

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

Dépenser malin

Famille, bébé,
cuisine, fringues...

- 50 tips pour mieux
gérer son argent

➔ (et même en
gagner, si, si)

**IL NE MANGE
RIEN**

Je fais quoi ?

RENTREE

- On anticipe
pour que ça
se passe bien
- 10 situations
décryptées

uni_médias

CPPAP

L 11713 - 617 - F: 2,90 € - RD



LA BONNE IDÉE

Faire avec
eux un arbre
généalogique
**Pourquoi
c'est bien ?**

**IL NE
M'ÉCOUTE PAS !**

Conseils de
psy pour arrêter
de crier
et de s'épuiser

EN CUISINE ?

On s'organise
histoire de ne pas
être débordé

Et de bien
manger aussi !

**Comment l'aider
à réguler son
hyperactivité ?**

Au secours !

Dentifrice, fluor,
visite chez le
dentiste...
Le point sur
leurs dents

**TOUT SAVOIR
SUR LES
CONTRACTIONS
Et reconnaître
les vraies
des fausses !**



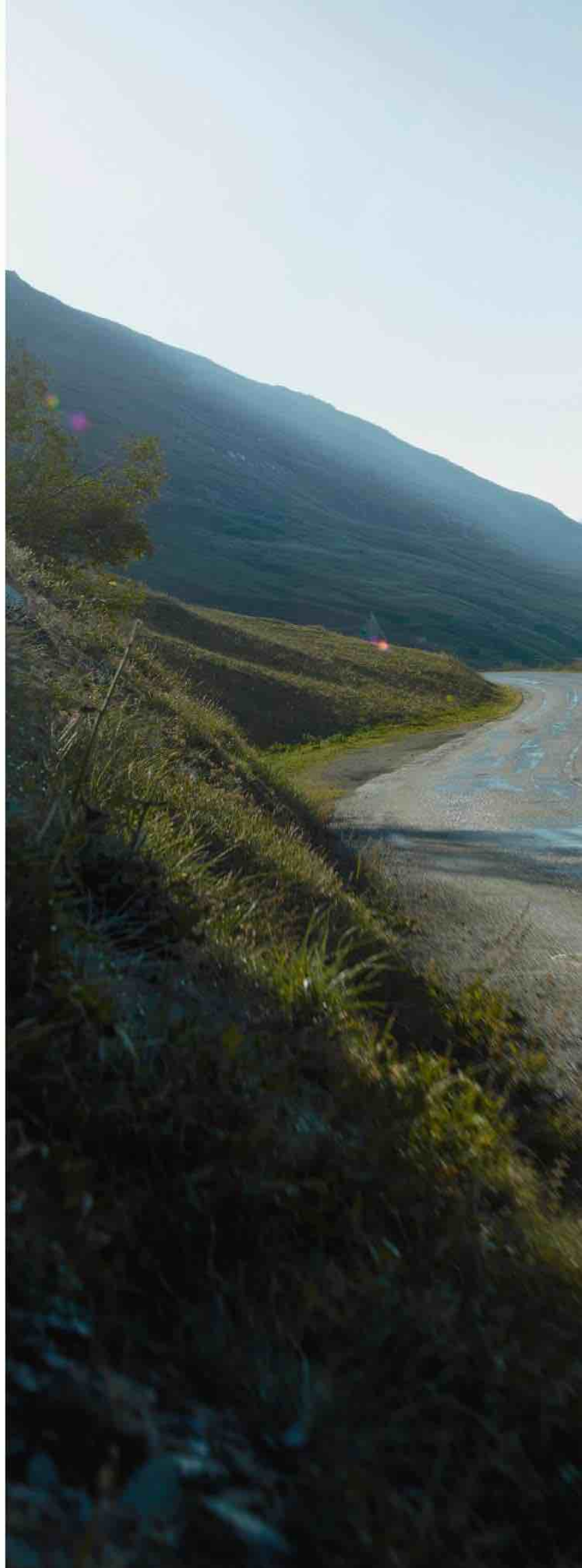
PEUGEOT 5008

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

POUR PROTÉGER
LES FESSES ROUGES,
IL Y A MIEUX QU'UN T-REX
OU UN STÉGOSAURE



VOTRE ALLIÉ CONTRE LES FESSES ROUGES DE BÉBÉ



APAISE
DÈS LA 1ÈRE
APPLICATION



CRÉE UNE
BARRIÈRE
PROTECTRICE



FAVORISE LA
RÉPARATION
NATURELLE

Médicament à base de dexpanthénol. Lire attentivement la notice.
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
Demandez conseil à votre pharmacien.

VISA 22/05/64835212/GP/002 CH-20220421-24

EN SAVOIR PLUS



Édito

Chou, hibou... pou!

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

Entre
parents,
on se
comprend



- 🌀 **En fait, cet éditto**, j'aurais pu l'écrire en décembre, en juillet, en mars... Parce que pour ces mini (et non moins immondes) envahisseurs, il n'y a pas-de-saison-ma-bonne-dame!
- 🌀 **On s'accorde pour en faire un sujet de rentrée** (le sujet des poux s'ajoute à l'infinie to-do list de choses à gérer et de bonnes résolutions du mois de septembre), mais en fait, c'est un sujet qui colle aux bask toute l'année! #litteralraslebol!
- 🌀 **Pour celles et ceux qui l'ignoraient**: figurez-vous qu'ils nagent (le crawl)! Voilà, paf: vous aussi, l'été prochain, vous regarderez d'un œil suspicieux la piscine dans laquelle toute la cousinade barbote.
- 🌀 **Ils adorent les cheveux propres, ne détestent pas les cheveux sales, n'ont pas peur des tresses**, de l'huile essentielle de lavandin derrière les oreilles et à peine des fameux produits censés les exterminer en 15 minutes chrono... Bref, si vous n'y passez pas des heures, mèche par mèche et peigne métallique en main, pour les noyer dans un bol de vinaigre blanc et les écraser entre deux ongles un à un, histoire d'être bien sûr qu'ils ne se hisseront pas le long des parois pour vous sauter subrepticement sur le crâne, vous n'avez aucune chance de vous en débarrasser! Le tout multiplié par le nombre de personnes présentes dans le foyer. (Il y a certes des têtes à poux et des têtes à pas poux, mais ne prendre aucun risque.)
- 🌀 **Lessive de draps à 90 degrés** (tant pis pour la planète), doudous au congélo, puis en quatorzaine... Bref, quand ça arrive, c'est l'hystérie!
- 🌀 **Dès que louloute porte sa main à sa tête, je bondis et dégaîne un « ça gratte? »**, prête à en découdre. Toute la famille lève les yeux au ciel, consciente du tsunami qui déboule. Même le chien se carapate, en attendant que ça passe.

Sur ce, bonne rentrée!



Anaïs Jouvancy

Directrice de la rédaction



Aubree Remi dort avec son doudou, un éléphant en peluche. Elle a fait ses nuits à 7 mois. Elle adore manger du saumon, des petits pois et des fraises. Et sa comptine préférée, c'est "The Wheels On The Bus".



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

Sommaire



On scuffle

- 8 Les lauréats du Prix Parents 2022
- 10 Coup de crayon
- 12 Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Comment le papa supporte les goûts musicaux de l'enfant
- 14 Billet d'humeur de Christine Avellan Qui a dit que le petit troisième c'était super fastoche?
- 16 La tendance... L'art-thérapie en famille
- 18 On les veut!
- 21 Actus
- 28 Maman du monde... en Ukraine
- 30 Entre parents, on se comprend!



32

BÉBÉ À BORD

- 35 5 questions essentielles... sur les troubles musculo squelettiques de la grossesse
- 36 On veut savoir : Reconnaître les vraies contractions

42 ÂGE PAR ÂGE

- 0-1 an: Il fait son adaptation à la crèche
- 1-2 ans: Elle a un petit appétit
- 2-3 ans: Elle ne veut pas se moucher!
- 3-4 ans: Elle prononce mal
- 4-6 ans: Elle a des tics nerveux
- 6-8 ans: Il a peur que maman ou papa meure
- 8-10 ans: Elle veut sortir avec ses copines!



40

NOS KIDS À LA LOUPE

- 42 ÂGE PAR ÂGE
- 50 C'est la rentrée! 10 situations à gérer à l'école
- 56 On essaie de comprendre... Au secours, il ne m'écoute pas!
- 60 Couches jetables: Lesquelles sont les plus écolos?
- 62 On apprivoise: Le point sur leurs dents
- 64 On les fringue: Une rentrée green
- 68 Un arbre généalogique Pourquoi c'est important?
- 71 Psy à la rescousse L'aider à réguler son hyperactivité

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 reste zen!

On like



On minaude



72

DU TEMPS POUR MOI

- 74** Beauté: Pleins feux sur l'autobronzant green!
- 78** Les soins éclat qui réparent la peau agressée par le soleil

On s'équipe

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

P.54



80

MA TRIBU À MOI

- 82** Dossier: Nos bons plans pour dépenser moins
- 100** On mange de saison: le raisin
- 102** Débordé.e en cuisine Moi? Jamais!
- 106** Témoignages: "J'ai un handicap invisible"
- 112** Comment les occuper!!!
- 114** Quoi faire ensemble?!!

- 117** On vous trouve formidable: Élodie Blais a donné son lait maternel pour sauver des bébés
- 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

LeKiosk

RELAY

Google play



Les lauréats du Prix Parents Bien-être bébé et Beauté femme se sont vus décerner leurs trophées 2022 le 28 juin, au Cœur Sacré, à Paris XVIII^e. Avec, aux côtés d'Anaïs Jouvancy, Nora Hamzawi en maîtresse de cérémonie pétillante...

LES MEMBRES DU JURY:

Isabelle Le Fur, docteur en pharmacie, spécialisée en cosmétologie
Dr Sabine Millet, dermatologue experte en cosmétologie clinique
Estelle Salley, responsable pédagogique, crèches CAP enfants
Anaïs Jouvancy, directrice de la rédaction de Parents



Nora Hamzawi, humoriste*, comédienne et chroniqueuse, et **Anaïs Jouvancy**, directrice de la rédaction de Parents



*Les lauréats
du Prix Parents 2022*



L'équipe commerciale de Parents: Claire Chabannes, Julien Ruffin, Alessandro Cogerino, Christelle Bonnaud, Anne-Cécile Aucomte, Anne Jannot, Isabelle Lecapitaine, Jean-Michel Maillet (Directeur du Développement).



Mathilde
@Laurelbang
et son bébé

Moi aussi,
j'y étais !

Jenny @ma.tribu.et.moi
et **Pauline** @lananasblonde

La rédaction de Parents



LES LAURÉATS DE GAUCHE À DROITE:

Respire: Béryl Philippe et Justine Hutteau. **La Phocéenne de Cosmétique:** Chloé Munoz. **Clarins:** Marie-Hélène Lair. **La Phocéenne de Cosmétique:** Bertille Falavigna Dupays. **Yves Rocher:** Brice Le Couédic. **Sanoflore:** Marion Vivarat. **Yves Rocher:** Clémence Gallet. **Mary Cohr:** Nathalie Delporte et Alice Girard. Nora Hamzawi, Anaïs Jouvancy. **La Roche-Posay:** Cédric Weinland. **Benu Blanc:** Valérie Sabatier. **Nuxe:** Alexia le Guern. **Biolane:** Gaëlle Groguenec. **Poupina:** Emmanuel Frery. **Biolane:** Jeanne Gaboriau. **Béaba:** Mélanie Dondeyne. **Môme Care:** Ulysse van Duinen et Cassandre van Duinen.

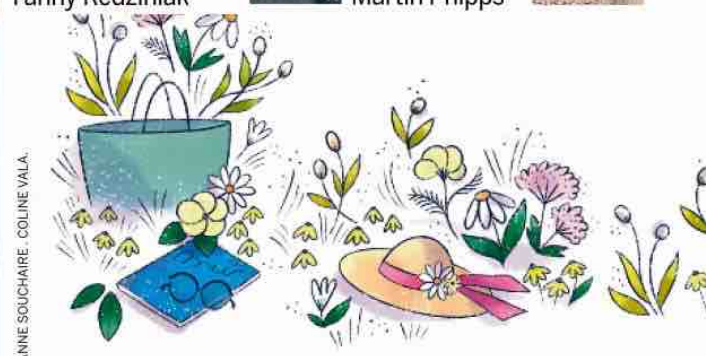


L'équipe Aunea, Gaëlle Oumalo, Klarys Madeleine, Sophie Montout et Edem Labouh.



Benu Blanc,
Fanny Redziniak

SVR, Capucine Martin Phipps



ANNE SOUCHAIRE, COLINE VALA

Du 6 au 29 octobre 2022 au Théâtre de l'atelier (Paris 18), puis en province.



Choisir sa poussette selon son style de vie !

La Leona : légèreté
et maniabilité ;
idéale pour la ville.

Le choix de la poussette est souvent source de questionnements pour les parents, selon leur lieu de vie ou leurs habitudes. Maxi-Cosi l'a bien compris, et, pour découvrir quelle poussette est faite pour bébé (et pour vous !), faites ce petit test !

QUELLE EST VOTRE POUSSETTE IDÉALE ?

1. Vous vivez :

- ☑ Dans le centre d'une grande ville ou en périphérie urbaine.
- ✗ Dans une petite ville ou à la campagne.

2. Vous vous déplacez :

- ☑ Le plus souvent en transports en commun.
- ✗ Principalement en voiture.

3. Vous habitez :

- ☑ Dans un appartement.
- ✗ Dans une maison.

4. Vous avez une voiture :

- ☑ Non, mais j'en loue une de temps en temps.
- ✗ Oui et je l'utilise quotidiennement.

5. Vos vacances, c'est plutôt :

- ☑ Loin, en avion ou en train.
- ✗ En France, en voiture.

Vous avez une majorité de ☑ : vous avez résolument besoin d'une poussette légère ultra-citadine. Vous avez une majorité de ✗ : c'est une poussette polyvalente qu'il vous faut !



et design. Elle se plie d'une main, possède des roues premium à suspension pour que bébé soit aussi confortable en ville qu'en balade à la campagne, et dispose d'un panier XXL pour le shopping. Facile à ranger dans le coffre de la voiture, elle est parfaite pour les longues balades avec bébé.



Nacelle et cosy, le combo idéal

Les poussettes Maxi-Cosi s'adaptent facilement en un clic avec une nacelle et un cosy, pour vous accompagner dès la naissance. Dans la nacelle Oria, au joli design décliné en différents coloris, et extrêmement confortable, bébé dort en toute sécurité, et avec style ! Pour la voiture, le cosy Pebble 360 est parfait ! Ultra-confortable, il pivote à 360° et s'installe d'une seule main.



Bébé découvre le monde confortablement installé en Street.



Une majorité de ☑ : roulez en Leona !

Facile à transporter et à plier, et extrêmement légère (7,5 kg), la poussette Leona est parfaite pour se déplacer en toute liberté en ville. Grâce à sa facilité de pliage et à sa légèreté, elle se glisse très facilement dans les transports en commun ou dans une petite voiture en un clin d'œil ! Et son plus : on peut choisir la position de bébé, face ou dos à la route.



Une majorité de ✗ : Street est celle qu'il vous faut !

Polyvalente par excellence, la poussette Street est maniable, confortable, pratique

Comment le papa supporte les goûts musicaux de l'Enfant

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

À une époque où le rap est hégémonique chez les kids,
il n'est pas si facile d'appliquer le contrôle parental.

Il y a quelques années, j'ai consacré cette chronique à l'éveil musical de mon fils.

À l'époque, il était question de "Cerf, ouvre-moi" et de "Yellow submarine".

Depuis, l'Enfant a beaucoup beaucoup beaucoup écouté le titre de la victoire de l'équipe de France de foot, "Ramenez la coupe à la maison" de Vegedream, un morceau qui fait saigner mes oreilles mais ravit l'Enfant. C'est la chanson la plus écoutée sur mon profil Spotify en 2018. Et aussi en 2019 et 2020. Le calvaire fut interminable. Ensuite, il y a eu la période Soprano. Je ne suis pas fan, car j'ai plus de 12 ans, mais je tolère. C'est du rap de gentil, véhiculant des valeurs positives et de la bonne humeur. Hélas, l'Enfant grandit trop vite. Il a désormais 8 ans et demi, il est entré en CE2 et ses penchants personnels sont nourris par les discussions de cour de récré. Ce qui l'expose à des artistes moins recommandables.

Récemment, je l'ai vu prendre une feuille et un stylo de manière spontanée. Joie du père : l'Enfant est créatif, il écrit une histoire pour se distraire, son avenir littéraire est tracé, il obtiendra vite le prix Goncourt, emplissant ses parents d'une fierté sans limites. Je jette un coup d'œil à son chef-d'œuvre. Il a en fait écrit un rap, dont le titre est « Je te kill directe ». Propos agressif, orthographe approximative, pas la moindre trace d'écriture inclusive : légèrement décontenancé par cette incursion de mon fils (mon bébé !) dans l'univers gangsta-rap, je décide de (re)faire une mise au point.

- Sur Spotify, les morceaux avec un grand E (pour « Explicit lyrics »), ce n'est pas de ton âge. Tu n'as pas le droit de les écouter. Et avant d'ajouter un morceau sur ta playlist, tu dois me demander l'autorisation. Ce qu'il fait.

- Papa, je peux mettre le morceau de Yu-Gi-Oh ?

Yu-Gi-Oh, c'est le manga et les cartes à jouer qui font fureur à l'école. Je suppose donc qu'il s'agit d'un générique de dessin animé : pas de problème. Il lance le morceau. Je tends l'oreille. Je fronce les sourcils. Je regarde les paroles défiler sur l'appli. Le mot « pute » revient vraiment très souvent. Ce n'est pas un générique de dessin animé. Il est également question de cadavres dans le coffre et de coke (la carte Yu-Gi-Oh, c'était pour ça). Outre sa misogynie crasse, la violence du propos est évidemment inadaptée pour les jeunes oreilles. Je coupe le son.

- Écoute fils, je vais plutôt te faire écouter du bon rap de vieux à l'écriture subtile, lui dis-je en lançant un morceau de MC Solaar pour faire diversion.

Je sais qu'il est illusoire de vouloir contrôler tout le contenu consommé par l'Enfant. Je suis bien conscient que le fait d'interdire quelque chose lui donnera envie de transgresser la règle. C'est normal. Une limite, toutefois, aura été posée. Il saura qu'il existe une frontière entre l'inoffensif et l'inacceptable. Il la franchira, mais il la franchira en sachant que c'est mal. En attendant, il a ajouté MC Solaar sur sa playlist. C'est toujours ça de gagné pour son éducation musicale.

Un petit génie entre en marche !



C'est l'heure
d'écouter un peu
de musique !



Tableau d'activités détachable

Coucou !



Parlant et musical



Version rose

Grâce à ce trotteur solide et stable avec son tableau de bord électronique amovible, Bébé fait ses premiers pas en toute sécurité... et en musique ! Il découvre les animaux, les nombres, les couleurs, les formes et des phrases amusantes tout en s'initiant aux joies de la marche.

Super trotteur parlant 2 en 1 - Dès 9 mois.

Des jouets malins pour grandir intelligent !
www.vtech-jouets.com

MARQUE
PRÉFÉRÉE
DES FAMILLES
2022

vtech
baby

Qui a dit que le petit troisième c'était super fastoche ?



Christine Avellan
Maman de trois
enfants (5 ans, 3 ans
et 10 mois).

« Tu vas voir, le troisième, c'est fastoche, on ne le sent même pas », dixit la bonne copine qui a quatre enfants (quatre garçons de moins de 7 ans), alors, forcément, on l'a crue...

Alors oui, au troisième, on est rodé(e) sur plein de trucs. Changer la couche prend exactement 30 secondes. Mettre Baby 3 en porte-bébé se fait comme mettre son manteau. Sans y penser. Là, on se souvient que pour le premier, on avait peur qu'il tombe, qu'il soit trop serré, trop haut, trop bas... Nettoyer le nez avec une pipette de sérum phy se fait... les doigts dans le nez. Pour le premier, c'était branle-bas de combat, avec papa qui tient les bras et maman en sueur qui stresse parce que Baby Boy va finir par choper ce satané embout que l'on perd à chaque fois. Et puis aussi, au troisième, on a appris à se faire davantage confiance.

