourmi. Ed. Nathan, 7,50 €. Dès 12 mois.



Le printemps, mon imagier nature. Qui se cache sous les rabats? Des bébés animaux, des fleurs, des bourgeons... Vive le printemps! Ed. Père Castor, 9,50 €. Dès 3 ans.



Dis pourquoi? Insectes et petites bêtes. Un documentaire très complet sur les abeilles, les papillons, les moustiques... Ed. Deux Coqs d'or, 7,90 €. Dès 6 ans.

CHRISTINE AVELLAN

Quoi faire ensemble?!!



POUR 12 MADELEINES
ENVIRON

PRÉPARATION:
15 minutes

CUISSON:
10 minutes

La recette
à 4 mains
(enfant-adulte)

1.
On cuisine

Les madeleines

En noir:
le parent

1. Préchauffez le four
à 180 °C (th. 6).
Faites fondre le beurre.

5. Ajoutez à la
préparation le beurre
fondu froid, et
mélangez à nouveau.

En rouge:
l'enfant

2. Avec un pinceau,
beurre la plaque
à madeleines. Laissez
le reste du beurre
fondu au
réfrigérateur.

6. verse le lait et
continue à mélanger.

3. Fouettez les œufs
avec le sucre jusqu'à
ce qu'ils blanchissent.

7. Avec une petite
cuillère, remplissez
les alvéoles au 2/3 de
pâte. Faites cuire les
madeleines 8-10 min
jusqu'à ce qu'elles
soient bien levées
et dorées. Démoulez
quand elles sont
légèrement refroidies.

4. Ajoute la farine
tamisée et la levure.
Mélange bien.

Ingrédients

75 g de beurre 1/2 sel fondu, 2 œufs, 100 g de sucre, 125 g de farine,
1/2 sachet de levure chimique, 4 cuil. à soupe de lait.

Ustensiles:

Une plaque à madeleines



Avec Camille,
5 ans et demi

JULIE SCHWOB

2.

On mange

Dès 6 ans Apéro gourmand et équilibré

Chouette, c'est à nouveau le temps des pique-niques et des apéros. Pour régaler les kids, on confectionne un petit train à base de poivrons coupés en deux et garnis de bâtonnets de légumes et de dips variés (guacamole, sauce yaourt au citron...). On ajoute des rondelles de concombre pour les roues. Et c'est parti, miam!



TOUT CE QU'IL FAUT

- 3 poivrons
- 1 carotte
- 1 concombre
- 1 yaourt
- 1 citron
- 10-15 tomates cerises
- Du guacamole
- Quelques champignons...



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

4.

On se détend

Une séance de yoga animé

Dès 3 ans

Voilà un livre bien pensé. Présenté sous forme d'un théâtre d'images, les fameux kamishibais japonais, on suit les aventures de Tagada, un petit chien. Au fil de l'histoire, on découvre les postures de yoga, expliquées par de jolies illustrations, les consignes sont simples et avec des variantes pour les plus aguerris.

À TESTER... la posture de l'arbre

Pour améliorer sa concentration et son équilibre. Debout, on pose le pied droit contre sa cheville gauche. On colle ses mains l'une contre l'autre et on lève les bras comme les feuilles de l'arbre. On tient l'équilibre et on se grandit. On compte au minimum 5 respirations. Puis on recommence de l'autre côté.



"Yoganime",
de Valérie
Allibe, 39 €.
En vente sur
yoganime.fr



Dès 3 ans

Les maths faciles

Super ludique, cette méthode pour apprendre les chiffres. On découpe un premier gobelet pour créer deux fenêtres qui serviront à faire apparaître chiffres et dessins. On inscrit les numéros sur le second gobelet et on l'insère dans le premier. Il suffit ensuite de tourner pour faire apparaître les chiffres. Pour la déco, on les customise à l'effigie du jeu Pac-Man.



©WWW.MOMES.NET

Craquez pour l'oseille ! Ce légume-feuille au goût citronné donne du peps à vos sauces, à vos salades, et se cuit comme les épinards ! En plus, il regorge de bienfaits santé.

On mange de saison... L'oseille

ASTUCES DE PRO

Bien la choisir. Comme pour les épinards, les feuilles de l'oseille doivent afficher un beau vert profond, un aspect brillant, de la tenue et de la fermeté, ainsi que des tiges fines. Exit les feuilles « ramollo » et les couleurs qui virent au jaune.

La conserver. On doit la cuisiner dès que possible, dans les 3 jours maximum après l'avoir achetée. L'oseille se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans son sachet en papier ou non. Très fragile, elle ramollit et s'abîme à l'air libre.

Préparation. Ôtez les tiges et les nervures épaisses de l'oseille, lorsqu'il y en a. Rincez les feuilles à grande eau, et laissez-les sécher sur un torchon propre.

Côté cuisson. Au wok, avec une noisette de beurre quelques minutes (attention, comme pour les épinards, son volume réduit considérablement à la cuisson). Dans un grand volume d'eau en soupe avec d'autres légumes de saison et de la pomme de terre, pour adoucir son goût.

Vive l'onctuosité

L'oseille est un excellent rehausseur de goût pour vos sauces et veloutés ! Profitez de sa belle saison, de mai à octobre, pour vous en approvisionner sur le marché.

ASSOCIATIONS MAGIQUES

Crue. Vous pouvez ajouter des feuilles d'oseille à un mélange de type mesclun ou à une salade de jeunes pousses d'épinards. Pour votre vinaigrette, versez donc une petite cuillère à café de miel qui tempère l'acidité, parfois prononcée, de l'oseille.

Fondue. Une fois débarrassée de ses tiges et nervures les plus dures, rincez l'oseille, faites-la sécher. Puis vous pouvez la faire revenir dans une poêle, à feu doux, avec une noix de beurre. Lorsque les feuilles sont bien cuites, ajoutez de la crème liquide et ajustez votre assaisonnement pour la servir immédiatement.

En gratins et en tartes. Une fois fondue à la poêle, vous pouvez intégrer l'oseille à l'appareil d'une tarte avec : une pâte feuilletée, un mélange de 3 œufs, de 25 cl de crème fraîche liquide et de gruyère râpé. L'oseille peut aussi parfumer un gratin de courgettes ou de pommes de terre.

« Une sauce avec le saumon »

« Lorsque je cuisine des pavés de saumon pour toute la famille, et que c'est la saison, je prépare une sauce délicieuse avec de l'oseille hachée, revenue à la poêle dans du beurre, des échalotes et de la crème, dont je nappe le poisson. »

SOPHIE, maman de Gaspard, 4 ans.

Un bouquet vitaminé

L'oseille est une vraie bombe de vitamine C ! Peu calorique et riche en eau, elle contient une bonne dose de fer et de magnésium. On lui reconnaît aussi des vertus antioxydantes.

Bon à savoir

L'oseille est restée une plante sauvage pendant des siècles. On ne commence véritablement à la cultiver qu'au Moyen Âge. Elle est, dès lors, considérée comme une plante aux vertus médicinales. De nos jours, sa production se concentre essentiellement en région parisienne.

INGRÉDIENTS :

Pour les pancakes : 120 g de lait, 25 g de feuilles d'oseille (sans la nervure centrale), 3 œufs, 10 g de parmesan râpé, 175 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 20 g de beurre pour la cuisson. **Pour la sauce :** 1 cuil. à café de mayonnaise et 3 cuil. à café de crème épaisse, sel, poivre. **Pour les œufs mollets :** 4 œufs extra-frais.

PANCAKES À L'OSEILLE ET ŒUFS MOLLETS

- Mixez au blender les feuilles d'oseille et le lait. Dans une jatte, fouettez les œufs avec le parmesan, l'huile d'olive et le lait à l'oseille. Versez la farine, le sel, le poivre et la levure chimique et fouettez énergiquement pour une consistance homogène. Faites chauffer une poêle à feu moyen, versez du beurre fondu. Faites 2 ronds de pâte, laissez cuire jusqu'à ce que de petites bulles éclatent à la surface des pancakes. Retournez-les, faites dorer quelques instants. Répétez jusqu'à la fin de la pâte.
- Mélangez les ingrédients de la sauce. Portez une casserole d'eau à ébullition, plongez délicatement les œufs pour 6 min de cuisson. Retirez vite les œufs et écalez-les. Servez 2 pancakes par personne, 1 œuf mollet et du mesclun. Arrosez de sauce.



L'EXPERTE

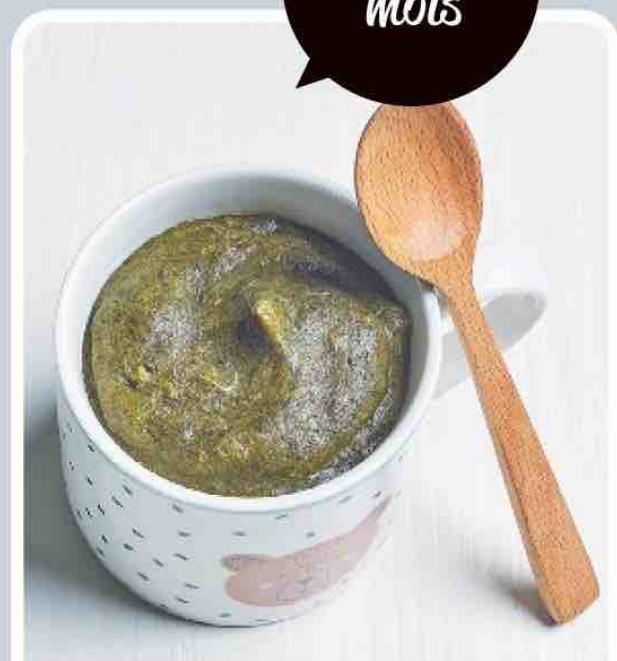


Julie Schwob, maman de Raphaël.
Auteure de "Bébé mange (presque) comme les grands", éd. Larousse.

...et ensemble! (grands et petits)

Préparation :
10 minutes.
Cuisson :
1 heure.

6/9
mois



PURÉE D'OSEILLE

- Faites cuire à la vapeur 100 g de feuilles d'oseille (sans la nervure centrale) et 80 g de pommes de terre. Mixez en purée avec 1 cuil. à café d'huile d'olive.

9/12
mois



SOUPE D'OSEILLE AU PARMESAN

- Faites cuire à la vapeur 100 g de feuilles d'oseille (sans la nervure centrale) et 80 g de pommes de terre. Ajoutez 10 cl d'eau et mixez en soupe avec 1 cuil. à café d'huile d'olive. Ajoutez quelques copeaux de parmesan.

1/3
ans



ŒUF DUR À L'OSEILLE

- Faites cuire à la vapeur 150 g de feuilles d'oseille (sans la nervure centrale) et 100 g de pommes de terre. Mixez avec 2 cuil. à soupe de crème épaisse. Faites cuire l'œuf dur, retirez la coquille et coupez-le en deux. Servez avec l'oseille et un peu de parmesan râpé.



