

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

0-10 ANS

Vacances zéro stress

Soleil, transport,
alimentation,
propreté, petits
bobos de l'été...

→ ... Et vous,
c'est parti!

Nos 10 trucs pour
voyager avec bébé
et profiter!

**JE CHOISIS MON
PORTE-BÉBÉ
PHYSIOLOGIQUE**

GROSSESSE

Pourquoi c'est
chouette d'être
enceinte l'été

uni_médias

CPPAP

L 11713 - 616 - F: 2,90 € - RD



**Les 8 choses
qui perturbent
son sommeil**

**TROP DRÔLE !
LES PRÉNOMS
À TRAVERS
L'HISTOIRE**

**La sécurité
émotionnelle
quésaco et
comment
ça marche?**

8-10 ANS
Est-il en
surpoids?

Il ne parle pas...
On fait quoi?

**3 PAPAS SOLOS
SE CONFIENT**



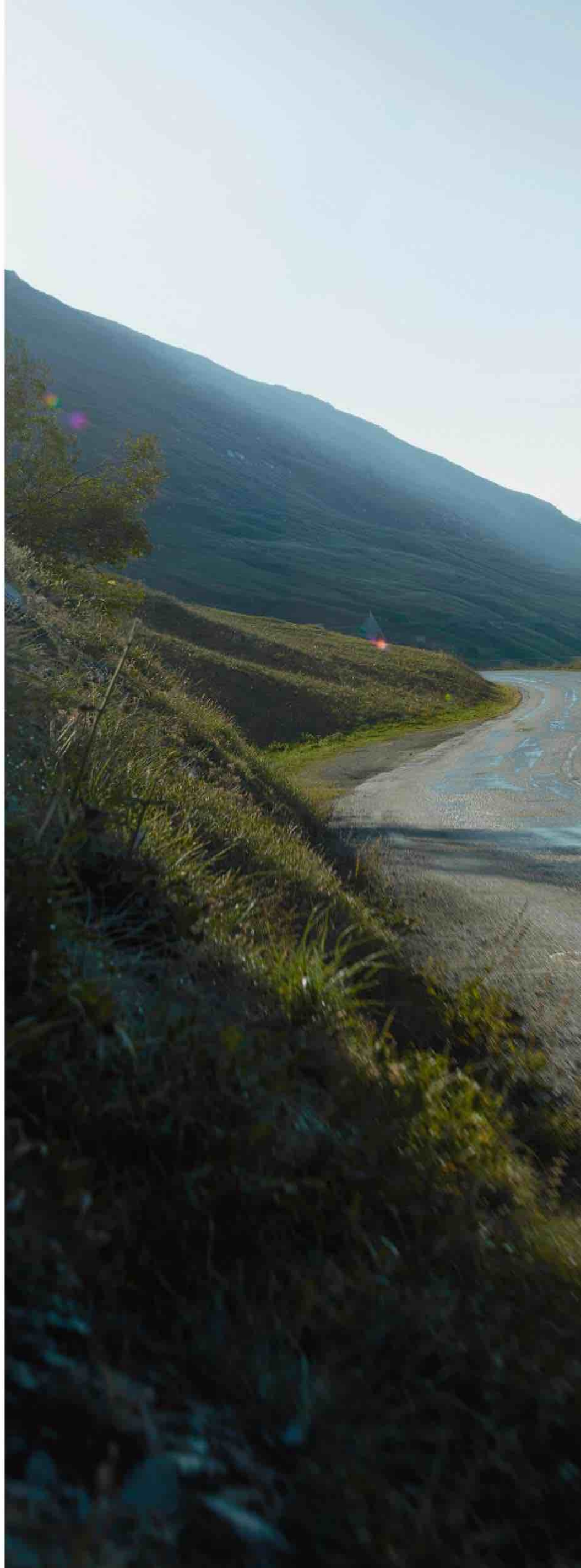
PEUGEOT 5008

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⁽¹⁾ : 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

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



Google Podcasts



Édite

5 à 17 minutes par jour...

Petite devinette : de quoi parle-t-on donc ?

- 🌀 **Du temps consacré chaque jour** à changer les couches ou à faire les biberons ?
- 🌀 **À essayer** de reconstituer ces maudites paires de chaussettes qui se font mystérieusement la malle ?
- 🌀 **À renifler** cette odeur qui se loge juste derrière l'oreille et dans les plis de leur cou ?
- 🌀 **À jouer** à la dinette, à la marelle, au Uno ?
- 🌀 **À ranger** les kappla, les legos, les playmo et les cartes pokemon ?
- 🌀 **À faire** sa rééducation du périnée aux feux rouges et en se lavant les dents ?
- 🌀 **À (tenter de) leur faire** remplir une page de cahier de vacances ?
- 🌀 **À compter** les voitures bleues pendant les trajets ?
- 🌀 **À répondre** « on s'approche » à leurs traditionnels « c'est-quand-qu'on-arrive » ?
- 🌀 **À chercher** la petite pelle rouge, qui décidément fait tout pour rester à la plage jusqu'au lendemain ?

Eh bien non, 5 à 17 minutes par jour... c'est notre temps réel de repos (à nous, les parents d'enfants de moins de 14 ans) quand on est en vacances !

Alors si, pour l'instant, on est contents de partir, optimistes, pleins d'espoir et gonflés à bloc, voyons le bon côté des choses : à la fin, on sera sûrement... tout aussi contents de rentrer !

→ *La vie est bien faite !*

Retrouvez p. 91
les 21 lauréats
2022 du
Prix Parents
de la cosméto
bébé du Prix
Parents de la
beauté femme



Anaïs Jouvancy
Directrice de la rédaction



(page p. 19)

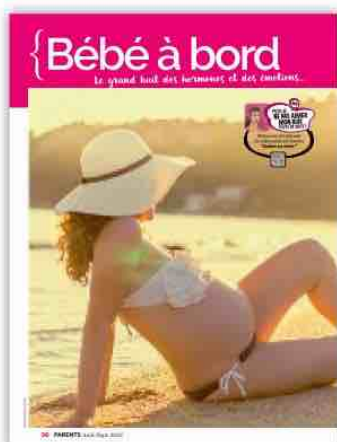
PARENTS Parce qu'il y a mille façons de l'être

Sommaire



On relaxe

- 9** Coup de crayon
- 10** Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Comment le papa tente de nourrir son fils sainement
- 12** Billet d'humeur de Serial Mother: Vive les colos! La paix des parents, la joie des enfants
- 14** La tendance... Randonner en famille
- 16** On les veut!
- 19** Actus
- 26** Maman du monde... au Venezuela
- 28** Entre parents, on se comprend!



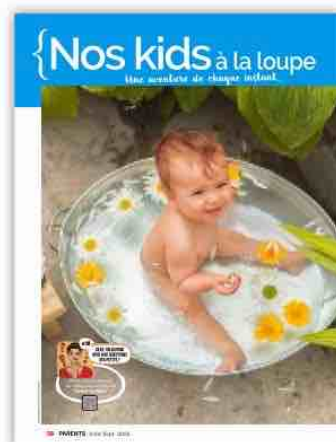
30

BÉBÉ À BORD

- 32** 5 questions essentielles avant de prendre l'avion enceinte
- 34** C'est chouette d'être enceinte l'été!
- 36** La petite histoire des prénoms

40 ÂGE PAR ÂGE

0-1 an: Il a les yeux vairons
1-2 ans: Il ne parle toujours pas
2-3 ans: Il a les jambes arquées
3-4 ans: Elle se ronge les ongles
4-6 ans: Il s'invente des rôles
6-8 ans: C'est été, on lui apprend à nager
8-10 ans: Il est en surpoids



38

NOS KIDS À LA LOUPE

- 40** ÂGE PAR ÂGE
- 48** Guide d'achat: Comment bien choisir son porte-bébé physiologique?
- 50** Dossier: Des vacances zéro stress
- 66** On l'aide: 8 choses qui peuvent perturber leur sommeil
- 70** Couches-culottes d'apprentissage C'est utile ou non?
- 72** On les fringue: Le match mer-montagne
- 76** On accompagne: La sécurité émotionnelle, un besoin fondamental
- 80** Psy à la rescousse: Il manque de confiance en lui...

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



On rigole



On est à fond!

On prend soin



84

DU TEMPS POUR MOI

- 86 Beauté. Un seul produit pour tout faire ou presque
- 88 C'est mon histoire: "A la naissance, j'ai été volée à ma mère"
- 91 Prix Parents: Le palmarès



96

MA TRIBU À MOI

- 98 L'interview sans filtre de @elodiegossuin: "Je me suis toujours projetée avec une tribu... des jumeaux, deux fois!"
- 100 Reportage: Le ruisseling, pour crapahuter dans les rivières
- 102 Comment les occuper!!!
- 104 Quoi faire ensemble?!!
- 106 On mange de saison: le concombre
- 108 Témoignages: "Je suis un papa solo"

On s'équipe

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

P.82

- 114 On économise: 4 raisons de passer à l'écomobilité
- 117 On vous trouve formidable: Caroline Couty accueille une famille ukrainienne"
- 118 On se questionne: Réponses d'experts
- 120 L'astro pour moi et mon mini-moi



RETROUVEZ LA VERSION NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR:

uni_médias

Disponible sur App Store

SFR PRESSE

ePresse .fr

LeKiosk

RELAY .com

Google play



Comment le papa tente de nourrir son fils sainement



Julien Blanc-Gras

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

Bien manger: c'est la base pour assurer la bonne santé de sa progéniture. Hélas, les enfants ne l'entendent pas toujours de cette oreille.

La lutte commence au petit-déjeuner.

- **Non, fils, la quatrième tartine de Nutella, c'est celle de trop.**
- **Mais j'ai faim.**
- **Mange un yaourt. Ou des céréales. Ou soyons fous: un fruit!**
- **Non, je veux encore du Nutella.**
- **Tu vas avoir mal au ventre. Et en plus, tu contribues à la déforestation en Indonésie.**

J'avais un peu honte de mon argument culpabilisateur, moi dont la consommation de pâte à tartiner au cours des dernières décennies a dû provoquer l'extinction de plusieurs familles d'orang-outang.

- **N'importe quoi! Maintenant, ils utilisent de l'huile de palme durable, alors je peux en manger autant que je veux.**
- **Bon, allez, va te brosser les dents, on est en retard.**

Au déjeuner, c'est la cantine. On a beau enquêter sur son repas de midi, l'Enfant élude. A-t-il touché aux légumes? Dévoré le gratin de courgettes? Repris trois fois du dessert? Mystère. Le combat diététique reprend dès la sortie de l'école.

- **Papa, on mange quoi ce soir? On va au Mc Do?**

Il tente le coup plusieurs fois par semaine.

J'ai essayé de faire de la pédagogie alimentaire:

- **L'abus de fast-food est mauvais pour la santé, fils. Il faut éviter le trop gras, le trop sucré, le trop salé. Il faut manger équilibré et varié.**
- **Tu as raison, papa. Regarde, dans le burger, il y a des protéines avec le steak, des légumes avec la tomate et la salade, des produits laitiers avec le fromage, et des féculents avec le pain. Donc, il faut qu'on aille commander un happy meal.**

Que peut la pédagogie face à la puissance marketing d'une multinationale?

Pour cadrer les choses, j'ai établi des quotas de malbouffe. Le Mc Do, c'est quatre fois par an. On a bien droit à un petit plaisir coupable de temps en temps, on n'est pas des Amish, mais il faut que ça reste exceptionnel. On est des bobos, bon sang de bonsoir, on se fait plumer en achetant des fruits bio à des prix démentiels alors on ne va pas gâcher tous ces efforts en se vautrant dans le gras standardisé.

Inutile de préciser que, sous l'effet de la pression filiale, nous avons déjà largement explosé le quota annuel au mois de juin.

L'Enfant est confronté à d'autres cultures alimentaires, lors des soirées pyjamas, chez les grands-parents, à la cantine. Chaque famille a ses habitudes et il joue de la comparaison pour obtenir gain de cause.

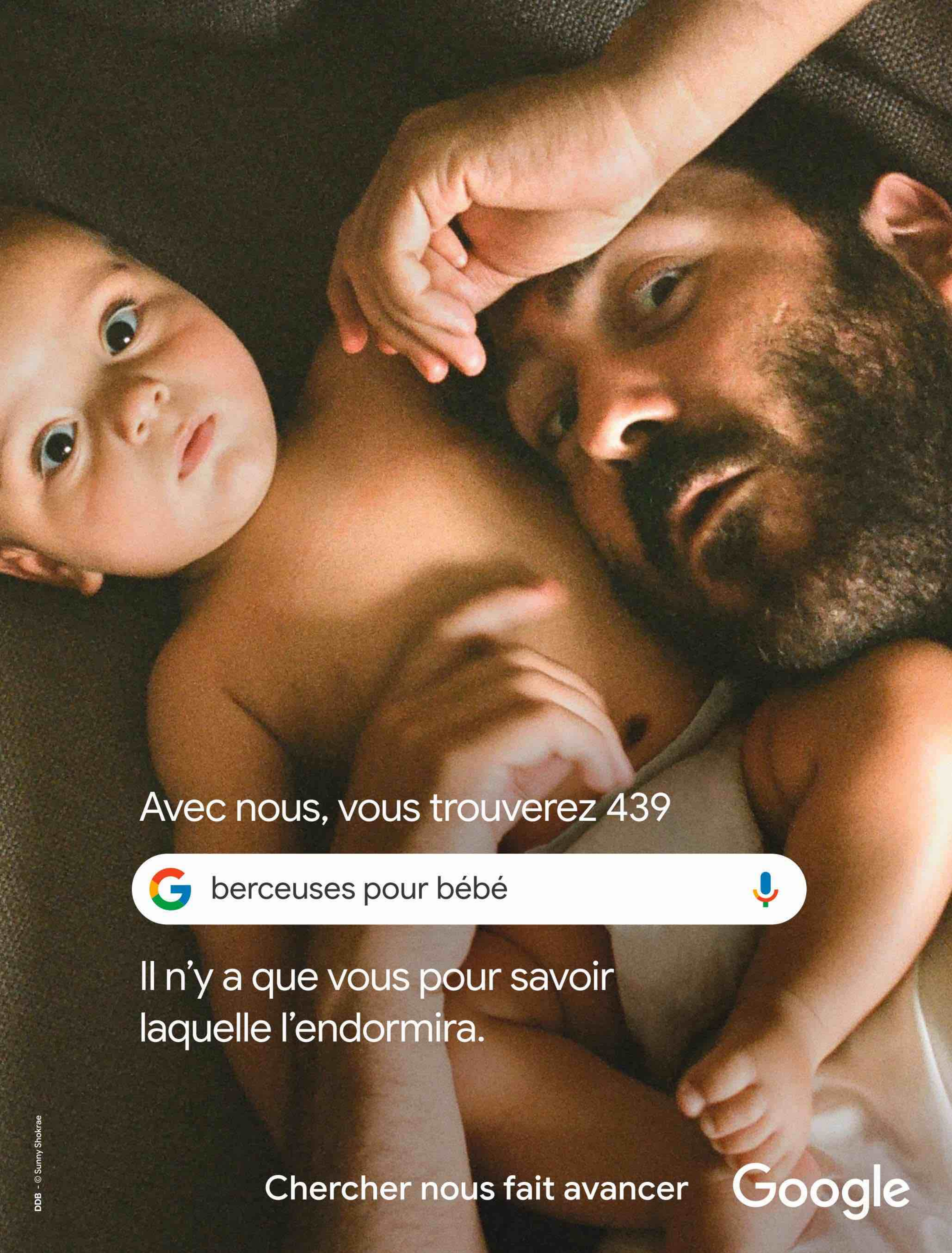
- **Mon copain L. il a le droit de manger des bonbons avant le repas!**
- **Oui mais je te rappelle que chez ta copine M., ils bouffent de la soupe au tofu sans gluten tous les soirs. Tu veux que je t'envoie dîner là-bas pour que tu mesures ta chance?**
- **Non, papa, s'il te plaît, ne fais pas ça!**
- **Bon, alors finis les lentilles que je t'ai préparées.**
- **Mais elles sont dégueu, papa, tes lentilles.**

(Je ne peux pas lui donner totalement tort, je suis un piètre cuisinier.)

- **Elles sont peut-être pas géniales, mes lentilles, mais j'ai mis de l'amour dedans. Et crois-moi, l'amour, c'est l'ingrédient le plus important pour bien grandir.**

Je pensais avoir gagné la partie. Jusqu'à ce qu'il rétorque:

- **OK, alors tu veux pas commander des pizzas avec amour?**



Avec nous, vous trouverez 439



berceuses pour bébé



Il n'y a que vous pour savoir
laquelle l'endormira.

Chercher nous fait avancer

Google

Vive les colos ! La paix des parents, la joie des enfants.

serial mother Le blog



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



Imaginez

... *toute l'année entre votre travail*, vos soucis, vos maux de tête, vos nuits trop courtes, vous vous occupez avec amour de votre progéniture. Vous les aimez vos enfants MAIS, ne nous mentons pas, si vous pouviez respirer quelques jours, voire quelques semaines sans eux tout en les sachant heureux et épanouis, vous ne diriez pas non. Hein ? Vous ne diriez pas non. Bonne nouvelle : les colos existent ! Vive les colos !

Dans le film mythique "Nos jours heureux" du duo Nakache-Toledano, un groupe d'enfants part en colonie de vacances pour quelques jours et la joie qui envahit ces gamins se propage jusqu'à travers l'écran. Oui, parce qu'en colo, l'enfant vit sa vie, se fabrique ses souvenirs loin de papa/maman ou de ses grands-parents. Il est lui-même, un individu qui s'amuse loin de sa famille.

N'importe quel enfant qui a vu ce film n'a qu'une envie : aller en colo !

N'importe quel parent qui a vu ce film a soit l'envie de redevenir un enfant afin de retourner en colo, soit l'envie d'y mettre ses enfants afin de les voir heureux ET d'avoir quelques moments SANS enfants.

NEO/ADOBESTOCK - MHATZAPA/ADOBESTOCK

"Les jolies colonies de vacances, merci papa, merci maman..."

En effet. On adore nos enfants MAIS si, sur les quatre mois de vacances annuels (sans compter les week-ends), ils pouvaient... enfin... on les adore... mais enfin, s'ils pouvaient partir en colo afin de nous laisser un peu de répit...

Imaginez

... *P'tété : huit semaines sans école.* À moins que vous ne soyez Kim Kardashian et que vous possédiez dix maisons à travers le monde et huit nounous pour gérer les kids, vous allez péter les plombs avec eux qui risquent de tourner en rond en finissant inévitablement par demander de regarder la télé en boucle, de vous qui allez travailler, d'eux qui vont être sur votre dos, de vous qui avez envie de prendre un bain à 18 h 30, d'eux qui doivent manger à heure fixe, de vous qui n'avez plus d'idée pour leur faire à dîner le soir.

Imaginez

... *que vous leur proposiez de partir avec des potes*, ou de s'en faire sur place, de vivre dans la forêt ou à la plage, de faire des chasses aux trésors ou d'apprendre la voile, de rire sans cesse, de faire des boums le soir ou des soirées casino, de vivre sous la tente avec les copains, de faire des conneries, d'être en plein air tout le temps, de repartir les joues rosies et le sourire au coin des lèvres, de revenir avec des souvenirs et des étoiles plein la tête.

Les colos, c'est ça, c'est de la joie pour tous. Surtout pour toi la mère de famille qui va ENFIN pouvoir manger un plat de pâtes SEULE (ou accompagnée d'un adulte) en matant *Sex&The City*, boire un apéro avec des gens de ton âge sans crier vers 19 h 30 « vous venez mangeeeeeeeeer bordel », de te réveiller un filet de bave le long de ta joue et un enfant hurleur à 6 h 12.

Alors n'attendez plus ! Ils vont kiffer, vous aussi, et les retrouvailles n'en seront que meilleures. ●

Magi Book

En route pour l'école!

2 à 7 ans

Votre enfant entre en maternelle, pourquoi ne pas l'accompagner avec un support de jeu adapté à son âge ?

Avec MagiBook, VTech propose un nouveau système ludo-éducatif, évolutif et intuitif pour apprendre en s'amusant.



Touche toutes les pommes pour les compter!

Des milliers de découvertes au bout du stylet!

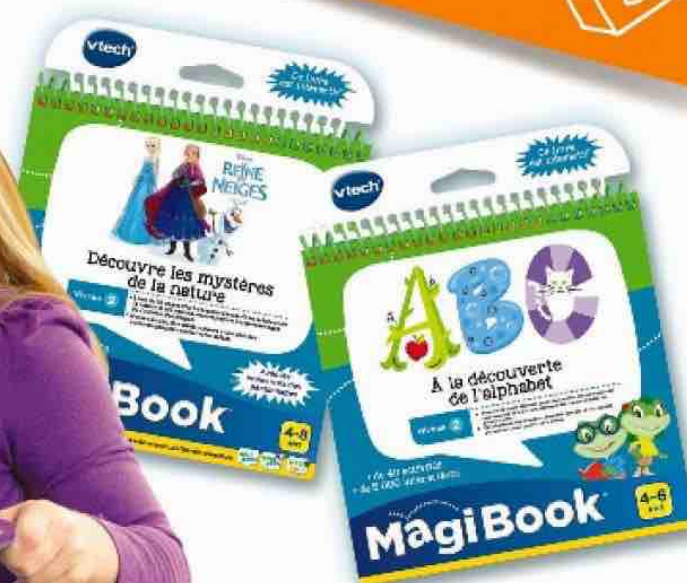
Grâce au stylet magique, votre enfant appuie sur les illustrations des livres-jeu qui se mettent à parler et lui font découvrir les lettres, les chiffres, la lecture, l'écriture, les sciences et bien plus encore!

Guidé par des personnages attachants, des sons amusants et de jolies chansons votre enfant s'initie en douceur aux apprentissages clés de la maternelle et du primaire.



MagiBook grandit avec votre enfant!

Le système évolue grâce à une large bibliothèque de livres éducatifs adaptés à chaque âge qui l'accompagnera jusqu'à ses 7 ans.



www.vtech-jouets.com

vtech®

Des jouets malins pour grandir intelligent

LA TENDANCE...

Randonner en famille

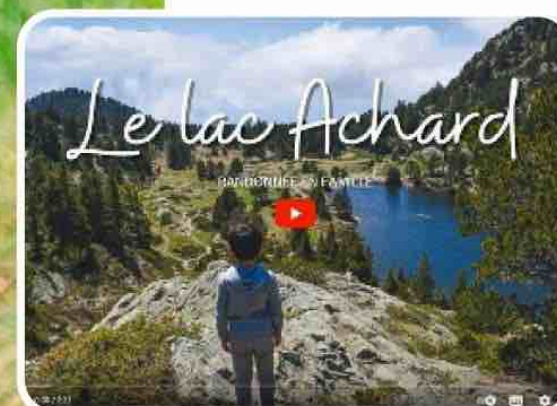
Avec un âne ou en multi-activités, la randonnée fait de plus en plus d'adeptes chez les familles. Une discipline qui permet de partager des moments forts, tout en revenant à l'essentiel.



@cauxseinagglo



https://www.youtube.com/watch?v=WoYh_xCM7wI



<https://www.youtube.com/watch?v=EeTHArEip70>

« Nous couper du monde moderne. »

"Grand baroudeur, j'ai proposé en 2016 à mes enfants de faire un GR. Notre choix s'est porté sur le Mont Blanc pour le panorama et le plaisir de changer de pays. Comme le circuit était difficile – 220 km ponctués de 4 cols –, j'avais prévu un plan B, pour ne pas les dégoûter de la randonnée. Nous l'avons finalement effectué en 10 jours. Je portais un sac de 28 kg. Les enfants, eux, avaient une charge de 5 kg pour Mathéo, 3,5 kg pour Lyse et 8-10 kg pour Allan. Cette expérience nous a permis de nous couper du monde moderne et d'avoir vraiment du temps pour parler, rigoler, ce qui nous a énormément rapprochés. Depuis, nous avons fait le GR30 en Auvergne, une partie du sentier des Douaniers en Bretagne et les îles Lofoten en Norvège. Un pur dépaysement!"

OLIVIER, papa
d'Allan, 20 ans,
Lyse et Mathéo,
15 ans.



« On partage le goût de l'effort en famille. »

"Amoureux de la montagne, on a randonné avec Olivia dès ses 3 mois. Et on ne s'est plus arrêtés! On aime revenir à l'essentiel et partager le goût de l'effort avec nos enfants. On part un ou deux jours avec un bivouac en tente pour limiter le nombre d'heures de marche et ajouter un côté aventure! Contrairement aux aînés, Agatha rechigne souvent... Pour la motiver, on utilise le côté "exploit" en déterminant quel nouveau record la randonnée lui apportera et on dessine une médaille dans son carnet à notre retour!"

MÉLIA, maman
d'Olivia, 13 ans,
Timothée, 12 ans,
et Agatha, 5 ans.



« Il faut donner un but. »

"Ayant déjà plusieurs treks et sommets à notre actif, nous avons emmené les enfants en randonnée dès leur naissance. Le plus long circuit qu'on ait fait avec eux: 3 jours et 800 m de dénivelé positif par jour. Quand on part marcher avec des enfants, il est important de bien s'équiper (chaussures, lunettes de soleil...). Il faut aussi donner un but à la randonnée – un lac ou une rivière pour s'y baigner, le haut d'un sommet pour faire un bon pique-nique..."



CÉLINE, maman
d'Eva, 11 ans,
et Léo, 9 ans.

« J'ai dû accepter de ne pas toujours aller au bout ! »

"Jusqu'à peu, on randonnait avec nos filles en portage... Depuis que Manon marche bien, c'est plus simple! On décide souvent ce qu'on fait avec elle pour qu'elle soit motivée et on suit son rythme. J'ai mis du temps à accepter la frustration de ne pas toujours aller au bout de ce qu'on avait prévu, mais c'est le moyen de vivre notre passion de couple."



YANN, papa de Manon,
3 ans et demi, et
Agathe, 22 mois.

« On a une carriole pour qu'ils se reposent. »

"Tous les week-ends – sauf s'il pleut –, on fait des sorties de 3-4 heures. En vacances, on adore voyager à pied en étoile autour de notre lieu de séjour. Les 3 grands marchent bien 10 à 15 km, tant que le chemin est ludique. On a investi dans une carriole Thule pour qu'ils puissent parfois se reposer. Il faut juste s'assurer que le chemin est carrossable. Ce contact avec la nature permet aux enfants de se ressourcer, de se rapprocher des plaisirs simples, loin de la consommation, tout en leur donnant confiance en eux."



VANESSA, maman
d'Anouck, 8 ans,
Niels, 6 ans, Swann,
3 ans et demi,
Sören, 3 mois.

« Les enfants sont impressionnants de ressources. »

"Notre première rando en famille, c'était 4 jours sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, soit 65 km. Chaque soir, à la fin de notre étape, une amie nous récupérait pour nous ramener à la maison. Depuis, on part deux ou trois semaines par an équipés de deux chariots: l'un pour la sieste, l'autre pour les bagages. Le reste du temps, on fait des circuits de 10 km environ à la journée autour de chez nous pour partager de bons moments et nous habituer à nos rythmes respectifs. On ne force jamais les enfants. Mais tant que leur sécurité et leur rythme sont respectés, ils sont impressionnants de ressources. Surtout avec des copains!"



JENNIFER
Maman de Zélie,
6 ans et demi,
Mayeul, 5 ans,
et Faustine, 2 ans
et demi.

C'est une activité pas chère, accessible à tous, qui permet de se dépenser tout en découvrant de beaux paysages. La randonnée pédestre est la discipline sportive préférée des Français. Dans une étude publiée en mars 2022 par la Fédération française de randonnée, 27 millions de personnes de plus de 18 ans disent avoir sorti les chaussures de marche au cours des douze derniers mois, contre 18 millions en 2014. Il faut dire qu'avec ses 215 100 km de chemins balisés, la France offre un formidable terrain de jeu. Pas besoin d'être des sportifs aguerris pour se lancer. Avec l'apparition des cartes IGN au 1/25 000^e et le développement d'un matériel plus léger et plus ergonomique, on voit de plus en plus de jeunes parents débutants sur les sentiers. « Marcher permet de passer du temps de qualité avec ses enfants, loin du tumulte du monde, et de leur apprendre à s'émerveiller de la nature qui nous entoure », s'enthousiasme Laurent Van Parys-Macé, auteur de "60 idées rando pour découvrir la France avec ses enfants" (éd. Chamina). Pour mettre en route nos loulous, on n'hésite pas à donner un but, un thème à la randonnée et on prévoit des pauses régulières pour manger, boire, se reposer. ●

ÉLODIE CHERMANN

Plus d'infos sur les sites
lesgrainesdexplorateurs.com et
lespetitsbaroudeurs.com

ON LES VEUT !



Stick solaire SPF50+,
en bleu, marron, rouge
ou blanc, 10 g,
15,90 €, Seventyone
Percent.

DRUBIG-PHOTO/ADOBESTOCK



Bouée gonflable.
Gifi, 12 €.



Les couleurs de l'été!

Tout pour être bien dans l'eau,
sur le sable... au soleil !
Pour pro-fi-ter tout simplement !



Montre étanche
Purple Rings Yellow.,
Swatch, 90 €.



Glacière avec anse colorée
bleu ciel. Existe en 5 couleurs.
Polarbox, 33 €.



Bodyboard pour
enfant et adulte.
Decathlon, 25 €.

Fabriquée à partir
de filets de pêche
recyclés.



Combinaison
30 % de fibres de
coton recyclé.
OKAÏDI & Les Filles
du Surf., 12,99 €.



Chaussures
en toile de coton,
du 20 au 31.
Tichoups, 28 €.



Poupon (20 cm)
et sa barque.
Corolle, 25 €.

EXIGEZ DAVANTAGE de votre protection solaire



Soin de jour protecteur
ANTI-RIDES



Soin de jour protecteur
ANTI-TACHES

SOINS 3 • EN • 1

PROTECTION

L'association de filtres solaires haute protection et du brevet GLOBAL CELLULAR PROTECTION permettent de prévenir les facteurs de vieillissement induits par le l'ensemble du spectre solaire (UVA, UVB, lumière visible et infrarouges).

BRONZAGE

Le bronzage est la plus naturelle des protections de la peau qui s'auto-protège au soleil. La technologie brevetée Adap-tasun favorise un bronzage plus rapide, intense et durable.



JEUNESSE

Au-delà de la protection, les soins solaires Institut Esthederm sont conçus pour aider la peau à préserver sa jeunesse au soleil grâce à des technologies anti-oxydantes, anti-rides et anti-taches toujours plus performantes.

Vivez pleinement le soleil

Disponible chez nos partenaires agréés : institut de beauté, pharmacie & parapharmacie, Nocibé, Printemps, Galeries Lafayette et sur notre e-shop www.esthederm.fr

NAOS France – 23 Place de Catalogne – 75014 PARIS – RCS Lyon 817 485 725

Rejoignez-nous sur  



**LE NOUVEAU MÉDIA
QUI RÉPOND À TOUTES
VOS QUESTIONS DU QUOTIDIEN.**

Actuellement en vente chez votre marchand de journaux

WHAT'S UP?



VACANCES, J'OUBLIE TOUT ?

Vous voilà enfin dans un transat/sur la plage/au bar à cocktails avec votre chéri.e... Conseil d'ami.e: enjoy! Car ce temps est compté! Selon les résultats de l'étude One Poll, menée auprès de parents d'enfants de moins de 14 ans, notre temps réel de repos en vacances est de... 5 à 17 minutes par jour! Alors, on le prend ce rendez-vous pour un Beach massage? F.P.

Bientôt un congé menstruel pour les Espagnoles ?

L'Espagne va devenir le premier pays européen à instaurer un congé menstruel payé par l'État, en cas de règles invalidantes, et notamment d'endométriose. Il ne manque plus que la validation du Parlement, après de longs débats entre ceux qui espèrent la fin d'un tabou et ceux qui craignent une stigmatisation à l'embauche. M.B.

En plus, il est ultra-léger !



Fini les chutes? Ça roule...!

C'est l'invention futée de trois papas: ce vélo-draisienne permet à notre loulou, de 2 ans et demi à 5 ans, d'avancer selon ses possibilités psychomotrices et le terrain sur lequel il roule: en poussant avec les pieds ou en pédalant. C'est lui qui voit! Du coup, pas besoin de petites roues pour garder l'équilibre. S.D.

Vélo 14 pouces, vert, rouge ou bleu,
Gibus Cycles, 340 €
(gibuscycles.com)

85 %

C'est la proportion d'entre nous qui serait concernée par le "jet-lag social". Quésaco? C'est le fait de faire la grasse matinée le week-end, pour récupérer des nuits trop courtes la semaine. Mais ce changement de rythme aurait des effets négatifs sur la santé: cholestérol, diabète... Alors, quand les kids entrent dans la chambre dès 7 h, on les remercie, c'est bon pour nous! F.P.



LES SIGNES ASTRO QUI MATCHENT!

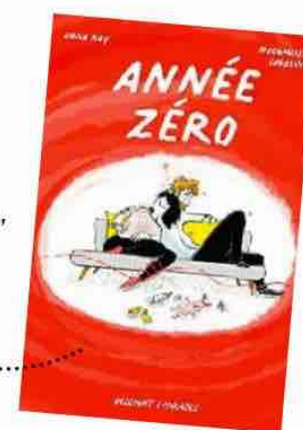
#HOROSCOPE

Pour mettre toutes les chances de notre côté, voici le top de la compatibilité amoureuse. Le Bélier, aventureux, apprécie les Balance au caractère fougueux. Le Taureau s'entend à merveille avec la Vierge et le Cancer, protecteurs. Le Gémeaux apprécie le Sagittaire et le Verseau, qui ont la même perception de la vie. Le Cancer, doux, aime le Taureau et le Scorpion. Le Lion, aventureux, partagera sa vie avec un Gémeaux ou une Balance, au caractère similaire. La Vierge s'entend bien avec le Cancer et le Capricorne. La Balance, romantique, apprécie la sensibilité du Taureau, la folie du Sagittaire. Le Scorpion forme un beau couple avec le Capricorne ou le Lion. Le Sagittaire se complète bien avec le Bélier. Le Capricorne s'accorde avec le Cancer. Le Verseau aime le Gémeaux, et le Poissons appréciera de vivre avec le Sagittaire. On y croit! v.B.

Année zéro

Dans sa dernière BD, Anna Roy, sage-femme et chroniqueuse à La Maison des Maternelles, nous raconte l'histoire de Madeleine. Sage-femme elle aussi, Madeleine va pourtant vivre un grand chamboule-tout avec la venue au monde de son premier enfant! Amour, travail, sommeil, couple... tout bouge! Une BD drôle et tellement vraie. F.P.

Par Anna Roy
et Mademoiselle
Caroline,
éd. Delcourt, 160 p.,
23,95 €.



La pilule abortive autorisée au Japon

Disponible en France depuis 1982, l'IVG médicamenteuse sera (enfin) autorisée au Japon fin 2022. Une avancée qui cache une triste réalité: comme pour l'IVG chirurgicale, le consentement écrit du partenaire sera nécessaire. Une pratique dénoncée par l'Organisation Mondiale de la Santé, qui réclame son abrogation. F.P.

JOMO

Non, ce n'est pas un mot sorti tout droit d'un dictionnaire coréen, mais l'acronyme de l'expression anglaise "Joy Of Missing Out", soit le plaisir de rater quelque chose... Vous ne voulez pas assister au baptême de la nièce de votre cousine ? Trop crevée, vous voulez zapper la Fête des voisins ? Jouez-la JOMO, LE joker qui nous fait du bien ! F.P.



Avec nous, vous découvrirez les



joueuses de l'équipe de foot



Pas la joie de voir Alex
marquer son premier but.

Chercher nous fait avancer

Google



ÇA CHAUFFE PLUS CHEZ LES FEMMES !

Des chercheurs britanniques* viennent de découvrir que la température du cerveau des femmes est plus élevée que celle des hommes (+ 0,4 °C). On se demande bien pourquoi... Parce qu'on a toujours une to-do list en tête ? Parce qu'à peine sorties du boulot, on court à la crèche/rachète du dentifrice/accompagne Junior.e à la poterie ? Pas d'explication à ce jour, disent les chercheurs. Demandez-nous, on vous explique ! F.P.

**Étude parue dans la revue Brain, 13/06/22.*

Un algorithme pour détecter la maltraitance infantile

Un algorithme, développé grâce à des données recueillies sur dix ans dans plusieurs hôpitaux et cliniques, a été testé au CHU de Dijon afin d'identifier les jeunes victimes de maltraitance. Sur 170 dossiers, l'outil a eu raison dans 85 % des cas où il avait jugé une maltraitance "hautement probable". Les chercheurs vont continuer à travailler sur cette intelligence artificielle avant de la proposer à plus grande échelle. M.B.