Côté accouchement, un troisième peut être long, beaucoup plus long.

Eh oui, notre utérus a déjà connu deux grossesses et deux accouchements, il est fatigué et donc moins tonique. Et quand Baby 3 pointe le bout de son nez, on se retrouve avec trois enfants qui ont trois rythmes différents. Par exemple, les nuits... eh bien, il y a une vie nocturne très animée à la maison. Entre les réveils de Baby 3 (non, il ne fait pas encore ses nuits, merci!) et ceux des "grands" pour les pipis, cauchemars et C^{ie}, on se réveille avec un enfant dans notre lit (on ne sait même plus

lequel). Ou deux, et le plus souvent trois. Ce qui fait bien cinq dans le lit. Le compte est bon! Même avec un *king size*, on dort mal.

On ne va pas tous les quatre matins chez le pédiatre. Quoique... avec les deux grands qui rapportent à la maison tous les virus échangés gaiement à l'école, Baby 3 a déjà eu deux rhumes et une gastro. Et là, franchement, trois kids de moins de 5 ans ayant la gastro, à gérer en même temps, ça relève d'une épreuve de pentathlon. En tout cas, on en ressort autant lessivé(e). Bref, l'arrivée du petit troisième devait être super fastoche. Mais ça n'a rien de facile en vrai.

Avec trois enfants, il y en a forcément un ou deux qui ne fait plus la sieste (du coup, nous non plus, C. Q. F. D.). D'ailleurs, celui qui a dit qu'il fallait se reposer en même temps que bébé ne devait pas avoir d'autres enfants dans les parages... Quand Baby 3 dort, on passe notre temps à hurler des "chuts" étouffés aux grands. Du coup, on se dit que les aérer serait une bonne idée. Et nous voilà partis en balade. Mais bouger avec trois kids, c'est une expédition digne de "Koh-Lanta". Déjà pour préparer tout le monde. Pipi, chaussures, blousons, re-pipi, on ne décolle pas avant au

moins 20 minutes. Et ça, c'est sans compter Baby 3 qui régurgite ou fait caca avant de passer la porte.

Dans la rue, on te regarde de travers parce que forcément, trois, c'est bruyant et on prend de la place sur le trottoir.

Toi, tu te retrouves à piloter une poussette censée être super légère et maniable, mais avec deux kids de 19 et 16 kg (les belles bêtes), ben, ça fait quand même 35 kg! Et on ajoute Baby 3 qui fait bien ses 10 kg, en porte-bébé (on en est à 45 kg, donc). Là, on imagine bien la sueur qui perle sous le T-shirt. Mais on continue vaillamment, car c'est quand même super pour eux d'aller au parc. Nous, on s'affale tant bien que mal sur un banc. Pour quelques secondes. Mais les joies du parc, ça sera pour une prochaine fois, promis!

Donc, un petit troisième, c'est trois fois plus de bonheur. De joie. D'amour. De tout. On n'en veut pas à la bonne copine, celle qui a omis quelques détails... C'est promis, nous aussi, d'ici quelques mois, on aura oublié tous ces p'tits tracas. Et on profitera du fait que les garçons soient rapprochés en âge pour bien jouer ensemble (si, si, ça, c'est belle-maman qui nous l'a dit, on peut la croire!?!). ●

ÊTES-VOUS À JOUR DE VOS RAPPELS DE VACCINATION ?



?

COQUELUCHE

TÉTANOS

DIPHTÉRIE

POLIOMYÉLITE

**Les maladies évitables par la
vaccination peuvent être graves.¹**

La crise sanitaire peut entraîner
un risque de résurgence de
certaines maladies.²



Parlez-en
à votre
professionnel
de santé.

1. Direction générale de la Santé, Comité technique des vaccinations. Guide des vaccinations.
Édition 2012. Saint-Denis : Inpes, coll. Varia, 2012 : 448 p.

2. Pediatric Infectious Disease Group (GPIP) position paper on the immune debt of the COVID-19 pandemic in childhood, how can we fill the immunity gap? Cohen R et al., Infectious Diseases Now 51 (2021) 418-423.

sanofi

LA TENDANCE...

L'art-thérapie en famille

On a vécu une séparation, une dépression, un drame familial ? Le dialogue avec nos enfants est compliqué ? Et si on recourait au chant, au dessin ou à la danse pour trouver un mieux-être ? Une offre qui s'étend pour nous épauler et nous libérer !



ANNAZHUK/ISTOCK



<https://www.facebook.com/TDL.ART.THERAPIE/photos/353776679653578>



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100011135266699>



https://www.youtube.com/watch?v=ZR5Uia_qkik

« On en a retiré une force incontestable. »

"Suite à ma séparation en 2014, j'ai voulu nous offrir, à mes filles et à moi, une activité pour nous reconstruire et resserrer nos liens. Les premières séances d'art-thérapie ont été consacrées à la découverte du matériel qui nous attirait chacune le plus. Pour Morgane, c'était les pastels, pour moi, le crayon à papier, pour Tess la peinture. Puis est venu le temps de la création. Il y a notamment eu cette séance où, une fois les couleurs définies ensemble, les filles ont réalisé chacune une peinture sur leur petite toile. Charge à moi ensuite de reproduire sur ma grande toile les techniques de mes filles. On a retiré de cet atelier une super force."



ESTELLE, maman de Tess, 16 ans, et Morgane, 18 ans.

« Vivre un moment de partage. »

"L'objectif avec cet atelier était de couper avec le quotidien, de vivre un moment de partage et de se découvrir différemment, en alliant la créativité, la danse, le jeu et le rire. Mes enfants ont adoré passer ce temps avec moi. Ils m'ont très vite embarquée dans leur spontanéité, et leur imagination, ce qui m'a aidée à lâcher prise et à réveiller l'enfant qui sommeillait en moi. Supprimer le rapport d'autorité parent/enfant nous a permis de dialoguer autrement et de redécouvrir le plaisir sensoriel de la création. On est sortis des ateliers légers, heureux et plus proches encore."



ANNE-LAURE
Maman de Côme, 10 ans, et Juliet, 8 ans.

« L'atelier a renforcé nos liens d'amour. »

"À 3 ans, Enzo a subi une agression physique à l'école. C'est grâce à une art-thérapeute qu'il a réussi à évacuer le traumatisme. Après ma fausse couche en 2016, on a à nouveau sollicité son aide. Le but était de créer un mandala géant en famille et de relier nos dessins par la peinture. Ça n'a pas été simple, mais l'atelier nous a permis de déposer notre tristesse et d'identifier nos forces et nos difficultés. On a renouvelé l'expérience quelques mois plus tard et là, les difficultés à trouver du lien entre nous s'étaient évaporées. Comme si le premier atelier avait permis de redonner sens à nos relations et de renforcer nos liens. On a hâte de refaire une séance à quatre avec Hugo, pour continuer notre cheminement en famille."



NOÉMIE
Maman d'Enzo, 11 ans, et Hugo, 4 ans.

« Ma fille avait du mal à danser avec les autres. »

"Ma fille étant hypersensible et timide, je voulais l'amener à exprimer ses émotions autrement que par des mots. À chaque début d'atelier, elle a eu besoin d'un temps pour s'habituer aux nouvelles personnes. Elle avait des réticences à se lever pour danser avec les autres, mais ça s'est amélioré au fil des séances. Les exercices nous ont plongés dans un monde imaginaire qui nous a permis de nous décharger de nos émotions et de les sublimer."

VALÉRIE, maman de Noémi, 7 ans.

« On a retracé l'histoire de notre famille via le roman familial. »

"Quand notre fille est tombée en dépression, notre fils ne trouvait plus sa place, et nous la nôtre, autrement qu'en tant qu'aidants. On a donc voulu redéfinir notre famille et réaffirmer ce qui nous unissait via le "roman familial". Avec l'aide de deux thérapeutes, on a retracé l'histoire de notre famille à partir de nos grands-parents. On racontait ce qui nous avait marqué chez eux, ce qu'on voulait garder comme valeurs, ou ce qu'on essayait au contraire de ne pas reproduire. Ce travail nous a permis de passer des moments privilégiés à 2, 3 ou 4, de discuter avec nos enfants de leur héritage, d'instaurer avec eux un dialogue plus mature et de vivre plus en harmonie."



MARIE-PIERRE
Maman de Barbara, 15 ans, et Jacques, 12 ans.

Apporter un bien-être physique, mental et social en s'appuyant sur la pratique du dessin, du chant, de la danse ou de la peinture. C'est l'ambition de l'art-thérapie. Hier confidentielle, cette discipline s'invite aujourd'hui un peu partout : dans le milieu du développement personnel, à l'hôpital, dans les Ehpad, et même en milieu carcéral... D'après l'Association française de recherches et applications des techniques artistiques en pédagogie et médecine, plus de 92 % des structures médico-sociales déclarent en proposer.

Pas de notion de performance

L'idée est simplement d'inviter le ou les participants à se reconnecter à leur élan vital. « En renouant avec le plaisir de créer, les personnes vont peu à peu oublier la souffrance et retrouver confiance en elles », souligne Alain Dikann, art-thérapeute certifié et psychanalyste. Pratiquée en famille, cette forme de soins peut aussi permettre de rétablir la communication... Reste à trouver le bon professionnel ! Malgré la création d'un syndicat et la validation de certains titres, la plupart ne bénéficient d'aucune reconnaissance officielle. Comptez entre 50 et 70 € l'atelier d'une heure. Mais, en général, plusieurs séances sont nécessaires pour trouver un mieux-être. ●

ÉLODIE CHERMANN

ON LES VEUT!



Chevalet en bois avec une face tableau noir et une face tableau blanc avec éléments de jeux fournis. Dim.: 108 x 64,3 x 60,8 cm. Vtech, 80 €.



PUHIMEC/ADOBESTOCK



Gomme squeeze bleu, vert, rose ou orange, Maped, 1,70 €.

La rentrée d'un bon pied!

Carrément heureux d'aller à l'école! Dans les starting-blocks...

Trousse compartimentée à personnaliser, dim.: 22,9 x 11,5 x 6,3 cm, 10 coloris au choix. Lassig, 18,95 €.

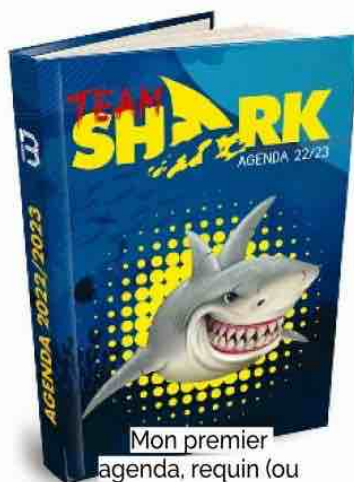


Gourde isotherme et boîte à goûter, monbento, 28,90 et 22,90 €.



On y glisse une gourde, un goûter ou un change pour le sport!

Sac à goûter en coton, dim.: 34 x 27 cm, 8 modèles au choix. Draeger, 9,99 €.



Mon premier agenda, requin (ou dauphin, ours blanc, pingouins), Bouchut, 6,99 €.



Cartable-sac à dos, dim.: 35 x 27 x 10 cm. Okaidi, 19,99 €.

Krys freine la myopie de vos enfants. Pas leurs élans artistiques.

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.

*Ticard 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 20103 800. 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.

Krys™

**Vous allez
vous aimer**

NOUVEAU

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



En vente dès le 15 septembre
chez votre marchand de journaux
ou sur store.uni-medias.com



WHAT'S UP?



"De quoi as-tu besoin?"

À partir de 30 situations concrètes puisées dans notre quotidien, cette BD nous aide à mieux comprendre le développement de notre enfant, et à construire des réponses appropriées et bienveillantes. "Elle est triste...", "Il ne veut pas se coucher!", "... Et les écrans?"... Autant de situations que les parents rencontrent chaque jour! Un livre indispensable. F.P.

"De quoi as-tu besoin?" par Gaëlle Guernalec Levy, illustrations La Grande Alice. 16,95 €, éd. First.



COUP DE POUCE POUR LES FAMILLES!

Pour faire face à la baisse du pouvoir d'achat, le gouvernement a revalorisé de 4 % les prestations familiales. Voici les nouveaux montants:

- **Allocations familiales:** 139,84 € maximum pour une famille de deux enfants
- **Prime à la naissance:** 1003,95 € et à l'adoption, 2007,91 €
- **Aeeh (allocation d'éducation d'un enfant handicapé):** 140,54 € pour l'allocation de base
- **PreParE:** entre 157,45 € et 422,21 € selon les cas
- **Ajpa (allocation journalière d'un proche aidant):** 60,93 €
- **Allocation de rentrée scolaire:** entre 392,05 € et 428,02 € selon l'âge. E.H.

Harcelée à cause du prénom de son fils !

Une maman américaine très active sur les réseaux sociaux a choisi pour son fils un prénom pour le moins original: Seven Simba. Après avoir partagé la bonne nouvelle sur Tik Tok, elle a reçu des commentaires très agressifs, voire haineux. Auxquels elle a répondu: « J'ai choisi ce prénom parce que Seven est mon chiffre fétiche, et Simba parce que j'aime beaucoup ce petit personnage ». Et toc. À savoir: elle avait hésité avec Mowgli, pas facile non plus... F.P.

75 %

C'est le nombre de jeunes mères favorables à une limitation des visites à la maternité, afin de se reposer et de mieux profiter de leur bébé. C'est vrai que le défilé incessant de la famille, de la belle-famille, des copines qui passaient par là... ce n'est pas de tout repos! F.P.

Étude de l'Université de Saint-Quentin en Yvelines.

TATYANA VYC/SHUTTERSTOCK

C'EST LA SCIENCE QUI LE DIT!

LES INSULTES, ÇA ABÎME LE CERVEAU!

Être insulté.e peut affecter notre cerveau de manière significative, avec pour conséquences possibles une anxiété chronique et une estime de soi en berne. Tels sont les résultats d'une étude de l'Université d'Utrecht (Pays Bas), qui précise qu'une insulte provoque une violence comparable à celle d'une gifle. On bannit donc ces "violences verbales", qui prennent ici tout leur sens... F.P.

*Revue "Frontiers in Communication", 18/07/22



Des jeux faits pour durer!

Marre de jeter un puzzle ou un jeu à cause d'une pièce perdue? Afin de limiter le gaspillage, évalué à 100 000 tonnes par an, Haba, spécialiste du jeu pour enfants, permet à tous les joueurs de compléter leurs jeux, grâce à son service "La Pièce manquante". F.P.
Plus d'infos sur haba.play.com.

10%

seulement des pères ont fait les valises pour partir en voyage cet été. Un chiffre qui révèle la charge mentale des femmes qui, elle, ne prend décidément pas de vacances! E.H.

D'après une étude IFOP/Voyage avec nous.

USA : des tutos TikTok dangereux!

Depuis l'abrogation du droit à l'avortement par la Cour suprême des États-Unis, des tutos dangereux pour avorter à domicile fleurissent sur TikTok. Si certains sont simplement inefficaces, d'autres sont extrêmement risqués: douches vaginales au Coca-Cola, ingestion de substances mortelles, ou même coups dans l'abdomen... Des méthodes venues d'un autre temps qui risquent d'impacter les femmes les plus démunies. E.H.



mgen[★]

GROUPE **vyv**

EMPLOYEZ- NOUS À DONNER DU SENS À VOS COMPÉTENCES

INFIRMIER(E)

Chez MGEN, nous vous donnons les moyens de prendre autant soin de votre carrière que de vos patients. Nous vous offrons la possibilité d'exercer vos compétences dans un Groupe qui met l'humain au centre de toutes ses attentions. Avec nous, épanouissez-vous dans un cadre professionnel bienveillant.

▶ REJOIGNONS-NOUS SUR [MGEN.FR](https://mgen.fr)

LA DYSLEXIE EST AUSSI UN ATOUT!

Une étude* réalisée par des chercheurs de l'Université de Cambridge (Royaume-Uni) montre que les personnes dyslexiques ont de grandes capacités concernant la découverte, l'invention et la créativité. Des compétences qui auraient permis à l'humanité, au fil des millénaires, de s'adapter aux changements sociétaux et à la survie des collectivités. v.B.

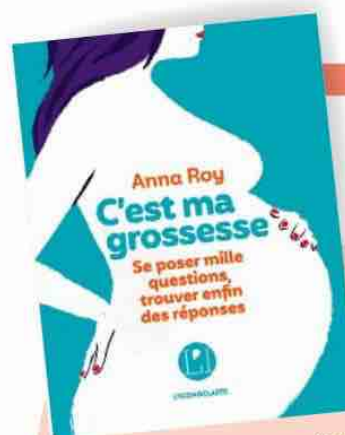
*Revue "Frontiers in Psychology", 24/06/22

Près de 10 millions de Français sont dyslexiques, soit 7 % de la population.



Impôts : Monsieur et Madame, c'est fini !

Par une note du 6 juillet 2022, la Direction des Finances publiques (DGFP) sonne le glas des civilités dans les courriers d'impôts. Ainsi, les "Madame" ou "Monsieur" habituels vont disparaître, et seront remplacés par les prénom et nom du destinataire, voire par un simple "Bonjour". Une simplification qui témoigne, selon les services des impôts, « d'une meilleure prise en compte des évolutions de l'identité de genre ». F.P.



"C'est ma grossesse", par Anna Roy. 22,90 €, éd. L'Iconoclaste.

"C'est ma grossesse!"

Sage-femme emblématique et chroniqueuse experte à La Maison des Maternelles, Anna Roy accompagne les futures mères avec professionnalisme et bienveillance. Avec ce guide fiable et complet, elle répond sans tabous à toutes nos questions, en s'appuyant sur les dernières recherches scientifiques. F.P.

Vabbing

Vu plus de 35 millions de fois sur Tik Tok, le vabbing fait jaser... Contraction des mots "vagina" (vagin) et "dabbing" (tamponner) en anglais, ce mot-valise décrit le fait de se parfumer... avec ses sécrétions vaginales. Le but : booster sa séduction grâce à ces "phéromones humaines", ou molécules chimiques suscitant le désir. Libre à chacune d'essayer... ou pas ! F.P.

“Ce n'est pas par ce qu'elle
a 6 mois, qu'on doit vivre
dans une bulle.”



Avec Calisma 2,
on renforce son système immunitaire.



S'appuyant sur 50 ans de recherche sur le lait maternel, **Calisma 2** contient des ingrédients importants que l'on trouve dans le lait maternel, comme des vitamines A, C et D², associés à notre expertise nutribiotique. Notre mission : accompagner bébé au quotidien et contribuer à répondre à ses besoins nutritionnels spécifiques¹.

Votre Histoire, Notre Expertise

¹ Conformément à la réglementation des préparations de suite.

