

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

# DOSSIER Enceinte aujourd'hui

## • Comment je l'annonce

Pourquoi ça peut être  
bien de le dire tôt

## • Nausées, acné, mycoses, coups de blues...

Pourquoi encore tant  
de tabous?

## • Je vis mieux mon post-partum

Youplaboum!

## A TABLE

Il ne mange pas,  
il jette tout par  
terre, il crie...

Comment  
se sortir des  
situations  
compliquées

## Hyper-énergique, hyperactif, TDAH

Démêler les vrais  
et les faux signes

## 0-6 MOIS LES COLIQUES DÉCRYPTÉES PAR LE PSY

## RETARD DE CROISSANCE

Les causes ?  
Quand s'inquiéter ?

## C'EST L'ÉTÉ !

- Voyager en famille en train
- Boutons de chaleur
- Profiter du soleil sans risque
- Première colo

uni médias

CPPAP

L 12718 - 10 H - F: 2,90 € - RD



GUIDE D'ACHAT  
Comment  
bien choisir  
sa poussette

## TROIS PARENTS RACONTENT...

"L'éducation que je  
donne à mes enfants  
est à l'opposé de celle  
que j'ai reçue !"





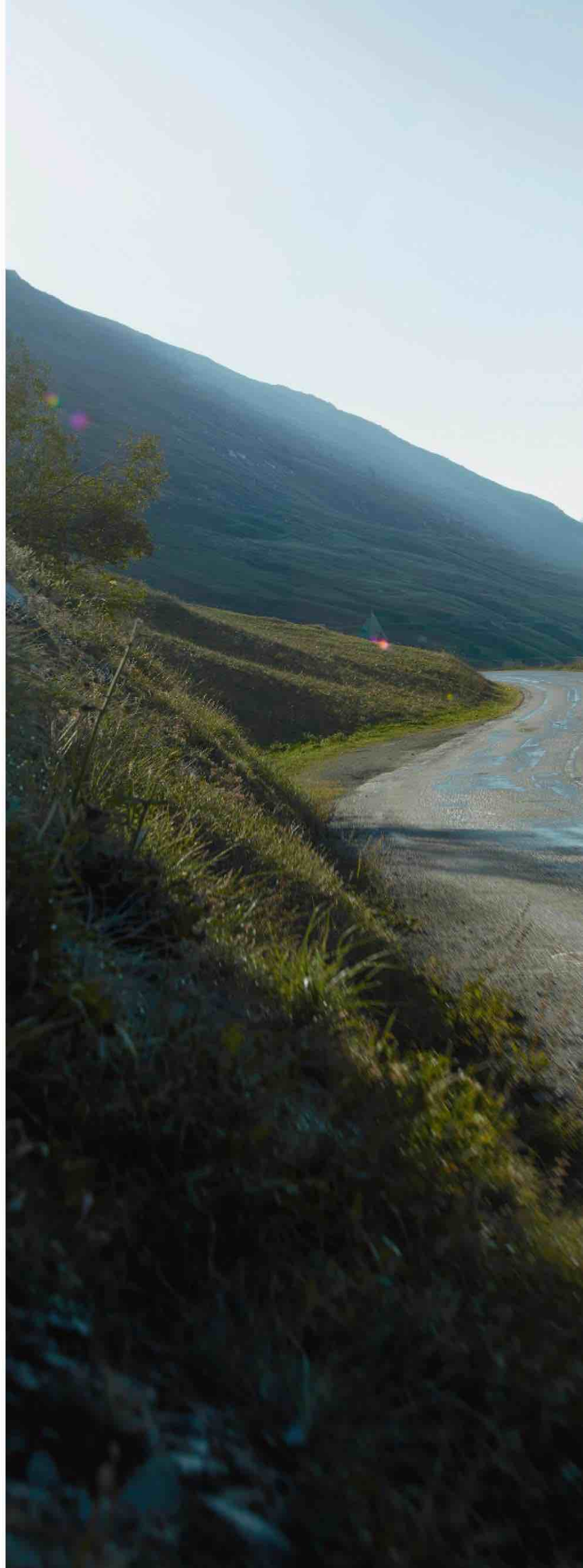
# PEUGEOT 5008

7 places  
pour voyager plus grand.

3e rang modulable\*

PEUGEOT i-Cockpit®  
avec système de vision de nuit\*

Conduite semi-autonome\*



Pour les trajets courts, privilégiez





PEUGEOT RECOMMANDE **TotalEnergies** Consommation mixte WLTP<sup>(1)</sup> : 6,3 à 6,6 l/100km.

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

la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer



LA ROCHE-POSAY S'ENGAGE À VOS CÔTÉS

# PROTÉGEZ LA PEAU SÈCHE DE TOUTE LA FAMILLE

Avec le retour de l'hiver, **la peau est agressée** en permanence, le terrain idéal pour que **la sécheresse** et **les démangeaisons** reviennent perturber le bien-être et **la qualité de vie des enfants** comme des plus grands.

## LUTTER CONTRE DES CONSÉQUENCES PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES

« Mal dans sa peau » au sens propre comme figuré. Quand on souffre de peau sèche, ou très sèche à tendance à l'eczéma atopique, l'impact sur la vie quotidienne est à la fois physique et émotionnel. Ces manifestations cutanées peuvent causer un rapport négatif à son corps mais aussi perturber les journées d'école, à cause d'un sommeil agité. Pour permettre aux épidermes fragilisés de retrouver apaisement et confort et préserver leur qualité de vie, des soins dermo-cosmétiques adaptés sont un vrai soulagement !

## PRENDRE SOIN DES PEAUX FRAGILES ET S'ENGAGER POUR RÉDUIRE L'IMPACT SUR LA PLANÈTE



Dans une démarche d'amélioration constante, Lipikar Baume AP+M utilise du beurre de karité du Burkina Faso issu de filières solidaires, et s'engage à réduire son utilisation de plastique vierge, en proposant son Baume AP+M en flacon 100 % recyclé\* ou dans un tube éco-conçu, fabriqué avec -45 % de plastique (versus un tube plastique classique).

\*À l'exception de la pompe, des colorants et additifs.



## UN BAUME RÉCONFORTANT POUR TOUTE LA FAMILLE, PRESCRIT PAR LES DERMATOLOGUES

**L'EXPERTISE LA ROCHE-POSAY ENGAGÉE  
DEPUIS PLUS DE DIX ANS POUR LA  
RECHERCHE SUR LE MICROBIOME.**

Pour soulager durablement la peau sèche, il faut avant tout restaurer la barrière qui protège l'épiderme des agressions et rééquilibrer le microbiome cutané, l'écosystème vivant invisible de la peau qui participe à son bon fonctionnement. C'est la mission de Lipikar Baume AP+M, qui combine des actions relipidantes, anti-irritantes et apaisantes, pour protéger au quotidien la peau plus vulnérable des enfants et des nourrissons et soulager leur épiderme sensible ou à tendance atopique. Recommandé par les dermatologues, il permet de diminuer rapidement les sensations de démangeaisons pour améliorer le bien-être et la qualité du sommeil, et de nourrir intensément la peau, permettant ainsi d'espacer les crises de sécheresse sévère.





# Édite

Retrouvez  
notre série  
de podcasts  
**GALÈRE SA MÈRE**  
sur [parents.fr](https://parents.fr) et sur  
toutes les  
plateformes de  
podcasts

Entre  
parents,  
on se  
comprend



## Ça fait du bien de le dire!!!

🌀 **Les nausées, c'est un peu le seul truc pas glamour, politiquement correct** et communément admis, dont tout le monde nous parle dès qu'on est enceinte. « Et sinon, pas trop de nausées ? » Sauf qu'à côté des nausées (arbre qui cache la forêt ?), il y a toute une ribambelle d'innombrables autres trucs pas cool à découvrir pendant une grossesse !

Le ventre qui gratte, mais qui gratte ! Des mycoses entre les doigts de pieds et ailleurs. Des hémorroïdes. L'hypersalivation (super sympa...). Les pétéchie (petites taches rouges sur le visage et le décolleté). De l'œdème dans les jambes et ailleurs. Des remontées acides. De l'acné. Le fameux masque brun autour des yeux et de la bouche...

🌀 **Une liste de réjouissances non exhaustive, dont on ne parle pas.** Et dont on ne se parle même pas tellement (il faut bien l'avouer) entre filles ! Mais alors pourquoi ? Parce que c'est cracra ? Parce que c'est intime ? Pour ne pas spoiler ? Parce qu'on craint de dégoûter nos amoureux ? De dissuader nos sœurs, nos copines, et de participer à la baisse du taux de natalité ?

Peut-être parce qu'on oublie vite, aussi, en fait ! (D'ailleurs, ça ne nous a jamais empêchées de rempiler !)

🌀 **Sauf qu'en parler, ça peut faire un bien fou !**

Pour en rire après coup, communier (genre réu d'anciens combattants), se préparer, dédramatiser, anticiper, soigner... bref partager (#sororité) !

→ Alors zou, direction  
notre dossier du mois !  
(page 32)



**Anaïs Jouvancy**  
Directrice de la rédaction





# Sommaire



On savoure

- 8** Coup de crayon
- 10** Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Comment le papa gère les élections
- 12** Billet d'humeur de Serial Mother: Les 18 idées reçues sur les enfants (qui me saoulent)
- 14** La tendance... Voyager en train en famille
- 16** On les veut!
- 19** Actus
- 26** Maman du monde... en Algérie
- 29** Entre parents, on se comprend!



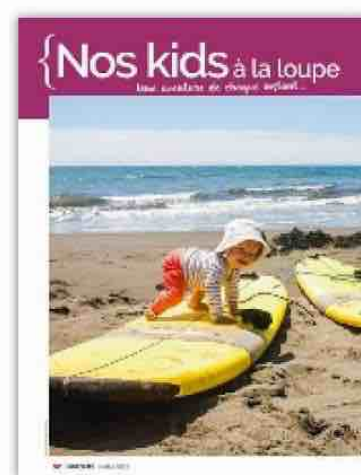
**30**

## BÉBÉ À BORD

**32** DOSSIER GROSSESSE

### 54 ÂGE PAR ÂGE

- 0-1 an:** Elle a des boutons de chaleur
- 1-2 ans:** Elle est hyperlaxe
- 2-3 ans:** Il sort de son lit!
- 3-4 ans:** Elle est malade en voiture
- 4-6 ans:** Elle est en plein jet-lag
- 6-8 ans:** Sa première colo
- 8-10 ans:** Il ne quitte pas son doudou!



**52**

## NOS KIDS À LA LOUPE

### 54 ÂGE PAR ÂGE

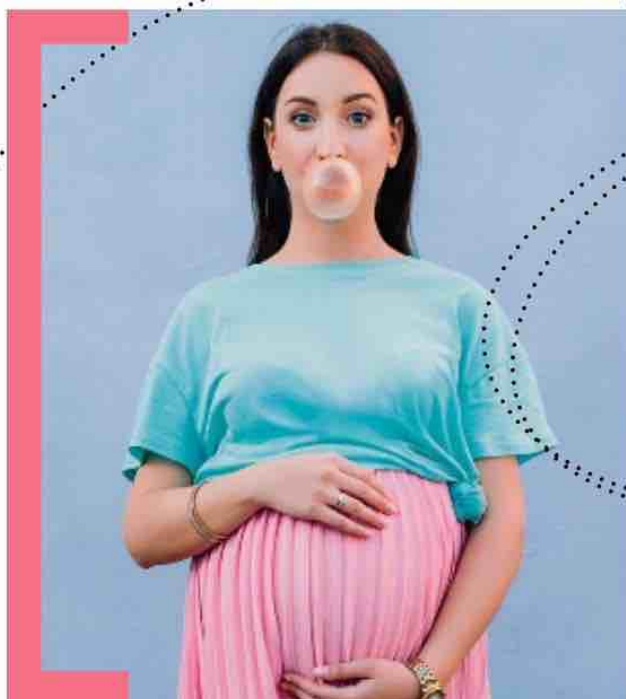
- 62** Guide d'achat: Comment bien choisir sa poussette de running?
- 64** 12 bons conseils pour profiter du soleil sans risque
- 68** Reportage: Découverte à la ferme
- 71** 5 questions essentielles sur... le retour de croissance
- 72** Mode kids: Plutôt fleurs ou rayures?
- 74** 5 conseils pour les parents d'enfants hyper-énergiques
- 76** Nutrition: Les situations compliquées à table
- 81** Psy à la rescousse: Comment l'aider à ne plus souffrir de coliques?

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.





On profite



On est à fond!



84

## DU TEMPS POUR MOI

- 86** Beauté  
Les solaires Blue Beauty
- 90** Démaquillage:  
Le match : l'eau micellaire/le double nettoyage

On s'équipe

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

P.82



92

## MA TRIBU À MOI

- 94** L'interview sans filtre de @benjamin\_muller\_\_ :  
"La vie de famille a toujours été pour moi une évidence."
- 96** On mange de saison : les petits pois
- 98** Je mange quoi : pour lâcher prise en vacances
- 101** 7 astuces pour faire un coin jardin au balcon
- 102** Produit miracle : 10 idées surprenantes pour utiliser l'œuf
- 104** Je l'ai vécu : "On a tout quitté pour devenir famille d'accueil."
- 106** On économise : 4 raisons de passer à l'éco-rénovation

On assure

- 108** Comment les occuper !!!
- 110** Quoi faire ensemble ? !!
- 112** Témoignages :  
"L'éducation que je donne à mes enfants est à l'opposé de celle que j'ai reçue."
- 118** On se questionne : Réponses d'experts
- 120** L'astro pour moi et mon mini-moi
- 123** Fiches à découper :  
• Nos recettes... bio pour bébé"



RETROUVEZ LA VERSION  
NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR:

uni\_médias

Disponible sur  
App Store

SFR PRESSE

ePresse.fr

LeKiosk

RELAY

Google play





@NATHALIEJOMARD



# NOUVEAU GOÛT IRRÉFRUISTIBLE

ENCORE PLUS FRUITÉ !



ORANGINA SCHWEPES FRANCE SAS - RCS Nanterre B 404 907 941 - CAPITAL SOCIAL : 446 036 924 € - 100%

SAVEUR TROPICAL



DES FRUITS,  
DE L'EAU DE SOURCE  
SANS COLORANT ARTIFICIEL  
SANS CONSERVATEUR

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Comment le papa s'en sort avec les élections

**En ces périodes électorales, les enfants peuvent faire preuve d'une étonnante curiosité pour la chose publique. Une occasion idéale pour les initier à la démocratie.**



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

**J**e me souviens de cet épisode, il y a quelques années, lors de vacances entre amis. Sept ou huit enfants se trouvaient autour de la table et je leur avais posé la question suivante : « Quelle est la première chose que vous feriez si vous êtes élu à la présidence de la République ? » Les bambins avaient tous donné des réponses de type « sauver la planète » ou « arrêter les guerres ». Alors âgé de 5 ans, mon fils, lui, avait répondu : « péter ». Ce qui avait provoqué l'hilarité générale chez les mêmes pas encore sortis de leur période caca-boudin.

Depuis, les enfants ont grandi et les consciences politiques se sont aiguisées à la faveur de l'année électorale en cours. Les panneaux des candidats fleurissant devant l'école pour les présidentielles et les législatives ont attisé la curiosité de mon fiston. J'en ai profité pour faire de l'éducation à la démocratie, la République, la citoyenneté, tout ça. Mais tout ce qui intéressait l'Enfant, c'était :

## - Papa, pour qui tu votes ?

Dans la cour de récré, les discussions politiques allaient bon train. Ainsi, j'ai appris que le papa de machin vote pour Macron, la maman de bidule pour Mélenchon et les parents de truc pour Zemmour. Une bonne occasion pour expliquer à l'Enfant le principe de confidentialité du vote.



Quelques jours plus tard, à ma grande stupéfaction, mon fils m'a exposé sa théorie sur le vote utile (les enfants grandissent trop vite). Il m'a ensuite demandé de faire un classement des candidats dans l'ordre de mes préférences. Ce n'est pas aussi facile qu'on pourrait le croire (« Attends, je le place où Lassalle, par rapport à Pécresse ? Et dans quel ordre je mets Poutou et Arthaud ? »). Adhérant sans réserve au narratif paternel, l'Enfant a commencé à s'en prendre aux affiches des candidats que j'avais placés tout en bas de ma liste. J'ai dû le réfréner :

- **Non, fils, on ne vandalise pas les panneaux électoraux. Déjà, c'est illégal, tu t'exposes à une amende. Et ensuite, la démocratie, c'est respecter les opinions de ceux avec lesquels on n'est pas d'accord. Ça, trop de gens l'oublent de nos jours.**
- **Mais même lui, je peux pas le gribouiller ?** supplie mon fils antifasciste.
- **Bon OK, lui, tu peux.**

Pris au jeu, l'Enfant attendait avec impatience ce temps fort qu'est le débat de l'entre-deux tours de la présidentielle – l'équivalent, dans son esprit, d'une finale de foot. Captivé par le décorum et la solennité de l'émission, il a suivi avec attention les premières tirades des deux candidats. Puis il a progressivement décroché sur la transition énergétique avant d'être achevé par le financement du système de retraite. C'était l'heure du dodo.

- **Alors fils, ça te donne envie de devenir Président de la république ?**
- **Bof, non.**
- **Pourquoi ?**
- **La flemme.**

Si les périodes électorales ont de vraies vertus éducatives, l'intérêt pour la politique a tout de même ses limites quand on a 8 ans. Ce n'est peut-être pas plus mal. ●





# Nourrir son bébé raconte une histoire, **la vôtre.**

S'appuyant sur 50 ans de recherche et d'expertise sur le lait maternel, la gamme Laboratoire Gallia a été développée pour vous offrir les solutions les plus adaptées aux besoins spécifiques de votre bébé, selon son histoire, votre histoire.

**Chacune de nos formules contient des ingrédients naturellement présents dans le lait maternel et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire\*.**

Et parce que nous souhaitons aller plus loin en vous apportant un service personnalisé, une équipe de sages-femmes, nutritionnistes et experts qualité est à votre disposition, **24h/24 et 7j/7**, pour vous écouter et répondre à toutes vos questions.

BETC BSA, RCS 301 374 922

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

PLUS DE  
**50 ANS**  
DE RECHERCHE  
SUR LE LAIT MATERNEL

LABORATOIRE  
**Gallia**  
**Votre Histoire,  
Notre Expertise**

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Les 18 idées reçues sur les enfants (qui me saoulent)

**serial mother** Le blog



**Jessica  
Cymerman**  
alias  
SerialMother  
est maman  
de 4 enfants



Quand tu es mère (ou père), on te balance plein de conseils foireux, plein d'idées reçues incongrues, plein de suggestions bizarres. Petit florilège.

**1. Si tu manges piquant** pendant ta grossesse ton bébé ne fera jamais ses nuits.

**2. Si tu lui donnes la tétine,** t'es foutue. FOUTUE.

**3. Si tu commences à lui donner des bonbons,** c'est un obèse que tu feras. Voire un monstre.

**4. Si tu sors le soir** en le laissant à une baby-sitter, il ne s'en remettra JAMAIS.

**5. Si tu lui donnes l'habitude d'avoir** un doudou, il ne coupera jamais le cordon avec sa mère. Et tu en feras un Tanguy.

**6. Si tu ne l'allaites pas,** t'es une super mauvaise mère.

**7. Si tu l'allaites,** tu te mets en situation d'oubli par rapport à ta féminité. T'es une mauvaise femme.

**8. Si tu le laisses pleurer la nuit,** ça lui fera les poumons.

**9. Si tu le fais dormir** une fois, ne serait-ce qu'une fois avec toi, t'es fichue. Quand le cododo s'installe, les parents sont foutus.

**10. Si tu le laisses dormir** plus de 2 heures dans la journée, il ne dormira plus la nuit. C'est connu.

**11. Si tu as un enfant tout de suite après,** il sera jaloux, c'est sûr.

**12. Si tu attends trop avant d'avoir un autre enfant,** il sera jaloux c'est sûr.

**13. Donner un biberon** de lait à température ambiante crée des problèmes gastriques à VIE.

**14. Si tu lui donnes à boire du lait la nuit,** il sera bourré de cholestérol jusqu'à ses 88 ans.

**15. Si tu le fais marcher à 4 pattes,** il aura des vrais problèmes d'articulations.

**16. Si tu ne donnes pas de tétine et qu'il suce son pouce,** les appareils orthodontiques ne seront pas remboursés par la Sécu.

**17. Si tu le portes trop souvent** dans tes bras ou dans l'écharpe, il sera dépendant. Mais si tu le laisses dans la poussette, il sera dépressif.

**18. Tu ne le laisses pas assez pleurer,** laisse-le il fait des caprices, ça « fait les poumons ». *PS: Laisse parler les gens. Ils s'assècheront la bouche. •*

NICOLETAIONESCQUADOBESTOCK





“ Qui prend le relais  
cette nuit ? , ,

95%  
DE PARENTS  
SATISFAITS\*\*

« Grâce à Calisma Relais 2, on a trouvé  
le bon équilibre pour lui et pour nous. »

En relais et en complément de l'allaitement, **Calisma Relais 2** est notre formule **la plus proche du lait maternel\***. Grâce à notre expertise nutribiotique et à 50 ans de recherche sur le lait maternel, nous avons développé une formule avec des oligosaccharides du lait maternel. Notre mission : vous accompagner tout en douceur, vous et votre bébé, dans votre **allaitement mixte** ou votre transition.

## Votre Histoire, Notre Expertise

\*Au sein de la gamme Calisma.

\*\*Enquête réalisée entre fin novembre 2021 et début janvier 2022 par Opeepl.



PLUS DE  
**50 ANS**  
DE RECHERCHE  
SUR LE LAIT MATERNEL

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



LA TENDANCE...

Voyager  
en train en famille

« J'ai mal au cœur! » « C'est quand qu'on arrive! »... Pour éviter les désagréments des longs trajets en voiture, découvrir de nouvelles régions et préserver la planète, de plus en plus de parents se tournent vers le rail pour partir en vacances.



FREEMIXER/ISTOCK



<https://www.youtube.com/shorts/66ph1pYXivQ>



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



@slow\_break



### « On voyage léger. »

"On voyage beaucoup en train avec les trois enfants et le chien, parce qu'on n'a pas de voiture. On privilégie des destinations où on sait qu'on va pouvoir bouger ensuite sans problème dans la ville: en bus, en tramway, à pied, à vélo... On fait super gaffe de ne jamais avoir trop d'affaires et c'est un bonheur."



**ESTELLE, maman**  
de Rose, 11 ans,  
Lison, 7 ans,  
et Adèle, 5 ans.

### « Prévoir de la marge pour ne pas louper le départ. »

"Ce qui est compliqué, ce sont les transports pour arriver à la gare. Il faut bien gérer le nombre de bagages et prévoir assez de marge pour ne pas louper le départ. C'est du stress! Mais lors des départs en vacances où la sortie de Paris en voiture est compliquée, ça reste plus rapide. Quand les filles étaient petites, pas évident de gérer les balades dans le train, les toilettes sales... Maintenant, c'est facile!"



**EMMANUELLE**  
Maman  
d'Élise, 9 ans, et  
Camille, 7 ans.

### « Le trajet est beaucoup moins long et fatigant. »

"Pour aller voir notre famille dans le Sud, on privilégie le train. Le trajet est beaucoup moins long et fatigant qu'en voiture et les enfants peuvent se déplacer et jouer plus facilement que dans un avion... Pour limiter les coûts, on prend nos billets à l'avance, ce qui suppose de bien planifier les vacances. Les grands-parents sont équipés en matériel de puériculture, ce qui nous évite de transporter lit parapluie et poussette. Ils achètent aussi les couches et le lait infantile. On prend juste le nécessaire pour le transport."



**ANNE-LAURE**  
Maman de  
Thomas,  
5 ans, et  
Adrien, 2 ans.

### « Notre fille est très malade en voiture. »

"Étant un couple franco-allemand installé à Bruxelles, on prend le train pour aller voir nos familles car notre fille est très malade en voiture. Voyager en train, ce sont des contraintes (bagages, horaires...), mais aussi beaucoup d'avantages avec des enfants: il y a des toilettes, on discute avec les voisins... Ça coûte (très) cher, mais on gagne en confort. Surtout en Allemagne où les ICE (TGV) ont un compartiment famille & handicapé avec beaucoup de place pour garder la poussette dépliée si un enfant y dort et un minicompartiment pour les plus petits. Toutes les gares sont équipées de grands ascenseurs pour transporter des vélos."



**LUCIE, maman**  
d'Élisabeth,  
5 ans, et Paul,  
2 ans et demi.

### « Gros stress quand le train reste bloqué ! »

"Partir en train avec un bébé, c'est transporter la poussette, le lit parapluie, des jouets, les vêtements. À deux adultes, ça va, mais seul, c'est compliqué. Deux fois, le train est resté bloqué. J'étais à la fin du stock de couches. Gros stress! Heureusement j'avais prévu du lait, de l'eau et du pain!"



**EMELINE**  
Maman  
de Victoria,  
3 ans et demi.

### « Le plaisir de voir évoluer les paysages. »

"On voyage en train avec notre fille depuis qu'elle est bébé. Pour des questions écolo et pour le plaisir. On apprécie de ne pas être parachutés en quelques heures dans un nouvel endroit et de voir évoluer les paysages... On a commencé par des trajets de 3 h max, mais depuis ses 6 ans, on fait de longs voyages avec un pass interrail. L'été dernier, on a fait Hambourg-Bordeaux: un jour de voyage avec 2 changements. On a présenté ça à notre fille comme une aventure et ça s'est très bien passé. On avait prévu livres, carnet de dessins, jeux, dessin animé, plus les repas qui rythment le voyage. On a aussi pris des trains de nuit dans une cabine avec couchette. C'est super de dormir et d'arriver le matin à destination."



**JEAN-CHRISTOPHE**  
Papa de Matilda,  
8 ans.

Oublié l'enfer des bouchons les jours de grand départ. Pour les trajets de plus de 200 km, les Français sont de plus en plus nombreux à prendre le train. Et les familles n'échappent pas à la règle. En 2021, elles représentaient pas moins de 20 % des usagers du réseau grande vitesse. « Assez réduits, les espaces, sur le réseau français sont pourtant loin d'être optimaux pour les parents, comparé à d'autres pays », souligne David Medioni, auteur d'"Être en train, récits sur les rails" (éd. de l'Aube). Mais beaucoup de familles aujourd'hui habitent en ville et n'ont plus nécessairement de voiture. Pour elles, le rail constitue en général un acte écologique et un moyen de gagner en temps comme en fatigue. »

### Pour limiter les coûts, on anticipe!

Attention, le confort a un coût. Surtout lorsqu'on réserve à la dernière minute ou qu'on voyage sur des trains très demandés. Pour éviter de payer des fortunes, beaucoup de familles, même parmi les catégories socio-professionnelles supérieures, réservent leurs billets longtemps à l'avance ou optent pour les trains *low cost*. En 2021, 800 000 enfants ont ainsi emprunté les TGV Ouigo pour un tarif de 5 € ou 8 €. Pour les occuper pendant le trajet, à chaque parent sa technique. « Certains viennent avec des jeux de société, des cahiers et des crayons, d'autres les mettent devant la tablette », constate David Medioni. Et vous? ●

ÉLODIE CHERMANN



ON LES VEUT!



Bavoir personnalisable avec prénom, en éponge, fermeture à scratch, de 0 à 3 ans, 8,40 €. [tendancecadeau.com](http://tendancecadeau.com).

EVGENYATAMENKO/ISTOCK



Coque Daddy, Casetify, dès 57 €.

# Spécial papa!

Prêt.e.s pour le 19 juin ?  
Des idées de cadeaux,  
rien que pour lui!



Pyjacobout 2 CV en jersey de coton bio, taille adulte, 69 €, Arthur.



Bol en céramique, Daddy Cool, 22,90 €, [lavantgardiste.com](http://lavantgardiste.com).

Parfum Slogan et C, 30 ml, 55 €, Courrèges. Boutiques Courrèges, parfumeries, et [courreges.com](http://courreges.com).



Tablier Super Papa en coton (L 68 x H 78 cm), Jardiland, 14,95 €.



Sans paraben, sans silicone, sans SLS, PEG, SLES, ni huiles minérales, cette huile a tout bon!



facetheory



Kit de soins de la barbe, contient une huile, un peigne, un sac à cordelettes en coton bio. Facetheory, 18,99 €, sur [facetheory.com](http://facetheory.com).



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**48H\***  
d'hydratation biomimétique

**LA PEAU A DU GÉNIE**

Et si un soin pouvait l'imiter ?  
Découvrez le **nouvel hydratant** formulé  
comme la peau

**TOLERANCE**  
**HYDRA-10**

**Acide hyaluronique d'origine végétale**

**0% conservateur,**  
**0% parfum,**  
**100% d'origine naturelle**

Fabriqué en France



**Eau Thermale Avène,**  
**la confiance d'une peau saine.**

\*Test instrumental en applications répétées, 30 sujets.



© Tous droits réservés - Groupe PIERRE FABRE Méthode développée par le Groupe PIERRE FABRE. Toute reproduction interdite sans l'autorisation du Groupe PIERRE FABRE.



**NOUVEAU**

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



**Actuellement en kiosque**  
ou sur [store.uni-medias.com](https://store.uni-medias.com)



# WHAT'S UP?

*Futurs pilotes, et  
vrais aventuriers...  
du bout de la rue !*

**# CARRÉMENT !!!**

*Let's Explore,  
Melissa & Doug,  
39,99 €.*



## **Jardiniers en herbe**

Bonne idée pour initier les plus jeunes au jardinage sans en mettre partout, des marguerites et tulipes à planter... en version jouets. On les arrose et hop, elles s'ouvrent et se parent de couleurs. Et dès qu'elles sèchent, elles redeviennent blanches. Trop sympa ! Kit de jardinage, dès 3 ans. C.A.

## **ILS S'ENFUIENT DE LA CRÈCHE À MOTO À 2 ANS !**

Cette histoire incroyable peut faire sourire... ou frémir ! À Séville, deux enfants de 2 ans ont réussi à échapper à la surveillance des adultes et à s'enfuir de leur crèche. Juchés sur leurs motos pour enfants (des draisienues), ils ont été retrouvés 300 mètres plus loin, et ramenés par la police municipale. Une pensée pour les parents, qui n'ont pas dû trouver ça drôle ! Selon la formule consacrée, une enquête est en cours... F.P.

## **Comment les kids dépensent leur argent de poche**

52 % des 8-14 ans reçoivent de l'argent de poche, d'après une étude de la Fédération bancaire française. Et ils sont plutôt fourmis que cigales ! En effet, 78 % d'entre eux attendent les soldes pour dépenser leur fortune, et 73 % comparent les prix. Pour deux achats par mois en moyenne, surtout en ligne. Et si 44 % aiment "flamber" leur pécule, 52 % préfèrent épargner... et 4 % le partager. V.B.

# 4 minutes

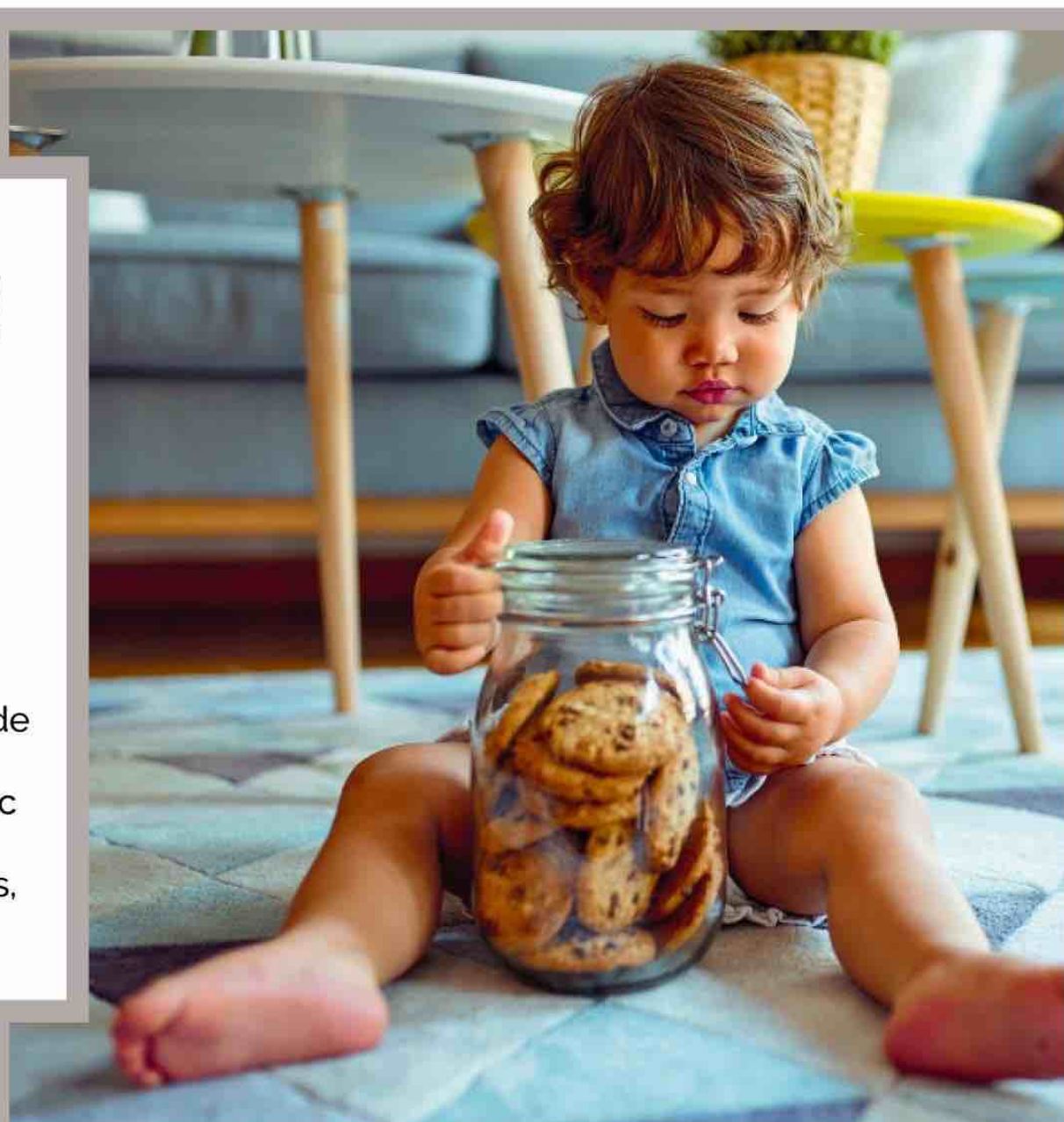
**C'est le temps qu'une jeune Australienne a mis pour accoucher :  
elle s'est allongée, a poussé, et le bébé est sorti ! Un accouchement express,  
pas courant pour un premier enfant ! V.B.**

ALOHAWAII/SHUTTERSTOCK

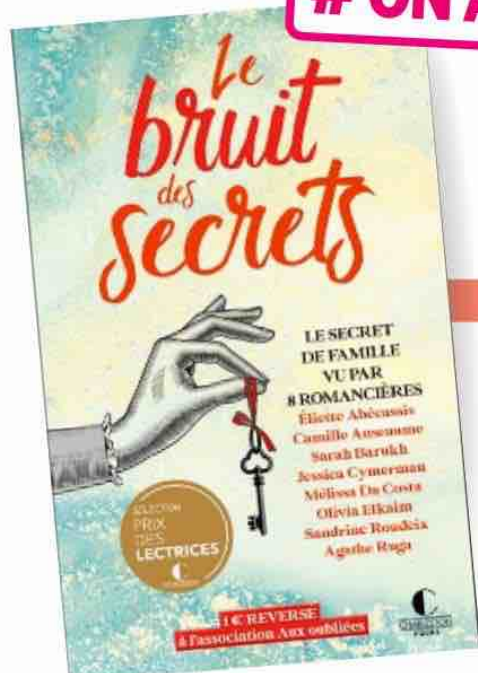


## LE TOP DES BISCUITS CHOCO!

C'est la star du goûter de nos enfants! Dans une étude, "60 millions de consommateurs" a passé au crible 7 marques de biscuits chocolatés. Pourcentage de cacao, Nutriscore, ingrédients, additifs, fibres... et prix. Le vainqueur? "Petit choisi", de la marque Aldi, qui s'avère être à la fois le plus sain et le moins cher. L'étude distingue aussi les biscuits fourrés au chocolat de Lidl. À consommer avec modération tout de même, selon l'étude, car ces produits, gras et sucrés, ne constituent pas le goûter idéal... Pas tous les jours, donc! F.P.



## # ON AIME !



"Le bruit des secrets", éd. Leduc, 7,90 €.

### Ecrire pour dire...

De mensonges en non-dits, de révélations en confidences, huit romancières nous racontent les secrets de famille, qu'ils soient petits ou grands, dévastateurs ou anodins.

## Le cerveau des ados est programmé pour ne plus écouter leur mère

Vous pensez que votre ado fait semblant de ne pas vous entendre? Pas du tout, affirment des neurobiologistes de l'Université de Stanford (Etats-Unis). Alors que pendant l'enfance leur cerveau est plus réactif à la voix maternelle qu'aux autres voix, à partir de 13 ans, ce phénomène s'inverse, IRM cérébral à l'appui... Une adaptation naturelle indispensable à leur prise d'autonomie, expliquent les chercheurs. Ah, si c'est la science qui le dit! F.P.

# Doppelbanging

Ce terme barbare est la contraction de *to bang* (coucher avec quelqu'un) et de l'allemand *doppelgänger* (sosie). Sa signification: être attiré uniquement par des partenaires qui nous ressemblent, physiquement ou mentalement. Il n'y a pas que les opposés qui s'attirent, donc!



A close-up photograph of a cow's face, looking directly at the camera. The cow has white fur with dark patches around its eyes and on its ears. The Danone logo is superimposed on the cow's forehead.

**DANONE**

**NOS  
YAOURTS  
SONT ISSUS  
DE VOS  
CONVICTIONS**

**NOTRE DANONE NATURE EST 100 % D'ORIGINE NATURELLE,  
COMME LE DIT SI BIEN YAOURT NATURE.**

Three thick, horizontal brush strokes in a dark blue color, positioned above the footer text.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





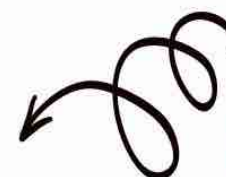
### À L'HÔTEL POUR SE RAPPROCHER, DE LA MATERNITÉ

Vous êtes enceinte et vivez à plus de 45 km d'une maternité ? À l'approche de la date de votre accouchement, vous avez droit à 5 nuits d'hôtel sur place, au tarif journalier de 80 €, prises en charge par l'Assurance maladie. En cas de grossesse à risque ou de dépassement de terme, cette durée pourra être allongée sur décision médicale. Cette mesure, qui vise à pallier la fermeture de nombreuses maternités, rassurera-t-elle les futures mamans concernées ? F.P.