Troubles cognitifs : enfin des jeux de société adaptés !

L'éditeur de jeux Asmodee proposera en septembre 2022, aux professionnels de santé et en pharmacie, trois jeux familiaux dans une version adaptée à toute personne souffrant de troubles cognitifs : Dobble, Timeline et Cortex. Trois niveaux de difficultés ont été élaborés pour que toutes et tous puissent y jouer. M.B.



55 %

des femmes interrogées estiment que les menstruations sont toujours un sujet tabou à l'école, et 35 % en ont honte... Dingue !

L'institut de sondages OpinionWay a interrogé 1000 Françaises, âgées de 13 à 25 ans.

RA2 STUDIO/ADOBESTOCK

Une mode tout confort,
engagée et responsable !

**Pratiques, abordables,
faciles d'entretien
et adaptés à la peau
sensible des bébés, voici
les vêtements que l'on
veut pour eux !
Et quand en plus ils sont
taillés dans du coton
biologique, même
la planète dit merci...**

Vous simplifier la vie

Courses, consultations chez le pédiatre, réunions de travail... avoir une famille, c'est penser à tout, tout le temps ! Et même à la composition des tenues de ses enfants. Pour alléger la charge mentale des parents, C&A s'engage et conçoit ses vêtements dans des matières plus durables et respectueuses de la peau délicate des plus petits. Bodys, pyjamas, accessoires et bavoirs : avec des tissus et des compositions de qualité, ces jolies pièces intemporelles résistent, sans bouger, aux lavages successifs... et aux aventures des bébés !

Un dressing conscient et raisonné

Vous voulez le meilleur pour votre chérubin ? C&A aussi ! Leur promesse : une mode plus responsable, mais toujours aussi abordable, avec 100 % du coton utilisé dans les sous-vêtements et les pyjamas bébé issu de l'agriculture biologique. Avec son toucher doux, ses fibres solides et sa haute tolérance, cette matière naturelle et écologique, soucieuse des épidermes fragiles et de l'environnement, répond aux principales exigences de la marque : qualité, accessibilité, longévité et durabilité !



© ANOUK NILSCHIE



Ensemble grenouillère
et body, 12,99 €



Chaussons renard
unisexes, 3,99 €



Lot de 2 bonnets
unisexes, 4,99 €



Pyjama
à motifs,
9,99 €



Lot de 5 bodys
pour bébé
– coton bio,
17,99 €

LES COPAINS, C'EST BON POUR TOUT!

Les enfants qui jouent avec d'autres avant l'âge de 3 ans ont moins de risques de développer des problèmes de santé mentale plus tard (hyperactivité, troubles du comportement...). C'est le résultat d'une étude menée par des chercheurs de l'Université de Cambridge. Jeux de construction ou d'imitation, cache-cache... en jouant ensemble, les enfants développent des compétences relationnelles qui leur serviront pour toute leur vie. F.P.

Source : Child Psychiatry & Human Development.



Enfin des Gaulois au pays des Playmobil... et pas n'importe lesquels !

Par Toutatis ! Voilà Astérix, Obélix, Idéfix et toute la clix des irréductibles Gaulois de Goscinny et Uderzo plus vrais que nature en personnages Playmobil... C'est le rêve de beaucoup d'entre nous... enfin réalisé ! Des heures de jeu à refaire la potion magique et les rixes avec les légionnaires... autant pour les parents que pour les enfants ! S.D.



Collection Astérix de Playmobil: plusieurs boîtes, du Banquet du village, 154,99 €, aux 4 Romains, 17,99 €.

Avez-vous eu un "jumeau perdu" ?

Des chercheurs ont élaboré un test ADN qui permet d'établir, à partir d'un prélèvement buccal, que l'on a eu un "jumeau perdu" dans le ventre maternel, juste après la conception. Ce phénomène, plutôt rare, laisserait une "cicatrice chimique" tout au long de la vie. Il pourrait induire un trouble psychologique, le syndrome du jumeau perdu, caractérisé par un sentiment constant de manque. F.P.

*D'après une étude publiée dans "Nature Communication"

32,7 %

... seulement des enfants ont reçu une protection solaire correcte alors qu'ils étaient exposés durant les heures les plus chaudes. C'est le constat inquiétant que rapporte une étude réalisée dans le monde entier pour le groupe Pierre Fabre, sur les habitudes et les conditions de protection solaire des adultes et enfants. Allez, on fera mieux cet été, promis ! S.D.

Krys freine la myopie de vos enfants. Pas leur imagination.

C'est entre 7 et 12 ans*
que la myopie progresse le plus.
Des solutions existent
pour freiner son évolution.

DEMANDEZ
CONSEIL
À VOTRE
OPTICIEN
KRYs



Scannez
pour tout savoir
sur la myopie.

* Tricard D, Marillet S, Ingrand P, et al. « Progression of myopia in children and teenagers: a nationwide longitudinal study » British Journal of Ophthalmology Published Online First; 12 March 2021. doi: 10.1136/bjophthalmol-2020-318256. Monture portée : ALT 20102 514. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. Crédit photo : Chloé GASSIAN. 01/03/2022. KRYs GROUP SERVICES SA au capital de 46 637 600 €, siège social : les Hédauves, avenue de Paris, 78550 Bazainville, RCS Versailles 421 390 188.

KrysTM

**Vous allez
vous aimer**

Côté cuisine...

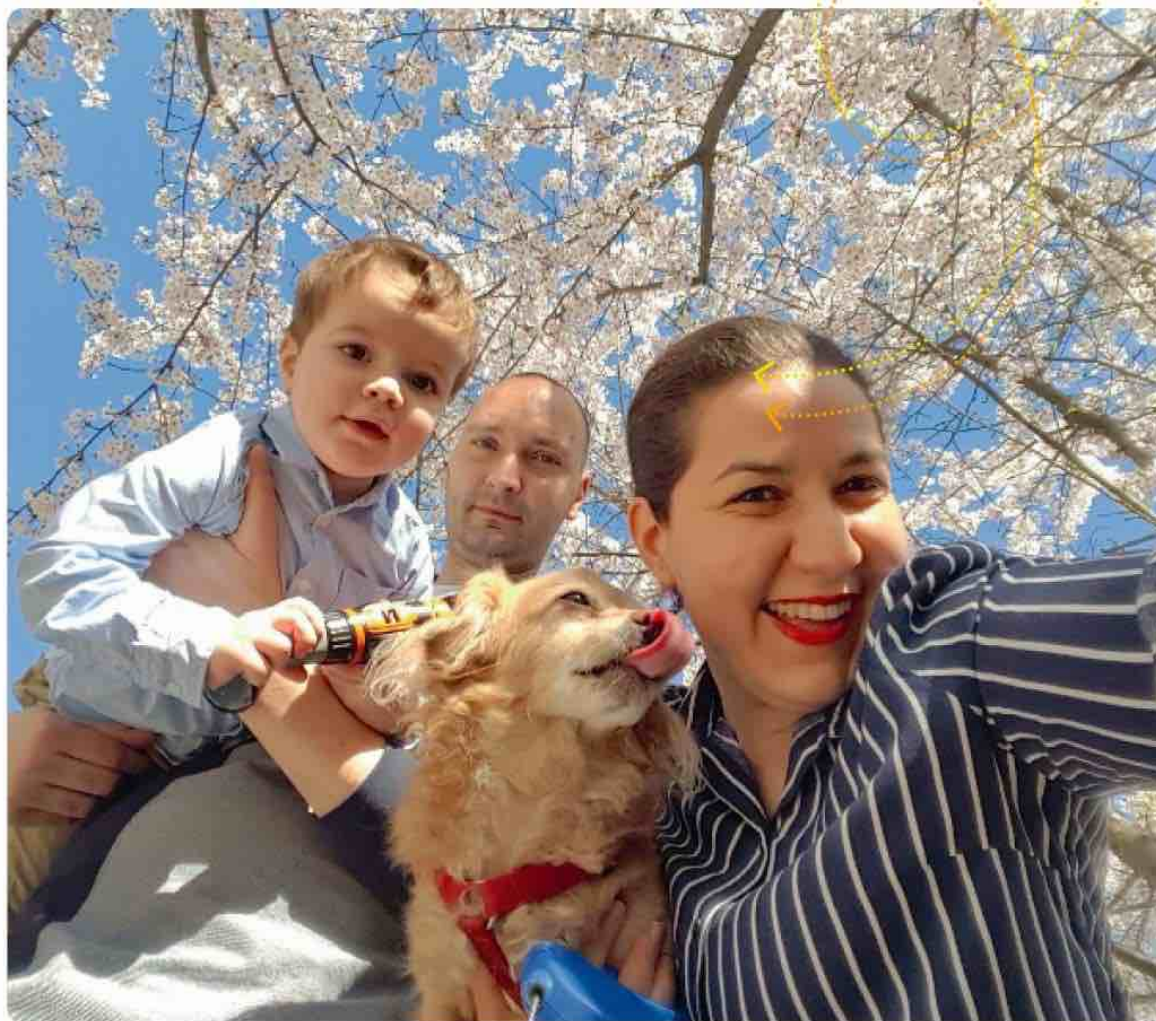
« Notre plat national, c'est une galette farcie avec de la viande ou du fromage. Un des premiers plats qu'on donne aux bébés, c'est le manioc, en purée. Après, ils goûtent aux haricots noirs. »

maman du monde

... au Venezuela

Maria Gonzales (38 ans) vit avec son mari Sébastien à Paris depuis onze ans. Ils ont deux enfants : Rafael (8 ans) et Romain (1 mois).

« Je suis heureuse en France. Je veux rester ici, c'est chez moi maintenant. Je me suis vite rendu compte que je peux avoir ce que je veux ici : la bonne santé et la sécurité pour mes enfants. Tout est facile et accessible. »



« Le rythme vénézuélien est plus familial et beaucoup plus tranquille. »





On doit être belle et mince !

Pour Rafael, je n'ai pris que 12 kg. Je faisais du vélo, du sport, le ménage... Mais j'ai accouché à 35 semaines... Pour Romain, j'ai pris 18 kg et j'ai été alitée plusieurs mois. Au Venezuela, avant 2015, il y avait une énorme pression pour être belle et mince. Et tout le monde faisait des opérations de chirurgie esthétique. On m'a toujours dit par exemple que j'ai un nez trop busqué, ma mère voulait me payer une opération pour mes 16 ans, mais je n'ai pas voulu. Des Vénézuéliennes se faisaient opérer rapidement après la naissance du bébé, surtout leur vagin pour que ça plaise à leur mari.

Avant, on vivait bien...

Quand le président Chavez a été élu, j'avais 17 ans. Ma mère et ma tante pleuraient. Avant, on vivait bien, même la classe moyenne partait en vacances. La vie est devenue plus dure, surtout pour les femmes et les enfants. Le système de santé publique, autrefois le meilleur d'Amérique latine, s'est effondré. Les maternités en souffrent le plus: tous les outils qui peuvent sauver la vie des femmes qui accouchent, les incubateurs, sont tombés en panne ou ont disparu. Les décès maternels ont augmenté de 65 % et la mortalité infantile de 30 % en une seule année... C'est très triste.

Des conditions difficiles

Ma mère habite au Venezuela et elle vient me voir souvent. Elle est contente que j'habite dans un pays qui m'aide, où je suis respectée, en sécurité, où mon frigo est toujours plein et où je dispose des médicaments dont j'ai besoin. Parfois, elle se plaint que les Français sont trop froids, surtout avec les enfants. Les Vénézuéliens sont très doux, compréhensifs et généreux. Malgré les conditions difficiles, nous sommes plus joyeux et amicaux. Mon enfance a été géniale à Caracas, il faisait beau toute l'année, et tous les week-ends, j'allais à la mer.

*Ces dernières années,
7 millions de Vénézuéliens
ont quitté leur pays.*

Des plats typiques

Dès 1 an, les bébés se gavent de bananes plantains. Le plat typique quotidien s'appelle *pabellon* (bœuf, riz et *caraotas* – haricots noirs et bananes plantains). Mon fils adore surtout les haricots, mais ce n'est pas un *gordito* (un enfant qui adore tout goûter). Mais il va se jeter sur les *hallacas* – chaussons de farine de maïs fourrés et emballés dans des feuilles de banane plantain, c'est le plat typique de Noël, qu'on prépare durant deux jours.

Un pays de contrastes

Les mamans vénézuéliennes ont très peur que leurs enfants se fassent kidnapper. Elles ne les laissent jamais s'éloigner de la maison. La nuit, on ne sort plus. À mon époque, c'était différent, mais maintenant, c'est devenu dangereux. Nous avons aussi un grand problème de grossesses d'adolescentes, et l'avortement est interdit. Bien sûr, c'est accessible pour les plus riches, mais les pauvres, comme ceux qui habitent les favelas, se retrouvent sans aide. Le Venezuela est un pays de contrastes. Ce qui me manque, c'est le soleil et le contact facile avec les gens. C'est super pour les enfants, et les mamans se sentent aussi moins seules. J'aurais tellement voulu que la politique de notre pays change...

Tantes, cousins, grands-parents... vivent ensemble

L'école commence à 7 h du matin jusqu'à 13 h, et les enfants sont gardés en général par les grands-parents. Les Vénézuéliens habitent aussi en famille pour des raisons économiques. Dans une maison, il y a le couple avec les enfants, plus les tantes, les oncles et les cousins, donc un enfant n'est jamais seul. Le rythme vénézuélien est plus familial, plus tranquille. Par exemple, à 4-5 ans, personne ne se prend la tête si l'enfant part en vacances en dehors des congés scolaires! C'est pareil pour le dodo, ce n'est pas rigoureux et les enfants dorment quand ils sont fatigués.



Congé maternité/
paternité:

26 semaines

pour la maman

7-14 jours

pour les papas, mais
rarement pris.

Taux d'enfant par femme:

2,2

Taux d'allaitement:

Pas de données actuelles,
mais le lait en poudre est
si cher qu'il est hors de
portée pour la plupart.
De plus en plus d'enfants
souffrent de malnutrition.



"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

ANIA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

Entre parents On se comprend !

S.O.S. télétravail avec un enfant

Pas de maîtresse, un virus, un problème de garde : on n'est jamais à l'abri de cette situation périlleuse où il faut boucler un dossier avec un minus dans les pattes. Pour l'occuper, pensez en espaces. Un espace pour dessiner / bricoler / découper (à notre bureau). Un espace pour se défouler / sauter / courir / lancer (jardin ou pièce sans affaires fragiles). Un espace pour se reposer / lire / écouter de la musique. Et en cas de besoin, on ajoute un espace pour souffler : devant la télé.



En visio avec le staff,
et la fripouille qui surgit...
quand c'est pas le chat
qui se love sur le clavier.

Pourquoi, nous, on ne fait jamais de détox numérique à la cambrousse ?

Les autres partent en vacances à la ferme sans tablette ni console de jeux. Ils font même des jeux de société le dimanche, les portables éteints rangés dans une boîte. Alors que nous, on peine à ne pas regarder nos notifications Insta aux toilettes et on a même réussi à donner le sein en finissant une série. La vérité, c'est que toute cette histoire de déconnexion et de balade dans les champs en famille, c'est une légende urbaine. Parfaitement. Urbaine.

Le conseil impossible à tenir

Se reposer pendant la grossesse. La blague.

L'objet indispensable UNE BOÎTE À BIDULES

Il y en a partout : des pièces de Lego, de Playmo, des barrettes, des autocollants, des figurines non identifiées, des élastiques, des pompons du centre de loisirs, des porte-clés cadeaux, des badges, des perles, des bouts de bitoniaux de machins qui brûlent les doigts quand on trie et qu'on trie encore les jouets dans les chambres. L'astuce : les regrouper dans une boîte et demander aux enfants s'ils veulent garder quelque chose. On jette ensuite tout ce qui ne retient pas leur attention.

Grrrrrr!!!

La phrase qui énerve...

« C'est une vraie jeune fille maintenant ! Et elle a eu ses règles ? »

KATRIN ACOU-BOUAZIZ



Biscuits NUSTIKAO
fourrés à la pâte à tartiner

1€⁴⁸

200g soit 7€40 le kilo

L'époque n'a jamais eu autant besoin de repère.

Vous proposer le meilleur
aux meilleurs prix, c'est notre
combat depuis 25 ans.
Ainsi pour le meilleur, nos biscuits
Nustikao généreusement fourrés
avec une délicieuse
pâte à tartiner aux noisettes,
raviront petits et grands.
Pour le prix, ils ne coûtent que 1€48.
C'est simple et c'est clair, comme
doit l'être tout bon repère.



**Pour le meilleur
et pour le prix.**



E.Leclerc

{ Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...

#6

**PUIS-JE
NE PAS AIMER
MON BÉBÉ
TOUTE DE SUITE?**

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



Eden!

Un prénom qui change de genre

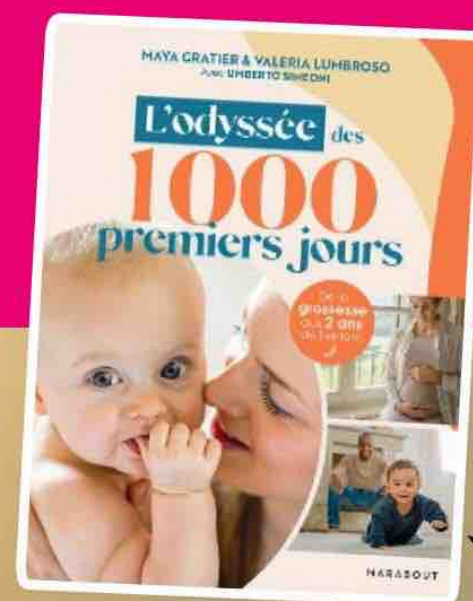
Le prénom Eden est apparu en France, en 1977. À cette époque, il était porté uniquement par des garçons. Vingt-cinq ans plus tard, en 2002, dans 85 % des cas il était attribué à des petites filles. Aujourd'hui, il a repris son caractère masculin. v.B.

CARNET ROSE

En juin, les people ont donné naissance à des petits garçons. Découvrez leurs prénoms qui vous inspireront peut-être...

- **Sernin** chez Audrey et Hervé Boibessot (Familles nombreuses: la vie en XXL).
- **Sandro** chez Marlène et Sébastien (Mariés au premier regard)
- **Leyann** chez Nabilla et Thomas Vergara . v.B.

UN GUIDE ESSENTIEL



En un mot comme en 1000, voici la nouvelle bible des futurs et jeunes parents: on y comprend tout! Ce qui se joue durant la grossesse, le fonctionnement de notre nouveau-né, la construction du lien, son sommeil, son développement... En bonus, des QRCode nous donnent accès à plein de films et vidéos hyper intéressants. s.D.

"L'Odyssée des 1000 premiers jours, de la grossesse aux 2 ans de l'enfant" de Maya Gratier et Valeria Lumbroso avec Umberto Simeoni, Ed Marabout, 25,90 €.

Sommaire

- 32** 5 questions essentielles avant de prendre l'avion enceinte
- 34** Les avantages d'être enceinte l'été
- 36** La petite histoire des prénoms

5

Questions essentielles avant... de prendre l'avion enceinte



1.

Jusqu'à quand ?

C'est une question de bon sens : on déconseille de prendre l'avion lorsqu'on est près du terme, soit après 37 semaines d'aménorrhée. Pendant le 1^{er} trimestre, il faut savoir que ça peut accentuer certains troubles, notamment les nausées. Face à une grossesse gémellaire, un diabète gestationnel ou un placenta bas inséré, par exemple, on le déconseille fortement. De même, si la future maman est en arrêt de travail.

2.

Côté compagnies aériennes

On se renseigne sur les règlements spécifiques des compagnies aériennes. La plupart demandent un certificat signé par un.e gynéco, qui assure que la future maman n'est pas proche de l'accouchement. Le certificat médical peut aussi justifier qu'il n'y a pas de risques d'accouchement prématuré. Pour toute information, on n'hésite pas au moment de la réservation à se rendre sur les sites des compagnies aériennes.

3.

Attention à la durée du vol

Prendre un vol de deux heures, c'est bien sûr possible. « En revanche, si ce n'est pas interdit, prendre un vol de douze heures risque d'être extrêmement inconfortable pour la future maman », alerte Anh-Chi Ton. Quelle place ? On privilégie des places près des sorties de secours ou côté couloir, car il est plus facile de s'étendre. Il est important de trouver une position confortable pendant toute la durée du vol.

4.

Bas de contention et "marche"

Du fait de la pression à bord de l'appareil et de la position assise, il peut y avoir un risque accru de phlébites. On recommande de mettre des bas de contention qui permettent d'éviter une thrombose, en favorisant la circulation sanguine. De même, il est conseillé, lors du vol, de se lever et de marcher régulièrement pour favoriser la circulation. Petite astuce, on peut emporter une balle de tennis à faire rouler sous son pied.

L'EXPERTE



Anh-Chi Ton
SAGE-FEMME

Et juste après l'accouchement ?

C'est le bon sens qui doit primer, incite la sage-femme. La première semaine qui suit l'accouchement, il y a des risques de phlébite plus importants, car le sang est plus coagulable, notamment si la jeune maman a subi une intervention : césarienne, forceps, épisiotomie... En règle générale, il est raisonnable d'attendre six semaines après l'accouchement pour reprendre l'avion.

5.

ANTOINE BLANCHET

NOUVEAU

OSEZ! la douceur du BREBiZ



LE 1^{ER} BRASSÉ AU LAIT DE BREBIS
POUR LES ENFANTS!



RETROUVEZ NOS RECETTES :  WWW.LEPETITBASQUE.FR ET SUIVEZ NOS AVENTURES SUR  

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

C'est chouette d'être enceinte l'été !

L'été serait difficile à supporter enceinte ? C'est sans compter ces 10 points positifs d'une grossesse estivale !

On peut marcher pieds nus

On ne rentre plus dans nos chaussures tant notre circulation sanguine peine. À moins qu'on ait un mal fou à se baisser pour attacher nos sandales et les supporter, alors à quoi bon les mettre ? Marcher pieds nus reste le meilleur moyen d'être confortable, au frais et les appuis bien ancrés dans le sol. Excellent pour le dos et le moral, surtout dans l'herbe ou le sable.



On risque moins de tomber malade

Bye-bye les virus de l'hiver, grippe, gastro, Covid ! À part les moustiques, on ne craint pas grand-chose l'été ! Et c'est bien agréable après ces longs mois de stress ! On garde tout de même le réflexe de se laver les mains régulièrement et de consulter en cas de fièvre ou de toux. Et attention à ne pas prendre froid avec la clim' en voiture, par exemple...

En fait, il y a plein de vraies bonnes raisons d'en profiter...

On peut faire les magasins tranquille

Se choisir des vêtements de grossesse, préparer la chambre de bébé ou sa valise de maternité, réaménager la maison : toutes ces missions qu'on adore faire enceinte seront plus simples en été ! Moins de monde partout et plus de soldes ! Le bonheur. En revanche, on met des chaussures pour l'occasion. ☺

On peut s'asseoir dans les transports

Avec tous ces gens en vacances ou à vélo, pas la peine de bomber le ventre pour trouver une place assise dans les transports. Et l'air sera plus respirable aussi. S'asseoir. Inspirer. Il faut savoir apprécier les petits bonheurs.

On s'habille d'un rien

Entre les maux de ventre, la fatigue et la chaleur, on se promènerait bien en sous-vêtements ! Et pourquoi pas si on tire les rideaux ? Pour sortir, on fait ultra-simple : une robe souple ou une chemise ample et un leggings. Pas d'accessoires : bijoux ou ceinture qui gênent, et on choisit des matières naturelles, légères et douces.

On a de quoi se changer les idées

Il fait beau, ça sent bon les fleurs, il y a des fêtes, des concerts, des marchés, des gens dans les parcs et sur les plages, quoi de mieux que cette ambiance joyeuse pour combattre des nausées récalcitrantes, un moral en berne, des angoisses du lendemain ? Rien ! L'été enceinte, c'est la vie, on vous dit.

On a plein d'amis dispo pour chiller

Envie de lézarder dans un jardin, de rester à la terrasse d'un café trois heures ? On trouvera toujours un ami l'été pour passer le temps, papoter de tout et de rien. On a intérêt à profiter de ces moments, car après la naissance, ils se feront rares, été comme hiver !

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

On peut se baigner souvent

À la piscine, à la plage ou même à la maison dans un bain, l'eau nous permet de nous sentir légère et détendue! Alors on fonce! Si, en plus, on aime nager, c'est parfait pour garder son tonus musculaire (important pour accoucher) et activer la circulation sanguine, le tout sans risquer de se blesser.

Sans compter les effets positifs pour le bien-être du bébé!

On a moins de travail

Qu'on soit en congé ou non, l'été, sauf exception, constitue une période professionnelle plus calme où la fatigue de la grossesse et les absences obligées sont moins compliquées à gérer. On en profite pour ranger notre bureau, organiser notre absence à venir, faire les choses tranquillement, prendre rendez-vous avec sa DRH, manger avec ses collègues...

On a envie de manger sain

La chaleur et le soleil réveillent notre besoin de légumes, de fruits et de boissons fraîches. À nous les salades gourmandes et les desserts colorés! Aucune envie de plat lourd ou de sucreries comme cet hiver. On ne prendra donc pas trop de poids, sans avoir à y penser.



QUELQUES TRUCS À PRÉVENIR

Le masque de grossesse : pour éviter ces marques d'hyperpigmentation autour des yeux et de la bouche (la peau, à cause de l'imprégnation hormonale, peut brunir), on porte de l'écran total tous les jours et un large chapeau!

Le coup de chaud : enceinte, on régule moins bien notre température corporelle. Alors, comme les enfants et les personnes âgées, on doit boire souvent, rester le plus possible à l'ombre et se rafraîchir avec de l'eau ou un éventail en cas de forte chaleur.

Les jambes lourdes : pour les éviter, chaussures confortables, pieds du lit surélevés, jet d'eau froide de haut en bas en fin de douche et consultation si on souffre trop.

Aujourd'hui, il y a plus de 10 000 prénoms portés en France, soit presque 10 fois plus qu'il y a 100 ans.

La petite histoire...

des prénoms

Trouver un prénom pour son enfant : l'enjeu est de taille pour les futurs parents ! Pourtant, il fut une époque où ils n'avaient pas l'embaras du choix... Petit retour en arrière pour comprendre comment ce choix a évolué à travers l'Histoire.



Sous l'Empire romain, on donne un nom au bébé dans sa deuxième semaine de vie (*deis lustricus*).



Époque médiévale, la cérémonie du baptême place l'enfant sous la protection d'un saint.



Traditionnellement, on donnait le prénom d'un membre de la famille, grands-parents, tantes...



Les hommes se sont toujours donné des noms pour se distinguer les uns des autres, même si on ne dispose pas de source formelle sur la période de la Préhistoire.

Sous l'Antiquité, un prénom tardif

À l'époque romaine, on sait par exemple qu'on attendait le 8^e ou le 9^e jour après la naissance pour nommer un bébé ! Ça se passait lors de la cérémonie du "*Deis lustricus*". Cette nomination tardive s'explique par la forte mortalité infantile de la première semaine de vie. L'idée était d'être sûr que l'enfant soit

sorti de la zone de risque – grosso modo à la période avant la chute du cordon ombilical. La nomination devenait alors le symbole d'une deuxième naissance, plus sociale. Le nom, attribué par le père, était souvent choisi en fonction du rang de l'enfant dans la fratrie : Quintus, Sextus, Septimus...

À la fin du Moyen Âge le mot "prénom", apparaît

Le terme "prénom" est apparu avec le nom de famille! C'est-à-dire à la fin du Moyen Âge, quand l'explosion démographique a nécessité de donner des noms de famille aux gens pour s'y retrouver : des noms issus de lieux (comme Dumont), de métiers (comme Barbier), de caractère physique remarquable (comme Legrand)...

Dans la France catholique, il fallait au contraire baptiser le bébé le plus vite possible après la naissance pour lui assurer un salut au cas où il mourrait jeune, et de manière générale, pour lui donner la protection d'un saint patron. Pour rappel, dans les croyances de l'époque : le jour du Jugement dernier et des Trompettes-de-la-mort, chacun est censé se ranger sous la bannière du saint dont il porte le nom ! Pour ça, on piochait le nom du saint inscrit à la date de naissance du bébé dans le calendrier. Ou alors on choisissait un prénom déjà porté par les parents, les grands-parents ou les parrain-marraine (souvent les oncles et tantes). Autant dire qu'il y avait beaucoup de Jean et de Catherine dans les familles !

Le prénom, garant de la lignée familiale. Cette conception de l'enfant comme "maillon d'une chaîne" surprend aujourd'hui, mais à l'époque, elle était une consolation. Quand on perdait un bébé, son frère ou sa sœur prenait son prénom. Les 2^e et 3^e prénoms permettaient de se différencier.

Au XVI^e siècle

Il y a eu une petite ouverture avec le protestantisme dès le XVI^e siècle, qui a mis à la mode des prénoms de l'Ancien Testament comme Sarah, Rachel, Abraham, David...

La mode des prénoms révolutionnaires

Au XVIII^e siècle, la déclaration de naissance à l'État civil

supplante le baptême religieux. Certains parents font alors des choix anticléricaux et il y aura une vague d'enfants aux prénoms révolutionnaires comme Égalité, Fraternité, Maratine, Sans-Culotte... La loi du 11 germinal de l'an XI (1^{er} avril 1803) a ensuite obligé les parents à choisir un prénom dans les calendriers français, ou parmi les personnages de l'Histoire ancienne (antiquité grecque, romane, persane).

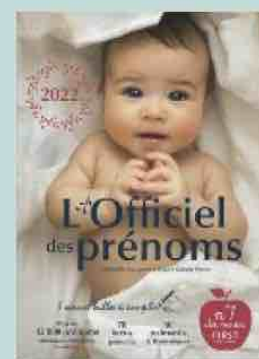
En 1900, seuls 27 prénoms étaient utilisés pour nommer la moitié des nouveau-nés.

1 femme sur 8 s'appelait Marie!

Au XX^e siècle, l'explosion des inspirations

Le prénom devient un marqueur d'identité, on ose chercher d'autres sources d'inspiration, et on se laisse séduire par des modes, comme Joffrette en 1915, en hommage au maréchal Joffre ! Les mères commencent à pouvoir donner leur avis.

Dans les années 60, le prénom s'affiche enfin sur les faire-part de naissance ! La loi en matière de prénom va aussi tout changer. Dès 1966, les parents peuvent sortir du cadre établi, composer, raccourcir, emprunter à d'autres régions et pays, dont l'Amérique et le fameux Kevin !



À lire!

L'OFFICIEL DES PRÉNOMS
19^e édition du best-seller, plus de 12 000 prénoms.
de S. Rapoport et C. Tabarly, éd. First Pratique, 17,95 €).

EN 1993, UN CHANGEMENT MAJEUR A LIEU

Tout est permis (alphabet romain). L'officier d'État civil n'a plus son mot à dire. On assiste à une flambée de Zinedine en 1998... Seul garde-fou : le prénom ne doit pas porter préjudice à l'enfant, sinon l'officier en avertit le procureur, qui en réfère au juge des affaires familiales, à qui revient la décision de refus (comme ce fut le cas pour Nutella ou Titeuf!).

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

**Le rendez-vous quotidien
de la famille!**

LA MAISON.
des
MATERNELLES

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

2

france.tv



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



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



{ Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



#28

SEXE: ON RÉPOND
QUOI AUX QUESTIONS
DES PETITS ?

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



ANASTASIIA KRIVENOK/GETTYIMAGES

Les crevettes du mois

ENFIN TRANQUILLE !

Comment protéger bébé des affreux quand il n'est pas sous sa moustiquaire ? Avec ce premier anti-moustiques utilisable dès 2 mois. Et comme il convient à toute la famille, on en glisse un flacon dans le sac du pique-nique. D'autant qu'il protège aussi des tiques. S.D.

Mustela, sans parfum, jusqu'à 8 h de protection, Anti-moustique bébé, spray de 100 ml, 9,90 €.



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

LA BONNE ODEUR EN PLUS !

Depuis 80 ans, le fameux tube jaune fait des miracles contre les érythèmes... au point qu'on lui pardonnait (presque) sa non moins fameuse odeur d'huile de foie de morue ! Eh bien, c'est fini ! Pour son anniversaire, il adopte une nouvelle formule où l'effluve de poisson est remplacé par un parfum floral très léger et ... agréable. On l'a senti, on est formel. C'est vraiment mieux, et 100 % made in France ! S.D.



Mitosyl Change Pommade Protectrice, existe en 65 g, 6,20 €, 145 g, 9,20 € et le lot de 2 x 145 g, 15,20 €. Dès la naissance.

UN MOT D'ENFANT...

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

Tandis qu'Océane aide son papa à repeindre le lit superposé qu'elle récupère de son grand frère, son papa lui demande :

- Tu aimes peindre ?
- Oui plus tard, je veux être peintisseuse...

Océane, 5 ans et demi

Sommaire

- 40** ÂGE PAR ÂGE
- 48** Guide d'achat
Comment bien choisir son porte-bébé physiologique
- 50** Dossier : Des vacances zéro stress
- 66** On l'aide : 8 choses qui peuvent perturber leur sommeil
- 70** Couches-culottes d'apprentissage c'est utile ou non ?
- 72** On les fringue :
Le match mer-montagne
- 76** On accompagne
La sécurité émotionnelle, un besoin fondamental
- 80** Psy à la rescousse :
Il manque de confiance en lui...

➔ Âge par âge

De 0 à 1 an

Plus bébé grandit, plus ses yeux ont deux couleurs différentes. Est-ce qu'on doit s'inquiéter ?

Il a les yeux vairons



Malo est né avec des yeux d'un gris indéfinissable. Quatre mois plus tard, sa maman a remarqué que l'iris droit virait au bleu, tandis que le gauche devenait brun. Leur entourage évoque des yeux vairons. Un peu stressant pour ces parents qui craignent avant tout pour la vue de leur fils. « Les yeux vairons, c'est le langage populaire pour désigner ce que les médecins appellent une hétérochromie irienne », indique Claude Speeg-Schatz, ophtalmopédiatre*. C'est-à-dire une différence de couleur entre les deux iris. Si elle apparaît au cours des six premiers mois, on parle d'hétérochromie congénitale.

Une rareté congénitale

Cela peut être une modification de la pigmentation totale de l'iris avec un iris brun et un iris bleu, comme c'est le cas pour ce petit Malo. Parfois, il s'agit d'une hétérochromie partielle, qui ne touche qu'une partie de l'iris. On a alors la présence de deux

couleurs différentes au sein d'un même iris. Un peu comme une tache brune sur un iris vert ou bleu. Cette hétérochromie congénitale n'a aucun impact sur la santé de l'enfant, ni sur sa vue, mais par principe, on demande aux parents de consulter un ophtalmologiste » précise la spécialiste.

Attention si cela survient après 1 an !

« Certains enfants ont les yeux vairons dès leur naissance, pour d'autres, c'est au cours de leurs six premiers mois que cette particularité se met en place. Et si, à 6 mois, le bébé a des yeux vairons, ils le resteront à vie. Cette hétérochromie congénitale est rare, mais ce n'est pas grave et il n'y aura pas de répercussions sur l'acuité visuelle », explique la Pr Speeg-Schatz. En précisant toutefois que cela n'empêchera pas, comme pour tout autre enfant, le besoin de porter des lunettes s'il est myope, hypermétrope ou astigmat. En revanche, le médecin conseille de

consulter un ophtalmologiste si plus tardivement, après 1 an, ses yeux changent de couleur d'un côté. « On est alors dans le cadre d'une hétérochromie acquise et il faut en rechercher la cause. Ce peut être la conséquence d'un choc sur l'œil, une maladie comme un glaucome, une uvéite ou une cataracte et il faut donc adapter un traitement », constate Claude Speeg-Schatz.

● ELISABETH DE LA MORANDIÈRE

*Pr Claude Speeg-Schatz, ophtalmopédiatre, professeur des Universités, praticienne hospitalière et présidente de la Société française d'ophtalmologie.

« Elle est née avec une petite tache dans l'œil... »

Lorsque, quelques heures après sa naissance, Juliette a ouvert ses grands yeux bleus, j'y ai aperçu avec émotion, la même petite tache brune que celle qui se trouvait dans les yeux gris de ma grand-mère bien aimée. Le pédiatre nous a fixé un rendez-vous avec un ophtalmologiste, qui nous a rassurés en nous disant que c'était génétique et sans incidence sur la vue de Juliette.



ELISA, maman de Juliette, 2 ans.

De 1 à 2 ans

Il ne parle toujours pas

Il en est encore au stade du babillage, alors que son frère au même âge construisait déjà des phrases. On s'inquiète, ou pas ?