² Les vitamines A, C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

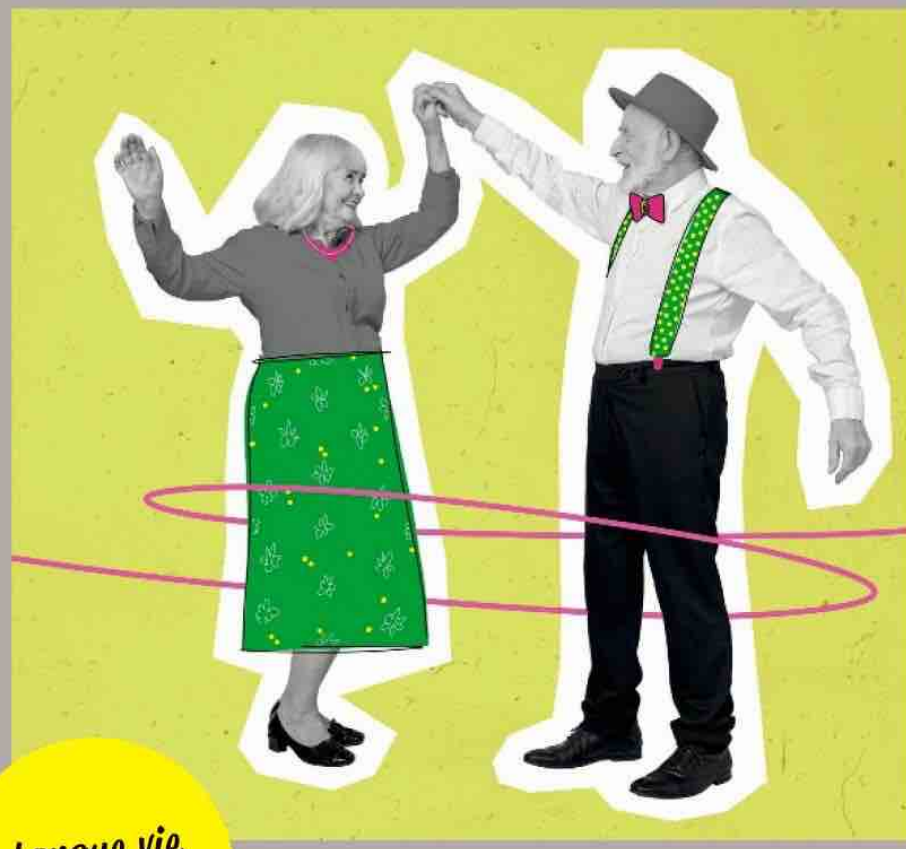
PLUS DE
50 ANS
DE RECHERCHE
SUR LE LAIT MATERNEL

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

LONGÉVITÉ: LES FEMMES MIEUX LOTIES, VRAIMENT?

Une étude danoise* comparant les données de 200 pays, de 1751 à 2020, met à mal une croyance répandue: les femmes vivraient plus longtemps que les hommes. Si c'est vrai en pratique, cela n'a rien à voir avec le genre. « Les hommes ont en théorie une chance substantielle de survivre aux femmes », assurent les chercheurs. S'ils meurent plus jeunes, c'est parce qu'ils ont plus de conduites à risque que les femmes: tabagisme, alcool, manque de sommeil, suralimentation... M.B.

* Publiée dans BMJ Journals, 02/08/22



Longue vie
à tous.tes !



"Max et Lili ont des copains réfugiés", par Dominique de Saint-Mars et Serge Bloch, éd. Calligram, 6,20 €.

Guerre en Ukraine: leur en parler avec "Max et Lili"

La fameuse bande dessinée, écrite par Dominique de Saint-Mars et illustrée par Serge Bloch, fait son retour avec un 130^e livre. L'école de Max et Lili accueille Marina et Igor, deux petits réfugiés ukrainiens qui ont dû fuir leur pays à cause de la guerre. E.H.

13 % des Français regrettent d'avoir eu des enfants

C'est le tabou presque ultime... pourtant levé grâce à l'étude européenne publiée par YouGov: en France, 13 % des parents affirment regretter avoir eu des enfants. Sur le podium, la France est en 3^e place, derrière les parents espagnols (16 %) et allemands (15 %). On note de fortes disparités selon l'âge: les "regretteux" sont 33 % chez les 18-24 ans... et seulement 8 % passé 55 ans. Comme quoi, avec le temps, on s'habitue... E.H.

Kraamzog

Aux Pays-Bas, c'est le nom de la "bonne fée" qui vient seconder la jeune accouchée lors de son retour à la maison. Elle surveille la santé de la mère et du bébé, s'occupe du linge, donne des conseils sur l'allaitement, le sommeil, le portage, et écoute les parents. On veut les mêmes ! V.B.

DERMAsENS

EN TOUTE CONFIANCE

Découvrez la routine idéale pour les tout-petits



eau micellaire



liniment



gel lavant



Fabriqué en France

INGRÉDIENTS
jusqu'à
100 %
D'ORIGINE NATURELLE

COSMETIQUE
BIO
CHARTRE COSMÉO
COSMOS
ORGANIC

CONFORMÉMENT
à nos engagements
0 %

100 %

des parents constatent que la formule

apaise, nettoie en douceur et laisse la peau de bébé douce⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾

1 Gel lavant 3 en 1, % de satisfaction, étude sous contrôle pédiatrique, 20 sujets, 21 jours. / 2 Eau micellaire nettoyante 3 en 1, % de satisfaction, étude sous contrôle pédiatrique, 20 sujets, 21 jours. / 3 Liniment Oléo-calcaire, % de satisfaction, étude sous contrôle pédiatrique, 20 sujets, 21 jours. * Voir selon références

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE ET SUR WWW.LABORATOIREMARQUEVERTE.COM

Astuces et remèdes

Pas assez de lait pour nourrir son bébé ? Ma mère me conseillait la tisane de fenouil. Et pour lutter contre la fièvre, je trempe un chiffon dans un mélange d'eau et de vinaigre pour en faire des compresses.

Maman du monde ...en Ukraine

Larysa et ses enfants adoptifs viennent d'Irpin, ville bombardée par les Russes. Ils se sont enfuis le 4 mars et sont réfugiés de guerre en Pologne, à Biala Podlaska. Mykhailo, son mari, est resté en Ukraine.

Avant la guerre, Larysa travaillait à la Sécu et Mykhailo dirigeait sa propre entreprise. Leur fils a 28 ans, et ils ont accueilli 7 enfants très petits : Artem et Anton (16 ans), Vika et Victoria (15 ans), Sasha (13 ans), Karyna (12 ans), et Ania (6 ans).



TATOHRA, DANCEYOURLIFE/DESIGNSSELLS/SHUTTERSTOCK, DR

« Surtout dans l'est du pays, beaucoup d'enfants sont abandonnés... »

Depuis que la guerre a éclaté, j'ai compris que ce qui est le plus important pour une maman, c'est la sécurité de ses enfants. Maintenant, je sais que, dans mon quotidien normal, il existe une solution pour tout. Même les problèmes de santé sont possibles à résoudre. Mais le danger immédiat pas toujours, et je ne souhaite à aucune maman de ressentir cette impuissance.



On dédicace cette chronique à toutes les mamans et les enfants dans le monde qui fuient la guerre.

Jusqu'au dernier moment, Je n'ai pas cru à la guerre

Même la nuit de la première explosion, réveillée à 4 h 30 par une terrible détonation, j'ai cru à un feu d'artifice. Mais j'ai couru chez mon fils au premier étage, qui est marié et a un petit garçon, pour qu'ils fassent leurs bagages et partent. Je suis allée dans les chambres des sept enfants dont je suis la mère d'accueil. Ils dormaient et je n'avais pas le courage de les réveiller: toute leur vie venait de basculer. Quelques jours plus tard, nous étions sur la route pour la Pologne, les

bombardements avaient commencé. J'ai conduit sans permis, mais leur vie était en jeu. Ce furent les deux pires journées de ma vie. Quand je voulais hurler et pleurer, je regardais dans le rétroviseur et je voyais mes enfants. Ils ne me quittaient pas des yeux. Je lisais dans leurs regards que tant que j'étais là, rien ne leur arriverait, et ça m'a permis de continuer. Après 18 heures de conduite sans m'arrêter, nous sommes arrivés en Pologne, enfin en sécurité.



Famille d'accueil était une évidence pour moi

Mon fils a été un enfant attendu et très aimé après sa naissance. Mais lors de l'accouchement, on m'a découvert un problème cardiaque et je ne pouvais plus tomber enceinte. J'adore les enfants, donc l'idée de famille d'accueil m'est venue très rapidement. En Ukraine, surtout dans l'est du pays, beaucoup d'enfants sont abandonnés par leurs parents – à cause de la pauvreté sociale, l'alcoolisme et le conflit militaire, qui a commencé il y a déjà

longtemps et entraîné le déplacement de 1,5 million d'Ukrainiens, dont plus de 180 000 enfants. L'accès aux services de base, y compris l'éducation, est limité.



Chez nous, ce sont les femmes qui s'occupent des bébés...

Quand ma sœur a dû déménager avec ses enfants à cause de Tchernobyl, ma mère l'a suivie, malgré son travail et ses amis. C'est un travail 24/24, et notre seul salaire est la joie d'élever de bons êtres humains. Je trouve ça très beau, mais je laisse aussi de la place à mon mari. Notre famille avait une tradition: lorsqu'il rentrait du travail, je me cachais et chacun des enfants lui racontait sa journée. Alors même en guerre, on essaye de se parler tous les jours. Beaucoup de mères élèvent seules leurs petits. Les trois premières années, elles reçoivent une modeste pension de l'État. Les crèches et maternelles existent, mais il y a peu de places, la situation dépend du statut social des familles. À Kiev, avant la guerre, on avait des écoles publiques, privées, Montessori... comme en Europe.

Dans notre pays, l'allaitement est très populaire

Par période, mon fils biologique, refusait de manger certains aliments. Je l'ai allaité, car c'est très populaire chez nous, et à 6 mois, je lui ai proposé ce que toutes les Ukrainiennes font au début: pomme râpée et *tvarog*, un fromage frais, préparé par ma mère, qui avait une vache. Il n'a pas aimé et, j'ai eu longtemps du mal à le nourrir. Avec mes enfants adoptifs, c'était différent. Artem est arrivé chez moi à 2 ans et il savait déjà ce qu'était la faim. Pas besoin de l'endormir en chantant, la seule chose qui le calmait était un gâteau d'avoine qu'il suçait et il fermait les yeux aussitôt. À 16 ans, ça lui arrive encore de mettre ce gâteau sous son oreiller...

Congé maternité:

126 jours

et de

18 mois

en incluant le congé parental. La prestation de la femme est égale à

100 %

de son revenu moyen et ne peut être inférieure à 25 % du minimum social.

Taux d'enfant/femme:

1,23



"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 Encore un épisode!



Grrrrrr!!!

La phrase qui énerve...

« Grâce à son coussin de colère, notre loulou de 2 ans ne fait plus jamais aucune crise. »

Chaque soir, on se jure d'être raisonnable avec notre série préférée. Deux épisodes et on éteint, promis. Chaque soir, on craque pour un, deux, trois de plus, et on ressemble à nos parents le lendemain en se regardant dans la glace. Et si on devenait aussi sages avec nous-mêmes qu'avec le temps d'écran pour nos enfants ?

Pasiphaé, c'est bien comme prénom, non ?

« Tu te rends compte que c'est la mère du Minotaure et qu'elle se tape un taureau ? » Ah les discussions sur les choix des prénoms ! On a tous essayé de demander des avis à nos potes et à nos familles, et c'est toujours le même refrain : ils nous cassent notre coup en deux-deux. Alors, maintenant, on garde le silence jusqu'au bout du bout ! Et tant pis si c'est risqué.



La charte de bonne conduite

VOUS LA CONNAISSEZ LA SCÈNE DE FOLIE EN VOITURES ?

Le grand qui boit toute l'eau de la gourde exprès, l'ado qui chante à tue-tête, l'engueulade à cause du GPS qui marche pas, le bébé qui a perdu sa tétine, le moyen qui vomit sur ses baskets, les embouteillages au moment où tout le monde a besoin de faire pipi, l'enfant qui remue dans son siège et ne veut pas comprendre que « non, on ne veut plus jouer à compter les voitures rouges »... Alors pour en finir avec les galères, on écrit tous ensemble les règles de bonne conduite dans la voiture et on les scotche en deux exemplaires : un à l'avant, un à l'arrière. À relire à chaque feu rouge.

Le conseil impossible à tenir

« Pour perdre du poids, il suffit de ne pas se resservir! »

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

QUAND
UN ENFANT
VOIT LE JOUR,
DES PARENTS
NAISSENT.

Pierre et Jade,
parents de 7 mois

Karine,
maman de 15 mois

Arnaud,
papa de 8 mois

Rita et Théo,
parents de 8 mois



gamme
bio

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

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



www.laboratoires-novalac.fr

 Laboratoires
Novalac

LES DOUTES DES PARENTS
MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson. Une bonne nutrition maternelle est essentielle pour préparer et maintenir l'allaitement. Les laits infantiles sont destinés à remplacer l'allaitement maternel si celui-ci n'est pas choisi, n'est pas adapté, est arrêté prématurément ou doit être complété. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. La mauvaise préparation d'un lait infantile peut entraîner des risques pour la santé des nourrissons et il est important de suivre les conseils pour une bonne reconstitution des laits infantiles. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Visuels non contractuels. FR1NOV15508/22 - Document établi en 08/2022.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. WWW.MANGERBOUGER.FR

{ Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...



SUPERSIZER/ISTOCK - CEDRIC PERRIN/BESTIMAGE - ABUNDZU/ADOBESTOCK

Carnet rose

Qui est né chez
les people

- **Léo** chez Cyril Lignac
- **Emma** chez Teo Gayat
- **Or** chez Amir
- **Lazslo** chez Lou Doillon
- **Elio** chez Julien Castaldi

V.B.



Depuis cet été, Julien
Castaldi est papa !
Donc Benjamin
Castaldi, 52 ans, est
devenu grand-père !

#18

COMMENT NE PAS
CHOISIR UN
PRÉNOM POURRI

!?!



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



PMA ÉLARGIE



LES FEMMES CÉLIBATAIRES MAJORITAIRES

Il y a un an, la PMA s'ouvrait aux femmes célibataires et à celles vivant en couple homosexuel. Au sein de ces nouveaux profils, ce sont aujourd'hui les femmes célibataires qui sont majoritaires, avec 53 % des demandes, indique l'Agence de Biomédecine dans son dernier bilan. Un chiffre qui n'avait pas été anticipé, alors que le débat avait surtout porté sur l'ouverture des droits aux femmes homosexuelles, et qui traduit « une attente sociétale forte », selon la directrice de l'Agence. F.P.

Sommaire

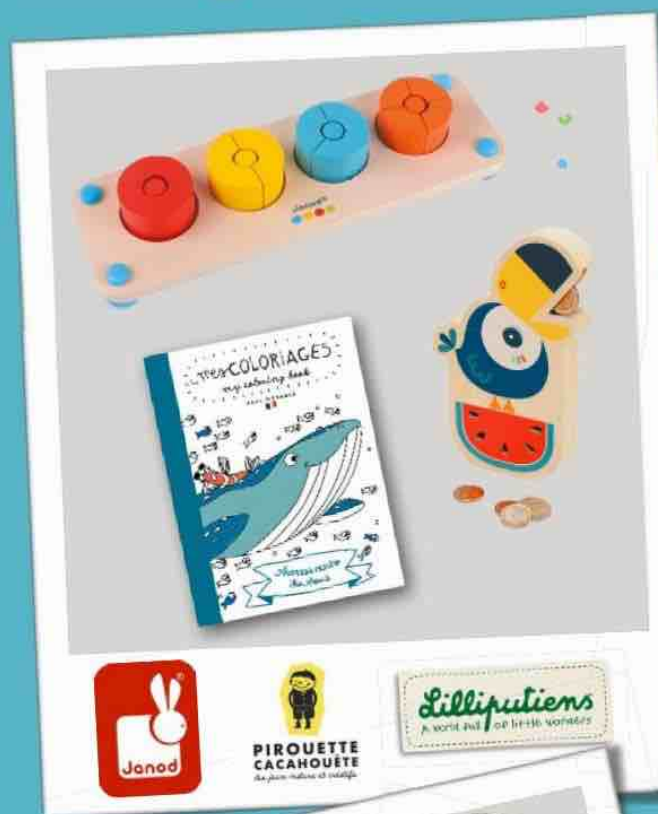
- 35** 5 questions essentielles sur les troubles musculo squelettiques de la grossesse
- 36** Reconnaître les vraies contractions

27,90€
livré chez
vous !

tiniloo

Une box tous les mois

De la grossesse aux 7 ans de l'enfant



* Visuels non contractuels. En fonction de l'âge de votre enfant, retrouvez dans votre box 6 articles parmi la sélection ci-contre ou d'autres surprises à découvrir. L'abonnement est résiliable en un clic ! Voir conditions de l'offre sur www.tiniloo.com



LA BOX MENSUELLE POUR LES 3-7 ANS

Idéale pour occuper les mercredis après-midi de votre kids, pensez à notre box ! 6 articles ludiques et éducatifs rien que pour lui !

27,90€ / mois seulement

www.tiniloo.com

5

Questions essentielles sur...

les troubles musculo-squelettiques de la grossesse



DIRIMA / ADOBESTOCK

L'EXPERT



Kevin Caillaud
DOCTEUR
EN SCIENCES
DE LA SANTÉ.
DIRECTEUR
SCIENTIFIQUE
(S^{te} Kinvent)

C'est quoi exactement?

1. Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des troubles qui atteignent les os, les muscles, les tendons, les cartilages, les gaines synoviales ligaments et les nerfs, situés à la périphérie des articulations. Ça concerne 50 % des futures mamans.

Ça se manifeste comment?

2. Par des douleurs ou des contractures dans le bas du dos. Par des fourmillements et des engourdissements, voire des décharges électriques et une perte de la force motrice, quand le nerf est comprimé. C'est ce qui arrive au pouce, à l'index et au majeur quand le nerf médian (dans la paume de la main, innervant les trois premiers doigts) est touché. Ces signes, apparaissant souvent en seconde partie de nuit, portent le nom de "syndrome du canal carpien".

3.

Pourquoi est-on plus à risque enceinte?

En raison du déplacement du centre de gravité vers l'avant aux 2^e et 3^e trimestres. En cause, l'augmentation du volume de l'abdomen et l'écartement des muscles grands droits abdominaux (diastasis), qu'on compense en cambrant le dos... d'où des tensions musculo-articulaires. « Une augmentation de poids de 20 % pendant la grossesse peut augmenter la force exercée sur certaines articulations de 100 % », explique le Dr Caillaud. Comme la voûte plantaire, par exemple, qui perd de façon définitive en hauteur et rigidité (le pied grandit!). En cause également la rétention d'eau qui crée un œdème des tissus mous des membres, et peut provoquer un épanchement articulaire et une compression des nerfs comme dans le syndrome du canal carpien.

Et les hormones dans tout ça?

4. La sécrétion de relaxine et d'oestrogènes, des hormones produites en grande quantité durant la grossesse, est à l'origine d'un relâchement des ligaments. Du coup, la mobilité des articulations augmente, notamment l'articulation pelvienne (symphyse pubienne) qui s'élargit. Le processus est douloureux surtout en fin de grossesse. La "bonne nouvelle", c'est que ça favorise le passage du bébé lors de l'accouchement!

Peut-on les prévenir?

5. Avant la grossesse, on peut faire tester son rachis (bilan d'équilibre postural). Pendant, pour soulager le dos, on peut pratiquer des mouvements d'anté et de rétroversion du bassin ainsi que des exercices doux (yoga et stretching) très régulièrement.

Certaines contractions peuvent annoncer un accouchement imminent, parfois avant terme, tandis que d'autres n'ont aucun effet sur le col de l'utérus. Mais comment les distinguer ? Et quand filer à la maternité ? Explications d'un pro.


L'EXPERT



Nicolas Dutriaux
SAGE-FEMME
à Herblay (95),
SECRÉTAIRE
GÉNÉRAL du Collège
national des
sages-femmes

Reconnaître les VRAIES contractions

C'est quoi une contraction ?

Notre ventre se contracte comme si on avait serré une ceinture autour de notre abdomen... et puis ça s'estompe... Comme une crampe, indolore (ou pas !). Pas de panique, on ne va pas accoucher dans la demi-heure, on vient juste de ressentir notre première contraction ! Et cette sensation étrange va se reproduire encore quelques fois avant le jour J.

Si c'est une première grossesse

On a parfois du mal à distinguer une contraction (vraie ou fausse) des mouvements internes du bébé. La sensation est en général très différente. Les mouvements intérieurs du bébé sont plus légers (sauf quand il met un coup de pied !).