### Une astuce pour détecter les pannes de congélateur

Un produit décongelé et recongelé, c'est dangereux pour la santé ! Pour savoir s'il y a eu une rupture de la chaîne du froid dans notre congélateur, voici un truc simple : sur un récipient rempli de glace, on dépose une pièce de monnaie bien lavée. S'il y a une panne, on retrouvera la pièce à l'intérieur du récipient, prise par la glace... signe de décongelation/recongelation. Dans ce cas, pas de regrets, on jette tout, pour ne pas risquer une intoxication alimentaire. V.B.

*"La Grande aventure", de Markus et Sophie Adriansen, illustrations Mathou, First Éditions, 14,95 €. 2 à 8 joueurs.*



### On est tous des champions !

Grossesse, post-partum... Grâce à ce jeu, on teste (avec humour) ses connaissances pour savoir si on est vraiment prêt.e.s. Allez, ça va aller ! On aime les illustrations pleines d'humour et toujours très pertinentes, signées Mathou. C.A.

# #FaitesVousConfiance

**Ce hashtag a été lancé par Malo (une appli pour suivre le développement de son enfant) pour insuffler de la bienveillance sur les réseaux : 45 % des mères trouvent que les conseils postés par les autres mères sont culpabilisants\*. Et aussi pour les soutenir : 34 % se disent en burn-out parental et 57 % moralement épuisées. Notre nouveau mantra : se faire confiance ! C.A.\*Étude Ifop 02/2022**



Pierre et Jade,  
parents de 7 mois

QUAND  
UN ENFANT  
VOIT LE JOUR,  
DES PARENTS  
NAISSENT.

Karine,  
maman de 15 mois

Arnaud,  
papa de 8 mois

Rita et Théo,  
parents de 8 mois



NOUVEAU  
gamme  
**bio**

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

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



[www.laboratoires-novalac.fr](http://www.laboratoires-novalac.fr)

 Laboratoires  
**Novalac**

LES DOUTES DES PARENTS  
MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

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

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



## WHAT'S UP?

Cool, enfin l'occasion de mettre les pieds sur le canap' !



### DES CONSULTATIONS GRATUITES CHEZ LE PSYCHOLOGUE !

Ce nouveau dispositif concerne toute personne, enfants dès 3 ans et adultes, souffrant d'anxiété, de dépression, de troubles du comportement alimentaire, d'une addiction... sur prescription du médecin traitant. 8 séances sont prises en charge chez l'un des 1000 psychologues s'étant portés volontaires. L'Assurance maladie prend en charge 60 % du prix de la consultation, fixée à 30 €, le solde pouvant être remboursé par la mutuelle. La liste des psychologues sur la plateforme [monpsy.sante.gouv.fr](https://monpsy.sante.gouv.fr) v.B.

### Vaccin contre le papillomavirus : une seule dose pour les - de 21 ans

L'OMS a revu ses recommandations en matière de vaccination contre le papillomavirus, responsable du cancer du col de l'utérus. Désormais, une seule dose de vaccin (Cervarix, Gardasil, Gardasil 9) suffit pour les moins de 21 ans, filles et garçons. Et deux doses à six mois d'intervalle pour les femmes de plus de 21 ans. On y pense ! V.B.

Uno™ all wild!, Mattel, 12,99 €. env. Dès 7 ans



### Le jeu de cartes le plus iconique !

On joue tous au Uno™, et on adore ! Avec cette nouvelle édition, toutes les cartes sont des cartes Actions pour des parties encore plus délirantes. Oui, oui, c'est possible !



# Momnesy

**De nombreuses jeunes mamans rapportent souffrir de pertes de mémoire et de difficultés à se concentrer, surtout durant les premiers mois de leur bébé. Selon les experts, cette baisse de vigilance, nommée "momnesy", ou "amnésie des mères", trouverait son explication... dans le manque de sommeil, tout simplement ! Ça vous étonne ? F.P.**



**Des promos,  
des économies  
des jeux et bien**



**EXCLUSIVITÉ LIDL PLUS !**

Bénéficiez d'une **réduction de 30€**  
sur votre Monsieur Cuisine Smart  
avec **l'appli Lidl +**



**-30 €**



~~429.-~~  
**399.-** L'unité  
Dont 2,10 € d'éco-participation

Faites des économies  
en téléchargeant  
l'application Lidl Plus



**SILVERCREST®**

monsieur  
cuisine  
smart

**429.-€** L'unité  
Dont 2,10 € d'éco-participation



**NOUVEAUX PROGRAMMES  
AUTOMATIQUES**



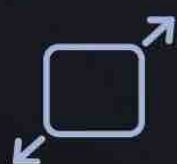
- SCANNEZ-MOI -  
pour en découvrir  
encore plus

**ENFIN, LE DERNIER NÉ  
DES CHEFS SILVERCREST  
EST DE RETOUR CHEZ LIDL  
LE LUNDI 6 JUIN!**



Année 2022 - LIDL RCS Créteil 343 262 622 - Photos non contractuelles - Jusqu'à épuisement des stocks

**NOUVELLES FONCTIONNALITÉS PLUS INTUITIVES**



ÉCRAN  
PLUS GRAND



NOUVELLE  
POIGNÉE



PUISSANCE  
DE MIXAGE  
1 000 W



CUISINE  
PAR VIDÉO



PERSONNALISATION  
DES RECETTES



PLANNING  
ET LISTE  
DE COURSES



COMMANDE  
VOCALE



•• Le vrai prix ••  
des bonnes choses





## Astuces et remèdes

L'huile d'olive est notre Saint Graal, qui soigne tout : en massage contre les coliques dès la naissance.

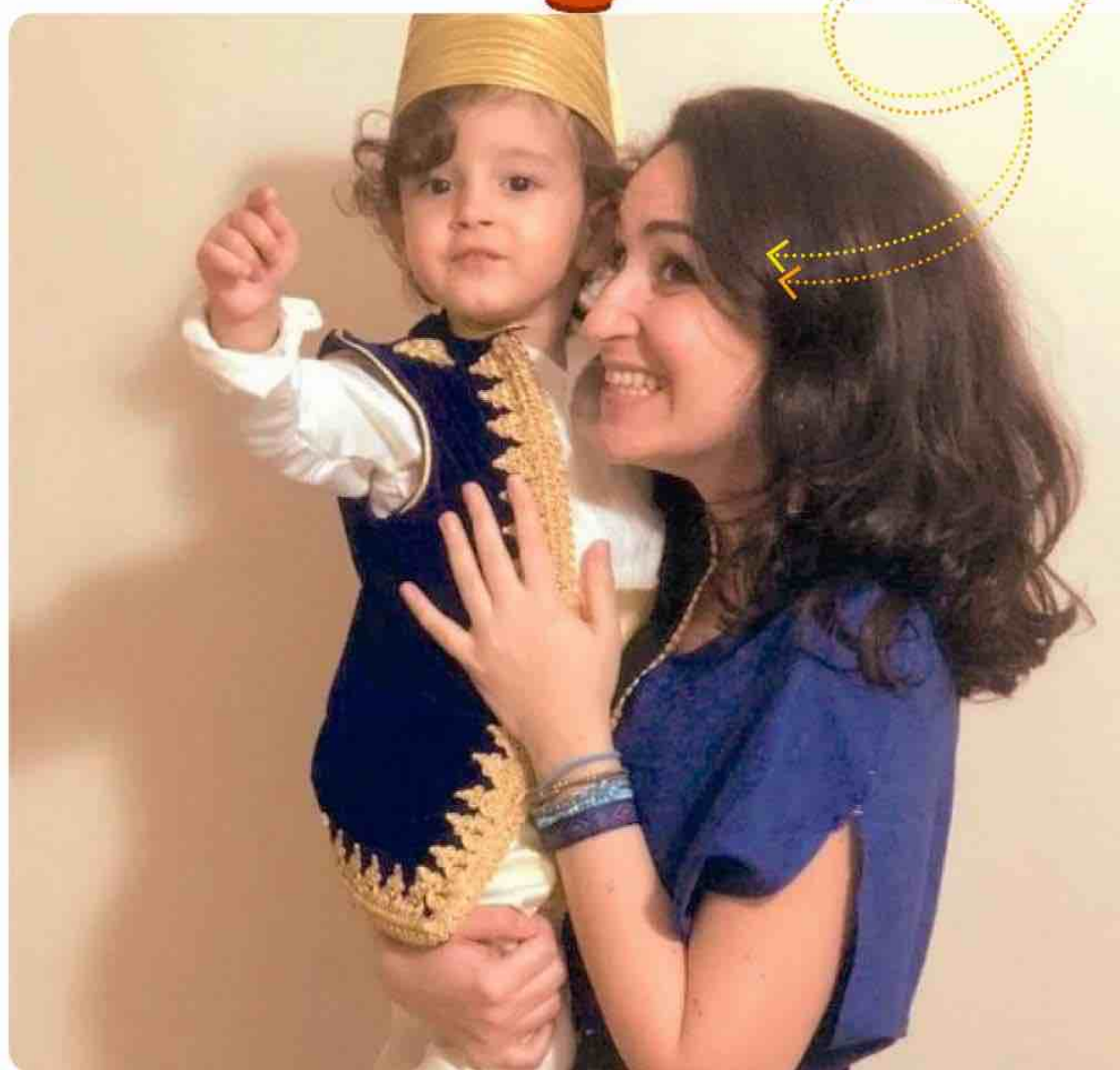
Tiédi et mélangé à un peu de sucre glace, cela forme une pâte contre la toux. Une cuillerée à café à jeun avec une autre de miel, ça booste l'immunité. L'huile d'olive, c'est la vie !



# Maman du monde ...en Algérie

Sarah (36 ans) est originaire d'Oran. Elle vit à Alger avec son mari et leur fils de 3 ans et demi, Yanis.

Nafssa : c'est le nom qu'on donne à cette période de 40 jours de convalescence après l'accouchement, durant laquelle on ne doit pas prendre de bain, mais des douches rapides pour ne pas attraper froid. On le fait surtout pour faire plaisir aux mamies.



D.R. - MUHAMMAD FADLAN - ANASTASIA BOIKO - SEAHORSE VECTOR-TAFOUKY/SHUTTERSTOCK

« La femme enceinte est sacrée chez nous, on la chouchoute... c'est une princesse. »







## La jeune mère ne se retrouve jamais seule

L'Algérie surfe entre émancipation et traditions. Tout ce qui tourne autour de la maternité n'y échappe pas. Chez les couples modernes comme le nôtre, l'arrivée du bébé se prépare à deux, mais pour les plus traditionalistes, ça reste une affaire de femmes et le mari doit s'effacer. Malgré tout, on suit certaines coutumes pour faire plaisir à nos aînées. Je dois avouer que sans ma belle-mère et ma mère, je n'aurais pas assuré de la même manière. La femme enceinte est sacrée chez nous, on la chouchoute, on l'entoure et lui évite le moindre

stress. Elle n'est pas considérée comme malade, plutôt comme une princesse. Alors, avec une grossesse à haut risque comme la mienne, menace d'accouchement prématuré à six mois et un dernier trimestre alitée, le tout pour l'arrivée du premier petit-fils de la famille, là, ça devient carrément l'obsession des mères du clan ! À la naissance, c'est pareil, la jeune maman ne se retrouve jamais seule. J'ai vécu durant quatre mois chez mes beaux-parents et mes parents, car les grands-mères sont les maîtresses du savoir autour de l'enfant.

## Des soupes à base de lentilles et foies

Être entourée 24h/24h a du bon lors des fameux 40 jours où l'on ne s'occupe que de son bébé et de reprendre des forces. On m'apportait chaque jour des plats spéciaux faits pour récupérer : une omelette kabyle au petit déjeuner (*timchewecht*) ou notre fameuse *tamina* faite à base de semoule, miel et beurre. Ensuite, on déguste des soupes brûlantes, souvent à base de lentilles et de foies, afin de favoriser la lactation. En réalité, les rituels autour de la maternité sont étroitement liés à la nourriture : à chaque moment clé, son plat. D'ailleurs, les visiteurs viennent rencontrer bébé les bras toujours chargés de bonnes choses à manger. Le mythe du « manger pour deux » quand on est enceinte ou celui du bébé bien potelé reste de mise chez nous.

*L'EMMAILLOTAGE... REVISITÉ*  
Les grands-mères l'ont toujours fait, mais avec des bandages très serrés. Moi, je revisite les traditions, j'ai acheté une couverture d'emmaillotage et Yanis s'est senti rassuré à la naissance, comme dans un cocon.

## Aux 7 jours du bébé, c'est la fête !

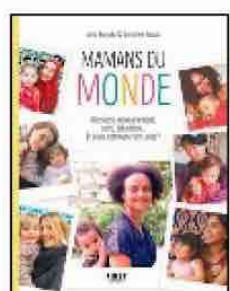
Après un accouchement, le yo-yo hormonal et émotionnel nous rend parfois irritable, ce qui est normal. Alors, c'est sûr que vivre entourée non-stop a aussi ses inconvénients. Au 7<sup>e</sup> jour de l'enfant, on fait une grande fête digne d'un mariage. On reçoit non seulement tous les

membres de la famille, mais aussi les amis et les collègues, tous prêts à prodiguer mille conseils, certes bienveillants mais parfois décalés chez ceux d'une autre génération. Yanis étant né prématuré, j'ai pu décaler la cérémonie à ses 3 mois pour éviter la fatigue.

Congé maternité :  
**98 jours**

Taux d'enfants par femme :  
**2,99**

Taux d'allaitement :  
seulement **7 %**  
des mamans allaitent  
exclusivement jusqu'aux  
6 mois du bébé.



**"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)

## J'ai été soutenue pour allaiter

Si la maman a l'obligation de bien se nourrir, le suivi du poids du bébé semble être une affaire d'État chez nous. L'allaitement va de soi et on dit qu'une mère doit donner le sein deux ans, mais à la maternité, on ne nous donne aucun conseil (comme si c'était instinctif). Et si le bébé est trop chétif ou préma comme mon fils, on nous dégaîne le biberon au lait artificiel tout de suite. Personnellement, j'en ai fait

mon combat car on me répétait que Yanis devait téter davantage, que j'avais une trop petite poitrine, sûrement pas assez de lait, ou de mauvaise qualité... Bref, je me suis rapprochée de la Leche League avec qui j'ai suivi des séances par téléphone pour me coacher et me soutenir. J'ai allaité Yanis presque trois ans et avec un seul sein car il souffrait de torticolis et n'arrivait à téter que d'un côté. Une vraie victoire !

ANIA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA



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



# Entre parents On se comprend !



LA VRAIE BONNE IDÉE  
pour faire du sport  
à la rentrée

Trouver une activité qui nous plaît à faire en même temps que celle de l'enfant. Exemple : un cours de yoga dans le même gymnase que le baby-basket / un parc magnifique pour courir à proximité de la salle de danse classique. OK, ça demande une organisation de ouf, mais si on s'y prend en été et qu'on épluche bien les livrets d'informations de notre ville, il y a moyen de trouver un combi gagnant pour se faire du bien en assurant les loisirs de nos enfants.

Et si on faisait

## UNE DÉTOX FAMILLE / BELLE-FAMILLE

Il s'agit de refuser poliment les réunions de famille pour l'été (« Désolé, on sera pas à la cousinade, on chille à la campagne ! ») et de faire un petit message d'absence sympa sur les Whatsapp (« On se retrouve en septembre, petite detox numérique ! Bisous ! »). Les bienfaits immédiats : calme et temps supplémentaire pour soi, son couple, ses enfants. Les bienfaits secondaires : recentrage sur ses propres besoins, renforcement de la confiance en soi dans sa manière d'éduquer les enfants et de mener sa vie. Risques encourus : ne plus jamais avoir envie de se reconnecter.

Grrrrrr!!!

### La phrase qui énerve...

« 9 mois pour faire,  
9 mois  
pour défaire. »

What ? On va devoir  
patienter 9 mois  
pour redevenir  
normale ?

### Le conseil impossible à tenir

« Se reposer pendant  
l'été. » Mais oui, bien sûr,  
on a prévu de  
vendre les enfants  
au marché !

## C'est pas écolo MAIS on n'a pas le choix

Faire couler de l'eau dans le lavabo tout doucement pour que le petit chou arrive à faire pipi. Eh oui, on est d'accord, c'est du gâchis, mais on le fait quand même. Parce que l'optique de devoir changer les draps demain nous effraie plus que le réchauffement climatique.

KATRIN ACOU-BOUAZIZ



# { Bébé à bord

*Le grand huit des hormones et des émotions...*



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





## COQUELUCHE

**On se vaccine pendant la grossesse pour protéger bébé**

La Haute Autorité de santé (HAS) recommande de vacciner les femmes enceintes à partir du 2<sup>e</sup> trimestre, et dans l'idéal entre 20 et 36 semaines d'aménorrhée. Et cela, même si on a déjà été vaccinée. Le but : grâce au passage transplacentaire des anticorps anticoquelucheux de la mère, le nouveau-né sera protégé à sa naissance et jusqu'à sa vaccination (à partir de 2 mois). Et selon ces recommandations, on se fait vacciner à chaque grossesse pour protéger son bébé à naître. C.A.



## ACHETER UNE POUSSETTE ? OUI, MAIS...

**RECONDITIONNÉE !**

C'est l'idée pas si farfelue que ça de la start-up Biicou qui, en partenariat avec CDiscount, nettoie, désinfecte, contrôle en laboratoire, révisé et teste les modèles dans ses ateliers de Pantin, avec une belle promesse de qualité, de garantie (12 mois) et de prix pouvant aller jusqu'à moins 30 % pour une poussette neuve haut de gamme. En plus, c'est bon pour la planète ! Sur Biicou & CDiscount. S.D.



Serena Williams, maman d'Alexis Olympia Ohanian Jr, 4 ans et demi.



## Serena Williams

**n'a pas ressenti de connexion avec son bébé lorsqu'elle était enceinte...**

Plus de quatre ans après, la championne de tennis revient sur sa grossesse : « Tout au long de ma grossesse, je n'ai jamais ressenti de connexion avec elle. (...) Je ne me suis jamais dit "oh mon Dieu, c'est mon bébé" (...). C'est quelque chose dont les gens ne parlent pas habituellement (l'instinct maternel). » Elle poursuit « Quand je l'ai finalement vue, je l'ai tout de suite aimée. »

## Sommaire

32 DOSSIER GROSSESSE

Aujourd'hui, on ose parler de ce qui ne va pas !



**LES EXPERTES**



**Hélène Malmanche**  
SAGE-FEMME



**Anne Legros**  
PSYCHOLOGUE  
CLINICIENNE  
EN MATERNITÉ



**Marie-Élise Launay**  
SAGE-FEMME

OLGA SAVINA / SHUTTERSTOCK

On est carrément super contente... on a envie de le dire... Mais quand ? Comment ? Et, oui, on peut souffrir de nausées, d'acné, de coups de blues... pendant la grossesse et se sentir mal après la naissance. C'est dur et on a le droit d'exiger de vraies solutions (elles existent !). Alors, c'est décidé, on se dit tout pour être bien enceinte tout de suite maintenant.





# Enceinte aujourd'hui

- 34** Et si on ne vivait plus cachée les trois premiers mois ?
- 38** Des idées pour annoncer notre grossesse
- 40** Les maux de la grossesse : et si on arrêta de minimiser ?
- 44** Faire une dépression enceinte, ça existe et ça se soigne !
- 46** Post-partum : Bien vivre la galère



DOSSIER RÉALISÉ PAR KATRIN ACOU-BOUAZIZ, AVEC ISABELLE HALLOT.





Ce sont les trois plus longs mois de toute notre vie : les trois premiers mois de grossesse. Épuisées, stressées et esseulées par le "secret" qu'on s'impose... Et si on sortait du silence et de la passivité pour mieux vivre cette période singulière ?

# Et si on ne vivait plus → *cachée* les 3 premiers mois ?

## Les deux premières semaines existent !

Il y a d'abord la période qui suit les câlins. Ça a marché ou pas ? « Certaines femmes le sentent dès la fécondation, ont des symptômes très précoces mais qui ne sont pas répertoriés. La médecine n'est pas compétente sur ce point. Les deux premières semaines sont absentes de tous les livres, pourtant elles existent. Une grossesse sur deux n'aboutira pas, on le sait grâce à la PMA. Il faut accorder du crédit à la parole des femmes, à leur ressenti de ces débuts de grossesse, même quelques jours, sous peine de leur faire perdre

confiance en leurs propres sensations », explique Hélène Malmanche, sage-femme. Puis vient le temps du test urinaire. Même s'il est positif, les questions se bousculent. Faut-il, oui ou non, faire confirmer le résultat par un autre test ? Une prise de sang ? « Oui, surtout si on a fait un test précoce qui décèle le taux de bêta-HCG dix jours après la fécondation. Il vaut mieux confirmer le jour présumé de retour des règles. Et aussi faire un test sanguin », poursuit la spécialiste. L'incertitude se poursuit pourtant. Est-ce que ça va tenir ?



**"MA BIBLE DE L'ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR"**  
de H<sup>é</sup>lène Malmanche,  
éd. Leduc.



## Gérer la crainte de faire une fausse-couche

Elle survient dans 15 % des cas et recouvre une quantité de situations différentes : grossesse extra-utérine, œuf clair, grossesse molaire... Largement de quoi se faire des nœuds à la tête ! La question est : « comment on gère l'incertitude ? ». « Peut-être en considérant la période comme elle est. Difficile. Pleine de doutes. Avec l'objectif de se reposer dès que possible, de se faire du bien avec ce qu'on aime. Cela peut être un programme précis qui inclue régulièrement des petits plaisirs, lectures, films, sports, sorties... », conseille la sage-femme.

## Consulter quand on en ressent le besoin

Le premier rendez-vous médical est administrativement loin et pourtant, on a plus que besoin de se poser avec un pro pour débiter cette grossesse. Un rendez-vous avec son médecin généraliste, son gynéco, une sage-femme peut aider à se projeter en cette période floue. Et à avoir du soutien en cas de questions. « Les praticiens n'ont pas toujours le temps nécessaire, alors on peut aussi se tourner vers la téléconsultation », suggère la sage-femme. Une échographie de datation peut aussi avoir lieu dès la 10<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée pour renseigner sur l'âge de la grossesse, sa localisation, la présence d'une activité cardiaque. « Pas avant, sous peine d'en tirer des diagnostics imprécis », préconise Hélène Malmanche.

## Pas de nouvelles, bonnes nouvelles !

C'est la meilleure des méthodes à adopter selon la spécialiste. Si aucun signe d'alerte ne se profile à l'horizon (saignements, douleurs très fortes), on se rassure et on coche une case de plus dans notre agenda. « Attention, il peut y avoir quelques saignements d'implantation, mais c'est très tôt en amont de la date présumée des règles », précise Hélène Malmanche. En ce qui concerne les symptômes classiques (nausées, seins tendus, fatigue, dégoût, émotivité), ils sont un indicateur que « tout va bien », mais tellement variables d'une femme à l'autre qu'on ne saurait s'y attacher ! « Il y a aussi des femmes qui auront un odorat très développé, de l'hypersalivation, un goût métallique dans la bouche, des crampes dans le bas-ventre... », énumère la pro.

**« Je l'ai vite annoncé à mes copines. J'avais besoin de leur soutien. »**

“

« Je souffre d'adénomyose (une forme d'endométriose), qui est un facteur de risque important de fausse couche, alors j'étais "prête à l'incertitude". Pourtant, j'ai très mal vécu le premier trimestre, j'étais très angoissée, je doutais que mon corps puisse fonctionner. À certains moments, je m'effondrais complètement, persuadée que la grossesse s'était arrêtée, fouillant le web en quête de réponses. J'ai essayé de continuer à vivre normalement.

Chaque jour qui passait était gagné. Mes cours (je suis en reconversion) me permettaient de penser à autre chose quelques heures par jour. Et je me disais aussi "s'il n'y a pas de sang, c'est que tout va bien". Et je m'accrochais à mes nausées comme à des bouées de sauvetage ! J'ai aussi très vite annoncé la nouvelle à mes copines, déjà mamans, et à ma mère (infirmière) car j'avais besoin de leurs expériences et conseils. »



**ALIX,**  
34 ans, enceinte  
de 4 mois

« Depuis la première écho, j'ai l'impression d'un vrai départ, le suivi s'est organisé, j'ai vu un "vrai bébé", je ne suis plus seule, c'est trop chouette, la forme est revenue, une page s'est tournée. »

>>>



## Changer son mode de vie ou non ?

La tentation de passer en mode de vie ultra-sain, zéro alcool, zéro tabac, alimentation bio, arrêt des sports intensifs... est forte. Pourtant, la sage-femme met en garde contre les changements trop brutaux qui peuvent perturber et stresser. « Bien sûr, les toxiques font courir des risques pour la santé du bébé, mais le stress aussi. Idem pour celles qui se forceraient à arrêter leur sport favori ou à ne plus manger ce qu'elles aiment. Il faut faire ce avec quoi on se sent bien. Plus on est en paix avec soi-même, mieux les choses se passent », explique-t-elle.



**"TROIS MOIS SOUS SILENCE"**  
de Judith Aquien  
éd. Payot  
Un livre qui lève les tabous, ça fait du bien !



## Et pourquoi on ne l'annoncerait pas avant 3 mois ?

Il y a bien un stress qu'on peut s'éviter : celui de cacher à notre entourage qu'on est enceinte ! C'est une décision toute personnelle, mais si ça nous soulage et nous met en joie, pourquoi se priver ? Surtout qu'en cas de pépin, on bénéficiera de la compassion des gens, de leur oreille attentive, voire de leur compréhension (dans le cadre du travail en particulier). « Une grossesse, même si elle s'arrête, est une expérience valable, à prendre en considération. On peut supprimer le tabou qui l'entoure en parlant dès le début », affirme Hélène Malmanche.

*Les règles d'hygiène sont des boussoles, pas des vérités absolues...*

### Oser trouver le bon interlocuteur

Si le contact passe mal avec la sage-femme ou le gynéco qu'on consulte, que quelque chose nous gêne (sans pouvoir l'identifier), inutile de s'acharner ou de culpabiliser, hop on change !



ANNA TIGRA / SHUTTERSTOCK - EVGENIY KALINOVSKIY / ADOBESTOCK

KATRIN ACOU-BOUAZIZ





# LA TOILETTE DE BÉBÉ

*un moment complice à inventer*



## Paroles de parents malins



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

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



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

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



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



## Le mot de l'expert

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



Alexia Carmona,

Responsable qualité cosmétique chez Carrefour

## CHOISIS POUR VOUS !

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ



Gel lavant bébé  
corps & cheveux  
250 mL



Eau micellaire  
nettoyante  
250 mL



Lait de toilette  
pour bébé  
250 mL



Crème bébé  
hydratante  
75 mL



Liniment oléo  
calcaire  
200 mL

✓ Certifiés BIO



À partir de

**1,99 €**  
l'unité

### Vous êtes enceinte ?

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

### Vous avez la carte fidélité Carrefour ?

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





“

**« J'ai mis la couronne d'une galette des rois... »**

sur la tête du papa lorsqu'il rentrait de son entraînement de basket en disant : – Tu vas être papa. Aucun rapport avec la galette, mais ça m'est venu comme ça. »

“

**« Pour l'annonce à mes beaux-parents, »**

j'ai parlé de travaux dans la maison et j'ai commencé à dessiner un plan de mon bureau en disant : – On va couper la pièce en deux pour avoir une petite chambre et mettre le berceau. »



**KATRIN**  
Maman de trois enfants  
(3, 8 et 13 ans).

“

**« J'ai offert des T-shirts... »**

avec une cigogne qui portait un bébé et j'ai fait écrire dessus : “Jamais deux sans trois” car mes parents avaient déjà deux petits-enfants de mes frères. Ils m'ont offert le T-shirt à leur tour lorsque j'ai eu mon troisième bébé ! »

## VOS ANNONCES de grossesse à vous

“

**« J'ai donné à chacun des petits chaussons... »**

avec un cœur sur lequel était noté leur nouveau rôle “Mamie”, “Papi”, “Marraine” “Parrain”. »



“

**« On a offert des livres... »**

pour mon beau-père, on lui a offert le livre “L'Art d'être grand-père” de Victor Hugo et pour ma belle-mère le livre “Contes d'une grand-mère” de George Sand. Pour le Papa, l'annonce s'est faite avec le livre de Marcel Pagnol “À la gloire de mon père”. »



**ESTELLE**  
Maman d'Hortense



**Emma**

« C'était le jour de mon anniversaire... mon chéri m'a offert mon cadeau et je lui ai dit que moi aussi j'avais un cadeau pour lui, et je lui ai tendu le test de grossesse et notre fille est née huit mois et demi plus tard, le jour de son anniversaire ! » 😊

**Simone**

« J'ai dit à mon homme : – J'ai quelqu'un d'autre dans ma vie. »

**Jennifer**

« J'ai fait une petite carte pour la famille et les amis. Le papa a eu le petit déjeuner au lit avec le test de grossesse emballé dans du papier cadeau et un petit mot écrit sur un papier origami plié en enveloppe. » 👍

**Émilie**

« Pour le 1<sup>er</sup>, un jeu à gratter trouvé sur Etsy et pour le 2<sup>e</sup>, un T-shirt que le premier a porté sur lequel était écrit "je vais avoir un petit frère". »

**Virginie**

« Pour le 1<sup>er</sup> une boîte surprise sous l'oreiller des futurs grands-parents et pour la 2<sup>e</sup>, on avait fait un T-shirt à mon fils avec écrit "bientôt grand frère" comme ça, c'est lui qui l'a annoncé. » 😊😊😊😊😊😊😊😊

**Ludivine**

« J'ai offert un bouquet de roses et de choux de Bruxelles à ma mère, elle n'a rien compris et n'a pas fait le rapprochement. Pour mon conjoint, je lui ai pris une boîte de pâtisserie avec 2 chaussons à l'intérieur (1 rose et 1 bleu). » 🍷🍰

**David et Céline**

« Un paquet de café Grand-Mère. »

**Lu Lu**

« C'était pour Noël, et comme chaque année, j'offre à mes parents un calendrier avec toutes les photos de leurs petits-enfants. Et pour le mois de juillet, il y avait la photo de l'échographie. Effet garanti ! » 👍❤️

**Martine**

« Je lui ai donné le résultat du labo pendant l'ouverture de bal de notre mariage. »

**Orlane**

« Des chaussons d'un côté et un rébus de l'autre. »

**Magali**

« Envoi de l'écho aux grands-parents en les appelant (on était confinés...). »

**Pauline**

« L'échographie dans un œuf Kinder pour Pâques... il y a déjà trois ans ! »

**Adeline**

« Une photo en chocolat de l'échographie offerte aux grands-parents pour Pâques ! »

**Justine**

« Des cartes à gratter fabrication maison marquées "Est-ce que cette année ça te dirait ?" Et sous le grattage "de devenir ma tata, ma mamie, mon parrain, ma marraine..." Tout le monde en a eu une, c'était sympa de voir leur tête. »





# LES MAUX DE LA GROSSESSE

## Et si on arrêta de ↪ *minimiser* ?



GIOVANIUBA/ADOBESTOCK

Nos mères et nos grands-mères les appelaient les "petits maux". Pourtant, les maux de la grossesse empoisonnent parfois le quotidien, empêchant de travailler, de manger, de dormir pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Et si on arrêta de sourire en faisant croire à tout le monde que tout va bien ? Et si on adaptait vraiment notre mode de vie à cet état particulier ?



## La fatigue écrasante

L'imprégnation hormonale en progestérone au premier trimestre est telle que notre corps ploie sous la fatigue. On peine à se lever, à rester dynamique 8 heures d'affilée (surtout après les repas) et on tombe de sommeil à 20 h. Et c'est bien normal. On est juste en train de fabriquer un être vivant. Au troisième trimestre, l'épuisement guette aussi entre le poids du bébé, le stress et le sommeil perturbé.

**» SOLUTIONS :** Dormir au maximum ! Inutile de se faire violence, de boire du café et de masquer ses cernes ! La semaine, on se couche tôt (après le boulot, une douche, un encas et hop, au lit !). Le week-end, on fait la sieste (ou la grasse mat' si on y arrive). En cas de difficulté à dormir, on se repose au moins dans son canapé en mode *chill*, tisane, livre, série. À noter : une balade au grand air ou un peu de sport permettent aussi de se ressourcer et d'avoir un sommeil plus réparateur. Une alimentation riche en vitamines et en oligo-éléments aussi.



Et si, au boulot, le rythme est trop soutenu, on file chez le doc pour avoir un arrêt de travail de quelques jours. Sans culpabiliser.

## Les douleurs qui limitent la mobilité

Il y a le dos qui souffre de notre nouveau centre de gravité. Les cervicales qui encaissent les différents stress de la grossesse. Notre bassin qui s'écarte, nos côtes qui remontent pour laisser ce bébé s'épanouir. Nos jambes et nos pieds qui gonflent sous l'augmentation du volume sanguin. Et notre corps alourdi qui peine à marcher, se tourner, se baisser, même pour se couper les ongles. Bref, on perd en mobilité et on gagne en douleurs chaque jour que la grossesse fait.

**» SOLUTIONS :** Bouger, bouger ! Plus on s'immobilise, plus les douleurs risquent de "s'enkyster", et les problèmes veineux et de poids s'intensifient. Pour ça, on privilégie les sports doux (natation, yoga, vélo, marche) et surtout ceux qui nous font plaisir. Ensuite, on essaye de limiter sa prise de poids aux kilos utiles (entre 12 et 15 kg pour une femme d'IMC normal). Et on consulte son médecin ou sa sage-femme si on souffre plus d'une journée ou qu'on ne parvient plus à vivre normalement.

L'ostéopathie peut faire des miracles sur les douleurs du dos et du bassin. Le repos aussi !

## Attention à l'automédication

La colère qu'on ressent face aux maux de la grossesse – dont aucun chercheur ne semble vraiment se soucier – ne doit pas nous pousser à prendre des médicaments sans avis médical. La plupart des traitements sont en effet contre-indiqués enceinte (même ceux à base de plantes). Le mieux est donc d'évaluer la situation avec un médecin. Le site du Centre de Référence sur les Agents Tératogènes (CRAT) – [www.lecrat.fr](http://www.lecrat.fr) – peut aussi être utile en cas de besoin d'une réponse urgente.





## Les troubles digestifs qui pourrissent la vie

Au 1<sup>er</sup> trimestre, les hormones nous donnent des nausées qui menacent de nous faire tourner de l'œil à la moindre odeur, nous rendent grises, pire, nous font vomir le matin et après les repas. Lorsque le mal de cœur s'estompe, les remontées acides prennent le relais (en cause, la compression de l'estomac et le relâchement du petit clapet de l'œsophage), quand ce ne sont pas les ballonnements et la constipation qui nous filent des crampes et nous font peser 4 tonnes (en fin de grossesse surtout).

» **SOLUTIONS :** L'erreur consiste à continuer à vivre normalement sans considérer le problème pour de bon. Les nausées se calment si on dort, quand on fait une activité physique régulière (dehors de préférence), si on évite les parfums et surtout en adaptant notre alimentation. On fractionne les repas en 6 encas (pauvres en graisses, épices et sucres). On boit par petites gorgées. On trouve des astuces : gingembre, bonbons acidulés, eau gazeuse... On tente l'acupuncture (et pourquoi pas les bracelets d'acupression), l'homéo, le yoga. Bref on tente tout ! Pour le reflux et la constipation, les règles sont presque les mêmes avec la nécessité de ne pas se coucher trop vite après les repas. Et comme pour la fatigue, on ne s'impose pas d'aller travailler si on est incapable de manger ou qu'on vomit deux fois par jour. Le ferait-on si on souffrait d'une gastro ?

## Ce qui nous rend moche

On pensait être fraîche comme dans une publicité pour l'huile d'amande douce. On est au choix (ou en cumulé) : grise de fatigue et de nausées, décorée d'acné, d'un masque brun autour des yeux et de la bouche, les cheveux gras, les jambes comme des saucisses... Vive les hormones !

» **SOLUTIONS :** La première étape consiste à faire le deuil de cette image idéalisée de femme enceinte au top de sa beauté. La deuxième, à se rassurer, tout ça disparaîtra doucement quelques mois après l'accouchement. À faire pour investir sur l'avenir : se reposer, marcher, traiter sa peau et ses cheveux avec le maximum de douceur et d'ombre, acheter des vêtements et des chaussures souples et amples.

## Les signes d'alerte

Les maux de la grossesse sont à dissocier des signes d'alerte. Voici la liste de ce qui doit pousser à consulter en urgence : saignements, douleurs abdominales, vomissements plusieurs fois par jour, maux de tête ou troubles de la vue inhabituels, bourdonnements, gonflement du visage, des mains ou des jambes, démangeaisons sur le ventre, signes d'infection urinaire.

*Et surtout, au moindre doute, mieux vaut consulter pour rien que courir un risque pour sa santé ou celle de son bébé.*

## Les trucs auxquels on ne s'attendait pas

De la salive en abondance dans la bouche (hypersialorrhée), des crampes d'une violence inouïe en pleine nuit, des hémorroïdes, une rhinite allergique qui donne la goutte au nez en permanence : le bouleversement hormonal n'a pas de limite. Et notre inconfort non plus.

» **SOLUTIONS :** Prendre les problèmes un par un. L'hypersalivation est connexe aux troubles digestifs (voir ci-dessus) ; les hémorroïdes, aux jambes lourdes. Pour les crampes, l'origine est mal connue, mais surélever les pieds du lit semble arranger les choses. De même, renforcer l'apport en magnésium (avec une eau qui en contient beaucoup, des noix, du chocolat noir, des légumes verts). Pour la rhinite, à part investir dans des mouchoirs en tissu (écologique et chic) et pleurer, on n'a rien trouvé du tout.