Gustave, 2 ans, est déjà très autonome. Il veut manger tout seul, grimper au toboggan des grands, il comprend les consignes, n'a pas de problème d'audition et adore se mêler aux autres enfants. En revanche, il ne parle pas ou baragouine à peine quelques mots.

Est-ce un simple petit retard de langage qui s'arrangera à l'école ou y a-t-il quelque chose de plus important ?

On reste vigilant

« Ce petit Gustave est dégourdi sur le plan moteur, il entend bien et entre en lien avec son entourage, ce qui est plutôt bon signe, constate Élodie Pascual, orthophoniste *. En revanche, il est ce que l'on appelle un parleur tardif car il est moins rapide sur le plan du langage qu'un autre enfant du même âge. Car, à partir de 16 mois, et encore plus à partir de 18 mois, on a une explosion du vocabulaire chez l'enfant et à 2 ans, il fait des phrases de trois mots comme « maman est partie ». Bien sûr que la plupart des enfants qui ne parlent pas à 18 mois vont rattraper naturellement ce retard de langage, mais malgré tout, on doit rester attentif et consulter son pédiatre si on ne voit pas d'évolution dans son langage. Je me méfie de la politique du *wait and see* qui consiste à dire qu'il ne faut pas

Et s'il ne parle pas du tout ?

« Un enfant qui ne parle pas du tout peut être sourd, avoir un trouble du développement du langage oral, être dans une forme d'autisme ou avoir un TDA (trouble de l'attention). Si vers 15 mois, il ne montre pas du doigt, ne joue pas avec d'autres enfants, ne répond pas à son prénom, est très agité... Il ne faut pas attendre pour consulter son pédiatre ou son médecin généraliste », conseille Élodie Pascual.

s'inquiéter si à 2 ans notre enfant ne parle pas et penser que ça va s'arranger avec l'entrée à l'école. On perd du temps dans le diagnostic car il peut suffire parfois de quelques séances chez un orthophoniste ou une consultation chez un ORL pour débloquer la parole de l'enfant et expliquer aux parents les bons réflexes à développer pour l'aider à entrer dans le langage », explique la spécialiste.

On l'accompagne dans ses apprentissages

« Pour l'aider à parler, on s'adresse à notre loulou avec des phrases courtes, des mots précis et on verbalise au maximum : « Tu as entendu le bruit de l'avion dans le ciel ? », « Viens, on va téléphoner à mamie » « Tu te coiffes avec ta petite brosse rouge » etc., conseille l'orthophoniste. On regarde ensemble de s livres d'images en nommant ce que l'on y voit. On lui laisse son tour de parole et on évite, même si ça nous démange, de répondre à sa place ! On n'a pas compris ce qu'il nous a dit ? On joue franc jeu en le lui disant gentiment « Ben là, tu sais mon chéri, je n'ai pas bien compris. Est-ce que c'est la voiture rouge ou la voiture bleue que tu veux ? » Car si on entretient la légende que l'on comprend tout alors que ce n'est pas le cas, il ne va pas faire d'effort pour articuler ou s'exprimer plus clairement. ● ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

DEUX SITES À CONSULTER

<https://www.fno-prevention-orthophonie.fr/>
<https://www.allo-ortho.com/>

*Élodie Pascual, orthophoniste, vice-présidente de la Fédération Nationale des Orthophonistes (FNO), rédactrice en chef du site Allo Ortho.

De 2 à 3 ans

Il a les jambes arquées

Quand on est debout et que nos chevilles se touchent, les genoux se touchent aussi. Chez les tout-petits, ce n'est pas toujours le cas, mais ça ne dure pas. Chez les plus grands, mieux vaut consulter.

Louis, 2 ans et demi, maîtrise désormais bien la marche et court dans tous les sens. Quand il est debout et qu'on le regarde de face ou de dos, on peut voir que ses jambes ne sont pas rectilignes, elles forment un arrondi, comme un "cow-boy" qui serait trop monté à cheval ! « Il s'agit d'un *genu varum*. C'est normal à la naissance en raison de la position du fœtus dans l'utérus, avec les jambes repliées en tailleur et une rotation interne au niveau des tibias », selon le Dr Sandra Brancato, pédiatre à Brignon (Gard). En général, l'enfant se "déplie" petit à petit et tout rentre dans l'ordre avant 18 à 24 mois. Après 2 ans, il vaut mieux consulter le médecin si les jambes sont arquées.

On pense à la vitamine D

« Il faut prendre un avis médical et éviter de consulter en premier un podologue ou un ostéopathe qui ne sont pas formés à cela. On risque de retarder le diagnostic et la prise en charge », met en garde la pédiatre. Si l'enfant n'a que 2 ans, le médecin peut constater que c'est encore physiologique et dire que tout rentrera dans l'ordre d'ici quelques mois. « Il faut vérifier que l'enfant est bien supplémenté en vitamine D. S'il ne l'est pas et ne prend pas de lait de croissance, il peut y avoir une carence à l'origine d'un rachitisme, dont l'un des signes est une déformation osseuse avec des jambes arquées », souligne le Dr Sandra Brancato. Dans ce cas, une supplémentation permettra de corriger la carence et la déformation.

L'AVIS DE L'EXPERTE

« Entre 2 et 5 ans, les enfants ont plus fréquemment un *genu valgum*, ou "jambes en X", qui se rectifie à la croissance, avec l'allongement des os et des jambes, qui deviendront rectilignes vers l'âge de 7-8 ans. »

Dr Sandra Brancato
PÉDIATRE
à Brignon (Gard)

« Un *genu varum* peut être héréditaire si plusieurs personnes présentent cette particularité morphologique dans la famille, et c'est sans gravité. Mais il peut aussi être dû à une pathologie osseuse comme la maladie de Blount, qui se caractérise par un défaut de croissance de la partie interne du tibia », indique la pédiatre. Dans ce cas, le médecin vous orientera vers un spécialiste en orthopédie pédiatrique, qui fera un examen clinique et une radiographie osseuse et suivra l'enfant pendant toute sa croissance. En cas d'aggravation, de douleurs et/ou de gêne à la marche, différents traitements peuvent être proposés comme des prothèses, des semelles orthopédiques ou encore des séances de kinésithérapie, voire une opération chirurgicale dans certains cas. ●

ÉMILIE GODINEAU



De 3 à 4 ans

D'où lui vient cette manie
et comment y remédier ?

Elle se ronge les ongles

Alice, 4 ans, a les ongles tout rongés. Une manie très fréquente comme le souligne la psychologue Julie Scoupe puisqu'« un tiers des enfants seraient concernés ».

Comme les ongles des enfants poussent très vite, on commence par vérifier qu'on lui coupe assez régulièrement. En effet, des ongles trop longs ou cassés peuvent la gêner, surtout à cet âge où elle manipule beaucoup et peut se griffer. Résultat, elle se les ronge pour être plus à l'aise. Le stress peut également en être l'origine. « L'anxiété est une émotion que l'on peut ressentir dès la naissance, mais un enfant de 3 à 4 ans n'a pas les outils psychiques pour la gérer », décrypte la psychologue, « il se tourne donc vers son corps pour essayer de s'apaiser, de la détourner ». Autre facteur fréquent à cet âge : l'imitation. Elle se ronge les ongles pour faire comme sa copine, sa sœur, ses parents et voir ce que ça fait.

Gêne, mimétisme ou anxiété, on recherche la cause

On questionne Alice et on regarde si un changement dans son quotidien a pu la déstabiliser. Certains nous semblent insignifiants (changement d'horaire d'un des parents, oubli du doudou chez les grands-parents, etc.), mais bousculent ses repères, ses habitudes et l'inquiètent. Peut-être a-t-elle été contrariée à l'école ? On n'hésite pas à en parler à sa maîtresse pour qu'elle fasse le lien. Ensuite, il est



Shopping



Fidget Pop-it
arc-en-ciel, 5,90 €



Nailmatic propose
une jolie gamme
de vernis pour enfants
Made in France, vegan
et qui part à l'eau !
Vernis Dolly - rose
néon nacré, 9 €.

important qu'Alice comprenne pourquoi il ne faut pas se ronger les ongles : ça peut s'infecter, lui faire mal dans le ventre si elle les avale, être douloureux si elle en arrache un bout près de la peau.

Comment y remédier ?

L'écueil à éviter : la gronder. Ça risquerait de stresser Alice, de l'insécuriser davantage. Au contraire, on la rassure. « L'encouragement et la valorisation d'un comportement adapté fonctionnent bien mieux avec les enfants. D'autant qu'elle ne se ronge pas les ongles volontairement ou par provocation », insiste la psy. Et au besoin, pour occuper ses mains, on lui propose de manipuler un jouet antistress type pop-it. En parallèle, pour l'encourager, on peut lui proposer de lui mettre du vernis à ongles pour enfants (pailleté et coloré !) le week-end si elle ne les a pas rongés. Mais si elle se ronge les ongles de façon compulsive, se blesse et que ça ne passe pas, on se tourne vers un psychologue. D'ailleurs, « plus on s'en occupe tôt, moins cela risque de se cristalliser dans le temps », assure Julie Scoupe. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

« Ce jeu prouve
en outre qu'il a
beaucoup d'imagination
et qu'il sera sans doute
doué en rédaction
à l'école ! »

De 4 à 6 ans



Il s'invente des rôles

Docteur, maître, chevalier, astronaute ou même un parent, votre enfant a plusieurs casquettes ! C'est normal et ça l'aide à grandir.

« On aurait dit que j'étais le maître et toi l'élève », lance Léo, 6 ans, à sa petite sœur. « La veille, il jouait le papa. Chaque jour, il s'empare d'un nouveau rôle », s'étonne sa mère. Pourtant, comme le souligne le pédopsychiatre Stéphane Clerget* : « S'inventer des rôles fait partie du développement normal de l'enfant entre 4 et 6 ans. Cela fait partie des jeux classiques de l'enfance depuis l'Antiquité. » À l'époque, point de super-héros, « on jouait aux chevaliers, aux princesses, à la sainte et bien sûr à la maman. Jouer au docteur est apparu plus récemment, au XIX^e siècle ». Les rôles évoluent avec la société et les personnages marquants autour de l'enfant.

Un jeu aux super pouvoirs

En s'inventant des rôles, « il s'empare du pouvoir et manifeste son envie de grandir en se projetant dans le futur », décrypte Stéphane Clerget, car ce sont les adultes qui ont des pouvoirs. Ce jeu marque aussi sa capacité à se détacher de lui-même en s'imaginant être quelqu'un d'autre, étape fondamentale à cet âge. Et qu'il sait faire preuve

d'empathie. « Par le biais du jeu, il apprend à s'adapter socialement, à gérer les conflits », note le Dr Clerget. Se mettre dans la peau d'un prince, d'un sorcier ou de son maître lui permet en outre de partager ses envies, ses rêves et ses peurs. Par exemple, s'il a été grondé en classe, rejouer la scène en prenant la place de l'adulte l'aidera à digérer l'émotion.

Sa perception des autres

Le jeu de rôle est également pour l'enfant un moyen de nous raconter son quotidien. Et sa perception de son entourage. « Souvent, le parent voit son enfant parler sèchement à sa poupée et estime ne pas s'exprimer ainsi. Pourtant, il nous imite mais ne se base parfois que sur un moment qui l'a marqué », rapporte le pédopsychiatre. Idem, s'il joue un maître strict. Celui-ci ne l'est sans doute pas toujours, mais c'est ce que l'enfant retient. On peut le questionner, sans être trop intrusif sinon il risque de ne plus jouer devant nous, conscient de nous dévoiler ses émotions, son intimité. Et s'il s'énerve, crie en jouant avec ses personnages ? Stéphane Clerget rassure : « Il est dans son monde intense, plein d'imaginaire. Rien d'alarmant tant que ça reste dans le cadre du jeu. » ●

DOROTHÉE LOUESSARD

*Stéphane Clerget est également auteur de plusieurs ouvrages dont « L'intelligence spirituelle de votre enfant, la révéler et la développer » (éd. Leduc).

ALEXEL TM/ISTOCK

De 6 à 8 ans

Cet été, on lui apprend à nager

Plusieurs solutions, parfois gratuites, permettent d'enseigner la natation à son loulou. Et les cours peuvent même se faire pendant tout l'été !



Cette année, les parents de Tiphaine sont décidés : à l'approche de l'été, il est important que leur fils sache nager. Il pourra ainsi s'amuser à la piscine ou à la mer sans qu'ils ne s'inquiètent trop. Sachez que dès l'école primaire, des séances de natation sont prévues. Elles sont destinées en priorité aux classes de CP et CE1, mais ça peut varier selon les établissements. Cependant, ces quelques séances collectives ne permettent pas toujours à l'enfant d'apprendre à nager avec aisance. Il existe des solutions complémentaires.

Avec un professionnel

Durant toute l'année, l'enfant peut apprendre à nager au sein d'un club sportif ou prendre ponctuellement des cours avec un maître-nageur, y compris l'été. Les séances peuvent être collectives ou individuelles. Dans tous les cas, mieux vaut déléguer la mission à un professionnel formé. Pour le trouver, on peut s'adresser à sa mairie, à un club sportif, à sa piscine... Le ministère des Sports propose également des cours de natation gratuits pour les 6-12 ans (jusqu'à 18 ans pour les enfants porteurs d'un handicap) grâce à son plan "J'apprends à nager". Une dizaine d'heures sont proposées. « À l'issue

L'AVIS DE L'EXPERT

« Dans l'apprentissage de la natation, il y a plusieurs enjeux : la sécurité, la notion d'éducation à l'eau, le développement des capacités motrices, la confiance en soi, l'accessibilité aux activités aquatiques et nautiques. Savoir nager, c'est vital et c'est un vecteur d'intégration sociale, de sécurité et de santé publique. »

Vincent Hamelin,
DIRECTEUR
du développement des
pratiques et de la santé
à la Fédération française
de natation (FFN)

du stage, l'enfant peut passer le test "Savoir nager en sécurité", qui lui permet d'accéder à toute activité aquatique et nautique. La France est désormais dotée d'une seule et unique référence du savoir nager sur l'ensemble du territoire », relève Vincent Hamelin, directeur du développement des pratiques et de la santé à la Fédération française de natation (FFN). Le nombre de places est limité et avec priorité aux enfants résidant dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville et dans les zones de revitalisation rurale. On trouve les adresses sur le site de la FFN.

Et pour que ça se passe bien...

« Pour de meilleurs résultats, l'apprentissage de la natation passe généralement par trois grands principes : un apprentissage massé sur une période réduite (1 séance par jour pendant quinze jours ou 2 séances pendant une semaine) ; pas de matériel ni d'artifice de flottaison ; des cours dans un bassin de grande profondeur », explique Vincent Hamelin. On pense aussi à bien équiper son petit (lunettes, maillot de bain, bonnet en bon état) pour limiter son stress ou son inconfort. Enfin, pour l'encourager, on assiste au cours si possible et on le félicite de ses progrès ! ●

DOROTHÉE BLANCHETON

De 8 à 10 ans

Il est en surpoids

Environ 17 % des enfants sont en surpoids, un chiffre stable depuis vingt ans. L'important est de comprendre les raisons pour trouver des solutions adaptées à notre loulou, avec bienveillance et sans privation !

Paul a toujours eu un bon appétit et un physique plutôt "rond", des signes de bonne santé pour ses parents. Toutefois, à partir de 8 ans, quelques moqueries et remarques leur font penser qu'il y a peut-être un problème. Un jour, en allant à la piscine, c'est devenu évident : ses cuisses qui se touchent et ses bourrelets au ventre ne sont pas normaux. « Dans la majorité des cas, la prise de poids commence dès 3-4 ans, mais chez les petits, ça ne se voit pas, les rondeurs sont mignonnes et admises », explique le Dr Véronique Nègre, pédiatre et présidente de l'APOP*. L'idéal est de faire la courbe de corpulence qui se trouve dans le carnet de santé. Autre indice : « De l'âge de la marche (entre 1 et 2 ans) à 6 ans, l'enfant doit paraître toujours plus mince. S'il s'arrondit, c'est le signe d'un rebond d'adiposité précoce. »

À lire



« **L'Enfant en surpoids, conseils de vie au quotidien** » de Véronique Nègre et Blandine Mellouet-Fort, éd. John Libbey Eurotext, 19 €.

Ce petit livre décrypte les mécanismes de la prise de poids et donne de nombreux conseils pratiques, en dénonçant au passage quelques idées reçues et en pointant les erreurs à éviter.

Des causes multiples

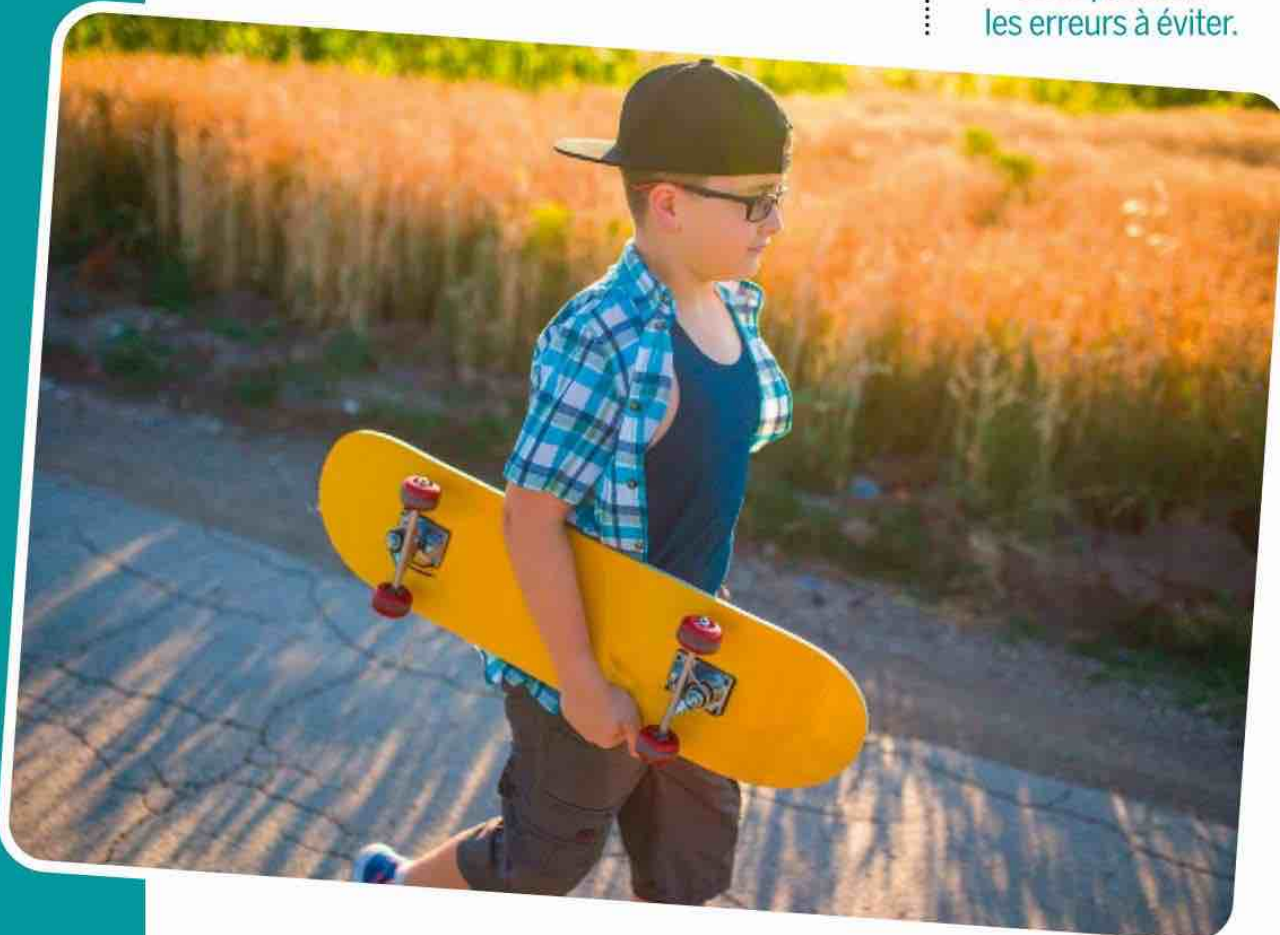
Les raisons d'un surpoids sont variées et différentes pour chacun. « Il y a des facteurs de prédisposition qui font que l'enfant a un gros appétit et/ou des troubles de la satiété : les gènes, les événements pendant la grossesse (tabac, diabète déséquilibré...), le microbiote (malmené par une antibiothérapie par exemple). Et des facteurs environnementaux : la sédentarité, l'abondance alimentaire, les produits industriels non rassasiants... », indique le Dr Véronique Nègre. Il peut aussi y avoir des facteurs émotionnels, un événement difficile de la vie ou même les moqueries liées au poids, qui vont faire que l'enfant va chercher du réconfort dans des aliments gras et sucrés (ils font sécréter des neurotransmetteurs apaisants).

On ne le met pas au régime !

Un enfant de 8-10 ans est en pleine croissance, il ne s'agit pas de le restreindre ni lui interdire des aliments : c'est le meilleur moyen de les rendre encore plus attirants ! « Il faut prendre le temps de comprendre les causes du surpoids, puis, avec l'enfant, de définir des petits changements acceptables. Il faut l'accompagner sans le culpabiliser ni le mettre en difficulté. » Ça peut être : manger plus lentement, ne pas se resservir, aller à vélo à l'école, diminuer sa consommation de boissons sucrées, manger un fruit au goûter, limiter le temps devant les écrans... On n'hésite pas à en parler à son médecin pour avoir des conseils et des repères alimentaires. Celui-ci pourra également renvoyer vers un psychologue s'il le juge nécessaire. ●

ÉMILIE GODINEAU

* Association pour la prise en charge et la prévention de l'obésité en pédiatrie.





SES PREMIERS REPAS

À la découverte des saveurs...



Dès 5 mois, votre bébé est prêt à découvrir ses premiers aliments ! Fruits et légumes d'abord, puis protéines, vont lui fournir des nutriments essentiels et former son goût.

De nouveaux menus !

Les vitamines, minéraux et fibres contenus dans les fruits et légumes constituent autant de nutriments essentiels à la croissance de votre bébé. Dès 5 mois, le système digestif est prêt à tenter de nouvelles expériences gourmandes avec des saveurs douces et des textures fines.

My Carrefour Baby Bio : le bon choix

L'alimentation pour bébé My Carrefour Baby Bio est 100% certifiée Agriculture

Biologique. Un réel travail a été fait afin de garantir des produits de qualité. Ils sont goûtés et validés par un comité de nutritionnistes, garantis sans additifs et sans arôme artificiel, viandes et lait (desserts) 100% origine France. Autant d'atouts sécurisants pour les parents comme les bébés, qui pourront se délecter de nouvelles saveurs... les yeux fermés !

Paroles de parents malins



« Son premier goûter présenté à la petite cuillère a tourné au cauchemar car celle-ci rentrait à peine dans sa bouche ! Je me suis donc équipée de mini-cuillères en silicone à bords arrondis, carrément plus adaptées... »

Gabrielle, 26 ans, maman de Elias, 5 mois.



« Je suis gourmand et j'aimerais que ma fille le devienne ! Je lui fais découvrir une seule saveur nouvelle à la fois pour qu'elle l'identifie et la reconnaisse ensuite. »

Tom, 35 ans, papa d'Alice, 9 mois.

CHOISIS POUR VOUS !

1,69 €



Purée de fruits Pomme, Fraise My Carrefour Baby Bio
Dès 6 mois

✓ Certifiée Bio
✓ Sans sucres ajoutés



VIVE LE DÉTOURNEMENT !

Les pots de nos compotes se transforment en un clin d'œil... Godets à semis ou à boutures au jardin, contenant à peinture malins pour artiste inspiré ou moule à sorbets dont raffolent les gourmands. À vous de jouer !

Le mot des experts

« Les produits nutritionnels à destination des bébés font l'objet d'une réglementation très stricte. Carrefour a souhaité s'engager davantage en matière de qualité nutritionnelle en travaillant avec des nutritionnistes et pédiatres indépendants.

Pour chaque catégorie de produits de la gamme Bébé, ces experts ont conçu des chartes nutritionnelles encore plus rigoureuses que la réglementation. Carrefour propose de la viande 100% origine France et des desserts avec du lait également origine France. Aussi, les teneurs en sucres, matières grasses, protéines, sel, vitamines et minéraux ont été adaptées à chaque tranche d'âge. La qualité des nutriments est aussi importante. Par exemple, Carrefour ajoute des matières grasses de qualité (huile de colza, huile d'olive, huile de tournesol) aux petits pots et plats salés afin de proposer différents acides gras insaturés au bébé. »

Dr Hervé Robert
Médecin nutritionniste
chez Équitable

Camille Evrard
Directeur scientifique
chez Équitable



POUR BIEN GRANDIR, MANGE AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.



Vous avez la carte fidélité Carrefour ?

-10%

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



Vous achetez régulièrement les mêmes produits pour votre bébé ?

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

Comment bien choisir...

son porte-bébé physiologique?

Notre allié au quotidien, le porte-bébé physiologique permet de porter notre loulou à la maison ou en extérieur, de façon simple et confortable, tout en respectant sa morphologie, grâce à une position naturelle où les genoux sont placés plus haut que les fesses et le bassin.

Un écrin de douceur



0-3 ANS,
DE 53 CM / 3,2 KG à
15 KG. PORTE-BÉBÉ
HARMONY
BABYBJÖRN, 220 €.

Un porte-bébé confortable et aéré, qui participe au lien d'attachement parent-bébé! Il est utilisable dès la naissance, en tissu mesh (matière innovante douce, aérée et flexible), le portage reste agréable même l'été ou pour les trajets pressés maison-crèche. Sa conception physiologique enveloppe bébé sans compromis sur le maintien du dos, du cou et des hanches. Évolutif avec 2 hauteurs de portage et l'appuie-tête qui se règle sur 3 niveaux de position. Enfin, pour assurer le confort du parent, la ceinture est large, réglable, et les bretelles sont bien rembourrées.

Modes de portage: face à soi, face au monde et sur le dos.

Garantie: 2 ans.

Conçu pour durer



0-4 ANS,
DE 3,2 à 20,4 KG.
PORTE-BÉBÉ OMNI
DREAM ERGOBABY,
199,90 €.

Idéal pour les balades et les câlins, il est ergonomique et peut s'utiliser de la naissance à 4 ans, grâce au portage dorsal. Pratiques, les poches latérales et une grande, amovible (pour ranger une tétine, un paquet de mouchoirs...). Une capuche est intégrée: elle protège la tête de bébé du soleil, de la pluie, ou lui offre un peu d'intimité pour la tétée. Côté parent, le confort n'est pas en reste: ceinture ventrale avec soutien lombaire et bretelles réglables et entrecroisables (pour répartir le poids). 5 coloris, coton SoftTouch™.

Modes de portage: face à soi, face au monde, latéral sur la hanche et sur le dos.

Garantie: à vie.

Top, sa ceinture ergonomique!



0-2 ANS,
DE 3,2 KG à 15 KG.
PORTE-BÉBÉ Néo
NOUVELLE VERSION
NÉOBULLE, 135 €.

Le confort d'un tissu écharpe, allié à la praticité d'un porte-bébé physio! Dès la naissance de bébé, il offre un bon maintien de son dos et de ses hanches, en veillant à notre bien-être. Préformé, en tissu écharpe (coton bio doux respirant), le Néo V3 propose une ceinture ergonomique avec une bascule du bassin facilitée pour le parent qui porte bébé. Des bretelles confortables et ajustables pour coller à la morphologie de bébé et suivre sa croissance. Il s'installe directement sans apprentissage préalable. Une capuche est intégrée. Existe en 6 coloris.

Modes de portage: face à soi ou sur le dos.

Garantie: 2 ans.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le porte-bébé physiologique assure un bon confort à bébé, car il est installé dans une position naturelle (dite en M), avec les genoux plus hauts que les fesses et le bassin, et où le dos est enroulé. Pour notre propre confort, de multiples réglages permettent de limiter les points de pression. Pour bien choisir notre modèle, on regarde pour quelle tranche d'âge il a été conçu : certains s'utilisent dès la naissance (pas en dessous de 3,2 kg), d'autres dès 3 mois, et peuvent supporter jusqu'à 15 kg, voire 20 kg. Autre point de différenciation : les modes de portage. Un portage face au monde ou latéral peut être proposé en plus des classiques portages face à soi ou sur le dos. Avant d'acheter, on essaye et on compare les modèles. Enfin, notre choix sera guidé par une matière (tissu coton ou mesh), une couleur ou un motif coup de cœur !

Et si on l'achète d'occasion ?

On regarde l'état général du porte-bébé : est-il propre, les sangles et boucles de fermetures fonctionnent-elles sans être grippées, le tissu de maintien n'est-il pas déformé ? Ensuite, comme pour un porte-bébé neuf, on n'hésite pas à l'essayer et à faire nos réglages pour voir si on est bien dedans et à l'aise avec son utilisation. Bien sûr, mieux vaut le laver en machine avant une première utilisation.



Il grandit avec bébé !

0-4 ANS, DE 3,5 KG à 20 KG. PORTE-BÉBÉ MANDUCA FIRST DE MANDUCA, 124,90 €.

Malin, une rallonge dorsale lui permet de grandir avec bébé pour suivre sa croissance. Ce porte-bébé est évolutif via plusieurs réglages : 3 positions pour les bretelles et les petites servent d'ajustement ; la ceinture est ergonomique et l'innovation réside dans une rallonge dorsale brevetée qui s'ouvre pour lui permettre de grandir avec bébé et assurer un bon maintien du dos au fil de sa croissance. Le Manduca First dispose d'un réducteur de siège intégré adapté aux premiers mois de bébé et d'un appuie-tête. 10 coloris, 100 % coton biologique.

Modes de portage : face à soi, sur le dos et latéral sur la hanche.

Garantie : 2 ans.



0-3 ANS, DE 3,2 KG à 15 KG. PORTE-BÉBÉ EASY & GO BABYMOOV, 69,90 €.

Simple d'utilisation

Ce porte-bébé s'adapte à toutes les situations : courtes balades ou longues randonnées avec bébé. Physiologique, il respecte la position en M recommandée pour un portage de bébé, avec les genoux au-dessus des hanches, et préserve également le confort du parent grâce à des bretelles et une ceinture très larges et rembourrées, assurant une bonne répartition du poids supporté. Bref, un porte-bébé simple d'utilisation et d'installation rapide pour bébé, grâce à des réglages intuitifs. Existe en 1 coloris, extérieur et doublure 100 % coton.

Modes de portage : face à soi et sur le dos.

Garantie : à vie.

Des réglages précis



PRIX PARENTS D'EXPERTS DE LA RÉDACTION

Les bretelles peuvent aussi s'entrecroiser.

0-3 ANS, DE 3,5 KG à 15 KG. PORTE-BÉBÉ ONE + COOL LOVE AND CARRY, 139 €.

Super son tablier zippé double fonction : aéré l'été, fermé l'hiver !

Grâce au réglage en hauteur et en largeur, il s'ajuste parfaitement. De 0 à 4 mois, on clipse les bretelles aux sangles sur la ceinture. Ensuite, elles se fixent au tablier. L'assise se règle de 18 à 33 cm et les coussinets au niveau des cuisses de bébé évitent les frottements en été. Bretelles et ceinture sont larges et rembourrées, la capuche est amovible. Plusieurs coloris, motifs, tissu coton et mesh, certifié Gots. Il existe en option une extension de ceinture.

Modes de portage : face à soi, latéral sur la hanche et sur le dos.

Garantie : 2 ans

BARBARA HADDAD

On les attend depuis des mois (voire des années!) et, ça y est, on y est ! Logistique, réservations, voyage, bobos, activités, gestion de la tribu... On anticipe au maximum pour garder notre coolitude légendaire.

LES EXPERTES



Marion Keller
PÉDIATRE HOSPITALIER



Véronique Lemoine Cordier
PSYCHOLOGUE
PSYCHOTHÉRAPEUTE



Aline Nativel Id Hammou
PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE



Dr Edwige Antier
PÉDIATRE



Aurélie Callet
PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE

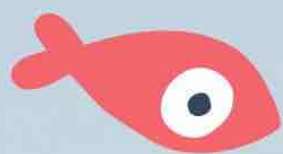
ERIC AUDRAS/GETTY IMAGES





**Soleil, alimentation,
transport, propreté,
petits bobos de l'été**

Des vacances zéro stress



52 Toutes les réponses pratiques

58 On profite des vacances
pour tout changer... ou pas ?

60 Guide de survie
avec la tribu cet été

64 Les occuper ou leur
apprendre le farniente ?



Est-ce qu'elle peut prendre l'avion ou le train seule? Existe-t-il des aides pour les vacances? Quid de l'argent de poche? Comment les occuper en voiture ou en train pour éviter la crise de nerf collective?...



Toutes les réponses pratiques pour des

vacances zen en famille

1.

Quels sont les indispensables de la trousse à pharmacie des petits?

Marion Keller, pédiatre hospitalier, conseille de glisser dans la trousse à pharmacie : du Paracétamol (pour gérer les douleurs ou poussées de fièvre); des pipettes de sérum phy (pour nettoyer les yeux ou décongestionner le nez des bébés); des sachets de soluté de réhydratation orale (pour éviter une déshydratation post-diarrhée, forte fièvre

ou vomissements), un collyre antiseptique pour les petites infections des yeux; un antiseptique pour les bobos ainsi qu'un antihistaminique pour parer les allergies. Sans oublier les traitements d'urgence pour les kids porteurs de maladies chroniques (Ventoline, corticoïdes, auto-injecteur d'adrénaline...). À garder à portée de main.

EVERSTE/ISTOCK. MKS / ADOBESTOCK

2. Quels coups de pouces financiers ?

Les chèques-vacances – accordés par les employeurs aux salariés, par l'État aux fonctionnaires, par la CAF à certains allocataires en fonction du quotient familial – permettent de payer (à moindres frais) les dépenses liées aux loisirs ou aux vacances grâce à une participation partagée. Restauration, transports, loisirs... le site de l'ANCV répertorie tous les lieux qui les acceptent.

Il existe aussi des aides publiques, comme l'AVF (Aide aux vacances familiales) versée par certaines CAF à leurs allocataires et destinée à aider à financer des séjours en famille pendant les vacances scolaires. Elle est accordée pour louer un logement de vacances (gîte, camping ou centre de vacances agréé par Vacaf.org).

Soumise à des conditions de ressources, l'AVF est très méconnue : la plupart de celles et ceux qui pourraient en bénéficier n'en font pas la demande. Rendez-vous sur le site de la CAF pour en connaître les modalités.

BON PLAN

La SNCF permet désormais de réserver des billets en ligne, avec des chèques vacances. Et propose une réduction de 50 % sur les billets "Congés annuels", s'ils sont payés pour moitié avec ces chèques vacances.

3. À quel âge notre loulou peut-il prendre le train ou l'avion en solo ?

Sur les lignes de TGV, le service Junior & C^{ie} est disponible pour les enfants de 4 à 14 ans, depuis la gare de départ jusqu'à la gare d'arrivée. Des animateur.trice.s, titulaires du Bafa (Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur d'accueil collectif de mineurs) occupent et encadrent les enfants. Ce service est disponible sur 130 destinations pendant les vacances scolaires et 20 destinations les week-ends hors vacances. Facturé à partir de 35 €, en supplément des billets de train.

Pour les destinations en avion, Air France a mis en place le service "kids solo" destiné aux 4 à 17 ans sur les vols sans correspondance en métropole, vers les DOM et les collectivités d'outre-mer. En dehors de ces destinations, sur les moyens/longs-courriers, ce ne sont que les ados de 15 à 17 ans qui en bénéficient. Réservez tôt : le nombre d'enfants non accompagnés est limité à bord.

Le jour du départ, un personnel de bord d'Air France s'occupe d'acheminer l'enfant jusqu'à l'avion et, à l'arrivée, auprès de la personne désignée pour le récupérer. Et grâce à l'appli de la compagnie, on peut suivre en temps réel toutes les étapes du voyage.



bus, train ou avion, via un abonnement et un système de petites annonces.

LE COÛT ?

8,90 € versé à la plateforme pour chaque voyage conclu, en plus du montant remis au "KidySitter" (participation partielle ou totale à son trajet).