Il existe des **fausses contractions** qui ne signalent pas un accouchement proche

Dès le 4^e mois, il est habituel d'en ressentir. « On peut en avoir entre 10 et 15 par jour, c'est une sorte d'échauffement du muscle de l'utérus », explique Nicolas Dutriaux, sage-femme. Ces contractions, autrefois nommées "fausses contractions", sont dites de Braxton-Hicks, du nom du médecin anglais qui les a identifiées pour la première fois. Elles n'ont aucun effet sur le col : il reste long et n'est pas modifié.

- **En général, elles s'estompent** avec un peu de repos, un changement de position, une petite marche ou un bain, et peuvent être nombreuses, surtout en fin de journée ou après un effort. Ces fausses contractions ont la caractéristique d'être irrégulières et de ne pas augmenter avec le temps, contrairement aux contractions de travail.

- **La douleur ressentie est très variable**, mais les contractions de Braxton-Hicks sont souvent comparées par les femmes enceintes qui en ont aux douleurs des règles ou à des crampes sur le devant du ventre.

En fin de grossesse, les contractions sont de plus en plus fréquentes. Le travail peut sembler commencer, à tort : après quelques heures durant lesquelles les contractions se sont succédé régulièrement, le travail s'arrête totalement. « On appelle ce moment la phase de latence, autrefois appelée "faux travail". C'est une sorte de répétition générale du corps », indique Nicolas Dutriaux.

L'AVIS DE L'EXPERT

« Il n'y a pas de règle : le col s'ouvre doucement, mais il peut aussi stagner des heures, voire des jours durant, sans que cela soit considéré comme un danger. Pour savoir si ce sont de vraies contractions ou des fausses, on prend un bain chaud. Si les contractions s'apaisent jusqu'à s'arrêter, c'était un "faux travail". »

QU'EST-CE QU'UN UTÉRUS CONTRACTILE ?

L'utérus est dit "contractile" si ces contractions sont plus nombreuses et sont présentes tout au long de la journée. C'est plus fréquent pour un premier bébé ou pour les femmes plutôt menues, chez celles qui ont un profil anxieux, ou s'il y a des difficultés dans la famille. L'entretien prénatal précoce (EPP) du 4^e mois est d'ailleurs un outil de prévention : en dépistant justement ces difficultés, il permet d'aider les femmes à les traverser.

"Des contractions fréquentes et douloureuses."

« Dès le 4^e mois, j'ai senti des contractions fréquentes et douloureuses. Au monitoring, elles étaient très fortes, mais anarchiques. J'en avais plusieurs fois par heure... Le diagnostic a été "utérus très contractile". Ces contractions, aussi puissantes soient-elles, n'ont pourtant pas eu d'effet sur l'ouverture du col : mes enfants sont nés à 8 mois pile et 8 mois et demi de grossesse ! »

GÉRALDINE
Maman d'Anouk
et Swann



Reconnaître les **vraies contractions de travail**

Pendant le travail, les contractions sont intenses et longues, leur durée étant de 90 secondes environ. Le travail d'accouchement n'est vraiment engagé qu'à partir d'un col ouvert à 5-6 cm.

« Chez certaines femmes, il n'y a pas de douleur, c'est juste une tension du muscle très intense », souligne Nicolas Dutriaux.

● Les douleurs sont ressenties

différemment : de la sensation d'un mal de règles à la souffrance qui part des reins et irradie dans le dos. À noter : à ce stade, notre utérus mesure entre 23 et 34 cm de hauteur et c'est toute sa circonférence qui se contracte au moment d'une contraction. Il est normal de ressentir des douleurs dans tout le ventre et dans le dos.

Ça dépend aussi des conditions de l'accouchement, si la future maman est sereine ou pas, si elle peut rester dans sa bulle ou pas, la sensation sera plus ou moins forte.

● En revanche, toutes les futures mères peuvent

expérimenter un vrai relâchement entre deux contractions, dû à la mélatonine, une hormone du sommeil produite en grande quantité pendant l'accouchement. Certaines vont jusqu'à s'endormir entre chaque contraction, ce qui est une très bonne chose quand le travail est particulièrement long.

“

“Moi, elles ne me faisaient pas mal.”

« Je ne savais pas que j'avais des contractions, jusqu'à ce monitoring à quelques jours de l'accouchement. En fait, j'en avais toutes les trois ou quatre minutes, mais elles ne me faisaient pas mal. »

ANNA

Les contractions après l'accouchement

Après l'accouchement, des contractions moins intenses réapparaissent. Elles ont pour but de décoller le placenta qui descend dans le vagin, d'où il est récupéré par la sage-femme qui l'examine ensuite. C'est "la délivrance". Dans les heures, les jours qui suivent, on va encore ressentir quelques contractions. Elles sont dues à l'utérus qui se rétracte progressivement pour retrouver sa taille antérieure. Ces contractions sont aussi appelées "tranchées". La douleur varie selon les femmes. Mais s'il s'agit de notre 2^e ou 3^e enfant ou si on a subi une césarienne, on les ressentira davantage.

QUAND PARTIR À LA MATERNITÉ ?

L'important n'est pas tant la douleur, mais la régularité.

Nicolas Dutriaux explique que cela dépend des femmes : « Si une femme est capable de tenir une conversation au téléphone et ne s'interrompt pas pendant la contraction, c'est souvent qu'elle n'est pas encore vraiment en travail. En revanche, quand elle ne se pose plus la question de savoir s'il est temps de partir ou pas, c'est que c'est le bon moment pour elle ! Pour certaines, il sera temps d'aller à la maternité au bout d'1 ou 2 heures de contractions toutes les 5 minutes, pour d'autres, ce sera au bout de 4 heures, surtout si c'est un premier bébé. J'encourage les femmes à rester le plus de temps possible chez elles, où elles se sentent plus libres : elles vont mieux s'oxygéner pendant les contractions, qui seront moins intenses », indique le sage-femme. Si elles deviennent de plus en plus fortes et que leur fréquence s'accroît, on part à la maternité. Le travail a bien démarré !

Soulager la douleur

Depuis la fin des années 1990, l'alitement n'est plus conseillé aux futures mères pour éviter un accouchement prématuré. On peut essayer de marcher doucement, de s'étirer, de prendre un bain, de s'allonger sur le côté, de demander un massage... ou, pourquoi pas, de chanter ! C'est l'acide lactique, produit par le manque d'oxygène, qui rend plus forte la douleur de la contraction du muscle. D'où l'idée de respirer très calmement, ni en bloquant la respiration, ni en hyperventilant (la respiration du "petit chien" n'est plus du tout conseillée). On peut demander à la personne qui est avec nous de dire à voix haute "inspire" et "expire" pour nous aider à nous caler sur ce rythme calme !

ESTELLE CINTAS ET CANDICE SATARA-BARTKO

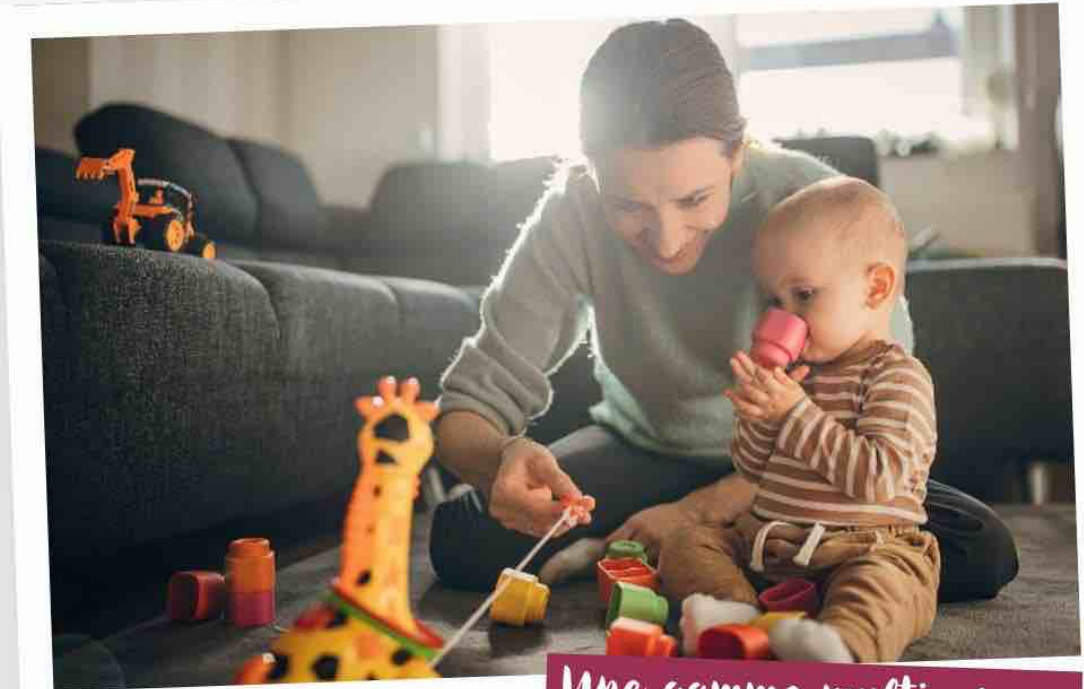
Une maison propre et saine pour Bébé

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

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

Des produits 100 % d'origine naturelle

Conservateurs, parfums de synthèse et autres colorants sont autant de dangers potentiels pour votre santé et celle de vos enfants. Afin de les réduire au maximum, on choisit des produits 100 % d'origine naturelle. Les vinaigres ménagers multi-usages Le Droguiste sont 100 % d'origine naturelle, et écocertifiés. Fabriqués en France par une entreprise familiale créée en 1924, référente dans la fabrication de vinaigre, ils allient polyvalence et efficacité. Ils nettoient, détartrent, dégraissent, désodorisent, et même assouplissent le linge et les peluches de Bébé !



© iStock

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

Des astuces 100 % simples

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

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



*Écodétergent certifié par ECOCERT Greenlife selon le référentiel ECOCERT disponible sur <http://detergents.ecocert.com>. Retrouvez plein d'astuces sur le site www.ledroguiste.com, et sur (@ledroguiste) et (@lesproduitsledroguiste)

{ Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



#29

IL SERAIT PAS HPI
LE PETIT ?

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



JACOB LUND / ADOBESTOCK

"FAMILY CENTER" Le nouveau contrôle parental de Snapchat

Depuis cet été, un outil supplémentaire permet de s'assurer que l'usage de Snapchat de notre préado est sécurisé. "Family center", à activer sur le compte de l'ado et celui du parent, permet d'accéder à la liste d'amis.e.s et, éventuellement, de signaler des profils suspects. Le but : mieux protéger les mineurs contre les faux comptes et le harcèlement, tout en respectant leur vie privée, puisque l'option ne donne pas accès au contenu des messages échangés. M.B.

Les crevettes du mois



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)

DES SIAMOIS SÉPARÉS GRÂCE À LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Au Brésil, des enfants jumeaux siamois de 4 ans, reliés par le crâne, ont enfin pu être séparés au terme d'une opération de 27 heures qui a mobilisé plus d'une centaine de médecins et infirmiers. Un véritable exploit pour ces chirurgiens de différents pays, qui se sont entraînés ensemble à distance durant de longs mois, grâce à la réalité virtuelle.

A Londres, le chirurgien pédiatrique britannique Noor ul Owase Jeelani supervisait l'opération. Cette prouesse est une chose « digne de l'ère spatiale », a-t-il déclaré.

A l'aube d'une vie nouvelle, Bernardo et Arthur se remettent tout doucement à l'hôpital. F.P.

Sommaire

- 42** ÂGE PAR ÂGE
- 50** C'est la rentrée!
10 situations à gérer à l'école
- 56** On essaie de comprendre...
Au secours, il ne m'écoute pas!
- 60** Couches jetables
Lesquelles sont les plus écolos?
- 62** On apprivoise:
Le point sur leurs dents
- 64** On les fringue
Une rentrée green
- 68** Un arbre généalogique
Pourquoi c'est important?
- 71** Psy à la rescousse
L'aider à réguler son hyperactivité

➔ Âge par âge

De 0 à 1 an

Il fait son adaptation à la crèche

Une période clé pour bien démarrer!

Pour Jonas, 5 mois, c'est bientôt l'entrée en crèche. « L'adaptation va lui permettre de se familiariser progressivement », note Jérôme Dumortier*, directeur d'une crèche associative. D'ailleurs, selon lui, « c'est souvent plus dur pour le parent, surtout quand l'accueil débute tôt ».

Un planning évolutif

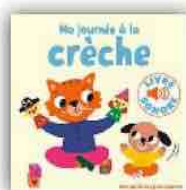
Certaines crèches proposent des adaptations sur une semaine, « nous, on fonctionne sur 15 jours répartis sur 9 temps », précise Jérôme Dumortier. Et c'est le cas de nombreux établissements. Le premier jour, parent(s) et enfant viennent découvrir la crèche. « Un moment d'échange durant lequel un professionnel référent questionne les habitudes de sommeil et d'alimentation de l'enfant », détaille-t-il. Les deuxième et troisième jours, on vient une heure, tantôt le matin, tantôt l'après-midi. Les 4^e et 5^e temps, on lui donne son déjeuner, son goûter pour que la puéricultrice voie comment ça se passe. « On balaie tous les moments forts de



On laisse dans son casier

- Une tétine
- Un doudou ● Une gigoteuse ● Un body
- Une paire de chaussettes et une tenue de rechange
- Une crème de change ● Du sérum physiologique

Pour l'aider à se familiariser, on feuillette ensemble l'imagerie sonore



"MA JOURNÉE À LA CRÈCHE"
10 €, éd. Gallimard Jeunesse Musique.

la journée », précise le directeur de crèche. Vient ensuite une première séparation. En général, on quitte la structure au bout de 10 minutes pour une à deux heures. On dépose ensuite notre bébé pour une matinée, puis une petite journée. « Débute alors le temps d'accueil classique basé sur les horaires indiqués par les parents », résume le chef d'établissement. « En cas d'emploi du temps serré, certains de ces temps d'adaptation peuvent être rassemblés », rassure Jérôme Dumortier. On peut aussi demander à la mamie ou autres figures sécurisantes pour l'enfant de prendre le relais sur un ou deux jours.

Une séparation en douceur

Cette période d'adaptation sécurise, car la séparation est progressive. Or, si l'on se sent en confiance, notre enfant l'est aussi. Faire vivre la crèche à la maison avant et pendant l'adaptation va aussi aider. Du coup, on en parle, on lit un livre... L'écueil à éviter : partir sur la pointe des pieds quand notre loulou est occupé. Il est très important de lui dire au revoir. Il pleure quand on part ? « On le prend dans les bras, on joue et généralement, les pleurs cessent ». Le doudou qui sent l'odeur de maman et la tétine (si nécessaire) vont aussi l'apaiser. ● DOROTHÉE LOUESSARD

*Auteur de "On ne naît pas directeur de crèche, on le devient !" (éd. Duval).

Pas toujours facile de ne pas s'inquiéter pour sa santé, à l'heure des repas !

De 1 à 2 ans

Elle a un petit appétit



Dorothée, 15 mois, chipote depuis quelque temps devant son assiette qu'elle ne veut pas terminer.

Les repas tournent au drame, et la tension et l'anxiété montent chez ses parents qui se demandent si elle ne met pas sa santé en péril. Ils décident de prendre rendez-vous avec le pédiatre.

Des causes diverses

« Le refus de l'alimentation peut être un mode d'expression de l'enfant de son opposition à ses parents, notamment entre 1 et 2 ans. C'est un processus physiologique naturel. Avec l'acquisition du « non », il cherche à affirmer sa personnalité et son autonomie. Pour certains, ça passera par le refus du pot, pour d'autres, par le refus de s'alimenter. Il y a aussi les petits mangeurs et ceux qui ont des préférences pour certains aliments. Mais ce petit appétit peut être aussi consécutif à un rhume, une gastro, une intolérance digestive (gluten, allergie au lait de vache) ou lié à une pathologie digestive. C'est pour cela que je conseille de toujours consulter le pédiatre, le médecin généraliste ou l'infirmière de la PMI... », précise le Dr Thomas Dailland, pédiatre. « Pour ma part, un petit appétit, ce n'est pas grave. Le plus important, c'est la courbe de croissance. Je commence à m'inquiéter quand

On l'intègre aussi à la table familiale, car voir les autres convives manger avec plaisir peut inciter notre loulou à faire de même.

L'AVIS DE L'EXPERT

« La néophobie alimentaire est la réticence à manger de nouveaux aliments ou lorsque son enfant exerce une sélectivité alimentaire importante. Par exemple, il refuse les épinards, les haricots verts, les petits pois ou n'accepte des aliments que d'une seule couleur. »

Dr Thomas Dailland
PÉDIATRE ET NEURO-PÉDIATRE
auteur de "Mon enfant est malade", je fais quoi ?", éd. Eyrolles.

j'observe sur cette courbe une stagnation pondérale. Si on a un enfant qui a un petit appétit et une belle courbe de croissance, il ne faut pas s'inquiéter. En revanche, si le manque d'appétit est accompagné de constipation ou de selles liquides, qu'il est moins dynamique, qu'il semble maigrir, on consulte. »

On ne le force pas à manger...

« Ce n'est pas du laxisme, explique le pédiatre, mais si on force un enfant, ça peut laisser des "cicatrices" psychiques douloureuses. De plus, c'est contreproductif. Pour commencer, on lui présente la nourriture dans une petite assiette, en privilégiant une noisette de purée plutôt qu'une plâtrée. On ne fait pas non plus de chantage affectif. Ce n'est pas parce qu'il n'a pas fini son plat de résistance qu'il faut le priver de fromage et de dessert. À table, il n'y a aucune place à la punition. Bien sûr, il y a un cadre éducatif comme l'interdiction de jeter sa purée par terre ! » L'important, selon notre expert, ce sont les apports : entre 1 et 2 ans, on poursuit le lait de croissance, on intègre à ses menus un peu de protéines, des glucides, des lipides des vitamines, des minéraux et de l'eau. Et à partir de 1 an, on évite la collation du matin. Le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner suffisent. Gare aux grignotages aussi qui sont de vrais coupe-faim ! ● ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

De 2 à 3 ans

Elle ne veut pas se moucher!

Elle enchaîne les bronchiolites et les épisodes de rhumes ? Lui apprendre à se moucher pourrait être l'une des solutions pour éviter ces désagréments.

Gabrielle, 2 ans et demi, est enrhumée depuis deux jours. Son nez coule en permanence, elle renifle sans cesse, mais refuse de se moucher et d'interrompre ses jeux. « Ce refus n'a rien d'étonnant, selon Clémentine Testuz, infirmière puéricultrice : « À cet âge, l'enfant n'est pas capable de comprendre pourquoi il doit se moucher. Pour lui, avoir le nez plein et qui coule ne le gêne pas. Pourtant le mouchage est important pour éviter qu'un simple rhume ne dégénère en otite, conjonctivite ou bronchite. »

Ce n'est pas inné !

Notre loulou aime nous imiter, certes, mais rarement contraint et surtout pas entre 18 mois et 3 ans, lorsqu'il est en pleine phase d'opposition. Alors, à nous de lui montrer l'exemple en lui expliquant nos gestes, propose l'experte : « Je prends un mouchoir, je le tiens dans mes

Elle saigne en se mouchant...