STOP ! STOP !
C'EST BON, ON
EST RÉVEILLÉ...

P'TIT DEJ !?

MERCI BEAUCOUP,
C'EST ADORABLE...



**MANU PAYET VOUS RÉVEILLE
TOUS LES MATINS DE 6H À 10H
SUR VIRGIN RADIO !**

On se renseigne,
car on peut bénéficier
d'une aide de l'État
de 1000 € !



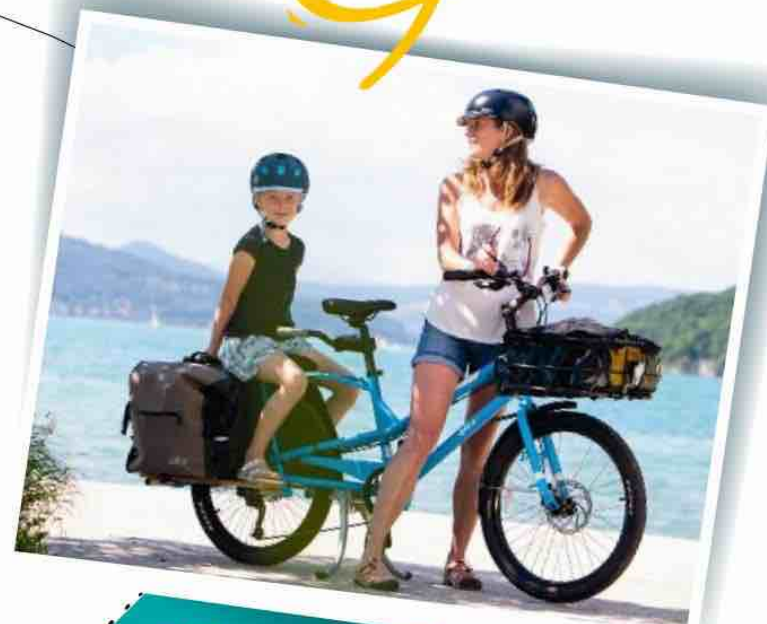
COSY EXTRA-LIGHT

Poids plume avec ses 2,5 kg, ce cosy ultra-sécurisé est facile à transporter en voyage et au quotidien. En prime, il est conçu avec des tissus naturels. Cosy Pixel PRO by Avionaut, 250 €.



BOUGER LÉGER

On oublie le sac à langer qui pèse une tonne, et on opte seulement pour un matelas à langer qui se déplie pour allonger bébé confortablement. Matelas à langer, Rose in April, 35 €.



ON ADOPTE UN CARGO

C'est la grande tendance, le vélo cargo est une vraie alternative à la voiture pour emmener ses kids partout. Siège bébé, bâche de pluie... on le personnalise en fonction du nombre d'enfants et de leur âge. Un budget, mais vraiment utile. Kombi E5, Yuba, 3399 € en version électrique, 1200 € en version musculaire.

Astuces

pour bouger easy avec les kids

BAIGNOIRE ULTRA-COMPACTE

Il fallait l'inventer ! Cette baignoire s'installe en moins de 3 secondes. Et une fois pliée, elle se range dans un sac. Baignoire Pop-Up Camélé'o, BÉABA, 45 €.

BIEN AU CHAUD

Hyper pratique pour partir en vadrouille avec son enfant en porte-bébé, ce sweat de portage s'adapte à toutes les morphologies grâce à ses zips invisibles pour l'ajuster. Malin, le cache-cœur intégré pour avoir le cou couvert et pour allaiter en toute discrétion. Compatible avec tous les porte-bébés. Le Sweat du Parent, Love Radius, 99 €.

Avec sa coupe unisexe, il convient aussi bien aux mamans qu'aux papas !

W.-C. PORTABLE

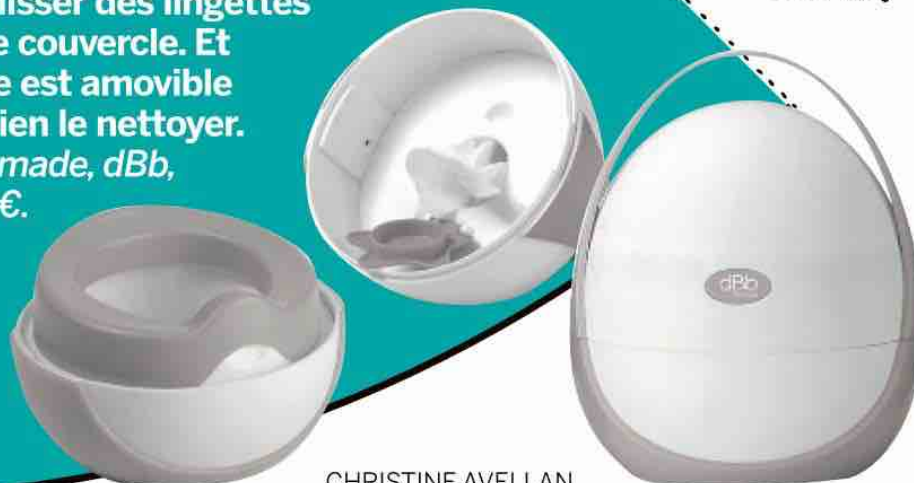
Quel parent n'a jamais eu le stress de devoir trouver des toilettes adaptées aux enfants lors des sorties ? La solution : un pot nomade. Léger, il est facile à transporter. Bonne idée : on peut glisser des lingettes dans le couvercle. Et l'assise est amovible pour bien le nettoyer. Pot nomade, dBb, 29,90 €.

2 EN 1

Cette remorque vélo se transforme (sans outil) en poussette ! On aime : son pliage en quelques secondes qui la rend très compacte. Zeno bike, Cybex, 599,95 €.



Top, la remorque poussette pour balader nos petits chéris !



CHRISTINE AVELLAN

DR

La petite histoire...

des pères

70 % des tâches domestiques et familiales sont encore aujourd'hui assurées par les femmes...

À partir de quand les pères se sont-ils investis dans l'éducation de leurs enfants ? Difficile d'y répondre avec certitude... Voici néanmoins quelques points de repère pour comprendre la place des hommes dans la famille, de la Préhistoire à nos jours.



Les "nouveaux pères" existaient peut-être à l'ère préhistorique...



À l'époque romaine, c'est le **paterfamilias** qui reconnaît l'enfant.



Longtemps, le père reste la référence en matière d'autorité et d'instruction (XVI^e siècle).



Une fois le bébé en nourrice, le couple reprend une vie intime (XVIII^e siècle).



Quel était vraiment le rôle de chacun, homme et femme, à l'ère préhistorique ?

Jusqu'à la fin du XX^e siècle, les historiens ont répandu l'idée que seules les femmes s'occupaient des enfants depuis la nuit des temps. L'homme préhistorique, fort et courageux, chassait et défendait la tribu. Tandis que la femme, fragile et apeurée au fond de sa grotte, se chargeait des petits. Mais de

récentes découvertes montrent que les femmes aussi étaient robustes et capables de marcher de longues distances, et que les hommes prémâchaient la viande et assouplissaient le cuir des bêtes. Bref, la réalité de la famille préhistorique n'était sans doute pas aussi genrée qu'on a voulu nous le faire croire...



En 1900, les pères commencent à s'intéresser à ce qui s'agite dans le berceau.

Le paterfamilias, référence d'autorité

Sous l'Antiquité, en revanche, tout indique que les hommes s'occupaient très peu de leurs petits. Ils étaient bien trop occupés par la guerre et les affaires de la cité ! En revanche, les femmes, par nature nourricières et tendres, étaient réduites à leur fonction de procréation et à la gestion de la maison (*oïkos* en grec). Le *paterfamilias* intervenait quand même à la naissance pour reconnaître son enfant, notamment le jour de sa nomination. Il était aussi le référent en matière d'autorité et de châtiment corporel.

Le rôle du père pour les repas, l'accouchement et la nourrice

Dans les sociétés rurales du Moyen-Âge, une certaine forme de tendresse paternelle est apparue. D'abord à travers la symbolique très forte du "papin", bouillie de céréales destinée au bébé et qu'on préparait grâce aux récoltes du père.

Autre petite avancée, le père était appelé en cas d'accouchement difficile.

Sa force permettait parfois de "désenclaver le bébé". Il allumait le feu, chauffait l'eau, prêtait sa chemise pour le nouveau-né. Autre tâche typiquement paternelle : la recherche d'une nourrice. Et les papas ne manquaient pas de motivation... En effet, on a longtemps pensé que le sperme gâtait le lait... Trouver une nourrice signifiait donc la fin de l'allaitement et une possible reprise des câlins !

Un ancien proverbe breton dit :
« Pain d'homme et lait de femme font venir les enfants forts. »
Mais on est encore loin d'une vraie répartition des tâches, car le "papin" était cuisiné et donné par les femmes...



Des papas de plus en plus impliqués

Petit à petit, sous l'influence de Rousseau notamment, les parents se sont plus intéressés au bien-être des enfants, et des hommes ont même commencé à écrire des traités d'éducation. Les pères étaient aussi ceux qui transmettaient un métier, tout du moins à leurs fils âgés de plus de 7 ans. Mais les papas restent, jusqu'à la deuxième moitié du XX^e siècle, des êtres distants, tournés vers l'extérieur, c'est-à-dire leur travail ; assurant les ressources du foyer, n'intervenant que pour punir, déléguant entièrement l'éducation et les soins à la mère.

Puis, avec l'émancipation des femmes, les hommes ont commencé à s'investir auprès de leur progéniture, par le jeu et le sport essentiellement.

Lorsque les maternités ont favorisé leur investissement pendant la naissance, les hommes ne savaient pas bien où se mettre... Il a fallu attendre les années 80 pour qu'ils osent vraiment porter les bébés, changer leur couche, les nourrir... Et malgré les progrès (instauration d'un congé paternité, groupes de parole pour les pères ou encore des actes symboliques comme couper le cordon ombilical), 70 % des tâches domestiques et familiales sont encore aujourd'hui assurées par les femmes... ●

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

Le rendez-vous quotidien de la famille !

LA MAISON des MATERNELLES

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

2

france.tv



Retrouvez notre journaliste Parents, tous les mois sur le plateau.