4. On voyage léger en louant du matériel de puériculture

Embarquer le lit parapluie, la chaise haute, la petite baignoire ou le transat pour la semaine de vacances... ça complique franchement l'agencement du coffre ou l'enregistrement des bagages ! Et les vacances, c'est aussi accepter de laisser le tout-confort quotidien à la maison. Mais on peut aussi trouver la solution sur place, en demandant en amont de la réservation locative quels

équipements sont prévus, ou en louant le matériel nécessaire (poussette, siège-auto, lit parapluie...), livrés sur place par des sites spécialisés avec un tarif journalier dégressif, qui varie en fonction du produit. On retient : Jeanne-au-lapin.com (puériculture), kidelio.com (puériculture), keepthemclose.fr (porte-bébé physio), petitemarelle.fr (jouets).

Cette option de location vaut davantage le coup pour du matériel spécialisé et un usage de courte durée, comme le porte-bébé de randonnée pour quelques jours de balade en montagne, par exemple. Pour le reste, mieux vaut s'assurer qu'il y ait le nécessaire sur place ou embarquer le minimum de confort, afin de ne pas faire "exploser" le budget vacances. Il existe des produits nomades comme ces chaises hautes textiles, ultra-compactes, qui s'attachent à une chaise ou se fixent à une table et, ô bonheur !, se glissent dans un sac.

5. Quid de l'argent de poche pour les souvenirs de vacances ?

Pour Marie, du site Mytraveldreams.fr, il y a deux écoles pour l'argent de poche des petites dépenses en vacances : « Fixer un budget en amont, pour que les enfants se responsabilisent. Ou garder un jour dédié à l'achat des souvenirs. L'une ou l'autre solution permettent d'éviter qu'ils réclament chaque jour qu'on leur achète telle ou telle babiole. » Par ailleurs, Marie prépare en amont du voyage des poches en tissu dans lesquelles elle glisse des petits jouets, glanés dans la chambre de ses enfants.

« Lego, petites voitures, figurines... C'est un peu leur pochette-surprise : pendant les trajets ou les vacances, ils redécouvrent leurs jouets et ça évite de devoir craquer au duty free ou à la gare pour leur acheter un énième jouet. »

6. On envisage une grasse mat' en vacances ?

Même pas en rêve ! On peut au mieux éviter le réveil aux aurores et favoriser le lever des enfants le plus tard possible. Le moyen : on plonge leur chambre dans le noir avec volets fermés et rideaux tirés pour éviter que les premiers rayons de soleil ne tapent dans l'œil de notre progéniture. En plus, il

existe des réveils pédagogiques diffusant une lumière qui donne le feu vert, littéralement, pour le réveil en fonction de l'heure préréglée (lumière rouge : dodo, lumière verte : réveil). Ça peut permettre de faire barrage aux sauts du lit matinaux pour les tout-petits (à partir de 3 ans ou 2 ans pour les optimistes).



Alterner les gardes matinales entre parents permet aussi de récupérer quelques heures de sommeil... à tour de rôle.

7. On fait quoi avec notre (pré-)ado ?

Pour qu'il se sente investi dans ces vacances en famille, l'idéal serait de l'intégrer dans la préparation des vacances. On lui laisse par exemple le choix entre telle ou telle activité, on lui demande de repérer des spots sympas, un restaurant ou un snack qui lui plairait, une visite qui le motiverait ? Avant une semaine de visite à Londres, Jill (sur Instagram,

@jill_et_sa_tribu) a demandé à ses deux aînés de 9 et 7 ans de proposer des activités sur place. « Ils avaient étudié Londres en classe, son histoire, ses monuments. Ce sont aussi de grands fans de l'univers "Harry Potter". Ils étaient hyper impatients d'aller voir le plus grand magasin de jouets du monde ! »

Autre idée : se plonger en amont et en famille dans l'univers de la destination, en regardant des films, en consultant des livres ou des guides, en faisant des recherches ensemble en ligne ou sur les réseaux sociaux... Marie suggère d'alterner le rythme sur place : « Proposer des activités sportives, ne pas enchaîner des couloirs de visites culturelles. Et garder aussi quelques matinées off pour qu'ils puissent dormir. »

Casse-croûte en voyage

En règle générale, mieux vaut éviter tout ce qui fond – comme le chocolat –, tous les aliments trop gras ou trop sucrés pour limiter les haut-le-cœur comme les taches (sur les sièges, les vêtements...). Marie : « J'évite de leur offrir des aliments qui risquent de leur donner la nausée ou le mal des transports. De la baguette, des compotes, des rondelles de pommes, des boudoirs ou des galettes de riz font largement l'affaire ! Et chacun a sa gourde. »

En avion, les compagnies prévoient un repas enfant sur les moyenn et long-courriers. En revanche, on prévoit petits pots et biberons pour les tout-petits.

➤ On évite les siestes à rallonge, mais la règle d'or reste de toujours laisser dormir les bébés.

8. Comment gérer le jet lag des enfants ?

Favoriser les vols de nuits si le budget le permet, et une fois sur place, caler les repas et le coucher sur l'heure locale. Les premiers jours, on multiplie les activités extérieures pour s'exposer à la lumière naturelle, et gagner du temps contre la montre. Surtout l'après-midi à l'Ouest et en début de journée à l'Est !

Côté repas, mieux vaut ne pas craquer sur le menu *junk food* qui nous fait de l'œil pour ne pas épuiser son organisme à digérer les excès de gras, de sel ou de sucre. On privilégie des plats sains pour faire le plein d'énergie, avec tournée d'eau pour tous. Marie conclut avec philosophie : « Il faut se détendre : on est en vacances, au pire, tout le

monde se réveille avant l'aube, l'occasion de faire une balade matinale ou d'assister au lever du soleil ». Pour éviter d'attendre l'ouverture du buffet petit déjeuner, elle préfère d'ailleurs réserver un appartement afin que la famille soit indépendante les premiers jours au niveau des petits déj' ultra-matinaux ou des jeux familiaux au lever.



9. Comment on gère la transition chez les grands-parents ?

Pour les enfants en bas âge, inutile de les préparer trop en amont à leur séjour chez les grands-parents. Évoquer les vacances quelques jours avant suffit, en décomptant le nombre de "dodos" et en préparant un petit sac avec leur doudou et jouets favoris. Rester une première journée, voire une première nuit tous ensemble permet d'acclimater tout le monde en douceur. Et de donner quelques indications aux

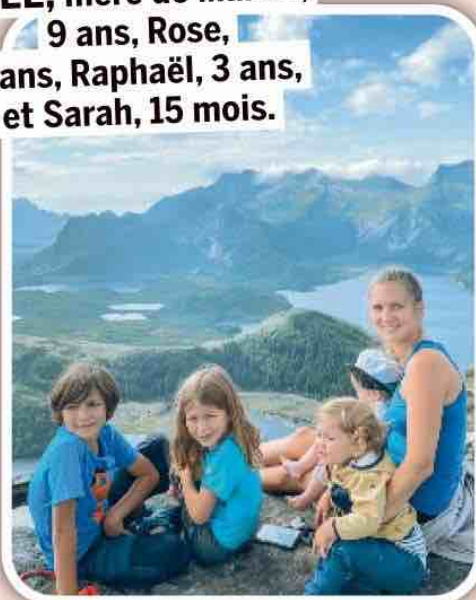
grands-parents. Mais globalement, plus nos loulous sont petits, plus ils s'adaptent. Et il faut bien garder en tête que chez Papy et Mamie, c'est forcément toujours plus flexible qu'à la maison... et ça ne ruinera pas l'intégralité de nos efforts sur l'année en matière de limitation de temps d'écran, de sucreries ou de petits caprices assouvis !

Pour éviter les drames lacrymaux au bout du fil

On limite les coups de téléphone et on privilégie les horaires en journée (plutôt que l'heure critique du bain-dîner-coucher). Le bon plan : glisser un carnet de timbres dans leur sac pour un rituel carte postale et récits des épopées estivales.

Les conseils pratiques des parents voyageurs

JILL, mère de Martin, 9 ans, Rose, 7 ans, Raphaël, 3 ans, et Sarah, 15 mois.



Jill et sa famille ont entrepris un périple de quatre mois, en camping-car, depuis Toulouse vers le Cap Nord, en Norvège. La philosophie des voyages en famille : adapter son rythme à celui des enfants, être patients, profiter des petits moments de bonheur sur la route.

Instagram : @jill_et_sa_tribu

Ancienne journaliste voyage, Marie a baroudé à deux, puis en famille. Elle partage ses aventures sur son site "My travel dreams", mine d'infos pratiques, de conseils sourcés et d'adresses cools pour des voyages familiaux (et amicaux), à portée de train ou à l'autre bout du monde.

MARIE, mère de César, 10 ans, Baltazar, 8 ans, et Suzanne, 4 ans.



Site : mytraveldreams.fr;
Instagram : @mytraveldreams

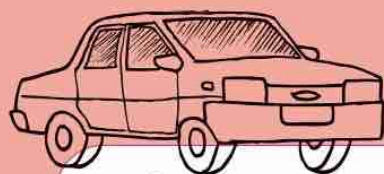
Amanda et son conjoint, Camille, sont des amoureux de sports outdoor – randonnée, ski, sports nautiques – comme des voyages. La naissance de leurs jumeaux ne les a (presque) pas ralentis dans leur rythme : ils ont passé quelques mois à la montagne en famille, puis tout autant à l'île Maurice.

AMANDA, mère de Mahel et Mathis, 1 an.



Site : www.unduvetpourdeux.com;
Instagram : @1duvetpour2

Astuces pour un voyage en douceur



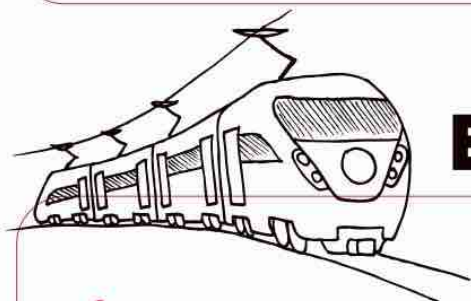
En voiture *Podcasts d'histoires, chansons et pauses*

DÉPART : Privilégier les départs après un repas, pour favoriser la sieste digestive. Il y a aussi les adeptes du départ à la fraîche, à l'aube ou après le dîner, pour une circulation fluide, à l'écart des grosses chaleurs.

EN ROUTE : Marie diffuse des podcasts (Alma Studio ou Sybel). « Ça marche super bien, même pour les grands. Ils écoutent les histoires en regardant le paysage défiler. » La musique aussi est un bon atout pour faire passer

le temps. « J'ai une super playlist, je leur demande à tour de rôle ce qu'ils veulent écouter et on chante ensemble ». Jill, qui a fait un long voyage en camping-car de Toulouse en Norvège, multiplie les arrêts pour que ses quatre enfants se dégourdisent les jambes et jouent quelques instants sur les aires de repos. « Mais on essaie d'éviter les arrêts inutiles pour ne pas les sortir de leur sieste: on fait le plein d'essence en amont et

j'embarque une glacière avec des snacks (des compotes, des fruits, des gâteaux) pour les petits creux sur la route. » En cas de mal des transports, plusieurs astuces: en amont, du gingembre en poudre dilué dans un yaourt, 1 h avant le départ ou du Nausicalm, en sirop, pour les enfants. Sur la route: de l'air, de l'huile essentielle de menthe poivrée ou de lavande sur un tissu que l'enfant respire s'il est nauséeux, des arrêts fréquents et un sac à vomir à portée de main!



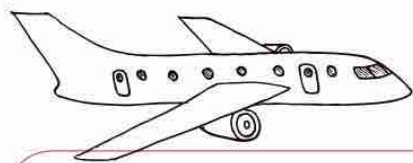
En train *Porte-bébé, activités et... bagages livrés*

RÉSERVATION :

S'emparer des places "Espace famille" pour ne pas se retrouver avec les cols blancs irrités par la joie de vivre de nos loulous. Pour voyager plus léger, la SNCF propose un service de livraison

de bagages (à partir de 38 € le bagage de moins de 25 kg, 20 € pour les bagages en plus). Avec des nourrissons, le porte-bébé est un super allié pour les allers-retours dans les couloirs et les mains libres, une fois l'enfant assoupi, histoire de bouquiner ou grignoter un peu.

À BORD : Pour les occuper et garder les décibels au minimum, la "team écran" a téléchargé des dessins animés sur une tablette, et prévu des casques! Il existe des doubles prises jack. L'option dessin, avec trousse de crayons, feutres et gommettes est une activité qui a fait ses preuves.



En avion *Vol de nuit, poussette canne et pulls*

RÉSERVATION : Sur les longs-courriers, on dort et on arrive en forme grâce aux vols de nuit. On évite les départs trop matinaux, et on choisit des vols directs ou sans longues escales. De nombreuses compagnies proposent des berceaux (gratuits chez Air France, en supplément chez d'autres), jusqu'à 1 an, selon la taille et le poids du bébé. Des compagnies comme Air France permettent de transporter

gratuitement en soute une poussette et un siège-auto. Et certaines poussettes cannes ou compactes sont acceptées en cabine, ce qui donne des contrôles et une attente pré-embarquement sans stress. Sinon le porte-bébé fera parfaitement l'affaire.

À BORD : Lors du décollage (et atterrissage), on fait déglutir bébé en le mettant au sein, au biberon (ou tétine), ça soulage ses oreilles. On donne un bonbon à sucer aux

plus grands. Et tout le monde doit rester bien hydraté. On embarque des tenues chaudes pour éviter le coup de froid avec la clim' et on prévoit une tenue de rechange. Sur les longs-courriers, les sièges sont souvent équipés d'écrans avec programmes pour les kids. Prévoir des casques adaptés à leur taille. Jill a équipé ses aînés de baladeurs (Mighty vibe) sur lesquels elle télécharge des histoires et de la musique.



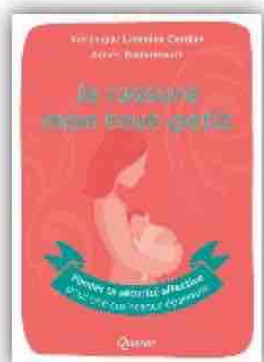
On a plein de bonnes résolutions en vacances... que l'on ne met pas toujours en application. Et au final, la routine peut avoir du bon. Éclairages avec Véronique Lemoine Cordier, et Aline Nativel Id Hammou, psychologues.



On profite des vacances pour tout changer... ou pas ?

On évite de trop les trimballer

« Jusqu'à 9-10 mois, les bébés ont besoin que tout soit pareil pour se sentir en sécurité et s'adapter progressivement au changement, rappelle la psychologue et psychothérapeute Véronique Lemoine Cordier. Dès qu'ils n'ont plus leurs repères, ils ont tendance à se sentir perdus. » Ça ne signifie pas qu'il faut faire une croix sur les vacances, mais avec des tout-petits, on évite au maximum de multiplier les lieux de résidence.



"JE RASSURE MON TOUT-PETIT"
de Véronique Lemoine Cordier et Agnès Daubricourt,
éd. Quasar

On les rassure

Plus un enfant est petit, plus il aura besoin d'être rassuré avant le départ. « On lui dit que ça sera inconfortable pour lui parce que nouveau, mais sans danger, maman et papa seront là pour que tout se passe bien », conseille Véronique Lemoine Cordier. L'idéal est de lui montrer des photos pour qu'il se familiarise avec notre lieu de villégiature. « Bien sûr, on emporte les compagnons qui l'aideront à se sécuriser malgré le changement d'espace : doudou, couverture... », complète la psychologue clinicienne Aline Nativel Id Hammou. Avec des plus grands, on peut oser l'aventure. Mais ça peut aussi leur créer des angoisses. D'où l'intérêt de préciser comment va se passer le séjour, où on va aller, ce qu'on a prévu au programme en tenant compte de leurs envies.

ANNE-SOPHIE MAJOREL @BLONDEETMAMAN, DR.

On se montre patient

« Si, malgré tout, l'enfant réagit mal ou rencontre des difficultés à s'endormir quand les vacances arrivent, c'est que ces dernières réveillent chez lui des angoisses de séparation qu'il a déjà vécues », souligne Véronique Lemoine Cordier. On s'efforce donc de le mettre en confiance et de faire preuve de patience. Dans la plupart des cas, l'anxiété finit par disparaître une fois que l'enfant s'est habitué à son nouvel environnement.

On adapte le rythme

« Il est bien de marquer des différences entre le temps du quotidien et celui des vacances, comme entre le temps de la semaine et celui du week-end », assure Aline Nativel Id Hammou. On peut s'accorder de dormir un peu plus le matin et de se coucher un peu plus tard le soir. À condition de rester à l'écoute des besoins de l'enfant.

Et si on part chez papy et mamie?

Tout dépend du lien d'attachement qui a pu ou non se créer avec les grands-parents. Mais en règle générale, c'est moins dépaystant pour les enfants, car ils connaissent déjà les lieux et y ont leurs repères. « Les grands-parents sont souvent plus à cheval sur les horaires, constate Véronique Lemoine Cordier. C'est donc plus facile de préserver le rythme des enfants. »

On préserve la sieste

Quelle meilleure occasion que les vacances pour profiter à fond de nos enfants et leur faire faire des découvertes? Mais gare à ne pas surcharger l'emploi du temps. « Il faut leur expliquer que les congés sont aussi faits pour se reposer, rappelle Aline Nativel Id Hammou. On s'autorise plus de repos, de vraies siestes. »



"LA CHARGE MENTALE DES ENFANTS"
d'Aline Nativel Id Hammou,
éd. Larousse

On cultive les rituels

OK pour décaler un peu l'heure du lever et du coucher, mais il est important de ne pas tout chambouler. « En vacances, ce n'est pas chacun fait ce qu'il veut comme il veut, insiste Véronique Lemoine Cordier. Certaines habitudes doivent perdurer: le bain avant le repas, l'histoire du soir... Si, d'ordinaire, on demande à notre enfant de faire son lit, il est bon de maintenir cette habitude. »

Adieu les couches ?

Le cap de la propreté, c'est l'enfant qui décide lui-même de le franchir. Les parents peuvent créer les conditions propices. Si on sent qu'il est prêt, on l'invite à aller sur le pot à des moments fixes: au réveil, avant et après les repas... Dans la journée, on le laisse en culotte dehors. Si on sent que ça ne fonctionne pas, inutile d'insister, on arrête et on réessayera plus tard.

En cas d'accident, on l'aide à se nettoyer et à se changer, en évitant à tout prix de le gronder. Cela risquerait de le bloquer.

"Plus relax, en gardant un rythme comparable."

« On loue un appart ou un chalet, pour que chacun soit autonome, pour les repas, pour se reposer (et jouer!) à son rythme. Mon grand et moi sommes amoureux de l'océan; mon mari est fan de la montagne, alors on alterne! Côté horaires, on est plus relax en gardant un rythme comparable: repas plus au moins aux heures habituelles, idem pour les siestes et le coucher. Car le petit est de plus mauvaise humeur lorsque je "perturbe" trop son rythme. Il faut rester attentif: la journée a-t-elle été OK ou chargée? Dans ce cas, mieux vaut éviter le long resto du soir... et on ne charge pas trop le programme. On visite un musée, pas trois, on fait les activités tous ensemble plutôt le matin. Ensuite, l'un de nous reste se reposer avec le petit, pendant que l'autre part avec le grand (enchanté d'avoir un parent pour lui!). Une fois reposés et détendus, on peut ressortir en famille en fin d'après-midi et rentrer plus au moins aux heures habituelles du coucher. Il y a des exceptions, mais pas tous les jours. »



ANNE-MARIE, maman de Nathaniel 6 ans, et Oliver, 2 ans.

ÉLODIE CHERMANN



Guide de survie

avec la tribu cet été



Voilà l'été tant attendu ! Saison qui rime avec mer, soleil, farniente, mais aussi piqûres d'insectes, coups de soleil et genoux qui saignent. Pour éviter que les vacances avec les loulous ne virent au vinaigre, voici comment parer aux principaux bobos de l'été.

CATHERINE FALLS COMMERCIAL/GETTY IMAGES. DR.



“Une petite baignoire pour se rafraîchir.”

« L'été dernier, on est allés en vacances en Corse dans notre maison de famille. Noé avait tout juste 6 mois, je faisais très attention à ce qu'il n'ait pas trop chaud et ne se déshydrate pas. On sortait faire une promenade en poussette le matin, puis on restait à la maison jusqu'en milieu d'après-midi. Ensuite, on s'installait à l'ombre des arbres dans le jardin et on mettait une petite baignoire dans laquelle Noé aimait barboter et jouer avec sa grande sœur, on restait à côté bien sûr. Ça lui permettait de mieux supporter la chaleur, tout en s'amusant. »



FÉLICIE,
maman de Noé,
1 an et demi.

Il a un coup de soleil

LE PROBLÈME : la peau de bébé est très fine, elle ne sécrète pas encore de mélatonine, donc elle ne bronze pas au soleil, elle brûle. Les coups de soleil répétés endommagent les cellules et, à long terme, favorisent le cancer de la peau.

LES RECOMMANDATIONS

On n'expose pas un bébé au soleil et on lui met des lunettes et des vêtements couvrants. « Sa peau est si sensible que le coup de soleil peut se produire par simple réverbération », indique le Dr Edwige Antier. Pour les plus grands, on évite la plage entre 11 h et 16 h, on leur met un bob ou une casquette qui protège aussi au niveau de la nuque, un maillot de bain anti-UV, de la crème solaire indice 50 toutes les 2 h et davantage s'ils se baignent ou transpirent beaucoup.

Et s'il a quand même un coup de soleil : on rafraîchit sous l'eau froide (15-20°C), puis on applique une crème apaisante type Biafine ou gel à l'aloë vera.

Un grain de sable dans les yeux

LE PROBLÈME : les enfants adorent jouer dans le sable, mais parfois s'en mettent dans les yeux à cause du vent et des projections. Ils en avalent aussi à l'occasion, mais « ça n'est pas dangereux », rassure la pédiatre.

LES RECOMMANDATIONS

On l'empêche de se frotter et on rince abondamment avec de l'eau ou du sérum physiologique. On peut éventuellement passer la pointe d'un mouchoir imbibé d'eau, en partant de l'angle interne vers l'angle externe de l'œil. Ses larmes aideront à évacuer les derniers grains de sable.

On consulte l'ophtalmo si la douleur et les larmoiements persistent après rinçage.

Il a une piqûre de moustique

LE PROBLÈME : l'été, les moustiques sont de sortie et les piqûres des femelles provoquent des boutons qui démangent et qui, chez les enfants, ont tendance à enfler.

LES RECOMMANDATIONS

La meilleure parade, c'est de porter des vêtements couvrants et de mettre une moustiquaire sur le lit de bébé. « Les serpentins qu'on allume le soir sont bien pratiques, mais attention aux petites mains fascinées par l'extrémité incandescente ! », prévient le Dr Edwige Antier. En cas de piqûre, on désinfecte, on coupe les ongles de l'enfant pour éviter qu'il ne se gratte. Et si ça le démange, on peut appliquer du froid ou une crème apaisante achetée en pharmacie.

En cas de réaction allergique (gonflement, rougeur), on consulte le médecin qui pourra prescrire un antihistaminique.



Un coup de chaleur?

LE PROBLÈME :

« Attention, le coup de chaleur est sournois, car il peut arriver vite et sans qu'on s'en rende compte. Ne laissez jamais un enfant seul dans un endroit surchauffé et peu aéré comme une voiture au soleil », alerte le Dr Edwige Antier. Les signes sont un petit apathique, irritable, avec les muqueuses sèches. Dans ce cas, on va tout de suite aux urgences.

LES RECOMMANDATIONS

On veille à ce que notre loulou, même quand il fait très chaud dehors, soit dans un endroit non surchauffé et aéré (en fermant les volets et en utilisant un ventilateur au besoin). Attention au landau ou la poussette, qu'il ne faut pas recouvrir d'un lange pour que l'air puisse circuler.

Sans oublier de le faire boire régulièrement et éventuellement de rafraîchir son enfant avec un brumisateur.

Il se fait piquer par une méduse

LE PROBLÈME : il ne faut jamais toucher une méduse, même morte, car les filaments urticants peuvent encore piquer. Dans l'eau, on ne la voit pas et si elle nous pique, ça crée une sensation de picotement et de brûlure pouvant être très douloureuse.

LES RECOMMANDATIONS

Si votre enfant est piqué, « rincez abondamment à l'eau de mer (pas d'eau douce qui accentuerait la douleur), frottez doucement avec du sable pour ôter les filaments et surtout, rassurez-le », conseille la pédiatre. Ensuite, à la maison, on peut mettre du froid ou une crème apaisante. Si la douleur persiste, on consulte un médecin qui pourra prescrire un antihistaminique.

On a toujours dans notre sac :

- ✓ Une crème solaire
- ✓ Une bouteille d'eau
- ✓ Un antiseptique
- ✓ Des pansements
- ✓ Du sérum physiologique
- ✓ Un carré de tissu moustiquaire
- ✓ Du paracétamol en fonction de l'âge des enfants
- ✓ Des sachets de soluté de réhydratation orale (SRO)
- ✓ Le carnet de vaccination

Gare à la déshydratation

LE PROBLÈME : l'eau représente 75 % du poids du corps chez un bébé, il est donc particulièrement sensible à la déshydratation. Comme il ne peut pas s'exprimer et nous dire qu'il a soif, c'est à nous de penser à le faire boire régulièrement. « En cas de signe de déshydratation (fatigue, lèvres sèches, fièvre...), il faut compenser les pertes en eau et en sels minéraux avec des solutés de réhydratation orale (SRO). Et si l'enfant refuse de boire ou vomit, filez aux urgences », indique le Dr Edwige Antier.

LES RECOMMANDATIONS

On donne plus à boire quand il fait chaud. Pour un petit allaité, le lait maternel suffit, mais on augmente le rythme des tétées et la maman doit bien s'hydrater. Si l'enfant est au biberon, on propose un biberon d'eau entre deux biberons de lait. Pour les plus grands, on leur offre à boire de l'eau plutôt que des sodas sucrés et ce, toutes les 2 h.



Il est sujet au mal des transports

LE PROBLÈME : quand notre corps ne bouge pas, mais que nos yeux voient le paysage défiler, notre cerveau reçoit des informations contradictoires, ce qui peut entraîner un certain mal-être. C'est le fameux "J'ai mal au cœur" qu'on entend depuis l'arrière de la voiture !

LES RECOMMANDATIONS

En voiture (comme en bateau), « mieux vaut ne pas avoir l'estomac vide et donner une légère collation avant de partir. Et aussi conseiller à l'enfant de regarder au loin, plutôt que fixer un livre ou un écran. Si, malgré tout, il n'est pas bien, il faut s'arrêter et le faire marcher un peu », conseille le Dr Edwige Antier. On anticipe le prochain trajet en achetant un bracelet qui exerce une pression sur les points d'acupuncture et qui fonctionne bien chez les enfants, ou en demandant au médecin un médicament contre le mal des transports adapté à l'âge du loulou.



"MON ENFANT EN PLEINE SANTÉ"
d'Edwige Antier
et Marie Dewavrin,
éditions Eyrolles



Un genou écorché !

LE PROBLÈME : en vacances, les enfants adorent courir, faire du vélo et crapahuter sur les rochers. Comme leurs bras et leurs jambes sont à découvert en été, ils ont vite fait de s'ouvrir la peau s'ils tombent...

LES RECOMMANDATIONS

« Devant toute plaie, même minime, vous devez vous assurer que sa vaccination antitétanos est à jour », avertit le médecin. Si l'écorchure est peu profonde, on la nettoie à l'eau et au savon et on pose un petit pansement pas trop serré pour la protéger. Elle doit être nettoyée tous les jours. En cas de blessure profonde, on appuie sur la plaie avec une compresse ou un linge propre pour stopper le saignement, et on consulte un médecin qui fera, si besoin, des points de suture.

Entorse

LE PROBLÈME : lorsque l'enfant se tord le pied vers l'extérieur en courant ou en tombant, ça crée une distension des ligaments. Sa cheville est gonflée, douloureuse et il n'arrive plus à marcher.

LES RECOMMANDATIONS

On applique du froid sur la cheville, puis on aide l'enfant à se relever et on l'emmène chez le médecin. « Il pourra prescrire une radio pour éliminer une fracture ou une entorse grave avec déchirures ligamentaires qui nécessitent une immobilisation du pied », indique le Dr Edwige Antier. Une orthèse semi-rigide et un bandage élastique peuvent alors être prescrits pendant quatre à six semaines.

Les occuper ou leur apprendre le farniente ?

Quelle attitude adopter avec les kids ? On fait le plein d'activités ou on lâche prise ? Et si l'ennui, c'était bénéfique ? Entretien avec Aurélie Callet*, psychologue clinicienne.



Pendant les vacances, est-ce important d'occuper son enfant ?

« Ce n'est pas parce que l'on est en congés que l'on doit faire dix activités par jour. Souvent, nos enfants ont des vies sociales plus riches que les nôtres ! Ils cumulent les activités extrascolaires, vont à des goûters d'anniversaire, à la garderie... Et quand on est enfin avec eux, on veut leur apprendre des choses. Ils sont donc très stimulés, ont peu de temps libre ni l'occasion de s'ennuyer. Or l'ennui leur offre l'opportunité de développer leur imagination », indique Aurélie Callet, psychologue clinicienne.

Comment réagir s'il s'ennuie ?

« Un enfant qui n'a pas l'habitude d'avoir du temps libre peut paraître désœuvré et dire qu'il s'ennuie... même si sa chambre est remplie de jouets ! poursuit Aurélie Callet. Au début, on l'accompagne en commençant à faire le puzzle ou à colorier avec lui, par exemple. Ensuite, il continue seul et nous fait la surprise du résultat. Peu d'enfants qui s'ennuient colorient, pourtant, on constate que ceux qui le font ont un geste et une écriture beaucoup plus belle, et moins de crampes à la main... Il suffit souvent de peu de choses pour qu'un enfant s'occupe. Nous avons d'ailleurs créé "La boîte anti-Ennui" dans cette optique en proposant des activités simples qui permettent à l'enfant de s'amuser par lui-même. »



LES ENFANTS SEMBLENT PARFOIS BLASÉS...

... malgré toutes les activités géniales proposées ! De quoi avoir l'impression qu'ils sont ingrats. Et même après une super journée, si on leur refuse un dessin animé, car il est tard, ils peuvent piquer une grosse colère. Ils en veulent toujours plus : ils sont dans le plaisir immédiat et ne se rendent pas compte de ce que l'on fait pour eux. Inutile de se mettre la pression, on n'a pas besoin de faire des choses extraordinaires pour que tout le monde passe de bonnes vacances.

Le mettre au club de plage, bonne ou mauvaise idée ?

« Certains enfants demandent plus d'énergie que d'autres. On peut laisser le sien s'amuser au mini-club une matinée sans culpabiliser si l'on veut rester un peu tranquilles entre adultes, conseille Aurélie Callet. Ça permet à chacun de souffler, de profiter et de passer ensuite le reste de la journée ensemble. On a tendance à considérer que les vacances doivent faire plaisir aux enfants, mais ce sont les vacances de tout le monde, y compris des parents. Chacun peut se garder du temps pour soi, s'organiser pour faire ce qui lui plaît. »

Une activité sportive toute la journée, c'est gérable ?

« Tout dépend de la nature de l'enfant. Certains savent faire du vélo sans roulettes à 4 ans quand d'autres galèrent à 8. Mais faire une promenade à vélo en famille peut être très agréable, poursuit la psychologue. Aller à la piscine pour apprendre à nager sans les bouées, c'est sympa aussi. L'enfant constate qu'il progresse grâce à ses efforts. C'est une manière de lui transmettre nos valeurs, à condition que ces activités sportives respectent son rythme et soient sources de plaisir. »

Enfin, de quoi ont-ils le plus besoin en vacances ?

« Les vacances sont l'occasion de se détacher de l'horloge et d'arrêter de courir après le temps, car les enfants ont besoin de se laisser vivre et de profiter de leurs parents. Il y a beaucoup de règles au quotidien, alors on fait comme on veut en termes de repos, de sorties, d'activités... On ne s'impose pas un quota et on conserve la notion de plaisir ! », explique Aurélie Callet.

“Ils adorent camper dans des endroits sauvages.”

« Pour les vacances, on part à l'aventure pendant trois semaines avec notre voiture et nos tentes pour découvrir un pays. On s'arrête où l'on veut et on parcourt la région à notre rythme. C'est top ! On est totalement autonomes. Et les enfants adorent camper dans des endroits sauvages, près d'une rivière. Pour le reste des vacances, c'est repos à la maison, piscine et plage. Je ne prévois pas forcément d'activités pour les enfants, ils s'occupent par eux-mêmes. Parfois, on invite leurs copains afin qu'ils jouent ensemble et se voient dans un autre contexte que l'école. »

En apprenant le farniente, l'enfant développe aussi des qualités utiles comme le calme, la créativité... Et ce qui leur fait le plus plaisir, c'est qu'on s'intéresse à eux, qu'on joue avec eux.



*Aurélie Callet est co-auteure avec Clémence Prompsy de "La boîte anti-Ennui pour les enfants de 3 à 10 ans" aux éditions Courrier du Livre. Au programme, lecture, cuisine, bricolage, rangement, activité physique... Leur site : kidzfamily.fr



SABRINA, maman de Tom, 11 ans, et Lucie, 5 ans.

DOROTHÉE BLANCHETON

8 choses qui peuvent perturber leur sommeil

L'EXPERTE



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

Les premiers mois,
leur sommeil n'est pas de tout
repos... et pas toujours facile
d'identifier la cause de
leurs réveils. Alors, on fait le tour
des raisons possibles pour
retrouver des nuits de rêve !



1

Il a juste besoin de nos bras

« Entre 0 et 3 mois, la principale chose qui perturbe bébé, c'est de ne plus être tenu et contenu dans les bras de ses parents, car son cerveau est programmé biologiquement pour être en contact le plus possible avec eux. C'est pour ça qu'il s'endort très bien dans leurs bras et que lorsqu'il se réveille, loin de ses repères, il pleure pour les appeler », explique Clémentine Testuz, infirmière puéricultrice.

Un câlin

À cet âge, rester à ses côtés ne suffit pas pour le calmer. Il a besoin d'un contact physique pour que son cerveau envoie l'activation de l'ocytocine, l'hormone du bien-être et de la détente qui favorise l'apaisement. Notre loulou se calmera dans nos bras, au chaud tout contre nous, bercé par nos petits mots d'amour susurrés. Selon notre experte, plus on va répondre à ce besoin-là, plus il sera facile de le poser plus tard.



« Elle l'a bercée en lui pliant les jambes... »

« Je me rappelle quand Madeleine avait 1 ou 2 mois, une amie était venue à la maison. Lorsqu'elle a pris Madeleine (qui s'était brutalement réveillée) dans ses bras, elle a commencé à la bercer en lui pliant les jambes en "squats"; elle m'avait dit avoir entendu que ce mouvement de haut en bas calmait les bébés. Effectivement, ça a marché sur ma fille qui s'est vite rendormie... et ça lui a aussi fait travailler les quadriceps! ».



CAMILLE
Maman de
Madeleine, 5 ans
et Léopoldine,
2 ans et demi.

Sa couche est sale

3

Notre loulou a mangé, il n'a pas trop chaud mais grogne et s'agite. Reste la couche! On vérifie si elle n'a pas débordé, et on pense à regarder s'il n'a pas un érythème fessier. Dans ce cas, le moindre pipi le brûle.

Le changer au calme

On le change doucement dans la pénombre, sans parler (ou en chuchotant), en évitant de le tourner dans tous les sens. Le mieux est de préparer le change avant de le coucher pour la nuit, afin d'éviter le remue-ménage dans sa chambre à 3 heures du matin.

Le réflexe de Moro l'a réveillé

2

Ce réflexe archaïque avec lequel naît bébé est très présent les deux premiers mois et peut persister jusqu'à ses 4 mois. C'est un réflexe brusque, incontrôlé, qui lui fait écarter puis refermer instantanément bras et jambes. Sans gravité mais désagréable, il le réveille et notre loulou se met à pleurer dans la foulée.

L'emmaillotage

L'emmaillotage permet de stopper ces mouvements, mais aussi de retrouver la sensation de cocon sécurisant du ventre maternel.

« Je le propose souvent en consultation, car c'est facile à mettre en place. La technique consiste à envelopper son bébé dans un maxi lange en coton doux, souple et léger, que l'on coince sous ses fesses, les paumes de ses mains près du visage, jamais les bras le long du corps, pour qu'il puisse se dégager s'il en éprouve le besoin. On s'assure que notre main peut se glisser entre son corps et le linge. Je le préconise jusqu'à 2 mois maximum, et je conseille de le réserver au temps de sommeil nocturne. Lorsqu'il est éveillé, il faut laisser le bébé libre de ses mouvements », conseille Clémentine Testuz.



Il a trop chaud?

4

Il râle, gigote dans son lit et transpire. Pour savoir si bébé est incommodé par la chaleur, on place notre main sur sa nuque. Elle est moite et chaude? C'est qu'il a trop chaud.