« On rassure notre enfant en lui expliquant que ce n'est pas grave du tout. Puis en lui gardant la tête droite, on appuie sur la narine qui saigne, quatre fois cinq minutes. Si ça continue à saigner, on consulte car il peut y avoir un petit vaisseau à cauteriser », recommande Clémentine Testuz.

mains, je l'amène sur mon nez, j'appuie sur une narine, puis je souffle très fort de l'autre et je fais la même chose de l'autre côté. Ensuite, je jette mon mouchoir à la poubelle. Mais ne pas oublier qu'à 2 ou 3 ans, souffler par le nez n'a rien de naturel pour lui et qu'il ne distingue pas encore le souffle du nez de celui de la bouche. On peut lui apprendre la technique grâce à de petits jeux tout simples, à faire ensemble. »

Apprendre en s'amusant

Une des méthodes préconisées par Clémentine Testuz est de jouer au jeu de la farine qui s'envole. On met un peu de farine sur une table et, dans un premier temps, on demande à notre loulou de souffler avec la bouche sur la farine pour la faire décoller. Puis de recommencer en plaçant sa main devant sa bouche (ou en la fermant très fort) et de souffler cette fois-ci avec le nez. « Le jeu du taureau en colère qui fait de la buée sur un miroir en soufflant par la bouche puis par le nez, en pinçant les lèvres, amuse aussi beaucoup les petits, constate Clémentine Testuz. Mais pour que ça devienne automatique, explique-t-elle, il faut répéter ces jeux avec lui chaque jour. On peut, par exemple, les inclure dans la routine du soir, après le lavage des dents. Une fois qu'il réussit bien cet exercice, on lui propose d'essayer avec le mouchoir, sans le braquer s'il n'est pas conciliant car, quoi qu'il arrive, il saura bien se moucher un jour ! » ●

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

FILADENDRON/ISTOCK



De 3 à 4 ans

Souvent banals, les défauts de prononciation peuvent être corrigés avec de petits jeux et quelques bonnes habitudes.



Elle prononce mal

Lilouane prononce difficilement certains mots. Il arrive que ses "ch" deviennent des "j" ou des "s". S'ils trouvent ça mignon à son âge, ses parents se demandent tout de même s'il y a lieu de s'en inquiéter. À l'entrée en maternelle, les différences de niveau de langage d'un enfant à un autre peuvent être très importantes, influencées par l'exposition au langage : échange verbal avec ses parents ou d'autres personnes, lecture de livres, écoute de comptines... « La plupart du temps, ce défaut de prononciation assez banal se régule tout seul dans l'année quand l'enfant gagne en maturité et communique davantage avec son enseignant, son Atsem et les autres élèves. L'important, c'est qu'il ait envie de communiquer, qu'il regarde dans les yeux et que l'on comprenne ce qu'il veut dire », déclare l'orthophoniste Cécile Zamorano*.

Des freins à la bonne prononciation

Plusieurs causes peuvent expliquer ces difficultés. Si l'enfant parle fort, semble agité, il a peut-être un problème d'audition favorisé par des otites séreuses. Le fait de sucer son pouce,

L'AVIS DE L'EXPERTE

« L'idée est que l'enfant prononce correctement les mots en fin de grande section. Ainsi, il n'y aura pas de transformation de sons qui l'embêteront dans son apprentissage de la lecture. »

Cécile Zamorano
ORTHOPHONISTE.

sa tétine ou de boire encore au biberon peut empêcher sa langue de bien se placer et entraver la mobilité de sa bouche. Pour faire le point, on n'hésite pas à en parler à son médecin ou pédiatre. En parallèle, on limite les habitudes de succion, on lui montre des imagiers, on joue et on discute avec lui. En revanche, on évite de le faire répéter correctement le mot qu'il écorche, au risque de le braquer et de lui faire perdre confiance en lui. L'orthophoniste conseille plutôt de répéter correctement ce qu'il vient de dire pour lui remettre le bon son dans l'oreille tout en le regardant : « J'ai vu la toto », « Ah oui, tu as vu la moto ».

Des exercices faciles à faire

Sans en avoir l'air, on peut aussi aider son enfant à muscler sa bouche avec des exercices ludiques. « On peut s'amuser ensemble à tirer la langue vers le nez, à la faire claquer, à souffler des bougies, à faire des grimaces. Il y a d'ailleurs des jeux de grimaces à imiter qui sont commercialisés pour prendre conscience de cette zone, et qui marchent bien », ajoute Cécile Zamorano. Enfin, si on ne comprend pas ce que dit l'enfant, que ses mots sont très déformés, on consulte son médecin qui prescrira un suivi orthophonique. ●

DOROTHÉE BLANCHETON

*Auteure de "Je joue et j'apprends à m'exprimer et raconter", chez Nathan.

De 4 à 6 ans

Elle a des tics nerveux

Clignement d'yeux, raclement de gorge, elle semble bien avoir des tics.

Depuis peu, Clémence, 5 ans, fronce le nez à tout va. S'agirait-il d'un tic ? « On parle de tics quand l'enfant le fait depuis plusieurs semaines, à de multiples reprises dans la journée, que ça se remarque ou entraîne une gêne dans son quotidien », décrypte Julie Scoupe, psychologue clinicienne et psychothérapeute.

D'où ça vient ?

« Vers 4 ou 5 ans, on peut observer l'apparition de tics », constate la psychologue. Ça concernerait d'ailleurs 3 à 15 % des enfants selon PAP Pédiatrie. « Ce sont des contractions musculaires involontaires, brusques, fréquentes et inconscientes », précise-t-elle. À cet âge, il s'agit généralement de tics moteurs (non vocaux) se manifestant au niveau des mains ou du visage :

Shopping



Inspiré de l'album à succès "La couleur des émotions" d'Anna Llenas, le jeu "Je découvre les émotions" lui apprend à gérer ses émotions à travers dix activités évolutives.

Nathan, 29,99 €

clignements ou écarquillement d'yeux, retroussement de nez, raclement de gorge. Ils peuvent être un signe d'anxiété dû à un changement de rythme ou à une situation ayant impacté l'enfant. Un tic peut aussi surgir lorsqu'il déborde d'excitation à l'approche d'un événement joyeux (vacances, fête d'anniversaire, etc.). Enfin, « ils sont parfois une conséquence d'un trouble de l'attention ou de Tocs (troubles obsessionnels compulsifs) », note Julie Scoupe.

Comment les traiter ?

Si son tic est dû à un événement, il devrait s'estomper ensuite. Sinon, on en parle pour voir si quelque chose le tracasse. Le conseil de la psy : rassurer et montrer à l'enfant qu'on est là pour lui. S'il ne sait pas pourquoi il cligne de l'œil, elle suggère d'observer à quel moment et à quelle fréquence il le fait. A-t-il également des tics durant les vacances ? Si ce n'est pas le cas, on creuse du côté de l'école. Parfois, il suffit de l'aider à identifier et gérer une émotion trop intense, comme la colère, en lui expliquant que c'est normal d'être énervé par moments. Pour l'aider à gérer ses émotions, surtout s'il est anxieux, on peut s'appuyer sur un ouvrage sur les émotions, des jeux, l'initier au yoga ou à la méditation pour enfants. On l'apaise aussi en l'aidant à retrouver des repères, si ça fait suite à des changements tels qu'un déménagement ou une séparation. « Lorsque le tic le handicape, qu'on se moque de lui ou qu'il est associé à d'autres symptômes, un avis médical est recommandé », estime Julie Scoupe. Toutefois, elle rassure : « Avoir des tics n'est pas forcément grave. Ils peuvent durer quelques jours ou quelques mois, mais le plus souvent, ils disparaissent assez spontanément. » ● DOROTHÉE LOUESSARD





De 6 à 8 ans

Il a peur que maman ou papa meure

Comment désamorcer cette angoisse et lui faire comprendre qu'il ne sera jamais seul au monde ?

Antoine, 7 ans, est inquiet : « Maman, je ne veux pas que tu meures... Je vais faire quoi moi, sans toi ? » Depuis quelques mois, il est affolé à l'idée que sa mère, Angèle, décède, surtout depuis que la Covid-19 a bouleversé sa vie. Autour de lui, il entend des enfants raconter qu'ils ont perdu leurs grands-parents, des proches... Pas étonnant que la mort soit devenue une vraie angoisse pour lui et revienne régulièrement dans les discussions. Du coup, sa maman se fait du souci. « L'enfant a peur de choses qu'il ne contrôle pas, qu'il ne connaît pas, ou d'être seul au monde », explique Hélène Romano, psychothérapeute spécialisée dans le psychotraumatisme. De fait, la mort cristallise chez Antoine ces trois grandes craintes et il n'est pas le seul dans ce cas !

Une maladie qui s'attrape...

« L'enfant avant 9 ans pense que la mort n'est pas universelle et surtout qu'elle s'attrape », poursuit Hélène Romano. Et de manière générale, les enfants de 6-8 ans sont terrorisés, à un moment ou à un autre, à l'idée que l'un de leur parent soit contaminé par ce qu'ils pensent être une maladie. La solitude, l'abandon ou encore la perte sont des sujets récurrents, et tout a fait normaux, dans l'évolution de l'enfant. Si ces angoisses se verbalisent par la peur de la mort vers 6 ans, elles ont pris d'autres

formes durant la petite enfance, comme la peur de l'étranger (6 mois), l'angoisse de séparation (8 mois, 3 ans)... Et chaque stade d'évolution réactive ces angoisses de perte. « Depuis la Covid-19 et la guerre en Ukraine, de plus en plus d'enfants de cet âge comprennent le caractère définitif de la mort, car ils ont expérimenté la perte d'un proche ou se mettent à la place d'orphelins qu'ils voient à la télé depuis cette guerre. » La psychothérapeute ajoute : « Un enfant qui a fait face à la mort connaît la douleur du deuil. »

On en parle librement

Faut-il s'inquiéter qu'un enfant pense, souvent, à la mort de sa mère ? Non. « Il est plutôt sain qu'en grandissant, il réagisse aux angoisses de séparation. Cela témoigne de capacités émotionnelles, d'un niveau de maturité cognitive et de liens d'attachement élaborés avec ses parents », rassure Hélène Romano. Pour soulager son stress et apaiser notre loulou, on lui en parle simplement et, surtout, on ne ment pas ! « Le plus rassurant n'est pas de lui dire qu'on ne va pas mourir, mais qu'on mourra quand on aura fini de vivre et, surtout, qu'il ne sera jamais seul au monde. » En revanche, s'il est submergé par cette angoisse d'abandon liée à la mort et refuse de se séparer de nous, on demande de l'aide à un spécialiste de la petite enfance. ●

A lire



"QUAND LA VIE FAIT MAL AUX ENFANTS"
de Hélène Romano
Pour aider l'enfant dans ces moments difficiles
éd. Odile Jacob.



"DIS, C'EST COMMENT QUAND ON EST MORT ?"
de Hélène Romano
Pour savoir répondre à leurs questions
éd. La Pensée sauvage.

De 8 à 10 ans

Elle veut sortir avec ses copines!

Boum, parc, diabolo en terrasse, elle s'est prévu tout un programme!

Clara, 9 ans, rêve de pouvoir sortir comme une grande avec ses amies. « L'autonomie va l'aider à mûrir, et faire des activités de grands est un vrai levier pour la confiance en soi », souligne la psychologue Aurélie Callet*.

Des sorties encadrées

Entre 8 et 10 ans, elle est encore petite, de fait, ses moments de liberté entre amies sont à encadrer. « Ce qui rassure généralement les parents, c'est que l'enfant ait un téléphone pour les joindre en cas de pépin. Or, peu en ont avant 10 ans et beaucoup ne connaissent même pas le numéro de leurs parents », constate la psy. Le compromis? Les soirées pyjamas! Les bouns aussi, y compris le soir jusqu'à 22 heures, si les parents sont présents et qu'on vient la

chercher. Autre sortie qui pourrait lui plaire, aller ensemble au resto et la laisser s'installer à une table à part avec ses amies. « En vacances, on peut lâcher un peu de lest », note la psy. Par exemple, la laisser aller se chercher une glace avec ses amies, si c'est tout à côté. Ou, si l'on séjourne en résidence fermée, la laisser retrouver ses copains de vacances. « D'autant qu'il y a souvent des grands frères ou grandes sœurs pour jouer les chaperons », observe Aurélie Callet. Elle veut aller au parc ou rentrer de l'école avec sa copine? Pourquoi pas, si c'est à côté, qu'elle maîtrise les règles de sécurité routière et qu'on a fait au moins une fois le trajet avec elle.

Elles sont trop contentes de pouvoir se retrouver entre elles!

Ça implique de connaître ses amies et d'avoir les numéros de leurs parents. Enfin, confiance et liberté sont liées, il est donc essentiel qu'elle nous dise exactement où elle va et respecte l'horaire de retour fixé.

À chaque âge, ses libertés

Quid des sorties ciné, shopping ou soda en terrasse sans adulte? « C'est non seulement risqué, mais que fera-t-elle sinon quand elle sera en âge de le faire? À chaque âge ses plaisirs et ses libertés », estime la psychologue. D'autant qu'il est difficile ensuite de faire machine arrière. Or, en garder un peu sous le pied lui donnera régulièrement le sentiment de gagner en liberté au fil des âges et des besoins! ●

DOROTHÉE LOUESSARD

*Auteure de "Je ne veux pas! 250 astuces pour faciliter le quotidien avec vos enfants" (éd. Au fil de soi).



Si l'enfant a un énorme désir d'autonomie?

C'est peut-être justement parce que nous sommes trop restrictifs, et qu'il se sent bridé tout le temps. Lui accorder de petites libertés (dormir chez une amie, aller chercher le pain, etc.) constitue un bon entre-deux.

Le Parisien

PRÉSENTE SON FESTIVAL

Paris PARADIS

— 16, 17, 18 SEPT. 2022 —
PARC DE LA VILLETTE

~~~~~ *Musique* ~~~~~

PETER DOHERTY & FRÉDÉRIC LO · TIAKOLA  
JENIFER · MICKEY 3D · CHARLIE WINSTON  
GUYOBEZBAR · CHRISTOPHE WILLEM · BILAL HASSANI  
EMMA PETERS · AXEL BAUER · CATS ON TREES  
FLORENT MARCHET · SANTA...

~~~~~ *Humour* ~~~~~

KYAN KHOJANDI · NAWELL MADANI · THOMAS VDB
FADILY CAMARA · ALEX VIZOREK · DJIMO
PANAYOTIS PASCOT · BAPTISTE LECAPLAIN · WALY DIA
FABIEN OLICARD · ANTHONY KAVANAGH...



See TICKETS



10 situations à gérer à l'école

Il n'est pas dans la bonne classe, il est déjà hyperfatigué, il ne veut pas faire ses devoirs... La rentrée scolaire et les premières semaines de classe nous mettent à rude épreuve. Voici les solutions de nos experts pour affronter les situations délicates.

LES EXPERTS

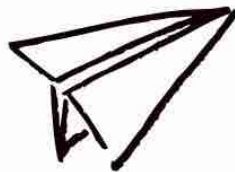


Aliénor Croville
PROFESSEURE
DES ÉCOLES



Stephan Valentin
DOCTEUR
EN PSYCHOLOGIE
*Spécialiste de l'enfant
et de l'adolescent.
Auteur de "Je veux !
Je veux ! Comment dire
non à son enfant",
éditions Pfefferkorn.*





1

C'est sa première rentrée, elle pleure quand on la laisse le matin dans sa classe

Les premiers jours, la plupart des instits acceptent que l'on reste un moment avec notre loulou dans la classe, le temps de découvrir avec lui les lieux (coin lecture, ateliers de cubes, dinette...), mais on n'en abuse pas, même s'il s'accroche à nos jambes en hurlant. « Plus on va rester, plus l'enfant va s'habituer à la présence de ses parents dans sa classe, plus la séparation sera difficile », explique Aliénor Croville, professeure des écoles.

Qu'est-ce que je fais ?

On le console, on le prend dans nos bras, on le réconforte en lui disant qu'on sera là à l'heure du goûter et on s'en va calmement sans faire demi-tour... Notre sérénité l'aidera à franchir le pas. Et généralement, les enfants se calment dans les cinq minutes qui suivent le départ des parents.

Et si... il ou elle pleure avant même d'arriver à l'école

Le psychologue Stephan Valentin nous conseille alors de lui proposer en chemin un projet attrayant pour après l'école : « Quand je vais venir te chercher, on va aller à la piscine, on peut aller au parc ou rendre visite à mamie. » Il saura ainsi que sa journée ne se réduit pas à ce temps scolaire et aura une vision joyeuse de ce qui va se faire lors de nos retrouvailles. En revanche, si notre enfant continue à pleurer trois semaines ou un mois après la rentrée, il est conseillé de consulter un spécialiste, car il y a peut-être une forte angoisse de séparation.



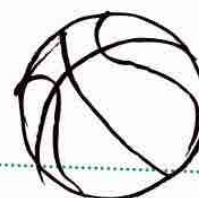
3

Elle ne veut pas raconter sa journée, elle s'ennuie ?

« Si on demande à un tout-petit "qu'as-tu fait aujourd'hui ?", c'est compliqué pour lui de répondre car il a fait tant de choses au cours de sa journée d'école ! », constate notre psychologue.

Qu'est-ce que je fais ?

On évite de la bombarder de questions quand on la récupère, même si la curiosité nous dévore ! On parle plutôt de ce qu'on va faire ensemble maintenant en attendant le temps calme du dîner, un moment plus propice aux confidences. « On lui pose des questions précises en lui donnant des éléments de réponse : « Est-ce que tu as chanté aujourd'hui ? Est-ce que tu as dessiné ? Tu as mangé du poisson ou de la viande à la cantine ? Tu as joué avec Basile ? »



Il n'est pas encore tout à fait propre...

« On prévient l'enseignante car, explique l'institutrice, même si on est habitué aux "accidents pipi", surtout en début d'année, on préfère savoir quand un élève n'est pas encore propre. C'est fréquent, c'est pourquoi on demande systématiquement en maternelle aux parents d'apporter à l'école un ou deux changes complets (culotte, chemise, pantalon). »

2

Qu'est-ce que je fais ?

On rassure notre enfant s'il a eu un petit accident en lui disant que ce n'est pas grave, mais en lui rappelant qu'il peut demander à la maîtresse ou l'Atsem d'aller aux toilettes quand il en a besoin, sans attendre le passage collectif obligé. Et pour l'aider à se déshabiller facilement, on lui met des pantalons à élastique, des robes pas trop longues et on évite la salopette sous le pull!

En maternelle, l'enfant rapporte environ tous les 15 jours à la maison son cahier de vie dans lequel la maîtresse retranscrit une partie du vécu en classe. Il contient des comptes rendus d'activités, des photos, les petits travaux réalisés par l'écopier. Un support qui nous permet de visualiser le travail fait à l'école, mais aussi d'amorcer la conversation avec notre enfant en s'intéressant à ce qu'il a fait en classe.



4

Depuis qu'il est en moyenne section, **il ne fait plus la sieste et il est très fatigué**

Il va prendre le rythme, mais il lui faut un petit temps d'adaptation. On veille à le coucher tôt toute la semaine, même la veille du mercredi, pour qu'il puisse faire des nuits de 10 heures. Le week-end et le mercredi après-midi, on lui propose de faire un temps calme dans sa chambre pour récupérer. Les plus fatigués s'endormiront... Éventuellement, on peut avancer l'heure du coucher, mais pas le retarder. S'il nous semble très fatigué, on l'emmène chez le pédiatre pour un petit check-up.



5

Elle est dans la classe de la chipie qui l'oblige à faire des bisous aux garçons

« À l'école, c'est nous qui représentons la figure maternelle et bienveillante de la journée et nous ne laissons jamais passer ce type de problématique. Si l'écopier n'ose pas nous le dire, les parents doivent lui en parler », précise la maîtresse.

Qu'est-ce que je fais ?

À la maison, on lui dit qu'on comprend bien ce qui se passe et qu'elle doit aller voir sa maîtresse quand ça arrive, recommande l'institutrice. Avec des mots simples, on lui rappelle que son corps et ses décisions lui appartiennent : « On n'a pas le droit de t'obliger à faire des choses que tu ne veux pas faire, et tu as le droit de ne pas avoir envie. »



7

Il est en début de CP et en lisant, il fait des inversions de lettres...

Au lieu de lire « car », il lit « cra », ou « fra » à la place de « far » ? On n'est qu'au début de l'apprentissage et l'objectif est de savoir lire en fin de CP (et de consolider au CE1), et pas les quinze premiers jours.

Qu'est-ce que je fais ?