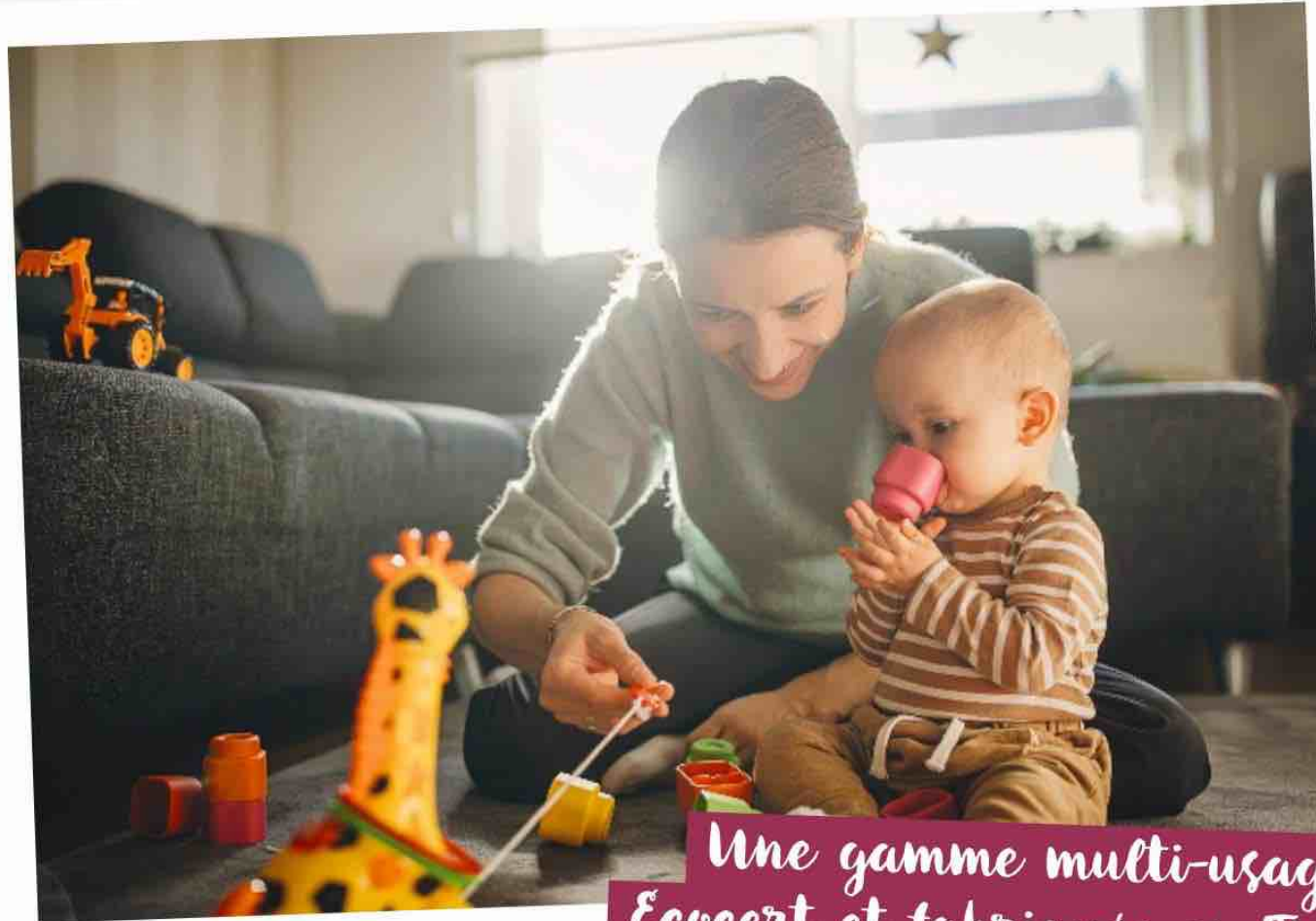
# Une maison propre et saine pour Bébé

Quand Bébé arrive, on se pose plein de questions, même sur le ménage ! Utilisation de produits efficaces et 100 % d'origine naturelle, astuces pour bien nettoyer ses jouets ou sa peluche... on vous dit tout !

**S**elon l'Agence de la transition écologique, l'air est cinq à sept fois plus pollué à l'intérieur qu'à l'extérieur. En cause ? Les substances chimiques provenant des fumées de cuisson, des meubles neufs mais aussi des produits ménagers ! Il est donc primordial de bien choisir ses nettoyeurs.

## Des produits 100 % d'origine naturelle

Conservateurs, parfums de synthèse et autres colorants sont autant de dangers potentiels pour votre santé et celle de vos enfants. Afin de les réduire au maximum, on choisit des produits 100 % d'origine naturelle. Les vinaigres ménagers multi-usages Le Droguiste sont 100 % d'origine naturelle, et écocertifiés. Fabriqués en France par une entreprise familiale créée en 1797, référente dans la fabrication de vinaigre, ils allient polyvalence et efficacité. Ils nettoient, détartrent, dégraissent, désodorisent, et même assouplissent le linge et les peluches de Bébé !



© iStock

*Une gamme multi-usage,  
Écocert et fabriquée en France*

## Des astuces 100 % simples

Le vinaigre ménager Le Droguiste possède tous les atouts pour devenir le produit roi de votre placard. Multi-usage par excellence, il s'utilise du sol au plafond. Deux astuces simples, pour nettoyer les jouets en plastique que Bébé adore mâchouiller, et notamment ceux du bain qui ont tendance à multiplier les germes : plongez-les une heure dans une baignoire remplie à 50 % d'eau chaude et à 50 % de vinaigre ménager, rincez-les à l'eau claire, séchez-les, et le tour est joué ! Pour sa peluche préférée, enveloppez-la dans une taie d'oreiller avant de la placer dans la machine à laver. Versez un verre de vinaigre ménager dans le bac d'adoucissant, ajoutez la lessive et faites tourner à 30 °C. La peluche sera toute douce, et ses couleurs seront préservées.

Les vinaigres ménagers Le Droguiste sont fabriqués à partir de matières premières végétales, et les bouteilles sont 100 % recyclables. Ils sont proposés dans des formats adaptés en fonction des besoins, le tout à prix malins ! Ils s'utilisent de 1 001 façons, et leurs arômes 100 % d'origine naturelle à la pomme, au citron, à la framboise ou à l'orange parfument agréablement votre intérieur. C'est l'indispensable de la maison !



Retrouvez plein d'astuces sur le site [www.ledroguiste.com](http://www.ledroguiste.com), et sur (@ledroguiste) et (@lesproduitsledroguiste)





# FAIRE UNE dépression enceinte, ça existe et ça se soigne !

**1 femme enceinte sur 10 serait concernée par la dépression prénatale, un mal invisible et profond qui survient dans un moment de prétendue "grande joie". Alors, pas question de se laisser culpabiliser et de sombrer. Avec l'aide des pros, on peut retrouver le moral !**

## Ça se manifeste de quelles façons ?

**P**ar des petits signes – fatigue, émotions à fleur de peau... – qui évoquent les petits maux de la grossesse et sont mis sur le compte des hormones. Des signaux qu'on ne reconnaît pas, voire qu'on nie. Quand l'état dépressif s'installe, les troubles s'intensifient, perturbant le quotidien, les relations dans le couple, la famille, au travail. On a des variations de l'humeur (celle-ci

alterne entre tristesse et irritabilité, découragement et perte d'intérêt), sans trop savoir pourquoi. Bref on n'est pas en forme. « D'autant qu'à ces troubles s'ajoutent des problèmes de sommeil (insomnies, difficultés d'endormissement), des perturbations de l'appétit, des plaintes somatiques comme des douleurs ou un malaise », explique

Anne Legros, psychologue clinicienne en maternité. Pour certaines, la dépression se traduit par une anxiété anormale vis-à-vis de la grossesse, un stress permanent, des pensées noires. À la joie de devenir mère coexistent des angoisses qui provoquent incompréhension, repli sur soi et une forte culpabilité face aux regards des autres.

MANUEL BREVA COLMEIRO/GETTY IMAGES



## Des profils plus à risque ?

« La grossesse est un temps de remaniement profond, physique et psychologique qui prépare la femme à devenir mère », poursuit Anne Legros. Selon les études, les facteurs susceptibles de fragiliser une future maman sont nombreux : difficultés économiques ou sociales, deuil récent, situation tendue dans le couple, soucis professionnels, grossesse précédente compliquée, survenue d'un souci médical venant troubler la grossesse... Les futures mamans ayant des antécédents d'épisodes dépressifs seraient aussi plus exposées. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut cocher toutes les cases et ne pas souffrir de dépression ! Et à l'inverse n'avoir aucun facteur de risque et tomber dans le spleen. En revanche, souligne la psychologue, on est vigilante si un traitement antidépresseur a été prescrit avant la grossesse. Un avis médical est obligatoire avant de stopper, modifier ou poursuivre le traitement.



On peut n'avoir aucun facteur de risque et tomber dans le spleen.

ANNA KOPYCHEVA/SHUTTERSTOCK

## On s'en sort comment ?

En trouvant auprès des professionnels qui suivent la grossesse, « l'espace qui permet de dire ce qui s'éprouve », explique la psychologue. En première ligne, la sage-femme qu'on voit lors de l'entretien prénatal précoce et à chaque consultation de grossesse. On peut aussi rencontrer un psychologue ou un psychiatre spécialiste en périnatalité en demandant des contacts à la maternité, la PMI ou encore à son médecin généraliste. Dans la majorité des cas une séance ou deux peuvent suffire, parfois un temps plus long est nécessaire. Au cas par cas, un médecin peut prescrire un traitement médicamenteux compatible avec la grossesse. « C'est important de prendre au sérieux cette dépression dans le sens où la santé psychique de la mère peut influencer sur le déroulement de la grossesse et l'équilibre des parents et de leur enfant après la naissance », insiste la psy.

*Les médecines naturelles (sophrologie, yoga, homéopathie...) peuvent aussi aider à trouver un équilibre.*

### « J'ai soigné ma dépression prénatale. »

« Ma dépression prénatale a débuté au premier trimestre : grande fatigue, insomnies, désintérêt, manque d'estime, crises de larmes et d'angoisse... Je m'enfonçais dans un profond mal-être. J'avais vécu des épisodes de dépression et en connaissais les signes. Être dans cet état me faisait encore plus culpabiliser quand je me comparais aux autres futures mamans. J'en ai parlé à ma sage-femme, qui m'a tout de suite accordé temps et écoute, puis m'a guidée vers la psychologue de la maternité qui m'a ensuite adressée à l'ITTAC, une unité mobile pluridisciplinaire, créée dans le cadre des 1000 jours. À raison d'une entrevue d'une heure toutes les deux semaines, une infirmière puéricultrice est devenue une oreille attentive et bienveillante. J'ai fini par avoir une aide médicamenteuse pour retrouver le sommeil, le calme. Après l'accouchement, j'ai vécu un post-partum très doux. »



**MÉLISSA**  
32 ans

ISABELLE HALLOT



# Post-partum

## Bien vivre la galère

Le post-partum... On sait quand il commence mais pas quand il finit. 40 jours pour certains, un trimestre, voire plus pour d'autres. Ces mois sont nécessaires pour que le corps récupère et supposent de se reposer, d'être à l'écoute de ses besoins et de son rythme. Voici ce qui nous attend après la naissance, et comment vivre cette période avec bienveillance et douceur.



CATHERINE DELAHAYE/GETTY IMAGES - ESIGNDUNIA/SHUTTERSTOCK



## Les contractions vont continuer

Dès que bébé pointe le bout de son nez et durant quelques jours, des contractions utérines (les tranchées) travaillent à plein régime pour comprimer les vaisseaux de la zone placentaire et éviter des pertes sanguines trop importantes. Et comme la nature a tout prévu, elles servent aussi à ce que l'utérus involue, c'est-à-dire qu'il se réduise. Grâce à elles, en quinze jours il aura retrouvé sa place dans le petit bassin et au bout de deux mois, sa taille normale ! On les ressent peu au premier bébé. Mais plus on accouche, plus elles sont intenses et douloureuses. Le fait d'allaiter les renforce aussi. En cause : l'ocytocine. Cette hormone agit sur le sein pour permettre l'éjection du lait maternel et sert aussi à déclencher les contractions utérines.

### » CE QU'ON PEUT FAIRE :

On n'hésite pas à demander à la sage-femme un antalgique et un anti-spasmodique pour calmer les tranchées. On peut glisser dans sa valise une bouillotte. On la remplit d'eau chaude et on l'applique sur le bas-ventre. C'est simple et super efficace pour soulager les crampes utérines. Marie-Élise Launay, sage-femme, conseille de masser le bas du ventre avec un mélange d'huile essentielle de basilic (3 gouttes) diluée dans de l'huile végétale (20 gouttes). On peut aussi essayer l'homéopathie : *Magnesia phosphorica* 9CH, *Cactus grandiflorus* ou *Coffea cruda* 9CH. Et si on ne craint pas les fines aiguilles, on tente l'acupuncture.

*Allaiter permet à l'utérus de reprendre plus vite sa place, et donc que notre ventre diminue de volume plus rapidement.*

## On risque un gros coup de mou

Fatigue, chute hormonale, pleurs incessants de bébé, douleurs, stress d'organisation... Il n'en faut guère plus pour avoir le moral dans les chaussettes, se sentir dépassée, vulnérable ou délaissée et pleurer à la moindre réflexion du personnel soignant ou d'un proche.

### » CE QU'ON PEUT FAIRE :

Si le sentiment de tristesse perdure, mieux vaut consulter une sage-femme ou un psychologue. La PMI peut être une aide aussi. À noter : les pères aussi peuvent souffrir de baby-blues et avoir besoin d'accompagnement.





## On va galérer avec des fuites urinaires

Impossible d'arriver à faire pipi depuis l'accouchement ? Pas d'inquiétude, c'est souvent passager, le temps que la périnéale ne fasse plus effet. Si ça ne revient pas dans les temps, la sage-femme nous aidera en vidant la vessie. Assez souvent, on peut avoir du mal à retenir ses urines et perdre quelques gouttes. C'est fréquent, car le périnée a été étiré.

### » CE QU'ON PEUT FAIRE :

Si ça ne rentre pas dans l'ordre spontanément, quelques séances pour rééduquer la musculature périnéale suffiront. On les prescrit lors de la visite post-natale et on les programme environ 2 mois après la naissance.

## Ça va picoter !

Même quand on n'a pas de points d'épisiotomie sur le périnée, on peut avoir quelques éraflures provoquées par le passage de la tête du bébé. Ça pique surtout lorsqu'on fait pipi car l'urine est acide. Fréquents et inconfortables aussi : les gonflements (oedème) au niveau vulvaire, surtout si le gynéco a utilisé la ventouse ou les forceps pour aider à la naissance.

### » CE QU'ON PEUT FAIRE :

On se rince à l'eau à chaque miction (on peut même faire pipi sous la douche) pour soulager la brûlure et surtout, on sèche en tapotant sans frotter avec une petite serviette dédiée. Pour les oedèmes, la sage-femme nous donnera des compresses imbibées d'eau, ou de chlorure de sodium hypertonique (on peut aussi mettre de l'hydrolat d'hamamélis apaisant) et réfrigérées, à appliquer sur la zone gonflée. Effet kiss cool garanti !

*Les tampons et les cups ?  
On évite dans les suites  
de couches immédiates.*

## On va porter des couches !

Après la sortie du bébé, les lochies s'écoulent. Ce sont des pertes de sang rouge vif comportant parfois de petits caillots et des débris. La quantité de sang qu'on perd, la première semaine, évoque celle de règles abondantes. Ensuite, les lochies deviennent brunes, moins importantes, s'éclaircissent, puis s'arrêtent après 3 ou 4 semaines. On ne panique pas, si vers le 12<sup>e</sup> jour, on saigne à nouveau plus abondamment. Ce "petit retour de couches" – c'est son nom – dure 48 heures et correspond à la cicatrisation de l'utérus, explique Marie-Élise Launay, sage-femme.

### » CE QU'ON PEUT FAIRE :

On prévoit un bon stock de serviettes hygiéniques XXL pour les premiers jours et des culottes jetables (boxer-filet, par exemple, ou culottes-couches spécial incontinence) qu'on change régulièrement. Pas vraiment confortable ni glamour, mais ultra-pratique. Dès que les pertes s'amenuisent, on peut passer aux serviettes plus fines.

**« Je n'ai pas été traumatisée par cette période. »**

“

« La période du post-partum ne m'a pas traumatisée, même s'il y a eu des petits désagréments. À commencer par l'épisio et les fils qui tirent, la cicatrisation longue, les tiraillements pas très agréables et les difficultés à s'asseoir. J'avais acheté une bouée avec un trou au milieu... avant qu'on me dise que ce n'était pas conseillé. Autre souvenir : les saignements et les serviettes hygiéniques XXL, les seins énormes et durs lors de la montée de lait, alors que j'avais choisi de ne pas allaiter, et le ventre encore gonflé et tout ramolli. Après la grossesse, le corps essaie de reprendre une posture normale. On sait que ça va prendre du temps ! »

**MYRIAM**  
Maman d'Emma,  
2 ans et demi



D.R.



## On ne pourra plus s'asseoir !

Rien d'étonnant, si on a été recousue, d'avoir mal quand on pose ses deux fesses. La cicatrice sera douloureuse les premiers jours, puis la gêne va s'estomper. Il peut toutefois persister un inconfort les premiers mois. Côté cicatrisation, c'est assez rapide. Les fils se résorbent – pas besoin de les retirer – en deux ou trois semaines.

**» CE QU'ON PEUT FAIRE :** On maintient la cicatrice propre : on se lave matin et soir avec un savon doux et on se rince à chaque passage aux toilettes – on peut utiliser une petite bouteille qu'on remplit d'eau tiède. Pas de sèche-cheveux qui dessèche la peau ! Marie-Élise Launay conseille une brume de calendula en spray pour apaiser. Pour booster la cicatrisation, elle préconise de l'eau de Quinton isotonique : mettre une ampoule de cette eau de mer microfiltrée sur une compresse et l'appliquer sur la cicatrice. Pour apaiser et cicatriser, on remplit une compresse de pâte d'argile verte qu'on applique 20 min sur la suture. On peut ajouter un peu d'homéo : Staphysagria 9CH, 5 granules trois fois par jour pour aider à la cicatrisation.

## On aura peut-être des hémorroïdes

On a poussé de toutes nos forces et ça a provoqué des hémorroïdes, des vaisseaux sanguins naturellement présents qui s'extériorisent. Ça peut saigner, démanger et être douloureux si un petit caillot de sang se forme.

### » CE QU'ON PEUT FAIRE :

Le froid soulage et anesthésie. On peut appliquer une serviette hygiénique mouillée et congelée, puis coupée en une bande d'environ 5 cm, sur l'anus. On ne reste pas debout trop longtemps pour ne pas aggraver la dilatation veineuse. La sage-femme prescrira des suppositoires pour traiter les hémorroïdes de l'intérieur, de la crème et des veinotoniques. Essentiel pour éviter que ça récidive : lutter contre la constipation en s'hydratant (eau d'Hépar), en mangeant des fibres (pruneau, kiwi) et en évitant de se retenir d'aller à la selle. On a toujours un peu peur les premiers jours, surtout si on a des points. Pas de panique, les fils sont costauds. On peut aussi demander un laxatif doux à la sage-femme.

*Autre astuce pour soulager, le coussin de positionnement à se faire prescrire par une sage-femme. Le 1<sup>er</sup> mois, celle-ci recommande de rester allongée le plus possible, d'uriner fréquemment et d'éviter tout ce qui peut constiper.*

NON... IL EST MIGNON...  
C'EST LA TÊTE CRACHÉE  
DE TON UTÉRUS.  
IL A ENCORE LA MARQUE  
DU PLACENTA INCRUSTÉE  
SUR LA JOUE.





## Adopter la slow-life

Dans les sociétés traditionnelles, lors des "relevailles", la nouvelle maman vivait recluse 40 jours avec son bébé jusqu'au retour des premières règles, entourée des femmes de la famille qui se relayaient pour la décharger des tâches ménagères. Ce temps en marge de la vie active se pratique en Chine sous le nom du "mois d'or".

On peut tout à fait suivre ces bonnes pratiques et mettre en place un réseau de copains et proches qui, dès la sortie de la mater, apporteront des petits plats réconfortants et réparateurs, donneront un coup de main pour le ménage, nous feront des courses, iront chercher les plus grands à l'école... pendant qu'on pouponne avec bébé. Autre bonne idée, se faire un stock de plats qu'on met au congélateur pour ne pas passer son temps derrière les fourneaux.



**"SOS POST PARTUM"**  
de Marie-Elise  
Launay  
First Editions.

*On peut aussi se faire livrer des repas revitalisants ou se faire offrir des heures de ménage, voire faire appel à une doula ou une conseillère en lactation pour l'écoute et les conseils.*

## On aura sûrement des kilos en trop

On n'est pas toutes logées à la même enseigne ! Certaines retrouvent un ventre plat au sortir de la maternité quand d'autres arborent encore un ventre de 4 mois et des kilos en trop sur la balance. La pression ne sert à rien.

### » CE QU'ON PEUT FAIRE :

On équilibre ses menus, on fait un peu d'exercice, mais pas de régime draconien qui peut entraîner frustrations, kilos yo-yo et vergetures ! Marie-Elise Launay insiste sur le repos. Le manque de sommeil altérant la production des hormones qui régulent l'appétit. Il faut parfois des mois, voire des années pour retrouver un équilibre et apprécier ce corps qui a changé.



*On fait attention à l'équilibre de ses menus, sans se priver, on fait un peu d'exercice, mais pas de régime draconien !*

RH2010/ADOBESTOCK

ISABELLE HALLOT



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

## EXPERT

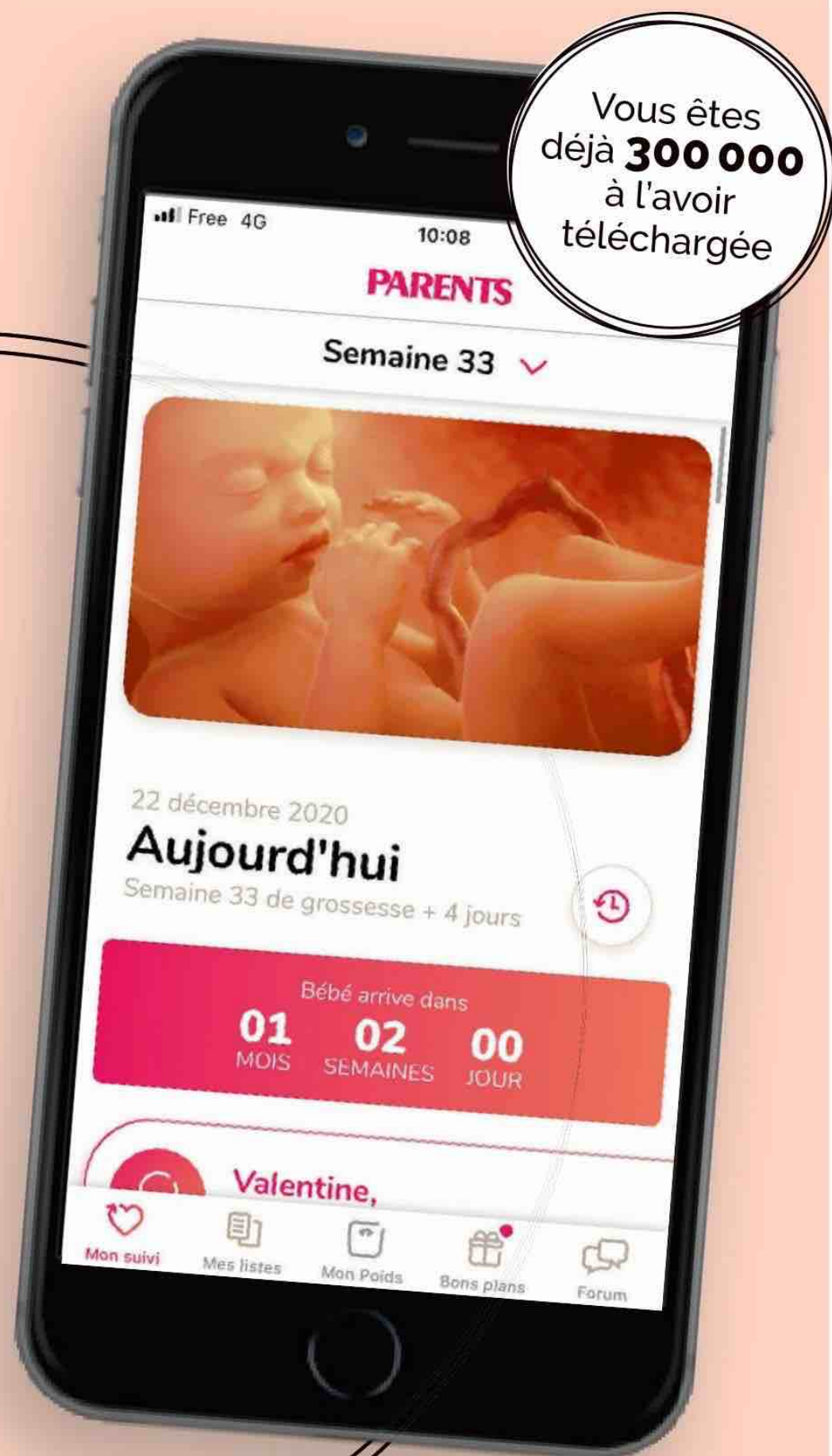
Votre suivi en semaines  
aménorrhée ou de grossesse  
et plus de 1200 articles experts  
pour vous guider

## 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**





# {Nos kids à la loupe

*Une aventure de chaque instant...*



ADAM HESTER/GETTY IMAGES





Pantalon évolutif, Les Poussinets, Unigreen, 26 € (1-3 ans ou 3-6 ans)

## UN PANTALON QUI DURE TROIS ANS !

Chouettes, ces pantalons évolutifs accompagnent la croissance des enfants grâce à une ceinture et aux bas de jambes pliables. En plus, ils sont fabriqués de manière éthique. C.A.

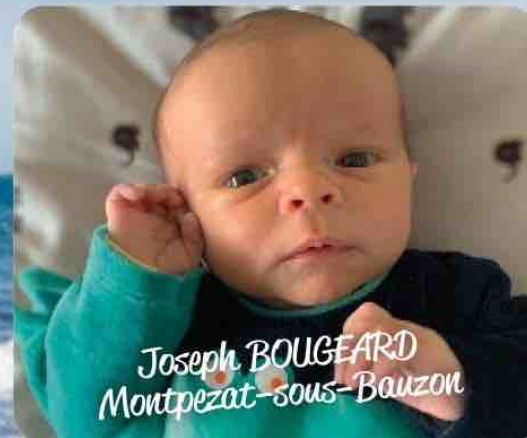
## Les crevettes du mois



Aurel CRACIUN  
Suresnes



Alexandre MARGRITE  
Agneaux



Joseph BOUGEARD  
Montpezat-sous-Bauzon



Manon MAUGER  
Argentré-du-Plessis

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

## LES PRÉNOMS DES BÉBÉS DES STARS

*Les petites filles sont à l'honneur !*

Une petite Noa chez la chanteuse *Vitaa*, une petite Adria chez *Kamila et Noré* (Secret Story), et Esmeralda chez *Slimane*. V.B.

## FINI LES FUITES DANS LE DOS !

Il fallait y penser. Pour éviter les fuites qui débordent parfois jusqu'au body dans le dos de bébé, Pampers innove encore : un ingénieux système de poche Stop & Protect équipe désormais l'arrière des couches-culottes BabyDry Pants, Night pants et Premium protection pants de la marque. Simple et efficace ! S.D.



## LES MOTS D'ENFANTS

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

Devant un plat de coquillettes, Noah demande :

- *Maman, tu peux ajouter des petites herbes de printemps ?* (Pour herbes de Provence...)

Noah, 2 ans et demi

L'un des jumeaux demande :

- *C'est quoi un chancelier ?*

Son frère Samuel lui répond :

- *C'est quelqu'un qui a de la chance !*

Samuel, 8 ans

## Sommaire

- 54** ÂGE PAR ÂGE
- 62** Guide d'achat : Comment bien choisir sa poussette de running ?
- 64** 12 bons conseils pour profiter du soleil sans risque
- 68** Reportage : Découverte à la ferme
- 71** 5 questions essentielles sur... le retard de croissance
- 72** Mode kids : Plutôt fleurs ou rayures ?
- 74** 5 conseils pour les parents d'enfants hyper-énergiques
- 76** Nutrition : Les situations compliquées à table
- 83** Psy à la rescousse : Comment l'aider à ne plus souffrir de coliques ?



# → Âge par âge

De 0 à 1 an

## Elle a des boutons de chaleur



Il fait chaud... bébé transpire et des petits boutons sont apparus subitement dans ses plis.

**E**n levant de sa sieste sa petite Héloïse, 6 mois, sa maman découvre des petits boutons rouges, surmontés d'une minuscule pointe transparente, dans les plis de son cou tout transpirant. Elle pense à un début d'eczéma ou à une varicelle, mais après consultation du pédiatre, la voici rassurée, ce sont des boutons de chaleur !

### Des glandes sudoripares immatures

« Ces boutons surviennent lorsque bébé a très chaud et qu'il transpire beaucoup. Les canaux de ses glandes sudoripares encore immatures se bouchent facilement, car ils évacuent encore mal la sueur, d'où l'apparition d'une petite inflammation, là où la chaleur s'accumule facilement. Mais que les parents se rassurent, c'est bénin et fréquent chez les nourrissons et les bébés, même si c'est impressionnant la première fois car ces boutons sont très rouges et se regroupent sous forme de petites papules dans les plis du cou, du coude et des genoux, parfois sur le visage », explique Clémentine Testuz, infirmière

### L'AVIS DE L'EXPERT

« Si les boutons persistent au-delà de trois-quatre jours, qu'ils se sont répandus sur tout le corps, que bébé est grognon, qu'il mange mal... on consulte car ce peut être une éruption cutanée liée à une infection virale, une varicelle ou un syndrome pieds-mains-bouche... »

**Clémentine Testuz**  
INFIRMIÈRE  
PUÉRICULTRICE  
consultante en  
périnatalité & petite  
enfance.  
[www.facebook.com/clementinepuericultrice](http://www.facebook.com/clementinepuericultrice)

puéricultrice. Des températures élevées, une chambre trop chaude, un vêtement trop couvrant, parfois le contact de la peau de notre bébé avec les matières synthétiques du cosy ou du siège-auto ou le plastique des couches peuvent déclencher cette réaction.

### Ça repart comme c'est venu !

« Il n'y a pas grand-chose à faire, constate notre experte. L'objectif est de refroidir bébé. On le découvre, on change ses vêtements s'ils sont mouillés par la transpiration et on l'installe dans un endroit aéré. Parfois, ça suffit à faire disparaître les boutons en quelques heures, mais l'éruption dure souvent environ 48 heures. On évite de le crémér ou de le talquer et on le lave avec une huile lavante. » Lorsqu'il fait chaud, pour prévenir une récurrence, il est préférable d'habiller légèrement notre loulou avec des vêtements amples et tout coton, de le coucher dans son berceau seulement vêtu d'un body et de le rafraîchir avec un brumisateur si l'air est saturé. Bien sûr, on ventile la pièce où il se trouve ! On peut aussi, pour lui éviter de trop transpirer dans son siège-coque ou dans son cosy, recouvrir le siège d'un linge qui va venir absorber l'humidité. ● ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



Un petit bout très souple, c'est bien, mais jusqu'à un certain point. Si certains mouvements ou positions particulières nous inquiètent, on consulte !

De 1 à 2 ans

# Elle est hyperlaxe

Mia, 18 mois, est un bébé en pleine forme. Elle a présenté une luxation de la hanche à la naissance, mais une prise en charge orthopédique précoce a permis de la guérir. Aujourd'hui, ses parents constatent qu'elle est très souple et que ses genoux ont tendance à craquer. En faisant une recherche sur Internet, ils suspectent une hyperlaxité. « Dans ce cas, un avis médical est nécessaire. L'hyperlaxité n'est pas visible à l'imagerie médicale, elle se diagnostique par un examen clinique complet : poids, taille, auscultation cardiaque, examen ostéo-articulaire, recueil des antécédents familiaux, recherche d'éventuels signes associés... » indique le Dr Fabienne Kochert, pédiatre\*.

## Hypermobilité et hyperlaxité

« L'hypermobilité articulaire est une grande souplesse : l'amplitude des articulations est plus importante que la normale (cela peut s'entraîner, comme chez les grands gymnastes). L'hyperlaxité, elle, se traduit par des mouvements d'une amplitude excessive, non physiologique », explique la pédiatre. Les deux sont souvent associés et ça peut toucher toutes les articulations. Les personnes hyperlaxes arrivent par exemple à retourner leurs mains, leurs doigts ou encore leurs pieds. Elles sont aussi plus à risque d'avoir des entorses de cheville ou des luxations de l'épaule. L'hyperlaxité est souvent plus marquée chez les filles et se retrouve plus fréquemment chez les personnes d'origine asiatique.

### L'AVIS DE L'EXPERT

« L'hyperlaxité est rare chez les jeunes enfants. Chez les plus grands, elle se diagnostique grâce au score de Beighton, un ensemble de manœuvres sur 5 articulations qui permet de déterminer un score sur 9. Plus il est élevé, plus la laxité est grande. »

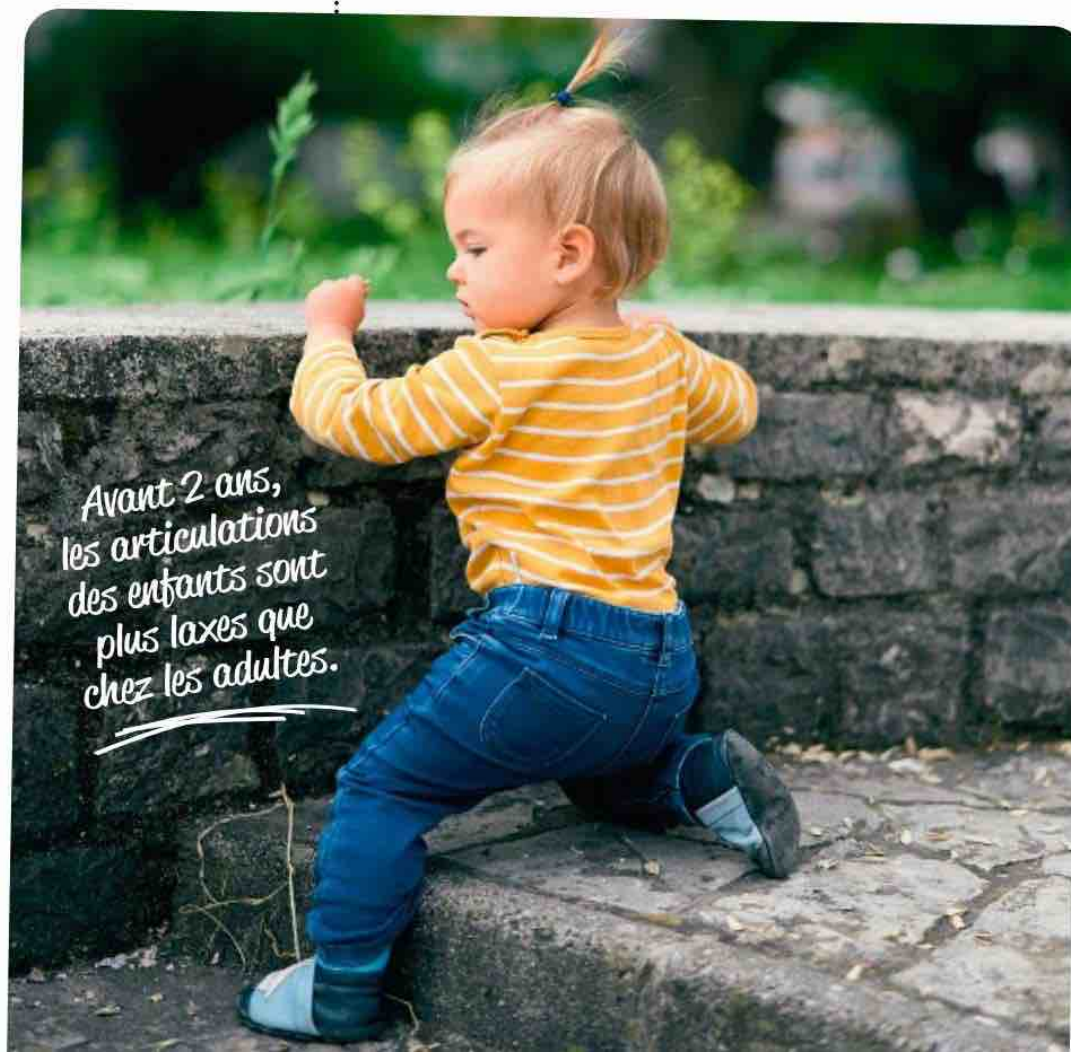
**Dr Kochert**  
PÉDIATRE

### Naturellement plus souples

Mais pas d'inquiétude chez les bébés : « avant 2 ans, les enfants ont les articulations plus laxées que les adultes. C'est passager et cette souplesse diminue progressivement en grandissant » explique le Dr Kochert. Si l'examen clinique ne montre rien d'anormal et que l'enfant n'est pas gêné, il n'y a rien à faire de particulier. Dans de rares cas, l'hyperlaxité peut être d'origine génétique (ostéogenèse imparfaite, syndrome de Marfan...) et plus de 100 maladies peuvent entraîner une hyperlaxité. C'est le médecin qui prescrira si besoin des examens complémentaires et orientera vers une consultation spécialisée. Des séances de kiné peuvent être indiquées par exemple en cas d'entorse à répétition. ●

ÉMILIE GODINEAU

(\*) Le Dr Kochert est présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA).





De 2 à 3 ans

# Il sort de son lit !

Et sa destination, en plein milieu de la nuit, est toujours la même... le lit de ses parents.

**A**drian, bientôt 3 ans, sort de son lit dans la nuit pour rejoindre celui de ses parents. « Une situation assez fréquente quand il parvient à en sortir », constate la pédiatre et spécialiste du sommeil le Dr Marie-Josèphe Challamel\*.

## Des angoisses à la source

Outre une envie ponctuelle d'aller faire pipi, quitter son lit entre 2 et 3 ans peut être lié à une angoisse de la séparation, d'après la pédiatre : « Surtout si l'on reste à ses côtés jusqu'à ce qu'il s'endorme. En cas de réveil, il va s'inquiéter de ne pas nous voir et se lever pour nous rejoindre ». Autre raison possible, la peur du noir qui commence souvent à partir de 2 ans. De même, s'il surgit en pleurs et apeuré, il a sans

## Lit à barreaux, meilleur dodo !

Une étude\* américaine réalisée en 2019 sur un panel de près de 2 000 enfants âgés de 18 à 36 mois démontre que dormir dans un lit à barreaux offre un coucher plus précoce, un endormissement plus rapide, moins d'éveils nocturnes et un sommeil plus long chez les enfants de moins de 3 ans.

\*Étude réalisée par Ariel Williamson, psychologue spécialiste du sommeil des enfants, publiée dans Sleep Medicine.

doute fait un cauchemar.

« Ils surviennent en seconde partie de nuit, voire au petit matin », informe le Dr Challamel.