Le découvrir

On change son body et son pyjama s'il a transpiré, quitte à lui en mettre un plus léger en coton, plutôt qu'en velours; même chose avec la turbulette dont on peut obtenir, au moment de son achat, l'indice TOG (entre 0 et 4), qui définit sa capacité thermique, du moins au plus chaud. Enfin, on aère la chambre deux minutes pour rafraîchir l'air, on vérifie que la température n'excède pas les 19-20 °C et que le chauffage est éteint. On peut lui proposer à boire. En revanche, le brumisateur est peu agréable pour bébé et on évite de lui donner un bain en pleine nuit.

Non, bébé ne confond pas le jour et la nuit!

« Entre 0 et 3 mois, le nourrisson n'a pas de rythme établi, il a sa propre horloge biologique interne, il se réveille et dort au gré de ses besoins. Pour lui, cette distinction jour/nuit n'existe même pas, mais elle va se mettre en place petit à petit. Au fil des mois, il comprendra aussi que les interactions sociales se font le jour et le repos la nuit.

5

Il est gêné par la lumière

« La lumière trop vive dans la chambre peut perturber la sécrétion de mélatonine, hormone de l'endormissement et induire un sommeil agité », constate Clémentine Testuz.

Une veilleuse de faible intensité

« On choisit de préférence une veilleuse à prise, la moins éclairante possible, de couleur neutre, jaune ou orange et sans variations. Pour les plus grands (à partir de 18 mois) rassurés par la présence d'une source lumineuse la nuit, on évite les veilleuses qui diffusent non-stop sur un mur ou au plafond des images. C'est comme si l'enfant était devant un écran », remarque l'infirmière puéricultrice.

« Bébé n'est pas réveillé par le bruit. Au contraire, dès la naissance, il a une préférence pour un peu de bruit de fond et n'aime pas être dans le silence complet qui est plus inquiétant pour lui », explique notre experte.

7

Il a mal au ventre : les coliques du nourrisson

Alors que notre tout-petit dormait enfin paisiblement, il se met tout à coup à pousser des cris perçants, se tortille et devient tout rouge. Cet inconfort abdominal digestif, qui se manifeste les premiers mois, peut s'expliquer en partie par une immaturité digestive.

Des soins de confort

On peut déposer sur son ventre, par-dessus ses vêtements et sous notre surveillance, une petite bouillotte "spécial bébé" ou placer notre main sur son ventre et lui faire des massages doux, ou encore le porter à plat ventre (position du "léopard sur la branche"), à califourchon sur l'épaule, ou en écharpe.

6

Ses dents le travaillent

À partir de 4-6 mois, les réveils nocturnes peuvent être provoqués par la douleur d'une poussée dentaire, surtout si notre loulou est plus grognon que d'habitude en journée et s'est mis à baver depuis quelques jours.

Des massages légers

On masse doucement ses gencives avec un gel gingival aux propriétés apaisantes et calmantes, on lui donne quelques granules homéopathiques de *Chamomilla* (en demandant la posologie au pharmacien) et on recourt à un antalgique, du paracétamol, si rien ne semble le soulager.

Et si un rot est coincé ?

C'est le cas parfois lorsqu'il s'endort au sein ou sur son biberon. Du coup, il se réveille, pleure et s'agite quelque temps après la tétée. Alors, on le sort du berceau, on le redresse, le rot sort et on le recouche aussitôt... Non, ce n'est pas l'heure des câlins prolongés !

Il a été surstimulé pendant la journée

« Lorsque bébé est très sollicité la journée par les visites, le bruit, ses jouets, etc., il est au bout du compte épuisé, et du fait de cette surstimulation, il ne peut se reposer comme il le veut. Ça se traduit par un bébé très agité en fin de journée, qui a du mal à dormir la nuit et pleure beaucoup », note Clémentine Testuz.

Moins de stimulations

« Je conseille de limiter les stimulations la journée (beaucoup de monde, les grandes surfaces, les sources de lumière intenses, les nombreux jouets colorés et animés...) et de respecter les besoins de repos de son bébé », propose notre experte.



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

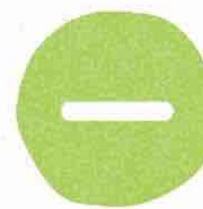


**DÉVELOPPÉ
PAR NOS EXPERTS
EN NUTRITION INFANTILE**



AVEC
tout ce dont
bébé a besoin !

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



SANS
Huile
de palme

- Conservateurs*
- Arômes

blédina

Expert français de la nutrition infantile depuis plus de 100 ans

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

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

Bébé grandit... et si on passait aux couches-culottes? Choix du modèle, âge recommandé, fonction... Le point sur l'utilisation de ces culottes d'apprentissage.

L'EXPERTE



Stéphanie Couturier*
PSYCHO-
MOTRICIENNE

Couches-culottes d'apprentissage → C'est utile ou non?

Des couches-culottes qui sortent du lot!



Entre la couche et la culotte
Lavable, plus fine qu'une couche et plus absorbante qu'une culotte. Pour pallier les accidents de pipi la nuit ou à l'école.
31 €, <https://teed-story.com>.



Bio et longue durée
12 h d'anti-fuites garanti, sans substance nocive: top pour allier confort et respect de la planète.
Formules d'abonnement sur [Tiniloo.com](https://tiniloo.com)



Futée
Elles ont une poche anti-fuites à l'arrière et un cœur plus absorbant, pour rester au sec 12 heures.
Premium protection pants. À partir de 10 € les 18 en taille 4. www.pampers.fr

“Je trouve leur usage très pratique.”

« Quand Lucia avait 5 mois et demi, j'ai découvert qu'il existait des couches-culottes jetables pour son poids et j'ai voulu tester. Au début, je pensais que ce serait compliqué à utiliser, car il faut bien monter la couche et mon bébé ne savait pas encore tenir debout. Finalement, Lucia a très vite commencé à tenir sur ses jambes et les couches-culottes s'enfilait très facilement. Je les ai adoptées car je trouve leur usage très pratique. En plus, il suffit de les déchirer des deux côtés pour les enlever ! On les utilise essentiellement la nuit puisqu'elles absorbent bien et ne restent pas humides. »



ROCÍO
35 ans, maman
de Lucia

Quand les utiliser ?

On les utilise quand l'enfant est en âge d'être propre ou commence à s'intéresser au pot. « En général entre 2 et 4 ans. Parvenir à contrôler sa vessie et ses sphincters implique d'avoir une maturation neurologique suffisante », explique la psychomotricienne. Le repère pour savoir s'il est prêt : « Quand il sait descendre un escalier en alternant les marches, il est en principe suffisamment agile sur le plan moteur et donc capable de se retenir ». De même, il peut en être capable, mais si l'idée d'aller aux toilettes l'effraie ou lui déplaît, il lui faudra plus de temps pour passer cette étape. « Inutile alors de lui mettre une culotte d'apprentissage trop tôt, s'il n'est pas prêt, elle n'y changera rien ! », note-t-elle.

On privilégie les tenues faciles à enlever (pas de boutons, ni de combi), sinon, il va avoir du mal à se déshabiller et ne pourra pas se retenir malgré sa couche-culotte.

Quels atouts pour l'autonomie ?

La culotte d'apprentissage permet à l'enfant d'avancer à son rythme vers l'autonomie. « Sur le plan émotionnel, voir qu'il parvient à retirer ses affaires et aller faire seul dans le pot le rend fier, lui donne confiance en lui », constate la psychomotricienne. Il osera alors plus se lancer dans les autres apprentissages. Son conseil : ne pas le gronder quand il a un raté, mais féliciter les réussites. Sur certaines couches-culottes jetables, un dessin apparaît quand il y a une fuite. Un indicateur pas forcément positif selon elle, car en le voyant, l'enfant peut se dire qu'il a échoué. « On les appelle culottes d'apprentissages, or l'enfant apprend beaucoup mieux en étant valorisé que lorsqu'on pointe ses difficultés », prévient Stéphanie Couturier. Elle rappelle également que la maîtrise de la propreté est un processus naturel : « On ne peut pas lui apprendre, mais on peut l'accompagner à travers les couches-culottes, pour que ça se fasse dans de bonnes conditions ».



SABRINA
37 ans, maman
d'Adam, 2 ans

C'est bien pour tous ?

Selon Stéphanie Couturier, la couche d'apprentissage convient, a priori, à tous les enfants dans la tranche d'âge des 2-4 ans. Évidemment, certains sont propres très vite et y recourir n'est pas nécessaire. Il ne cherche pas à l'enlever, ni à aller aux toilettes ? Ça signifie qu'il n'est pas prêt. Elle rappelle d'ailleurs la nécessité de lui expliquer que cette couche-là est comme une culotte, il peut l'enlever en la faisant glisser pour aller aux toilettes. « C'est plus agréable pour l'enfant de baisser et remonter sa couche tout seul, comme une vraie culotte. Il sait aussi très bien enlever les scratchs d'une couche jetable, mais pour la remettre, c'est plus compliqué », note Stéphanie Couturier. Les premières fois, on l'accompagne en le laissant se déshabiller seul. Et on l'encourage avec des mots. « S'il se sent soutenu dans cette expérience, il réitérera seul plus facilement », affirme la psychomotricienne. ●

“Plus délicat à nettoyer en cas de selles.”

« J'ai commencé les couches-culottes quand Adam avait 18 mois. C'est plus pratique, car plus rapide à enfiler, puis j'ai réalisé que je ne pouvais plus lui mettre ses salopettes, sinon il fallait le déshabiller en entier pour lui enlever. En cas de selles, c'était également plus délicat à nettoyer puisqu'il fallait la faire glisser. Adam n'a pas vraiment vu la différence avec sa couche et a continué à faire dedans ! »

*Auteure de “Mon enfant hérissón : accompagner votre enfant hypersensible et aidez-le à exploiter son potentiel” (Marabout).

DOROTHÉE LOUESSARD

Le match mer-montagne

Que l'on choisisse le château ou le sac à dos, voici les essentiels d'un été bien rempli.

PAR MEGAL GROUCHKA

Vamos à la playa !



Maillot combishort en polyester recyclé, du 1 mois au 7 ans, Liewood, 55€.

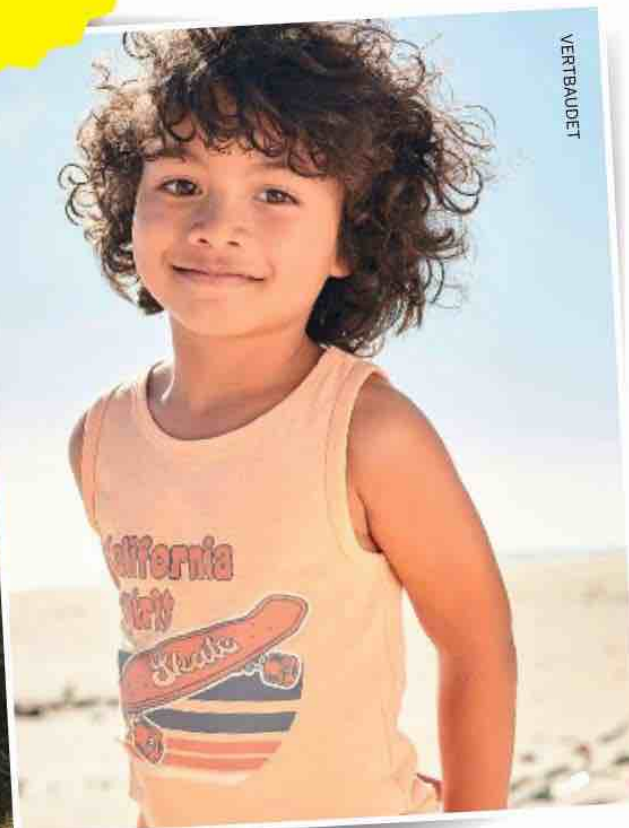
CANE



Robe-tablier en coton, du 3 au 16 ans, Cyrillus, 39,90€.



TINY COTTONS



VERTBAUDET



ZARA



Lunettes en polycarbonate, 3-5 ans, Izipizi, 30€.



Set de plage en plastique recyclé, Green Toys, 25€.



Short de bain en polyester, du 6 au 36 mois, Kiabi, 8€.



LIASHENKO IRYNA / SHUTTERSTOCK



Chapeau en nylon recyclé, du 8 au 14 ans, Patagonia, 45€.



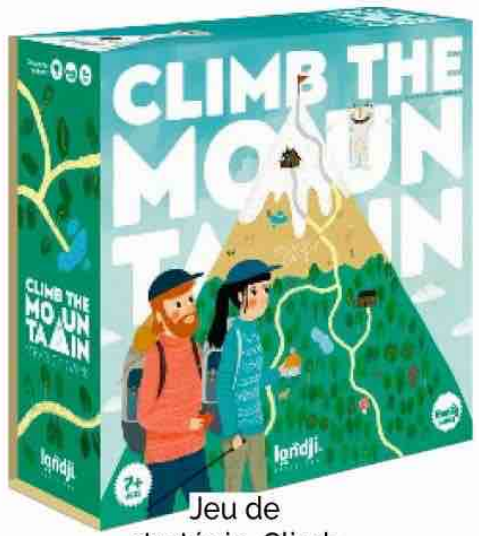
Débardeur en coton biologique, du 3 mois au 10 ans, Bobo Choses, 29€.



Coupe-vent en polyester recyclé, du 4 au 14 ans, Aigle, 79€.



Bouteille en acier, Zara, 12,95€.



Jeu de stratégie, Climb The Mountain, Londji, 37€.



Chaussures look randonnée en similicuir, du 28 au 39, Zara, 19,99€.



Bermuda en denim de coton, du 4 au 14 ans, H&M, 19,99€.

Chers parents,

Comme vous le savez, les jeux d'imitation sont nécessaires pour le développement de l'enfant. Il veut tout faire : essayer vos chaussures, bricoler, parler comme vous, et même cuisiner. La cuisine ? Parlons-en ! Et si vous faisiez appel à votre âme d'enfant pour monter de véritables petits scénarios et faire de vos chérubins des petits chefs en cuisine ? Que diriez-vous d'un coup de pouce pour trouver les super arguments qui feront de vos enfants les meilleurs ambassadeurs d'un menu varié et complet ?

Les chefs en cuisine ce sont désormais vos enfants !

Il y en a pour tous les goûts !

5 sandwiches ou
4 Chicken McNuggets™,
3 accompagnements,
14 boissons dont 10 sans
sucre ou sucres ajoutés⁽¹⁾,
6 desserts dont 2 fruits...

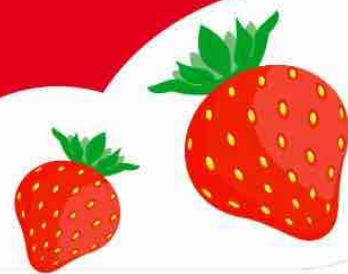
(1) Contient des sucres
naturellement présents

Du choix et de la qualité

Pour davantage varier les repas des enfants, McDonald's propose 1404 combinaisons différentes de menus Happy Meal™. Au choix : des protéines et des glucides, mais aussi des légumes et des fruits. Huit labels attestent par ailleurs de la qualité des produits.

C'est la saison des fraises !

Pour se rafraîchir, rien de plus sympathique qu'une eau aromatisée et fruitée. Plate ou avec adjonction de gaz carbonique, L'Eau By McDo™ saveur fraise est proposée dans des gobelets. Elle est sans sucres ajoutés, issue du réseau et micro-filtrée, pour être purifiée à 99,9 %.



Happy Meal™

Étape 1

Faites les courses en famille ! Et intégrez le jeu dès cette étape. Vous pourriez envisager de concocter un menu varié, équilibré et surtout... coloré. Mettez votre tribu à contribution et donnez-lui des responsabilités.

Vos enfants pourraient par exemple se charger de choisir eux-mêmes les fruits et les légumes qu'ils souhaitent consommer. Ils hésitent ? Préparez des devinettes ou lancez des défis. Par exemple, vous pourriez leur proposer de choisir trois aliments qui se rapprochent du rouge pour faire le plein de vitalité. Ou trois légumes verts pour être en pleine forme. Ils ne vont pas juste manger, ils vont manger des produits qui auront une action bénéfique sur leur santé et leur énergie.

Étape 2

Passons en cuisine. Tabliers pour tous ! Eh oui, le jeu se poursuit. À votre gré. Si vous n'avez pas encore de tabliers pour équiper votre tribu, des torchons propres ajustés comme des serviettes feront l'affaire. C'est le moment de sortir les dinettes en bois pour les tout-petits et les vrais ustensiles de cuisine pour les plus grands. Veillez cependant à ce que tout le monde soit en sécurité et sous votre surveillance. C'est l'heure de cuisiner tous ensemble. Les plus grands pourraient, par exemple, éplucher les légumes, et les plus petits les couper, avec des couteaux pour enfant qui ne coupent pas les doigts. Bref, à chacun sa tâche.

Étape 3

Vos enfants seront d'autant plus fiers de consommer quelque chose qu'ils ont eux-mêmes préparé. Et à la clef ? De superbes souvenirs en famille. Nous voilà donc à l'étape de la dégustation. À vos fourchettes et cuillères, passez à table. Posez à vos enfants tout un tas de questions pour tenir leur attention. « Il paraît que les légumes verts sont excellents pour rester en pleine forme. Sais-tu pourquoi ? Les fruits frais et de saison sont très très bons pour la santé. En connais-tu la raison ? » Laissez-les répondre. Laissez-les trouver leurs propres arguments. Et aiguillez-les si besoin.

Étape 4

Bravo, vous avez convaincu vos enfants en utilisant leurs codes : le jeu. Vous avez merveilleusement fait appel à votre âme d'enfant pour mieux communiquer avec vos enfants et leur transmettre les bases d'une alimentation variée. Afin de bien manger, il faut avant tout être convaincu par ce que l'on mange. Si les fruits et les légumes ont de super pouvoirs aux yeux des enfants, alors ces aliments deviendront, pour vous, de super excuses pour manger de tout, à table. Un pari que porte aussi McDonald's dans ses enseignes, où manger varié est possible. Il n'y a pas un seul Happy Meal, mais 1 404 façons différentes de le constituer.



L'EXPERTE



Dr Anne Raynaud
PSYCHIATRE,
DIRECTRICE
de l'Institut
de la parentalité et
AUTRICE de "La Sécurité
émotionnelle de l'enfant"
et "Enfant sécurisé,
enfant heureux" aux
éditions Marabout.

La sécurité émotionnelle un besoin fondamental

Savoir qu'il peut compter sur
quelqu'un partout où il va est essentiel
pour l'enfant. Dès lors, il se crée
un lien d'attachement, source de
sécurité émotionnelle.



La sécurité émotionnelle, quésaco ?

La sécurité émotionnelle est un équilibre intérieur, on appelle ça l'homéostasie (en référence à celle de l'organisme). C'est le fait de pouvoir compter sur quelqu'un qui va nous réconforter et nous protéger, si on se sent en danger par exemple.

Cette sécurité est importante à tout âge de la vie, mais elle est essentielle chez les tout-petits pour grandir. « L'enfant a besoin de

percevoir un environnement bienveillant, réconfortant et source de protection pour se sentir en sécurité, indique la psychiatre Anne Raynaud. Cette sécurité émotionnelle est apportée par le lien d'attachement. » Formulée après la Seconde Guerre mondiale par le psychiatre John Bowlby, la théorie de l'attachement est aujourd'hui validée par les neurosciences.

Le lien d'attachement, à la source de sa sécurité affective

Le petit enfant développe des liens d'attachement avec ses parents et ses proches, qui deviennent ses figures d'attachement. « Pour répondre aux besoins de sécurité de l'enfant, la figure d'attachement doit être accessible, disponible et sensible. Elle offre de la proximité affective. C'est tout ça qui rend le lien solide.

On fait comment pour être une figure d'attachement sécurisante ?

- On est cohérent : on évite les contradictions (dire non puis oui ensuite), et les changements de programme trop fréquents.
- On est prévisible : on donne autant que possible des repères à l'enfant qui déteste l'imprévisibilité.
- On est stable : on évite les conflits parentaux devant les enfants et s'il y a séparation, on apporte autant de régularité que possible dans l'organisation de la garde.

L'AVIS DE L'EXPERTE

« Il n'y a pas de parents parfaits, ça n'existe pas ! Les enfants se sentent en sécurité dès lors que leurs parents sont attentifs et à l'écoute de leurs besoins. Et même si on ne peut pas être disponible tout le temps, il est important de le leur dire, ça change tout. »

Comment repérer les signes d'insécurité et lui apporter du réconfort

Quand notre loulou se sent-il en insécurité ?

Un déménagement, un changement de référent à la crèche, un changement d'école... Tous ces événements peuvent être des situations de stress pour lui car il n'a pas de sentiment de cohérence, de prévisibilité et de stabilité. C'est tout nouveau et c'est l'inconnu, donc ça fait très peur. « Le cerveau de l'enfant est immature (il ne deviendrait mature qu'à 25 ans selon les études !), celui-ci est en incapacité de donner sens à ce qu'il vit », explique la psychiatre.

Comment les signes d'alerte se manifestent-ils ?

Les signes d'alerte sont très nombreux et dépendent de chaque enfant. « Il ne va pas dire clairement : "j'ai peur, j'ai besoin d'aide", mais il va plutôt manifester son insécurité par des comportements. Il peut se mettre à pleurer, se mettre en colère, ne pas dormir la nuit, mettre le bazar à table, mordre ses camarades ou ses parents, mettre du temps le matin à se réveiller : tous ces comportements doivent alerter », détaille la psychiatre.

On fait quoi ?

Il n'y a pas de recette toute faite. Mais on peut déjà poser un autre regard sur nos enfants. Ils ne font pas exprès de désorganiser nos journées, de nous réveiller la nuit, de mettre du temps à se préparer le matin... ce n'est pas contre le parent, ils ont juste besoin d'être en proximité avec leur figure d'attachement. Ils ont besoin d'être rassurés, qu'on soit proches d'eux et qu'on écoute ce qu'ils ressentent. Un enfant qui pleure n'est pas forcément malheureux, il a d'abord besoin d'être réconforté et d'un gros câlin.

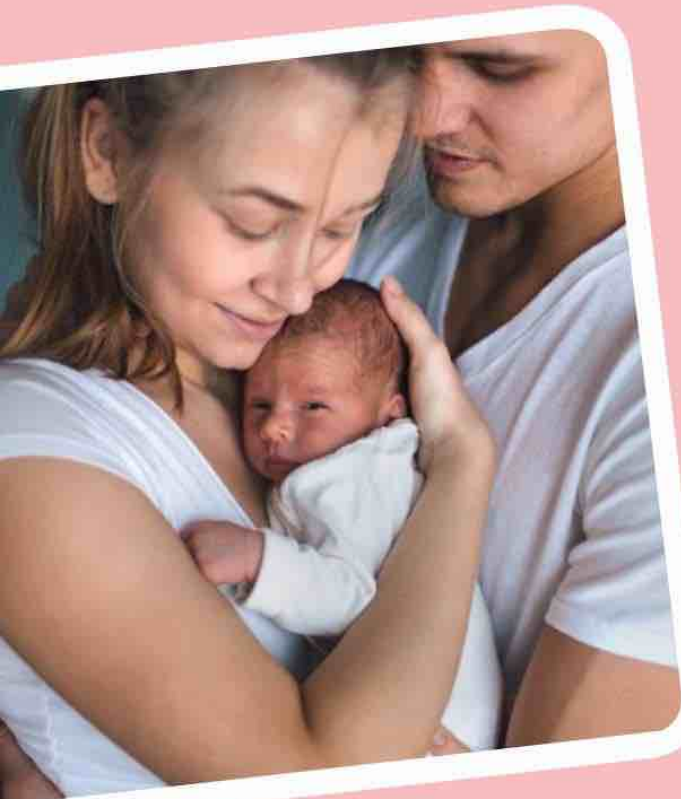


Il a besoin de sécurité affective pour explorer le monde...

« Découvrir, explorer, partir à l'aventure, être curieux, tout ça se complique si l'enfant ne se sent pas en sécurité. Sans ce méta besoin (besoin majeur), il ne peut pas s'épanouir totalement », explique le Dr Anne Raynaud. Ainsi, sans cette sécurité, l'estime de soi, la capacité à se faire confiance et à découvrir le monde peinent à se mettre en place chez le petit enfant.

L'AVIS DE L'EXPERTE

« Les relations qui se construisent sur les trois premières années de sa vie sont déterminantes mais pas déterministes. Le petit enfant, en fonction de la disponibilité et de la sensibilité de ses figures d'attachement, va construire une feuille de route sur laquelle il va ensuite vivre ses relations avec les autres : savoir s'il peut avoir confiance en autrui ou s'il doit être méfiant et prudent. Mais tout ça se rejoue à l'adolescence principalement et à chaque étape de notre vie. »



Pour couvrir ses besoins de sécurité, on propose des câlins, de la proximité, du réconfort et de l'écoute.

Avoir plusieurs figures d'attachement, c'est mieux !

Le tout-petit a besoin d'au moins trois-quatre figures d'attachement « car s'il n'en a qu'une seule et qu'elle disparaît, c'est dramatique pour lui », insiste la psychiatre. Souvent, les figures d'attachement principales sont les parents, car ils sont présents le jour et la nuit, et les figures secondaires sont les grands-parents, la maîtresse, l'ass' mat'... « Elles ne sont jamais en compétition entre elles, il n'en aime pas moins ses parents », assure la Dr Anne Raynaud.

On l'aide à les identifier

On peut indiquer à l'enfant, lorsqu'on change de lieu ou qu'on va le confier, qu'il pourra alors compter sur la maîtresse, l'assistante maternelle ou encore le proche, s'il a besoin de quoi que ce soit. Ça va le rassurer et lui permettre d'identifier la figure d'attachement du lieu où il se trouve.

On se connecte à notre propre sécurité pour pouvoir l'apporter à notre enfant

Le parent se sent-il en sécurité ? Peut-il se reposer sur ses figures d'attachement et leur demander de l'aide ? Comme l'enfant, le parent a besoin de cette sécurité pour qu'il se

fasse confiance et remplisse le réservoir émotionnel de son enfant (être là s'il en a besoin, être prévisible, stable et cohérent). Sans elle, il peine à l'apporter à son petit.

Comment être une figure d'attachement quand on n'en a pas eu étant enfant ?

On demande de l'aide auprès de professionnels de la parentalité ou on va voir un psychologue. Ces derniers peuvent devenir une nouvelle figure d'attachement pour nous, et vont nous rassurer et nous accompagner dans

notre rôle de parent. Notre partenaire peut également être un soutien, ou des proches. Le parent se sent alors plus disponible pour aider son enfant, et il est plus conscient des besoins de son petit puisque les siens sont comblés.

candia

On n'a jamais fini de grandir

**UN PETIT PAS POUR BÉBÉ,
UN GRAND PAS
POUR LES PARENTS.**

**BOUTEILLE PRATIQUE !
Se transforme en biberon.**



Tigex

NUK



bébé-confort®

S'adapte à une large
gamme de tétines
à cols larges*.



Notre bouteille est recyclable,
alors trions-la tous.

*Tétine vendue séparément. Liste des tétines compatibles sur www.candia.fr

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

Il manque de confiance en lui...



Adam est un jeune garçon au regard vif et profond. Il est calme, réservé, et semble assez proche de sa maman qui m'informe des grandes capacités de son fils mises à mal par son manque de confiance en lui.

EXPLICATION

Certains enfants ont du mal à être confiants face à un public et se projettent dans leurs peurs plutôt que dans la réussite d'un moment particulier. Les amener à visualiser positivement peut les aider à avancer plus facilement.

ASTUCE :

La visualisation peut se faire à tout moment, même en classe, et elle apporte des résultats immédiatement, en quelques minutes.

Décryptage

VISUALISATION : Dans cet exercice, le fait de fermer les yeux et de visualiser la situation tout en la faisant évoluer permet à Adam d'anticiper positivement son prochain exposé. La visualisation déclenche une sensation de mieux-être à travers l'ocytocine qui se libère dès le début de la visualisation.

EXERCICE PNL : Cette visualisation est couplée à un outil de PNL qui fait évoluer une situation générant une problématique. On change les formes, les couleurs, les odeurs, les sons et on observe les effets sur soi à chaque étape.

L'EXPERTE



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

Un extrait de séance bien-être, relaté par Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, avec Adam, un jeune garçon de 7 ans, qui n'a pas confiance en lui...

Cas pratique

Anne-Laure Benattar : Dis-moi Adam, à quel moment ressens-tu ce manque de confiance ?

Adam : Je me sens très en confiance à la maison, avec mes amis aussi. À l'école, ça dépend. C'est quand je dois répondre à une question devant tout le monde ou alors pour les évaluations que je perds tous mes moyens !

A.-L. B. : Ah d'accord ! C'est embêtant, ça te dirait d'imaginer un autre scénario en visualisant ?

Adam : Oui, bien sûr. Tout ce qui peut m'aider m'intéresse.

A.-L. B. : Alors très bien. Tu peux fermer les yeux et t'imaginer en classe à un moment où tu dois parler devant tes camarades. Que vois-tu ? Comment te sens-tu ?

Adam : Je me vois devant toute la classe en train de faire un exposé et aucun son ne sort de ma bouche, je tremble et je me liquéfie sur place !

A.-L. B. : D'accord, alors je vais te proposer de visualiser les personnes face à toi d'une autre manière, par exemple en les changeant de forme ou de couleur... et la maîtresse aussi.

Louise : Alors, je vois les enfants qui sont des chats de toutes les couleurs, un peu bruyants, et la maîtresse une grande chatte persane, très jolie et douce.

A.-L. B. : Tu te sens comment avec cette visualisation ? Tu aimes bien les chats ?

Louise : J'adore les chats ! Avec la maîtresse, ça va mieux, mais les autres miaulent un peu trop, alors ça m'intimide.

A.-L. B. : Tu pourrais peut-être visualiser quelque part en toi une étoile de confiance... Elle se situe à quel endroit cette étoile ?

Louise : J'en ai plusieurs ! C'est génial ! Une dans mon cœur, dans mon ventre et dans ma tête et aussi dans mes mains. Elles sont jaunes et jolies, elles rayonnent. Celle de mon cœur tourne toute seule sur elle-même.

A.-L. B. : Waouh, quelle chance d'en avoir autant, avec une étoile qui tourne ! Alors visualise à présent la force et la confiance que génèrent ces étoiles...

Louise : Je vois des rayons lumineux de mon cœur et mon ventre qui vont partout dans mon corps, et ça me rassure beaucoup ! Je fais mon exposé de manière si simple et agréable.

A.-L. B. : Je suis ravie que tu sentes cette réassurance avec la force déployée par les étoiles. À présent, peux-tu remettre les chats en enfants, la maîtresse aussi, et imaginer ce qui se passe ?

Louise : Je vois que chacun est revenu dans son corps et avec la force de mes étoiles, je me sens vraiment très bien. Ça me fait tellement plaisir ! Est-ce que ça va marcher en vrai ?

A.-L. B. : Eh bien, vérifions-le. Tu peux ouvrir les yeux et tenter de penser à un prochain exercice ou un exposé, et voir ce que cela produit en toi.

Adam : Eh bien, je me sens plus à l'aise avec cette idée. J'ai une légère appréhension mais pas trop. Mes étoiles vont-elles rester avec moi ?

A.-L. B. : Oui Adam, tu as trouvé tes étoiles de confiance et tu peux les réactiver dès que tu en auras besoin !



***AUTEURE DE :**
"Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation"
Editions Jouvence



GRANDIR NATURE

aider les mamans

N° Vert 0 800 622 833

www.grandir-nature.com

Construire son projet d'allaitement lorsque l'on est enceinte avec Grandir Nature !

Lorsqu'il s'agit de penser son projet d'allaitement, une multitude de questions assaillent les mamans en devenir ! Qu'elles soient d'ordre pratiques ou encore émotionnelles, Grandir Nature, société spécialisée dans l'allaitement maternel et location de tire-lait veille à ce que les futurs parents fassent un choix éclairé. Laura, consultante en lactation IBCLC et infirmière et Laura, chef produits nous explique comment concrétiser son projet d'allaitement en toute sérénité.

Comment préparer son projet d'allaitement lorsque l'on est enceinte ?

"La grossesse, est, en général, un moment propice où l'on peut prendre le temps de préparer son futur rôle de parent. Il est judicieux de discuter de ses souhaits, interrogations avec un.e professionnel.le de l'allaitement. Les informations recueillies durant cette période permettent aux parents de faire un choix éclairé sur la question de l'alimentation de leur enfant et de concrétiser plus sereinement leur projet après l'accouchement. Il sera intéressant d'évoquer certaines notions tels que les besoins de contact et de proximité du nouveau-né, le rythme des tétées ou encore la physiologie de la lactation."

Quand et pourquoi avoir recours au tire-lait ?

"Le tire-lait utilisé par les mères allaitantes permet aux jeunes enfants de bénéficier du colostrum puis du lait mature autrement que par le sein."

Il peut être nécessaire lors d'un démarrage difficile, pour stimuler la lactation dans certaines situations où l'enfant est séparé de sa maman ou lorsque celui-ci n'est pas en mesure de téter efficacement. Le tire-lait permet de stocker son lait pour préparer la reprise du travail ou prendre du temps pour soi. Dans certaines situations comme le tire-allaitement, la relactation, la lactation induite ou pour pallier à d'éventuelles pathologies liées aux mamelons, le tire-lait a une place primordiale."

Comment bien choisir son tire-lait ?

"Il existe un modèle adapté à chaque situation. Il est important de s'adresser à un organisme spécialisé en allaitement maternel proposant un large choix de tire-lait pour répondre et s'adapter aux différents besoins des parents."

Composé d'une équipe de conseillères en allaitement formées et de consultantes en lactation IBCLC, Grandir Nature vous accompagnera dans le choix d'un modèle adapté à vos besoins. La société propose du matériel médical certifié. Grâce à leur expertise, aux différents supports pédagogiques et à leur écoute, votre nouveau compagnon de route n'aura plus de secret pour vous.

Plus d'informations, rendez-vous sur grandir-nature.com





Renolux

Olymp

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




Les sièges auto les plus confortables au monde !

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

Sécurité & Confort garantis !

www.softness-by-renolux.com






Quelle crèche.fr facilite l'accès aux crèches pour tous les parents

450 000. C'est le nombre de places manquantes dans les crèches publiques chaque année. Face à ce constat, QuelleCrèche.fr

crée en 2020 par deux amis d'enfance, a eu l'idée de s'appuyer sur le secteur privé qui lui, détient des places disponibles. Toute l'année, la start-up garantit de trouver une place grâce à son réseau de crèches diverses et variées réparties dans toute la France. *"Nous rendons accessibles les crèches privées à toutes les familles, nous facilitons leurs démarches de recherche et d'inscription en leur proposant un accompagnement personnalisé, encadré par nos experts"* appuie Souheil Ben ElKekih, l'un des fondateurs. Les places sont aussi accessibles grâce aux entreprises des parents qui peuvent les solliciter pour qu'elles financent la place en crèche de leur enfant. Chacun, y trouve son compte, *"l'entreprise bénéficie d'avantages fiscaux et réduit l'absentéisme, et du côté des parents, c'est un soulagement et une meilleure disponibilité au travail"* conclut-il.



Pour plus d'informations sur www.quelecreche.fr

[in](https://www.linkedin.com/company/quelecreche) company/quelecreche [f](https://www.facebook.com/quelecreche) [quelcreche.fr](https://www.instagram.com/quelecreche) [quelcreche.fr](https://www.instagram.com/quelecreche)



Hochets Tiny Friends, LITTLE BIG FRIENDS, 12,95 € l'un

Aussi mignons à câliner qu'à regarder

Un toucher particulièrement souple et doux façon cuir, des formes arrondies facilement préhensibles par les petites mains, un joli son de grelot quand on les agite... notre loulou les adopte d'emblée (et nous aussi). En plus, leur super design et leurs couleurs attrayantes en font de beaux éléments de décor dans sa chambre.



Poussette Trinity 3, LIBELLULLE, de 349,90 € à 379,90 € (selon la grosseur des roues choisies)

On roule écoresponsable

Cette nouvelle version, collection "My planet", est la première poussette pliage cabine avion écoresponsable qui prend soin de bébé et de la planète. Conçue avec des textiles écologiques, biologiques et recyclés : housse intérieure et capote en textile certifié OEKO-Tex, manchons et coussin réducteur de protection 100 % coton biologique, parties textiles latérales du hamac et dossier en fibres polyester conçues à partir de bouteilles en plastique recyclées. Elle a tout bon, en plus d'être super maniable et tout confort.

Pour les vacances

Chaise nomade, BABYTOLOVE, 25,95 €



Vraiment nomade et compacte!