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



ABONNEZ-VOUS



1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)



Le hochet Tiny Friends
Girafe ou le hochet
Tiny Friends **Pingouin**

little
big
friends®



25,90 €
seulement

-38%
de réduction

AU LIEU DE 41,95 €**

Bulletin d'abonnement

À COMPLÉTER ET À RENVOYER AVEC VOTRE RÈGLEMENT, SOUS ENVELOPPE NON AFFRANCHIE À : UNI-MÉDIAS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX

OUI, je choisis de m'abonner à PARENTS pour :

PG1 ☐ **1 an (10 N°)** + **EN CADEAU** un Tiny Friends
pour **25,90€ seulement** au lieu de ~~41,95€**~~

Je choisis le Tiny Friends ▶ 1 ☐ Pingouin **OU** 2 ☐ Girafe

OU PG2 ☐ **2 ans (20 N°)** + **EN CADEAU** les 2 Tiny Friends
pour **44,90€ seulement** au lieu de ~~83,90€**~~

C ☐ Je joins mon règlement par **chèque bancaire ou postal** à l'ordre de UNI-MÉDIAS.

Date et signature obligatoires

➔ **Je complète mes coordonnées personnelles :**

☐ Mme ☐ M. *Nom

*Prénom

*N°/Voie

*Cplt adresse

*Code postal

*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

*N° Tél.

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

E-mail

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

PC615

Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1^{er} numéro et du hochet Little Big Friends : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. ** Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosque et le hochet Little Big Friends au prix de 12,95 €. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. * Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. À défaut, UNI-MÉDIAS ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MÉDIAS habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au moment de recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7 116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38222104183, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire, Yummypets, Naturissime et Les Petits Plats de Laurent Mariotte.

Découvrez d'autres offres sur : store.uni-medias.com/hochet615

OU

scannez le QR code



et recevez

Un hochets Tiny Friends



de votre choix

Les Tiny Friends sont d'adorables petits animaux à la texture souple et douce. Ils sont munis d'un grelot rigolo à l'intérieur.

Martin
le petit
pingouin



Parfaits dès que bébé sait manipuler des objets, **ils l'accompagneront longtemps dans les histoires qu'il s'invente !**

ou



Les Tiny Friends sont si mignons qu'ils sont parfaits pour décorer la chambre de bébé.

Pratiques, ils disposent d'une petite attache pour les fixer à une arche d'éveil ou une spirale.



Gina
la petite
girafe

ACTUALITÉS COMMERCIALES

Lait infantile bio **NOVALAC** 2^e âge, le nouvel allié bio pour nourrir bébé dès 6 mois

Choisir le lait infantile Novalac bio 2^e âge, c'est agir en faveur d'une agriculture raisonnée tout en sélectionnant un lait infantile apportant les éléments indispensables à l'équilibre nutritionnel et à la croissance des bébés dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

Prix public conseillé :
22,66 € exclusivement en pharmacie. De 6 à 12 mois. Boîte recyclable de 800 g.



Découvrez la nouvelle poussette canne de **GRACO**®

La Travelite™ de Graco®, la poussette canne ultra fonctionnelle ! Super légère, elle s'adapte de la naissance à 15 kg : le dossier s'incline sur plusieurs positions, dont la position allongée, idéale pour les tout-petits. Retrouvez-la à prix tout doux du 12 au 24 mai 2022 chez Carrefour !

Prix public conseillé : 79 €
<https://gracobaby.eu/fr/catalog/product/view/id/311/s/travelite/category/4/>



BIOLANE, un été en toute sécurité avec votre bébé

Cet été, Biolane s'invite aux rayons solaires avec des soins dédiés au bébé et respectueux de l'environnement.

Prix public conseillé :
Crème solaire, 125 ml : 13,90 €.
Lait après-soleil, 100 ml : 6,90 €.
En GMS et sur le site biolane.fr

NOUVEAU T-ROC - Ne suivez que vous. Changez quand vous voulez

La toute nouvelle génération du SUV T-Roc affiche un design affirmé, des finitions intérieures de haute qualité et offre des technologies innovantes. Et parce que vos besoins en mobilité peuvent évoluer, Volkswagen innove en vous proposant le Forfait Volkswagen Flexibilité. Vous bénéficiez d'une solution de mobilité souple et sans engagement, vous pouvez changer de véhicule quand vous le souhaitez, sans frais. Voir détails et conditions [sur volkswagen.fr](http://sur.volkswagen.fr)



C'est du solide !

L'Arbre Vert bien-être propose une nouvelle gamme de produits au format solide : Douche Solide Peaux Sensibles pour toute la Famille et Bébé aussi ! Et un Shampoing solide aux extraits de coton et litchi, sans silicone persistant pour l'environnement. Tous deux formulés à 92 % d'ingrédients d'origine naturelle, ils sont hypoallergéniques*, et fabriqués en France. Un format solide sans emballage plastique, économique, écologique et pratique !

**Conçu pour minimiser le risque d'allergie cutanée. Nous excluons les substances responsables d'allergie cutanée répertoriées par le SCCS.*

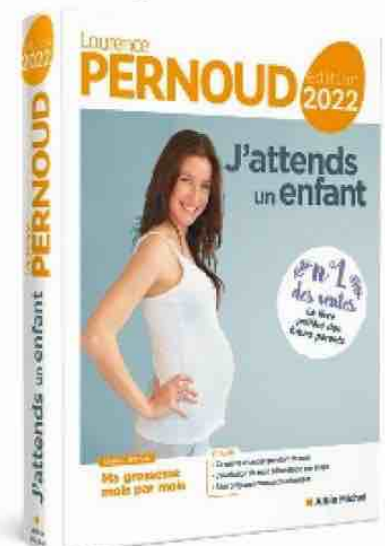
Prix moyen : Douche Solide, 3,59 €, 75 g ; Shampoing Solide, 4,49 €, 75 g - 1 format solide = jusqu'à 2 flacons de 250 ml (selon utilisation) Emballage recyclé et recyclable. Infos lecteurs. : www.arbrevert.fr



“Le” guide de référence des parents

Cet incontournable ouvrage de référence sur la maternité vous accompagne pendant votre grossesse, votre accouchement et après la naissance de votre bébé. Tous les sujets sont abordés : travail, alimentation, consultations médicales, transformations psychologiques et émotionnelles des futurs parents, place du père... Ce guide est mis à jour chaque année pour tenir compte des progrès médicaux, de l'évolution de la société, des transformations de la famille. Le livre de Laurence Pernoud répond à toutes vos interrogations, vous rassure et vous donne confiance.

Prix : 29,90 €. Disponible chez votre libraire. Suivez-nous sur instagram : [@albinmichel_et_moi](https://www.instagram.com/albinmichel_et_moi)





Chaque mois, Parents dresse le portrait d'un super-héros du quotidien. Des gens ordinaires aux combats extraordinaires que notre communauté a voulu mettre en avant.

Magali Bragard aide les mères en situation de précarité

Magali, l'une des trois fondatrices de l'association Mamama*, au service des femmes en situations difficiles.
*www.instagram.com/asso_mamama/
www.asso-mamama.fr

En France, « 70 % des bénéficiaires de l'aide alimentaire sont des femmes. 50 000 nourrissons sont en situation de malnutrition. C'est une précarité invisible, personne n'imagine de tels chiffres », explique Magali Bragard, une des trois fondatrices de l'association Mamama qui s'est créée pendant le premier confinement pour aider les familles d'Ile-de-France. En mars 2020, Magali, Marguerite et Marielle font partie de la cellule de l'APHP "Covidum" et constatent via leurs appels, que des femmes et des enfants sont dans la précarité et la faim suite à des violences, la perte d'un emploi, des problèmes de santé, un isolement...

Elles décident alors de chercher des dons.

Une gigantesque chaîne de solidarité se met rapidement en place. « Tout le monde a très vite accepté de nous envoyer de la nourriture (13 tonnes de petits pots !), de nous prêter des locaux (d'anciens studios télé qui appartiennent à la ville de Saint-Denis) et des moyens de transport », raconte Magali qui se souvient avoir rédigé les statuts de l'association en une nuit. « Au départ, on pensait répondre à une problématique de crise, mais les besoins préexistaient au Covid et ne diminuent pas avec le temps », poursuit la photographe désormais engagée à plein temps dans la lutte contre la précarité.

Des bénévoles (une trentaine par jour) et une dizaine de salariés

assurent la prise de rendez-vous par téléphone, puis accueillent, conseillent, remplissent les paniers avec des vêtements adultes et enfants, des produits d'hygiène (dont des serviettes périodiques et des couches), du matériel de puériculture, mais aussi du lait, des petits pots, des jouets, des livres... « Avec les enfants, on est obligé de faire des colis sur-mesure », précise-t-elle.

Les 1500 m² de l'entrepôt se remplissent grâce à la générosité

des entreprises (Blédina, Mam baby...), mais aussi de particuliers. « Le mieux est de s'organiser pour grouper les dons, via une association de quartier par exemple », recommande Magali qui ajoute que Mamama a toujours besoin de dons et de bras. « La parenthèse du confinement, où l'énergie était décuplée et les démarches simplifiées, se referme et nous devons trouver de nouvelles ressources pour continuer. Un tas de missions sont proposées sur le site* : collecter, trier, distribuer, transporter... » L'asso a aussi mis en place de nombreux liens avec les PMI, associations, centres de santé, hôpitaux qui aiguillent les mères (souvent célibataires) vers elle. Près de 65 000 femmes et enfants ont bénéficié de colis en deux ans. « J'ai tout de suite senti que Mamama ne me lâcherait pas », explique Sira Touré qui à la suite de son AVC est venue chercher du soutien. Depuis, elle est devenue bénévole et vient tous les jours apporter son sourire et son énergie au service d'autres femmes. ● KATRIN ACOU-BOUAZIZ



APPEL À LA COMMUNAUTÉ

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

L'asso a aussi mis en place des liens avec les associations, PMI, centres de santé, hôpitaux.