« On ne s'inquiète pas », insiste Aliénor Croville. Avant tout, on fait tester sa vue et son audition chez le pédiatre. S'il voit mal, souvent le petit écopier dit que « les lettres dansent »... Et si ça perdure, au-delà de deux mois, et que l'on n'a pas été contacté par son institutrice à ce sujet, on prend rendez-vous avec elle. Celle-ci peut demander au médecin scolaire de faire un bilan. En fonction des résultats, notre enfant sera orienté, ou pas, vers un orthophoniste. Il suffit parfois de quelques séances pour que tout rentre dans l'ordre.

« Ça a été difficile pour Manon au début. »

L'année dernière, nous avons déménagé en cours d'année et Manon est arrivée dans sa nouvelle école au mois de janvier. Elle est passée d'une moyenne section à une classe à double niveau, avec des grandes sections. Elle devait se faire de nouveaux amis, s'adapter à une nouvelle maîtresse, et aussi rattraper le niveau de la classe. Ça a été très difficile pour elle au début. Elle refusait même d'aller à l'école. Je l'ai beaucoup rassurée pour l'accompagner dans ce changement avec l'aide de sa maîtresse, et Manon a réussi à trouver sa place et à s'épanouir. »



CHARLOTTE
Maman de Manon,
5 ans, et Juliette, 2 ans.

6

Il entre au CE1 et catastrophe, **il n'a pas l'enseignante qu'il voulait**

« On doit rassurer son enfant, même si on est nous-même déçu, conseille Aliénor Croville. On peut lui dire : « Tu sais, toutes les maîtresses vont t'apprendre la même chose. Ce n'est pas parce que tu n'as pas celle espérée que ça se passera mal. Et même si on t'a dit qu'elle était sévère, avant d'écouter les autres, fais-toi ta propre idée. Surtout, on évite de dramatiser et on fait confiance à l'enseignant car si notre enfant a été mis dans cette classe, c'est qu'au moment de la répartition, on a pensé que c'était bien pour lui. Tant que son enfant est heureux d'aller à l'école, on n'intervient pas. Sinon, on prend rendez-vous avec l'enseignant et la directrice de l'école. »



8

Il n'est pas dans la même classe que son copain

C'est une situation parfois difficile, car c'est rassurant pour l'enfant de retrouver le même groupe de copains tous les ans. Mais on peut lui expliquer que son amitié va continuer en dehors de la salle de classe et que ce n'est pas parce qu'il n'est pas assis à côté de lui, qu'il va perdre son ami: « Oui, c'est dommage, mais tu vas le voir pendant la récré, à la cantine et après l'école au parc. Et si ça se trouve, les copains que tu vas te faire dans cette classe seront encore plus sympas que les autres! » On peut aussi se rapprocher des parents du bon copain pour les inscrire ensemble à une activité extrascolaire (foot, judo...) et favoriser aussi les retrouvailles le week-end en l'invitant à la maison.

10

Depuis sa rentrée au CP, il a déjà perdu sa trousse, son blouson...

« Le soir, pour l'aider lorsqu'il prépare ses affaires pour le lendemain, on prend 5 minutes pour checker avec lui ce qu'il glisse dans son cartable: « Tu as bien ta trousse? OK. Il ne faut pas oublier le cahier jaune... ». Petit à petit, la routine va s'installer. De plus, ces responsabilités lui donnent un rôle de grand, constate Stephan Valentin. Il y a aussi ceux dont c'est un trait de caractère, ils oublient tout! Pour ceux-là, on peut leur apprendre à mettre en place dans leur tête un petit rituel pour ne rien oublier lorsqu'ils quittent leur classe le soir. « Je sors de l'école, qu'est-ce qu'il faut que je pense à prendre: mon bonnet accroché au portemanteau, mon sac de piscine, mon cahier de textes... ». « Mais, conclut Aliénor Croville, c'est en oubliant que l'écolier va apprendre à ne plus oublier! Car c'est parfois gênant pour lui d'être obligé de suivre sur le livre de lecture ou d'emprunter à la maîtresse des stylos. »

9

Après son premier mois de CP, il a toujours du mal à se mettre à ses devoirs

« Je recommande d'instaurer un rituel à la sortie de l'école. On goûte, on va un peu au parc ou on joue un quart d'heure à la maison, puis on s'installe pour les devoirs. En général, ça ne doit pas durer plus de 20 minutes car les enfants sont hyperfatigués. Un peu de lecture, du calcul, parfois ce sont aussi trois lignes d'un poème à apprendre. On peut lui demander par quoi il veut commencer, ce qui est plus facile pour lui? On le rassure en lui disant qu'il a le droit de se tromper, etc. Pour le motiver, on peut aussi donner du sens à ses devoirs: « Si tu sais lire, tu pourras raconter une histoire à ta petite sœur, écrire une carte postale à papi et mamie... », conseille l'enseignante.



« La première année de primaire, il y a beaucoup de nouveautés autour de l'enfant, il est donc plus facilement distrait », informe l'enseignante.



**Centre de jeu
Ma voiture sons
et lumières,
PLAYGRO,
89,99 €**



De belles découvertes sensorielles

Place à l'imagination avec ce confortable coussin qui prend la forme d'une jolie voiture ! Avec ses différents sons et lumières et le miroir latéral en peluche, notre loulou est plongé dans des découvertes auditives et visuelles surprenantes. Malin, le volant est détachable, pour se servir du centre de jeu comme d'un gros coussin.

100 % made in France et certifiée OEKO-TEX.



Ceinture LIBELTE,
24 € la taille enfant,
39 € la taille adulte.

**Hyperconfortable
et évolutive, pour nous
et notre mini-moi**

Élastique, sans boucle ni trou, elle s'attache directement aux passants du pantalon. S'habiller et se déshabiller devient un jeu d'enfant – surtout pour les plus petits à l'heure d'aller aux toilettes à l'école, et éviter ainsi les petits accidents. Evolutive et économique, elle grandit avec votre enfant, de ses 3 ans à ses 15 ans ! La version adulte évite qu'on se sente comprimée au niveau du ventre, après le repas. Elle convient parfaitement aux futures mamans.

Au quotidien avec bébé...

Toujours à bonne hauteur !

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

Avec harnais
5 points sécurisant
et réducteur d'assise
ergonomique confort
les premiers mois.



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



4 coloris au
choix : Gris
anthracite Vert de
gris, Bleu canard,
Gris tourterelle

**Babycook
Smart®
BEABA®, 430 €**

Notre super allié à l'heure du repas

Cette innovation nous permet de nourrir bébé en fonction de ses besoins nutritionnels : lorsque le robot est synchronisé à l'application (Béaba&moi) sur smartphone, on peut y entrer son âge, ses allergies et plein d'autres informations qui vont permettre à l'appareil de proposer plusieurs recettes. On n'a plus qu'à suivre les instructions du robot étape par étape pour concocter un repas sain et savoureux à bébé. Bol en verre (1250 ml), cuve et panier (1000 ml) en inox et lame Sabatier Diamant.

SYLVIANE DEYMIÉ ET CHARLOTTE FANICHET

Essential Cotton Bag,
LÄSSIG,
89,95 €
Disponible
en 3 coloris:
Rose, Taupe et
Anthracite



*En coton
biologique*

Aussi chic que pratique

Ce sac est fabriqué à partir de coton biologique. Doté d'une grande ouverture et d'une doublure lumineuse, il est très pratique! En plus, il possède de nombreux compartiments pour ranger tout le nécessaire de bébé. Il est vendu avec une bandoulière et plusieurs autres accessoires.



Discrète et hygiénique

En plus de son design ergonomique, esthétique et écologique, elle possède une capacité de 28 couches. Pratique, elle tourne et emballe chaque couche individuellement. C'est parfait contre les odeurs! Et grâce à son film multicouches antibactérien, elle élimine 99 % des germes dangereux. Disponible en 4 coloris (blanc coton, vert menthe, rose pâle ou bleu ciel).

*Top, elle existe
en deux tailles:
39 et 70 cm.*

Poubelle à couches,
TOMMEE TIPPEE,
32,99 €.

...on vous conseille ça!

Fini le mal de dos à l'heure du bain

Avec son faible encombrement au sol, elle est parfaite dans un petit espace. On est à bonne hauteur, ce qu'on apprécie particulièrement en cas de césarienne! Pratique avec sa bonne contenance et maniable, on la range aisément grâce à ses pieds amovibles.



Baignoire
LUMA,
29,95 € (le
support
est vendu
séparément
à 49,95 €)



**Liquide nettoyant
biberon Nuk,** 6,99 €.
Recharge 9,99 €

Efficace, sans parfum et sans colorants

Ce produit nettoie les biberons et les accessoires de bébé avec efficacité et sécurité. De PH neutre pour la peau et hypoallergénique, il contient des enzymes particulièrement efficaces pour dissoudre le lait, le jus et même, dans sa nouvelle formule, les résidus de céréales. Existe en 500 ml ou en recharge concentrée qui permet d'obtenir 2 flacons de 500 ml de liquide nettoyant. Disponibles en magasin spécialisé, en moyennes et grandes surfaces, ainsi que les sites e-commerce.



**Cuillère
d'apprentissage TIGEX,**
Vendue par deux, 5,20 €



Dès le début de la diversification

Cette cuillère aidera votre bébé à devenir autonome au moment du repas. Pas de gâchis grâce aux rainures spéciales et aux canaux en relief qui retiennent les aliments même lorsqu'on la retourne. Fabriquée en matière douce pour protéger les gencives fragiles de bébé, elle est parfaite pour les aliments mixés. Disponible en moyennes et grandes surfaces, ainsi que sur les sites e-commerce.

Au secours il ne m'écoute pas !

LES EXPERTES



Emmanuelle Juillard
ART-THÉRAPEUTE,
HYPNOTHÉRAPEUTE,
AUTEURE de
"Enfants-ados:
moments difficiles,
solutions faciles".
Éd. BoB.



Nadège Larcher
PSYCHOLOGUE,
FORMATRICE EN
ÉDUCATION
BIENVEILLANTE



Jessica Sotto
PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE
ET PSYCHO-
THÉRAPEUTE

Conseils de psys pour arrêter
de crier et de s'épuiser

Zen, restons zen...
Plus facile à dire qu'à
faire. Heureusement,
on a plus d'un tour
dans notre sac !



Il n'arrête pas de toucher les objets fragiles

Chez lui comme à l'extérieur, l'enfant ouvre les placards et touche à tout pour satisfaire sa curiosité naturelle. Il a soif de découvrir ce monde inconnu et tant mieux, car ça participe à son développement moteur et cognitif. Le bémol, c'est que l'interdiction ne suffit pas à réprimer ses envies.

On fait quoi ?

Chez soi, on met hors de portée et de sa vue les objets fragiles et dangereux. « Chez un copain ou dans un lieu public, on emmène un jeu qu'il aime beaucoup ou un nouvel objet, un magazine pour enfant par exemple, pour mobiliser son attention », suggère Emmanuelle Juillard.



FANNY
Maman de
Léo, 10 ans, et
Elsa, 5 ans

« Si je suis zen quand je leur demande quelque chose, ça passe mieux ! »

« Je leur demande gentiment de ranger leur chambre car c'est leur espace à eux. Si ça génère des refus ou des colères, on le fait ensemble en essayant de respecter leur méthode de rangement. Selon mon comportement, leur refus d'écouter est notable. Si j'arrive un peu en colère, ils s'énervent, voire piquent une crise et quand je suis "zen" et moins pressée, ça passe beaucoup mieux. Mais ce n'est pas simple tous les jours ! »

On part du parc, il court à l'autre bout !

Quand il s'amuse, il a du mal à accepter que ça s'arrête. La frustration, encore nouvelle pour lui, est difficile à gérer. « L'enfant est dans l'ici et le maintenant. Quand il veut manger, on le sert, quand il veut un câlin, il l'a... Il ne comprend pas qu'il existe des obligations et peut imaginer qu'on veut nuire à son bonheur. Alors il fuit », explique Emmanuelle Juillard.

On fait quoi ?

On le prévient en arrivant que l'on devra partir à telle heure. On lui indique sur la montre et on programme une alarme qui sonnera 10 minutes avant, le temps qu'il se fasse à l'idée. « C'est intéressant de dépersonnaliser à l'aide d'une alarme. Ce n'est pas nous qui décidons que c'est fini, c'est le temps de jeu qui est terminé et la sonnerie qui retentit. Ça évite de passer pour le méchant parent », glisse l'art-thérapeute.

*Ce n'est pas facile
tous les jours de rester zen,
compréhensif !
Mais on y arrive,
en prévenant,
en anticipant...*

Il ne range pas ses habits

Habitué à ce qu'on fasse tout pour lui, il ne voit guère l'intérêt de ranger. Loin de l'amuser, il voit plutôt ça comme une contrainte. L'ordre s'acquiert progressivement avec une période propice entre 18 mois et 6 ans, mais ça demande de la patience.

On fait quoi ?

On définit une place pour ses habits et on lui explique où ils se rangent. Pour lui faciliter la tâche, on place un portemanteau à sa hauteur dans l'entrée, on colle des pictos de T-shirts sur le tiroir dédié... « Quand on lui donne une consigne, on s'assure qu'on est dans son champ de vision, on le regarde et on lui touche gentiment l'épaule pour capter son attention. On joint le geste à la parole en rangeant nous-même un habit car il y a plusieurs canaux de communication : le visuel, l'auditif, le kinesthésique. On passe beaucoup par l'auditif alors que l'enfant y est moins sensible », note Emmanuelle Juillard. Il refuse de s'y mettre ? On lâche prise. L'experte propose d'avoir un pouf-coffre dans lequel on met tout ce qui traîne. On n'a pas rangé à la place de l'enfant, mais le salon reste net. Quand il en aura assez de trouver son pull à côté d'une chaussure sale et de figurines, il s'y mettra !

Il refuse de manger ses légumes

« À partir de 2-3 ans, une néophobie alimentaire peut apparaître. Elle touche 80 % des enfants et les amène à être sélectifs sur la nourriture », explique Nadège Larcher, psychologue, formatrice en éducation bienveillante à Tours et co-fondatrice d'Apprendre à communiquer. Plusieurs hypothèses : il est dans sa phase d'affirmation et veut contrôler sa nourriture ; il imite le refus de ses camarades ou son frère aîné... Une autre piste avancée : au temps des cavernes, ce comportement méfiant pouvait protéger l'enfant – qui commençait à gambader seul – des aliments dangereux.

On fait quoi ?

On évite d'en faire un problème, un enjeu affectif ou d'opposition. On lui propose de goûter à raison d'une bouchée par année : Il a 3 ans, il mange trois bouchées. On lui annonce la quantité qu'on lui demande de goûter et on s'y tient. S'il boude la purée de haricots, mais les aime entiers, on n'insiste pas. On lui cuisinera dans la forme qu'il aime la prochaine fois. « Si c'est un vrai dégoût, c'est une émotion primaire qu'il ne contrôle pas. Inutile de le faire goûter à tout prix », prévient la psychologue. Et on ne fait pas de chantage au dessert. Il pourra quand même en manger un.

Il traîne des pieds pour faire ses devoirs

La journée d'école a été longue et il est naturel qu'il rechigne à travailler. S'il rencontre des difficultés d'apprentissage ou que ce moment a déjà été source de tensions, il peut redouter aussi de faire ses devoirs. Il a peut-être aussi commencé à jouer...

On fait quoi ?

Après le goûter, on passe aux devoirs avant qu'il n'ait eu le temps de jouer. On laisse du choix à son enfant. « On peut lui demander par quoi il veut commencer ses devoirs : le plus facile ou le plus compliqué ? Où veut-il les faire ? », suggère Nadège Larcher. On essaye de rendre ce moment ludique : plutôt que de réciter ses tables de multiplication, on fait un jeu de société à base d'opérations... On visionne une vidéo en lien avec sa leçon...

« Pour les très opposants, on passe un contrat : je suis disponible pour t'aider jusqu'à telle heure, après c'est fini. Soit tu t'y mets avec moi, soit tu les fais tout seul ou pas du tout et tu te débrouilles avec ton professeur », conseille Nadège Larcher.

Tablette, télé... Il ne lâche pas les écrans

Les dessins animés, les jeux vidéo sont créés pour capter l'attention. À la fin de l'épisode, on découvre le début d'une nouvelle intrigue et l'enfant veut connaître la suite. « Son cerveau est happé et nourri de dopamine, une hormone synonyme de plaisir », constate Nadège Larcher. Difficile de quitter cette sensation de bien-être.

On fait quoi ?

Pour limiter la frustration, on annonce combien d'épisodes on le laisse visionner ou de parties de jeux vidéo on lui accorde. On se tient prêt vers la fin de l'épisode pour l'aider à éteindre. S'il n'y arrive pas, on éteint soi-même sans répéter la consigne. On peut aussi paramétrer un compte enfant sur Youtube pour déterminer le nombre d'épisodes. Et on tient bon !



Quand l'enfant refuse certains aliments, on évite d'en faire un enjeu affectif ou d'opposition, et on lui propose une autre fois, sous une autre forme...

On décrypte !

Le refus d'obtempérer est tout à fait normal chez l'enfant

À partir de 18 mois-2 ans, c'est la phase d'opposition et ses fameux « non ». « Ce refus, c'est une façon d'affirmer sa personnalité, de ne pas se soumettre. Ça peut perdurer au-delà de 2 ans », explique la psychologue Jessica Sotto. Ainsi, ça revient souvent à la préadolescence quand l'identité de l'enfant se construit davantage et qu'il est plus difficile de se faire entendre.

Quand il n'écoute pas, c'est parfois aussi parce qu'il est dans son monde. « Imaginer, c'est une manière pour eux d'apprendre, d'élaborer beaucoup de choses. Et si on leur demande quelque chose à ce moment-là, on interrompt ce travail », souligne la psychologue. L'enfant peut aussi avoir des difficultés à quitter une activité plaisante, refuser une frustration qu'il a du mal à gérer en raison de l'immaturité de son cerveau.

Gare aussi aux consignes trop nombreuses.

« L'enfant peut avoir une charge mentale trop importante pour tout retenir. Et puis, il est souvent fatigué de sa journée d'école où il a déjà dû se plier à beaucoup de règles. Il n'a pas pu faire ce qu'il voulait », ajoute Jessica Sotto.

En fonction de l'intensité du manque d'écoute, de sa fréquence et de ce que ça peut générer, et si d'autres comportements perturbent le quotidien, une consultation peut s'avérer utile. Mais généralement, il est malheureusement normal de devoir répéter vingt fois la même chose !

NADYAEUGENE, LENA OGURTSOVA / SHUTTERSTOCK

DOROTHÉE BLANCHETON

Couches jetables

Lesquelles sont les plus écolos ?



L'EXPERTE



Aline Gubri
CONFÉRENCIÈRE
en transition
environnementale,
auteure de
"Écologique sans me
ruiner" (éd. Robert
Laffont), fondatrice
du blog
Consommons
Sainement.

Au rayon des couches, les marques se mettent au vert. Mais ces couches dites "écologiques" le sont-elles vraiment ? À quels labels se fier ? Quelles marques sont réellement engagées ? Check-list pour y voir plus clair.

VRAI/FAUX

● Un enfant génère en moyenne 200 kg de couches. **VRAI !** C'est le résultat de près de 4 000 changes, de sa naissance à l'âge de la propreté !

● Les couches sont composées de coton. **FAUX !** Les couches jetables sont composées de plastiques, de colles, de billes à absorption chimique et de cellulose de bois. La production de ces matières a de lourds impacts sur l'environnement, ce qui rend la fabrication des couches tout aussi polluante que leur fin de vie.

*Source : ADEME.

Pour des couches vraiment plus écoresponsables, on s'assure de cocher au minimum les trois critères suivants.



Un écolabel de confiance

À la différence des termes marketing vagues comme "écologique", les écolabels imposent des critères précis et concrets. Pourtant, tous ne se valent pas. En voici trois fiables, à rechercher sur l'emballage...

La crème de la crème



Très bon choix

Bon choix



Du plastique biosourcé

Optez pour des couches en partie composées de bioplastique. Au plastique conçu à base d'amidon de maïs (ressource vivrière gourmande en eau, en engrais et en pesticides), préférez celui en canne à sucre, un déchet agricole retrouvant une seconde vie.