Ultra-simple 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 et se replie dans son sac de transport intégré. De 6 mois à 15 kg. Nouveaux coloris disponibles : Rainbow, Happy Lemon et Green Tropic.

Tapis d'éveil Câlín Pingouin, PLAYGRO, 110 €



Pour un super moment d'éveil

Avec ses 5 peluches détachables (miroir, hochet, jouet de dentition...) accrochées sur l'arche amovible, bébé va s'éveiller aux formes, couleurs et textures, bien installé sur le dos dans son nid douillet. Une fois les arches enlevées, bébé placé sur le ventre peut profiter alors de son terrain de jeu pour exercer sa psychomotricité tout en étant protégé par le tour rembourré du tapis! Utilisable dès la naissance. Sans BPA, phtalates, ni PVC. Dim.: H 55 cm x L 97 cm x l 1,14 m.

SYLVIANE DEYMIÉ ET CHARLOTTE FANICHET



Elle peut se connecter avec la guitare et le piano de la gamme "Magic touch" pour créer un vrai groupe !

En avant la musique !

Cette jolie batterie connectée ergonomique propose de nombreux sons : il suffit de tapoter sur les animaux ou sur les cymbales pour que les percussions résonnent et que le concert commence ! Afin d'éveiller sa sensibilité musicale, sa motricité et son sens de l'observation, quatre modes sont disponibles : mode découverte avec des sons réalistes de percussion, mode sons électroniques, mode sons rigolos.



De 1 an à 5 ans.
Batterie connectée Magic touch,
HAPE, 44,99 €

NEW!

Ultra-compacte et confortable

Cette poussette compacte est idéale pour les sorties quotidiennes comme pour les longues balades, avec ses suspensions sur les 4 roues, elle est efficace même sur les terrains compliqués (graviers...). Adaptée de la naissance (avec sa nacelle tout confort en option) à 22 kg, elle possède une assise rembourrée et un pare-soleil UPS 50+ extensible avec une grande fenêtre d'observation et, côté pratique, son panier XXL peut supporter jusqu'à 9 kg. Compatible avec les sièges-auto Gr0+ grâce aux adaptateurs. Disponible en Charlotte (bleu), Emelia (vert), Greyson (gris foncé), JAKE (noir), Stella (gris clair).



Poussette MINU V2, UPPAbaby, 439 € (protection pluie + barre de sécurité incluses), Nacelle : 279 € (protection pluie + moustiquaire incluses).

Elle se plie d'une main en un seul mouvement et tient debout une fois pliée.

...on vous conseille ça!

On l'utilise à partir du moment où bébé sait bien tenir assis tout seul !



Réhausseur Easy Up,
BABYTOLOVE, 30,95 €

Astucieux et bien utile

Ce réhausseur sert pour toutes les occasions de repas, en s'adaptant à la plupart des sièges. On l'utilise quand l'enfant tient bien assis tout seul. Il se replie pour le transport et existe en 3 coloris : Rainbow, Happy Lemon et Gree Topic.

Poussette Baby Jogger

Cette poussette 3 roues est conçue pour les adeptes de la course à pied. Elle dispose d'un système de frein à main à disque permettant une réactivité avancée, d'un système de suspension à double action breveté, d'un hamac confortable, inclinable d'une main et sécurisé avec son harnais en 5 points et son soutien lombaire, d'un système de verrouillage de la roue avant avec témoin visuel et d'un tracker réglable pour affiner l'alignement de la roue afin de faciliter la trajectoire sur les terrains non lisses. Ses fonctionnalités intelligentes et réglables assurent une performance inégalable et un réel confort pour le conducteur comme pour le passager, sur les pavés comme en forêt.

Poussette RIDGE,
UPPAbaby.
De la naissance (avec la nacelle en option) à 23 kg, 799 €. Nacelle 279 € et siège-auto Gr0+ 239 €.



Taille pliée : L47 x l66 x H92,7 cm
Taille dépliée : L97,8 x l66 x H102,9 cm
Taille des roues (avant et arrière) 30,5 et 40,6 cm



Biberon Nature Sense, NUK.
À partir de 8,50 €

Une tétine toute douce !

Sa tétine assure la transition du sein au biberon et réduit le risque de colique. Ses microperforations reproduisent les canaux lactifères du sein et assurent un débit de tétée régulier. Le thermomètre intégré indique si le biberon est trop chaud. En 150, 260 ml et en verre en 120 ml et 240 ml. Disponible en distribution spécialisée, pharmacies et sur nuk.fr.

{ Du temps pour moi

maman mais pas que...



#4
**POURQUOI
JE CONNAIS
LA POINTURE DES ENFANTS
ET PAS LUI?**
#CHARGEMENTALE

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





Plus d'1 parent sur 2 dort mal!

Selon une enquête* de l'Institut national du Sommeil et de la Vigilance (INSV), 56 % des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil. Ils sont 66 % dans les familles monoparentales. Sans surprise, ce sont les parents des moins de 3 ans qui se réveillent le plus. F.P.

Sources : Sondage OpinionWay pour INSV – Enquête sommeil 2022

Les filles, plus touchées par LE "SYNDROME DE L'IMPOSTEUR"

Lorsqu'elles vivent un échec, les filles ont davantage tendance à l'attribuer à un "manque de talent" (61 %) que les garçons (47 %), rapporte une étude internationale parue dans la revue *Sciences Advances*. Et ce, partout dans le monde. Paradoxalement, les pays riches sont les plus touchés par ce "syndrome de l'imposteur" au féminin, et surtout les bonnes élèves. Les garçons, eux, attribuent plutôt leurs échecs à des éléments extérieurs. Le plafond de verre a encore de l'avenir devant lui ! F.P.

QUELS SPORTS À ÉVITER

pour limiter les fuites urinaires ?



50 % des femmes ont des problèmes de fuites urinaires, que ce soit d'effort ou par impériosité. On peut limiter ce risque en évitant certains sports inadaptés. C'est le cas des crunchs, ces relevés de buste qui distendent le canal urinaire, de l'aviron, qui provoque

une pression sur la zone périnéale, de la brasse, qui fatigue les lombaires, du trampoline, en raison des chocs répétés et, bien sûr, de la course à pied. Gare aussi aux haltères, mais ça concerne moins de femmes. V.B.

Sommaire

- 86** Beauté :
Un seul produit pour tout faire ou presque
- 88** C'est mon histoire :
A la naissance, j'ai été volée à ma mère"
- 91** Le palmarès du Prix Parents 2022



Un seul produit pour tout faire ou presque

En réduisant le nombre de produits dans la salle de bains, on réduit l'impact sur l'environnement et on se simplifie vraiment la vie !

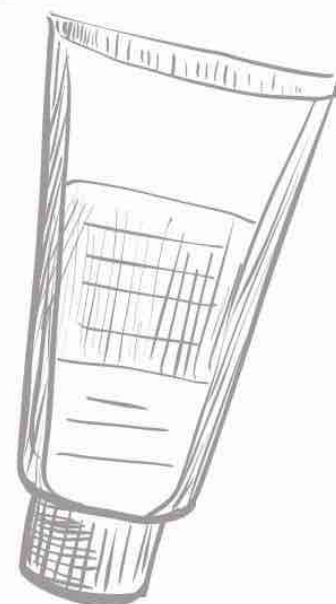
Pratiques en vacances pour alléger la valise, ces soins polyvalents font (presque) tout et s'utilisent de la tête aux pieds, même pendant la grossesse.

Les baumes multi-usages

Plus réconfortants, sans parfum, ils nourrissent et réparent le visage comme le corps, les mains ou la pointe des cheveux de toute la famille (certains s'utilisent dès la naissance). Ils apaisent les irritations ou les coups de soleil, ainsi que les bobos de l'été (piqûres d'insectes, égratignures...). Un moyen simple de mieux consommer.



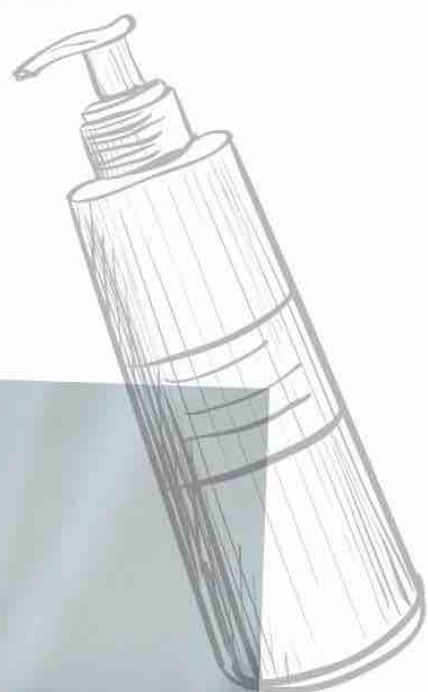
1. Baume Universel certifié bio aux 3 extraits d'avocat **Mustela**, 75 ml, 15,90 €.
2. Baume Régénère Calendula & Nigelle certifié Nature & Progrès **Naturhona**, 50 g, 22,95 €.
3. Baume des Dieux Soin Universel visage-corps-cheveux **Théobroma**, 50 ml, 40 €.
4. Baume SOS Réparateur aux cires et aux huiles naturelles **La Rosée**, 20 g, 14,90 €.
5. La Crème des peaux très sèches et ternes aux beurres de cacao et karité purs Visage-Corps-Mains **Mixa Intensif Peaux Sèches**, 400 ml, 5,60 €.
6. Reactive, Crème Miraculeuse visage et corps **Eau Thermale Jonzac**, 100 ml, 19,50 €.
7. Le Baume Universel de la tête aux pieds **Gaïa**, 50 g, 15 €.



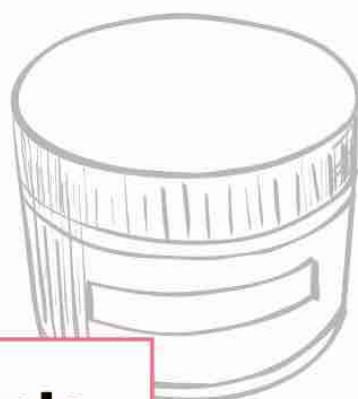


6

Nouvelle création Nuxe :
½ noisette en crème hydratante visage et contour des yeux (jour et nuit), 2 belles amandes pour démaquiller et 1 noix en masque de 5 min. Et elle embaume la fleur d'oranger!



1. Skin Food Soin Réparateur Visage et Corps **Weleda**, 75 ml, 15,20 €.
2. Crème Universelle Bio **Body Nature**, 50 ml, 9,95 €.
3. Boum-Boum Milk, **violette_fr**, 100 ml, 57 €.
4. Baume Démaquillant Éclat Universel Soir Time To Detox **Demain**, 100 ml, 29 €.
5. Crème Hydratante 48H + Lait Démaquillant + Masque Repulpant Visage et Yeux, Crème Fraîche de Beauté **Nuxe**, 100 ml, 27,30 €.
6. Crème à tout faire Nourrissante et Apaisante Bio, **Aroma-Zone**, 100 ml, 4,50 €.



Les crèmes caméléons

Une routine beauté complète en un tube qui démaquille, nourrit le visage, le contour des yeux, le corps, les cheveux, les zones rugueuses... Matin comme soir?!!! C'est le cas de la dernière créa Nuxe (voir ci-dessus). Même topo chez Aroma-Zone qui étanche la soif de la peau (visage, corps et cheveux!) ou le Boum-Boum Milk de VIOLETTE_FR, spray génial en été (sa texture fluide ne pèse pas et hydrate parfaitement). À utiliser en tonique, sérum, soin hydratant pour visage-corps-cheveux, à base de probiotiques, sève de bouleau fermentée, squalane... Autres soins multi-facettes chez Weleda, Body Nature et Demain, qui propose un baume servant de démaquillant, de soin nourrissant, d'huile de massage visage, en respectant le microbiome.

KATHRIN ZIEGLER/GETTYIMAGES - ANNASTILLS/ISTOCK. RIDO/ADOBESTOCK PROKHOROVICH/SHUTTERSTOCK.

Les lavants polyvalents

Ces soins lavants remplacent tous les autres: gel douche, bain moussant, shampooing, hygiène intime, nettoyant visage et mains, démaquillant sous la douche... Ils ne piquent pas les yeux, préservent le film hydrolipidique et protègent des effets desséchants de l'eau calcaire. Ils peuvent être utilisés par toute la famille dès la naissance et sur toutes les peaux, même sensibles ou très sèches à tendance atopique.



1. Gel Lavant 2 en 1 Visage & Corps & Cheveux Exomega Control **A-Derma**, 500 ml, 13,40 €.
2. Gel Lavant Corps & Cheveux sans parfum Certifié Bio **Mustela**, 400 ml, 9,90 €.
3. Le Savon Sans Savon aux huiles bio **La Crème Libre**, 80 ml, 9,90 €.
4. Topialyse Huile Lavante **SVR**, écorecharge 1 litre, 17,50 €.

Ces lavants laissent la peau si confortable qu'on peut faire l'impasse sur le lait corporel après la douche!

Le Savon Sans Savon convient aux femmes enceintes, aux enfants (+ de 3 ans) et aux papas (en pré-rasage). Ce "solide" s'utilise sur le corps, les mains et le visage (lavant ou démaquillant).

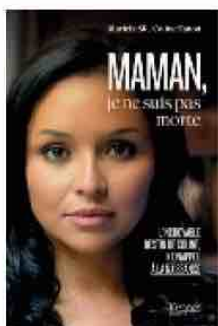
ARIANE LE FEBVRE

Je l'ai vécu...

“À la naissance, j'ai été volée à ma mère.”

Née au Guatemala, Coline a été kidnappée dès ses premiers jours, puis adoptée en Belgique à 11 mois.

À l'occasion de la sortie de son livre*, elle nous a raconté son histoire. Un témoignage bouleversant sur le trafic d'enfants et la quête de vérité.



“MAMAN, JE NE SUIS PAS MORTE” de Mariela Coline Fanon (éd. Kailash)



« Ce n'est pas évident de dire à ses parents adoptifs qu'on est issu d'un trafic d'êtres humains... J'ai attendu d'avoir une partie des réponses en mains avant de leur en parler. »

A 19 ans, j'ai entamé une recherche de mes origines, qui n'a pas abouti.

Puis j'ai repris mes recherches une fois que j'ai été maman. J'ai alors ouvert mon dossier d'adoption, que mes parents adoptifs avaient conservé. Il était en espagnol, il a donc fallu le traduire. Et puis je me suis fait accompagner par un journaliste d'investigation qui m'a exposé la vérité : la problématique d'un trafic d'êtres humains. Je me suis rendu compte que j'étais concernée, parce que dans mon dossier figurait le nom d'une femme qui était répertoriée dans différentes enquêtes comme étant une trafiquante d'êtres humains. Elle s'appelait Ofelia de Gama, au Guatemala. Cette femme était le point de contact d'associations et d'agences d'adoption dans le monde entier. En l'occurrence, moi, c'était pour la Belgique. Et elle avait tout géré sur place, les papiers, les mandats, les notaires, les avocats...

J'ai compris que quelque chose clochait parce qu'il y avait des incohérences de dates dans mon dossier.

Ce n'est pas évident de dire à ses parents adoptifs qu'on est issu d'un trafic d'êtres humains... J'ai donc attendu de pouvoir remonter le fil de mon histoire, d'avoir une partie des réponses en mains, avant de leur en parler. On a remonté le fil des informations qui se trouvaient dans mon dossier. Petit à petit, je voyais que les noms n'étaient pas les mêmes, les âges variaient parfois en fonction des pages, alors qu'on parlait de la même personne. J'ai cherché sur internet... et j'ai retrouvé ma mère. J'ai eu beaucoup de chance de la retrouver, parce qu'elle venait de changer son nom, elle avait remis son nom de jeune fille sur Facebook. Je lui ai envoyé un message, mais elle ne l'a pas vu. Au bout de douze jours d'attente interminable, j'ai contacté ma grande sœur pour lui demander si elle était bien la fille de Lorena. Et je lui ai dit que j'étais Mariela. Pour elle, j'étais morte en 1986. Face à ses interrogations, je lui ai envoyé ce que j'avais ! C'est-à-dire la carte d'identité de ma maman supposée, qui était aussi la sienne, et donc là elle m'a dit : « C'est bien ma mère, mais ce ne sont pas les bonnes informations ». Elle a alors contacté les autres frères et sœurs, mais également ma mère. Et ma maman m'a écrit alors un message en espagnol, que je ne comprends pas : en 2017, je ne parle pas l'espagnol.

« Au bout de douze jours d'attente interminable, j'ai contacté ma grande sœur pour lui demander si elle était bien la fille de Lorena. Et je lui ai dit que j'étais Mariela. Pour elle, j'étais morte en 1986. »

« Ma chérie, mon bel amour, je crois que je suis ta maman. Ils m'avaient dit que tu étais morte, crois-moi. Mon cœur va s'arrêter... »

Le temps de copier-coller le message de ma mère, de faire la traduction et de comprendre que pour moi aussi, le monde est en train de s'effondrer. Ma mère m'a appelée, puis je l'ai vue pour la première fois en visio. Elle était dans la sidération totale, elle pleurait, criait... C'est dur de voir quelqu'un qui souffre, et d'être derrière un écran sans pouvoir rien faire. Mon petit frère, qui à l'époque avait 23 ans, est arrivé et a entouré ma maman, qui se balançait d'avant en arrière tellement le choc émotionnel était intense. Et là, il l'a prise dans ses bras et c'est le premier qui a parlé. Il m'a dit en espagnol : *"Tranquila hermana"*, sois calme, ma sœur.

Un mois et demi plus tard, le 30 janvier 2018, je suis partie au Guatemala

pour les rencontrer. Je suis partie seule car, à ce moment-là, je sentais que je devais le faire seule. Ma mère m'a raconté son histoire... Elle a accouché à l'hôpital, puis est rentrée chez elle avec son bébé. Comme j'avais beaucoup de fièvre, elle m'a emmenée chez le médecin, qui nous a hospitalisées. Elle pour une hémorragie interne post-accouchement, et moi pour de la fièvre et divers problèmes de santé. On nous a séparées. J'étais en pédiatrie, elle en médecine générale. Puis on lui a dit que j'avais été transférée en néonatalogie, dans une autre ville. Quand elle est venue me chercher dans cet autre hôpital, deux femmes lui ont dit que la petite fille qui avait été transférée (moi) était décédée et enterrée dans une fosse commune, sous X. On était en plein conflit armé, ma mère a demandé quand même à me voir pour m'enterrer dignement. On lui a refusé.

Pour que cela n'arrive plus, on a créé un collectif avec d'autres personnes dans le même cas que moi.

Ce collectif, qui s'appelle "Racines perdues", est devenu une fondation en 2021. Cette fondation vise à aider les personnes en recherche de leurs origines. On s'est associés avec d'autres associations françaises et belges, pour créer un collectif européen qui vise à obtenir la reconnaissance de ces adoptions illégales. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR NAJWA CHADDOU

ILLUSTRATION LADY BUG

NOUVEAU

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

N°2 nouveau

LES MATERNELLES

AVEC AGATHE LECARON

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

“
Comment j'ai "géré" (ou pas) l'arrivée du deuxième
”

AGATHE

DAD BLESSING
MAIS POURQUOI ON FÉLICITE AUTANT LES PÈRES ?!?!

LE PORNO ET NOS ADOS
COMMENT RÉAGIR

VACANCES NOMADES EN FAMILLE
EN ÂNE, EN VAN, À VÉLO...
cap ou pas cap ?

C'est quand qu'on arriiive!?
COMMENT SURVIVRE AUX TRAJETS AVEC LES MÔMES !!!!

J'AI TESTÉ
LE "SANS COUCHES" AVEC BÉBÉ

TÉMOIGNAGE
"JE SUIS ASEXUELLE"

MARRE DE L'ÉDUCATION BIENVEILLANTE?

→ Comment gérer colères, "terrible two", crises de nerfs, crise d'ado...

JUILLET-AOÛT-SEPT. 2022

Actuellement en vente
chez votre marchand de journaux
ou sur store.uni-medias.com

Aujourd'hui, on veut soigner, hydrater, nettoyer, bichonner nos bébés avec des produits safe et efficaces ! Des dizaines de soins pour les tout-petits, – et de produits Femmes pour nous – ont été passés au crible, d'une part par le comité cosmétologique du Prix Parents, composé d'experts, et d'autre part par notre communauté de parents. Voici les lauréats de l'édition 2022 !



Isabelle Le Fur
Docteur en
pharmacie, spécialisée
en cosmétologie



Dr Sabine Millet
Dermatologue expert en
cosmétologie clinique



Estelle Salley
Responsable
pédagogique, crèches
Cap Enfants



Anaïs Jouvancy
Directrice
de la rédaction



LE PALMARÈS DU PRIX PARENTS 2022



Suivez
Parents sur
Facebook
1 000 000
fans



Catégorie bébé



Coffret Eau de Senteur ALPHANOVA®

Prix des Experts et de la Communauté

Vegan, certifiée cosmétique bio, emballage en matériaux d'origine végétale ou recyclés et recyclables, la marque française a tout bon ! Sa formule à 99,3 % naturelle, sans alcool, enrichie en glycérine et en jus d'aloé vera bio, assure une tolérance optimale sur la peau fragile de bébé.



LE JURY A AIMÉ ET VOUS AUSSI

Sa senteur douce, fraîche et délicate de bergamote et fleur d'oranger, à la texture légère dans un flacon en verre et bouchon en bois ! Un super cadeau, surtout en version peluche.

Liniment à l'huile d'olive bio BEABA®

Prix des Experts et de la Communauté

Constitué d'huile d'olive bio, il nourrit et protège la peau fragile du siège de bébé entre chaque change. Une formule simple et sans additif, efficace pour nettoyer, apaiser les irritations et préserver l'équilibre cutané.



LE JURY A AIMÉ ET VOUS AUSSI

"Aux Petits Soins", la nouvelle gamme de cosmétiques labellisée Cosmébio et certifiée Cosmos organic inspire confiance avec ses ingrédients minimum irréprochables ! Le flacon pompe est hyper-pratique pour un nettoyage sans rinçage, donc rapide à utiliser au quotidien.

Gel Lavant Corps et Cheveux Bio BIOLANE EXPERT BIO

Prix de la Communauté

Cette innovation de la marque bio rééquilibre le microbiote de la peau. 99 % des ingrédients sont d'origine naturelle à base de sucre et de coco, avec des agents nettoyants très doux, pour convenir parfaitement aux peaux sensibles des nourrissons.



VOUS AVEZ AIMÉ

Sa formule bio-dégradable à 98 %, le format écorecharge qui évite 74 % de plastique. Côté confort, l'aloé vera apporte une bonne hydratation pendant et après le bain, et rend la peau toute douce.

Lingette naturelle POUPINA

Prix des Experts et de la Communauté

0 plastique et fabriquées en pulpe de bois issu de forêts responsables labellisées FSC, elles sont biodégradables et compostables. À base d'eau florale d'hamamélis, d'huile d'amande douce et de glycérine végétale, elles protègent et hydratent. Résultats des tests pédiatriques : + 20 % d'hydratation 4 heures après l'application !



LE JURY A AIMÉ ET VOUS AUSSI

Son opercule refermable pratique à utiliser évite aux lingettes de sécher. Sans parfum, elles sont notées 100/100 par Yuka !

Gel Lavant anti-irritation POUPINA

Prix de la Communauté

L'eau florale d'hamamélis bio possède des vertus anti-irritations et anti-rougeurs, et stimule la régénération tissulaire. Astringente et apaisante, cette formule est idéale pour la peau fragile et agressée des fesses du nourrisson.



VOUS AVEZ AIMÉ

Le flacon transparent et l'efficacité du produit qui assure une nette régression des démangeaisons.

Spray hydratant FPS 50 + Très haute protection - Kids LOVEA

Prix de la Communauté

Made in France, formulation clean avec des filtres solaires choisis avec soin et respectueux des océans, vegan et flacon recyclé et recyclable, sans parfum pour une protection contre les UV optimale.



VOUS AVEZ AIMÉ

La présentation en spray, pratique et efficace : le produit s'applique et pénètre parfaitement, sans effet gras, ni traces blanches. 2 en 1, il protège et hydrate la peau et laisse une délicate odeur ! Et il résiste à l'eau !

SYLVIANE DEYMIÉ

Catégorie tribu



Élixir Botanique Sérum Quotidien Fortifiant Anti-Pollution YVES ROCHER

Prix des Experts

Duo d'actifs naturels et responsables (la capucine et la microalgue tétraselmis) inspiré par la rencontre terre-océan, pour ce soin antioxydant et antipollution qui booste l'oxygénation et redynamise les cellules, rendant la peau plus éclatante.



39,90 € les 100 ml



LE JURY A AIMÉ

Ce sérum en gel très frais pour homme et femme, qui laisse la peau hydratée avec un effet anti-rides notable !

Déodorant Solide Certifié Bio Efficacité 48 h RESPIRE

Prix des Experts et de la Communauté

Ce déo contient de l'hydroxyde de magnésium et du triethyl citrate, des actifs antio-odeurs très efficaces. Il sent super bon, évite les auréoles et permet de rester fraîche toute la journée ! 2 références : Fleur de coton et Pomme Grenade.



11,90 € les 50 g

LE JURY A AIMÉ ET VOUS AUSSI

Sa texture non grasse qui sèche rapidement. Sans alcool et sans huiles essentielles, il peut être utilisé par tous, même les peaux sensibles et pendant la grossesse !

Déo Indispensable et sa recharge MÔME CARE

Prix de la Communauté

Formulé pour les ados mais efficace pour tous, ce déo bille certifié Cosmos Organic et vegan est formulé avec 99,7 % d'ingrédients d'origine naturelle. Sa formule à l'aloë vera et au Teflose® laisse les aisselles douces.



34 € le déo 50 ml et la recharge 250 ml

VOUS AVEZ AIMÉ

Le conditionnement rechargeable particulièrement écologique (recharge en PE végétal) et la formule qui préserve le microbiome cutané, un vrai plus dans un déo !

ÉMULSION CALM-ESSENTIEL CLARINS

Prix des Experts et de la Communauté

Cette émulsion ultra-cocoon apaise immédiatement l'inconfort des peaux sensibles et fragilisées, grâce à un nouvel extrait de plante, la sauge sclérée. Sa texture onctueuse fond sur la peau, hydrate intensément et protège des agressions extérieures.



46 € les 50 ml



LE JURY A AIMÉ ET VOUS AUSSI

La douceur de ce soin qui maternelle la peau, lui apporte du bien-être et améliore son seuil de tolérance.

TOPIALYSE BAUME PROTECT + LABORATOIRE SVR

Prix des Experts

Cette nouvelle formule prend en compte les agresseurs extérieurs (acariens, pollution, eau calcaire...), qui fragilisent la barrière cutanée. Enrichie en céramides spécifiques, elle restaure le confort des peaux très sèches à atopiques, et rééquilibre le microbiote. Dès la naissance.



22,50 € les 400 ml



LE JURY A AIMÉ

La découverte éclairante du Pr Passeron (les acariens jouent un rôle dans la dégradation de la barrière cutanée).

Gel Lavant Visage & Corps AUNEA®

(Laboratoire Aunéa® Cosmétique)

Prix de la Communauté

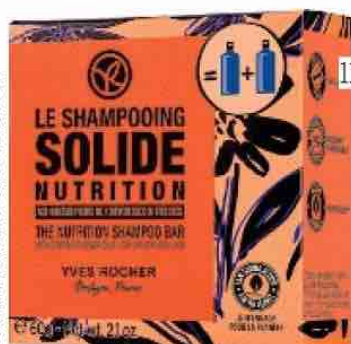
Une formule hypoallergénique, sans sulfates et sans allergènes, riche en actifs nourrissants et apaisants (beurre de karité, camomille, calendula), qui lave en douceur les peaux noires, mates et métissées des bébés.



7,90 € les 200 ml

VOUS AVEZ AIMÉ

Enfin un gel lavant pour les bébés à peau ethnique qui souffrent de sécheresse cutanée. Il respecte leur pH naturel, ne pique pas les yeux et préserve leur confort.



11 € les 60 g

YVES ROCHER Shampooing Solide Nutrition

Prix de la Communauté

Nutrition au top avec cette formule solide aux huiles végétales qui chouchoute les cheveux secs en préservant la planète. Elle permet en plus de réduire sa consommation en eau (son rinçage requiert environ 8 fois moins d'eau que pour un shampooing liquide !).

VOUS AVEZ AIMÉ

L'engagement écologique de la marque qui plante un arbre pour chaque shampooing solide acheté !

Catégorie femme



Gommage Corps Monoï de Tahiti LOVEA

Prix de la Communauté

Des grains 100 % naturels (poudre de noyaux d'abricot) dans une texture fondante enrichie en huile de monoï, qui redonne à la peau sa douceur et son éclat naturel. Son parfum téléporte aussitôt en vacances !



4,99 € les 150 ml

VOUS AVEZ AIMÉ

Facile à appliquer, ce gommage laisse la peau lisse, souple et délicieusement parfumée ! Avec un gain de temps appréciable (inutile d'appliquer un lait hydratant après).

Effaclar Sérum ultra concentré LA ROCHE-POSAY

Prix des Experts

Ce sérum riche en acides exfoliants affine le grain de peau et corrige rapidement les imperfections, les marques persistantes et les pores dilatés. Une formule équilibrée qui combine un effet peeling et apaisant.



29,80 € les 100 ml

LE JURY A AIMÉ

Les performances vite visibles sur les imperfections (boutons, points noirs, marques rouges). La haute tolérance du produit testé sur 324 adultes !

Crème magnifica Soin hydratant anti-imperfections SANOFLORE

Prix des Experts

Certifiée bio, elle agit sur tous les facteurs d'imperfection, tout en réduisant les lésions inflammatoires et les marques pigmentées. Sa texture sensorielle embaume et laisse la peau mate et nette.



22,45 € les 50 ml (Ecotube)

LE JURY A AIMÉ

Un produit efficace et innovant, à la tolérance zéro défaut, et au pack écoresponsable.

PhytOxygene Mousse Nettoyante MARY COHR

Prix des Experts

Très clean, cette mousse nettoie et démaquille en douceur la peau pour qu'elle respire mieux. Grâce à un agent anticalcaire naturel, les sensations de tiraillements disparaissent et la flore cutanée est préservée.



29 € les 150 ml

LE JURY A AIMÉ

L'effet "bouffée d'air frais" sur la peau, qui est libérée des impuretés et détoxifiée, tout en restant confortable.

MILKY BOOST CREAM CLARINS

Prix de la Communauté

Gorgée de lait de pêcheur nourrissant, cette crème teintée à la texture lactée offre une double action maquillage et soin. Sa couvrance légère s'adapte à toutes les carnations. Elle fait un très joli teint tout en infusant la peau d'hydratation.



39 € les 45 ml

VOUS AVEZ AIMÉ

Cette nouvelle génération de BB crème fusionne avec la peau. Sa texture de crème fouettée gourmande est addictive !

Gelée Micellaire Démaquillante LE PETIT OLIVIER

Prix des Experts

Composé à 97 % d'ingrédients d'origine naturelle, dont des extraits d'aloé vera et de thé vert, ce démaquillant/nettoyant, formulé pour les peaux normales à mixtes, élimine aussi le maquillage waterproof.



5,90 € les 400 ml

LE JURY A AIMÉ

L'efficacité du démaquillage waterproof dans une texture gélifiée inédite. La praticité et la rapidité de la formule qui s'applique au coton et ne nécessite pas de rinçage.





Super Serum [10] NUXE

Prix des Experts

Une formule green à l'acide hyaluronique naturel infusé de milliers de perles d'huiles végétales. Un super concentré de naturalité, qui offre d'évidentes qualités hydratantes et lissantes et un plaisir puissance 10 !



70 € les 30 ml

LE JURY A AIMÉ

Une technologie de pointe (l'encapsulation micro-fluidique 100 % naturelle) et un très bon pouvoir hydratant et anti-taches avec effet immédiat sur l'éclat du teint.

Regard de soie BENU BLANC

Prix des Experts

Ce traitement innovant du contour des yeux associe un masque de soie micro-fine et un sérum riche en protéines de soie. La synergie du tissu et du soin cosmétique potentialise le pouvoir défatigant. Une idée chouette de cadeau de naissance plaisir !



Sérum 20 ml
+ Masque de nuit
en soie, 99 €

LE JURY A AIMÉ

L'approche originale du duo et l'étude scientifique prouvant que le regard est hydraté et lissé. Les rides de la patte d'oie sont significativement atténuées en 28 jours.

ARIANE LE FEBVRE



{ Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents *débordés* qui assurent



#12

CONFLITS FRÈRES-SŒURS

J'AI ENVIE D'EN PRENDRE UN POUR TAPER SUR L'AUTRE!

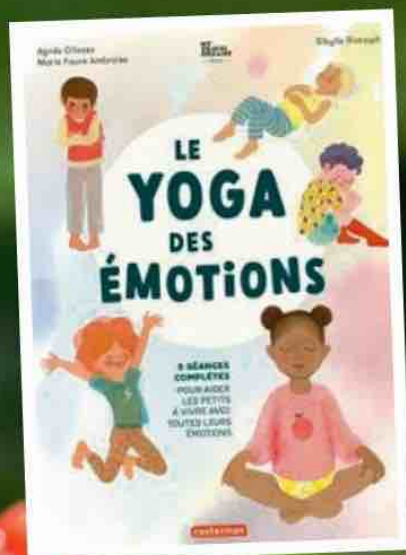
?!

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

C'EST PARTI, PETIT YOGI!

Un super livre pour faire découvrir le yoga à nos enfants ! Cet ouvrage présente 5 séances de yoga complètes, à choisir selon l'humeur du jour: "Je suis fatigué.e", "Je suis en colère" "Je suis calme"... , accompagnées d'explications claires et d'illustrations lumineuses. Idéal pour apprendre à se concentrer sur ce que l'on ressent et à trouver des solutions simples pour s'apaiser. Il n'est jamais trop tôt pour prendre soin de soi ! F.P.

"Le Yoga des émotions", par Agnès Gliozzo et Marie Faure Ambroise, éd. Casterman, 12,90 €.



Bleu Citron, 45 € le T-shirt de 3 à 8 ans, 29 € les écussons.



On joue à s'habiller... ARTY ET ÉCO-RESPONSABLE

Trop cool, cette marque de prêt-à-porter pour nos loulous qui invente les vêtements à décorer avec ces écussons de couleurs et formes variées qu'on scratche et déscratche à volonté. De quoi éveiller la créativité et la bonne humeur des petits (plusieurs collections thématiques)! S.D.

Top chrono avec ce dentifrice... éducatif!

Fini la galère des « Tu t'es brossé les dents ? Tu es sûr ? Alors recommence ! » avec ce nouveau dentifrice aussi amusant qu'éducatif ! La mousse devient bleue quand il est temps de rincer, après 2 minutes de brossage, comme le recommande l'UFSBD. S.D.



Avec 96 % d'ingrédients d'origine naturelle, son actif Fluorinol® qui renforce l'émail et son arôme fruits des bois, il a tout bon.

Elgydium Chrono, à partir de 3 ans, 5,30 € le tube de 50 ml.

Sommaire

- 98 L'interview sans filtre de @elodiegossuin: "Je me suis toujours projetée avec une tribu... des jumeaux, deux fois!"
- 100 Reportage: Le ruisseling, pour crapahuter dans les rivières
- 102 Comment les occuper!!!
- 104 Quoi faire ensemble?!!
- 106 On mange de saison: le concombre
- 108 Témoignages: "Je suis un papa solo"
- 114 On économise: 4 raisons de passer à l'écomobilité
- 117 On vous trouve formidable: Caroline Couty accueille une famille ukrainienne

#INSTAMAM DU MOIS

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



Élodie Gossuin est journaliste animatrice sur RFM tous les matins de 6 heures à 9 h 30. Ancienne Miss France, elle est maman de quatre enfants : Rose et Jules, nés en 2007, et Joséphine et Léonard, nés en 2013.



@elodiegossuin

“Je me suis toujours projetée avec une tribu... des jumeaux, deux fois!”

Parents : Comment se passe le quotidien de maman pour toi ?

Élodie : Comme tu peux le voir, c'est Léonard qui t'a répondu, car je lançais une lessive juste après mon passage à l'antenne, en attendant ton appel. C'est, comme pour beaucoup de parents, un rythme effréné ! Le fait d'avoir des horaires décalés me permet toutefois une certaine liberté d'organisation même si cela nécessite aussi d'avoir des enfants et un entourage plus conciliant : ce n'est pas moi qui amène les enfants à l'école le matin, je déjeune tôt et, souvent, je suis au lit à 21 heures !

À la maison, comment avez-vous traversé le contexte sanitaire ?