Réponses → d'experts



Dr Philippe Grandsenne
PÉDIATRE



Julien Rousseaux
MÉDECIN
NUTRITIONNISTE



Stephan Valentin
DOCTEUR
EN PSYCHOLOGIE



Jessica Pirbay
SEXOLOGUE ET
SEXOTHÉRAPEUTE

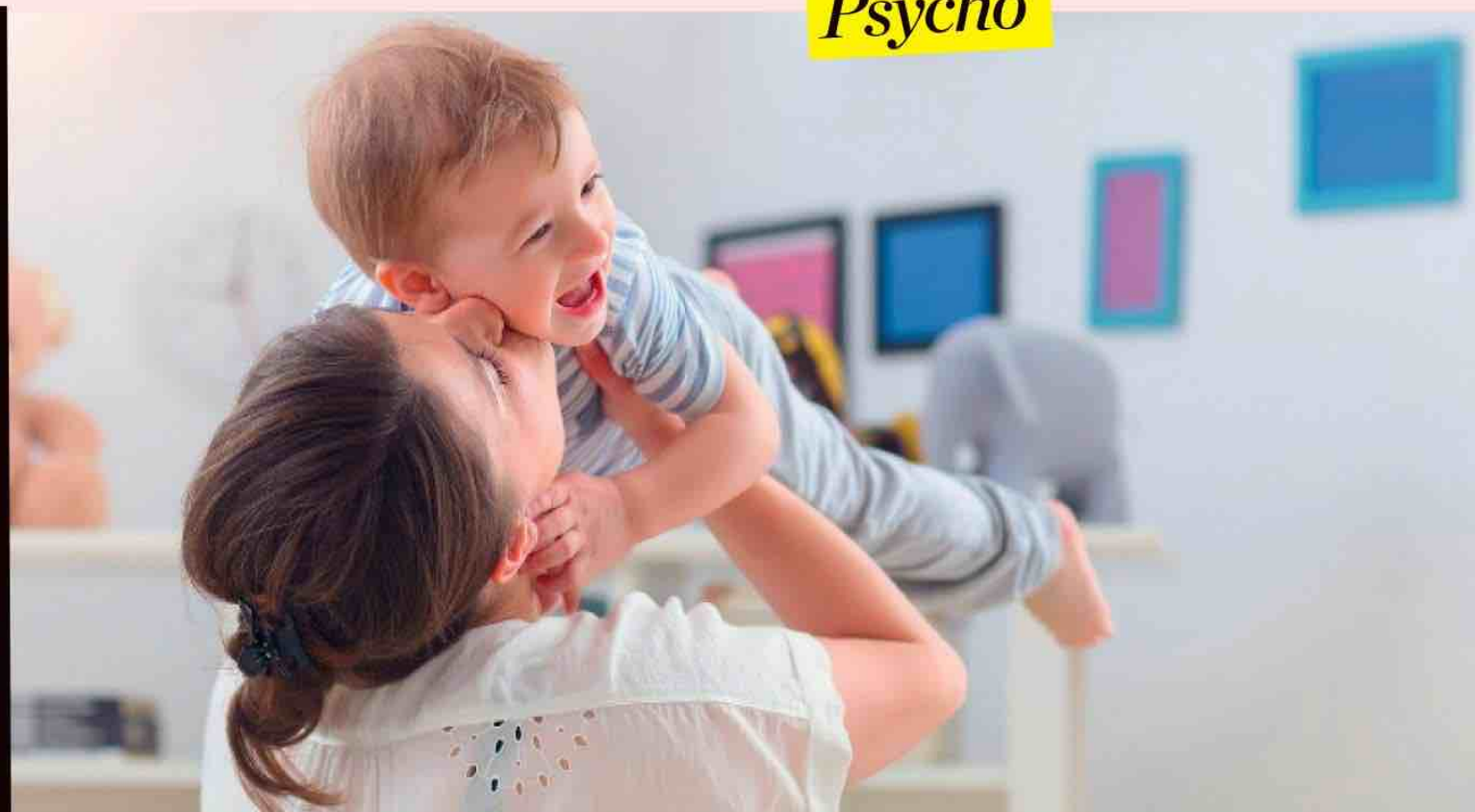


Adrien Gantois
SAGE-FEMME



Me Joanne Elia
AVOCAT AU BARREAU
DE PARIS

Psycho



« Mon petit garçon âgé de 4 ans n'arrête pas de dire des gros mots comme merde et p... Il a appris ça à l'école et en plus je soupçonne ses grands cousins de lui avoir appris le doigt d'honneur. Que les enfants s'amuse à dire caca, prout... j'arrive à le comprendre, mais là, ça va trop loin. Je ne sais pas très bien comment réagir. » **MAGALI**



Presque tous les adultes disent un gros mot de temps à autre, mais ils ne le supportent pas chez les enfants. Pourtant, dire un gros mot soulage : on se défoule verbalement, puis on se sent mieux (en général). Naturellement, il y a des limites et les enfants doivent les apprendre. En effet, les enfants ne connaissent pas toujours la signification des gros mots ou des insultes.

En revanche, ils comprennent très vite que les gros mots ont un certain pouvoir magique : ils peuvent embarrasser les parents. Forts du succès de leur expérimentation linguistique, ils vont donc avancer dans ce sens et tester d'autres gros mots. Voici quelques règles :

- Ne commencez pas à rire quand votre enfant dit un gros mot, même si

vous êtes plutôt gêné.

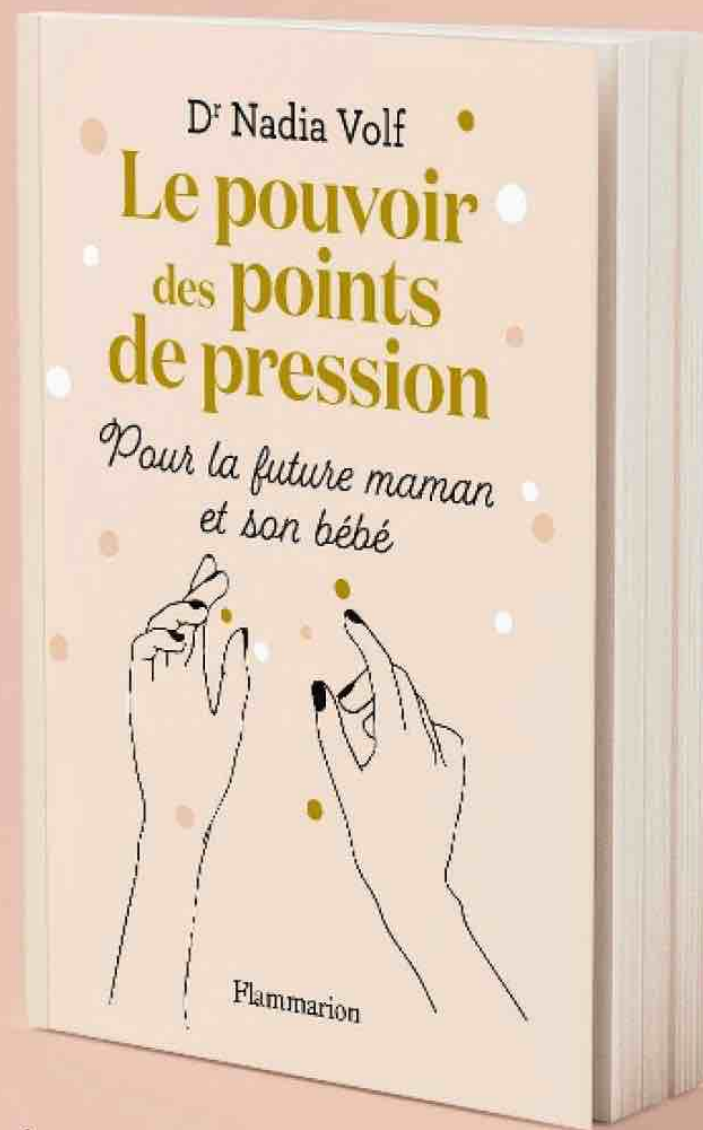
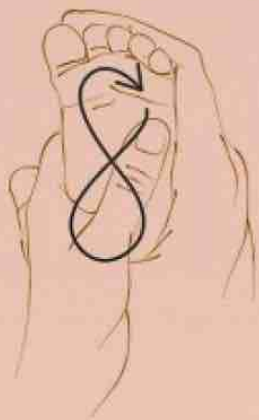
- Expliquez-lui que c'est un mot que vous n'acceptez pas.
- Répétez-lui la règle calmement s'il continue à le dire, tout en dédramatisant la situation. Vous affaiblirez ainsi l'impact du gros mot.
- Essayez de remplacer les gros mots par des expressions équivalentes acceptables (mince, zut, flûte...).

Si votre enfant prononce des gros mots, il est important de lui expliquer que ces expressions, ainsi que certains gestes, sont tout simplement des insultes, que c'est mal de les prononcer.

Il doit également comprendre que ces insultes peuvent provoquer des réactions très négatives, voire graves, chez certaines personnes. **S.V.**

Accompagner **naturellement** la grossesse et les premiers mois de bébé

Grâce à son expérience de l'acupression, le **D^r Nadia Volf** propose une méthode simple au service des futures mamans et de leur bébé.



Flammarion

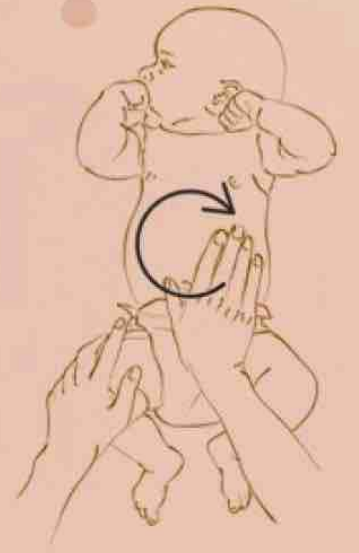
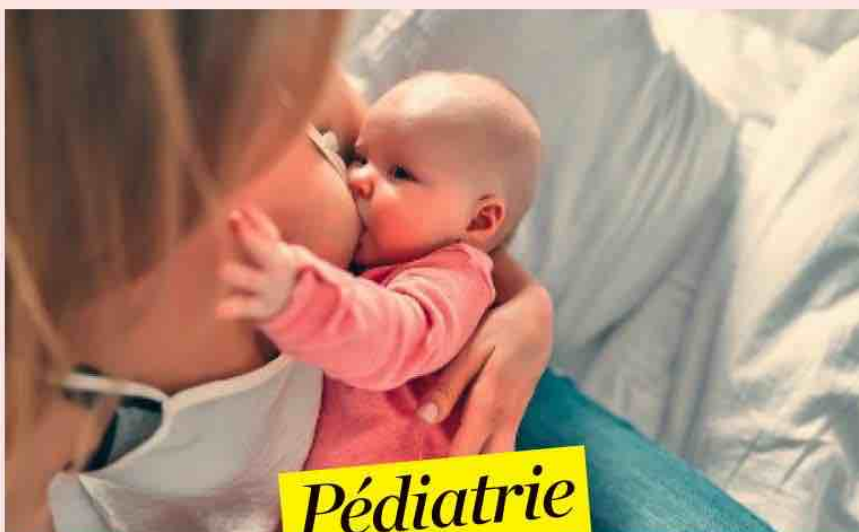


Photo : Céline Nieszawer © Flammarion - Illustrations : © Isabelle Godiveau



Pédiatrie

« Ma fille Anna a 3 mois et je l'allaité. Est-ce qu'il est nécessaire de lui donner une supplémentation en vitamine D? » **MAÉLIS**



Il n'y a absolument pas de vitamine D dans le lait maternel, pas plus que dans le lait de vache utilisé pour le lait en poudre pour bébés; sauf si on en rajoute à la fabrication. Il faut donc impérativement supplémenter votre bébé en vitamine D qui, comme son nom l'indique, est VITALE (mine). **P.G.**

© KALIM, VASYL/ADOBESTOCK

Droit

“Mon ex-conjoint ne veut pas vacciner notre enfant... contre le Covid 19, que dois-je faire?” **NOAM**

Les questions relatives à la santé de l'enfant relèvent de l'exercice de l'autorité parentale. L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant. Elle appartient aux deux parents jusqu'à la majorité ou l'émancipation de l'enfant, pour le protéger dans sa sécurité, sa santé et sa moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement, dans le respect dû à sa personne. À ce titre, la séparation des parents n'a aucune incidence sur l'exercice de l'autorité parentale qui demeure, par principe, exercée conjointement. Ainsi, les deux parents doivent, à ce titre, prendre ensemble toutes les décisions relatives à la santé de l'enfant. Néanmoins, dans le cas de l'épidémie de Covid 19, l'accord d'un seul des deux parents est suffisant pour vacciner l'enfant. Le refus de l'autre parent ne peut donc pas empêcher l'enfant de se faire vacciner. **J.E.**



Bébé
a super
faim !