## Rituel, réconfort... et lit à barreaux

On commence par observer son comportement lorsqu'il quitte son lit. Il se glisse tranquillement dans le nôtre sur la pointe des pieds ? On le ramène dans sa chambre, et rebelote chaque nuit jusqu'à ce qu'il cesse. Seule exception, s'il a fait un cauchemar et a besoin d'être rassuré pour se rendormir. Histoire, câlin, « le rituel du coucher est également important », note la pédiatre. C'est aussi le moment de lui rappeler qu'il doit rester dans son lit. Puis, on quitte sa chambre avant qu'il s'endorme. S'il est un peu anxieux, le Dr Challamel suggère de lui donner un doudou pour faire la transition « et qu'en cas de réveil, il puisse le réconforter ». Il a peur du noir ? On place une veilleuse ou on laisse la lumière allumée dans le couloir. Enfin, « on attend qu'il ait 3 ans pour passer au lit de grand. D'autant plus, s'il ne fait pas encore de nuits pleines, car au moindre réveil, il sera tenté de quitter son lit », prévient la pédiatre. Mais s'il enjambe son lit à barreaux, la pédiatre suggère de le faire passer dans un lit simple, pour limiter les risques de chute. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

\*Auteure de "Le sommeil du tout petit. Une lecture pratique et scientifique" (Ed. Duval).





Très fréquent chez les enfants, le mal des transports complique sérieusement les trajets sur la route des vacances ! On voit comment minimiser les symptômes.

De 3 à 4 ans

# Elle est malade en voiture



**A** chaque voyage en voiture, c'est la même chose. Natacha gigote, pleure, devient pâle et vomit son déjeuner sur le siège passager. Elle a le mal des transports ! Ce malaise, très fréquent chez les enfants, n'arrive pas qu'en voiture, il peut les toucher en car, en bateau et, plus rarement, en train. « Il s'agit d'un dysfonctionnement au niveau de l'oreille interne, en charge du contrôle de l'équilibre. Elle perçoit un mouvement, mais le corps, lui, ne bouge pas. C'est ce qui donne cette discordance », explique la pédiatre Fabienne Kochert\*. Certains enfants peuvent être très malades avec des vertiges et des sueurs froides en plus des nausées et vomissements.

## On repère les signes

Entre 3 et 4 ans, les enfants ne sont pas toujours en mesure d'expliquer ce qu'il leur arrive. Mais on peut repérer les signes qui précèdent les vomissements. « Ils deviennent très pâles, un peu somnolents et s'agitent », décrit le Dr Fabienne Kochert. On peut les aider à reconnaître et à décrire leurs sensations afin d'anticiper les vomissements et pouvoir s'arrêter avant ! Quand on sait que notre loulou est atteint du mal des transports, on anticipe : on part tranquille, sans rajouter de stress. Quelques précautions peuvent

## L'AVIS DE L'EXPERTE

« Je ne donne jamais de médicaments aux enfants contre le mal des transports car il n'y a pas de preuve de leur efficacité. Les bracelets anti-nauséeux qui fonctionnent par points de pression peuvent aider, mais rien ne le prouve. Nul besoin de trop médicaliser, il vaut mieux s'adapter en voyageant de nuit par exemple et en faisant des pauses régulièrement. »

**Fabienne Kochert**  
PÉDIATRE

être prises pour minimiser les risques. Avant le voyage, on lui donne une légère collation type yaourt et compote, car si l'estomac est vide, la sensation de nausée est aggravée. On évite de trop le nourrir quand même ! On l'installe à l'arrière, au milieu, afin qu'il puisse bien regarder la route devant lui.

## Zen avant le départ

Mieux vaut ne pas trop le solliciter, car plus il est calme, plus il pourra se concentrer sur le paysage, voire s'endormir. Exit donc les livres et les jeux qui risquent de lui donner encore plus mal au cœur. « Le mieux est de partir de nuit, ajoute le Dr Kochert. Quand l'enfant dort, il n'est pas malade. » On emporte plusieurs sacs à vomi qui peuvent s'avérer très utiles. On prévoit de faire des pauses, en profitant des moments où la voiture est à l'arrêt pour permettre à notre loulou de récupérer, au calme. « Une fois qu'il retrouve des couleurs et qu'il se sent un peu mieux, on peut lui proposer de marcher et de prendre l'air, mais pas avant ! », précise la pédiatre. On se rassure, ça passera en grandissant. ● ÉMILIE VEYSSIÉ

\*Présidente de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire



De 4 à 6 ans

# Elle est en plein jet-lag

Depuis l'atterrissage,  
son appétit et  
son sommeil sont tout  
chamboulés !

**A**près un séjour aux États-Unis, les parents de Maria, 5 ans s'étonnent : leur fille s'endort à 17 heures et réclame son petit déj à 4 heures du matin. « Vers 4 ans, l'enfant adopte le même rythme circadien que l'adulte. Il peut donc souffrir de jet-lag », rapporte le Dr Alexandre Gardea, pédiatre\*. Durant ce temps de décalage, il risque d'éprouver des difficultés à adapter son sommeil et son appétit au fuseau horaire local. Résultat, il traîne en journée et se réveille au chant du coq.

## Comment limiter ses effets ?

En général, « 2 jours sont nécessaires pour s'adapter à 3 heures de décalage horaire vers l'ouest, et 3 jours vers l'est », souligne le pédiatre. Puis, la durée du jet-lag augmente selon le nombre d'heures de décalage. Premier réflexe, privilégier les vols de nuit pour préserver

*Plus le décalage est important, plus, dans l'idéal, il est conseillé de partir longtemps pour avoir le temps de se remettre du jet-lag avant le retour.*



son cycle. « Il ne dormira pas forcément beaucoup, mais sera plongé dans l'obscurité jusqu'au matin, on respecte ainsi le cycle du jour et de la nuit », note le Dr Gardea. On se cale aussi sur l'heure locale. Les compagnies aériennes proposent d'ailleurs un petit déjeuner si l'atterrissage est prévu à 8 heures du matin, même si pour nous c'est le milieu de la nuit ! Autre conseil du pédiatre : anticiper. Une semaine avant le départ, on le couche un peu plus tôt ou plus tard selon que l'on part vers l'est ou vers l'ouest pour alerter l'organisme et la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Les premiers jours, on prévoit un programme léger, et en extérieur. La lumière du jour va l'aider à

être moins fatigué et à mieux dormir la nuit. L'idéal selon le Dr Gardea : l'emmener au zoo, car les animaux attirent son attention et le tiennent en éveil plus facilement !

## Et côté alimentation...

Il est important de lui faire boire beaucoup d'eau pour rester hydraté et ne pas lui donner à manger trop riche pour faciliter la digestion. S'il a faim entre les repas, on lui propose un encas qui ne lui coupe pas l'appétit au repas suivant. S'il a envie de dormir en journée, une sieste de 30 minutes va l'aider à recharger les batteries sans entraver son sommeil du soir. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

\*Auteur de "L'enfant dans notre temps : journal d'un pédiatre" (L'Harmattan).



De 6 à 8 ans

# Sa première colo

Destination, durée, préparatifs...  
pour une première expérience réussie !



*Il existe des séjours d'une semaine prolongeable, comme ça, si elle s'y plaît, elle peut rester plus longtemps. Ou rentrer comme prévu.*

Pour Andrea, 7 ans, le départ en colo approche ! « Un bon âge pour une première colo, l'enfant entre dans l'âge de raison, il est souvent friand de vivre autre chose que ce qu'il a l'habitude de vivre en famille. » Il commence aussi à être plus autonome. « Et va l'être davantage à son retour », assure la psychologue Catherine Pierrat. En effet, là-bas, il va apprendre à se laver les dents seul, à gérer ses affaires et goûter à la vie en communauté.

## Bien préparer son départ et dénicher LA destination

L'idéal pour préparer l'enfant selon la psy : qu'il soit déjà parti en classe verte avec l'école ou en vacances chez ses grands-parents. Pour qu'il ait un repère, on peut aussi l'envoyer avec un cousin ou un copain. Côté durée, Catherine Pierrat conseille de ne pas dépasser une semaine, surtout pour sa première fois. Pour la destination, s'il adore le poney, par exemple, on cherchera une colonie proposant de l'équitation. « On fait alors une petite sélection en amont et on le laisse choisir pour qu'il ait son mot à dire », suggère-t-elle. Et on la choisit pas trop éloignée de notre domicile pour nous permettre d'aller chercher notre loulou plus facilement en cas de problème. Un premier départ en colo, ça peut

## Un calendrier DIY

Pour l'aider à se repérer dans le temps – notion pas toujours bien acquise à cet âge – et garder un lien avec la maison, on peut préparer un calendrier avec une case à ouvrir chaque jour, garnie d'un petit mot ou d'une photo.

nous stresser aussi un peu. L'important : ne pas lui transmettre notre appréhension, sinon il risque de ne plus vouloir y aller. Au contraire, on lui assure que tout va bien se passer et qu'il va bien plus s'amuser qu'en restant à la maison. Si on y est allé enfant, lui relater notre expérience peut le rassurer. Voir des photos du lieu, des activités proposées aussi.

## On fait sa valise avec lui

Également très important, « En théorie, la propreté est acquise à cet âge. Mais, si l'enfant a encore des accidents la nuit, on évite de l'envoyer en colo, car ses camarades risquent de se moquer de lui », avertit la psychologue. Ensuite, on prépare la valise avec lui, qu'il voit tout ce qu'il a et n'oublie pas son doudou ou son t-shirt préféré. Une fois sur place, beaucoup de colos ont instauré une messagerie où les parents peuvent écouter leur enfant y raconter sa journée. « Ça évite un drame dès qu'il les a au téléphone alors qu'il allait très bien jusque-là », constate Catherine Pierrat. On peut aussi recevoir des photos par mail pour suivre les aventures de notre progéniture. ● DOROTHÉE LOUESSARD



De 8 à 10 ans

Il l'accompagne dans les situations nouvelles ou compliquées, et surtout la nuit. On privilégie le dialogue pour l'aider à s'en séparer.

# Il ne quitte pas son doudou!



**L**oup, 9 ans, dort avec son doudou la nuit, il le prend aussi dans la journée quand ses parents se disputent ou que sa maman n'est pas disponible quand il le voudrait. C'est le même depuis sa naissance. Sa famille commence à se poser des questions et voudrait comprendre pourquoi Loup ne lâche pas son doudou. « Le doudou est un contact familial qui rassure l'enfant par le biais d'un repère viable, intime avec lequel il s'est construit et auquel il se réfère à chaque fois qu'il est dans une situation nouvelle », indique la psychothérapeute Catherine Aimelet-Perissol\*.

## Besoin d'être rassuré

À partir de 8 ans, la confiance en soi s'installe et l'enfant peut aller explorer le monde sans avoir besoin de son repère. « Un enfant qui emmène son doudou à chaque nouveauté nous dit quelque chose, explique Catherine Aimelet-Perissol. Il se peut que la construction de sa confiance en lui soit encore fragile. Ça peut arriver

lorsque l'entourage, par souci de bien faire, lui a évité toute situation complexe ou déstabilisante, ce qui fait qu'aujourd'hui il a besoin d'être rassuré pour faire face à l'inhabituel. Ça peut aussi être un enfant qui a connu un déménagement ou l'arrivée d'un nouveau membre dans la famille qui peut lui donner le besoin de prolonger un sentiment de sécurité. Le doudou est le repère familial qui aide à faire face à ces changements.

## On l'écoute et on lui parle

On se rassure, ce n'est pas grave! On l'accompagne et on l'aide à trouver une solution en passant par le dialogue. Si notre loulou veut emmener doudou en vacances, on peut entamer un échange: « Est-ce que cette année, tu accepterais de le laisser ici? ». S'il refuse, on peut continuer: « Je vois à quel point tu tiens à ton doudou, il est tellement important dans ta vie. Mais maintenant qu'est-ce qu'on peut faire? » Lorsque l'enfant accepte de le laisser à la maison,

on lui demande ce qu'il va faire dans telle ou telle situation sans doudou. Comme l'explique Catherine Aimelet-Perissol, « l'enfant a besoin de construire mentalement des schémas de ses propres compétences et de les verbaliser pour pouvoir les réaliser ». On continue à l'aider dans cette rupture en le félicitant dès lors qu'il arrive à s'en passer, même si c'est une fois, on l'encourage et on lui montre qu'il peut faire autrement! ● ÉMILIE VEYSSIÉ

\*Fondatrice de la méthode de logique émotionnelle ([www.logique-emotionnelle.com](http://www.logique-emotionnelle.com)) et autrice de "Émotions, quand c'est plus fort que lui" de 3 à 11 ans, éd. Leducs.

**À situation exceptionnelle, mesure exceptionnelle!**

Bien sûr dans des situations traumatisantes comme un deuil ou une maladie, on peut lui laisser son doudou en lui précisant que c'est un moment exceptionnel.

DRAGANA GORDIC/SHUTTERSTOCK



# StoriKid<sup>®</sup> Pocket

## Le conteur d'histoires interactif à emporter partout !

Ce conteur d'histoires interactif développe l'imaginaire des enfants grâce à une large sélection de plus de 100 contenus : des histoires, des blagues, des chansons et des histoires pour s'endormir.

Grâce à la fonction enregistrement, vous pouvez même enregistrer vos propres histoires ou messages à écouter à l'infini.

Avec son format compact et son look de compagnon trop mignon, StoriKid Pocket est facile à transporter. Il possède même une prise casque\* pour écouter ses histoires préférées partout. **De 3 à 8 ans.**

\* Casque ou écouteurs non inclus.

Il était  
une fois...



Sans ondes



Sans écran



Prise Jack



+ de contenus  
à télécharger



vtech<sup>®</sup>



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

Des jouets malins pour grandir intelligent



# Comment bien choisir... sa poussette de running?

Elle nous permet de combiner deux plaisirs en un : celui de promener bébé, dès la naissance ou les premiers mois, au parc ou en forêt et celui du jogging.

La cabine se règle en hauteur pour s'adapter à une utilisation à pied ou à vélo (le centre de gravité n'est pas le même).

Dès 6 mois ou 9 mois pour une utilisation à vélo ou en ski de fond.



**ZENO DE CYBEX**  
829,95 €.

**Multisports**

Elle prend la forme d'une poussette ou d'une remorque qu'on tire à pied, à vélo et même en ski de fond (kit en option). Grâce au kit "course mains libres" composé d'une ceinture ventrale, on peut faire notre jogging en poussant ou en tirant la poussette. Le confort de bébé n'est pas en reste, pour que les mouvements de la course soient amortis : siège rembourré et suspensions sur les roues arrière de plus de 50 cm.

- **Pliage compact :** 99,5 x 58 x 35 cm.
- **Éléments techniques :** guidon ajustable en hauteur, frein à main et dragonne, siège inclinable, bandes réfléchissantes, pneus à chambre à air, capote UPF 50+, 12,5 kg, dim. ouverte : 140/155 x 68,5 x 104/122 cm, poids max enfant : 22 kg, 5 coloris.
- **Accessoires en option :** kit course main libre, kit vélo, kit ski de fond, porte-gobelet et chancelière.

Dès 6 mois.

Une grande fenêtre de ventilation en maille sur la capote maximise le passage d'air lors des fortes chaleurs.



**RUNNER 2**  
**HAUCK, 242 €.**

**Un prix accessible**

Proposer un maximum de confort pour l'enfant et le parent lors des séances de running-poussette, c'est la promesse de ce modèle à prix accessible. Les roues sont très larges et l'assise confortable pour bébé. On apprécie la poignée réglable en hauteur (sur 30 cm) pour s'ajuster à toutes les morphologies et tous les types de conduite (marche ou course). Un modèle basique, mais qui a les principales fonctionnalités d'une poussette de running.

- **Pliage compact :** 87 x 59 x 47 cm.
- **Éléments techniques :** guidon ajustable en hauteur, siège inclinable, lignes réfléchissantes, pneus à chambre à air, capote UPF 50+, 11,1 kg, dim. : 123 x 59 x 108 cm, poids max enfant : 22 kg, poids max pour le panier : 3 kg, coloris : black.
- **Accessoires en option :** nacelle souple 2en1 Carrycot pour une utilisation dès la naissance.

Dès 6 mois pour le running.

Top, le large panier zippé pour ne pas perdre ses affaires en route !



**URBAN GLIDE 2**  
**DE THULE, 749,95 €.**

**Tout-terrain**

Elle s'adapte à toutes les situations grâce à sa roue avant pivotante qui peut se bloquer et ses roues arrière de plus de 40 cm, pour une utilisation aussi bien en ville, en forêt ou à la plage ! Conçue pour accompagner les parents dans leur jogging (coureurs débutants comme avertis), elle dispose d'un frein placé sur le guidon pour mieux contrôler la vitesse et de suspensions pour une conduite douce pour bébé et l'adulte.

- **Pliage d'une main :** 87 x 69 x 34 cm.
- **Éléments techniques :** guidon ajustable en hauteur, frein à main et dragonne, siège inclinable, jantes réfléchissantes, pneus à chambre à air, capote UPF 50+, 11,5 kg, dim. ouverte : 104,5 x 68,6 x 101,6 cm, poids max enfant : 22 kg, poids max pour le panier : 10 kg, 5 coloris.
- **Accessoires en option :** nacelle Thule Bassinet dès la naissance, housse de pluie, pare-soleil, chancelière, tablette pour le goûter.



## CE QU'IL FAUT SAVOIR

**Pour une séance de running-poussette au top, le confort tant pour l'enfant que pour le parent est primordial...** On privilégiera un modèle dont l'assise est rembourrée et qui propose une bonne qualité de pneus et de suspensions, afin que les mouvements et la vitesse soient en grande partie absorbés. Côté sécurité, on vérifie s'il s'agit bien d'un harnais 5 points, s'il y a une dragonne pour contrôler la vitesse à la main et encore mieux si le frein est positionné au niveau du guidon, comme sur un vélo. On vérifie aussi qu'elle s'utilise sur tous types de terrain: sable, herbe... Enfin, on essaye de se projeter à l'usage pour convenir ou non de la praticité du modèle: accessoires inclus...

## Et si on l'achète d'occasion ?

Le premier réflexe est de **vérifier le bon état général de la poussette**: propreté, mais aussi et surtout bon fonctionnement de tous les éléments. On passe donc en revue l'état des roues (non percées, non dégonflées), du frein, du harnais de sécurité ou encore du panier. On n'hésite pas à plier et déplier plusieurs fois la poussette pour s'assurer que les mécanismes ne sont pas grippés. Enfin, si on souhaite l'utiliser dès les premiers mois de bébé, on vérifie que le modèle s'y prête ou sinon, que les accessoires complémentaires sont fournis ou peuvent être encore achetés (nacelle, etc.).



*Super, sa poignée de frein manuelle comme sur les vélos.*

Dès 6 mois en mode promenade et 9 mois pour le jogging,

**SUMMIT X3 DE BABY JOGGER, 629 €.**

**Efficace**

**Cette poussette s'adapte à notre rythme**, pour une promenade ou une séance de running avec bébé grâce à sa roue avant pivotante et verrouillable. Elle mixe ainsi confort et sécurité: présence de suspensions, sangle pour la main pour un meilleur contrôle de la poussette en descente. Elle permettra ainsi de ne faire aucun compromis entre les moments avec bébé et le fait de prendre soin de soi. Elle se range ensuite facilement grâce à son pliage compact.

● **Pliage compact d'une main:** 86,5 x 66,5 x 35 cm.

● **Éléments techniques:** siège inclinable, capote UPF 50+, frein au guidon, pneus à chambre à air, détails réfléchissants. 12,8 kg, dim. ouverte: 110,5 x 115 x 66,5 cm, poids max enfant: 22 kg, coloris: midnight black.

● **Accessoires en option:** barre d'appui au milieu, habillage de pluie.



Dès la naissance.

**SWIFT DE MOUNTAIN BUGGY, 489 €.**

**La plus légère**

**Aussi à l'aise en zone urbaine qu'à travers champs**, modèle primé par le Red Dot Design Award pour avoir réussi à combiner design et praticité. Son originalité: on peut positionner bébé face à soi! On retrouve sinon les must-have des poussettes de running: roue avant qui peut se bloquer, maniement à une main... Autre innovation: un harnais 5 points breveté, avec des longues courroies qui restent hors de portée des mains de bébé. Porte-biberon et barre d'appui fournis.

● **Pliage à une main:** 30 x 58 x 72 cm.

● **Éléments techniques:** système de frein à main, siège inclinable, capote UPF 50+, hauteur guidon réglable, pneus à chambre à air. 9 kg, dim. ouverte: 73 x 101 x 58 cm, poids max enfant: 20 kg, poids max du panier: 10 kg, 3 coloris.

● **Accessoires en option:** nacelle Carrycot +, habillage pluie, sac à langer, accroche trottinette, porte-gobelet.



**ZOOM SINGLE JOGGING DE JOOVY, 473 €.**

*Bravo à son assise haute (+5 cm par rapport aux standards) pour s'adapter aux grands enfants!*

Dès 3 mois.

**Eco-conçue**

**Fabriquée à partir de matériaux recyclés**, cette poussette nous permet de rester actif.ve tout en nous occupant de bébé. Elle se veut à la fois confortable et pratique, grâce à une utilisation intuitive. On apprécie la capote dotée d'une moustiquaire et la poche incluse au niveau du guidon ergonomique pour ranger mouchoirs, lunettes, clés...

● **Pliage compact:**

121,92 x 55,88 x 22,86 cm.

● **Éléments techniques:** siège inclinable, capote UPF 50+, pneus à chambre à air, bandes réfléchissantes, dragonne. 11,8 kg, dim. ouverte: 119,38 x 60,96 x 106,68 cm, poids max enfant: 27 kg, poids max du panier: 6,8 kg, 2 coloris au choix.

● **Parmi les accessoires en option:** adaptateur siège-auto pour une utilisation dès la naissance.

BARBARA HADDAD



# Nos 12 conseils pour profiter du soleil sans risque

Ami ou ennemi ?  
L'été, le soleil brille, on  
meurt d'envie d'en profiter,  
mais on sait aussi qu'il  
peut être nocif, en  
particulier pour nos petits  
bouts... Pas de panique,  
on apprivoise ses rayons  
et on profite de ses  
bienfaits en toute sécurité.

  
**L'EXPERT**



**Pierre Cesarini**  
DIRECTEUR  
DÉLÉGUÉ de  
l'association  
Sécurité Solaire  
([www.soleil.info](http://www.soleil.info))





*L'astuce si on ne peut pas  
consulter l'indice UV, on regarde son  
ombre : plus grande que nous,  
c'est OK, plus petite, attention !*

## Indispensable, le parasol ?

Oui, si on se trouve dans un endroit sans espace ombragé entre 12 et 16 heures. On pense même à en prendre plusieurs si on est nombreux. Toutefois « le parasol coupe le rayonnement direct, mais pas le rayonnement réfléchi ou diffus », souligne Pierre Cesarini.

**Le conseil** « Pour régler ce problème, il est possible de faire pendre des serviettes sur les côtés du parasol, ou mieux d'opter pour un parasol avec des côtés ou une tente de plage », conseille l'expert.

## Quelle protection pour les yeux ?

Le cristallin est transparent chez les petits et ne protège pas des UV. Trop de soleil peut entraîner des problèmes de vision plus tard. Pour autant, « les cellules rétinienne des enfants ont besoin de lumière pour finir leur développement, c'est pourquoi les lunettes de catégorie 4 ne sont pas idéales car elles filtrent trop la lumière », prévient Pierre Cesarini.

**Le conseil** Quand le soleil est fort, on se met de préférence à l'ombre avec les enfants, sinon on leur met des chapeaux à large bord et si besoin des lunettes de catégorie 3.



*Si l'indice UV est  
de 8-9 l'été au niveau  
de la mer, il peut être de  
10-12 à 2000 ou  
3000 m d'altitude.*

## Quel soleil avant 3 ans ?

On le sait tous, tellement on nous le rabâche : pas de soleil avant 1 an et à limiter avant 3 ans ! En effet, « Chez les petits, l'épiderme est plus fin et leur capacité à produire de la mélanine (qui absorbe partiellement les UV) encore faible. Ce n'est que vers 6 ans que leurs mélanocytes sont complètement fonctionnels » explique Pierre Cesarini.

**Le conseil** Avec bébé, on file à la plage avant 10 h si on est lève-tôt ou après 18 h pour profiter des longues soirées d'été : « à ce moment-là, l'indice UV est inférieur à 3, il n'y a pas de danger », indique l'expert.

## C'est quoi l'indice UV exactement ?

Il exprime l'intensité du rayonnement ultraviolet émis par le soleil, de 0 à 11+. Plus il est élevé, plus le risque de lésions cutanées et oculaires est grand. En France, il est le plus élevé au moment du solstice d'été (fin juin) et entre 12 et 16 h (14 h étant le midi solaire).

**Le conseil** « Avant 10h et après 18 h, l'indice UV est inférieur à 3 (faible), il n'y a pas de protection requise. Entre 10 h et 12 h et entre 16 h et 18 h, l'indice UV est compris entre 3 et 5 (modéré), il faut se protéger. Entre 12 h et 16 h, l'indice UV est supérieur à 6 (fort), il faut limiter son exposition », précise Pierre Cesarini.





## Pourquoi "crémer" toutes les 2 heures?

Une fois sur la peau, la crème solaire perd progressivement de son efficacité. Tout comme, une fois ouvert, le tube de crème doit être utilisé dans l'année. Autre info peu connue: la crème devrait idéalement être appliquée 30 minutes avant l'exposition pour pénétrer l'épiderme et bien jouer son rôle de barrière.

**Le conseil** On pense à remettre régulièrement de la crème, notamment en cas de baignade et de transpiration.



Une fois que les filtres chimiques des crèmes solaires ont absorbé les rayons UV, ils ne sont plus efficaces. D'où l'importance de renouveler l'application.

## Les vêtements anti-UV, une bonne idée?

Ils sont surtout intéressants pour la baignade. « Un vêtement en tissu classique coupe 90 % des UV et un vêtement anti-UV 98 %. C'est pratiquement pareil. Par contre, une fois mouillé, un vêtement en coton ne coupe plus que 50 % des UV », indique le spécialiste. En plus, un t-shirt mouillé est désagréable à porter et met du temps à sécher.

**Le conseil** On opte pour des vêtements anti-UV pour les loulous qui ne tiennent pas en place sous le parasol et aiment jouer des heures au bord de l'eau.

## Avec des nuages, c'est moins dangereux?

Oui, si ce sont des nuages sombres, bas et épais. Mais gare au soleil voilé qui donne un faux sentiment de sécurité. « En été, en France, si l'indice UV est de 9 par ciel bleu, il passe à 8,5 par ciel voilé », précise l'expert de Sécurité Solaire. C'est une diminution trop faible pour baisser la garde! Attention au vent qui rafraîchit l'air, mais ne diminue en rien les rayons du soleil.

**Le conseil** En été, même par temps nuageux, on se protège, surtout entre 12 h et 16 h. En cas de doute, on consulte l'indice UV de sa région sur [www.soleilinfo.fr](http://www.soleilinfo.fr).

## « Mettre de la crème est un automatisme. »

« Nous vivons à La Réunion où l'indice UV est très élevé toute l'année. Nous sommes donc particulièrement vigilants avec le soleil. Les enfants ont l'habitude de mettre de la crème tous les matins sur le visage et les bras avant de partir à l'école, ils le font par automatisme comme ils se brossent les dents. Le week-end, nous n'allons pas à la plage avant 17 heures. Et si nous allons nous promener en montagne, en particulier au volcan où il n'y a pas un point d'ombre, nous redoublons de vigilance: vêtements et chapeau qui couvrent la nuque et les épaules et crème toutes les 2 h. »



GÉRALDINE  
Maman d'Ewen  
et de Maëly, 8 ans.



*La bonne idée quand il fait chaud :  
porter un vêtement clair.  
Car il réfléchit les rayons et  
absorbe moins la chaleur.*

## Avec une peau mate, il y a moins de risque ?

Le risque de coup de soleil dépend de son phototype : de 1, pour les peaux très blanches, à 6 pour les peaux noires, en passant par 3 pour les peaux mates. « Plus le phototype est élevé, plus la peau produit de la mélanine qui monte dans l'épiderme et filtre les UV », explique Pierre Cesarini. Le risque est moindre, mais pas nul.

**Le conseil** « Quand on bronze facilement, on est souvent moins vigilant », souligne l'expert. Quelle que soit la couleur de peau de son enfant, on le protège du soleil, même si une crème à indice 30 lui suffit.

## Dans l'eau, on est protégé ?

Pas du tout, l'eau en surface filtre très peu les rayons du soleil, il faudrait nager à 1 mètre de profondeur pour être protégé. En plus, l'eau apporte une sensation de fraîcheur trompeuse, on ne sent pas le coup de soleil arriver, et elle a tendance à ôter la crème solaire.

**Le conseil** On tartine toute la famille de crème avant et après la baignade s'il y a du soleil, ou on attend une heure plus raisonnable.

## La réverbération, ça dépend de quoi ?

Principalement de la couleur : elle est faible sur l'herbe (environ 5 % des UV réfléchis), élevée sur le sable clair (30 %) et très élevée sur la neige fraîche (jusqu'à 90 %). Si une mer bleue réfléchit peu, attention à l'écume quand on est sur un bateau.

**Le conseil** Il n'y a pas grand-chose à faire, si ce n'est y penser et bien se protéger.

## Pourquoi le soleil est plus dangereux en montagne ?

« Quand on monte en altitude, la couche d'atmosphère est plus fine, elle filtre donc moins les rayons du soleil. Ceux-ci augmentent de 8 à 10 % tous les 1000 mètres », explique le spécialiste. Et comme la température est plus fraîche, on pense souvent moins à se protéger.

**Le conseil** Vêtements couvrants, chapeau à large bord et crème solaire sont indispensables en montagne. Sans oublier des lunettes solaires de qualité pour éviter le risque d'ophtalmie, le coup de soleil des yeux, fréquent en montagne.

## Peut-on rougir derrière la vitre de la voiture ?

« Ça dépend de l'épaisseur de la vitre et du temps d'exposition. Une vitre latérale de voiture ne laisse passer que 10 % des UVB (responsables des coups de soleil) et 50 % des UVA (responsables du vieillissement cutané). Le risque est faible et quasi nul si la vitre est teintée », explique Pierre Cesarini.

**Le conseil** On installe des pare-soleil à l'arrière pour protéger les enfants lors des longs trajets. À défaut, on coince un vêtement ou une serviette dans l'encadrement de la vitre.

### Des bienfaits aussi !

C'est grâce aux rayons du soleil sur la peau qu'on synthétise la vitamine D, essentielle pour le renouvellement osseux et les défenses immunitaires. Mais pour ça, 15 minutes d'exposition par jour suffisent. Autre atout : s'exposer à la lumière du soleil, en particulier le matin, aide à synchroniser notre horloge biologique et à bien dormir. Cette lumière nous fait aussi sécréter de la sérotonine, neurotransmettrice du bien-être et anti-déprime.

EMILIE GODINEAU





# Découverte à la ferme

À la Ferme des Étroits, à Valloire (en Savoie),  
les plus petits comme les plus grands peuvent  
venir découvrir les plaisirs de la ferme.



## Un changement de vie !

Au départ, c'est Christophe qui est venu s'installer dans la région, car il avait appris, enfant, à faire du ski à Valloire. Ouvrier agricole, il a eu ensuite l'opportunité d'acquérir des terres. Quand ils se sont rencontrés, Steeve était cadre de la fonction publique. Ils ont monté un projet, avec une ferme plus importante pour valoriser leurs produits et proposer des repas sur place, et Steeve a quitté son travail.



*Liam observe  
les poules...  
mais reste sur  
ses gardes !*

Au milieu des champs de grandes berces, d'épilobes roses et de gentianes, nichées au sein du hameau de Bonnenuit, sur la route du Galibier à Valloire, se trouve la ferme des Étroits. Une auberge et des chambres d'hôtes où Christophe et son mari Steeve accueillent les familles depuis mai 2019. On commence la visite par le poulailler. « Viens Liam ! », l'incite Alice, sa maman, en entrant la première. Steeve donne au petit garçon un seau avec des grains de maïs concassés. Une dizaine de poules s'égayent et l'entourent. Le coq pousse un « Cocorico » sonore et Liam, 2 ans et demi, s'écrie « Ai peu !!! » « Tu as peur ? Viens ! » Steeve le fait descendre et lui présente un poussin de l'année. « Oh, il est tout doux ! », s'écrie Olivia, 10 ans, qui ne veut plus le lâcher.





Nougat, malgré son air impressionnant, mange dans la main...



## Un grand bouc tout doux

Steeve présente deux lapins : un Fauve de Bourgogne et un Bleu de Vienne. Les enfants les caressent, en extase devant leur pelage digne des meilleures peluches. Insoucians, des marmottons se battent dans la pente, à coups de pattes et se courent après, sans se préoccuper des visiteurs. Le Grand Galibier, à 3 228 m, est encore recouvert de plaques de neige. Dans le cabanon est aussi attaché Nougat, un grand bouc aux cornes impressionnantes mais d'une douceur infinie. Ambre, 3 ans et demi, n'ose pas l'approcher. Tandis que, Maxence, 9 ans, et Liam, lui donnent du

fourrage. Nougat est attaché parce que sinon, il passerait son temps à couvrir les chèvres. Là, il est loin d'elles depuis trois mois. D'ailleurs, c'est le lendemain qu'il sera lâché dans les champs pour rejoindre le troupeau d'une vingtaine de chèvres, une race type "Chèvre des Savoie". Une fois qu'il aura convolé avec toutes les femelles, 5 mois plus tard, les chevreaux naîtront. À temps pour fabriquer les fromages, dont le persillé de Valloire, la spécialité du coin, qui sera affiné pour l'été. » Les chèvres seront taries en septembre, pour leur laisser un temps de répit entre deux maternités.

Liam se précipite pour caresser les biquettes et taper dans leurs clochettes.



## Une chevrette polissonne

Mais déjà, c'est l'heure d'aller rendre visite aux autres animaux. Devant l'auge aux cochons, les enfants crient : « Ahhhhh, ça pue ! Y a des mouches de partout ! » Les porcelets ne sont pas encore prêts à aller à l'abattoir. Ils sont nourris des déchets de pain de la boulangerie voisine et de petit-lait. Dans l'étable, sept chevrettes curieuses viennent grignoter les ficelles de l'appareil-photo d'Éléonore, la photographe de Parents. L'une d'entre elles, Soyeuse, escalade les épaules de Steeve qui la laisse faire en riant : « C'est la petite dernière, elle se promène dans la ferme. Elle ne fait que des bêtises. Je pense qu'on a foiré quelque chose dans l'éducation », dit-il avec un clin d'œil. Dans un coin de l'étable, deux veaux, Roussette et Reinette, se

laissent caresser. Olivia s'étonne : « Elles ont la langue toute râpeuse ! » « Oui, mais comme tu vois, elle n'a pas de dents, alors tu ne te feras pas mordre », explique Steeve. Pour l'exemple, il met sa main entière dans la bouche d'une de deux génisses. Les enfants observent, impressionnés, mais aucun n'a envie de tenter l'expérience. Après les petits, il est temps d'aller voir les mères. Si les vaches sont parties dans la montagne et ne reviendront qu'au soir pour la traite, les agriculteurs emmènent les enfants voir les chèvres. Chacune a un nom : Joyeuse, Joséphine, Julienne... La plupart sont de 2014, l'année des J.



### Boire le lait frais de vache

Steeve ramène un bol de céréales pour occuper la chèvre qu'il a choisi de traire. C'est Joyeuse, la mère de Soyeuse, la polissonne. Ambre, puis Liam, puis Olivia essaient avec succès la traite. Au moment de passer à Rose, la chèvre montre des signes d'impatience. Tant pis ! Joyeuse a le droit de boire son propre lait, à même le seau. Après la chevrette, c'est au tour des enfants de goûter le lait de la ferme, celui des vaches, tiré du matin même. Liam et Ambre ont chacun droit à leur petit verre. Ambre trempe les lèvres, mais ne veut pas finir, alors que Liam en redemande. « C'est le lait de vasseuh ! », dit-il en buvant goulûment. Le ciel se charge sur la vallée, il est temps de rentrer. « Au revoir les vasseuh ! Au revoir les biquettes ! Au revoir les poules ! On reviendra ! »



# 5

**Questions essentielles sur...  
le retard de croissance**



ANDREW/ADOBESTOCK

**L'EXPERTE**



**Dr Bénédicte Matz**  
PÉDIATRE

## Quid du traitement d'hormones de croissance de synthèse ?

Ce traitement n'est prescrit que lorsque des critères précis et nombreux sont remplis. Très coûteux (mais remboursé par la Sécurité sociale) et contraignant, il débute souvent à l'âge de 5-6 ans et se poursuit après le pic de croissance pubertaire. Il est délivré sous forme d'injection à réaliser chaque jour avec parfois des effets secondaires (maux de tête, douleurs dans les articulations...).

SABRINA BAILLEUL

## 1. Quelles sont les causes ?

En premier lieu une mauvaise alimentation ou une dénutrition : moins l'enfant mange, moins il grandit. Cela peut être dû aussi à des problèmes digestifs, une anomalie osseuse, une maladie thyroïdienne ou à un déficit en hormones de croissance. Dans tous ces cas, des examens sanguins vont permettre de poser le diagnostic. Un deuil ou un divorce peut aussi être à l'origine d'un retard de croissance ponctuel.

## 2. Quand s'en inquiéter ?

Le médecin surveille le poids et la taille de l'enfant, et s'alerte dès lors que sa taille est inférieure à la courbe de référence sur le carnet de santé. De même, s'il observe un ralentissement de la croissance ou une cassure nette de la courbe. Dès l'âge de 3 ans, le médecin peut faire réaliser une radio de la main déterminant l'âge osseux de l'enfant : un retard important par rapport à l'âge civil est souvent le signe d'un retard de croissance. Dans ce cas, le pédiatre oriente l'enfant vers un endocrinologue pour effectuer des bilans hormonaux... et envisager un traitement.

## 3. C'est le plus petit de sa classe à 3 ans, est-ce que ça peut changer ?

Oui. Notamment quand le retard est lié à la nutrition, et à condition d'avoir une alimentation plus adaptée et riche : ne pas lésiner sur le lait riche en calcium et en vitamine D, les fruits, légumes et oléagineux, riches en vitamine B6, responsable de la synthèse de l'hormone de croissance. Pareil en cas de maladie digestive soignée par un gastro-entérologue ou d'un choc psychique "résolu".

## 4. Qui dort bien grandit bien ?

Oui, car c'est la nuit que l'enfant sécrète les hormones de croissance lui permettant de grandir. Pour favoriser un bon sommeil, on le fait dîner léger et tôt, on le couche tôt et à heure régulière (y compris le week-end), dans une chambre à 18 °C, sans bruit...



# Blédina s'engage avec son programme **reCULTIVONS** blédina

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

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

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

## 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**



Blédina SAS, RCS Lyon 301 374 922

“ 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**





{ **NOS KIDS À LA LOUPE** / ON LES FRINGUE

# Plutôt fleurs ou rayures ?

On retrouve les deux incontournables de l'été, à mixer ou à dépareiller !

PAR MÉGAL GROUCHKA



Barrettes en  
métal  
et polyester,  
Mimi & Lula,  
les 4 barrettes,  
10 €.



Jogging  
en jersey de  
coton,  
The Animal  
Observatory,  
du 6 au 18 mois,  
55 €.