Une cellulose certifiée FSC

Ce label vous garantit que la cellulose de bois (présente dans le cœur absorbant de la couche) est issue de forêts gérées durablement.

Et si possible...

Une fabrication française

Limitez l'impact carbone du transport des couches en les préférant fabriquées en France ou, à défaut, en Europe. L'information est généralement indiquée sur l'emballage.

Le label OEKO-TEX® Standard 100

Ce label mesure et limite la présence de certaines substances reconnues comme nocives pour la santé humaine, pour offrir à votre bébé une couche plus saine.



OÙ PEUT-ON ACHETER CES COUCHES ?

Certaines marques répondent à l'ensemble de ces critères, comme Bébé au Naturel (disponible uniquement en ligne). D'autres répondent à la plupart comme Love & Green, Tidoo, Lotus Baby Natural Touch ou BB ecologic (disponibles en grandes surfaces ou en ligne).

ET CÔTÉ PRIX ?

À environ 26 à 30 centimes l'unité, le budget est équivalent à celui des couches classiques de marques leaders et paradoxalement plus bas que certaines marques au *greenwashing* accablant (35 à 50 centimes la couche).

SIRTRAVELALOT/SHUTTERSTOCK

POUSSÉES DENTAIRES

CAMILIA® : MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE UTILISÉ POUR APAISER LES SYMPTÔMES DE LA POUSSÉE DENTAIRE.

Camilia®, élaboré par les laboratoires Boiron, est une solution homéopathique adaptée au bébé. Sa formule est composée à partir de 3 substances actives homéopathiques d'origine végétale traditionnellement utilisée pour apaiser bébé quand il fait ses dents.

UNE SOLUTION SANS EFFETS INDÉSIRABLES CONNUS POUR L'ORGANISME DE BÉBÉ

Douleur et gonflement des gencives, comportement grognon, sommeil agité, joues rouges, salivation abondante, envie de tout mordiller : différents symptômes que le médicament Camilia peut apaiser.

Il se compose de 3 substances actives homéopathiques d'origine végétale traditionnellement utilisées en homéopathie pour :

- Douleur et irritabilité : Chamomilla vulgaris 9 CH et Rheum 5 CH
- Douleur des gencives : Phytolacca decandra 5 CH

DES UNIDOSES BUVABLES STÉRILES

- Une hygiène garantie : l'unidose est à usage unique
- Conditionnées dans des sachets étanches et faciles à transporter
- Ces unidoses pré-dosées contiennent 1 ml de solution : à chaque application, vous êtes sûr de la quantité que vous donnez
- Elles sont simples à administrer au bébé : lavez-vous les mains avant d'utiliser l'unidose, mettez le bébé en position assise puis versez tout le contenu de l'unidose en pressant légèrement dessus.



Pour découvrir le calendrier de la poussée dentaire > CAMILIA.FR

UNE FABRICATION SELON LA TRADITION HOMÉOPATHIQUE

Une formule réalisée à partir d'eau purifiée et des substances actives homéopathiques issues de plantes.

FABRIQUÉ EN FRANCE

Un médicament compatible avec d'autres traitements médicaux en cours



3 à 6 unidoses par 24h

Troubles attribués à la dentition chez le nourrisson

Camilia®

SOLUTION BUVABLE EN RÉCIPENT UNIDOSE

10 UNIDOSES

BOIRON®

Une posologie adaptée et pensée pour bébé : une unidose 3 à 6 fois par 24h, pour soulager bébé de jour comme de nuit, durant 3 à 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez un professionnel de santé pour vous assurer qu'ils relèvent bien d'une poussée dentaire.

Camilia® est un médicament homéopathique aux 3 substances actives, traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire. Visa 21/05/61446031/GP/002.



Votre santé mérite le plus grand respect

Le point sur... leurs dents

À quel âge consulter? Comment se brosser les dents? Quel dentifrice choisir? Etc.
Consultation au cabinet spécialisé pour enfants Les Fées des dents, à Paris, avec le Dr Vicky Cherfane, chirurgienne-dentiste.

Le brossage des dents

● Deux fois par jour dès la première dent

Le Dr Vicky Cherfane a une tactique infailible. Pour trouver les cachettes des bactéries sur les dents, elle les colorie avec un révélateur de plaque pour que ça soit plus concret pour les enfants. Elle leur montre ensuite comment se brosser les dents : il faut faire dix allers-retours de chaque côté des dents : extérieur, intérieur et sur le dessus. Et on frotte bien aussi la gencive pour éliminer la plaque dentaire qui s'y niche.

À la fin du brossage, on peut utiliser du fil dentaire pour nettoyer entre les dents quand elles sont très serrées. « Généralement, les enfants acceptent bien cette étape et réussissent rapidement à le faire eux-mêmes. »

● Quel dentifrice ?

« On le choisit enrichi en fluor, explique le Dr Cherfane. Dès 2 ans, on opte pour un dentifrice avec 500 ppm de fluor. Dès 3 ans, quand l'enfant arrive à bien cracher, on passe à un dentifrice contenant 1000 ppm de fluor. Et à partir des premières dents définitives, on peut utiliser un dentifrice junior ou pour adulte, contenant 1450 ppm de fluor. On en met toujours en petite quantité. »

Pour sa première visite, Jonas, 3 ans, se met à l'aise en brossant les dents de la peluche dragon. Ludique !

Brosse électrique ou manuelle ?

« Le mieux, avant le collège, reste la brosse manuelle, mais si ça facilite l'acceptation du brossage, on peut alterner avec une brosse électrique », conseille la spécialiste. Avec une brosse à dents électrique, on reste 5 secondes sur chaque face interne et externe des dents, en brossant bien au niveau de la gencive. Puis on brosse le dessus des dents. Pour être efficace, la taille de la brosse doit être adaptée à la bouche de l'enfant.



Pour montrer les bons gestes de brossage et comment se forme une carie, la dentiste utilise de grosses dents.

En général, à 3 ans, les 20 dents de lait sont toutes en place. Les premières commencent à tomber vers 5-6 ans.

La première visite chez le dentiste

● À quel âge ?

Dès 3 ans, on reçoit un document M'T dents envoyé par l'Assurance maladie qui permet d'avoir une visite 100 % remboursée (des tarifs pris en charge). « Pour la majorité des enfants, sans problème particulier, c'est le bon âge pour une première fois », explique le Dr Vicky Cherfane.

● Pourquoi c'est important ?

Même s'il n'y a pas de carie à soigner, cette première visite est l'occasion de faire un bilan fluoré, de rappeler les bonnes habitudes alimentaires et les règles d'un brossage efficace. On vérifie également que toutes les dents de lait sont bien sorties, etc.

La dentiste se sert de Playmobil pour expliquer le déroulement de la séance à Jaïs, 5 ans.

Équipé de lunettes de soleil pour atténuer la luminosité de la lampe, et d'un miroir pour regarder tout ce que la dentiste fait, Jonas se sent en confiance.

On consulte illico

● Caries, pousse, tétine...

On prend rendez-vous avant 3 ans, en cas de risque carieux élevé :

on s'en rend compte avec l'apparition de taches. Si l'enfant se plaint de douleur ou s'il a une sensibilité au chaud ou au froid, on checke sans attendre, pour voir s'il n'y aurait pas une carie cachée par-là.

De même, si l'enfant prend la tétine ou suce son pouce, ou si c'est la galère pour lui brosser les dents, on prend un rendez-vous pour mettre en place de bonnes habitudes.

● En cas de chute et de choc

sur une dent, on va chez le dentiste dans les jours qui suivent, notamment si la dent bouge, si elle est fêlée, cassée et si elle a été un peu déplacée.

Attention, plusieurs mois après un choc, un abcès peut apparaître sur la gencive, ou la dent peut devenir grise. On reste donc vigilant et on surveille. Le dentiste fera une radio pour voir l'état des racines et si le nerf est intact. Il pourra aussi contrôler la cicatrisation de la plaie, reconstituer la dent définitive à l'aide d'un composite, etc.

Le Dr Cherfane fait tester les instruments dans le creux de la main.

Jaïs est installé pour une radio.

« J'ai choisi une dentiste à l'aise avec les enfants. »

« J'ai cherché par le bouche-à-oreille une dentiste super douce et patiente avec les enfants. Elle leur explique tout et elle chante même des chansons pendant le soin. Ils vont être suivis pendant des années et je voulais qu'ils se sentent en confiance. Mes deux fils ont consulté à 3 ans, même s'ils n'avaient pas de problème particulier. Comme ça, ils ont fait connaissance en douceur avec leur dentiste. Et le jour où il faudra soigner une carie ou retirer une dent, ils seront plus à l'aise. »

ESTHER
Maman de
Jaïs et Jonas.

Une rentrée Green

Des envies d'école buissonnière, de prolonger l'été...
Une mode confortable, des matières naturelles, on traîne dans les
champs et les jardins. Les cahiers et crayons peuvent attendre!

STYLISME ÉMILIE ROUFFIAT. PHOTOS OLIVIER RIBARDIÈRE. COIFFEUSE-MAQUILLEUSE MARIE-BLANCHE LONGUET.

Camille

Robe en viscose
et coton imprimé
fleuri, col Claudine
festonné et
manches ballon,
25,95 €, ZARA.

Pull en laine maille
jersey ajouré,
55 €, NUMÉRO 74.

Chapeau en paille
naturelle, **34,99 €,**
MONOPRIX.

Col en coton bordure
festonnée, **12,99 €,**
MONOPRIX.



JEANNA DRAU/SHUTTERSTOCK



Andréa

Chemise col mao
en lin et coton

17,95 €, ZARA

Salopette en
jean denim et
élasthanne, 29,99 €,
VERTBAUDET

Bottines à lacets
en cuir, 69,90 €,
CYRILLUS

Chapeau en paille
naturelle, 34,99 €,
MONOPRIX

Camille

Salopette en
denim délavée,
22,95 €, H&M

Blouse en gaze de
coton à manches
victoriennes
élastiquées, 22,90 €,
CYRILLUS

Bottes en daim et
semelles en cuir,
fabriquées à la main
en France, 190 €, LA
BOTTE GARDIANE

Chapeau provençal
en paille naturelle,
59,80 €, LANDLINE



Camille

Robe imprimée, poche plaquée avec broderie et fermeture bouton en nacre, **75 €, TAMBERE.**

Jupe en double voile de coton organique, **42 €, NUMÉRO 74.**

Débardeur dentelle en coton recyclé, boutonné dos, **22,95 €, ZARA.**

Col en coton bordure festonnée, **12,99 €, MONOPRIX.**



Andréa

Blouse en double voile de coton organique. Vendue avec son pantalon, **52 €, NUMÉRO 74.**

Gilet de costume en tissu satiné réglable dans le dos, vendu avec chemise et nœud papillon, **10 €, KIABI.**

Lunettes monture en acétate, made in France, **207 €, VERY FRENCH GANGSTERS.**

Chapeau en paille naturelle, **34,99 €, MONOPRIX.**



Camille

Jupe en double voile de coton organique, **42 €, NUMÉRO 74.**

Cardigan torsadé en laine et coton recyclés, boutons en bois, **64 €, THE NEW SOCIETY.**

Col en coton et dentelle vintage **12 €, LEBONCOIN.**

Bottes en daim et semelles en cuir, fabriquées à la main en France, **190 €, LA BOTTE GARDIANE.**



Un arbre généalogique pourquoi c'est important ?

Un enfant a besoin de savoir d'où il vient. L'image est celle d'un arbre qui irait puiser dans ses racines pour grandir, construire son tronc, ses branches et ses feuilles.

LES EXPERTES



Éveline Bissone Jeufroy

COACH, PSYCHOLOGUE
ET GRAPHOLOGUE,
AUTEURE
de "L'héritage invisible
– Secrets de famille,
deuils inachevés,
loyautés... se libérer
des maux de
nos ancêtres avec
la psychogénéalogie",
aux éditions Larousse.



Dr Anne Gramond
PÉDOPSYCHIATRE,
AUTEURE

de "100 idées pour aider
un enfant qui ne va
pas bien", aux éditions
Tom Pousse.

Pourquoi est-ce bénéfique de **parler de ses racines** ?

Le récit de ses origines, raconté par ses parents, ses grands-parents... aide l'enfant à construire son identité propre, à prendre sa place au sein des générations. Pour les adultes, c'est aussi un moyen de transmettre les valeurs familiales.

On commence à en parler le plus tôt possible.

Pour les enfants, les images parlent plus que les mots. Avec les plus petits, on part d'un album de photos de famille. On peut aussi dessiner un arbre généalogique simplifié avec uniquement les frères et sœurs, les parents et les grands-parents. À partir de 5-6 ans, on commence à le construire ensemble. On demande aux plus grands de faire des recherches avec nous sur leurs ancêtres.

À faire pour et avec les enfants

Un livre incontournable avec animations (pochettes, enveloppes, photos à coller...) "Une histoire de famille", éd. Larousse. Un site Myheritage.fr

Les enfants adorent regarder des photos ! Alors on feuillette avec eux un album de famille et on leur raconte...

Comment raconter **l'histoire de sa famille** ?

Chaque histoire étant unique, c'est petit à petit, à la croisée des différents récits que l'enfant forge sa personnalité, construit sa propre histoire, trouve sa place au sein de sa famille et dans le monde.

On passe par des anecdotes.

Lorsqu'un enfant fait une bêtise, après l'avoir repris, on lui raconte celles que l'on faisait quand on était petit. On peut aussi lui confier des traits de caractère de ses grands-pères, oncles et tantes. On n'hésite pas à parler des qualités, mais aussi des défauts. C'est rassurant et déculpabilisant de savoir que personne n'est parfait.



Comment aborde-t-on le sujet **des familles recomposées** ?

Divorce, remariage, famille monoparentale ou recomposée... l'arbre familial peut être un peu plus compliqué à réaliser, mais l'histoire vaut la peine d'être racontée !

On évite d'en faire un sujet tabou. Dès son plus jeune âge, notre loulou est capable d'entendre que papa et maman se sont séparés. Avec les plus petits, on peut passer par le dessin. Il suffit de rajouter à la branche paternelle la nouvelle compagne ou à la branche maternelle, le nouveau compagnon. On n'hésite pas à demander à son conjoint de raconter sa propre histoire. Si l'on sent que l'enfant n'est pas prêt à l'entendre, on n'insiste pas.

Par où commencer son arbre généalogique ?

Pour rendre l'arbre généalogique plus concret, on peut mettre la photo des différents membres de la famille, leur date de naissance... « On peut aussi rajouter leurs traits de personnalité, leurs passions et des choses insolites qui leur sont arrivées. C'est toujours intéressant de savoir qu'un de ses oncles a été aventurier ou qu'une personne s'est mariée avec une célébrité », précise le Dr Anne Gramond.

Et quand papi et mamie ne sont plus là ?

Pour faire vivre leur mémoire, on continue de parler d'eux. On raconte leur passion pour la peinture ou les vieilles voitures... Avec les plus grands, on n'hésite pas à leur dire qu'ils font du foot comme papi ou qu'ils cuisinent aussi bien que mamie. On leur parle aussi de leurs caractéristiques physiques. On leur dit que mamie était rousse comme eux, ou qu'elle avait plein de grains de beauté. Ça permet à l'enfant de comprendre d'où il vient et d'accepter ses particularités physiques, d'autant plus s'il ne les assume pas trop.

Lorsque les grands-parents disparaissent, une génération s'éteint. Ça ne les empêche pas d'être bien présents sur l'arbre généalogique et au travers des souvenirs.

Comment évoquer les **aléas de la vie** ?

Il arrive qu'il y ait des conflits au sein d'une famille. Il est aussi possible que par le passé, un enfant dans la famille ait été abandonné. Il se peut également qu'une personne de la famille ait fait de la prison... Tous ces événements constituent l'histoire familiale.

On ne dit pas que c'est "bien" ou "mal", on dit que c'est "triste" ou "joyeux". Pas besoin d'aborder le sujet de manière formelle, ça peut se faire au détour d'une conversation. Il n'est pas obligatoire, non plus, de rentrer dans les détails. En revanche, si l'enfant pose des questions, on lui répond sans tabou.

Quand les membres de la famille **vivent à l'étranger** ?

Les parcours de vie et les contraintes professionnelles poussent parfois les familles à déménager. Ce n'est pas parce que tata et tonton vivent loin, qu'ils ne pensent pas à nous.

Avec les plus petits, on représente les différents pays et les maisons dans lesquelles chacun vit. On appelle régulièrement ses proches par téléphone ou par visio. On peut aussi leur demander de faire un dessin ou des cartes postales que l'on envoie. Avec les enfants de 7-8 ans, on prend un globe terrestre et on leur montre où habite chaque membre de leur famille. Un bon moyen d'échanger sur les différentes cultures locales.

Si on ne connaît pas ses racines...

Adopté, issu d'un don d'ovocytes, de sperme ? « L'histoire de sa naissance ne doit pas être un tabou. On en parle à l'enfant le plus tôt possible. Ça peut même se faire *in utero* ou à la naissance. Il a sa place dans l'arbre généalogique au même titre que n'importe quel autre enfant de la famille. On ne lui a pas transmis nos gènes, mais on lui a transmis un peu de nous, nos mimiques, notre façon d'être, de parler... Sur l'arbre généalogique, on peut inscrire des anecdotes, nos ressemblances en termes de caractère, le fait que l'on porte tous deux des lunettes... », affirme Anne Gramond.

INGRID BERNARD

ACTUALITÉS COMMERCIALES

THULE SHINE, la nouvelle poussette citadine compacte et confortable !

La Thule Shine est sans compromis avec ses fonctionnalités haut de gamme : siège inclinable rembourré/réversible, poignée réglable, grand canopy ventilé/extensible, repose jambes réglable, panier avec capacité de 10 kg et pliage facile avec



une tenue autonome rangée.

Utilisable dès les premiers jours avec la nacelle et une variété d'accessoires qui grandissent en même temps que votre enfant. La Thule Shine est votre nouvelle alliée pour tous vos déplacements en ville !

PVC : 749,95€.

En vente en exclusivité chez poussette-shop.com ou sur thule.com

DENTINÉA

Soulagez les symptômes de la poussée dentaire de bébé

Médicament homéopathique aux trois substances actives traditionnellement utilisées dans les troubles (douleurs, rougeurs, hypersalivation, ...) liés à la poussée dentaire chez les nourrissons de plus de 2 mois et les enfants. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire.



Disponible en pharmacies. Sans ordonnance. www.dentinea.laboratoires-gilbert.com

Mon 1^{er} biberon TIGEX

Tétine ronde, tétine plate, vous êtes un peu perdu.e et ne savez pas quelle tétine choisir pour l'arrivée de Bébé ? Nous avons la solution avec ce kit découverte qui comprend un corps de biberon 150 ml idéal pour les premiers mois de Bébé, une tétine ronde 3 vitesses 0-6 mois et une tétine plate Transition + 0-6 mois. Pourquoi ? Parce qu'au final, peu importe ce que vous lui proposerez, c'est bébé qui choisit !

Prix conseillé : 8,50 €



Le petit-déjeuner pour tous les âges et tous les usages !

Blédine®, les céréales à consommer dans le biberon sans sucres ajoutés¹ et surtout 60 % moins sucrés que les céréales infantiles du marché²; Blédidej les céréales lactées prêtes à l'emploi à la texture onctueuse, Mini Matin les céréales soufflées et biscuits à manger avec les doigts.

¹Contient des sucres naturellement présents. ²60 % de sucre en moins pour les gammes Blédine®, hors miel, par rapport à la moyenne des céréales pour bébé pour le marché.

Plus d'infos sur le site www.bledina.com.

Lieux de vente : grandes surfaces, pharmacie et E-shop blédina

Le shampoing douche solide MUSTELA... pour toute la famille, dès 3 ans !

S'engager dans une routine zéro déchet ? Rien de plus simple avec le nouveau shampoing douche solide Mustela ! Sans savon, sans silicone, sans tensioactif sulfaté, enrichi en huile d'avocat bio et en huile d'olive bio, il nettoie en douceur à la fois les cheveux et le corps. Sa mousse onctueuse et légère se rince facilement, et sa formule sans parfum plaira à toute la famille !