L'astro...

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



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: Le Bébé Taureau effectue de jolis progrès. Il évolue à un rythme régulier dans plusieurs domaines, comme la motricité ou le langage. Mais, en fin de mois, Jupiter lui joue des tours. Son évolution paraît stagner. Chez les jumeaux, on assiste à une saine émulation.

Maman Taureau: Votre relation de couple prend une nouvelle dimension. Vous projetez peut-être d'acheter une maison ou un appart, ou de faire des travaux conséquents. Ça vous demande beaucoup de temps et d'investissement...

Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé: Le petit Gémeaux est glouton. Il dévore ses bib' ou ses purées. Son appétit étonne. Mais il lui faut du carburant pour grandir. Encore un peu de temps, et le Gargantua en culottes courtes va se calmer. Il mangera moins mais toujours avec plaisir.

Maman Gémeaux: Vos objectifs sont souvent atteints au travail. Mais des problèmes relationnels pourraient bien voir le jour... Si vous retournez au boulot après un congé maternité, cela ne va pas être du tout cuit. Il vous faudra un peu temps pour être remis à flot.

Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: Quel amour! Le bébé Cancer est sage comme une image. C'est un ange, surtout quand il est chez la nounou ou les grands-parents. Il pleure lorsqu'il a faim ou a des bobos. C'est normal. Mais à part ça, aucun cri. Il existe peu de bébés aussi calmes.

Maman Cancer: Un mois glamour s'annonce. Vous fourmillez de projets avec votre chéri. Mais, surtout, vous partagez des moments coquins et complices. Sous la couette, votre amour est des plus imaginatifs... Finances: vous pourriez recevoir une jolie somme d'argent.

Maman Lion: Ce mois-ci, vous avez toutes les cartes en main! Avec votre conjoint ou au boulot, faites preuve d'initiative. Les astres vous soutiennent et devraient y répondre favorablement. Vous avez toutes les chances de réussir ce que vous entreprenez. C'est top!

Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Une embellie, question sommeil! Le mini-Bélier passe des nuits moins agitées. Ses réveils sont moins réguliers. Il y a aussi moins de pleurs à la clé. C'est peut-être une nouvelle étape dans l'évolution du poupon. Ce serait rudement chouette, non?

Maman Bélier: Pschitt! Des obstacles disparaissent comme par magie. Ça vous galvanise et renforce votre confiance en vous. Vous voilà soudain plus hardie pour entreprendre!

Côté santé, des insomnies pourraient se manifester pendant quelques jours.

Mais ça renforce vos liens.

Lion

DU 23 JUILLET
AU 23 AOÛT

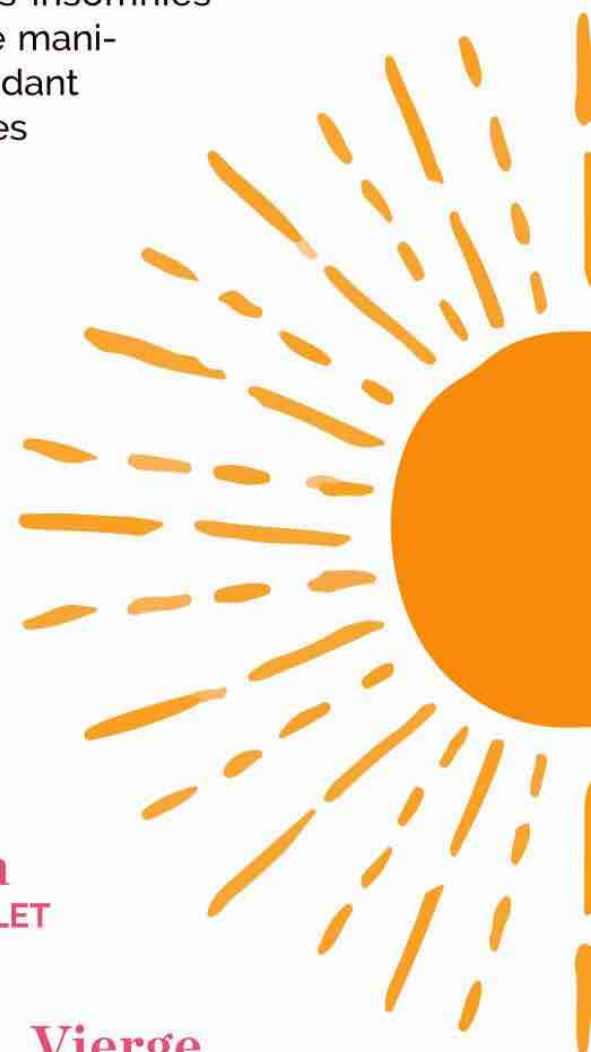
Bébé: Le petit Lion est dans sa période crampon. Il scotche maman toute la journée. Et si jamais elle tente de s'échapper dans une autre pièce, il hurle de toutes ses forces. Ça l'angoisse... Avec maman, il en est sûr, il est en sécurité!

Vierge

DU 24 AOÛT
AU 23 SEPTEMBRE

Bébé: À table, le mini-Vierge fait la soupe à la grimace. Il chipote devant les purées ou les petits plats faits maison. Rien ne trouve grâce à ses yeux. Pour qu'il ne boude pas son repas, il faut déployer des tonnes d'imagination. Ce n'est pas toujours facile.

Maman Vierge: Votre énergie habituelle n'est pas au rendez-vous. Mais, après quelques jours, finis les coups de pompe! Mars et Jupiter s'allient pour vous booster. Vous êtes en pleine forme. Et s'il le faut, vous êtes prête à prendre le taureau par les cornes.





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



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé : Bébé Balance est en pleine forme. Il est toujours partant, même pour de nouvelles activités. Il est ravi de jouer, de prendre le bain et de faire des sorties au parc. Et, question progrès, tout roule ! Il se développe et évolue à grande vitesse. Chic !

Maman Balance : Tout baigne à votre travail. Les relations sont cordiales, et les tâches bien réparties. Vous travaillez sérieusement, mais sans vous prendre au sérieux. Des propositions pour un nouveau job pourraient bien vous être faites... Réagissez rapidement.

Scorpion DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Bébé : Le petit Scorpion ne pique plus. Passé le 17, il a même un léger coup de mou. Il se révèle moins enjoué et joueur. Sa santé est à surveiller. Ce manque de tonus peut être dû à des bobos. Fin juin, il devient plus pêcheur. C'est reparti pour un tour !

Maman Scorpion : Vous marchez sur des œufs. Vous devez avoir une explication avec un proche. Mais c'est une personnalité très sensible et susceptible. Faites preuve de beaucoup de finesse et de diplomatie, sinon cette personne risque d'être blessée ou contrariée.

Sagittaire DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Bébé : Le mini-Sagittaire fait le yo-yo, question humeur. Une vraie girouette ! Tantôt, il gazouille de bonheur. Tantôt, il semble faire grise mine. Ce comportement dure un bon moment... Au moins, le petit bout ne ronchonne pas tout le temps. C'est déjà ça.

Maman Sagittaire : Vous avez du travail par-dessus la tête. Mettez le turbo pour parvenir à accomplir toutes les tâches à faire. Avec un peu de chance, vous serez secondée par une autre personne. Forme : elle est à son zénith. Tant mieux, vous allez en avoir besoin !!!

Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé : Le petit Capricorne se montre hypercraintif. Surtout avec les inconnus ! Quand ceux-ci s'approchent de lui, le pauvre choux devient vite très angoissé. Il vient peut-être d'apprendre à distinguer le connu de l'inconnu. C'est une étape normale de son évolution.

Verseau DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Bébé : Bébé Verseau est perturbé ce mois-ci. Car des changements apparaissent dans sa vie, comme une entrée en crèche. Il va lui falloir un peu de temps pour s'adapter. Mais, après une période de transition, tout devrait rentrer dans l'ordre. Quel petit caméléon !

Maman Capricorne : De la grêle s'abat sur vos amours, parfois aussi des orages. Votre couple essuie des disputes, à la mi-juin. Il vous faudra faire des efforts de communication pour améliorer votre météo amoureuse. Patience ! Vous apercevrez bientôt un arc-en-ciel.

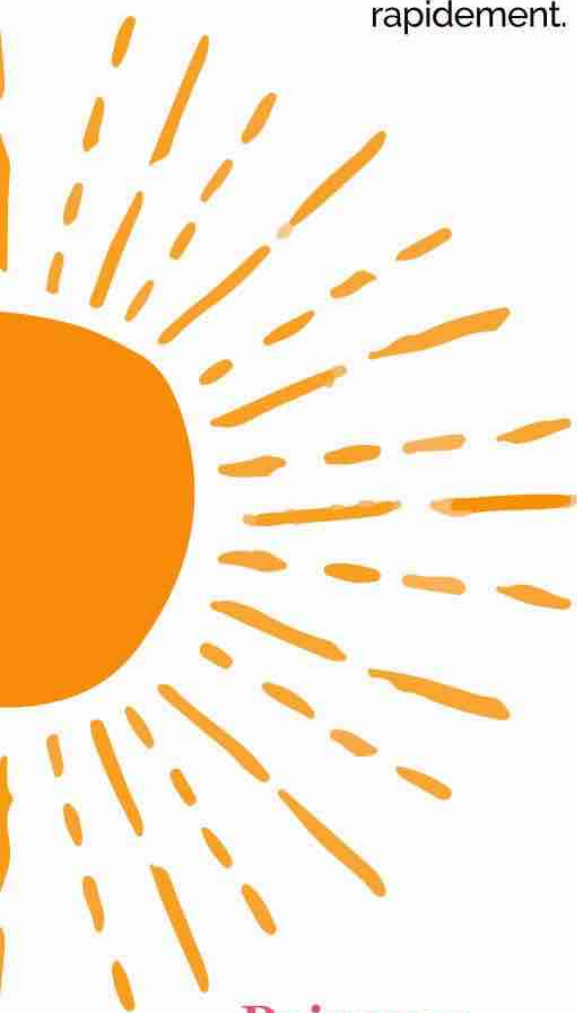
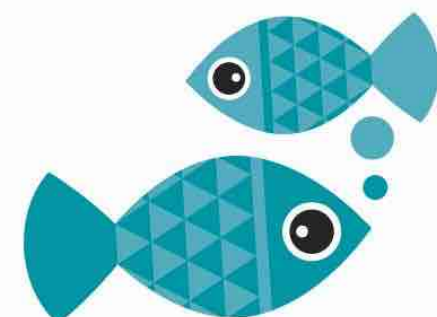
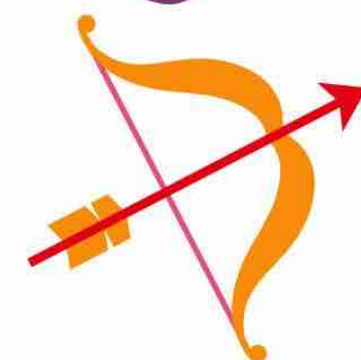
Poissons

DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé : Le petit Poissons est très vif. Il a toujours envie de bouger, de gesticuler. Les plus grands partent à l'aventure dans la maison ! Ils marchent ou se déplacent non-stop à quatre pattes. Santé : le pitchoun pourrait être sujet à des petits boutons.