Barboteuse  
en coton,  
Emile et Ida, du  
3 au 24 mois,  
69 €.



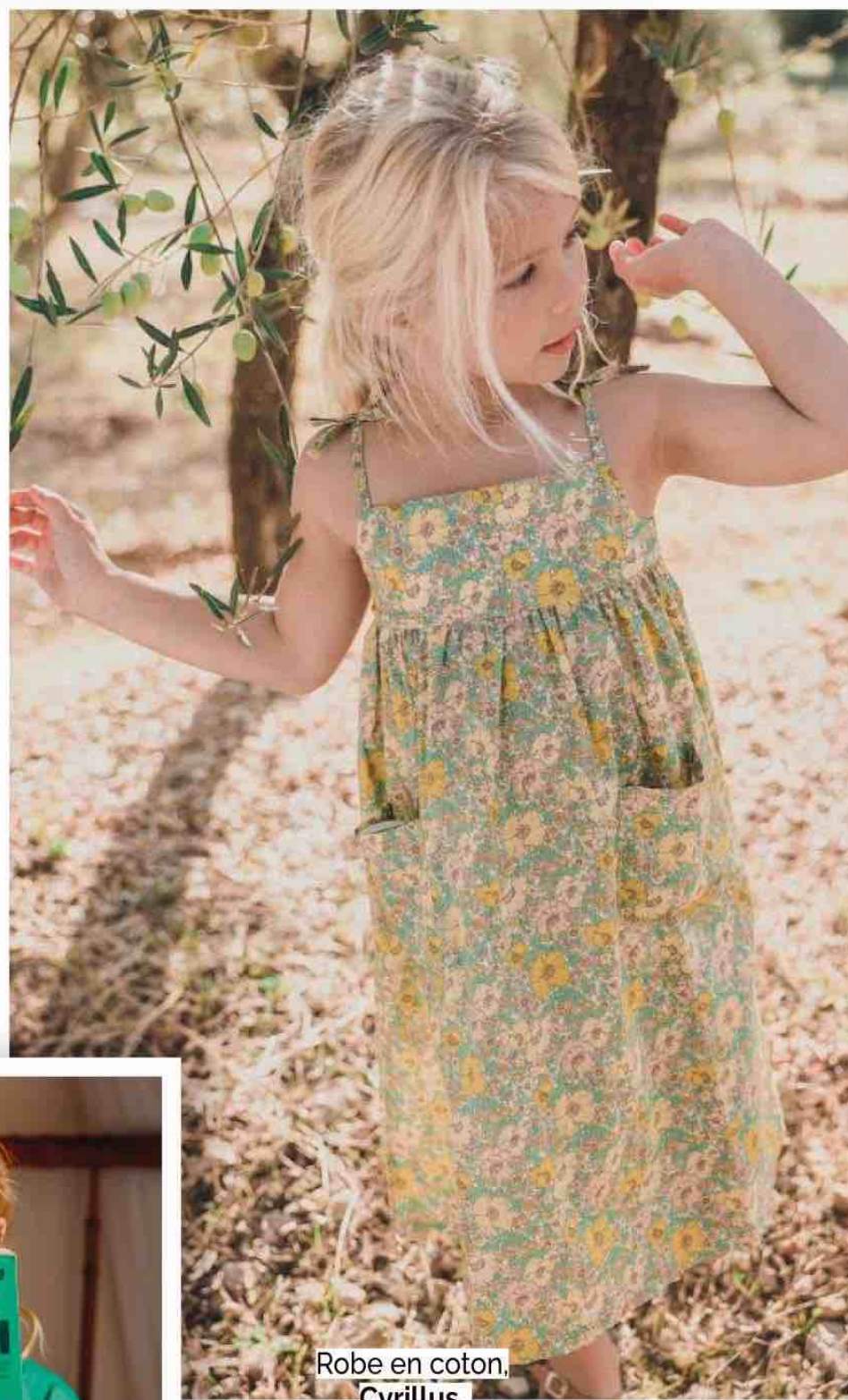
Trousse de toilette  
en coton,  
Jojo Factory x Hello  
Simone, 28 €.



Combinaison  
en coton,  
du 3 au 12 ans,  
Kiabi, 13 €.



T-shirt en coton  
biologique,  
Hello Simone,  
du 4 au 12 ans, 46 €.



Robe en coton,  
Cyrillus,  
du 3 au 16 ans,  
69,90 €.



Baskets en toile,  
Vans, du 17 au 24,  
45 €.





T-shirt en coton,  
du 3 mois  
au 5 ans,  
Zara, 4,95 €.



T-shirt en jersey  
de coton,  
du 2 au 10 ans,  
H & M, 9,99 €.



Pantalon en  
coton,  
du 2 au 10 ans,  
Wynken, 77 €.



Combinaison en  
coton bio,  
du 0 au 24 mois,  
FUB, 58 €.



Maillot de bain  
en polyamide,  
du 3 au 14 ans,  
Kiabi, 10 €.



Bandeau en  
éponge,  
Bobo Choses,  
15 €.



Chaussettes en  
coton, TU,  
Arte Antwerp,  
15 €.



Jupe en coton,  
du 2 au 12 ans,  
Main Story,  
42 €.



T-shirt en  
coton,  
du 2 au 10 ans,  
Verbaudet,  
8,99 €.



Il (ou elle) n'est jamais épuisé(e)... Comment gérer un enfant qui déborde d'énergie ? Quand s'inquiéter d'un véritable trouble de l'hyper-activité ? Le point avec le Dr Thierry Delcourt.



# 5 conseils pour les parents d'enfants hyper-énergiques

## 1. Comprendre son agitation

Monté sur ressort, toujours en train de courir, l'enfant agité épuise tout le monde, sauf lui. « Cette énergie débordante a souvent plusieurs causes », indique le Dr Delcourt. Il y a d'abord le tempérament de l'enfant, puis le contexte, la qualité de relation avec les parents. « Les enfants ont deux choix lorsqu'ils ressentent un mal-être :

se replier sur eux-mêmes ou s'agiter. » Premier constat pour prendre du recul : si notre enfant dégomme tout, c'est qu'à l'intérieur quelque chose coince, blesse, perturbe. « Avant d'acquiescer un langage élaboré, l'enfant exprime ses émotions sur le plan psychomoteur », explique le spécialiste. Une dispute entre ses

parents, la rentrée des classes, la naissance d'un frère ou d'une sœur ou des causes plus profondes telles que la séparation des parents, un décès dans la famille... tout élément perturbateur peut provoquer des réactions d'impulsivité. Les mots ne sortent pas, alors le corps s'en charge. Surtout chez des enfants anxieux et sensibles de nature.



## 2. Éviter les étiquettes

La tentation est alors grande de définir son enfant comme il se montre : un trublion, un casse-cou, etc. « Le problème, c'est que ça place l'enfant dans une spirale infernale. On le catégorise. Il se comporte comme attendu. On le sanctionne. Il trouve ça injuste. Il en rajoute et ça repart. » Surtout si c'est un garçon et que, finalement, cette stigmatisation correspond (avec de gros guillemets) à l'image que nous nous faisons du genre masculin. « Le côté combatif, jamais fatigué, inquiète moins les parents que le côté chétif, inquiet », observe le Dr Delcourt. Pris dans nos contradictions, nous voilà qualifiant nous-mêmes notre enfant de ce que nous redoutons.

*Et les étiquettes peuvent rester collées toute une vie...*

## 3. Consulter un psychologue

En cas de doute sur le côté pathologique (le trouble neurodéveloppemental TDAH concerne 5 à 10 % des agitations chez l'enfant), le médecin conseille de consulter un psychologue ou un pédopsychiatre. Pour essayer de comprendre, en parlant avec l'enfant des causes de son agitation, sans poser un diagnostic de trouble avant d'entamer ce dialogue. « Il y a des séances miracle au cours desquelles le fait de verbaliser les difficultés et l'amour porté mutuellement suffit à régler le problème », raconte-t-il, persuadé de l'importance pour l'enfant d'être écouté avant d'être testé. Il précise aussi que ce rendez-vous permet de démêler les vrais signes d'hyperactivité des faux. Dans tous les cas, le Dr Delcourt conseille de prendre plusieurs avis et de rester perspicace, acteur dans les parcours d'accompagnement proposés. Le psychiatre précise que le bilan en neuropédiatrie se réalise donc en dernier recours, et jamais avant le 2<sup>e</sup> trimestre de CP. « En maternelle, c'est bien trop tôt et même en début de CP. Certains enfants sont assez matures pour accepter le cadre, d'autres auront besoin de plus de temps », précise le médecin.

L'EXPERT



**Thierry Delcourt**  
PÉDOPSYCHIATRE  
et auteur de  
"La Fabrique des  
enfants anormaux",  
Éditions Max Milo.

*« Bouger beaucoup, tripoter des objets, se blesser souvent peut tout dire et son contraire. Mais nous, professionnels, avons l'habitude de faire le distinguo. »*



## 4. Suivre ses intuitions

La situation peut devenir inquiétante à l'école, surtout si l'équipe éducative sonne l'alerte. Le Dr Delcourt nous invite alors à écouter, mais aussi à se faire confiance. « Aujourd'hui, il existe des grilles de lecture pour évaluer les élèves, repérer des troubles et mettre en place des accompagnements spécifiques. Les enseignants ont raison de s'inquiéter lorsqu'un enfant passe à côté des apprentissages, car il manque de concentration. Pour autant, je conseille de ne pas aller trop vite vers l'établissement de bilans neuropsychologiques, cela peut mener rapidement à une reconnaissance de handicap et à la prise de traitements. Quand on cherche du TDAH, on en trouve. » En somme écouter les avis, oui ; tirer des conclusions hâtives, non.

## 5. Aider son enfant à trouver du calme

On fait tous la même erreur : tenter d'épuiser l'enfant avec une foule d'activités, du sport, des sorties. En réalité, l'expert préconise d'alterner les moments de défoulement avec des moments de calme, de silence, un peu comme la séance d'étirements après le footing. Jeux de société, de construction, activités de relaxation, lectures sont donc nos meilleurs alliés. À privilégier aux écrans qui apportent un calme apparent mais ne reposent pas véritablement.

KATRIN ACOU-BOUAZIZ



Comment  
s'en sortir ?

# Les situations compliquées à table

Il refuse de manger ou pleure à chaudes larmes à chaque repas ? Pas facile de rester zen, surtout quand ça se répète ! Voici des solutions pour que bébé retrouve le plaisir de manger.

L'EXPERTE



**Manon Brzostek**  
ORTHOPHONISTE  
spécialisée dans les  
troubles alimentaires  
pédiatriques,  
formatrice à la DME

LUCILE CONTOPOULOS. HALFPOINT IMAGES/GETTYIMAGES





1

## Il ne mange pas assez

On s'inquiète lorsque bébé boude son assiette ou s'énervé devant chaque cuillerée. Mange-t-il assez ? Va-t-il bien se développer ? On se rassure, il peut s'agir d'un simple épisode fébrile ou d'une poussée dentaire. Si notre enfant a moins de 1 an, le lait maternel ou infantile (au moins 500 ml/jour) couvre ses besoins nutritionnels. S'il a plus de 1 an et que les refus perdurent, on consulte son pédiatre ou un spécialiste des troubles de l'alimentation.

### » ON FAIT QUOI ?

Primo, on évite de lui coller une étiquette de "petit mangeur" pour limiter les blocages. Puis on peut essayer de le motiver en passant par l'imitation. En prenant nos repas en famille le plus souvent possible, on incite notre enfant à nous imiter. On peut aussi modifier la forme de l'aliment, l'introduire dans un flan de légumes, le découper de façon rigolote ou changer d'ustensile pour lui amener une nouvelle approche.

*Les enfants ont besoin de rituels !  
On essaie de prendre nos  
repas en famille à heures fixes. La  
répétition les rassure et instaure  
un rythme naturel d'alimentation  
pour éviter les conflits.*







## 3

### Il pique des colères

Pas facile de maintenir un climat serein pendant les repas lorsque bébé décide de n'en faire qu'à sa tête, voire se met à crier. Difficile dans ce climat de garder notre calme, surtout après une journée de travail. Pleurs de fatigue, cris de frustration, etc. ? Entre 2 et 4 ans, les colères sont assez fréquentes car à cet âge, l'enfant ne sait pas bien réguler ses émotions.

#### » ON FAIT QUOI ?

On revoit l'heure du repas. N'est-il pas proposé un peu trop tard ? On sait que la fatigue a un grand impact sur l'humeur des tout-petits. Est-il bien installé ? On vérifie si la chaise haute est ajustée à la table à manger. Mais les cris peuvent aussi s'expliquer en réaction à une privation des écrans pendant le repas, car certains enfants sont habitués à déjeuner ou dîner devant les dessins animés. Dans tous les cas, si le moment du repas engendre trop de tensions, il est préférable de se faire aider.

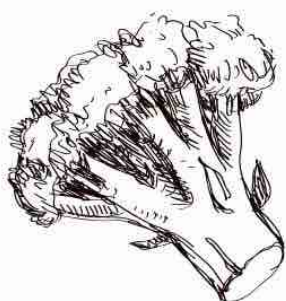
## “

« Je lâche prise, et ça marche. »

« J'ai toujours refusé de lutter contre mes enfants, lorsqu'ils n'ont pas faim ou repoussent certains aliments. Je reste zen et je leur dis "Tu n'as pas faim ? Très bien, tu peux sortir de table". C'est vrai, ça arrive rarement car ils ont plutôt bon appétit et finissent naturellement leur assiette ou mangent ce dont ils ont besoin. Je pense qu'il faut leur faire confiance ! »



**JULIE**  
Maman de Marin, 5 ans  
et demi et de Mila, 20 mois.



## 2

### Il ne finit pas son assiette

« Finis ton assiette ! », en voilà une phrase que beaucoup d'entre nous ont entendue à foison au cours de leur enfance. Mais cette injonction est-elle toujours d'actualité ? Selon les dernières recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS), il est plutôt recommandé de laisser son enfant décider lui-même de sa satiété.

#### » ON FAIT QUOI ?

S'il ne veut pas terminer son assiette, inutile de faire s'éterniser le repas. Au contraire, on lui fait confiance. Lui-même connaît ses limites et sait comment s'autoréguler. En revanche, on lui explique qu'il ne grignotera pas entre les repas et qu'il devra attendre la pause goûter ou le dîner s'il a un petit creux.

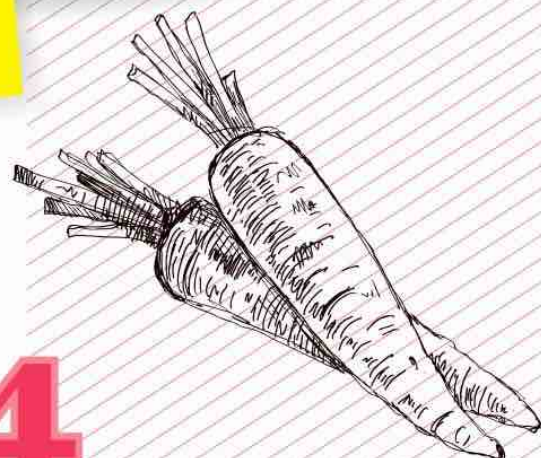
Vers l'âge de 2 ans, les enfants commencent à comprendre qu'ils ont un pouvoir sur leur environnement. Et bien souvent, l'alimentation cristallise tous les débats ! C'est une façon pour eux d'affirmer leur personnalité. Cette "phase d'opposition" leur permet de gagner en autonomie.







On peut aussi faire participer son enfant au choix des menus de la semaine ! On le laisse communiquer ses goûts et on trouve des compromis ensemble.



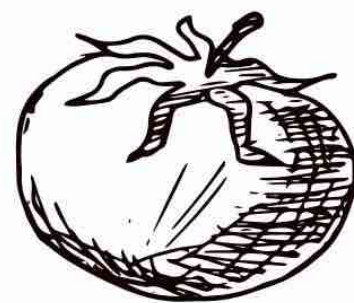
4

## Il jette tout par terre

À chaque repas, c'est pareil ! La moitié de l'assiette atterrit sur le carrelage, les couverts et les gobelets valsent... On a beau lui dire que « Non, c'est non », il continue. C'est une situation banale qui va se normaliser à mesure que notre enfant va mûrir et prendre ses repas en collectivité. Il est important de continuer à lui expliquer pourquoi on ne doit pas jeter ses aliments ou ses couverts par terre, mais aussi de nous interroger. Peut-être est-ce parce qu'il n'a plus faim, tout simplement ?

### » ON FAIT QUOI ?

S'il n'a plus faim, on lui propose un geste fonctionnel. Par exemple, il pousse son assiette sur la table pour nous le signifier. Il est également important de lui faire comprendre que ce n'est pas parce qu'un objet disparaît de son champ de vision qu'il n'existe plus. Donc on lui demande de le ramasser ou on le ramasse nous-même, afin qu'il comprenne que l'objet revient et que le jeter n'est pas la solution. On verbalise le fait que ce comportement n'est pas adapté et, au besoin, on retire les couverts si c'est trop tôt pour le petit.



5

## Il repousse les aliments nouveaux

Soudainement, il refuse tout aliment nouveau, voire il n'accepte de manger que des pâtes, du pain et des yaourts ? Très fréquente, la néophobie alimentaire touche 77 % des enfants à l'âge de 3 ans. Par ses refus systématiques, notre petit a tendance à réduire considérablement son panel alimentaire et donc, la proportion de nutriments dont il a besoin pour se construire une santé de fer.

### » ON FAIT QUOI ?

On continue de lui proposer des aliments nouveaux et qu'il peut visualiser dans une assiette compartimentée, par exemple. On essaie aussi de mettre au menu un aliment qu'il aime à côté des mets les moins acceptés. Bien sûr, on ne le force pas pour éviter les blocages. Mais on tente de rendre le moment ludique en utilisant des ustensiles nouveaux (une cuillère en bois, un bol coloré, un couteau en plastique, des pics apéro...) qui vont éveiller son intérêt.

### À lire



### UN LIVRE POUR FAVORISER L'AUTONOMIE

Comment faire pour que les repas ne soient pas un casse-tête ? Spécialiste de l'alimentation autonome, ou DME, l'auteure partage ses conseils, astuces et idées pratiques. Et elle nous livre de succulentes recettes à décliner pour toute la famille.



“Brocolis, sardines et spaghetti”, de Manon Brzostek, éd. Eyrolles

ROMY DUCOULOMBIER



**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



# Comment l'aider à ne plus souffrir de coliques



**Dorothee est un bébé très mignon avec des grands yeux expressifs.** Elle regarde tout autour d'elle et sourit. À un moment donné, elle se tord, gémit, puis se met à pleurer, puis à hurler... Sa maman, Manon, la câline et essaie de l'apaiser, mais rien n'y fait...

## EXPLICATION

**Les bébés sont comme des éponges et ressentent toutes nos émotions.** Ils sont aussi déstabilisés par les changements de rythme et de lieux, particulièrement s'ils sont très sensibles.

## Décryptage

**MASSAGE DÉTENTE :** Un massage circulaire tout doux dans le sens des aiguilles d'une montre pendant quelques minutes tout en parlant délicatement favorise la détente de votre bébé.

**VERBALISER :** Prendre conscience de vos besoins et aussi des besoins de votre bébé et lui faire part avec des mots simples et apaisants des situations ou des émotions que vous traversez lui permet de se calmer. Il n'a pas besoin de tout savoir, juste l'essentiel de ce que vous traversez. Parler vrai est apaisant pour les bébés et les parents !

Un extrait de séance bien-être, relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, avec Dorothee et son bébé de 6 mois.

**L'EXPERT**



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

## Cas pratique

**Anne-Laure Benattar :** Depuis quand Dorothee a-t-elle des coliques ?

**Manon :** Depuis que j'ai arrêté de l'allaiter il y a quatre mois, car j'ai repris le travail et nous avons aussi déménagé. On a changé de lait pour passer à un lait facilitant le transit. Le pédiatre m'a aussi conseillé un médicament pour apaiser sa digestion. Mais ça ne marche pas ! Je suis démunie !

**A.-L. B. :** La reprise du travail, le sevrage et le déménagement sont des caps difficiles à passer pour vous et aussi pour Dorothee qui s'expriment par ses coliques, en plus de la digestion physique... Elle semble bien éveillée, très sensible à son environnement. Elle peut aussi être déstabilisée par votre angoisse. Lui avez-vous parlé à ce sujet ?

**Manon :** Je lui parle tous les jours bien sûr, mais je ne lui ai pas fait part de mes angoisses, pour ne pas lui faire peur.

**A.-L. B. :** Je comprends, mais elle les ressent. Alors, il suffit de lui expliquer simplement. Puis-je la prendre dans mes bras et lui expliquer pour vous montrer ?

**Manon :** Oui ! J'ai tant besoin d'aide !  
La thérapeute prend Dorothee sur ses genoux pour la regarder dans les yeux d'abord, puis dans ses bras. Un dialogue invisible s'installe et la petite sourit. Puis elle se tord à nouveau comme prise d'une contraction. Alors Anne-Laure la prend contre elle et commence à lui masser le ventre délicatement de manière circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre tout en lui parlant tout doucement.

**A.-L. B. :** Ma petite Dorothee, je vois que tu as bien mal. Comme je te comprends ! Il y a eu tant de choses ces derniers mois ! La sortie de la maternité, le retour à la maison, le déménagement, puis l'arrêt de l'allaitement et la reprise du travail de ta maman qui est très angoissée. Alors ne t'inquiète pas, c'est normal que tu te sentes déstabilisée et que tu ne comprennes pas trop ce qui se passe. Ta maman pour le moment cherche ses marques, elle va les trouver et ton papa aussi. Alors tranquillise-toi, elle va aussi se calmer, prendre confiance et vous irez beaucoup mieux toutes les deux (des larmes coulent sur les joues de Manon).

Dorothee se calme progressivement et son corps se détend et s'apaise avec le massage et la voix d'Anne-Laure.

**A.-L. B. :** Dorothee est plus calme à présent ! Elle a compris et la voilà rassurée ! Maintenant, Manon, il faut aussi vous tranquilliser, vous faire confiance et vous accorder le temps nécessaire pour mettre en place votre nouvelle organisation. Quand ça ne va pas, n'hésitez pas à lui expliquer votre situation avec des mots simples et apaisants et elle sera rassurée.

**Manon :** Elle semble mieux ! Je vais tout faire pour libérer mes peurs aussi et si je n'y arrive pas, les lui expliquer. C'est ça ?

**A.-L. B. :** C'est tout à fait ça ! Vous verrez, ce n'est qu'une question de temps et de digestion pour vous deux !





## Un matériau durable et écolo

Idéal dès 12 mois, le coffret repas Little Forest se distingue par sa fonctionnalité, ses jolis motifs et sa matière durable (en polypropylène et cellulose, sans BPA). L'ensemble est composé d'une assiette, d'un bol, d'une tasse et d'une cuillère. Il passe au lave-vaisselle et au micro-ondes, un anneau antidérapant en silicone est ajouté sur le dessous.

**Coffret repas**  
Little Forest,  
LÄSSIG,  
set complet :  
21,95 €



Mon Premier Coffret contient un Toniebox, son chargeur et un Tonie® créatif avec 60 minutes de contenu audio à télécharger sur l'appli mes.tonies.com

**Mon 1<sup>er</sup> Coffret**  
TONIES, 79,99 € -  
TONIE®, 14,99 €



## Ludique et sans écran!

Fruit de l'imagination de deux papas allemands, la Toniebox est remplie d'histoires sonores, de chansons, de comptines ou d'enregistrements personnalisés animés par les Tonies, petites figurines aux caractères et style variés, dotées chacune de leur propre contenu audio (en moyenne 40 min). Ludique, intuitif, nomade et design, ce conteur moderne permet d'éveiller les enfants dès 3 ans.

# Pour être au top avec bébé



## Ingénieuse et ultra-pratique!

Cette serviette, en fibre de bambou hyper absorbant, propose un système unique qui nous laisse les mains libres pour mieux sécher bébé dans nos bras après le bain et ne pas mouiller nos vêtements quand on le porte tout mouillé! Le principe : on accroche la grande serviette dans notre cou avec son scratch, comme un tablier, et hop on la rabat sur bébé pour l'envelopper, sans crainte de glissade! Existe en 5 coloris.

**Serviette papillon**  
BABYTOLOVE®,  
25,95 €

Elles se lavent sous le robinet et séchent en quelques minutes.

## Des méduses 100 % recyclables

Avec leur voûte plantaire, leur bout antichoc et leur semelle antidérapante, la sécurité est assurée tout comme un hyper confort pour s'amuser sur la plage. Plaisir garanti en plus : elles ont l'avantage d'être parfumées avec une essence de citron zeste d'Italie aux effets naturellement antibactériens. Disponibles du 20 au 35 en différents coloris : bleu, vert, jaune, rouge, rose ou fuchsia.



**Sandales**  
Bioty de BOATILUS,  
de 12,95 à 16,95 €





Volume réglable  
sur trois niveaux,  
veille de 3 heures  
après l'arrêt  
des bruits blancs.

**Peluche veilleuse**  
Snoobear HAPPIESTBABY,  
54,95 €

## Les vertus des bruits blancs

Idéal pour aider bébé à s'endormir, l'ours SNOObear émet pendant 30 à 60 minutes un choix de 6 bruits blancs apaisants conçus par le Dr Harvey Karp, pédiatre et expert dans le développement de l'enfant. Et, pour l'éveil du tout-petit, les trous pour les doigts dans le dos de l'ours nous permettent de bouger les bras de la peluche pour faire les marionnettes ! Pratique, sa sangle d'accroche au berceau, lit, poussette ou siège-auto.



## Physiologique et matériaux top!

Ce porte-bébé s'adapte à la croissance de bébé (de 3,2 à 20,4 kg) et assure confort et ergonomie au bébé (il favorise sa posture naturelle avec les jambes en "M") et au porteur. Il est fabriqué avec de nouveaux matériaux : le coton brossé Soft Touch™, qui offre une incroyable sensation de douceur, et le modèle SoftFlex Mesh, qui permet une circulation de l'air optimale. Il existe en 7 coloris pour la version SoftFlex Mesh (Bleu Nuit, Noir Onyx, Gris Perle, Rose Quartz, Bleu Ardoise, Vert Olive, Gris Anthracite) et en 3 coloris pour la version SoftTouch Coton – Noir Onyx, Bleu Ardoise et Gris Perle.

**Porte-bébé ADAPT ERGOBABY,**  
139,90 € en SoftTouch Coton  
ou en SoftFlex Mesh

Il propose 3 positions  
de portage : sur le ventre,  
la hanche ou le dos.

# ...on vous conseille ça!

## En sécurité partout à l'heure du repas

Ultrasimple et rapide à fixer sur toute chaise standard, elle permet à bébé d'être à table avec nous, dès qu'il tient assis tout seul. Réversible, elle a une assise bien rembourrée qui se replie dans son sac de transport intégré. De 6 mois à 15 kg. Nouveaux coloris disponibles : Rainbow, Happy Lemon et Green Tropic.

**Chaise nomade,**  
BABYTOLOVE,  
24,95 €



## Elle fait barrage aux mauvaises odeurs!

Cinq fois plus efficace contre les odeurs et les bactéries grâce à son film multi-épaisseur, cette poubelle fabriquée en France enveloppe la couche dans un sac hermétique et contient jusqu'à 41 couches de taille 1. Livrée avec une recharge (180 couches, soit un mois de tranquillité!).

10 housses de  
déco au choix.



**Poubelle Dress Up ANGELCARE,**  
29,90 € (7,90 € la housse vendue séparément)



## Une fontaine pour éveiller bébé dans son bain!

Avec ce jouet aquatique coloré, bébé va adorer prendre son bain. Il suffit d'appuyer sur le ventre de l'hippocampe pour faire jaillir de l'eau par sa bouche et les deux coupelles fournies placées au niveau des bras provoquent des éclaboussures ! Facile d'utilisation, il se fixe aux parois grâce à sa ventouse. Un jeu d'eau qui développe la motricité et éveille les sens comme la vue et le toucher ! Dès 12 mois.



**L'hippocampe Jet d'eau,**  
PLAYGRO,  
28,99 €



# { Du temps pour moi

*Maman mais pas que...*



#23

PÉRINÉE, C'ÉTOIT

!?!

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



# 10 minutes

## UN ORGASME MENTAL!

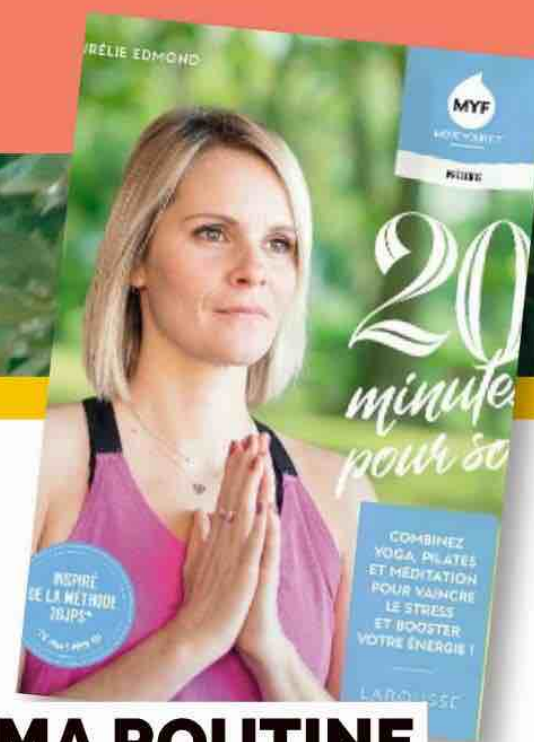
Au cours d'une expérimentation menée par des chercheurs, une Estonienne de 33 ans a réussi à avoir un orgasme d'une durée de 10 minutes, uniquement par la pensée, rapporte le *Daily Mail*. Karolyn Tsarski, professeure de yoga et adepte du tantrisme, assure qu'avec de l'entraînement, « chaque femme a le pouvoir de réveiller son énergie orgasmique ». Waouh ! F.P.



## Lio Terrible confidence

Au cours d'une interview accordée à *Télé-Loisirs*, Lio a révélé un événement

**traumatisant dont elle a été victime enfant : « J'ai été violée par un proche de la famille quand j'avais 10 ans, à l'arrière de la voiture de mes parents. Digitalement. Tranquillement. Pendant que mes parents conduisaient, à côté de ma petite sœur (Helena Noguerra, N.D.L.R.) qui avait 3 ans. » Un drame dont elle révèle souffrir encore aujourd'hui.** F.P.



## MA ROUTINE ZÉRO STRESS

Vite, on pioche dans ce livre des exercices de yoga, de Pilates et de méditation pour chasser le stress et retrouver de l'énergie. Une vraie bulle de bien-être (on fait garder les kids, on décroche le téléphone et on éteint l'ordi!). Zen! C.A

**“20 minutes pour soi”, d'Aurélie Edmond, éd. Larousse, 15,95 €.**

## Sommaire

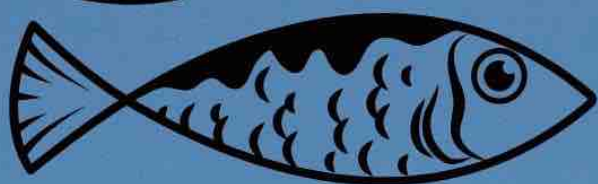
- 86** Beauté  
Les solaires Blue Beauty
- 90** Tendance beauté :  
Démaquillage, le match eau micellaire-double nettoyage





# Les solaires

## blue beauty



Cet été, les mentions Coral friendly et Ocean Protect sont omniprésentes sur les solaires. Les gammes sont plus respectueuses de la peau et de la vie marine. Et, surtout, elles sont ultra-sensorielles, la première condition pour avoir envie de les appliquer ! Alors, prête pour narguer les rayons ?

*Sur une plage, on se protège même à l'ombre. Le parasol nous abrite des rayons directs du soleil, mais pas des rayons indirects liés à la réverbération, ni des UVA !*





Les emballages, en plastique recyclé et/ou recyclable, sont plus légers et donc moins gourmands en plastique.

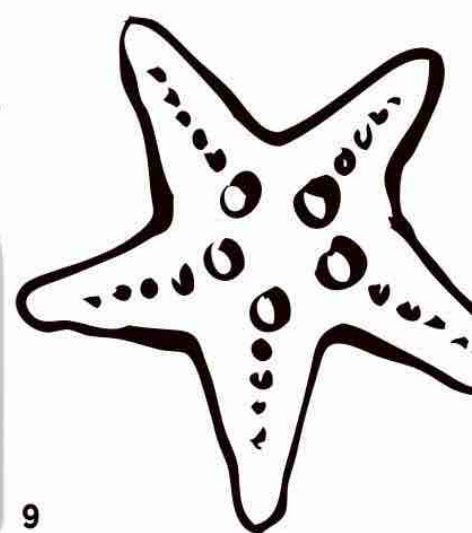
## Pour toute la famille

On aime ces formules universelles zéro prise de tête que l'on applique sur le visage et le corps, et qui conviennent à tous. En plus, les grandes contenances sont plus écolo.

Tous les produits de notre sélection sont respectueux de la vie marine, notamment du corail car de sa santé dépend la biodiversité de nos océans. Les mentions Ocean Care, Ocean Protect ou Ocean Respect et Coral Friendly sont les nouveaux leitmotifs de l'été! La plupart des marques nouent, en outre, des partenariats pour la préservation des océans. La nouvelle ligne solaire Waterlover de Biotherm, le roi de la Blue Beauty, est engagée Nordic Swan Ecolabel (un des labels écologiques les plus exigeants).

Les formules ont été "cleanées". Il y a même des fractions de probiotiques (Vichy) pour aider à renforcer la barrière cutanée. Les filtres solaires sont conformes à la réglementation d'Hawaï sur la préservation des coraux, tout en garantissant la même efficacité protectrice UVB, UVA et UVA longs.

Surtout, on apprécie la sensorialité des textures, la clé pour favoriser la réapplication. Ultralégères et invisibles, elles laissent la peau respirer et ne font pas pleurer grâce à la technologie Netlock qui permet aux filtres de ne pas migrer vers les yeux (La Roche-Posay, Vichy, Biotherm). Un vrai plus!



1 Lait Soins Solaire Anti-Dessèchement SPF 50+ enfant et adulte, Mixa Solaire Peau Sensible, 200 ml, 11,50 €. 2 Waterlover Spray Solaire Lacté SPF 50+, Biotherm, 200 ml, 34 €. 3 Spray Solaire Visage et Corps SPF 50+, A-Derma Protect, 200 ml, 17 €. 4 Spray Solaire Haute Protection SPF 50 Bébé, Enfant, Famille; Mustela, 200 ml, 16,90 €. 5 Photoderm Lait Ultra SPF 50+ Bébés, Enfants, Adultes, Bioderma, 200 ml, 19,08 €. 6 Lait Crépissant SPF 50+ Bébé, Enfant, Adulte Sun Secure, SVR, 200 ml, 21,90 €. 7 Spray Fluide Invisible SPF 50+, Vichy Capital Soleil, 200 ml, 23 €. 8 Lait Eco-Conçu FPS 50+, Garnier Ambre Solaire, 200 ml, 11,90 €. 9 Anthelios Spray Familial Très Haute Protection Ultra Résistant SPF 50+, La Roche-Posay, 400 ml, 32 €.

On évite les heures chaudes, entre 12 h et 16 h. Mieux, on préfère le soleil du matin ou de la fin d'après-midi pour éviter le pic d'UVB.

## On adopte

### le savoir-vivre au soleil

La première protection solaire est comportementale. La seconde est vestimentaire: chapeau à larges bords, lunettes de soleil, paréo et T-shirt (obligatoire pour les enfants). Il faut se fier à sa sensibilité personnelle au soleil (dès que la peau "cuit", on passe à l'ombre) et ne pas rester des heures sur la plage, même si on utilise un produit de protection solaire que l'on réapplique toutes les 2 heures et après chaque baignade.





## En ville

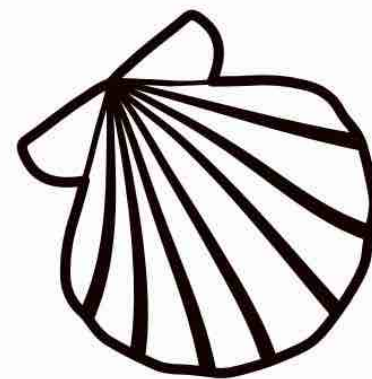
### on adopte les shields

80 % des signes de l'âge (rides et taches pigmentaires) sont dus à l'exposition solaire, c'est dire si pendant toute la période estivale, il faut appliquer une protection solaire chaque matin (on ne le fait pas qu'à la plage!) et même si on ne sort pas (les UVA traversent le verre). Par contre, pas question que celle-ci soit visible! C'est pourquoi on adore ces boucliers solaires fluides et fins qui forment un film imperceptible, mettant la peau sous cloche.



1 UV Plus Anti-Pollution Écran Multi-Protection Hydratant SPF 50, Clarins, 30 ml, 44 €. 2 Ultra-Facial UV Defense SPF 50, SkinCeuticals, 30 ml, 41,80 €. 3 Anthelios UVMune 400 Fluide Invisible, La Roche-Posay, 50 ml, 19 €. 4 Survival 30, Niod, 30 ml, 28 €. 5 Capital Soleil UV-âge Daily SPF 50+, Vichy, 40 ml, 27,10 €.

D'une grande cosméticité, impossible de les deviner sur la peau. Ils protègent des UV (et surtout des UVA longs si incriminés dans les taches pigmentaires), mais aussi de la pollution et de l'oxydation urbaine.



## Le soir

### on se tartine d'après-soleil

Car ce soin est surhydratant et apaisant, et qu'une peau bien hydratée résiste mieux à l'agression solaire. Là encore, on opte pour une formule visage et corps que l'on peut utiliser sur toute la famille. On l'applique généreusement après la douche, une fois la peau sèche.



1 Lait Réparateur Après-Soleil, Mixa Solaire Peau Sensible, 200 ml, 7,20 €. 2 Lait Après-Soleil Hydratant, Garnier Ambre Solaire, 200 ml, 7,30 €. 3 Photoderm Gel-Crème Après-Soleil, Bioderma, 200 ml, 10,50 €. 4 Spray Après-Soleil Visage et Corps Bébé, Enfant, Adulte, Sun Secure, SVR, 200 ml, 14,90 €. 5 Gelée Rafrâchissante Après-Soleil, Acorelle, 200 ml, 15,90 €.

### On prévient le masque de grossesse avec un solaire teinté

Si on est sujette à ces taches disgracieuses (qui ne surviennent pas que pendant la grossesse, mais aussi quand on est sous pilule contraceptive), on redouble d'attention pendant l'été et on ne sort pas sans un SPF 30 minimum au quotidien. C'est encore mieux s'il est teinté, car, non seulement, il fait un joli teint, mais les oxydes de fer des pigments apportent une protection supplémentaire. Cerise sur le gâteau, aucun risque d'effet blanc avec les certifiés bio teintés!