J'ai ressenti de la tristesse à voir mes enfants grandir dans ce contexte sociétal si anxiogène : port du masque à l'école, tests antigéniques réguliers... Avec mon mari, on leur apporte le plus de joie et de légèreté possible pour contraster avec cette lourdeur à l'extérieur. Le moment du dîner par exemple est un temps privilégié, où les écrans sont mis de côté au profit de la discussion et de l'échange.

Te sens-tu soutenue ?

Bertrand me permet cette conciliation entre vie perso et vie professionnelle.

Le quotidien de parents de jumeaux n'a jamais été simple, c'est un « joyeux chaos », mais chaque fois, nous avons réussi à surmonter les moments plus difficiles grâce à notre complicité et notre complémentarité. Avec mes parents qui sont près, nous pouvons leur confier parfois les enfants et nous accorder une escapade en amoureux le temps d'un week-end.

Une évidence, la maternité ?

Je me suis toujours projetée avec une tribu, mais je ne me doutais pas que j'aurais des jumeaux et deux fois ! Dès que j'ai rencontré Bertrand, ça a été une évidence : j'ai tout de suite su que



« La maison est un lieu de partage familial, mais elle est aussi le théâtre des libertés individuelles où chacun peut prendre du temps pour soi. »

ce serait le père de mes enfants. Quant à lui, il a toujours voulu une famille avec beaucoup d'enfants. Tout est allé très vite, on s'est marié et deux ans après, on avait nos premiers enfants.

Parlons de tes grossesses et de tes accouchements...

Ma première grossesse s'est passée sereinement, la seconde un peu moins car j'étais plus fatiguée du fait d'être déjà mère de jumeaux, et plus avertie sur ce qui m'attendait. À l'inverse, l'accouchement a été plus compliqué, nécessitant une prise en charge hospitalière en urgence, le second s'est mieux passé. J'en retiens qu'on ne peut pas anticiper la façon dont la rencontre avec bébé va se passer. Et même si c'est rassurant de réaliser un projet de naissance, mieux vaut ne pas y mettre trop d'attentes ou d'exigences au risque d'être déçue et de passer à côté de l'essentiel, à savoir une naissance qui se passe bien tant pour le.s bébé.s que pour la maman.

C'est plus simple maintenant ou quand ils étaient petits ?

Je trouve le quotidien plus léger au fur et à mesure qu'ils grandissent, car ils

gagnent en autonomie. Les sorties, que ce soit au parc ou en vacances, se font plus simplement, sans avoir à réfléchir aux affaires à emporter pour tout le monde. À la maison, c'est de nouveau l'alternance entre moments collectifs et temps individuels qui se réinstalle, et ça fait du bien !

Tu arrives à t'accorder du temps pour toi, pour te ressourcer ?

Je suis encore beaucoup dans la gestion au jour le jour du quotidien, mais je commence à m'écouter plus : courir 4 km, faire plus attention à ce que je mange ou encore aller à la piscine, nager sous l'eau est vraiment un élément qui me ressource. Je suis très attentive aux petits bonheurs du quotidien quand ils se présentent.

Comment abordez-vous, avec Bertrand, l'éducation numérique auprès de vos enfants ?

Ce n'est pas toujours simple de limiter le temps que passent nos enfants sur les écrans, d'autant plus que ça ne se traduit pas de la même façon chez chacun : Jules adore les jeux vidéo, tandis que Léonard est plutôt adepte des réseaux sociaux. On a quand

même mis en place des règles communes : contrôle parental, limite de temps et un regard sur ce qu'ils postent en mode public, sur Instagram par exemple. On est aussi beaucoup dans l'information et la discussion, afin de prévenir les risques liés à l'utilisation des réseaux sociaux notamment : aucun sujet n'est tabou, on préfère les aborder très en amont dans une démarche préventive.

Enfin, qu'est-ce qui oriente tes choix d'éducation ?

En tant que marraine de l'Unicef, j'ai toujours eu à cœur de partager avec mes enfants, de façon simple mais en toute transparence, ce que je voyais et vivais, notamment au travers des missions humanitaires. Une façon de leur apprendre la gratitude et un certain respect envers tout ce qu'ils ont au quotidien : pouvoir aller à l'école... Sinon, le plus important pour moi est qu'ils soient heureux et épanouis, et qu'ils puissent s'affirmer dans leurs choix, leurs goûts et leurs valeurs. Je n'ai donc pas forcément les mêmes sujets de discussion avec chacun de mes enfants. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR BARBARA HADDAD

La combinaison néoprène est indispensable pour se protéger du froid.



Le ruisseling

Pour crapahuter dans les rivières

À Valloire, en Savoie, on peut pratiquer le *ruisseling* (remontée de rivières). On enfile une combi, de bonnes *shoes*, et c'est parti !

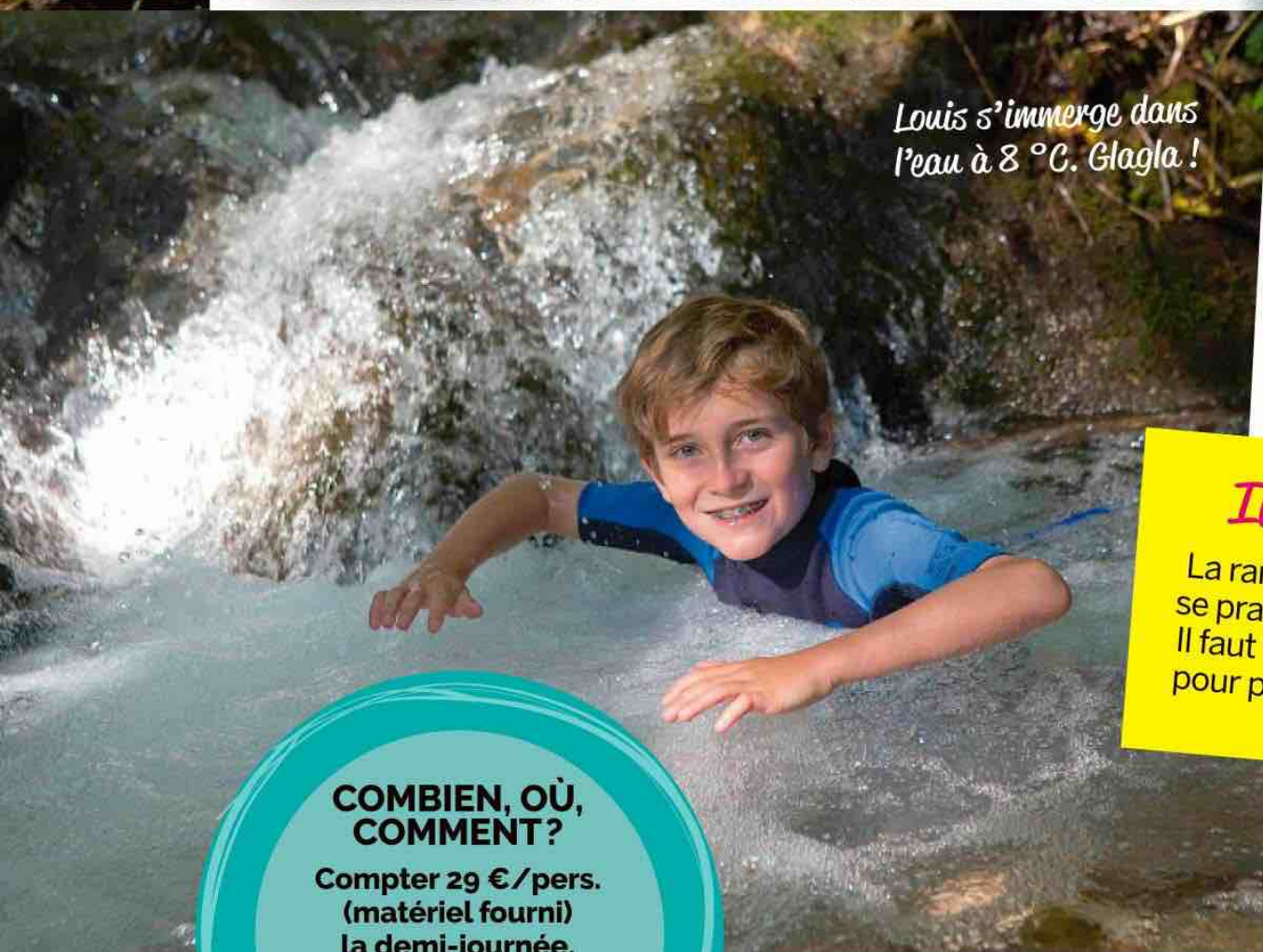


« **W**aouh, on sent rien !!! »
« C'est fou : on n'a même pas froid ! »

Il fait très beau ce matin dans la montagne. Louis, 8 ans, Gabriel, 10 ans, Olivia et Rose, 10 ans, vêtus de combinaisons néoprène, sont immergés jusqu'aux genoux dans l'eau à 8 °C. Le torrent des Villards prend sa source dans la montagne, à deux pas du col du Galibier, à Valloire, en Savoie. Autour de nous, un sous-bois ombragé et le son clair du torrent, qui noie nos paroles : impossible de parler sans crier. Thierry, accompagnateur en montagne, nous met en garde : « Il y a des règles à respecter : on ne monte pas au-dessus des pierres recouvertes de mousse, qui sont très glissantes. Au contraire, on met bien les pieds au milieu de l'eau du torrent. » Notre but ce matin : rallier un point en amont, à 1 km environ



*C'est une manière
de profiter de la
nature en montagne
autrement.*



*Louis s'immerge dans
l'eau à 8 °C. Glagla !*



*On passe même
dans un tunnel.*

Important !

La randonnée aquatique
se pratique en montagne.
Il faut peser 30 kg et plus
pour pouvoir la pratiquer.

COMBIEN, OÙ, COMMENT ?

Compter 29 €/pers.
(matériel fourni)
la demi-journée.

Contact :
[bureaudesguidesvalloire
@gmail.com](mailto:bureaudesguidesvalloire@gmail.com)
06 99 96 41 87

du départ. Les 150 m de dénivelé semblent très faciles. Ça rend l'activité accessible aux plus jeunes, à partir de 6 ans, « Attention, c'est l'extrême limite », prévient Thierry. Je l'interroge. Sa réponse est étonnante : « En dessous de cet âge, malgré la combinaison néoprène, les enfants ont vite froid car ils n'ont pas assez de graisse. » Je comprends très vite en observant Louis. Parti tout feu tout flamme en suivant son frère plus âgé, il s'est immergé dans l'eau jusqu'aux aisselles à certains endroits, et au bout de quelques minutes, il grelotte. Ses 30 kg ne lui permettent

pas de lutter contre l'eau froide efficacement. « Bouge ! Bouge le plus possible ! », l'encourage Thierry pendant que nous continuons à progresser. Nous passons sous des arbres en travers du torrent, enjambons des branches, admirons les mousses épaisses qui bordent l'eau comme de gros coussins verts. Un trou de verdure laisse passer la lumière du soleil et les enfants se réchauffent sous ses rayons : « Ça fait du bien ! », s'exclame Olivia. Quelques minutes après, nous débouchons à notre point d'arrivée. Les enfants vident leurs chaussettes néoprène qui dégoulinent d'eau et Louis déclare : « C'était génial ! Même si l'eau était froide, on s'habitue vite ! » Tout le monde est enchanté par l'activité. ●



*On ne monte pas
sur les pierres
pleines de mousse,
très glissantes !*

ESTELLE CINTAS



AU CINÉ!

Les Minions 2

Dans ce second opus, on retrouve Gru et ses fidèles amis, les Minions, pour des aventures toujours aussi déjantées. Un bon moment ! *Universal Pictures International France.* Sortie le 6 juillet. Dès 5 ans.



Mia et moi, l'héroïne de Centopia

Direction un monde féérique peuplé de licornes, d'elfes et autres créatures extraordinaires. Magie et suspense sont au rendez-vous de ce super film d'animation. *Alba films.* Sortie le 20 juillet. Dès 6 ans.

Krypto et les super-animaux

Voici l'histoire palpitante et drôlissime du chien de Superman, qui doit sauver son maître et les autres membres de la Justice League. *Warner bros.* Sortie le 27 juillet. Dès 5 ans.



Miraculous

Après la série à succès, arrive enfin le film ! Au programme : les aventures palpitantes de Ladybug et du Chat Noir. Un film événement. *SND Films.* Sortie le 3 août. Dès 5 ans.



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

Comment les occuper!!!

Retrouvez-nous sur notre site tout beau tout neuf de

MÔMES
par **PARENTS**
www.momes.net

SON DIY

Dès 7 ans

Son totem Koh Lanta!

Tout ce qu'il faut

- Boîte en carton
- Rouleaux d'essuie-tout et de papier toilette
- Adhésif de masquage
- Raphia
- Ficelle
- Peinture marron
- Marqueur noir
- Scalpel de loisirs créatifs



Fabrication
20 min



Voilà, un super trophée pour récompenser les petits (et grands) vainqueurs lors des jeux organisés pendant les vacances.

- **On recycle une boîte en carton et des rouleaux** d'essuie-tout et de papier toilette pour former les bras et les jambes. On les assemble et on les recouvre d'adhésif de masquage, puis on les peint en marron.
- **On décore** avec le marqueur et le raphia. C'est prêt!

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

Summer time



Activités aquatiques

On se prépare pour des heures de manipulation : verser, remplir, regarder l'eau couler... Set moulin et arrosoir, Explorbul Oxybul Éveil et Jeux, 9,99 €. Dès 18 mois.

Un p'tit bain. On craque pour cette piscine gonflable maxi (160 cm !) au look vintage. Piscine Petites Pommes, 79 €. En vente sur Pasdedragondans-lamaison.com



Jets d'eau

Trop fun, ce poulpe se fixe sur le tuyau d'arrosage pour des jeux d'eau en famille.

Poulpe arroseur, Smoby, 16,99 €. En vente chez King jouet. Dès 3 ans.



DES LIVRES

Spécial vacances !

KIT CRÉATIF

Top pour faire découvrir la nature aux enfants. Ce kit contient une presse à assembler et à emporter en balade pour y récolter plantes et fleurs... et 30 tableaux et cartes à décorer.



KIT DIY
DJECO, DÈS 5 ANS,
DJECO.FR, 30 €.

On joue dehors !



LA DÉTANQUE,
59,90 €.
DÈS 7 ANS. SUR
DETANQUE.FR

On aime : un jeu
éco-conçu 100 %
made in France !

POUR S'AMUSER PARTOUT

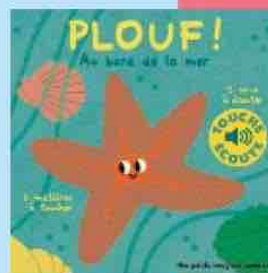
À la plage, dans le jardin... on adopte ce nouveau jeu alliant pétanque et dés pour plus de fun. On lance les gros dés en bois et attention aux rebondissements !



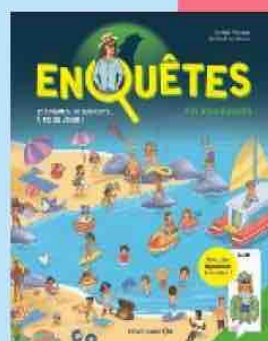
EN EXPLORATION

On en connaît qui vont passer des heures à explorer les petites bêtes, fleurs et autres merveilles de la nature grâce à ce kit (loupes, pelle, seau).

JEU BESSIE,
LIEWOOD, 39 €.
EN VENTE SUR
SMALLABLE.COM.
DÈS 3 ANS.



PLOUF ! Au bord de la mer. Un album sonore et tactile pour découvrir avec tous ses sens le monde aquatique. Ed. Gallimard Jeunesse, 13,50 €. Dès 9 mois.



Enquêtes en vacances. Douze énigmes à résoudre. Un livre d'observation très addictif. Un vrai coup de cœur ! Ed. Père Castor, 12 €. Dès 6 ans.



Faune et flore de bord de mer. Un guide super complet pour contempler les espèces des bords de mer et fabriquer un alguier. Ed. Rustica, 13,50 €. Dès 4 ans.



Dis Jamy, pourquoi la mer est-elle salée ? Un ouvrage ludique pour donner envie d'en apprendre plus sur le milieu marin. Ed. Nathan, 4,50 €. Dès 5 ans.

CHRISTINE AVELLAN

Quoi faire ensemble?!!



POUR 6-8 MERINGUES

PRÉPARATION:
15 minutes

CUISSON:
1 h 30-2 h

La recette à 4 mains
(enfant-adulte)

1.

On cuisine

Les meringues

1. Préchauffez le four à 90 °C (th. 3).

2. Avec un fouet électrique ou un robot muni d'un fouet, fouette les blancs en vitesse lente jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux.

3. Versez le sucre en poudre en trois fois tout en continuant à fouetter.

4. Passe le fouet à ton parent pour qu'il continue à fouetter et verse le sucre glace en trois fois.

5. Continuez à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit bien ferme, brillant et que la meringue forme un bec d'oiseau.

6. Prépare la poche avec la douille cannelée, puis garnis-la de meringue.

7. Déposez 4 pointes de meringue aux 4 coins du papier sulfurisé, puis retournez la feuille sur la plaque, la feuille sera ainsi "collée" sur la plaque.

8. À l'aide de la poche, réalise de jolies meringues en forme de nuages ou de tourbillons. Elles doivent faire 5 cm de diamètre ou de longueur environ.

9. Faites cuire les meringues à 90 °C pendant 1 h 30 à 2 h. Elles sont cuites lorsqu'elles se décollent bien du papier sulfurisé. Vous pouvez aussi les faire refroidir dans le four en laissant la porte entrouverte.



Avec Loukas, 7 ans

Ingrédients

100 g de blancs d'œufs (les blancs de 3 gros œufs), 90 g de sucre en poudre, 90 g de sucre glace.

Ustensiles

1 plaque de cuisson, une feuille de papier sulfurisé, une poche, une douille cannelée n° 10.

En rouge: l'enfant

En noir: le parent

2.

On crée

Dès 6 ans

Un aquarium (presque) comme un vrai

Bonne idée pour occuper les kids, on crée un aquarium animé (gros avantage, on n'a pas besoin de le nettoyer !). Malin, on recycle une boîte à chaussures en la recouvrant de papier bleu et on colle du papier bulle dans le fond. Ensuite, on crée les

poissons, algues... avec du papier mousse de différentes couleurs et on les fixe à des fils. On découpe des petits bateaux que l'on pose dessus (et sur lesquels on fixe les fils pour pouvoir faire bouger les animaux marins). On ajoute des coquillages. Oh, le bel aquarium !

TOUT CE QU'IL FAUT

- Une boîte à chaussures
- Des papiers mousse colorés
- Des yeux mobiles
- Du fil
- Scalpel de loisirs créatifs
- Feutre à peinture blanche
- Adhésif
- Papier bulle
- Quelques coquillages...



3.

On s'amuse

Un jeu d'adresse rigolo

Dès 5 ans

Pour des parties trop fun, on fabrique un jeu d'adresse avec des bouteilles recyclées : on les customise avec un marqueur, de l'adhésif coloré, des gommettes... Et on les colle sur des gobelets de couleur. On crée des anneaux en cordelette. Le jeu est prêt ! Le but : bien viser pour jeter chaque anneau de couleur autour de la bouteille correspondante.

TOUT CE QU'IL FAUT

- 3 gobelets en carton
- 3 flacons de yaourts à boire
- 6 yeux mobiles et 3 gommettes rondes
- Carton 25 x 25 cm
- Cordelette
- Adhésif d'électricien coloré
- Pistolet à colle chaude
- Ciseaux
- Marqueur noir



Retrouvez-nous sur notre site

MÔMES
par **PARENTS**
www.momes.net

4.

On se régale

Dès 3 ans

Plat glacé pour salade de fruits !

Pour présenter joliment des fruits, on confectionne un plat super original. Il suffit de verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur dans un saladier, d'y déposer fleurs et pétales, puis de placer un second plat transparent à l'intérieur (mettre un poids pour lester si besoin), et hop, au congélateur une demi-journée. On démoule, on dispose la salade de fruits et on sert !

TOUT CE QU'IL FAUT

- Fleurs fraîches de couleurs vives
- 2 plats qui s'encastrent
- De l'eau



Cette activité est extraite de "50 activités nature avec les enfants", de Marie Lyne Mangilli Doucé, éd. Terre vivante. Un livre qui fourmille d'idées créatives au fil des saisons pour occuper les kids.



Croquant et ultra-rafraîchissant, le concombre est un fruit de l'été par excellence. À consommer cru mais aussi légèrement poêlé, il met du peps dans les assiettes de toute la famille.

On mange de saison...

le concombre

ASSOCIATIONS MAGIQUES

Smoothie. Pour un effet détox, on mixe des pommes, du concombre et du citron. Pour un cocktail dynamisant, on mélange du concombre, des framboises, une banane, et un peu de spiruline.

Velouté. Pour une entrée hyper rafraîchissante, on mixe des concombres, des feuilles de menthe et des poivrons verts. On relève le tout avec du piment d'Espelette. Un peu de fromage blanc donne une touche plus gourmande.

Salade. À l'aide d'un économe, on détaille des tagliatelles de concombre. Quelques dés de tomates et de féta, arrosés d'huile d'olive. Voilà, une salade qui sent bon l'été.

À la poêle. On fait revenir rapidement les dés de concombre avec un peu d'huile, de ciboulette, de moutarde et de crème fraîche. Délicieux avec une volaille.

Des atouts santé

Composé à 95 % d'eau, le concombre est super désaltérant et grâce à sa teneur en fibres, il a un effet rassasiant. Il est aussi très peu calorique et riche en antioxydants. Il apporte du potassium, ce qui en fait un allié détox.

« Mes enfants l'adorent à l'apéro! »



« Je râpe un concombre dans du fromage blanc parfumé à la ciboulette ou je le découpe en bâtonnets à tremper dans une sauce à base de yaourt et de cumin. Mes fils aiment aussi composer des brochettes en alternant des dés de concombres, des tomates cerises et des mini-billes de mozzarella. »

CORALIE
Maman de Sacha,
7 ans, et d'Antoine,
5 ans.

MARRE DE L'EAU PLATE?
Hop, quelques rondelles de concombre parfument délicatement l'eau. Idéal pour nous inciter à boire plus.

ASTUCES DE PRO

Bien le choisir. On opte pour des concombres fermes, d'une belle couleur verte et avec la peau lisse. Les petits ont plus de goût et contiennent moins de graines.

Conservation. Ils se gardent une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Côté préparation. Pas besoin de le peler s'il est bio. Mais mieux vaut ôter les pépins car ils sont difficiles à digérer. Le concombre se prête à toutes les découpes : rondelles, cubes, tagliatelles... On évite de le faire dégorger dans du sel, car il devient tout mou et perd ses vitamines et ses minéraux.

Cuisson. Si on le consomme surtout cru, on peut aussi le cuire rapidement : 2 minutes à l'eau bouillante ou à la poêle.

CHRISTINE AVELLAN

INGRÉDIENTS:

1 concombre bio, ½ bûche de chèvre ou 100 g de fromage de chèvre frais, 4 œufs, 30 cl de crème liquide entière, sel, poivre.

FLAN DE CONCOMBRE ET CHÈVRE

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), chaleur tournante. À la mandoline ou au couteau, coupez finement le concombre en rondelles. Coupez la bûche de chèvre en petits dés.
- Battez les œufs avec la crème liquide, ajoutez le fromage de chèvre, salez, poivrez.
- Placez les rondelles de concombre dans un plan à gratin légèrement beurré. Versez la préparation sur les rondelles.
- Enfournez pour 30 minutes environ, jusqu'à ce que le flan soit bien doré.
- Dégustez directement à la sortie du four ou laissez refroidir complètement et coupez-le en dès pour l'apéritif.

Pour
2 adultes

L'EXPERT



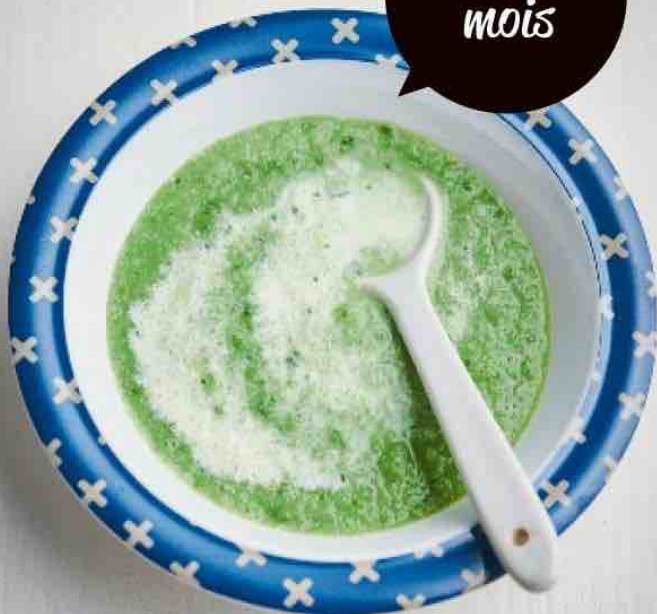
Julie Schwob, maman de Raphaël.

Auteure de "Bébé mange (presque) comme les grands", éd. Larousse.

...et ensemble! (grands et petits)

Préparation:
10 min
Cuisson:
30 min

6/9
mois



SOUPE DE CONCOMBRE ET CRÈME

- Mixez très finement 150 g de concombre bio.
- Ajoutez une cuillère à café de crème liquide.

9/12
mois



SOUPE DE CONCOMBRE AU CHÈVRE

- Mixez très finement 200 g de concombre bio.
- Ajoutez 10 g fromage de chèvre coupé en petits dés.

1/3
ans



MAKIS DE CONCOMBRE ET FROMAGE DE CHÈVRE

- À l'aide d'un épluche-légumes, faites de très fines tranches de concombre.
- Tartinez chaque tranche de fromage de chèvre frais, légèrement poivré.
- Enroulez la tranche sur elle-même. Faites 5 ou 6 makis par enfant.

Plat et assiettes : Hema

GUILLAUME CZERW



“JE SUIS UN PAPA SOLO”

Le nombre de pères à la tête de familles monoparentales est passé de 300 000 en 2017 à 350 000 en 2020. Veufs, séparés ou divorcés, ils racontent leur quotidien.



“Le plus difficile, c’est de devoir gérer tous les problèmes tout seul.”

Quentin, papa d’Enzo, 14 ans,
Evan, 9 ans, et Théa, 3 ans.

Je suis séparé de mon ex-compagne depuis septembre 2021. Elle a quitté la Haute-Garonne pour partir vivre une nouvelle vie en région parisienne en me laissant les trois enfants à charge. Elle est censée venir les voir un week-end sur deux, mais étant donné la distance, elle ne descend en fait qu’un week-end par mois.

Ma vie est bien remplie !

Employé comme préparateur de commandes en fruits et légumes au Marché d’intérêt national de Toulouse, je travaille de nuit, de 4 heures du matin jusqu’aux alentours de midi. Ça m’oblige à quitter la maison à 3 h 30 pour ne revenir qu’à 12 h 20 pour déjeuner. Je m’accorde une petite sieste jusqu’à 15 heures – mon seul moment de répit de la journée –, puis je vais chercher mes deux petits à l’école et à la crèche. Le grand de 14 ans rentre tout seul en bus. Jusqu’à 17 h 15, je les fais goûter, puis on s’attaque aux devoirs. Vient ensuite l’heure de la douche et du dîner. Le repas terminé, je dépose mes enfants chez ma mère, qui s’occupe de les coucher et de les emmener à l’école le lendemain matin. En rentrant, je m’attaque aux tâches ménagères (vaisselle, rangement, lessive...) pour me coucher aux alentours de 22 h 30.

À ce rythme, je n’ai aucun moment pour moi, mis à part les week-ends où ma mère me garde les enfants.

D.R. Je fais toujours passer le plaisir de mes enfants avant le mien. Mais le plus difficile, je trouve, en tant que papa solo, c’est de devoir gérer tous les problèmes tout seul : la crise d’adolescence de mon grand de 14 ans comme les troubles “dys” de mon deuxième de 9 ans. J’ai ainsi dû me



débrouiller entièrement par moi-même pour courir les spécialistes et constituer un dossier auprès de la Maison départementale pour les personnes handicapées, ce qui a été vraiment très lourd.

Pour autant, je n’envisage pas de refaire ma vie pour l’instant.

Après ma séparation, j’ai décidé de m’installer à Colomiers pour me rapprocher de ma mère et de mes frères et sœurs, ce qui a obligé mes enfants à changer non seulement de maison, mais aussi d’établissement scolaire et de copains. Je ne veux pas les chambouler davantage en leur imposant en plus une belle-mère. De toute façon, je ne me sens pas prêt moi-même à m’investir dans une nouvelle relation. Pour la première fois depuis quinze ans, j’ai l’impression d’avoir enfin trouvé ma place de père. Ma priorité aujourd’hui est de partager les bons et les moins bons moments avec mes enfants.

>>>



“Je n’ai pas fait mes enfants pour les partager...”

Benjamin, papa de Zoé, 8 ans et demi, et Arthur, 6 ans.

chaque instant avec les miens, car la semaine passe toujours beaucoup trop vite ! Je préfère les emmener faire du vélo, leur proposer une partie de jeu de société ou jouer avec eux aux Lego. Les devoirs étant faits à l’étude, je n’ai pas tellement la pression du travail scolaire, heureusement.

Le moment que je redoute le plus, c’est le vendredi matin quand je les dépose à l’école pour ne pas les récupérer le soir : chaque fois, je sens mon cœur se briser.

J’ai le sentiment que leur maman me les “vole” et je mets environ 24 heures à digérer (avant, ça pouvait durer trois jours, voire la semaine complète). Bien sûr quand je suis seul, je peux me permettre de finir tard au travail, de faire des afterworks avec des collègues, des grasses matinées le week-end et de rencontrer des femmes ! Mais c’est difficile de faire le “yo-yo” entre cette vie de célibataire et celle de papa. Je commence à être un peu moins intéressé de sortir pour faire des rencontres, je réalise que j’attends leur retour plus qu’autre chose... Même lorsqu’ils sont absents, je pense tout le temps à eux. Très souvent, j’ai envie de les appeler pour savoir comment s’est passée la dictée qu’ils appréhendaient ou l’exposé que nous avons préparé ensemble, mais le téléphone de la maman n’est pas forcément la solution ! Les fois où elle décroche, ils sont souvent occupés à autre chose, pas disposés à se raconter... C’est ce qui m’a donné l’idée de créer Mily. family, un objet connecté qui me permet de discuter avec eux en mode “WhatsApp”, mais sans écran ! Pour moi, il était hors de question de rompre le lien de communication directe avec mes enfants.

J’ai toujours rêvé d’avoir des enfants. Alors quand ils sont arrivés, ils ont tout de suite été ma priorité, sur tout... et tout le monde. Je passe beaucoup de temps à jouer avec eux, à leur faire des câlins sans me soucier du reste. Un vrai papa poule.

Quand leur maman et moi nous sommes officiellement séparés en juin 2018, je lui ai proposé de les avoir à temps “complet” et elle, un week-end sur deux, mais elle est revenue sur sa décision : nous avons donc signé une convention pour une garde partagée. Pour moi, ça a été un déchirement : je n’ai pas fait mes enfants pour les partager... Nous faisons les échanges le vendredi soir.

Mon premier plaisir quand c’est “ma semaine”, c’est de les entendre hurler “Papaaaa” à la sortie de l’école, en me sautant au cou pour que je les porte.

Malgré tout, il nous faut toujours 24 heures pour nous réadapter à vivre ensemble. Je fais en sorte d’être complètement disponible pour eux, ce qui étonne parfois mes proches qui, eux, “rêvent” d’avoir un peu de répit. Je refuse même, parfois, des sorties avec des amis qui ont pourtant des enfants, pour profiter de

“J’ai trouvé un poste qui me permet de concilier facilement mon travail avec ma vie de papa solo.

Olivier, papa de Claire-Marie, 11 ans.



Ma femme Agathe est décédée en mars 2020 d’une tumeur cérébrale. Malgré la maladie qui la rongait depuis des années, elle s’est toujours beaucoup occupée de notre fille... Mais quand son état a commencé à se dégrader sévèrement à la rentrée 2019, sa mère a dû prendre le relais pour aller chercher Claire-Marie à l’école le soir. Le fait que cette routine soit déjà en place nous a aidés à trouver nos marques quand on s’est retrouvés tous les deux. Le premier confinement aussi. Pendant deux mois et demi, nous nous sommes exilés dans notre maison à la campagne. Et comme je n’avais plus d’emploi à ce moment-là, je me suis occupé de ma fille à 100 %.

Nous avons profité de cette parenthèse très particulière pour enregistrer un canon en duo.

Ça a beaucoup renforcé nos liens, même si nous étions déjà très proches. Je n’ai pas changé ma façon de l’élever pour autant. Je nourris toujours une certaine exigence sur le plan de l’apprentissage, notamment de la musique, tout en m’efforçant d’exercer l’autorité avec bienveillance et douceur. Je n’ai pas souvent besoin d’élever la voix. Claire-Marie est une petite fille très facile, à la fois docile, sociable et pleine d’entrain. Cela m’a aidé à reprendre le cours “normal” de ma vie après la rentrée de septembre. J’ai trouvé un poste d’ingénieur en informatique, qui me permet de ne pas finir trop tard le soir et de concilier facilement mon travail avec ma vie de papa solo. Je commence chaque journée en allant réveiller ma fille tout en douceur, en musique. Pendant le petit-déjeuner, j’ai l’habitude, depuis qu’elle est toute petite, de lui lire des histoires, le plus souvent

des contes. Puis je l’accompagne à l’école. Le plus souvent, c’est sa grand-mère maternelle qui va la chercher l’après-midi et l’emmène au conservatoire de musique. Moi, je la récupère en général avant le dîner.

Une ou deux fois par semaine, je la laisse dormir chez sa grand-mère.

Je sais que j’ai beaucoup de chance de pouvoir compter sur son soutien, ainsi que sur celui de ma mère pendant les vacances, et de tout le reste de la famille. Bien des parents veufs ou solos ne bénéficient d’aucun relais. Mais j’apprécie de garder un peu de temps pour moi pour faire des sorties. Je n’ai pas encore reconstruit ma vie amoureuse, c’est un peu tôt, mais j’en ai le désir. Pour moi-même d’abord, mais aussi pour ma fille. Je pense qu’elle se sentira plus libre, le moment venu, de s’envoler vers sa destinée si son papa dispose de la sienne propre. Cela me semble aussi important de ne pas avoir l’exclusivité des valeurs éducatives et de laisser d’autres adultes – grands-mères, tantes, professeurs... – prendre soin de ma fille, même si je reste, bien sûr, le référent. C’est par exemple en discutant avec mon entourage que j’ai eu l’idée de lui offrir plusieurs livres sur la puberté, en lui disant qu’elle pourrait les lire quand elle le voudrait. Je veux qu’elle sache que je serai présent auprès d’elle lorsque son corps se transformera, comme sa maman l’aurait été si elle avait été encore parmi nous.

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLODIE CHERMANN

ON A BESOIN DE VOUS!

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

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

ABONNEZ-VOUS



1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)



Le coffret
biberons



25,90 €
seulement

-46%
de réduction

AU LIEU DE 47,55€**

Bulletin d'abonnement

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

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

PG1 ☐ **1 an (10 N°)** + **EN CADEAU** le coffret biberons
pour **25,90€ seulement** au lieu de ~~47,55€**~~



PG2 ☐ **2 ans (20 N°)** + **EN CADEAU** le coffret biberons
pour **44,90€ seulement** au lieu de ~~76,55€**~~



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.

PC616

Offre valable 2 mois, réservée à la France métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. Délai de réception de votre 1^{er} numéro et le coffret biberons Tigex : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. ** Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosque et le coffret biberons Tigex au prix de 18,55€. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. *Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. À défaut, UNI-MÉDIAS ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MÉDIAS habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MÉDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). PARENTS est édité par UNI-MÉDIAS, SAS au capital de 7 116 960€, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38222104183, filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MÉDIAS est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire, Yummypets, Naturissime, Les Petits Plats de Laurent Mariotte et Les Maternelles.

Découvrez d'autres offres sur : store.uni-medias.com/tigex616

OU

scannez le QR code



et recevez

Le coffret biberons



1 biberon Transition+
en 300 ml

avec une tétine plate et
un indicateur de chaleur



1 biberon Transition+
en 150 ml

avec une tétine plate
et un indicateur
de chaleur



2 tétines Transition+

en +6 mois Lait infantile



1 goupillon 2 en 1
anti-bactérien

4 raisons de passer à l'écomobilité

Notre premier réflexe pour faire les courses ? La voiture ! Pourtant, courses et voiture thermique ne font pas bon ménage pour la planète. Il existe des modes de déplacement plus funs et moins chers... Zoom sur les moyens de transport à privilégier selon nos besoins.