Maman Poissons : Vous êtes déçue, car votre conjoint est focus sur son job. Vous avez le sentiment de passer en deuxième position. Plutôt que de ruminer dans votre coin, parlez-lui. Si vous trouvez les mots, il fera peut-être des efforts pour être plus présent.

Maman Verseau : Accueillez les surprises à bras ouverts ! Lâchez prise et faites confiance au destin. Quelque chose de très positif se dessine et ne demande qu'à prendre forme. Mais, à la moindre résistance, il disparaîtra comme par enchantement.



PARENTS

est une publication du groupe uni medias

22 rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15. Tél. : 01 43 23 45 72 – I.C.S. FR38ZZZ104183

Pour joindre votre correspondant par email : prenom.nom@uni-medias.com

Président : Michel Ganzin - Directrice générale, directrice de la publication : Nicole Derrien - Assistante : Marine Lalire

Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous en précisant vos coordonnées :

Par téléphone :

► N° Cristal 09 69 32 34 40

(appel non surtaxé de 8 h 30 à 17 h 30 du lundi au vendredi)

ou Par mail : service.clients@uni-medias.com

ou Par courrier : Uni-médias - BP 40211, 41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner www.boutique.parents.fr



Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.



ABONNEZ-VOUS

1 AN
PARENTS
(10 NUMÉROS)

25,90
seulement
AU LIEU DE 29€**

Bulletin d'abonnement

À compléter et à renvoyer avec votre règlement, sous enveloppe, SANS AFFRANCHIR à :
UNI-MÉDIAS - LIBRE RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX.

+ Rapide + Pratique abonnez-vous sur store.uni-medias.com

CPG ☐ **OUI**, je m'abonne à **PARENTS** pour **1 an (10 numéros)**
au prix de **25,90€ seulement** au lieu de 29€**.

Je joins mon règlement de **25,90€** par chèque bancaire ou postal à l'ordre de UNI-MÉDIAS.

☐ Mme ☐ M. *Nom

*Prénom

*Adresse

*Code postal

*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue) J J M M A A A A

*N° Tél.

E-mail

☐ J'accepte de recevoir par email les offres de la part des partenaires d'UNI-MÉDIAS. **PC22A**

** Prix de vente au numéro. Les informations collectées par Uni-médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. * Les informations manquantes d'un caractère sont obligatoires pour la finalité poursuivie. À défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit d'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias : DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur www.store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au (appel non surtaxé). PARENTS est édité par Uni-médias SAS au capital de 7 116 950 € - R.C.S. Paris B 343 233 688 - I.C.S. FR38ZZZ104183. Filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier familial, L'homme info, Santé Magazine, Parents, Régo, Détente Jardin, Maison Créative, Débours en France, Plus de Peps magazine, Secrets d'Histoire, Tummypets, Les Petits Plats de Laurent Morissette et Les Maternelles. Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 1^{er} numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement.

Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au ► N°Cristal 09 69 32 34 40

APPEL NON SURTAXÉ

RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anais Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvault-Salutare

Direction artistique :

Nouredine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Katrin Acou-Bouaziz (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1^{re} secrétaire de rédaction

et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingarraud

Photos :

Anne Gestin (chef de service)

Social media editor

Léa Leyris

DÉVELOPPEMENT

Jean-Michel Maillet

COMMERCIAL RÉSEAU

Jean-Luc Samani

RÉGIE PUBLICITAIRE

Anne-Cécile Aucomte

22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. standard : 01 43 23 45 72.

Directrice pôle Beauté :

Anne Jannot,

anne.jannot@uni-medias.com

Directrice pôle Famille-Food :

Claire Chabannes,

claire.chabannes@uni-medias.com

Directrice conseil pôle Famille-Food :

Marta Garcia,

marta.garcia-alfonso@uni-medias.com

Directrice pôle Santé-Hors captif :

Monique Pinheiro,

monique.pinheiro@uni-medias.com

Directrice de clientèle pôle Beauté :

Léa Bignon,

lea.bignon@uni-medias.com

Responsables commerciales

exécution :

Leila Iddouadi,

leila.iddouadi@uni-medias.com

Sandy Dumontier,

sandy.dumontier@uni-medias.com

AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

NUMÉRIQUE MARKETING

Perrine Albrieux

Développement technique :

Mustapha Omar

Audiences et Acquisitions :

Alain Languille

MARKETING CLIENTS

Carole Perraut

Relation clients :

Delphine Lerochereuil

RESSOURCES HUMAINES

Christelle Yung

FINANCES

Nadine Chachuat

Comptabilité :

Nacer Ait Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS

Jean-Luc Bourgeas

Fabrication :

Emmanuelle Duchateau

Supply Chain :

Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud et Damien Thizy

ÉDITEUR

Uni-Médias SAS

Siège social :

22, rue Letellier,

75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72

RCS Paris 343 213 658

Actionnaire : Crédit Agricole SA

Commission paritaire : 0623 K 79217

N°ISSN : 0553-2159

Dépôt légal : Avril 2022

Distribution : MLP

IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

www.agir-graphic.fr

Origine du papier : Finlande

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P_{tot} 0,003 kg/T

ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE : 25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup. Tél. : 070/233 304

abonne@edigroup.be - www.edigroup.be

Abonnements pour la Suisse :

Edigroup. Tél. : 022/860 84 01

abonne@edigroup.ch - www.edigroup.ch

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

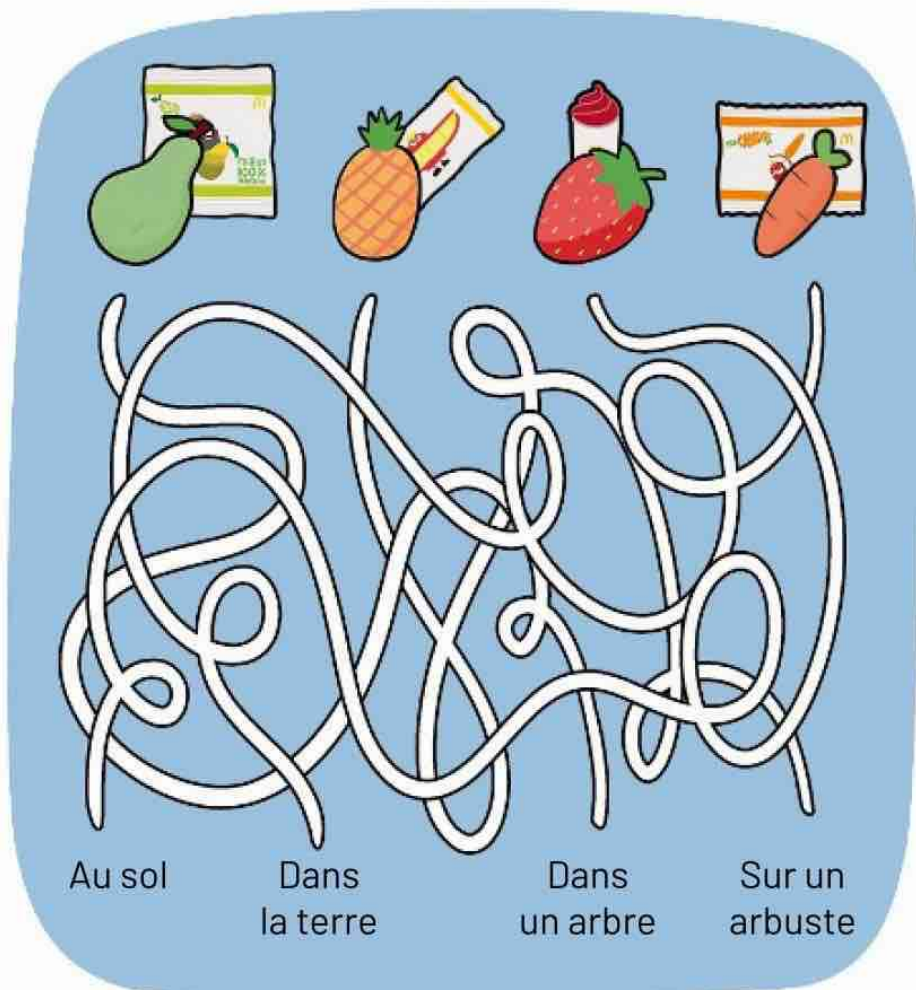
Imprimé en France



3 - 6 ANS

LABYRINTHE

Relie les fruits et légumes aux endroits où ils poussent.