Tous les soins sélectionnés contiennent un système filtrant photostable, sans filtres controversés ou suspectés perturbateurs endocriniens, ainsi que des actifs antitaches.



1 Fluide Solaire Anti-Taches FPS 50, Nivea Sun Luminous 630, 40 ml, 11,50 €. 2 Ma Protection Joli Teint Hydratant Jour Teinté SPF 50, Omum, 40 ml, 24,90 €. 3 Crème Solaire Teintée Bio SPF 50, Acorelle, 50 ml, 19,95 €. 4 Clairial Day Correcteur Uniformisant Anti-Taches SPF 30, SVR, 30 ml, 30 €. 5 Fluide Teinté Ultra-Large Spectre SPF 50+, Eau Thermale Avène, 50 ml, 16 €.

Les huiles (de douche ou démaquillantes) sont idéales pour éliminer les produits solaires chaque soir.



# Pourquoi choisir UNE PROTECTION SOLAIRE NOUVELLE GÉNÉRATION pour votre peau et pour l'environnement ?

UVA, UVB, TYPE DE FILTRE, PROTECTION DES ÉCOSYSTÈMES AQUATIQUES...

CHOISIR UNE CRÈME SOLAIRE EST DEVENU UN VRAI CASSE-TÊTE. QUEL ÉCRAN SOLAIRE EST LE PLUS EFFICACE ? QUELLE CRÈME SOLAIRE EST LA PLUS SÛRE POUR DES ENFANTS EN BAS ÂGE ? COMMENT PROTÉGER UNE PEAU TRÈS SENSIBLE SANS POLLUER LES OCÉANS ? LE LABORATOIRE BIODERMA A ENFIN LA RÉPONSE AVEC L'INNOVATION DERMATOLOGIQUE PHOTODERM LAIT ULTRA SPF50+.

## Pour une protection ULTRA-EFFICACE contre les UVB et les UVA

Les UVB (5% des UV) provoquent les fameux coups de soleil, les UVA (95% des UV) sont responsables du vieillissement cutané prématuré.

La peau dispose de moyens de défense naturels face aux UV, mais ils diminuent avec les expositions répétées.

L'approche écobioologique innovante du Laboratoire Bioderma vise à les renforcer pour l'aider à mieux faire face aux agressions du soleil.

Pour une protection anti-UV complète et équilibrée, le Laboratoire Bioderma a mis au point un système de défense unique, la SUN ACTIVE DEFENSE. Cette technologie brevetée associe une très haute protection contre les UVA/UVB à une protection biologique interne renforcée contre les UVA. Avec une efficacité cliniquement prouvée, elle aide à prévenir les risques de cancers cutanés.

## Les + qui comptent

Photoderm Lait ULTRA SPF50+ résiste à la sueur, au sable, à l'eau et a été pensé pour s'étaler facilement et rapidement, même sur peau mouillée, et avec une texture invisible.



## Pour une crème solaire ULTRA-SÉCURITAIRE des peaux sensibles

Avec **Photoderm Lait ULTRA SPF50+**, le Laboratoire Bioderma relève le défi de la sécurité dermatologique avec une formule contenant un minimum de filtres, qui détient un excellent score sur les applications de notation. Enfin une réponse qui convient à toutes les peaux, mêmes les plus vulnérables : bébés (à partir de 12 mois), femmes enceintes ou allaitantes, personnes sous traitement oncologique, dont la peau est particulièrement fragile face au rayonnement UV.

## Pour une formule ULTRA-RESPECTUEUSE des écosystèmes aquatiques

Le Laboratoire Bioderma est résolument engagé dans la réduction de l'impact de ses produits sur les écosystèmes aquatiques. Preuve en est, la formule du produit fini Photoderm Lait Ultra SPF50+, fabriquée en France, a été testée en eaux marines et eaux douces. Les résultats démontrent une absence d'écotoxicité sur les écosystèmes aquatiques : coraux, microalgues et planctons d'eau douce.

DÉCOUVREZ NOS ENGAGEMENTS  
POUR LES ÉCOSYSTÈMES AQUATIQUES



**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



# Démaquillage Le match



## L'eau micellaire

### Les +

- Il n'y a pas plus rapide pour se démaquiller le visage et les yeux.
- Elle est rafraîchissante et ne fait pas gonfler les yeux.
- Elle ne ruine pas la coiffure!
- Sa formule a bien progressé, en respectant le microbiome cutané (Bioderma, Esthederm propose la seule formulée à base d'eau cellulaire). La plupart intègrent des ingrédients hydratants
- Elle est économique.

### Les -

- Elle peut occasionner des frottements et déshydrater si l'on exerce trop de pression.
- Il ne faut pas être trop maquillée. Elle n'élimine pas super bien les filtres solaires qui sont gras le plus souvent (et comme on le sait, rien de mieux que le gras pour retirer le gras!).

### Nos conseils

**Inutile de la rincer** même si on a beaucoup lu qu'il était préférable de le faire (!), par contre, on absorbe l'humidité avec un mouchoir en papier.

**On la choisit bien**: il existe des formules pour tous les types de peaux, et il y a de vraies différences entre elles.

**Si on porte** un mascara waterproof, des encres à lèvres ou du fond de teint sans transfert, on opte pour une eau micellaire biphasée (à agiter avant utilisation, pour bien mélanger les deux phases).



Les biphasées enlèvent même le mascara waterproof.

### Notre sélection

- Eau Micellaire à l'Acide Hyaluronique **NovExpert**, 200 ml, 18,90 €.
- Eau Micellaire Apaisante Certifiée Bio **Mixa Bio**, 400 ml, 5,70 €.
- Eau Micellaire à la Fleur d'oranger Illuminatrice, **Garnier Bio**, 400 ml, 6,90 €.
- Revitalift Filler Eau Micellaire Repulpante **L'Oréal Paris**, 200 ml, 6,90 €.
- Eau Micellaire Nettoyante Démaquillante Ultra-Confort, **Dermatherm**, 150 ml, 16,10 €.
- Eau micellaire Biphasée Ultra, **La Roche-Posay**, 400 ml, 13,30 €.
- Eau Micellaire Démaquillante Hydratante Hydrabio H<sub>2</sub>O, **Bioderma**, 250 ml, 9,90 €.

*L'eau micellaire est parfaite si on est douce dans ses gestes et de toute façon, c'est toujours mieux que de zapper le démaquillage !*





L'une n'a pas les faveurs de la clean beauty, mais est largement plébiscitée par les femmes pour sa praticité et sa rapidité. L'autre est adorée par les influenceuses pour son efficacité nettoyante. Nos arguments pour les départager...



## Le double nettoyage

### Les +

- En utilisant deux produits – l'un gras (huile ou baume), l'autre aqueux (crème, gel, mousse) –, on nettoie la peau en profondeur et en douceur, en respectant le film hydrolipidique.
- On élimine parfaitement les résidus de filtres solaires qui peuvent résister à l'eau micellaire.
- Les soins ultérieurs seront mieux absorbés.
- Il peut rééquilibrer certaines peaux à problèmes (sèches, sensibles, à imperfections...).

### Les -

- Il prend plus de temps.
- Il abîme la coiffure, surtout si on met un bandeau (utile avec des cheveux longs – qui aplatit les cheveux fins).
- Il coûte plus cher.

### Nos conseils

**On le privilégie** si on se maquille beaucoup avec des produits longue tenue ou des filtres solaires (mieux éliminés par le gras) ou des écrans minéraux qui se logent dans les pores.

**On applique le premier produit** sur peau sèche, on masse bien, même les yeux et les cils, puis on émulsionne avec un peu d'eau, on rince en s'aidant d'un linge réutilisable, on garde la peau humide et on enchaîne avec le deuxième nettoyant, on masse et on rince.

**On préfère choisir les deux produits** dans la même marque, ça limite le nombre d'ingrédients différents, donc moins de risques de réactions.

*C'est une excellente méthode de démaquillage/nettoyage si on a du temps, que l'on se maquille beaucoup ou... pour les bonnes élèves !*

*Ce rituel sensoriel permet de faire une transition, comme un sas de décompression, pour se déshabiller de sa journée !*

### Notre sélection

- Centella Baume Démaquillant (80 g, 30,90 €) + Gel Nettoyant Doux à la Centella Asiatica Apaisante (180 ml, 26 €), **Erborian**.
- Baume Nettoyant à l'huile de camélia bio (50 ml, 16,40 €) + Gel Nettoyant Visage Purifiant Zinc PCA 2 % + Extrait de Bambou (210 ml, 16,90 €), **Typology**.
- Huile Démaquillante (95 ml, 32 €) + Mousse Nettoyante (150 ml, 25 €), **Oh My Cream Skincare**.
- Huile-en-Lait Démaquillant Intense, **Dior Hydra Life** (200 ml, 37 €) + Mousse Off/On au Nymphéa Purifiant (150 ml, 45 €), **Dior**.
- Beurre Démaquillant Confort (100 ml, 14,90 €) + Mousse Nettoyante Micellaire (150 ml, 11,50 €), **Mademoiselle Bio**.

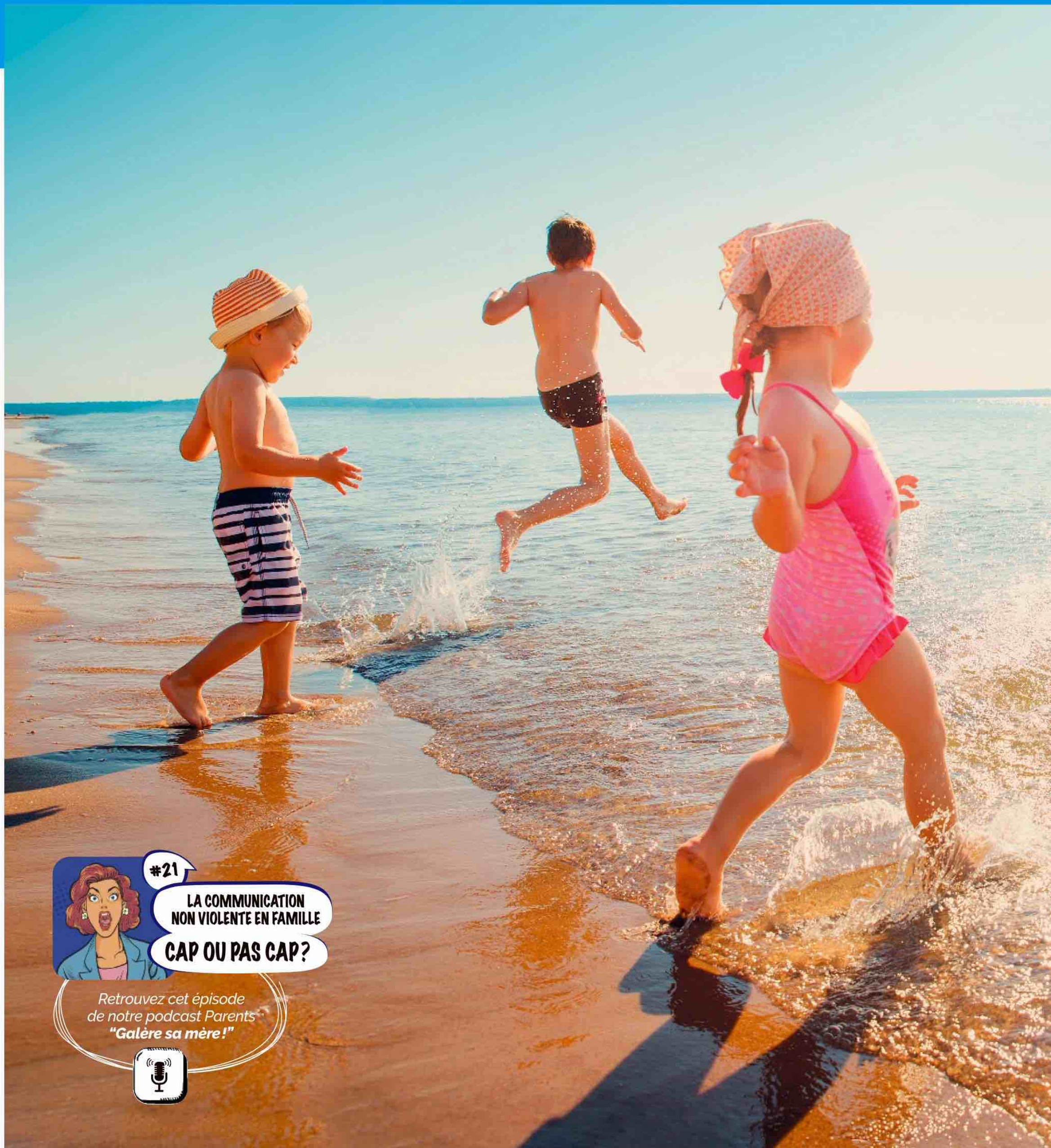
ARIANE LE FEBVRE





# { Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents *débordés* qui assurent



#21

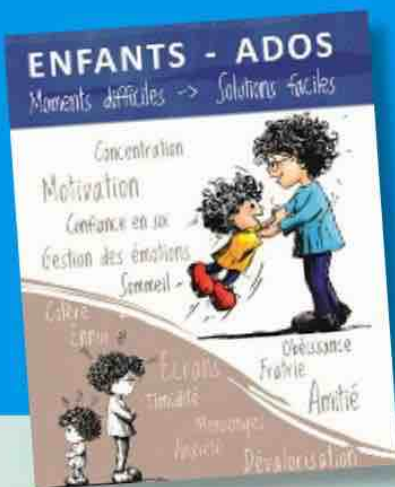
LA COMMUNICATION  
NON VIOLENTE EN FAMILLE

**CAP OU PAS CAP?**

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







## À LIRE QUAND ÇA COINCE...

Véritable boîte à outils du quotidien avec nos enfants et nos (pré)-ados, ce livre nous donne infos, explications, astuces, cas concrets et solutions pour fluidifier nos relations, comprendre ce qui se joue et calmer le jeu lors des moments tendus ! À dévorer sans modération. S.D. *"Enfants-Ados, moments difficiles, solutions faciles", d'Emmanuelle Juillard, éd. BoD (www.bod.fr), 28 €.*

Pour éviter les achats compulsifs !

**CONSO**

## CONNAISSEZ-VOUS LA MÉTHODE BISOU ?

Mise au point par Marie Duboin et Herveline Gireaudeau, la méthode Bisou fait du bien à notre porte-monnaie... et à nos placards ! Alors avant d'aller shopper, on l'apprend par cœur :

**B** comme Besoin. Ce 25<sup>e</sup> T-shirt noir est-il vraiment indispensable ?

**I** comme Immédiat. Et si on se laissait le temps de la réflexion avant d'acheter ?

**S** comme Semblable. Même si cette promo est tentante, on réfléchit : ce sac, on n'a pas déjà (à peu près) le même ?

**O** comme Origine. Ce top a-t-il traversé la planète pour être vendu ici ? On privilégie le "made pas loin", plus écolo.

**U** comme Utile. La VRAIE question à se poser, non ? Et top pour éviter la surconsommation ! v.B.

## DES PÉPITES DURABLES !

Voici une sélection de vêtements et accessoires "seconde main" en parfait état, de plus de 80 belles marques, à prix doux, pour habiller nos puces (jusqu'à 10 ans). Écolo et écono, ça donne du sens à nos achats ! On fonce sur [www.amstramgreen.com](http://www.amstramgreen.com). S.D.

## Sommaire

- 94** L'interview sans filtre de @benjamin\_muller : "La vie de famille a toujours été pour moi une évidence."
- 96** On mange de saison : les petits pois
- 98** Je mange quoi : pour lâcher prise en vacances ?
- 101** 7 astuces pour faire un coin jardin au balcon
- 102** Produit miracle : 10 idées surprenantes pour utiliser l'œuf
- 104** Je l'ai vécu : "On a tout quitté pour devenir famille d'accueil."
- 106** On économise : 4 raisons de passer à l'éco-rénovation
- 108** Comment les occuper !!!
- 110** Quoi faire ensemble ?!!
- 112** Témoignages : "L'éducation que je donne à mes enfants est à l'opposé de celle que j'ai reçue."



**#INSTADAD DU MOIS**

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



**Journaliste et chroniqueur dans *La Maison des Maternelles*, Benjamin Muller a trois enfants, âgés de 4 à 10 ans : Lola, Roméo et Charlie. Il nous partage son quotidien aux côtés de sa femme, journaliste, Céline Kallmann.**



@benjamin\_muller\_\_

**“La vie de famille a toujours été pour moi une évidence.”**

**Parents :** La paternité, est-ce un sujet auquel tu as pensé assez tôt dans ta vie ?

**Benjamin Muller :** J'ai grandi dans une famille très présente, que ce soit mes parents, mes grands-parents ou encore les cousins et cousines lors des week-ends et les vacances. Aussi, je n'ai jamais conçu autrement mon quotidien que dans une vie de famille avec des enfants et des barbecues le dimanche ! Pour ce qui a été de la réalité ensuite, j'ai rencontré ma femme assez jeune, vers 22 ans, on travaillait ensemble à RTL et même si on a pris le temps de se découvrir et de voyager, notre premier enfant est arrivé assez vite, au bout de trois ans.

**Comment vit-on la grossesse du côté du papa ?**

Nous avons eu la chance de vivre globalement trois grossesses de façon

plutôt sereine, dans la complicité. Je ne suis pas forcément pour être dans une posture à sur-couver la future maman, mais j'ai été aux petits soins, en achetant par exemple du poisson pané lors d'une de ses envies de grossesse.

**Et les accouchements, un véritable chamboulement émotionnel pour toi ?**

Tout à fait ! Pour chaque accouchement, j'ai à chaque fois ressenti un énorme mélange d'émotions, entre la joie d'accueillir notre enfant, la fierté de la force de la maman dans ce moment si particulier et aussi la crainte, car on se demande très rapidement si tout va bien pour le bébé. Mais, finalement, ce que j'ai aimé aussi plus particulièrement, ce sont les quelques heures avant l'arrivée du bébé,

lorsque le travail a commencé : c'est un moment hors du temps, très privilégié où l'on se retrouve en couple à discuter, écouter de la musique... des souvenirs mémorables.

**Et les premiers mois avec les enfants ensuite ?**

Pour notre premier enfant, j'ai le souvenir d'une véritable bulle de calme et de paix. L'accouchement ayant eu lieu en juillet, on a vu peu de monde et j'ai pu m'arrêter de travailler deux mois, on a ainsi pu profiter ensemble et créer un nouvel équilibre. Ensuite, on culpabilise un peu plus avec l'arrivée du second, de laisser le premier à la famille le temps d'accueillir le petit frère, et avec le troisième, on se sent définitivement en infériorité numérique ! Pour nous, ce qui a peut-être été le plus difficile

©BENJAMIN\_MULLER\_





Avec son équipe de  
*"La Maison des Maternelles",*  
 du lundi au vendredi,  
 à 9 h 25, sur France 2.



benjamin\_mulot  
 benjamin\_mulot@france4 ! (Et  
 Ça va être bier à oilp ! Si avec  
 A demain  
 PS: vous nous  
 Modifié · 87 sem  
 camilow02 Bie  
 82 sem Répon  
 clemchanel O  
 fait une semair  
 bonne chaîne  
 85 sem Répon  
 laetitiariott  
 87 sem Répon  
 choupi\_and\_n  
 vous suit en St  
 87 sem Répon  
 Aimé par maviede  
 6 SEPTEMBRE 2020  
 Ajouter un comm

« Les dessins  
 de Lola "La  
 nouvelle année"  
 et de Roméo  
 "Le Jedi  
 piquant". »

Benjamin  
 avec Vincent Gérard,  
 champion olympique  
 de hand, son super  
 pote.



à gérer ces premières années, c'est le manque de sommeil, car aucun de nos enfants n'a dormi rapidement des nuits complètes. Il nous est donc arrivé maintes fois de ne pas dormir bien plus de 2 heures d'affilée !

### Côté organisation, comment gérez-vous le quotidien ?

On est dans une répartition plutôt égalitaire des tâches, mais selon les préférences de chacun : je m'occupe plutôt des sorties au handball et Céline accompagne les enfants aux cours de musique par exemple. On est aussi beaucoup dans le dialogue, avec des points réguliers pour s'assurer que les tâches ménagères sont bien réparties. Par ailleurs, c'est important pour moi de conserver une part importante pour la vie de famille, malgré un quotidien professionnel assez chargé, je coupe donc vers 17 h et parfois, je reprends une heure de travail quand les enfants sont couchés. Enfin, pour les vacances, étant tous les deux amoureux de voyage, nous avons

fait le choix de continuer à partir à l'étranger, même avec des enfants en bas âge, comme au Mexique ou aux États-Unis : de quoi transmettre le plaisir des longues balades !

### Tu viens de sortir un livre, "Devenir Papa pour les Nuls", pourquoi ?

Il m'a fallu deux ans pour aboutir à cette version éditée, dont une première année à regrouper tous les sujets que j'avais envie d'aborder. Très détaillé, c'est un véritable livre de grossesse pour les futurs papas, qui suit comme un livre classique les différents trimestres de la grossesse, mais qui aborde aussi des sujets plus transverses comme l'intimité à préserver avec la future maman, les abus sexuels, etc. C'est un moyen pour moi de participer à l'évolution des mentalités et à la libération de la parole autour de la paternité. Des médecins et experts apportent également leur caution avec des conseils de professionnels. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR BARBARA HADDAD

### Chroniqueur, auteur...

#### SES LIVRES

"Le Palais de Paul"  
 chez Flammarion



"Devenir papa pour les nuls", éditions First



#### PODCAST

"Encore une  
 histoire",  
 une histoire par  
 semaine  
 racontée aux  
 enfants



Riche en vitamines, ce légume printanier apporte une touche sucrée aux plats. À déguster légèrement croquants, mixés en velouté ou ajoutés à des flans, tourtes...

« Il en mange depuis qu'il les a écosés. »

“

« Mon fils mange des petits pois depuis qu'il m'a aidée à les écosser ! Servi avec des petites carottes ou ajoutés à des omelettes, il adore leur goût sucré. »

AURÉLIE,  
maman de Samuel, 5 ans.

**On mange  
de saison...**

# Les petits pois

## ASTUCES DE PRO

**Pour les choisir.** Pour plus de fraîcheur, on opte pour des petits pois dans leurs cosques. Bien renflées, fermes et d'un joli vert tendre.

**Préparation.** Une fois écosés, on les rince à l'eau fraîche.

**Côté cuisson.** On compte une quinzaine de minutes dans l'eau bouillante ou une dizaine de minutes dans un autocuiseur.

**Bien les conserver.** Non sortis de leurs cosques, ils se gardent 48 heures dans le bac à légumes. Une fois écosés, mieux vaut les consommer dans la journée.

### Le saviez-vous ?

Pour garder leur belle couleur verte, on ajoute un peu de bicarbonate dans l'eau en fin de cuisson ou on les plonge dans de l'eau froide.

## ASSOCIATIONS MAGIQUES

**En salade ou sur une tartine,** légèrement cuits, on apprécie leur croquant dans une salade composée ou on les parsème sur des tartines de fromage frais.

**Dans des flans.** Bien cuits, on les écrase pour confectionner des flans en variant les épices (curry, curcuma...), les aromates (menthe, thym...) et les fromages (emmental, parmesan...).

**En velouté.** Mixés finement avec de l'eau de cuisson et accompagnés d'un peu de crème fraîche. À servir chaud ou froid version gaspacho.

**En accompagnement** de volailles ou de viandes plus fortes en goût, avec des haricots ou des pois gourmands.

## Des atouts santé

Bien pourvus en fibres, les petits pois aident à réguler le transit et à lutter contre la constipation. Ils ont aussi un effet super rassasiant tout en restant peu caloriques. Leur teneur en bêta-carotène en fait de bons alliés antioxydants.

## La bonne idée

Avant de les congeler, on les blanchit quelques minutes dans de l'eau bouillante.

CHRISTINE AVELLAN



## INGRÉDIENTS :

70 g de petits pois, 30 g d'allumettes de lardons fumés, 20 g de parmesan râpé, 3 œufs, 80 g de lait, 50 g de beurre fondu froid, 140 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 1 pincée de muscade en poudre

### MADELEINES AUX PETITS POIS ET LARDONS

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 7), chaleur tournante. Battez les œufs avec le lait et le beurre fondu froid. Versez la farine, la levure chimique, le parmesan râpé, le sel et la muscade. Fouettez pour obtenir une consistance homogène. Ajoutez les petits pois et les lardons, puis mélangez. Beurrez au pinceau une plaque à madeleines. Remplissez chaque alvéole au deux tiers. Faites cuire 10 minutes jusqu'à ce que les madeleines soient bien dodues et dorées.

Pour 12 madeleines

#### L'EXPERTE



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

# ...et ensemble! (grands et petits)

Préparation :  
10 min  
Cuisson :  
10 min

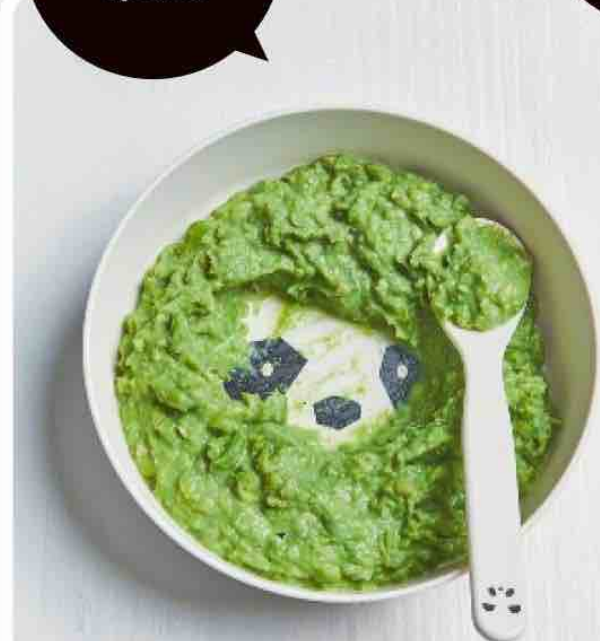
6/9  
mois



### SOUPE DE PETITS POIS ET MUSCADE

- Faites cuire 150 g de petits pois frais surgelés à la vapeur. Mixez en ajoutant un peu d'eau de cuisson et 1 cuil. à café d'huile de colza. Ajoutez une toute petite pincée de muscade en poudre.

9/12  
mois



### PURÉE DE PETITS POIS ET LARDONS

- Faites cuire 200 g de petits pois et 1 cuil. à café de lardons à la vapeur. Mixez pour obtenir une purée.

1/3  
ans



### PETITS POIS AUX LARDONS ET PARMESAN

- Dans une casserole, faites dorer à sec 1 cuil. à soupe de lardons. Ajoutez 200 g de petits pois et 1 feuille de salade émincée finement et recouvrez d'eau chaude. Laissez à frémissement jusqu'à ce que les petits pois soient cuits. Servez avec un peu de poivre et quelques copeaux de parmesan.



Dormir, changer d'air et de rythme... c'est bien... Certains aliments vont aussi nous donner un bon coup de pouce!



## Je mange quoi pour... lâcher prise en vacances

Après avoir rangé l'ordi et mis de côté le train-train quotidien, si on misait sur les bons aliments pour gagner en sérénité, se rebooster et mieux dormir? Bref, pour arriver à (enfin) profiter de ses vacances en famille.

**L**es vacances tant attendues sont (bientôt) là. On met toutes les chances de son côté pour les vivre à 100 %. Et ça commence en premier, par diminuer son niveau de stress. Pour ça, on s'accorde du temps pour les repas en famille ou entre amis. On rééquilibre aussi son assiette en misant sur des aliments antistress. Par exemple, les poissons gras et les légumes secs sont utiles pour fabriquer la sérotonine, l'hormone indispensable à la détente et à la prise de recul. Les amandes ou les avocats stimulent la production de dopamine, l'hormone du plaisir qui aide aussi à lutter contre la fatigue.

### Des aliments pour mieux déconnecter

« Pour profiter de ses vacances, on privilégie également les aliments antifatigue et on restructure ses repas », conseille le Dr Laurence Benedetti, micronutritionniste et vice-présidente de l'Iedm\*. Contre les coups de pompe, on met au menu du petit déj, des protéines (fromage blanc, œuf...). Au déjeuner et au dîner, des céréales et/ou des légumineuses, des protéines végétales ou animales, des légumes verts et un fruit. Et on profite de l'été pour faire le plein de légumes et de fruits de

saison. Ils sont gorgés de vitamines et notamment de vitamine C, la grande championne de l'énergie.

### De bonnes habitudes au quotidien

Pour recharger ses batteries, un sommeil réparateur est nécessaire. « Pour faciliter l'endormissement, mieux vaut éviter de consommer du thé ou du café dès la fin d'après-midi », précise-t-elle. Et puis, on limite les aliments trop gras et sucrés car ils sont lourds à digérer, ce qui provoque de la fatigue.

\*Plus d'infos sur le site de l'Institut Européen de Diététique et de Micronutrition : [www.iedm.fr](http://www.iedm.fr)





## Graines de chia

Ces petites graines sont riches en tryptophane qui augmente les niveaux de sérotonine et de mélatonine, deux hormones qui ont un effet décontractant, antistress et aident à avoir un sommeil réparateur. Pour une boisson désaltérante, on mélange 15 g de graines de chia à 1 l d'eau, un jus de citron et des feuilles de menthe.



## Pois chiche

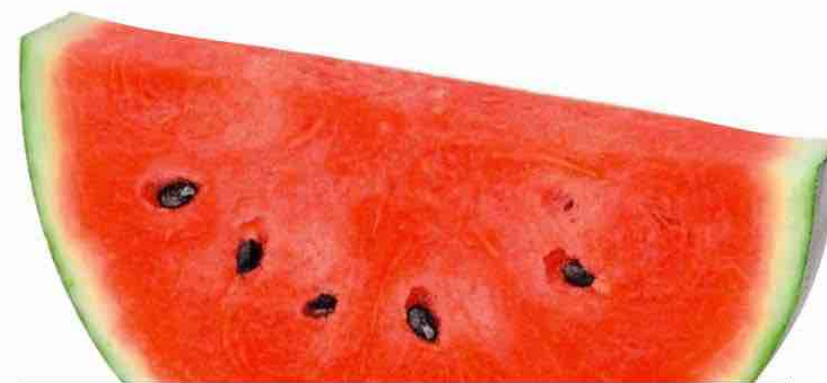
Les légumineuses ont tout bon. Ce sont des sources de protéines végétales qui favorisent la production de mélatonine et de sérotonine. Avec leur teneur en fibres, elles calent tout en restant digestes. Pour une assiette au top : on met moitié de légumineuses et moitié de céréales (riz, semoule, pâtes...).

## Poissons gras

Maquereau, sardine, saumon... sont de bonnes sources d'oméga 3 (acides gras essentiels) qui agissent dans la régulation des émotions. Et comme ils aident à assurer une bonne transmission au niveau du système nerveux, ils aident à être plus zen. À mettre dans l'assiette une ou deux fois par semaine.

## Eaux riches en magnésium

Boire est indispensable (d'autant plus en été) pour permettre à l'organisme de fonctionner correctement. Pour un effet antistress, on choisit une eau riche en magnésium (> 50 mg/l).



## Pastèque

Fruit de l'été par excellence, elle désaltère et contient un max de caroténoïdes, un pigment qui protège les cellules cutanées des radicaux libres, donc des rides. Avec de la féta et de l'huile végétale. Un délice !

## Yaourt

Il contient des ferments lactiques (bifidus), qui assurent l'équilibre de la flore intestinale. Et 95 % de la sérotonine provient de l'intestin. Manger chaque jour 2 à 3 produits laitiers fermentés assure une flore performante et permet d'être plus serein.

## Cassis

Ces baies sont super riches en vitamine C, utile pour retrouver la forme. Elles renferment des flavonoïdes, des antioxydants qui protègent l'épiderme des radicaux libres.



## Légumes verts à feuilles

Épinards, brocolis, laitue... sont bourrés de vitamines B, les vitamines du bien-être car elles interviennent dans de nombreuses réactions au niveau du système nerveux. À consommer plusieurs fois par semaine. Comme les germes de blé, très riches en vitamines B que l'on saupoudre sur les salades...



« Au petit déj, pastèque ou fruits de la passion. »

« Je mange des spécialités locales pour me mettre vraiment au diapason de la destination et me déconnecter. Sinon, je fais varier les petits déj en introduisant des fruits qui sentent bon l'été comme la pastèque ou les fruits de la passion... Ça donne un goût de vacances à la journée qui commence. »

CHRISTINE AVELLAN



**ROMY**  
Maman  
de Loyse,  
7 ans.



## ACTUALITÉS COMMERCIALES

### À 1 an, votre bébé a toujours des besoins nutritionnels spécifiques

Le laboratoire Gallia a conçu Calisma Croissance 3 : 29 x plus de FER<sup>1</sup> et 13 x plus de vitamine D<sup>2</sup> que le lait de vache<sup>1</sup> pour contribuer au bon développement cérébral et au bon fonctionnement du système immunitaire de bébé.

**Lieux de vente:** grandes surfaces, pharmacie et sur Laboratoire Gallia E-shop. Site web: <https://www.laboratoire-gallia.com/nutrition-de-bebe/les-preparations-infantiles-apres-12-mois/limportance-du-lait-de-croissance-des-12-mois/>



<sup>1</sup> Par rapport au lait de vache demi-écrémé UHT, Anses, Ciquel, 2020. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, le lait de vache n'est pas encore tout à fait adapté aux besoins nutritionnels spécifiques des jeunes enfants de 1 à 3 ans.

<sup>2</sup> Par rapport au lait de vache entier UHT, Anses, Ciquel, 2020.

### Grandir tout en s'amusant, un jeu d'enfant !

Depuis maintenant 30 ans, Playgro accompagne parents et tout-petits dans un quotidien haut en couleur.

Avec des produits multifonctionnels, pensés pour éveiller les différents sens de bébé, chaque moment de la journée devient un moment d'apprentissage qui saura ravir parents et bébé dans cette belle aventure qui laisse peu de place au sommeil, mais beaucoup au bonheur !

<https://fr.playgro.com/>



### Sous le soleil

Depuis 2015, Gili's propose des maillots de bain aux coupes pensées pour survivre à tous les plongeurs. Fabriqués à partir de fibres de polyester recyclé, les modèles se déclinent pour toute la famille dans des motifs exclusifs inspirés des plus beaux spots du monde. Cette saison, Gili's nous fait voyager en solo ou en tribu vers des horizons lointains, de Bali au Japon en passant par la savane ou au Portugal.

<https://www.gilis.com/fr/>

### Halte aux taches !

Enfin une solution naturelle et efficace contre les taches: le Sérum Vinoperfect de Caudalie, N°1 de l'anti-taches en France\* ! Il prévient et corrige tous les types de taches, qu'elles soient liées au soleil, à l'âge, au masque de grossesse ou aux cicatrices d'acné. Son efficacité est prouvée sur tous les types de peaux: dès le premier flacon la coloration des taches est réduite de 63 %\* !

Détails sur [caudalie.com](http://caudalie.com)

**PVC: 42,90 €.** En pharmacies, parapharmacies, boutique SPA Caudalie et sur [caudalie.com](http://caudalie.com)



### Tartines P'tit déj nature

JACQUET, une tartine P'tit Déj pour le plaisir de tous les gourmands. Incontournable en version sucrée ou salée, la Tartine P'tit Déj de Jacquet se décline à l'infini. Prix moyen: 1,49 €. En GMS. Existe aussi en briochée ou à la farine complète. [www.jacquet.fr](http://www.jacquet.fr)



### LE GAULOIS s'investit pour des volailles sortant à l'extérieur !

Le Gaulois lance "Élevé dans les prés - Sortant à l'extérieur", la première offre de charcuterie de volailles sortant à l'extérieur dans les prés, nées et élevées dans le grand ouest de la France. De quoi allier produits gourmands et de qualité respectant le bien-être animal !

**Prix public conseillé:** Le Gaulois Élevé dans les Prés, Blanc de poulet, Blanc de poulet façon rôtissoire et Emincés de poulet rôti, 120 g, 2,79 € pièce, renseignements sur [www.legaulois.fr](http://www.legaulois.fr)







### BARBECUE PARTY

Pratique cette plancha familiale (6 personnes) à utiliser sur sa terrasse ! Pour un nettoyage facile, sa plaque amovible est dotée d'un revêtement antiadhésif. On en profite pour planifier les premières grillades de l'été. *Plancha Qilive by Auchan, 46 x 25 cm, 49,99 €.*



### SERRE MOBILE

Idéale, cette mini-serre permet de cultiver des aromates sur son balcon. Ultra-légère, on la change de place facilement. Serre pop-up (3 outils de jardinage inclus), *Explorbul chez Oxybul, 19,99 €.* Dès 5 ans.

Un tapis outdoor design et hyper pratique !



### PLANTER ÉCOLO

Ce terreau a tout bon. Fabriqué en France, à moins de 300 km du lieu de vente. Sans oublier le sac composé de matières recyclées. On valide ! *Ecloz, 7,90 € (40 l) chez Gamm Vert.*

# Astuces

*Pour faire un coin jardin au balcon*

### SEMER SES GRAINES

Un carré potager adapté à leur taille pour initier les kids aux joies de semer, puis de récolter leurs propres légumes et plantes aromatiques. En pin traité, il résiste à l'humidité !

*Carré potager Kindy, 74 x 74 x H 50 cm, Truffaut, 69 €.*

### CHILLER AU SOLEIL

Profitez des beaux jours pour pimper vos transats ! Chic et sobre, cette housse de chilienne à larges rayures se mixe avec des coussins à motifs vintage. En prime, elle est traitée pour résister aux rayons UV et à l'humidité. *Housse de chilienne KOS, 43 x 144 cm, Haomy, En vente chez <https://ambiancesetmatieres.com/> 19 €.*

### DE LA COULEUR AU BALCON

Ce tapis, très "summer power", habille la terrasse ou le balcon. En polypropylène, il ne craint ni le soleil ni la pluie et s'entretient d'un coup d'éponge, avec de l'eau claire. *Tapis d'extérieur Ursule, L75 x 180 cm, Habitat, 19 €.*

### LA MAIN VERTE

Les petits adorent mettre leur grain de sel quand on jardine ! Equipez-les d'un joli arrosoir. Celui-ci a deux embouts pour arroser ou verser de l'eau, au choix, sur les fleurs et le potager.

*Arrosoir Cana, Quut, 15 €.*





# 10 idées surprenantes pour utiliser... l'œuf

Des astuces toutes simples  
et écolos pour détourner  
les objets du quotidien ou  
les produits du placard.