L'EXPERT



Simon Létourneau,
COFONDATEUR
ET CEO
de Hello Carbo.

« La mobilité durable constitue l'un des rares modes de consommation permettant d'allier écologie et économies », révèle Simon Létourneau, co-fondateur et CEO de Hello Carbo. Deux thèmes chers aux familles. C'est donc doublement motivant de se convertir à un mode de transport écolo.

Bien qu'"éco-friendly", les trottinettes, skates et rollers ont encore du chemin à parcourir : seulement 2 %* des Français les utilisent.

L'écomobilité en chiffres

Selon une étude Opinionway pour Sofinco*, les Français sont **71 %** à privilégier la voiture pour leurs déplacements quotidiens. Mais près de la moitié (**44 %**) favorise également la marche à pied. Comme le métro et le RER, le vélo fait pédaler **14 %** des interrogés. *Decrescendo*, on circule ensuite en bus (**12 %**), en tram (**8 %**) et en train (**7 %**). Quant au budget moyen consacré aux transports (**174 €/mois**), on pourrait clairement le réduire en transitant vers plus de mobilité douce !

* Source Sofinscope, sondage OpinionWay pour Sofinco. Les modalités durables font-elles partie des habitudes des Français ? Mai 2022.

Trottinette VS trottinette électrique

Comme le vélo, le skate ou les rollers, la trottinette est 100 % green, mais utilisée par... **2 %*** des Français. Pour les modèles électriques, Simon Létourneau appelle à privilégier les flottes en commun : « On consomme moins en étant plusieurs à utiliser le même engin. » Un modèle à soi ? OK, si l'on troque sa voiture contre une trottinette cargo (si, si ça existe) ou un modèle électrique pour que notre ado n'ait plus besoin qu'on l'accompagne au lycée. Gain de temps aussi donc.

Vélo classique ou électrique ?

« À vélo, on dévale un grand nombre de kilomètres avec un minimum d'énergie dépensée », s'enthousiasme Simon Létourneau. En ville, sa vitesse moyenne équivaut celle d'une voiture. Le mode de transport « le plus écologique et économique », assure-t-il. Quid du vélo électrique ? « Il permet de parcourir plus de distance et de trimbaler sa tribu sans transpirer », valide Simon Létourneau. Et avec le modèle "cargo", on peut stocker nos courses dans le caisson (jusqu'à 100 kg !).

Quel vélo pour ma tribu ?

Parents d'un tout-petit (< 25 kg), on investit dans un siège-bébé. Quand on en a plusieurs, on succombe au modèle cargo biporteur ou triporteur (avec une caisse devant) ou "rallongé" avec un emplacement à l'arrière. Pratique : louer pour tester ! Électrique ou classique ? Tout dépend de la distance à parcourir et du nombre de loulous à transporter, tous casqués, et sur piste cyclable.



Train, métro, tram... Vive les transports en commun !

Privilégier au max les transports en commun, « une évidence » pour Simon Létourneau. Mais comment rapporter nos courses en tram ? La livraison à domicile, bien sûr. « La flotte de livraison de courses se convertit aux vélos », souligne-t-il. Un pas de plus dans le bon sens. Et pendant les vacances, on valorise les distances en train pour réduire notre empreinte carbone. Quitte à louer ensuite une voiture sur place.

À titre comparatif, d'après Greenpeace, prendre le métro consommerait environ 10 fois moins d'énergie qu'un déplacement en voiture.

DOROTHÉE LOUESSARD

Et si vous aviez droit à des aides financières ?

De plus en plus de villes, départements et régions proposent des subventions en cas d'achat d'un vélo à assistance électrique. Une démarche pour inciter à des mobilités propres en réduisant les pollutions thermique et sonore engendrées par les scooters et voitures.

Silencieuse, elle est bienvenue en ville, car elle limite la pollution sonore.

Voiture électrique, en usage ponctuel et partagé

« La voiture électrique consomme, en moyenne, dix fois moins de CO₂ qu'une voiture thermique », révèle Simon Létourneau. Pour un usage écolo, on l'utilise ponctuellement, pour les courses ou une sortie en famille peu accessible en transports en commun. Mieux, on mise sur le co-voiturage (amis, famille) ou la location. « Un usage partagé bénéfique à la fois pour la planète et le porte-monnaie », note le CEO de Hello Carbo.

EN PARTENARIAT AVEC SOFINCO

Besoin d'un coup de pouce pour voyager responsable ?

Faire le choix d'un moyen de transport moins polluant, c'est s'inscrire dans une démarche plus responsable, en faveur de l'environnement. Mais c'est aussi :

- Faire globalement des économies
- Améliorer sa qualité de vie et celle des autres
- Faire plus d'activité physique, lorsqu'on privilégie l'achat d'un vélo ou d'une trottinette
- Contribuer à la diminution des embouteillages en ville...

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).

ACTUALITÉS COMMERCIALES

VTECH présente sa nouvelle veilleuse pour bébé...

Manon Lumi Mouton est une peluche toute douce qui propose trois types de projection : lumière douce, ciel étoilé ou jolis nuages accompagnés de nombreuses chansons, mélodies et bruits blancs. Si Bébé se réveille, Manon l'aide à se rendormir...

Prix public conseillé : 42,99 €
Manon Lumi Mouton nuit étoilée 3 en 1



Les couches TINILOO sans substance nocive pour les bébés !

Découvrez les couches Tiniloo, approuvées par de nombreuses maternités, certifiées Oeko-Tex et Dermatest Excellent, avec une production 100 % électricité verte et neutre en carbone pour une planète préservée. Disponibles en abonnement sans engagement, livrées directement chez vous.

54,90 € par mois
www.tiniloo.com



La pureté¹ unique née au cœur des Alpes française !

L'eau minérale naturelle Évian est idéale pour hydrater toute la famille ! Son format de 6 l est pratique grâce à son bouchon verseur et écologique car constitué à 100 % en matière recyclable².

evian-bebe.fr

¹ Comme toutes les eaux minérales naturelles, Évian est naturellement pure.

² Hors bouchon, étiquette et poignée.



Avec Les récoltes bio de BLÉDINA, 1 pot = 1 découverte !

1 pack = 3 pots contenant chacun un légume ou un féculent différent, afin d'offrir à votre bébé une alimentation diversifiée. [Site: bledina.com](http://Site:bledina.com)

Découvrez SANDWICH MAGAZINE, le podcast TotalEnergies !

Écoutez la fiction parlant de vie de couple, de parentalité et de pause en station. Les langues se délient lorsqu'on décortique tous les ingrédients d'une relation...



LE DROGUISTE : l'indispensable pour votre routine ménage !

Des vinaigres ménagers 100 % d'origine naturelle pour le bien-être de toute la famille. Efficaces et multi-usages, ils faciliteront votre quotidien, le tout à prix malins !

Prix public conseillé : 1,50 € (1 l) ou 5,50 € (5 l)
www.ledroguiste.com





Chaque mois, Parents dresse le portrait d'un super-héros du quotidien. Des gens ordinaires aux combats extraordinaires qui œuvrent pour le collectif.

Caroline Couty accueille une famille ukrainienne

Avec l'aide de ses voisins et d'autres familles d'accueil, Caroline et ses proches ont pu accueillir Marianna et ses deux enfants, qui ont fui Lviv et, plus globalement, les horreurs de la guerre en Ukraine.



« Comme beaucoup de Français, c'est un élan du cœur qui nous a donné envie d'accueillir une famille ukrainienne. Nous habitons à Pantin, avec mon mari et mes deux fils, Melville, 12 ans, et Laszlo, 10 ans. Avec la chance d'avoir un peu d'espace, notamment une chambre d'amis. On en a parlé entre nous, puis aux enfants, pour évoquer ce que ça impliquait, sans trop savoir comment ça allait se passer. Laszlo était d'accord pour laisser sa chambre et partager celle de son frère. On s'est inscrits sur la plateforme du gouvernement ("Je m'engage pour l'Ukraine" N.D.L.R.), mais c'est par l'intermédiaire de nos voisins que nous avons accueilli Marianna et ses deux enfants, Nikita, 3 ans, et Eriq, 15 mois, qui ont fui la ville de Lviv. Avec des amis et des voisins, on a rassemblé le matériel nécessaire pour les recevoir (lit parapluie, chaise haute...). »

« Les enfants n'ont pas besoin de parler la même langue pour se comprendre. Ils jouent, s'apprennent des mots... »

On vit ensemble depuis plusieurs semaines. Il y a eu une vraie rencontre. Marianna parle anglais, ça facilite nos échanges. Les enfants n'ont pas besoin de parler la même langue pour se comprendre. Ils jouent, s'apprennent des mots, c'est touchant. Les week-ends, on organise des visites, on leur montre un peu Paris : balade en bateau-mouche, pique-nique au Jardin des Plantes. On a fêté les 3 ans de Nikita, organisé une soirée ukrainienne avec une

autre famille. Mais notre quotidien est aussi rythmé par l'actualité de la guerre. Marianna reste connectée aux alertes et elle est en lien avec son mari. Pendant le pique-nique, elle a appris qu'une bombe avait frappé à 50 m de son mari. Elle s'est effondrée.

On s'est vite rendu compte que l'accueil ne se résumait pas à ouvrir notre maison. Il y a le soutien quotidien, émotionnel, mais aussi l'aide administrative. J'ai accompagné Marianna à la préfecture ou à l'Ofii (Office français de l'immigration et de l'intégration) dans ses démarches pour avoir l'autorisation provisoire de séjour, une carte de paiement ADA, un numéro de Sécurité sociale... J'ignore s'il existe des aides pour les familles d'accueil. Ces démarches demandent du temps. J'ai la chance de travailler à mon compte, d'aménager mes horaires. Sans compter l'élan solidaire des voisins. Mais si cela ne repose que sur nos propres ressources, ce n'est pas une solution pérenne. Youri, le mari de Marianna, a trouvé un moyen légal de quitter l'Ukraine pour un mois. Avec les enfants, ils vont passer du temps, tous les quatre, en Croatie. Si la situation en Ukraine ne s'améliore pas d'ici là, elle rentrera en France. Elle a trouvé une solution de garde et aussi un moyen d'exercer en France : les médecins ukrainiens peuvent exercer sans équivalence de diplôme. Ce qui change complètement la donne pour elle. » ●

PROPOS RECUEILLIS PAR SIDONIE SIGRIST

APPEL À LA COMMUNAUTÉ

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

#ENSEMBLEONYARRIVERA
EN PARTENARIAT AVEC



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

« Je me suis aperçue que j'appelle ma fille plus souvent par des surnoms affectueux (ma biche, ma puce, ma chérie, choupinette, bichette...) que par son vrai prénom. Est-ce embêtant ? »

?

SOPHIA, MAMAN D'ESTELLE, 4 ANS.

Appeler son enfant par un surnom affectueux est un peu comme un câlin verbal... ça renvoie à une certaine intimité. On les utilise en général pour ceux qu'on aime ou apprécie. Ils sont le signe d'une relation particulière. Même des surnoms comme « ma sorcière » ou « mon monstre » prennent un tout autre sens. Ils n'ont pas de charge émotionnelle négative. Au contraire, on accepte l'autre comme il est, sans jugement. Eh oui, parfois les enfants sont de petits monstres... Mais il faudrait faire attention de ne pas utiliser le surnom affectueux que pour les moments de bon-

heur et par exemple le prénom que pour le rappel à l'ordre. Par exemple, si l'enfant se "comporte" bien, on l'appelle « ma puce » et quand il a fait une bêtise « ma puce » devient « Estelle, c'est pas possible ! »... Alors, appeler son enfant par des surnoms affectueux n'est pas embêtant ; au contraire, cela crée un lien d'appartenance et de proximité chaleureuse. En revanche, on devrait les utiliser de préférence quand on est en famille. Surtout quand l'enfant grandit, car il pourrait se sentir gêné devant ses amis. Sauf s'il vous a signalé que ça ne le gênait pas... **S.V.**



« Mon bébé de 1 mois est secoué de tremblements ? »

lorsque je le touche, au moment du change par exemple ou même pendant son sommeil. Est-ce inquiétant et que puis-je faire pour que ça cesse ? »

MARIA, MAMAN D'ALMA

Votre bébé de 1 mois présente, comme nombre de nouveau-nés, ce qu'on appelle des trémulations physiologiques: aucune inquiétude à avoir, cela disparaîtra sans aucun traitement vers l'âge de 3 mois. Et si ça persistait au-delà, il faudrait bien entendu en parler avec votre pédiatre, car c'est exceptionnel. **P.G.**

Pédiatrie



Nutrition

« Mon fils de 6 mois a commencé la diversification, mais il ne mange que de très petites quantités de purées et de compotes (l'équivalent d'un demi-pot de chaque le midi). Il boit bien son lait. Faut-il lui donner plus ? Comment faire pour augmenter les quantités ? »

ESTHER. MAMAN DE NATHAN, 6 MOIS ET DEMI.

A 6 mois, l'alimentation la plus importante reste le lait. Cela représente au moins deux biberons par jour de 250 ou 300 ml chacun, avec du lait infantile (nutritionnellement plus adapté) plutôt que du lait de vache. En soi, un demi-pot de chaque le midi est une quantité adaptée à cet âge. Même s'il mangeait moins, si sa courbe de croissance se poursuit de manière harmonieuse, cela voudrait juste dire que votre enfant n'a pas besoin de beaucoup d'alimentation complémentaire. Nathan va ajuster progressivement ses quantités de purée et compote en fonction de ses besoins au fur et à mesure de sa croissance. **J.R.**

Sexo

« Ça fait deux mois que j'ai accouché et j'ai toujours des douleurs lors des rapports sexuels. Est-ce normal et dois-je me forcer ? » **CHRISTELLE**

Non, il ne faut jamais se forcer si on ressent des douleurs. Après un accouchement, même plusieurs semaines après, il peut y avoir des douleurs résiduelles en fonction de comment s'est passé l'expulsion (avec des instruments? avez-vous eu une épisiotomie?). Se forcer à faire l'amour serait contreproductif car le corps a une mémoire. En revanche, il y a toute une palette de choses à faire qui n'impliquent pas la pénétration: masturbations mutuelles ou l'un en face de l'autre, massages, etc. L'important, c'est ce que ces moments de relations soient agréables pour les deux partenaires. Si la douleur perdure, il faudra retourner voir votre gynécologue pour essayer de comprendre. **J.P.**



L'astro...

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



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: Le bébé Taureau pleure en fin de journée. Chaque soir, et pendant plusieurs heures, ses grosses larmes se répètent. Le bout de chou semble inconsolable, comme s'il avait un gros chagrin. Il évacue en fait les tensions accumulées dans la journée...

Maman Taureau: Un peu de soleil, un zeste de romance... Et vous voilà sur un petit nuage. Plus dispo que d'habitude, votre partenaire est hyper tendre. Vous ne l'aviez pas vu comme ça depuis votre rencontre. Vous n'avez

Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Quels exploits! Le mini-Bélier fait de gros progrès. Lui qui est si petit, il avance à pas de géant. Il a des facultés incroyables pour mémoriser les choses, émettre des sons, reproduire des gestes. Le voir se développer est un spectacle fascinant.

Maman Bélier: Pas de farniente, cet été! Pour vous, la période estivale est plutôt l'occasion de faire une introspection. Vous aborderez ensuite la rentrée avec beaucoup de sérénité. Vous vous sentirez prête à affronter les obstacles sur votre route, s'il y en a...



Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé: Le petit Gémeaux connaît des jours heureux. Pas de gros bobos, pas de pleurs à gogo! Le pitchoun est tranquille. Il est actif, mais sans plus. Car, il se lasse vite, question activités.. C'est seul le point noir de ce mois agréable pour le bambin.

Maman Gémeaux: Tout va bien dans le meilleur des mondes. Votre conjoint est affectueux et attentionné. Ça roule, côté famille. Et, au boulot, on vous félicite pour vos récents efforts. Le seul bémol: une relation avec un proche qui risque de tourner au vinaigre.



Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: L'enfant Cancer a un bon appétit. Il fait preuve d'une belle énergie pour se rassasier, à l'heure du repas. Puis, il s'endort, satisfait et repu. Attention tout de même à ne pas le suralimenter! Mais vu comme il se dépense, pas trop d'inquiétude à avoir!

Maman Cancer: Métro, boulot, dodo? Pas vraiment. Vous avez rangé vos dossiers, votre tenue de travail. Enfin, c'est les vacances! Vous êtes ravie, qu'importe votre destination. Les congés, c'est super, même à la maison. Vous les savourez jusqu'à la dernière goutte. Bébé a besoin d'être bien hydraté, et d'être dans un endroit rafraîchissant. Mais la fatigue va disparaître. Bientôt, il mordra la vie à pleines dents.

Maman Lion: Au boulot, bienvenue à O.K. Corral! Ça tire dans tous les sens, ambiance film de cow-boys. Certains changements ne passent pas auprès du staff. Inquiète, vous préférez ne pas prendre parti. En mode neutralité suisse, attendez la fin des hostilités.

Lion

DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

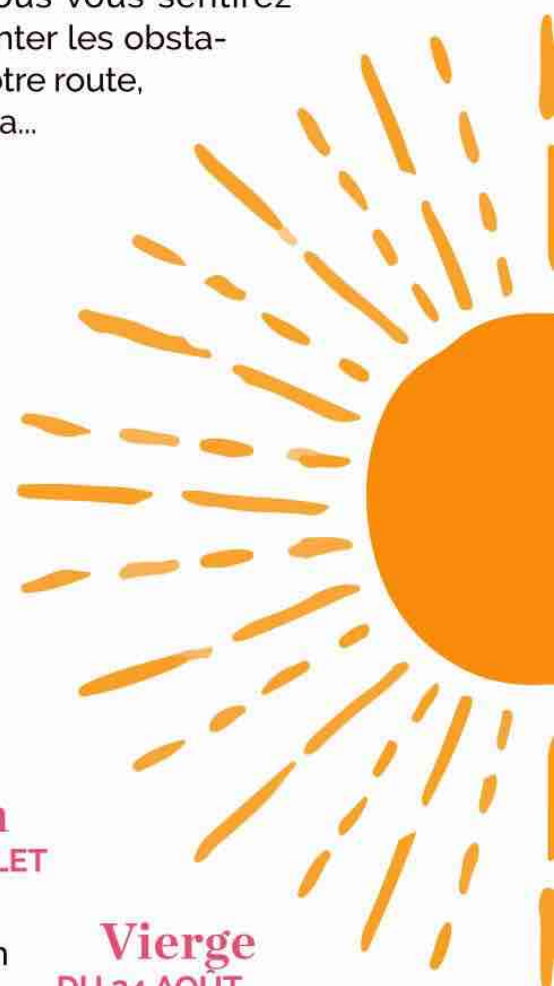
Bébé: Le petit Lion perd de sa superbe. La chaleur est peut-être responsable de ce coup de mou. Bébé a besoin d'être bien hydraté, est adorable. Il est tendre, et avide de câlins. Ce bambin s'émerveille d'un rien. Et cela peut durer un bon moment! Il est également très facile, même avec des quasi-inconnus. Avec lui, les jours sont émaillés de moments de joie. On profite!

Vierge

DU 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Bébé: Le mini-Vierge est adorable. Il est tendre, et avide de câlins. Ce bambin s'émerveille d'un rien. Et cela peut durer un bon moment! Il est également très facile, même avec des quasi-inconnus. Avec lui, les jours sont émaillés de moments de joie. On profite!

Maman Vierge: Vous êtes gâtée sur le plan amoureux, et familial. Des vagues d'affection déferlent sur vous. C'est un bain de jouvence qui va continuer pendant plusieurs semaines. Ne boudant pas votre plaisir, vous y répondez avec beaucoup de tendresse. Quel kif!





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



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

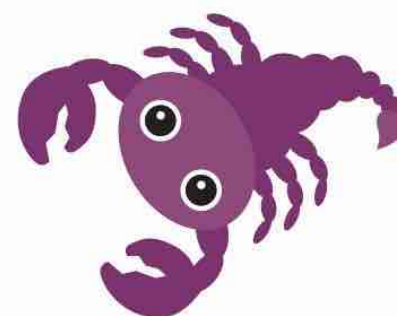
Bébé : Dormir comme un loir ? C'est mission impossible pour Bébé Balance. Il a un sommeil intermittent comme une ampoule qui clignote. Il est trop petit pour faire la différence entre le jour et la nuit, mais, ce sera bientôt le cas. Promis, il fera ses nuits.

Maman Balance : Des événements récents vous ont changée. Vous êtes moins sur la défensive, et plus sur la communication avec votre conjoint, elle prend un nouveau tournant.

Scorpion

DU 24 OCTOBRE
AU 22 NOVEMBRE

Bébé : Le petit Scorpion est de bonne humeur, enjoué, plein d'entrain. Mais, fin août, ce n'est plus le même. Il devient irritable : il crie et pleure beaucoup. Ce changement de comportement interroge. Bébé ne serait-il pas victime de petits maux ?



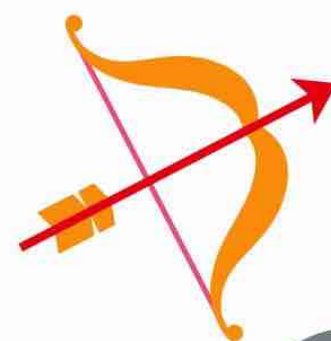
Maman Scorpion : Vous êtes au top de votre forme ! Les astres renforcent votre énergie, et vous offrent une endurance

à toute épreuve. Profitez-en pour recharger vos batteries. Voilà peut-être le moment idéal pour élaborer des projets. Car, ensuite, vous serez sûrement dans le rush.

Sagittaire

DU 23 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE

Bébé : Le mini-Sagittaire est une vraie glue. Il râle, réclame d'être pris dans les bras dès qu'il se réveille. Malheur à celui qui n'obéit pas ! Car le poupon passe vite en mode sirène, option cris stridents. Vivement qu'il soit plus autonome !



Maman Sagittaire : Plusieurs défis sont à relever au travail. Vous devrez faire beaucoup d'efforts, mais aussi prendre les bonnes décisions. Et la chance pourrait vous sourire : vous devriez atteindre vos objectifs. Prenez confiance, les astres sont avec vous.



Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé : Le petit Capricorne adore les bisous et les câlins ! Vous êtes en vacances ? Ça va être l'heure des premiers pâtés sur la plage, et des châteaux de sable avec papa et maman ! Redoublez d'attention pour la protection solaire : on le protège à fond ! Tee-shirt couvrant, lunettes solaires spéciales bébé, crème 50+ et bob.

Verseau
DU 21 JANVIER
AU 18 FÉVRIER

Bébé : L'appétit du bébé Verseau a diminué, sans doute à cause de la chaleur, mais

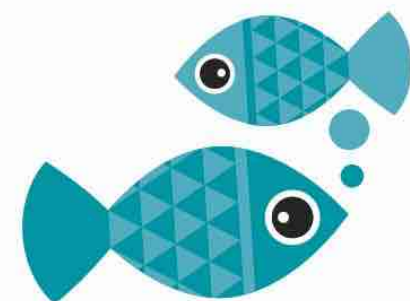
Maman Capricorne : Vous rayonnez. Vénus et Pluton vous apportent de jolies ondes. Votre famille est

Poissons

DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé : Le petit Poissons est particulièrement sensible. Il demande à boire plus souvent. Tant mieux, ça évite la déshydratation. D'instinct, les vacances, vous le tout-petit réagit comme les adultes. Côté santé, c'est positif. À cause des vacances, par exemple. Alors on redouble de câlins et on passe beaucoup de temps à jouer avec lui.

Maman Poissons : Le mois défile en mode TGV. Vous ne le voyez pas passer. Car, entre votre job et la maison, vous n'arrêtez pas. Pourtant, vous ne ressentez pas une once de fatigue. Pour un peu, ça vous étonnerait presque. Oui, vous avez pas mal de ressources !



PARENTS

est une publication du groupe uni médias

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

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

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

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

Par téléphone :

► N° Cristal 09 69 32 34 40

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

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

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

Pour vous abonner www.boutique.parents.fr



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



ABONNEZ-VOUS

1 AN
PARENTS
(10 NUMÉROS)

25,90 €
seulement
AU LIEU DE 29 €**

Bulletin d'abonnement

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

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

CPG ☐ **OUI**, je m'abonne à **PARENTS** pour **1 an (10 numéros)**
au prix de **25,90€ seulement** au lieu de 29€**.

Je joins mon règlement de **25,90€** par chèque bancaire ou postal à l'ordre de UNI-MÉDIAS.

☐ Mme ☐ M. *Nom

*Prénom

*Adresse

*Code postal

*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue) J J M M A A A A

*N° Tél.

E-mail

☐ J'accepte de recevoir par email les offres de la part des partenaires d'UNI-MÉDIAS. **PC22A**

** Prix de vente au numéro. Les informations collectées par Uni-médias directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. * Les informations recueillies à l'occasion d'un achat sont obligatoires pour la finalité poursuivie. A défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse Uni-médias : DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur www.store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au (appel non surtaxé) PARENTS est édité par Uni-médias SAS au capital de 7 116 190 € R.C.S. Paris B 343 233 688 - I.C.S. FR38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Dossier Familial, I comme Info, Santé Magazine, Parents, Régio, Déniche Jardin, Maison Créative. Débours en France, Plus de Peps magazine, Secrets d'Histoire, Tummyjets, Les Petits Plats de Laurent Morioche et Les Maternelles. Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Délai de réception de votre 1^{er} numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement.

Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au ► N°Cristal 09 69 32 34 40

APPEL NON SURTAXÉ

RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anaïs Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvault-Salutare

Direction artistique :

Noureddine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Katrin Acou-Bouaziz (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1^{re} secrétaire de rédaction

et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingarraud

Photos :

Anne Gestin (chef de service)

Social media editor

Léa Leyris

DÉVELOPPEMENT

Jean-Michel Maillet

COMMERCIAL RÉSEAU

Jean-Luc Samani

RÉGIE PUBLICITAIRE

Anne-Cécile Aucomte

22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. standard : 01 43 23 45 72.

Directrice pôle Beauté :

Anne Jannot,

anne.jannot@uni-medias.com

Directrice pôle Famille-Food :

Claire Chabannes,

claire.chabannes@uni-medias.com

Directrice conseil pôle Famille-Food :

Marta Garcia,

marta.garcia-alfonso@uni-medias.com

Directrice pôle Santé-Hors captif :

Monique Pinheiro,

monique.pinheiro@uni-medias.com

Responsables commerciales

exécution :

Leila Iddouadi,

leila.iddouadi@uni-medias.com

Sandy Dumontier,

sandy.dumontier@uni-medias.com

Diversification : Christelle Bonnaud

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 : 0553-2159

Dépôt légal : Juin 2022

Distribution : MLP

IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

www.agir-graphic.fr

Origine du papier : Finlande

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P_{tot} 0,003 kg/T

ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE : 25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup. Tél. : 070/233 304

abonne@edigroup.be - www.edigroup.be

Abonnements pour la Suisse :

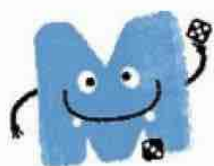
Edigroup. Tél. : 022/860 84 01

abonne@edigroup.ch - www.edigroup.ch

Autres pays hors Belgique, Suisse,

nous consulter au : 00 33 969 323 440

Imprimé en France



6 - 10 ANS

MÉLI-MÉLO

Ce menu Happy Meal™ est plein de produits délicieux, mais les lettres sont dans le désordre. Écris-les correctement !

HUGRARMBE

PTSTEPI TMOASET

PEETTI PERIO

NRACTE ED FIUTRS BOI

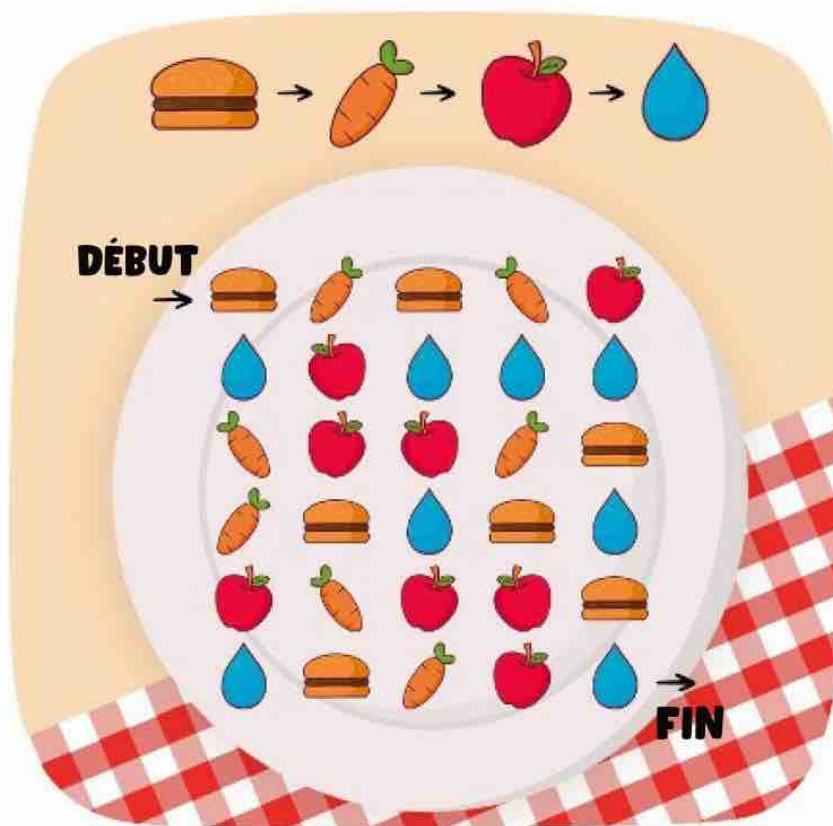


3 - 6 ANS

GROSSE FAIM !



Tu es affamé ! Tu peux aller à droite, à gauche, en haut et en bas, mais tu ne dois pas manger deux fois à la suite le même aliment, et tu dois respecter la séquence ci-dessous. Trace ton chemin !



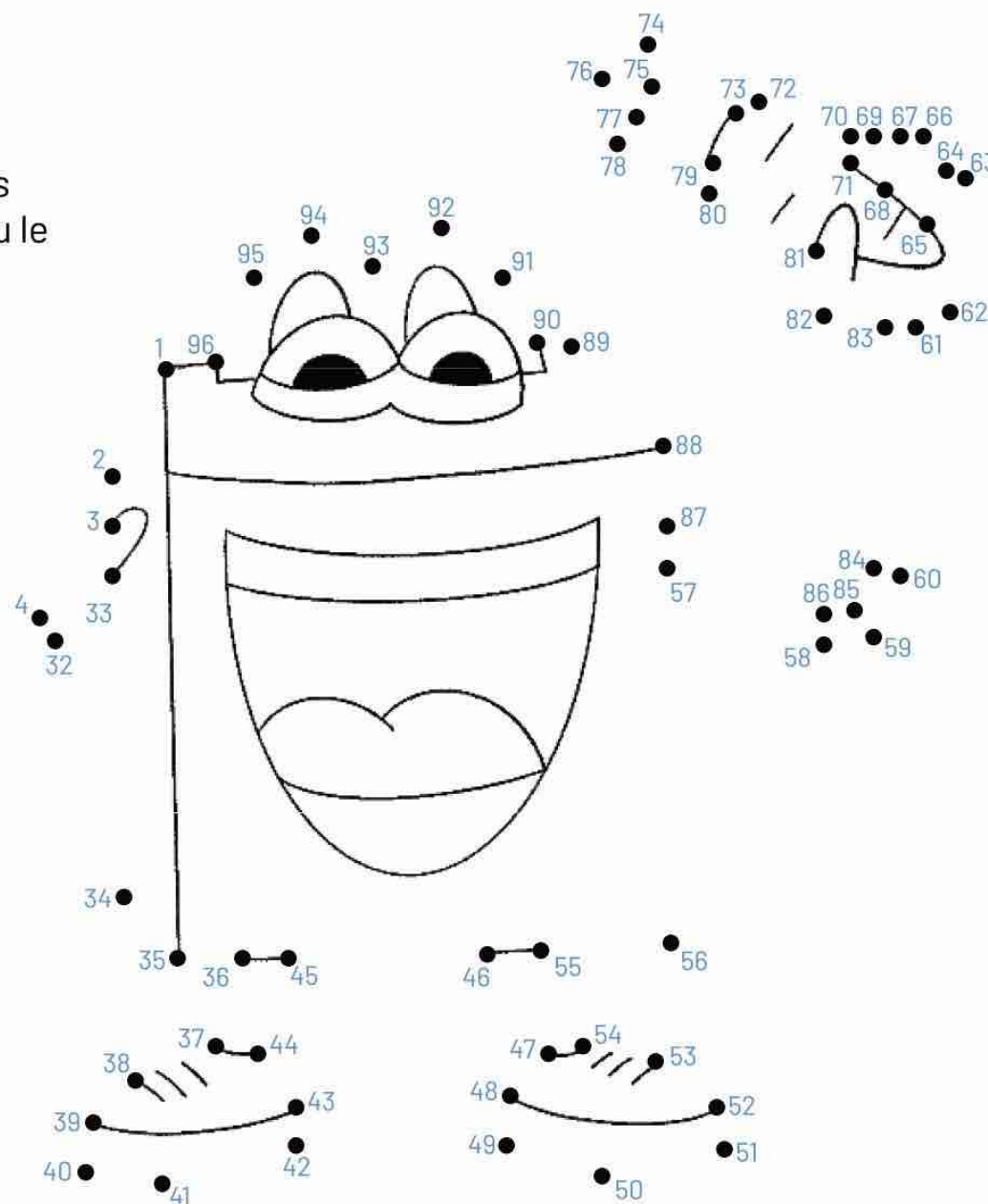
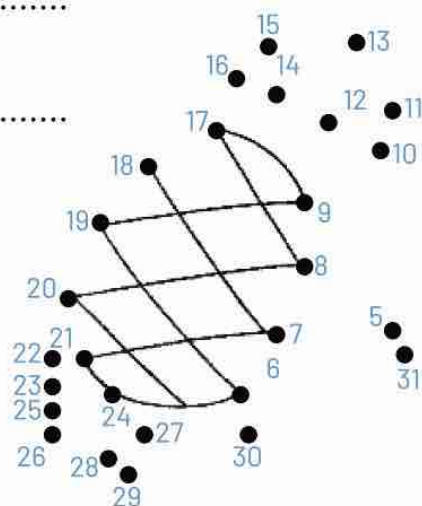
6 - 10 ANS

POINTS À RELIER

Que tient Happy dans les mains ? Relie les points pour le découvrir, puis colorie-le si tu le souhaites !

1

2



MÔMES
par PARENTS

x



MÔMES
par **PARENTS**

>> **RETROUVEZ-NOUS SUR** www.parents.fr

27,90€
livré chez
vous !

tiniloo

Une box tous les mois

De la grossesse aux 7 ans de l'enfant



Moulin Roty



minedition

trousselier



Luc & Léa



Sienna & friends

Popote.
LABORATOIRES DE BIARRITZ
FRANCE

babybio

PRÉPAREZ LA RENTRÉE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le kit «Je deviens propre» vous permet de réussir haut la main l'acquisition de la propreté avec bébé
Catégorie box à l'unité | 19,90€ seulement

www.tiniloo.com

* Visuels non contractuels. En fonction de l'âge de votre enfant, retrouvez dans votre box 6 articles parmi la sélection ci-contre ou d'autres surprises à découvrir. L'abonnement est résiliable en un clic ! Voir conditions de l'offre sur www.tiniloo.com



VOS ENFANTS VOYAGENT SEULS ET BIEN ACCOMPAGNÉS

SERVICE JUNIOR & CIE

**UN VOYAGE LUDIQUE
GRÂCE À NOS**

ANIMATEURS QUALIFIÉS*

ET -15% AVEC LA CARTE AVANTAGE



IL Y AURA TOUJOURS UN ^{TGV} **!nOui** SUR LEQUEL COMPTER



TGV
!nOui

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE ET L'APPLICATION  **snfconnect**, EN GARES, BOUTIQUES, AGENCES DE VOYAGES AGRÉÉES SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.

*Service proposé en complément du prix du billet de train. Voir conditions sur <https://juniorcie.sncf-connect.com/>. Télépaiement obligatoire sur Internet et par téléphone au 36 35 (service gratuit + prix appel). TGV !NOUI est une marque enregistrée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs, SA au capital social de 157 789 960 euros, inscrite au RCS de Bobigny sous le numéro 519 037 584 - 9, rue Jean-Philippe Rameau - 93200 Saint-Denis Cedex. ROSA PARIS