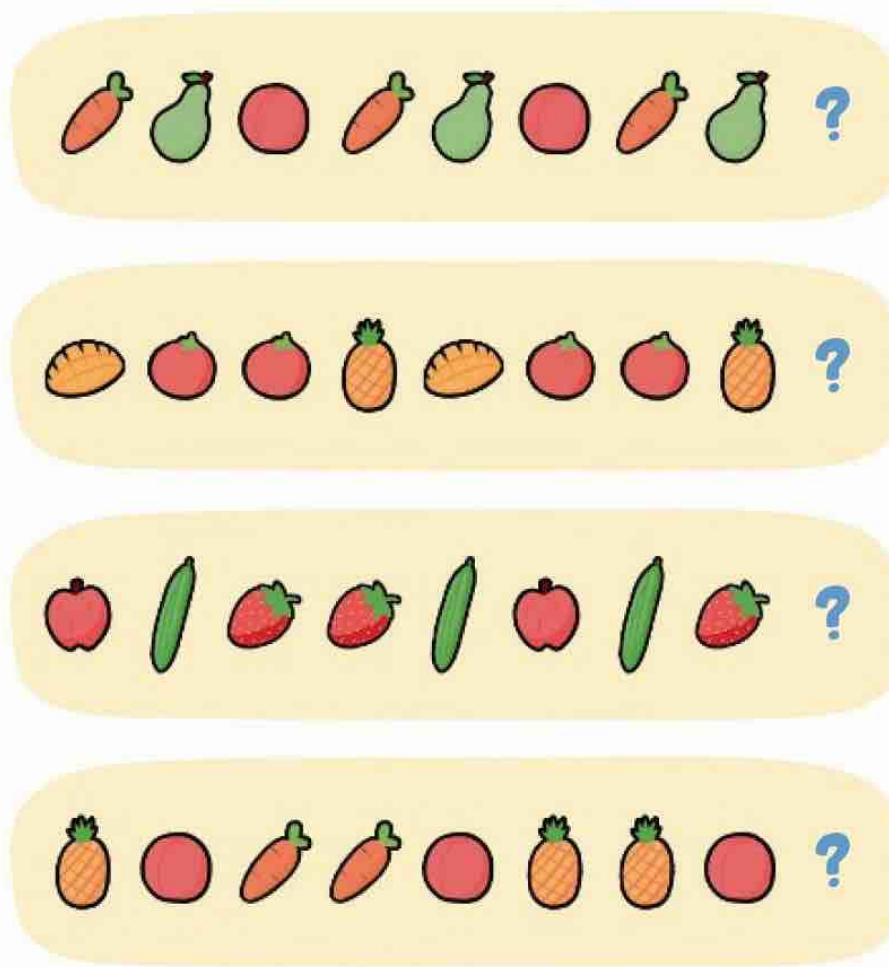


3 - 6 ANS

LOGIQUE



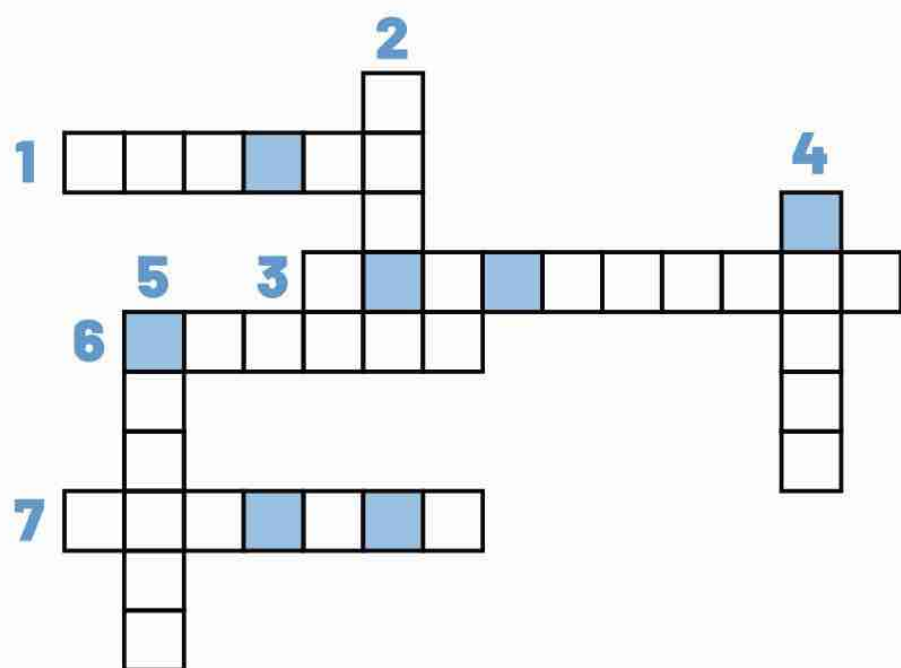
Retrouve le fruit manquant à la fin de ces suites logiques.



6 - 10 ANS

MOTS MÊLÉS

Retrouve des expressions françaises grâce à leur définition et reconstitue le mot mystère à partir des cases bleues.



- 1 Quand je rougis, on dit de moi que « je suis rouge comme une ... »
- 2 Je suis en forme, j'ai le sourire, on dit que « j'ai la ... »
- 3 « Papa, accélère ! Appuie sur le ... »
- 4 Qu'est-ce qu'il faut couper en deux si je dois faire un compromis ?
- 5 Je suis triste, « j'en ai gros sur la ... »
- 6 Je me suis évanoui, « je suis tombé dans les ... »
- 7 « Ne me mens pas, ne me raconte pas de ... »

MOT MYSTÈRE :

_ _ _ _ _ Y _ _ _ _ _

MÔMES
par PARENTS

x



SOLUTIONS : LOGIQUE : 1) pêche, 2) mangue, 3) fraise, 4) carotte
MOTS MÊLÉS : 1) tomate, 2) pêche, 3) champignon, 4) poire, 5) patate, 6) pommes, 7) salades