## HYDRATER SA PEAU

SOS peau sèche ?  
Ce masque avec un  
jaune d'œuf et deux  
cuillerées à café  
d'huile d'amande  
douce est à  
tester d'urgence.  
À laisser poser  
une dizaine de  
minutes.

## ESTOMPER LES CERNES

Un peu de  
blanc d'œuf  
et les cernes  
disparaissent  
quelques  
heures. Le bon  
geste : on  
tapote tout  
doucement de  
l'intérieur  
vers l'extérieur  
de l'œil.

## DÉTACHER LES VÊTEMENTS

Une astuce  
imparable pour  
venir à bout  
des taches sur  
les vêtements  
même les plus  
délicats comme  
la laine : laisser  
poser quelques  
minutes du  
blanc d'œuf sur  
la partie tâchée.



## NETTOYER L'HUILE DE FRITURE

En fin de cuisson,  
dans de l'huile bien  
chaude, on verse  
un blanc d'œuf.  
Celui-ci va cap-  
ter les résidus et  
les mauvaises  
odeurs. Il suffit  
ensuite de le  
récupérer à l'aide  
d'une écumoire.

## RÉCURER LA VAISSELLE

Marre des fonds  
de casseroles  
encrassés ? Pour  
les faire briller,  
on frotte avec des  
coquilles réduites  
en poudre et du  
liquide vaisselle.  
Ça brille !

« Des mosaïques  
en coquilles  
d'œuf. »

« Durant les dernières vacances,  
on a découvert une activité créative  
très simple avec un rendu super joli.  
Mon fils écrase à la main des coquilles  
d'œufs, puis, à l'aide d'une  
colle liquide, il les fixe sur des  
dessins pour faire comme  
une mosaïque. On peut  
aussi peindre les  
coquilles. »



Jonas,  
3 ans.







### DÉBOUCHER UN ÉVIER

Oust, les produits chimiques pour entretenir les canalisations. À la place, on se sert de coquilles réduites en poudre, du vinaigre blanc et de l'eau chaude. Magique, c'est débouché !

### JARDINER

On découpe les coquilles au deux tiers et on perce un trou au fond. On met du terreau et des graines. Quand ça germe, on plante. Biodégradables et riches en minéraux, les coquilles vont booster les plantes.



### REPOUSSER LES NUISIBLES

Pour lutter contre les escargots et les limaces, des coquilles d'œufs broyées et placées aux pieds des plantes vont faire leur effet. Voilà une barrière peu agréable à franchir pour les petites bêtes.

### BLANCHIR LE LINGE

Les vêtements blancs retrouvent tout leur éclat en déposant dans la machine en même temps que la lessive, un sachet en tissu contenant des coquilles d'œufs en poudre et une rondelle de citron.



### GAINER SES CHEVEUX

On fait un masque efficace : on mélange un œuf avec 1 cuil. à café de miel et un peu d'huile d'olive. On laisse poser 20 minutes sur les longueurs pour une chevelure ultra-brillante.



## Je l'ai vécu...

(de jeunes en  
difficulté)

“On a tout quitté pour  
devenir famille d'accueil”

Meghane et Hugo, la trentaine, sont parents d'une petite fille de 5 ans. Dans leur maison en Ariège, ils accueillent des enfants en difficulté pour leur donner un foyer stable. Une nouvelle vie pour ce couple qui a décidé de trouver son bonheur en créant celui des autres.



« Nos proches nous ont dit qu'on était fous.  
Deux fonctionnaires qui plaquent leur boulot pour partir,  
sans job, à la campagne, c'est pas banal. »



**Bénévole depuis des années, j'ai quitté ma vie de fonctionnaire à Nantes,** pour m'installer avec ma compagne Meghane et notre fille de 5 ans, dans une ancienne ferme en Ariège. Un changement de vie que j'ai voulu pour réaliser mon rêve : aider des enfants en difficulté.

**Être famille d'accueil a toujours été une évidence pour moi.** Enfin, non. Famille d'accueil, c'est une vocation, pas un métier ! Cette idée dans un coin de ma tête, j'ai fait carrière comme agent d'entretien à Nantes, pendant dix ans. À côté de ça, j'étais bénévole dans un club de basket en encadrant des jeunes en difficulté. En 2012, j'ai rencontré Meghane. Elle était éducatrice spécialisée. Quelques semaines après notre rencontre, elle est partie, en Haïti, pour une mission humanitaire. À son retour, en avril 2013, Meghane a travaillé dans un foyer d'urgence qui accueillait des enfants de 0-6 ans, à La Roche-sur-Yon. Son rythme était très intense. Elle travaillait de nuit et les week-ends. À l'époque, je ne lui avais pas encore parlé de ma vocation.

**En 2016, on a eu notre fille, Thaïs. Meghane faisait des journées à rallonge.** Elle ne voyait pas souvent Thaïs. Cette vie de famille, par intermittence, ne nous correspondait pas. En 2019, nous sommes partis en vacances en Ariège, à Allières, chez mon oncle. On a eu un coup de cœur pour la région, et on s'est dit qu'on voulait vivre au pied des montagnes. J'ai, enfin, parlé de mon souhait de devenir famille d'accueil à Meghane. Elle a été partante. Dans nos emplois respectifs, tout s'est très vite dégradé. C'était le moment de tout quitter. Fin 2019, on a revendu notre maison et acheté une ferme. On est partis sans garantie de travail, mais on savait qu'il y avait de gros besoins dans le milieu social. Nos proches nous ont dit qu'on était fous. Deux fonctionnaires qui plaquent leur boulot pour partir, sans job, à la campagne, c'est pas banal.

**Durant le premier confinement, on s'est installés à Maneyre,** en pleine campagne, face aux Pyrénées. On en a profité pour faire des travaux et construire un gîte dans une dépendance. On le loue à la nuit, histoire d'arrondir les fins de mois. On ne va pas se mentir, on ne fait pas famille d'accueil pour "faire du

*« La famille, c'est Meghane, Thaïs et moi ! On essaie de préserver cette cellule familiale, en s'accordant régulièrement des pauses à trois. »*

fric". On a revu notre train de vie à la baisse. Pour s'en sortir, on mange ce qu'il y a au potager. Oui, parce que niveau salaire, je touche 530 € nets par mois et par enfant accueilli. Ce n'est pas non plus mirobolant. En février 2021, j'ai obtenu mon agrément en tant que famille d'accueil pour un enfant de 0 à 21 ans. J'ai décidé de travailler avec l'association privée ADES Europe.

**Immédiatement, Bilawal, un jeune Pakistanaï de 17 ans, m'a été confié.** Mon premier protégé ! Je ne savais rien de lui. En plus, il ne parlait pas un mot de français. On s'est tout de même compris et il m'a raconté son histoire. Il faut dire qu'ici il n'y a rien à faire à part parler ! Dans le salon et la cuisine, les portables et la télé sont interdits. Du coup, on joue à des jeux de société, on cuisine... Ça facilite les échanges ! Bilawal m'a donc confié qu'à 14 ans, il a quitté le Pakistan, seul, pour fuir les gangs qui le menaçaient. Il a mis un an à arriver en France. J'ai été impressionné par sa persévérance. Quel gamin ! La rencontre d'une vie. En trois mois, à nos côtés, il a appris le français et a été accepté en CAP électricité. Il est parti le 30 décembre dernier pour vivre en autonomie. Ça a été un déchirement. J'ai beaucoup appris avec lui. Déjà, il est musulman. Il m'a fait connaître sa culture. Et que de fous rires partagés comme le jour où il a mangé le Babibel avec la cire rouge. En plus, on a tous les deux la passion du sport. C'est un battant, Bilawal ! Il a voulu que je l'emmène faire une rando VTT, sous une chaleur de plomb, en plein ramadan. Je crois que je l'ai dégusté, mais il a tenu bon.

**Pourtant, à son arrivée, je marchais sur des œufs.** Avec Meghane, on avait très peur que la cohabitation ne se passe pas bien avec Thaïs. On lui a beaucoup parlé pour qu'elle comprenne notre choix et ne se sente pas délaissée. Bilawal était un accueil facile. D'autres, s'intégreront plus difficilement. On peut recevoir des jeunes avec des troubles du comportement, par exemple. Le 4 janvier, Moussa, 15 ans et demi, nous a rejoints. Par ailleurs, Meghane vient, elle aussi, d'obtenir son agrément. La famille va bientôt s'agrandir, surtout qu'elle est enceinte de notre deuxième fille. Encore une aventure, mais quelle aventure ! ●

PROPOS RECUEILLIS PAR MAGALI VOGEL

ILLUSTRATION LADY BUG



# 4 raisons de passer à l'éco-rénovation

## L'EXPERT



Jean-Claude Rancurel  
ECO-ARTISAN  
Président des  
plombiers  
chauffagistes

Plus d'argent à la fin du mois, un meilleur confort dans son chez-soi, un geste pour la planète et, pourquoi pas, une plus-value à envisager en cas de revente... On l'a compris, les raisons ne manquent pas pour enfin passer à l'éco-rénovation de son bien immobilier. Zoom sur cette solution durable et économique.

## Je réduis mes factures d'énergie

Le budget énergie pèse lourd sur les dépenses de la famille avec, en moyenne, 199 € par mois\* ! 84 %\* des Français souhaitent les réduire et l'éco-rénovation leur ouvre de nouveaux horizons. « Après une évaluation thermique de votre habitation, on cherchera à optimiser sa consommation énergétique par : l'isolation des murs, du toit, du sol, des combles, le remplacement du chauffage, de la VMC ou des fenêtres », détaille Jean-Claude Rancurel, éco-artisan, Président des plombiers chauffagistes de la Capeb (Confédération de l'artisanat et des petites entreprises du bâtiment). Résultat : avec une rénovation globale écoresponsable de son logement, on peut diviser jusqu'à quatre sa consommation d'énergie !

## L'éco-rénovation en chiffres\*

**57 %** des Français ont déjà entendu parler d'éco-rénovation.  
**Pour 92 %** d'entre eux, elle permet de gagner en confort,  
**pour 85 %** d'augmenter la valeur de leur logement, **pour 82 %** d'avoir  
un impact sur leur environnement **et pour 81 %** de réduire  
leur budget énergie. **43 %** des Français seraient prêts à financer  
leurs travaux d'éco-rénovation à crédit.

*Le Sofinscope reflète la perception qu'ont les Français de leur budget éco-rénovation.*





## Je fais une plus-value

Si le remplacement du système de chauffage, du système de ventilation, la pose de fenêtres à double vitrage, l'isolation par l'extérieur ou l'intérieur de la maison ont un coût, ils nous permettent d'économiser sur nos factures d'énergie, de soigner la planète et de valoriser notre bien immobilier. « À la revente, ces investissements participent à la plus-value du logement. De plus, on peut bénéficier d'aides financières pour effectuer ces travaux lorsque l'on travaille avec des matériaux, des solutions et des artisans qualifiés RGE », termine Jean-Claude Rancurel.



## J'améliore le confort de toute la famille

Qu'il s'agisse d'une rénovation globale de notre habitation ou de travaux échelonnés dans le temps, on gagne en confort de vie avec l'éco-rénovation. Moins de déperdition de chaleur en hiver, moins de nuisances sonores, une meilleure qualité de l'air intérieur, moins d'humidité... « On travaille également avec des produits qui accentuent le confort d'été et évitent certaines fois de poser une climatisation consommatrice d'électricité », ajoute J.-C. Rancurel.



# 53 %

des Français souhaiteraient faire des travaux de rénovation dans leur logement\*.

## Je prends soin de la planète

Qui dit réduction des dépenses et de l'énergie, dit aussi diminution du bilan carbone de son logement. « En optant pour l'éco-rénovation, on limite drastiquement ses émissions de gaz à effet de serre. De plus, certains artisans utilisent des matériaux biosourcés répondant aux normes en vigueur, qui sont écologiques et performants dans la durée », souligne Jean-Claude Rancurel. Démarche écoresponsable à 360°, l'éco-rénovation prend aussi tout son sens pour la planète lorsque l'on décide de travailler avec des artisans de proximité engagés dans une démarche RSE (responsabilité sociétale des entreprises) valorisant, entre autres, la gestion et le recyclage des déchets. En prime: « Faire appel à des artisans locaux, c'est également une façon intelligente de contribuer à l'économie de proximité », ajoute l'expert. ●

ROMY DUCOULOMBIER

\*Étude OpinionWay pour Sofinco réalisée auprès d'un échantillon de 1019 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence. Les interviews ont été réalisées les 9 et 10 février 2022 par questionnaire auto-administré sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview).

EN PARTENARIAT AVEC SOFINCO

## Financez vos travaux d'éco-rénovation

Pourquoi vous lancer ?

- Améliorer et renforcer l'efficacité énergétique de votre habitat
- Réduire votre consommation d'énergie
- Adopter une consommation plus responsable
- Améliorer la valeur de votre bien

En privilégiant l'éco-rénovation vous contribuez à préserver l'environnement et à agir contre le réchauffement climatique

## Faites votre simulation en ligne

Flashez ce QR Code

**Sofinco**  
Vous donner de l'avance



Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

SOFINCO est une marque de CA Consumer Finance, prêteur, SA au capital de 554 482 422 €, 1 rue Victor Basch - CS 70001 - 91068 MASSY Cedex, 542 097 522 RCS Evry. Intermédiaire d'assurances inscrit à l'ORIAS N° 07 008 079 (www.orias.fr).



**AU CINÉ!**



### L'Anniversaire de Tommy

Un jeune lapin voit sa vie chamboulée par l'arrivée de sa petite sœur. Très tendre et drôle, un film idéal pour les jeunes spectateurs. Gebeka Films. Sortie le 8 juin. Dès 3 ans.



### Buzz l'Éclair

Le Space ranger le plus célèbre de tous les temps a enfin un film d'animation à son nom. Et ça vaut le coup! Une aventure intergalactique palpitante. À voir en famille. Disney Pixar. Sortie le 22 juin. Dès 4 ans.



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

# Comment les occuper!!!

**SON DIY**

Dès 4 ans

Une girafe en rouleaux cartonnés



On recycle!



Retrouvez-nous sur notre site  
**MÔMES**  
par PARENTS  
[www.momes.net](http://www.momes.net)

► Les kids se mettent aussi à upcycler! On peint des rouleaux de papier toilette et d'essuie-tout, on les assemble, on découpe les oreilles et on colle. Waouh, voilà une super girafe pour décorer la chambre ou jouer!

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



## On joue dehors !



### Équilibriste

On craque pour ces échasses en bois style pattes d'ours. Cordes réglables et patins antidérapants pour faciliter l'utilisation. Petites échasses, Janod, 29,99 €. Dès 3 ans.



### Artistes des bois

On connaissait ces kits pour réaliser des constructions à partir de morceaux de bois, maintenant on peut créer des dinosaures ou des poissons ! (On en connaît qui vont être autorisés à rapporter des bâtons à la maison...). Connectors Kit Dinosaures/Kit Poisson, Haba Terra Kids, 19,90 € l'un. Dès 8 ans.

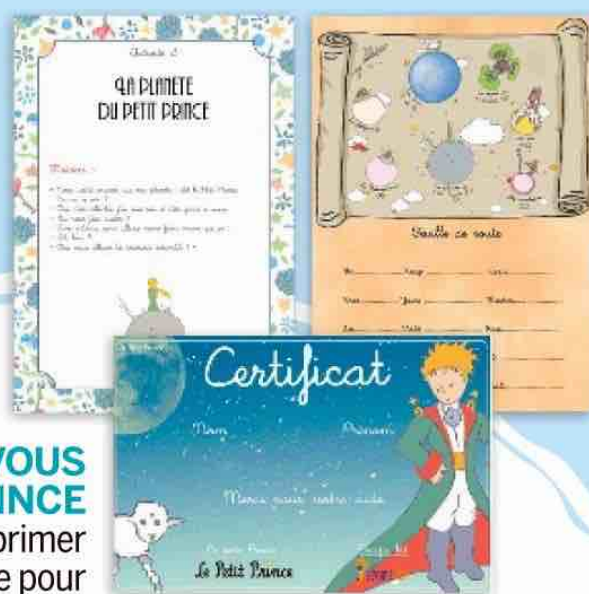


### C'est dans la boîte !

Cet appareil photo ultrarésistant est facile à utiliser. Il est aussi très polyvalent (vidéo, trucages, jeux...). Pratique, la sacoche pour le ranger (vendue séparément). Kidizoom Smile, VTech, 54,99 €, sacoche, 21,99 €, en bleu ou rose. Dès 3 ans.

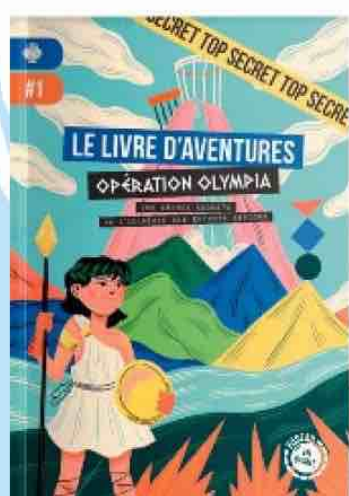


**RENDEZ-VOUS AVEC LE PETIT PRINCE**  
Un kit d'Escape Game à imprimer et à créer soi-même pour aider le héros de Saint-Exupéry à retrouver sa planète et sa rose.



**LE VOYAGE DU PETIT PRINCE, ESCAPE-KIT.COM, 19,99 €. DÈS 3 ANS.**

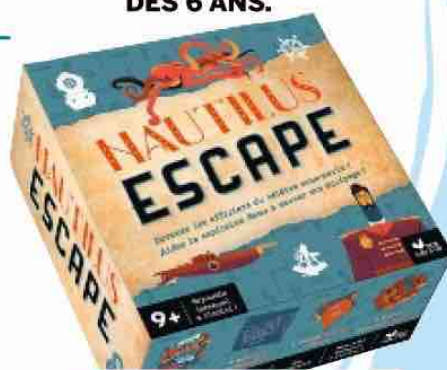
## 3 escape games de folie



**LE LIVRE D'AVENTURES, OPÉRATION OLYMPIA, ENQUÊTE EN CAVALE, 25 €. DÈS 8 ANS.**

### OPÉRATION OLYMPIA

C'est parti pour une immersion dans la mythologie grecque avec ce livre rempli de défis et d'histoires passionnantes. Sans oublier le matériel pour entrer dans la peau du parfait espion (carte d'expédition, pages Top Secrètes...).



**NAUTILUS ESCAPE, ED. DEUX COQS D'OR, 12,50 €. DÈS 6 ANS.**

### DIRECTION LES FONDS MARINS

Embarqués sur le Nautilus, les joueurs vont vivre une expérience passionnante et collaborative (cartes énigmes, posters à déchiffrer...).

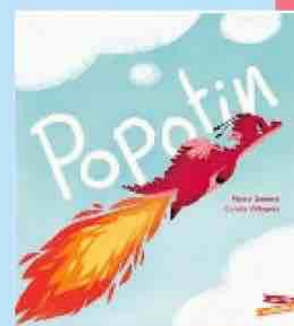
## DES LIVRES

### Pour rire

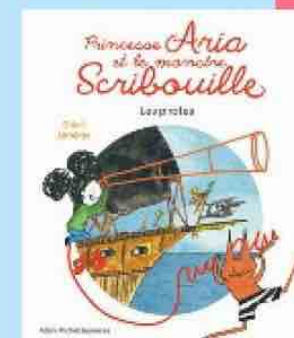


### Oups, Mila !

Un album joliment illustré pour rire des petites contrariétés du quotidien. L'Atelier Saje, éd. Marcel et Joachim, 15 €. Dès 3 ans.

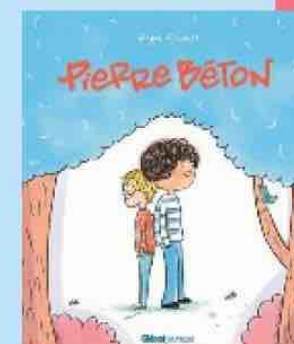


**Popotin.** Ce drôle de petit dragon crache des flammes... par les fesses. Sa particularité va devenir une force. Ed. Gautier Languereau, 10,95 €. Dès 3 ans.



### Princesse Aria et le monstre Scribouille, Les pirates.

Un duo d'aventuriers plein de peps et d'imagination grâce à un crayon magique. Coup de cœur pour cette nouvelle collection ! Ed. Albin Michel Jeunesse, 10,90 €. Dès 4 ans.



### Pierre Béton

Fous rires garantis avec ce livre sur l'amitié. On a adoré. Ed. Glénat Jeunesse, 11 €. Dès 5 ans.

DR

CHRISTINE AVELLAN



# Quoi faire ensemble?!!



**POUR 12  
MINI-FINANCIERS  
ENVIRON**

**PRÉPARATION:**  
15 minutes

**CUISSON:**  
10 minutes

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

(de grand-mère)

**1.**  
On cuisine

## Les mini-financiers à la pistache

En rouge:  
l'enfant

**1.** Faites fondre le beurre à la casserole à feu doux jusqu'à ce qu'il obtienne une jolie couleur noisette, puis passez-le au chinois étamine pour retirer tous les dépôts. Laissez refroidir. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

**2.** Dans une grande jatte, mélange la farine, le sucre, le sel et la poudre d'amandes.

**3.** À la fourchette, fouettez les blancs d'œufs légèrement jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux.

**4.** Incorpore les blancs d'œufs dans la farine en mélangeant quelques instants avec une maryse.

**5.** Ajoutez le beurre fondu noisette et la pâte de pistache et mélangez bien.

### Ingédients

100 g de poudre d'amandes,  
100 g de sucre glace,  
80 g de beurre mou, 1 c. à soupe rase de pâte de pistache,  
50 g de farine, 3 blanc d'œuf, 1 pincée de sel

### Ustensiles

1 plaque à mini-muffins ou mini-financiers

En noir:  
le parent

**6.** A l'aide d'une petite cuillère, garnis les alvéoles des moules jusqu'en haut.

**7.** Enfournes dans le four chaud pour 15 à 20 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.



Avec Zoé  
4 ans





## 2. Dès 6 ans On crée Un cadeau utile pour papa

### TOUT CE QU'IL FAUT

- 4 pinces à linge en bois
- 7 abaisse-langues
- Colle chaude ou colle forte
- De la peinture
- Des stickers ou gommettes
- Des petites lettres

Bonne idée pour ne plus perdre son téléphone, on fabrique un support avec des pinces à linge et des abaisse-langues peints et décorés. À personnaliser avec des gommettes, photos, etc. Bonne fête Papa!



## 3. On fabrique

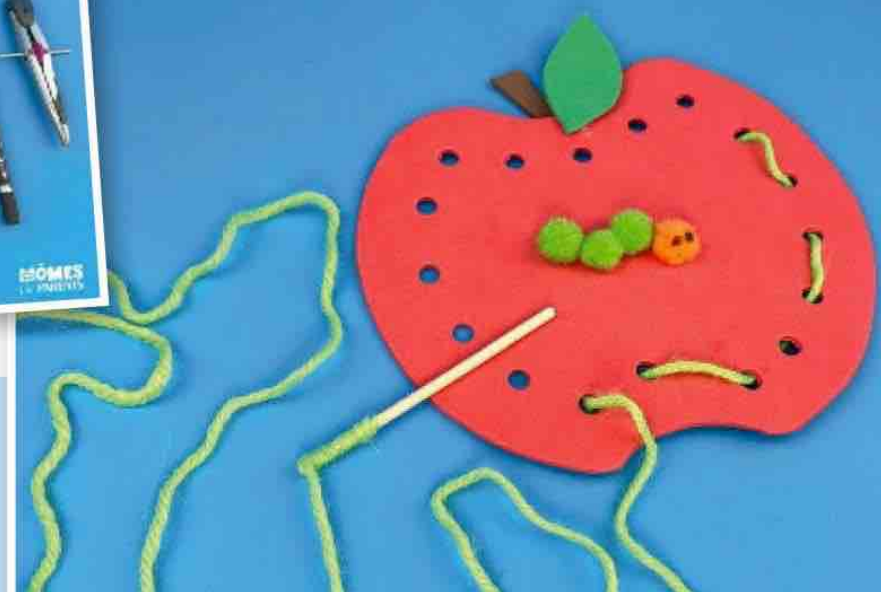
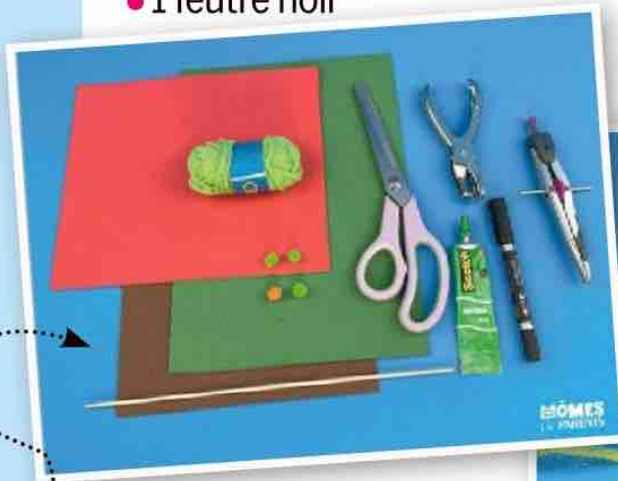
Dès 3 ans

### On apprend à lacer

#### TOUT CE QU'IL FAUT

- 3 feuilles de papier mousse (rouge, vert, marron)
- De la colle
- 1 pique à brochette en bois
• Compas
- Perforatrice
- Ciseaux
- Laine verte
- 4 pompons (3 verts, 1 orange)
- 1 feutre noir

Pas de secret pour arriver à lacer ses chaussures, il va falloir s'entraîner. Hop, on fabrique cette jolie pomme avec une feuille de papier mousse, quelques trous, un fil de laine et un pique en bois. Sans oublier le petit ver réalisé avec des pompons. Les kids vont pouvoir passer la laine dans les trous en alternant le dessus et le dessous, en suivant le pourtour de la pomme ou de manière aléatoire.



Retrouvez-nous sur notre site  
**MÔMES**  
par PARENTS  
[www.momes.net](http://www.momes.net)

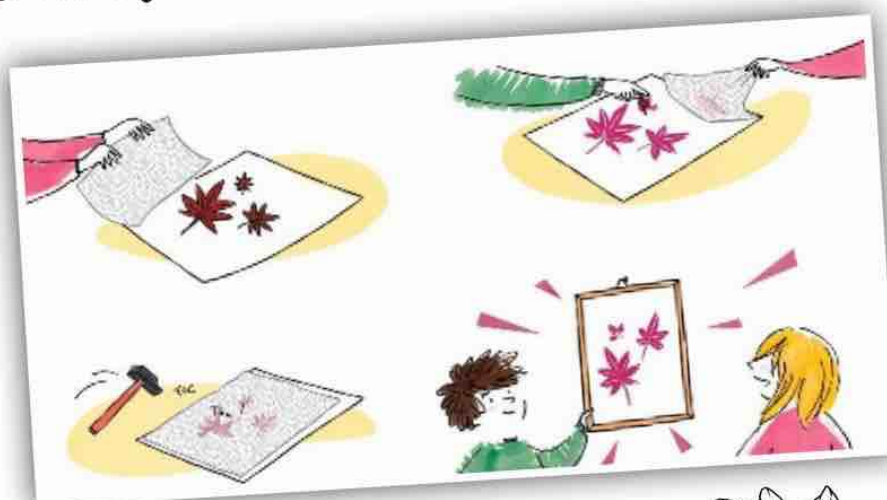
## 4.

On végétalise

Dès 3 ans

### Des tableaux de feuilles

Les artistes en herbe vont être ravis. Pour confectionner de jolis tableaux végétaux, c'est très simple: on dispose les feuilles et les fleurs récoltées sur une feuille de papier, on dépose par-dessus du papier absorbant et on donne des petits coups de marteau (attention aux doigts!) en insistant sur les contours. On décolle délicatement le papier et les résidus de végétaux. Tadam, voilà un magnifique tableau!



**Il faut au jardin:**  
des feuilles fraîches, plutôt grasses (chêne, fougère, vigne vierge...) et des fleurs fraîches.

**Le matériel en plus:**  
marteau, papier absorbant, feuilles de papier épais.

#### Activité tirée du livre

"La Grande Encyclo des aventuriers au jardin bio", ouvrage collectif, co-éd. Plume de Carotte & Terre vivante, 22 €.

Un ouvrage qui fourmille d'idées créatives pour apprendre à bidouiller, bricoler, inventer et s'amuser au jardin, toute l'année.





# “L'ÉDUCATION QUE JE DONNE À MES ENFANTS EST À L'OPPOSÉ DE CELLE QUE J'AI REÇUE”



Pour leurs petits bouts, ils ont voulu faire autrement. Proposer une autre éducation, voire le contraire de ce qu'ils ont connu. Trois parents racontent.





“Avec mes enfants, la violence, même verbale, est complètement bannie.”

**Sarah, 33 ans, maman de James, 7 ans, et Alice, 3 ans.**



**M**on père est mort quand j'étais petite, c'est donc ma mère qui nous a élevés mon frère, mes deux sœurs et moi. Les « Je t'aime » étaient très rares, on ne disait pas ces choses-là. Même si je pense qu'elle nous aimait. Notre éducation était très stricte, à coups de fessées, gifles, cris, mises au coin et même menaces du martinet. On n'avait pas le droit de parler à table et on devait finir notre assiette au risque de la voir resservie au petit déjeuner du lendemain. Longtemps, j'ai eu des problèmes avec la nourriture. Je mangeais mes émotions car je ne pouvais pas les exprimer. Ma mère me disait que j'étais grosse. J'ai été très longtemps en obésité. Puis, avant la naissance de James, j'ai consulté un psychologue qui m'a aidée à comprendre que tout ce que j'avais vécu n'était pas normal. Ça m'a permis d'avancer. Je voulais tout le contraire pour mes enfants, je me suis dit que jamais je ne leur ferais ce qu'on m'avait fait.

### Lorsque je suis tombée enceinte, je me suis renseignée sur d'autres formes d'éducation.

J'ai beaucoup lu les livres d'Isabelle Filliozat. Ils m'ont ouvert les yeux sur d'autres façons de faire et, surtout, sur les choses à ne pas faire. Avec mes enfants, la violence, même verbale, est complètement bannie. On ne crie pas (ça nous arrive parfois, on est humains), on ne rabaisse pas, on n'humilie pas et on ne fait pas de chantage. Aussi, avec mon mari Cédric, nous échangeons beaucoup avec les enfants sur leurs émotions, sur ce qu'ils ressentent. Ce midi, par exemple, Alice, ma fille de 3 ans, a fait une colère monumentale parce que j'avais coupé ses carottes, alors qu'elle voulait les manger entières. Je lui ai dit : « Je comprends que tu sois en colère. Maman te demandera la prochaine fois avant de couper tes carottes. » C'est énormément de dialogue. Quand ils se font mal, on ne leur dit pas : « Ce n'est rien, relève-toi », mais plutôt « Je sais que tu pleures car tu as mal. Tu as le droit, ce n'est pas agréable de tomber ».

### C'est sûr que ça fait un énorme changement par rapport à la façon dont j'ai été élevée.

Au début, ce n'était vraiment pas inné. J'ai dû travailler sur moi pour réussir à faire taire les vieux réflexes comme « Non, tais-toi ». Je déchargeais beaucoup la nuit. Je pleurais. Mais, au final, tout ce travail m'a permis de mieux m'écouter également. À la naissance de ma fille, j'ai pris la décision d'arrêter de « manger mes émotions ». Je dis souvent qu'Alice m'a guérie. Aujourd'hui, je ne me tais plus, je dis quand ça ne va pas, y compris à mes enfants, je leur explique et ils comprennent. Du coup, je suis devenue plus disponible pour eux, car je suis plus à l'écoute de moi-même.



DR







“Je ne veux pas qu'ils fassent les mêmes bêtises que moi, je préfère les prévenir.

**Killian**, 24 ans, papa de Lilas, 4 ans, Tiago, 2 ans, et Melina, 2 mois.

**M**es trois sœurs et moi, on a été élevés dans une famille très soudée. On pouvait toujours compter les uns sur les autres. En revanche, je n'ai connu aucune limite, aucune restriction, aucune règle. Je n'étais jamais puni. J'avais tout ce que je voulais, je ne connaissais pas le « Non ». Si je demandais une télévision, mes parents allaient me l'acheter. Parfois, mon père me disait non. Alors, j'allais voir ma mère et elle me disait oui. Ça a créé des tensions entre mes parents car mon père n'était absolument pas écouté, mais il finissait par capituler pour ne pas se disputer avec ma mère.

### À l'époque, j'ai très bien vécu ce sentiment de liberté.

Mes parents ne m'interdisaient rien ni ne me donnaient de conseils sur les bons ou les mauvais choix. Je me suis mis en danger dans mon adolescence. J'ai quitté la maison à 16 ans sans leur accord, je traînais avec des gens plus âgés. Mes parents m'ont demandé de revenir, mais

je ne ressentais pas de manque à leur égard, je n'étais pas attaché à eux. Je sais que c'est à cause de l'éducation qu'ils m'ont donnée. Ils ne m'ont jamais dit que je risquais de me mettre en danger ou de m'éloigner d'eux ou même de leur manquer. Je n'ai pas eu le sentiment qu'ils voulaient me protéger. J'avais 22 ans quand mon père m'a dit : « Je t'aime » pour la première fois. Il ne m'a jamais pris dans ses bras.

### Quand j'ai rencontré Pascaline, elle avait déjà deux enfants d'une précédente union.

Je voulais m'investir dans l'éducation de ses enfants et je ne voulais pas reproduire ce que j'avais vécu. Et nos trois enfants sont nés. J'ai tout de suite mis en place un cadre strict et des limites. Ce que je n'avais pas connu et qui m'avait vraiment beaucoup manqué. Je ne veux pas qu'ils fassent les mêmes bêtises que moi, je préfère les prévenir avant. S'ils écrivent sur les murs ou cassent un objet, je ne vais pas dire : « Ce n'est pas grave, ça arrive », mais plutôt : « Tu n'auras pas de dessert ». Je veux qu'ils comprennent tout de suite et qu'ils ne le refassent plus. Mais bon, ça ne marche pas toujours... Pascaline a plus de patience que moi. On en parle souvent et elle m'aide à redescendre en pression quand j'en fais trop. On prend les décisions éducatives ensemble, contrairement à mes parents. C'était très important pour moi d'instaurer ça. En revanche, comme mes parents, j'ai beaucoup de mal à montrer mes sentiments. Et je le paie avec ma grande, qui n'est pas proche de moi. J'essaie de m'améliorer et d'être plus câlin avec ma dernière, mais j'ai un blocage. C'est lié à mon enfance, je n'arrive pas à reproduire ce lien que je n'ai pas eu avec mes parents. Je n'arrive pas à leur montrer tout l'amour que j'ai pour eux. Mais je travaille sur moi et j'espère que ça va changer!





**“Avec ma famille nombreuse, j'essaie de combler le manque que j'ai connu enfant.**

**Shake, 34 ans, papa de Shaahnaz, 9 ans, Raheem, 7 ans, Dahlia, 4 ans, Irfan et Ihsan, 3 ans.**

J'ai grandi à La Réunion avec ma mère qui m'a élevé seule, car mon père est mort quand j'avais 3 ans. J'avais une relation très fusionnelle avec elle. Tout allait bien malgré certaines difficultés financières, raison pour laquelle on a rejoint la métropole quand j'avais 12 ans. Je suis fils unique, mais j'ai des demi-frères et demi-sœurs que j'ai peu vus durant mon enfance. L'un d'entre eux, plus âgé que moi de vingt ans, m'a apporté cette figure paternelle que je n'ai pas eue, en termes d'autorité et de cadre. Il était mon modèle, et c'est grâce à lui que je me suis accroché à mes études et que j'ai réussi à me projeter, ce qui était plus compliqué à faire avec ma maman, malade de surcroît. Ça m'a beaucoup marqué d'être fils unique, j'ai souffert de cette solitude et de cette éducation centrée sur moi-même. Heureusement, j'ai eu beaucoup d'amis, qui le sont toujours aujourd'hui, et je me rends compte que j'ai besoin d'être entouré. C'est tout ça qui a nourri notre envie commune, avec ma femme Linda, d'avoir une famille nombreuse. J'ai voulu créer une fratrie soudée et rappro-

chée (nous avons eu cinq enfants en six ans!), car ça contribuait à une émulation et c'était à l'opposé de ce que j'avais connu.

### **Au début, j'appréhendais énormément d'avoir des enfants.**

J'avais cette crainte de ne pas réussir en tant que père, puisque je n'ai que très peu connu le mien. Et cette peur nourrissait ma tendance à vouloir repousser à 30 ans le premier enfant sur le même modèle que mon demi-frère qui a eu le sien à 33 ans. Finalement, j'ai eu des enfants à 25 ans, peu après mon mariage, et j'ai appris sur le tas! J'ai essayé de combler certaines lacunes de mon enfance, comme l'absence de perspective et le manque de culture française. Car avec ma mère, je baignais surtout dans la culture indienne. Nos enfants sont inscrits au solfège et au conservatoire. Ils apprennent l'arabe, l'anglais et l'allemand. La culture permet de voyager et d'oublier le quotidien, et ça permet à l'enfant de se projeter dans autre chose. Je trouve ça très important. Avec Linda, nous essayons également de les impliquer dans la vie de la maison en les responsabilisant. Mais sans les sortir de leur rôle d'enfant, bien sûr, car c'est ce que j'ai dû faire quand ma mère est tombée malade alors que j'avais 13 ans. Je gérais la maison et les papiers, mais c'était trop tôt... Je fais deux sorties culturelles par semaine avec mes trois grands. Je m'efforce de leur apporter ces moments pour leur construction et de leur offrir la figure paternelle que je n'ai pas eue.

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉMILIE VEYSSIE

### **ON A BESOIN DE VOUS!**

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

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





# ABONNEZ-VOUS



**1 AN PARENTS**  
(10 NUMÉROS)



La peluche Barbapapa  
ou la peluche Barbamama



**25,90 €**  
seulement

**-52%**  
de réduction

AU LIEU DE 54€\*\*

## 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** une peluche pour **25,90€ seulement** au lieu de 54€\*\*

**Je choisis ma peluche** ▶ 1 ☐ Barbapapa **OU** 2 ☐ Barbamama

**OU** PG2 ☐ **2 ans (20 N°)** + **EN CADEAU** 2 peluches pour **44,90€ seulement** au lieu de 108€\*\*

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.

**PCHS10**

Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro et de la peluche Barbapapa : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. \*\* Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosque et la peluche Barbapapa au prix de 25€. 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 sont 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 Lottelier 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 : serviceclients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 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 : serviceclients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au N° Cristal 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS SAS au capital de 7 116 960 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38222104183. Filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier familial, 1 comme info, Santé Magazine, Parents, Régel, Différent Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire, Yummypets, Naturestime, Les Petits Plais de Laurent Maricette et Les Maternelles.