MÔMES
par **PARENTS**

>> **RETROUVEZ-NOUS SUR** www.parents.fr



PARENTS

POUR UNE
DÉTOX
SUCRE

**CHEESECAKE CRU
AU CITRON**

@0sucré_et_lébas

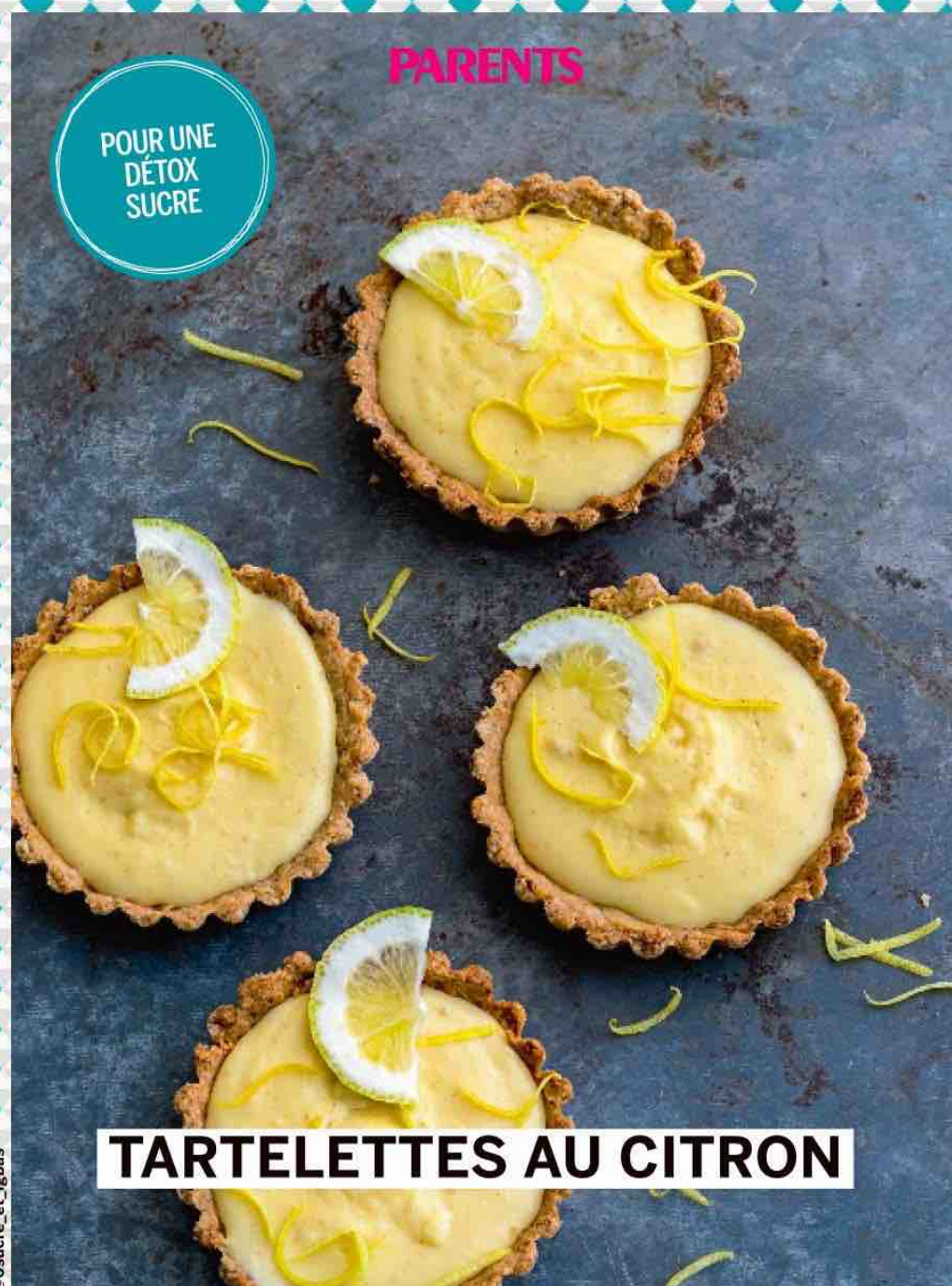


PARENTS

POUR UNE
DÉTOX
SUCRE

**CRUMBLE RHUBARBE
& FRAISES**

@0sucré_et_lébas

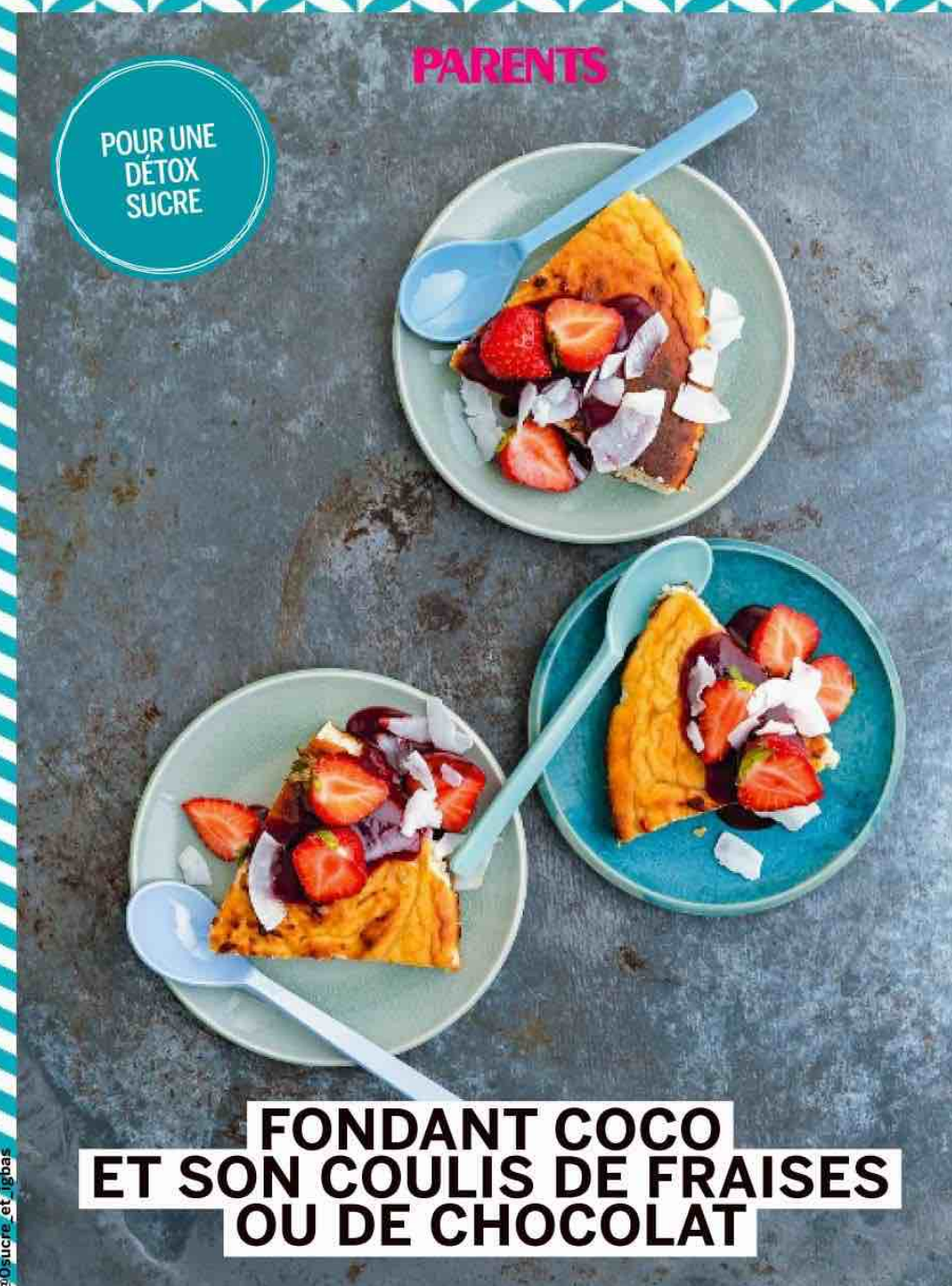


PARENTS

POUR UNE
DÉTOX
SUCRE

TARTELETTES AU CITRON

@0sucré_et_lébas



PARENTS

POUR UNE
DÉTOX
SUCRE

**FONDANT COCO
ET SON COULIS DE FRAISES
OU DE CHOCOLAT**

@0sucré_et_lébas

PARENTS

CRUMBLE RHUBARBE & FRAISES

POUR : 4 personnes.
PRÉPARATION : 15 minutes. **CUISSON :** 20 minutes.

INGRÉDIENTS

POUR LA COMPOTÉE DE FRUITS

● 300 g de rhubarbe ● 250 g de fraises ● 1 banane juste jaune (ou 100 g de compote de pommes sans sucre ajouté) ● 15 g de sucre de coco

POUR LA PÂTE À CRUMBLE

● 25 g de farine de blé T150 (ou de quinoa pour une version sans gluten)
● 25 g de farine d'orge mondé (ou de quinoa pour une version sans gluten)
● 50 g d'amandes en poudre ● 20 g de sucre de coco ● 25 g de noisettes concassées ● 10 g d'amandes concassées ● 35 g d'huile de noisettes (ou d'olive ou de coco)

1. Préparez la compotée de fruits

Coupez la rhubarbe en tronçons de 5 mm d'épaisseur environ. Mettez le tout dans un bol en verre et ajoutez le sucre de coco. Faites chauffer 5 min au micro-ondes à 850 W ou à la casserole jusqu'à ce que la rhubarbe soit bien fondante. Ajoutez les fraises coupées en gros morceaux et la banane écrasée. Déposez les fruits dans un plat à gratin.

2. Préparez la pâte à crumble

Mélangez les farines, les amandes en poudre, le sucre de coco, les noisettes et les amandes. Ajoutez l'huile, puis émiettez la pâte dans les mains pour qu'elle soit comme du sable. Recouvrez les fruits de pâte et enfournez pour 20 min à 180 °C. La pâte doit être légèrement dorée.



Recette extraite de **"Je réussis ma detox sucre"** de Bérangère Philippon. Éditions Larousse.

PARENTS

CHEESECAKE CRU AU CITRON

POUR : 6 personnes.
PRÉPARATION : 20 minutes. **CUISSON :** 3 minutes.
CONGÉLATION : 1h30. **RÉFRIGÉRATION :** 1 heure.

INGRÉDIENTS

POUR LE BISCUIT

● 50 g de flocons d'avoine ● 50 g d'amandes en poudre ● 45 g de noisettes ● 40 g de purée de cacahuètes ● 20 g de sirop d'agave ● 25 g d'huile de coco désodorisée ● 1 cuil. à soupe de boisson végétale au choix

POUR LA CRÈME AU CITRON

● 175 g de boisson végétale cajou ou une autre ● 1 sachet d'agar-agar (4 g) ● 200 g de St Morêt® ● 200 g de crème de coco à 15 % de MG ● 50 g de xylitol (ou 40 g de sirop d'agave) ● 2 gros citrons

1. Préparez le biscuit. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez. Posez un cercle à pâtisserie de 16 cm de diamètre dans une assiette, tassez la préparation au fond et réservez au frais.

2. Préparez la crème au citron. Dans une casserole, faites chauffer la boisson végétale jusqu'à petite ébullition, puis ajoutez l'agar-agar d'un coup et fouettez sans vous arrêter pendant 1 min à feu assez fort (indispensable pour profiter des propriétés gélifiantes de cette algue).

3. Hors du feu, ajoutez le fromage frais, puis fouettez. Versez ensuite la crème de coco et mélangez. Terminez par le xylitol et le zeste des citrons.

4. Versez la préparation sur la pâte et mettez 1h30 au congélateur. Réservez ensuite au moins 1 heure au frais avant de déguster.



Recette extraite de **"Je réussis ma detox sucre"** de Bérangère Philippon. Éditions Larousse.

PARENTS

FONDANT COCO ET SON COULIS DE FRAISES OU DE CHOCOLAT

POUR : 6 personnes.
PRÉPARATION : 15 minutes. **CUISSON :** 20 minutes.

INGRÉDIENTS

● 75 g de lait de coco à 17 % de MG ● 170 g de boisson végétale coco à 2 % de MG ● 60 g de farine de coco ● 2 œufs ● 30 g de sirop d'agave

POUR LE COULIS DE FRAISES

● 200 g de fraises ● 4 c. à soupe de jus de fruit au choix

POUR LE COULIS DE CHOCOLAT

● 50 g de chocolat noir à 70 % de cacao ● 50 g de boisson végétale au choix

1. Mélangez la farine avec les œufs un à un. Ajoutez le sirop d'agave, le lait de coco, puis la boisson végétale et fouettez. Versez la préparation dans un moule à gâteau en silicone (ø 17 cm) ou un moule à cake (24 cm de long) et enfournez pour 20 min à 185 °C. Attendez le refroidissement complet avant de démouler et versez le coulis au choix sur le gâteau.

2. Pour préparer le coulis de fraises.

Coupez les fraises en petits morceaux, puis mettez-les avec le jus de fruit et 4 c. à soupe d'eau dans une casserole et faites chauffer à feu moyen. Laissez réduire 5 min jusqu'à obtenir une consistance de coulis. Mixez.

3. Pour préparer le coulis de chocolat.

Faites fondre tout doucement le chocolat avec la boisson végétale à la casserole ou au micro-ondes au dernier moment.



Recette extraite de **"Je réussis ma detox sucre"** de Bérangère Philippon. Éditions Larousse.

PARENTS

TARTELETTES AU CITRON

POUR : 7 tartelettes.
PRÉPARATION : 25 minutes. **CUISSON :** 25 minutes.
RÉFRIGÉRATION : 1 heure.

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE SABLÉE

● 110 g de farine d'orge mondé (ou de quinoa pour une version sans gluten, ou d'un mélange quinoa-pois chiches) ● 40 g d'amandes en poudre ● 1^{1/2} cuil. à soupe de sucre de coco ● 1 pincée de sel ● 40 g d'huile de coco désodorisée ● 45 g d'eau

POUR LA CRÈME AU CITRON

● 1 citron ● 1 cuil. à soupe rase de farine d'orge mondé (ou de quinoa pour une version sans gluten) ● 30 g de boisson végétale au choix ● 90 g de fromage blanc type skyr ● 40 g de xylitol (ou 35 g de sirop d'agave) ● 1 œuf entier + 1 jaune ● 50 g de beurre

1. Préparez la pâte sablée. Mélangez tous les ingrédients avec l'eau et malaxez avec les mains. Divisez la pâte en 7 et étalez chaque part dans des moules à tartelettes (ø 8 cm). Enfounez pour 15 min à 200 °C. La pâte doit être dorée.

2. Préparez la crème au citron. Dans une casserole, mélangez la farine avec la boisson végétale. Ajoutez le fromage blanc. Râpez le zeste du citron au-dessus et versez 45 g de jus, puis fouettez. Ajoutez le xylitol, l'œuf entier et le jaune, puis mélangez.

3. Mettez la casserole à feu moyen et fouettez sans cesse jusqu'à épaississement de la crème (8 min environ).

4 Hors du feu, ajoutez le beurre en morceaux et laissez-le fondre. Mélangez.

5. Remplissez les tartelettes refroidies de crème au citron et mettez 1 h au frais.

Recette extraite de **"Je réussis ma detox sucre"** de Bérangère Philippon. Éditions Larousse.

27,90€
livré chez
vous !

tiniloo

Une box tous les mois

De la grossesse aux 7 ans de l'enfant



PETIT
MONKEY

Sesame
STREET



A

milan

LudicOH!
LET'S HAVE FUN



Popote.
candia
baby

Tigex

babybio



Liniderm

Milton

GRANIONS
Laboratoire

IDÉE CADEAU POUR LA FÊTE DES MÈRES :

Mummy Cool : la box pour une jeune maman parfaitement détendue ! Le cadeau idéal à offrir ou à s'offrir après la naissance de bébé.

Catégorie box à l'unité | 29,90€ seulement

www.tiniloo.com

* Visuels non contractuels. En fonction de l'âge de votre enfant, retrouvez dans votre box 6 articles parmi la sélection ci-contre ou d'autres surprises à découvrir. L'abonnement est résiliable en un clic ! Voir conditions de l'offre sur www.tiniloo.com





LA MODE C'EST CE QUE L'ON VOIT

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

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

TEX
RESPONSABLE

TOUS EN MODE PLUS RESPONSABLE

100% coton issu de l'agriculture biologique. Pyjamas garçon ou fille du 2/3 ans au 7/8 ans. Différents modèles et coloris selon les magasins. Disponibles du 3 au 16 mai 2022 en hypermarchés Carrefour. Photo non contractuelle.