Découvrez d'autres offres sur : [store.uni-medias.com/barbahs10](https://store.uni-medias.com/barbahs10)

**OU**

scannez le QR code





et recevez

# La peluche Barbapapa



de votre choix

**Les peluches** Barbapapa et son Perroquet et Barbamama et son chat sont toutes douces à câliner !

**Barbapapa**  
et son perroquet



**Le perroquet  
de Barbapapa  
et le chat de  
Barbamama sont  
amovibles !**



**Barbapapa  
et Barbamama**  
peuvent aussi  
se tenir la main !

**ou**

**Barbamama**  
et son chat



La peluche mesure 40 cm  
et est lavable à la main.



# Réponses → d'experts



**Dr Philippe Grandsenne**  
PÉDIATRE



**Julien Rousseaux**  
MÉDECIN  
NUTRITIONNISTE



**Stephan Valentin**  
DOCTEUR  
EN PSYCHOLOGIE



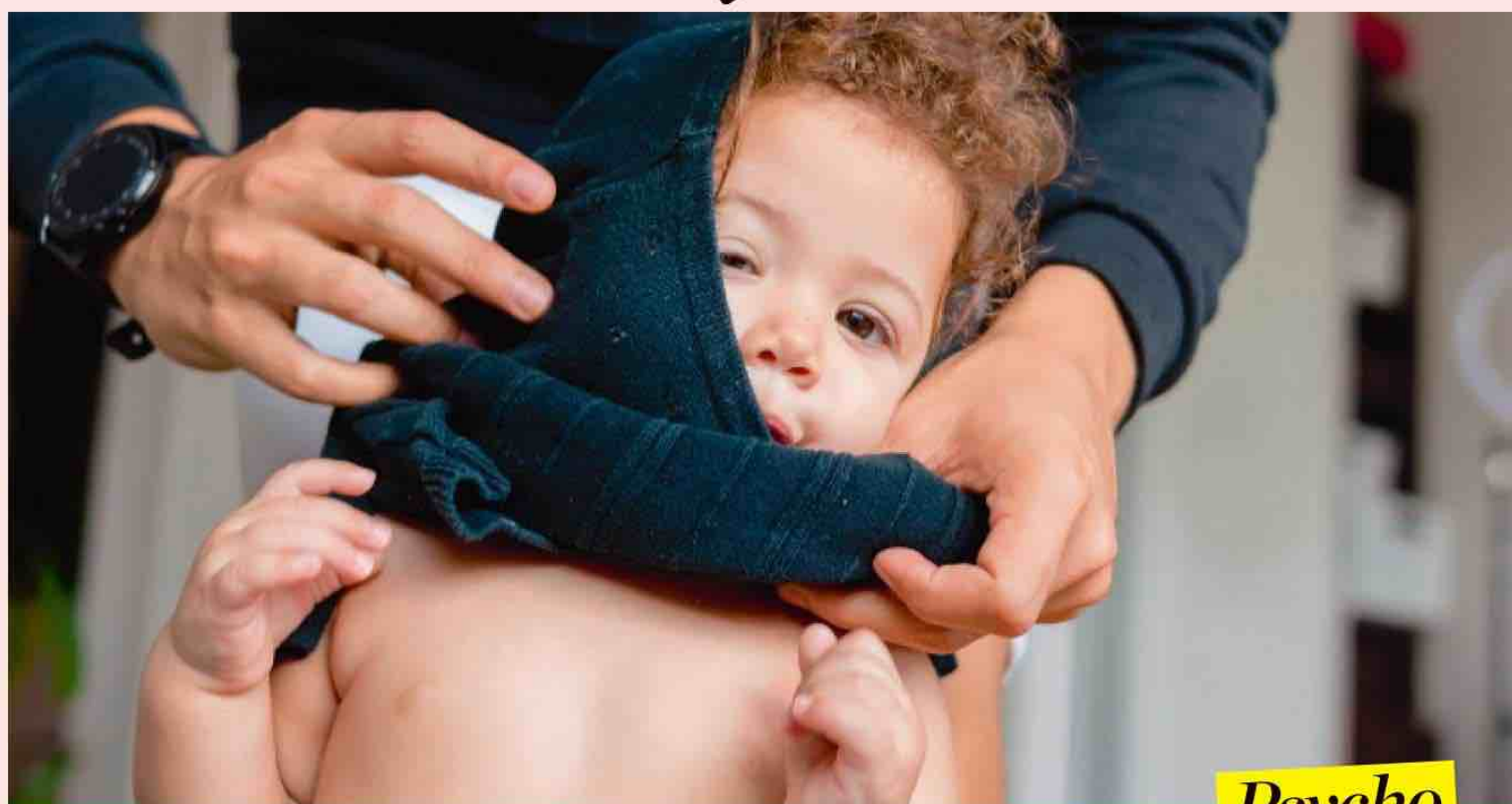
**Jessica Pirbay**  
SEXOLOGUE ET  
SEXOTHÉRAPEUTE



**Adrien Gantois**  
SAGE-FEMME



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



**Psycho**

« Depuis quelque temps, nous avons beaucoup de mal à habiller notre garçon de 3 ans le matin. Il veut choisir ses vêtements, il change sans cesse d'avis, il traîne alors qu'on doit partir travailler. » **KARIM** ?

Plus l'enfant est jeune, plus grande est sa difficulté à s'adapter à des changements de situation. Le cerveau des tout-petits n'est pas encore capable de répondre de manière flexible aux attentes d'une situation. Par conséquent, les enfants vont avoir tendance à traîner. Tous ces conflits matinaux autour des vêtements sont liés à la prise d'autonomie au cours de la phase d'opposition, ainsi que dans les phases d'affirmation de soi, car à chaque fois que l'enfant s'autonomise un peu plus, ça fait tilt et il veut s'affirmer en voulant prendre un peu plus de décisions. Mais si c'est bénéfique pour son développement, ça peut devenir compliqué pour les parents ! En intégrant l'enfant dans les prises de décisions lors d'un conseil de famille, il se montrera beaucoup plus coopérant. On peut aussi lui demander ce qu'on peut changer pour que ça se passe mieux le matin. Voici donc quelques

règles qu'on peut aborder avec lui : décrire les 5 étapes du matin : 1. se lever / 2. se laver / 3. s'habiller / 4. petit-déjeuner / 5. partir. Les étapes 2, 3 et 4 sont interchangeables selon les préférences de l'enfant et à décider avec lui. Choisir la veille au soir ses vêtements avec lui (ou le laisser choisir seul). Opter pour une attitude plus détendue. S'il met deux chaussettes de couleurs différentes, ce n'est pas grave. L'important est qu'il n'attrape pas froid. Ne pas le réveiller à la dernière minute, au risque que tout le monde ne soit sous pression. Préchauffer si besoin le vêtement sur un radiateur, en hiver par exemple. Poser des questions plutôt que d'ordonner, par exemple : « Que peux-tu mettre pour ne pas avoir froid dehors ? ». La probabilité que l'enfant réponde « un manteau » ou « un gilet » et qu'il le mette, est plus grande que si on lui ordonne de mettre son manteau ! **S.V.**



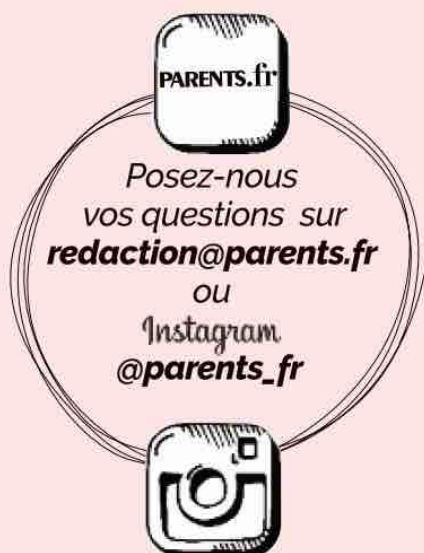


## Nutrition

« Faut-il proposer de l'eau à boire au bébé pendant le repas au début de la diversification ou est-ce que le lait est suffisant ? »

MANON, MAMAN DE LÉA, 5 MOIS.

À 5 mois, le lait est l'aliment de base, mais aussi la principale voie d'hydratation. Il est inutile de proposer de l'eau à votre bébé pendant les repas, et même en dehors, s'il n'y a pas de risque de déshydratation bien sûr (fièvre, grosses chaleurs...). J.R.



## TESTÉ ET APPROUVÉ

### PAR LES CRÈCHES POUR PARENTS

Pas facile de choisir un jouet pour un tout-petit ! Surtout un jouet qui l'amuse, dont il ne se lasse pas après quelques semaines, un jouet qui lui permette de développer ses qualités sensorielles et l'aide à bien grandir. Voici les résultats des tests.

### Manon, Lumi Mouton nuit étoilée 3 en 1

DE LA NAISSANCE À 6 ANS.

PRIX PUBLIC  
CONSEILLÉ  
42,99 €

Note  
17,35/20

#### L'AVIS DES BAMBINS

Émerveillés par les jeux de lumière et apaisés par les sons (notamment le bruit blanc), ils adorent cajoler Manon (matières très douces adaptées aux tout-petits). Ce mouton tout mignon les accompagne durant le temps de relaxation et la sieste.



#### L'AVIS DES PROS

Une peluche adorable qui invite bébé au sommeil grâce à ses projections lumineuses et ses différents modes d'écoute. On apprécie : son design, ses couleurs douces, ses mélodies calmes. Super, ce jouet se transporte facilement et son module électronique est détachable, ce qui permet de le laver en machine.

## Droit

« Nous sommes séparés et pas d'accord sur le choix de l'école de notre enfant, comment faire ? » LÉA, MAMAN DE LUCIEN.

Le choix de l'établissement scolaire de l'enfant relève de l'exercice de l'autorité parentale. La loi définit l'autorité parentale comme un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant. L'autorité parentale 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. A ce titre, la séparation des parents n'a aucune incidence sur l'exercice de l'autorité parentale qui demeure, par principe, exercée conjointement. Ainsi, l'accord des deux parents est requis, mais si les parents n'arrivent pas à se mettre d'accord sur le choix de l'établissement scolaire de l'enfant, ils peuvent avoir recours à une médiation. En cas d'échec, l'un des deux parents peut saisir le Juge aux affaires familiales afin qu'il tranche dans l'intérêt de l'enfant. J.E.





Bébé est  
une vraie  
tornade !



# L'astro...

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



## Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

**Bébé :** Le Bébé Taureau change de tempérament. Il a tendance à piquer des crises et à s'opposer de manière systématique. C'est peut-être la "phase du non", vers 24 mois. Chez les Taureau plus jeunes, rien de tout ça. Mais, quelques séries de pleurs en cascade.

**Maman Taureau :** Au boulot, on vous confie une mission importante. Vous vous impliquez beaucoup. Ça peut augmenter vos chances d'être promu.e ou augmenté.e. Mais,

## Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Bébé :** Le mini-Bélier adore jouer, et tripoter ses petites affaires. Il va s'en donner à cœur joie. Et, si son âge lui permet, il découvrira aussi les joies de la baignade dans la piscine ou la mer. Pour lui, c'est sûr, l'été est émaillé de découvertes.

**Maman Bélier :** Votre vie amoureuse devient plus facile et agréable. Votre conjoint est même plus disposé à discuter avec vous. C'est peut-être parce que vous êtes moins critique. Vous essayez d'être plus ouverte. Vous voyez, le résultat de vos efforts se voit déjà.

## Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

**Bébé :** Le petit Gémeaux est comme monté sur ressorts ! Il est inépuisable. Même après une journée chez la nounou, il a une pêche d'enfer. Le bout de chou est agité, y compris à l'heure du bain et du coucher. Mais, où diable puise-t-il toute cette énergie ?

**Maman Gémeaux :** Vous pourriez vous sentir sous-estimé.e par votre partenaire. Faites-lui en part, avec beaucoup de diplomatie. Il pourrait s'agir d'une simple erreur d'interprétation ! Solo : quelques rencontres estivales en vue, mais rien de sérieux.

## Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

**Bébé :** Le Bébé Cancer connaît des nuits agitées. Il se réveille souvent, et pleure beaucoup. Le pauvre chou fait peine à voir, il se met dans des états pas possibles ! Heureusement, ça ne va pas durer. Des éclaircies sont prévues à la fin du mois. Ouf !

**Maman Cancer :** Vous avez envie de changer d'air. Ça tombe bien, c'est bientôt les vacances. Plongez-vous dans les préparatifs. Cela vous donnera un avant-goût des congés. Les vacances sont déjà là ? Profitez-en, savourez tous les moments de détente sans modération.

## Lion

DU 23 JUILLET  
AU 23 AOÛT

**Bébé :** Repas, dodo, sorties... Avec le petit Lion, tout se passe grosso modo sans souci. Le bambin est dans

## Vierge

DU 24 AOÛT  
AU 23 SEPTEMBRE

**Bébé :** Le mini-Vierge entre dans sa période « explorateur ». Debout ou en rampant, il inspecte les pièces de la maison. Son but : parcourir des terres inconnues à la recherche d'objets. Et il est insatiable, question curiosité. Celle-ci semble sans limites.

une période faste, et ça se voit : il multiplie les risettes et les câlins. Le bébé Lion n'est pas près de sortir les griffes. Tant mieux !

**Maman Lion :** Waouh ! Quelle femme épanouie vous faites ! Vous recevez de belles preuves d'amour de la part de votre compagnon. Cela vous rend plus charmante encore. Vous êtes sur un petit nuage. Et, sans y prêter attention, vous faites tourner bien des têtes...

**Maman Vierge :** Vous fourmillez d'idées au travail. Mais, celles-ci sont presque toutes refusées. Vous rongez votre frein. Votre enthousiasme vacille. Ne vous découragez pas, et mettez à profit vos idées pour des projets personnels. Elles valent sans doute le coup.





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 juillet  
vous réservent les planètes ? Surprise !



## Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

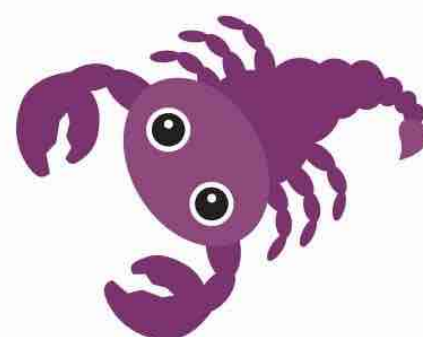
**Bébé:** Le Bébé Balance a besoin d'être rassuré. Il est plus que jamais en proie à des craintes. Ces peurs n'ont pas forcément d'explication. Et même inquiet, le pitchoun devrait se développer sans obstacles. Mais, s'il est serein, c'est encore mieux !

**Maman Balance:** Au début du mois, tout roule. Mais, dès le 12, l'horizon s'obscurcit. Vous avez l'impression de ne pas être comprise par votre entourage, voire qu'il tente de s'immiscer dans votre vie privée. N'entrez pas en conflit, mais privilégiez le dialogue.

## Scorpion

DU 24 OCTOBRE  
AU 22 NOVEMBRE

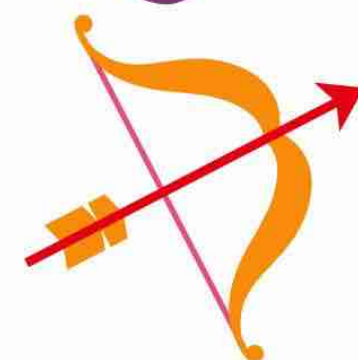
**Bébé:** Le petit Scorpion retrouve de l'allant. Après un léger coup de mou, il se porte de nouveau comme un charme. Du coup, il n'est plus grognon. Au contraire, il semble toujours partant pour de nouvelles aventures. Allez, hop ! Direction le jardin d'enfants !



## Sagittaire

DU 23 NOVEMBRE  
AU 21 DÉCEMBRE

**Bébé:** Le mini-Sagittaire devient pénible aux repas. Il gesticule. Face à la cuillère, il tourne la tête, ou il se met à faire du tri dans son assiette. Il faut déployer un vrai talent pour le faire manger sans difficultés. Et ça prend du temps !



**Maman Sagittaire:** C'est l'été, mais votre agenda se remplit à vue d'œil ! Faites attention, sinon vous allez vous laisser envahir, même les week-ends. Essayez de vous recentrer sur votre couple. C'est la période idéale pour profiter de moments de plaisir et de partage.



## Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Bébé:** Le petit Capricorne semble dans la Lune. Il passe de longs moments, pensif, à se raconter des histoires avec son doudou

**Verseau** à ses côtés. Son imagination est sans doute fertile. Sensible et rêveur, ce bout de chou a tout pour devenir un artiste... Il va vous surprendre !

DU 21 JANVIER  
AU 18 FÉVRIER

**Bébé:** Les astres veillent sur Bébé Verseau. Et, ça lui profite !

**Maman Capricorne:** Vénus vous encourage à exprimer vos désirs. A l'écoute de vos sensations, vous demandez plus d'attention à votre chéri. Votre relation prend un nouveau tournant. Au travail, vous voulez booster votre carrière. N'ayez pas peur d'être ambitieuse !



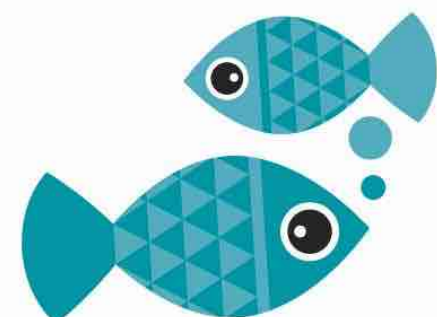
## Poissons

DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

**Bébé:** Le mois est en dents de scie pour le petit Poissons. Il est plein d'énergie, puis, une mauvaise surprise le perturbe, et le rend raplapla. Après, il retrouvera un peu de tonus, et pourra profiter des beaux jours. Mais gare aux coups de chaud !

**Maman Poissons:** Les astres vous rendent craintive. Vous vous renfermez sur vous-même. Sortez de votre coquille ! Vous allez adorer vous retrouver en famille, et faire peut-être de nouvelles connaissances. Finances : vous calculez tout. C'est un peu too much, non ?

**Maman Verseau:** Au boulot, votre motivation est toujours là. Mais, vous avez le sentiment qu'on vous a fixé des objectifs trop ambitieux. Il y a de quoi se décourager ! Avancez patiemment, étape par étape. Vous devriez voir le bout du tunnel d'ici la fin de l'été.





# 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](http://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 manuscrites 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 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](mailto: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](http://www.store.uni-medias.com). Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : [service.clients@uni-medias.com](mailto: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 € - I.C.S. Paris B 343 233 688 - I.C.S. FR38ZZZ104183. N° de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier familial, L'homme info, Santé Magazine, Parents, Rézo, Détente Jardin, Maison Créative, Débours en France, Plus de Peps magazine, Secrets d'histoire, Tummypets, Les Petits Plats de Laurent Morillot et Les Maternelles. Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> 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 :

Noureddine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Katrin Acou-Bouaziz (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1<sup>re</sup> 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](mailto:anne.jannot@uni-medias.com)

Directrice pôle Famille-Food :

Claire Chabannes,

[claire.chabannes@uni-medias.com](mailto:claire.chabannes@uni-medias.com)

Directrice conseil pôle Famille-Food :

Marta Garcia,

[marta.garcia-alfonso@uni-medias.com](mailto:marta.garcia-alfonso@uni-medias.com)

Directrice pôle Santé-Hors captif :

Monique Pinheiro,

[monique.pinheiro@uni-medias.com](mailto:monique.pinheiro@uni-medias.com)

Directrice de clientèle pôle Beauté :

Léa Bignon,

[lea.bignon@uni-medias.com](mailto:lea.bignon@uni-medias.com)

Responsables commerciales

exécution :

Leila Iddouadi,

[leila.iddouadi@uni-medias.com](mailto:leila.iddouadi@uni-medias.com)

Sandy Dumontier,

[sandy.dumontier@uni-medias.com](mailto:sandy.dumontier@uni-medias.com)

### AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

### VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

### NUMÉRIQUE MARKETING

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 : 2555-9486

Dépôt légal : Mai 2022

Distribution : MLP

### IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

[www.agir-graphic.fr](http://www.agir-graphic.fr)

Origine du papier : Finlande

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P<sub>tot</sub> 0,003 kg/T

### ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE : 25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup. Tél. : 070/233 304

[abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be) - [www.edigroup.be](http://www.edigroup.be)

Abonnements pour la Suisse :

Edigroup. Tél. : 022/860 84 01

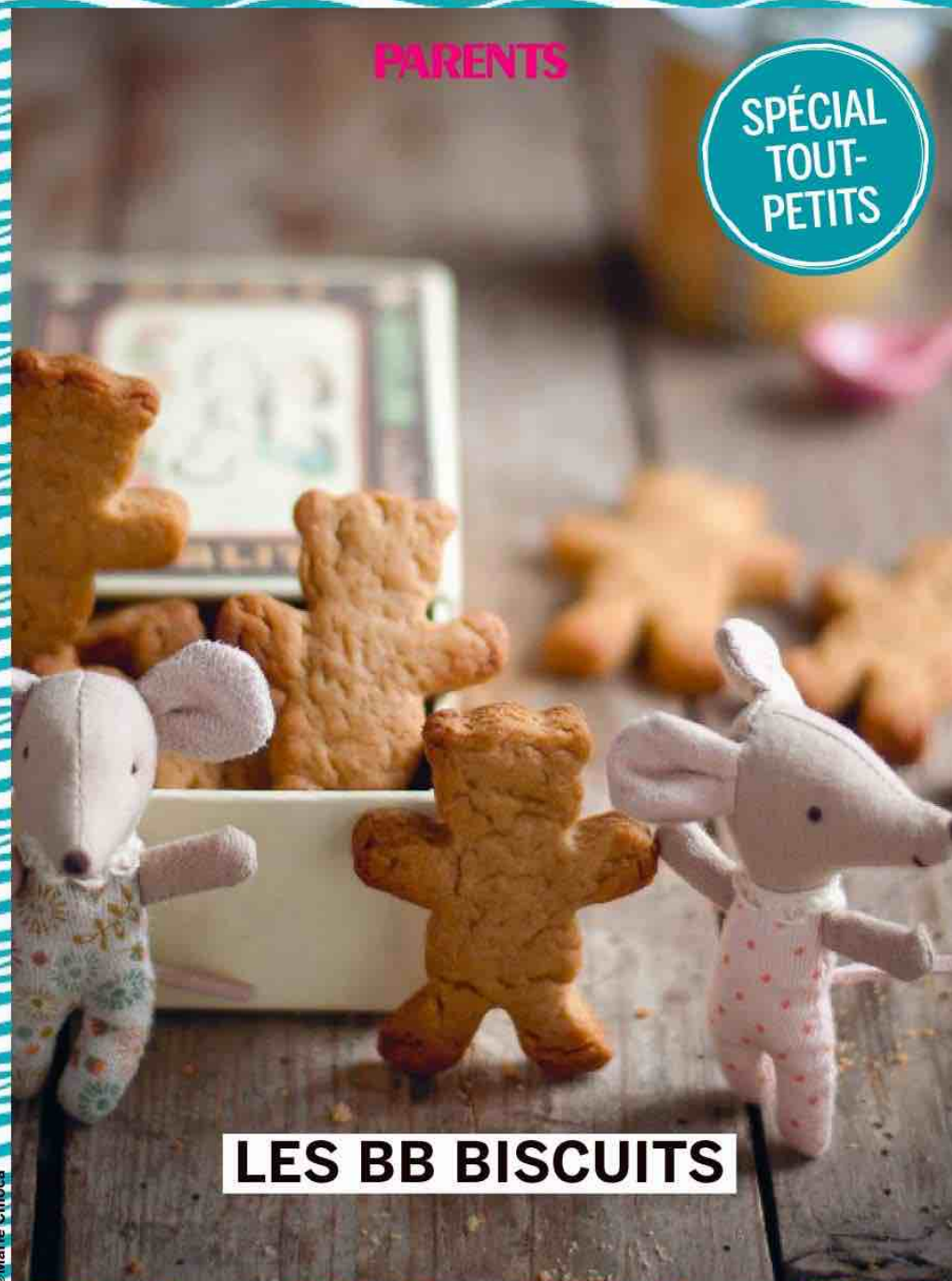
[abonne@edigroup.ch](mailto:abonne@edigroup.ch) - [www.edigroup.ch](http://www.edigroup.ch)

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

Imprimé en France





PARENTS

SPÉCIAL  
TOUT-  
PETITS

LES BB BISCUITS

© Marie Chloé



PARENTS

HYPER  
VITAMINÉE

CRÈME DE RIZ À LA VANILLE  
ET COULIS DE FRAMBOISE

© Marie Chloé



PARENTS

POUR  
PETITS ET  
GRANDS

LE POULET BASQUAISE

© Marie Chloé



PARENTS

SPÉCIAL  
TRANSIT

PURÉE DE LÉGUMES VERTS

© Marie Chloé



## PARENTS

### CRÈME DE RIZ À LA VANILLE ET COULIS DE FRAMBOISE

**POUR :** 5 À 6 PORTIONS

**PRÉPARATION :** 10 minutes. **CUISSON :** 5 minutes.

#### INGRÉDIENTS

- 50 cl de lait frais
- 50 g de cassonade
- 40 g de crème de riz ou d'avoine (farine précuite) ou de céréales pour bébé
- ½ gousse de vanille (ou 1 cuil. à café de poudre de vanille)
- 300 g de framboises de saison

1. Délayer la cassonade et la crème de riz dans le lait. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux et porter à ébullition 5 min en remuant sans cesse au fouet. Retirer la vanille, verser dans des petits pots et laisser entièrement refroidir au frais.
2. Mixer les framboises, puis les passer à travers un tamis pour retirer les petites graines.
3. Napper les crèmes de coulis de framboise.



Recette extraite du livre **“Je cuisine bio pour mon bébé”** de Marie Chioca, éd. Terre vivante.  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

## PARENTS

### LES BB BISCUITS

**POUR :** 25 BISCUITS.

**PRÉPARATION :** 15 minutes. **CUISSON :** 10 à 12 minutes.

#### INGRÉDIENTS

- 5 cl de jus de pomme
- 80 g de beurre bio (ou de ghee)
- 50 g de sucre complet (ou de sucre de coco)
- 2 sachets de sucre vanillé
- 200 g de farine de grand épeautre semi-complète
- ½ sachet de poudre à lever bio
- 1 petite pincée de sel (facultatif)

1. Préchauffer le four à 180 °C, si possible en chaleur tournante.
2. Faire fondre dans une petite casserole le beurre avec le sucre, le sucre vanillé et le jus de pomme, sans faire bouillir.
3. Mélanger à part la farine avec la poudre à lever.
4. Verser le mélange liquide dans la farine, bien mélanger.
5. Filmer la pâte, la mettre éventuellement au frais environ 30 min (pour faciliter son découpage, mais c'est facultatif).
6. Étaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur, puis découper des biscuits longs avec une roulette à pâtisserie (ou des emporte-pièces rigolos), en les déposant au fur et à mesure sur une plaque de cuisson chemisée de papier.
7. Enfourner 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'ils soient à peine dorés (pour un bébé, mieux vaut que les biscuits soient moins durs et se "délitent" plus facilement au mâchouillage).
8. Laisser refroidir : les biscuits vont alors gagner en croustillant. À conserver dans une boîte hermétique.



Recette extraite du livre **“Je cuisine bio pour mon bébé”** de Marie Chioca, éd. Terre vivante.  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

## PARENTS

### PURÉE DE LÉGUMES VERTS

**POUR :** 2 PORTIONS DE 200 g.

**PRÉPARATION :** 5 min. **CUISSON :** 20 min.

#### INGRÉDIENTS

- 100 g d'épinards bio frais (ou surgelés) ou de vert de blette, ou de laitue
- 1 petit oignon
- 1 poireau (sans la partie verte la plus coriace)
- 1 pomme de terre
- Quelques brins de persil
- 20 g de blanc de poulet (ou de bœuf, de veau, d'agneau), ou de poisson blanc (facultatif)
- 2 c. à café d'huile d'olive

1. Laver, éplucher et couper les légumes dans une casserole. Ajouter éventuellement la viande ou le poisson coupé en petits cubes, 30 cl d'eau et laisser mijoter 20 min.
2. Hors du feu, ajouter l'huile et mixer le tout.

#### Bon à savoir

Pour bien équilibrer les apports nutritionnels, veillez à alterner dans l'alimentation de bébé les légumes orangés (carottes, courge, potimarron, patate douce, tomate, etc.) avec les légumes verts car ils apportent des nutriments complémentaires.



Recette extraite du livre **“Je cuisine bio pour mon bébé”** de Marie Chioca, éd. Terre vivante.  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

## PARENTS

### LE POULET BASQUAISE

**POUR :** 4 PERSONNES (DONT BÉBÉ)

**PRÉPARATION :** 15 minutes. **CUISSON :** 25 minutes.

#### INGRÉDIENTS

- 500 g de blancs de poulet bio ou fermier
- 2 oignons
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 tomates
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 2 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail
- 350 g de riz basmati

1. Détailler le poulet en aiguillettes.
2. Émincer les oignons et les colorer doucement à l'huile d'olive dans une sauteuse, un wok ou une large poêle. Ajouter le poulet et faire à peine dorer (sans faire fumer l'huile, ni brûler les sucs).
3. Ébouillanter et peler les tomates (facultatif).
4. Couper les poivrons en lanières, les ajouter dans la poêle, laisser dorer quelques minutes avant d'ajouter les tomates. Saler (éventuellement) très légèrement, ajouter le laurier et les gousses d'ail, puis laisser sauter environ 15 min à feu doux, en mélangeant de temps en temps.
5. Pendant ce temps, faire cuire le riz à l'eau bouillante, environ 2 min de plus que le temps indiqué sur le paquet.
6. Prélever 20 g de poulet pour bébé, 2 c. à s. de riz, des légumes et du jus de cuisson. Tout détailler en petits bouts (ou mixer grossièrement), puis saler le reste du plat et le servir à table au reste de la famille.



Recette extraite du livre **“Je cuisine bio pour mon bébé”** de Marie Chioca, éd. Terre vivante.  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)



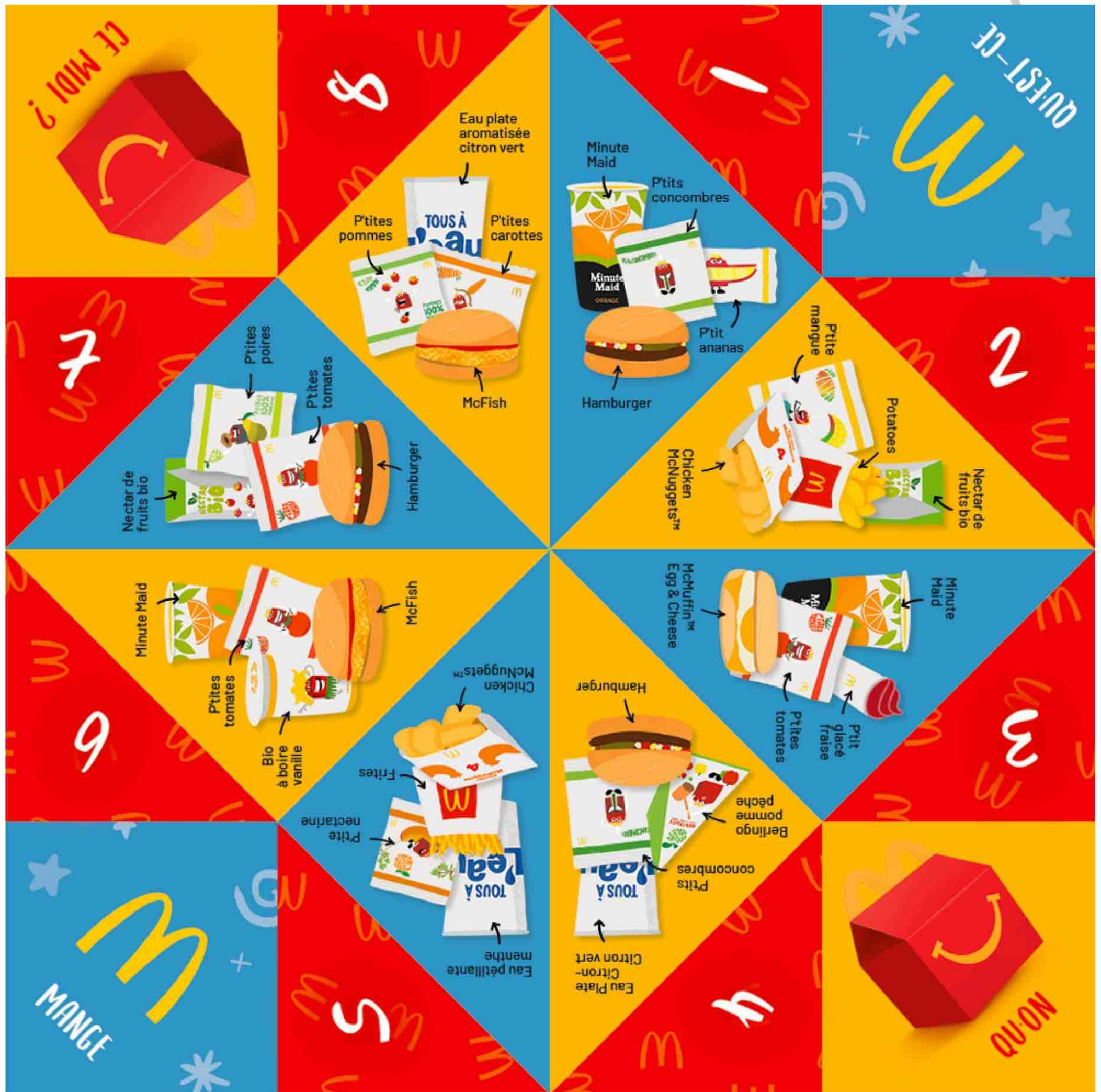
**3 - 6 ANS**

**6 - 10 ANS**

## LA COCOTTE



Voici une cocotte rigolote à imprimer et à plier pour jouer à plusieurs :  
qu'est ce que mange ce midi chez McDonald's ? A vous de jouer !



**Le Happy Meal™, c'est 1404 façons de composer son menu**  
dont une sélection de fruits et légumes issus de l'agriculture écoresponsable française.



**x**







>> **RETROUVEZ-NOUS SUR** [www.parents.fr](http://www.parents.fr)

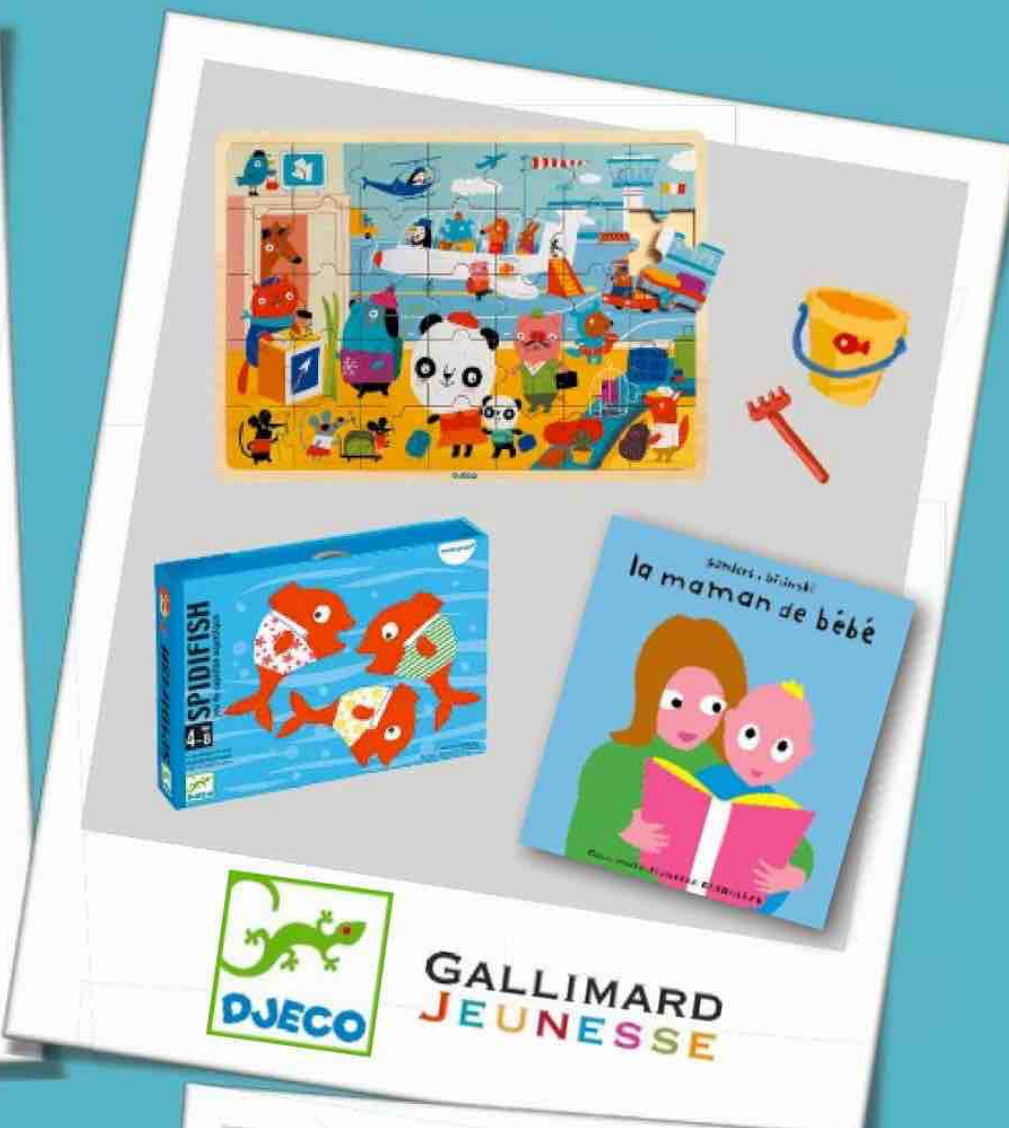


27,90€  
livré chez  
vous !

# tiniloo

Une box tous les mois

De la grossesse aux 7 ans de l'enfant



\* Visuels non contractuels. En fonction de l'âge de votre enfant, retrouvez dans votre box 6 articles parmi la sélection ci-contre ou d'autres surprises à découvrir. L'abonnement est résiliable en un clic ! Voir conditions de l'offre sur [www.tiniloo.com](http://www.tiniloo.com)



**IDÉE CADEAU POUR LA FÊTE DES PÈRES :**

Daddy Cool : une box complète au contenu drôle et décalé, pour un futur ou un jeune papa !

Catégorie box à l'unité | 29,90€ seulement

[www.tiniloo.com](http://www.tiniloo.com)



# Pure et naturelle, idéale pour vous et votre bébé.

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



**evian®**  
**DRINK TRUE**

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

Plus d'informations sur :  
[evian-bebe.fr](http://evian-bebe.fr)



@evianbebe