Prix public conseillé : 7,90 €.

En vente sur www.mustela.fr et en pharmacies/parapharmacies.



C & A, une mode inclusive toujours plus responsable

Depuis toujours la marque s'engage à offrir une mode inclusive et plus responsable.

Cette saison, le denim, produit incontournable du dressing, est mis à l'honneur chez C & A à travers trois nouveautés :

"Notre denim. Your Fit" : des jeans à la coupe parfaite, quels que soient l'âge, le sexe ou la morphologie.

Une nouvelle collection de jeans 100 % coton bio et made in Europe.

Une collection capsule de six jeans 100 % upcyclés.

www.c-a.com



Comment l'aider à réguler son hyperactivité ?

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



Léonie est une petite fille au regard pétillant et coquin.

À peine assise, elle se relève pour découvrir le cabinet. Léonie a beaucoup de mal à se poser et c'est assez ennuyeux à l'école, car elle perturbe parfois la classe malgré elle avec son comportement.

EXPLICATION

Les enfants souffrant d'hyperactivité ou de trouble de l'attention avec hyperactivité ont besoin de canaliser leur énergie. Leur proposer de se concentrer sur plusieurs sens en même temps crée une synesthésie (un ressenti de plusieurs sens simultanément) qui les aide à se relâcher plus facilement.

Anne-Laure Benattar: Dis-moi Léonie, raconte-moi ce que tu ressens en classe ?

Léonie: Le matin, je suis contente de voir mes amies et d'apprendre de nouvelles choses. J'arrive tôt pour profiter de la cour ! Après, il faut se concentrer et ne pas faire de bruit et c'est dur ! Je fais tomber des objets, je bouge tout le temps, ça dérange ma voisine et la maîtresse se fâche !

A.-L. B.: On va faire une séance un peu spéciale avec plusieurs choses en même temps pour te donner des clés pour te détendre. Est-ce que ça te dit ?

Léonie: Oh oui ! J'adore faire plusieurs choses en même temps !

A.-L. B.: Top ! Alors on y va ! On se met debout et on va faire une posture de yoga : la montagne. Tu connais ?

Léonie: Non pas trop...

A.-L. B.: Tu te mets debout, les jambes bien droites, les bras le long du corps avec les paumes ouvertes vers l'avant et tu te grandis. Tu peux sentir un fil invisible qui te relie au ciel et des racines te rattachant au sol. Tu fermes les yeux maintenant.

Léonie: Ah c'est bien, pas facile de rester comme ça ! Tu m'as dit qu'on ferait plusieurs choses, on va bouger ?

A.-L. B.: Oui, on va faire plusieurs choses, essaie de rester comme ça si tu peux. Si tu veux changer de position, tu peux aussi

joindre tes deux mains en position prière devant ta poitrine. À présent, puisque tu es une montagne, tu peux imaginer un lac de montagne très tranquille face à toi.

Léonie: Oui d'accord ! Je vois un lac ! Il est beau, on dirait la mer. Il bouge !

A.-L. B.: Oui c'est le reflet de ton ressenti. À présent, essaie de visualiser l'eau qui se calme et devient lisse, immobile. Pour ça, tu peux te concentrer sur ta respiration abdominale. D'ailleurs, tu peux mettre tes mains sur ton ventre pour observer ta respiration. Tu inspires en sortant ton ventre et tu expires en le rentrant. L'eau se calme au fur et à mesure.

Léonie: Ça y est ! L'eau devient presque lisse ! Ah non ! Elle bouge à nouveau !

A.-L. B.: C'est super que l'eau ait été calme un petit moment. C'est progressif. Tu peux remettre les mains en prière devant toi ou les bras tendus paumes ouvertes et recommencer à visualiser le lac tranquille, inspirer, expirer... À chaque expiration, le lac s'apaise un peu plus.

Léonie: J'ai réussi ! Il est très calme et je me sens super détendue.

A.-L. B.: Bravo ! Tu peux ouvrir les yeux. Tu as réussi à t'apaiser et à garder ton lac tranquille, et tu pourras le refaire même en classe si tu le souhaites tout en restant assise à ta place.

Décryptage

ASTUCE: Il est possible d'ajouter d'autres sens à la visualisation pour une synesthésie plus grande comme les oiseaux qui chantent ou l'air pur de la montagne...

LA VISUALISATION: La visualisation d'un lac calme demande de l'attention et de la concentration d'une part, et libère au bout de quelques minutes des hormones comme la dopamine dont les enfants souffrant d'hyperactivité ont besoin pour s'apaiser. L'ocytocine peut aussi être libérée au bout d'un temps légèrement plus long.

LE YOGA: La posture de la montagne est une posture d'ancrage qui permet de se recentrer et de se poser tout en restant vigilant dans la position debout. D'autres postures comme l'arbre à travers l'ancrage et l'équilibre peuvent aider à se recentrer et se focaliser sur le ressenti corporel.

LA RESPIRATION: Se concentrer sur sa respiration abdominale permet là aussi de retrouver son calme et d'apprendre à relâcher les tensions et le stress associé parfois à l'hyperactivité.

{ Du temps pour moi

Maman mais pas que...





La Biafine

NOUVELLE TENDANCE SUR TIKTOK!

La Biafine serait un nouveau produit miracle pour la peau. Généralement utilisée pour soulager les brûlures, plusieurs influenceuses américaines ont vanté ses mérites en tant que crème hydratante. Or, elle contient plusieurs perturbateurs endocriniens, et notamment de la triéthanolamine, une amine suspectée d'être allergène et cancérigène. Appliquée quotidiennement, la Biafine peut donc être dangereuse pour la santé. E.H.



"STEALTHING"

AU CANADA, C'EST DÉSORMAIS UN CRIME

La Cour suprême du Canada a estimé que le retrait du préservatif pendant l'acte sexuel sans le consentement du ou de la partenaire (ou "stealthing") est désormais considéré comme un crime sexuel. D'autres pays pénalisent également cette pratique, mais sans la rendre illégale, permettant juste aux victimes de réclamer des dédommagements : l'État de Californie (E.U.), la Suisse, le Royaume-Uni... En France, la loi reste floue sur le sujet. F.P.



80% des Français·es estiment que la précarité menstruelle est un sujet de santé publique

D'après le dernier baromètre de l'association Règles élémentaires, 8 Français·es sur 10 estiment que la précarité menstruelle est un enjeu de santé publique. Si le gouvernement a alloué un budget de 6 millions d'euros pour lutter contre la précarité menstruelle, c'est encore insuffisant pour 60 % des personnes interrogées. Plus de 80 % d'entre elles pensent qu'il faudrait mettre gratuitement à disposition des protections périodiques dans les lieux publics et les écoles afin de lutter contre la précarité menstruelle. E.H.

Sommaire

- 74 Beauté : Pleins feux sur l'autobronzant green !
- 78 Les soins éclat qui réparent la peau agressée par le soleil

Idéal pour faire durer le bronzage sans s'exposer, c'est la période de l'année où on préfère l'utiliser, car si on l'applique en étant déjà hâlée, il est bien plus naturel ! On vous dit tout sur ce nouveau geste incontournable du retour de vacances !

Pleins feux sur l'autohronzant green

Visage
et
corps

Zéro prise de tête avec les mousses 2 en 1

C'est une des textures les plus tendance et faciles à vivre ! Aérienne, elle s'étale aisément sur le visage comme sur le corps et le résultat (visible après quelques heures) est très naturel. Teintée, on voit mieux tout de suite où on l'a appliquée.

On les retrouve chez Garnier Ambre Solaire qui promet « un hâle intense en une application, visible pendant une semaine » ou Hawaiian Tropic. Sur une peau déjà hâlée, le produit se fonde bien mieux. La DHA (Dihydroxyacetone, l'agent autobronzant) est aujourd'hui majoritairement d'origine végétale, issue des céréales ou du fruit de la canne à sucre (chez S & Vaë), voire certifiée par Ecocert (Vita Liberata), ou 100 % naturelle (St.Tropez).



Pas d'inquiétude !

Les formules sont sans transfert, ce qui signifie qu'elles ne tachent pas les vêtements (évitons quand même de porter du blanc le jour où vous l'appliquez, par contre pas de problème les jours suivants).

1. Mousse Autobronzante Natural Bronzer Garnier Ambre Solaire, 200 ml, 11,70 €.
2. Mousse Autobronzante Hawaiian Tropic, 200 ml, 13,20 € (2 teintes).
3. Mousse Bronzante Teintée Vita Liberata, 200 ml, 30,90 € (2 teintes).
4. Sunny Honey Mousse de Bronzage de Bali Coco & Eve, 200 ml, 31,90 €.
5. Mousse Auto-bronzante S & Vaë, 150 ml, 27,90 € (chez Nocibé).
6. Mousse Ensoleillée Magic Visage et Corps B.O.T.A.N., 150 ml, 28 €.
7. Self Tan Mousse Bronzante Façon Crème Fouettée St.Tropez, 200 ml, 32,95 €.

Pour en tirer le meilleur profit

- On applique la mousse autobronzante sur une peau parfaitement nettoyée, exfoliée, nue (pas d'hydratant avant) et sèche, à l'aide d'un gant de bronzage. On l'utilise avec parcimonie sur les zones plus rugueuses (pieds, coudes, genoux, mains).
- On attend 8 heures minimum avant de prendre une douche et après, on sèche sa peau en tapotant (sans frotter bien sûr !). Le hâle continuera à se développer lentement jusqu'à 72 heures après l'application.
- Selon les besoins, on n'hésitera pas à renouveler l'expérience 1 à 2 fois par semaine. On peut aussi obtenir un effet plus foncé et longue durée en appliquant deux couches successives. Le résultat est totalement modulable, mais si c'est la première fois que l'on utilise un autobronzant, il est préférable d'avoir la main légère, quitte à y revenir le lendemain ! Sans oublier de laver ses mains au savon juste après l'application.



Le gant applicateur, un vrai plus !

On vous recommande vivement d'appliquer votre autobronzant avec un de ces gants spéciaux qui permettent d'absorber l'excédent de matière et de parfaitement étaler et fonder l'autobronzant sur la peau. Il suffit d'en répartir une noix sur le gant et d'effectuer des mouvements doux et circulaires sur le visage comme sur le corps. On obtient ainsi un hâle vraiment homogène. Certains gants (S and Vaë, B.O.T.A.N.) ont une doublure imperméable pour protéger les mains de tout contact avec le produit, un détail qui change tout !

Notre sélection : Gant Applicateur d'Autobronzant Hawaiian Tropic, 4,99 €. ● Gant de Bronzage Luxueux en Velours à Double Face Vita Liberata, 6 €. ● Gant Applicateur B.O.T.A.N., 9,90 €. ● Gant Applicateur S & Vaë, 9,90 €. ● Gant de Bronzage Velours Coco & Eve, 13 €.





Coup double avec les autobronzants hydratants

La clé d'un résultat naturel réside dans la richesse de la formule en ingrédients hydratants (aloe vera, glycérine végétale, vitamines E ou C, acide hyaluronique, huiles végétales...). On le sait, la DHA (actif autobronzant) a tendance à dessécher la peau, d'où l'importance de compenser avec des actifs soin qui permettront aussi un résultat plus uniforme. Second bénéfice: l'autobronzant peut se substituer aux soins hydratants. Les formules (des autobronzants progressifs) ont été "cleanées" avec de la DHA végétale. Certaines contiennent même un peptide embellisseur de hâle qui favorise en plus la synthèse de la mélanine (Dr Pierre Ricaud).

Les conditionnements, pour la plupart, sont en plastique recyclé.

1. Lait Corps Nourrissant Effet Soleil peaux claires ou peaux mates **Mixa Intensif Peaux Sèches**, 250 ml, 5,95 €. 2. Gel Fondant Autobronzant Hydratant Visage et Corps **Autohelios La Roche-Posay**, 100 ml, 11,56 €. 3. Reflets de Soleil Soin Visage Autobronzant Hâle Léger ou Intense **Institut Esthederm**, 50 ml, 40 €. 4. Glow Boost Sérums Autobronzant visage et corps **S & Vaë**, 30 ml, 29,90 € (chez Nocibé). 5. Autobronzant Hydratant Sublimateur Visage et Corps **Nuxe Sun**, 100 ml, 20,80 €. 6. Lotion Progressive Fabulous Gradual **Vita Liberata**, 200 ml, 16,90 € (deux teintes). 7. Sunny Honey Sérums Bronzant pour le visage **Coco & Eve**, 30 ml, 26,90 €. 8. Lait Corps Velouté Autobronzant **Dr Pierre Ricaud**, 125 ml, 22 €.

QUID DE L'AUTOBRONZANT PENDANT LA GROSSESSE ?

On vote pour à 100 % ! D'une part, il permet d'avoir un joli hâle doré sans s'exposer, d'autre part, sa formule vraiment safe et clean peut être utilisée les yeux fermés.

On efface tout et on recommence !

Ce produit futé enlève toute trace d'autobronzant pour mieux préparer l'application suivante. Cela permet de limiter les taches qui apparaissent parfois lorsqu'on applique couche sur couche de l'autobronzant. Trois à cinq jours après avoir fait monter le hâle, et si le bronzage commence à perdre de son intensité, on l'applique sur peau propre et sèche en effectuant quelques mouvements circulaires. On laisse agir 5 min avant de rincer à l'eau tiède avec un gant pour éliminer les résidus d'autobronzant. On profite aussi de sa formule hydratante non abrasive qui se révèle être une base idéale pour appliquer l'autobronzant sur tout le corps.

Notre sélection :

Effaceur d'Autobronzant **Hawaiian Tropic**, 200 ml, 13,20 €.

Un joli hâle caramel avec les gouttes

Un geste simplissime pour obtenir la meilleure version de nous-même: un hâle sur mesure, bluffant de naturel ! Inventées par Clarins, les gouttes autobronzantes se mélangent à n'importe quel soin quotidien, peu importe sa texture (crème de jour ou lait corporel): 2 gouttes pour prolonger le hâle, 6 gouttes pour un hâle plus intense. La DHA y est souvent associée à l'érythrulose, ce sont deux sucres 100 % d'origine naturelle obtenus par biotechnologie (Clarins, Typology).



1. Addition Concentré Éclat Visage **Clarins**, 15 ml, 28 €. Addition Concentré Éclat Corps **Clarins**, 30 ml, 39 €. 2. Sérums Autobronzant Effet Progressif DHA 10 % + extrait de pulpe de caroube **Typology**, 15 ml, 14,90 €. 3. Gouttes Autobronzantes Visage et Corps **St. Tropez**, 30 ml, 36 €. 4. Gouttes Autobronzantes Visage et Corps **Hawaiian Tropic**, 30 ml, 13,20 €.

À renouveler les jours suivants selon l'intensité de bronzage souhaitée. Complètement liquides, les gouttes durent vraiment très longtemps !

URIAGE

EAU THERMALE



NOUVELLES FORMULES
BIODÉGRADABLES*



1^{ers} Soins Bébé

APAISANTS PAR NATURE
POUR PROTÉGER AU QUOTIDIEN
LA PEAU DES TOUT-PETITS

SOINS DERMO-PÉDIATRIQUES ÉCO-RESPONSABLES

[EAU THERMALE D'URIAGE + EDELWEISS BIO]

JUSQU'À
98% ORIGINE NATURELLE

RECOMMANDÉ PAR LES PÉDIATRES ET LES DERMATOLOGUES, VENDUS EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

*formules lavantes des 1^{ers} Soins bébé selon la norme OCDE301F.

Les soins éclat

qui réparent la peau agressée par le soleil

Gommages avec ou sans grains, vitamine C et AHA... Notre programme soins visage pour se refaire une peau toute neuve.



Crèmes ou lotions sans grains pour **gommer en douceur**

En rentrant de vacances, on troque son tonique quotidien contre une de ces lotions aux AHA (acide glycolique, acide lactique...), BHA (acide salicylique), ou PHA (gluconolactone) qui lissent et illuminent le teint en 30 secondes. Bien aussi, les crèmes, masques ou poudres exfoliantes enzymatiques qui ne "griffent" pas la peau, mais font bien le job ! La peau est plus lumineuse, le teint plus uniforme et les ridules de déshydratation liées au soleil sont atténuées.

Toutes les formules sont adoucies par des ingrédients hydratants et peuvent être utilisées sur tous les types de peaux, y compris sensibles.

Un bon coup de gomme pour affiner la peau dont la texture s'est épaissie avec les crèmes solaires, une crème ou un sérum hydratant, et c'est reparti pour un tour!



1. Revitalift 5 % Glycolic Acid Peeling Toner L'Oréal Paris, 180 ml, 11,90 €.
2. Peeling Exfoliant 25 % AHA + 2 % BHA Paula's Choice, 30 ml, 44 €.
3. Lotion Tonique aux AHA naturels Ren Clean Skincare, 250 ml, 33 €.
4. Essence Micro-Peeling Éclat Patyka, 100 ml, 34,90 €.
5. Daily Milkfoliant, Exfoliant Doux Apaisant Quotidien Dermalogica, 13 g, 17 €.
6. Masque Exfoliant Enzymatique 1 Minute Sisley, 40 g, 95 €.
7. L'Exfoliant Masque La Crème Libre, écorecharge 50 ml, 24,90 €.
8. Papaya Enzyme Peel, Crème Exfoliante Enzymatique Elemis, 50 ml, 44 €.
9. Crème Exfoliante Enzymatique Pur Prébiotique Mademoiselle Bio, 75 ml, 16,90 €.

C'est
décidément
l'actif que l'on préfère,
surtout à la rentrée, pour
éloigner les petites taches
avec lesquelles on rentre
inmanquablement de
vacances !

Pleins feux sur les soins à **la vitamine C**

Multicibles, la vitamine C booste l'éclat, uniformise le teint et raffermi la peau. C'est un antioxydant puissant et essentiel, notre organisme ne sachant pas la synthétiser (comme toutes les vitamines). La peau est donc dépendante d'une supplémentation externe, par ingestion ou application topique. La condition *sine qua non* pour qu'elle agisse ? Qu'elle soit stable, car la vitamine C pure (INCI Ascorbic acid), utile à la peau, est fragile et instable, elle est sensible à la température, à l'oxygène, au pH, aux UV et perd son efficacité rapidement en s'oxydant.

Les solides exfoliants

Pour éviter l'aggravation des imperfections après l'été, on adopte une de ces formules solides à 99 % d'origine naturelle, plus écologiques. Avec ou sans grains, mais plutôt réservées aux peaux normales à grasses, plus encombrées. Très rapides à utiliser, il suffit de passer le pain humidifié sur son visage pour retrouver une peau nette et douce.

Ils
contiennent des
grains de café
upcyclés (Unbottled),
de l'argile (Nivea,
Kiehl's), ou de la poudre
de coques de noix
(Alphanova).



1



2



3



4



5

1. Naturally Clean Nettoyant Visage Solide, Gommage Réducteur de Pores Nivea, 75 g, 4,99 €. 2. Nettoyant Solide Concentré Purifiant Rare Earth Kiehl's, 100 g, 20 €. 3. Exfoliant Visage Solide Alphanova, 75 g, 7,99 €.
4. Gommage Visage Peau Radieuse Unbottled, 90 g, 12,90 €. 5. Soin Gommant Solide Visage certifié Bio Phyt's, 32 ml, 13,90 €.

Laquelle choisir et à quel dosage ?

La vitamine C peut être d'origine naturelle (la prune de kakadu est le végétal qui en contient le plus, chez Antipodes), biotechnologique (Caudalie, Eau Thermale Jonzac) ou synthétique (la plus courante). Son pourcentage est moins important que sa stabilité. Les concentrations

peuvent atteindre 30 %, dans ce cas, on les réserve à un usage de nuit, mais dans l'ensemble, elles s'échelonnent de 5 à 20 %. Cependant, pas de fixette sur le pourcentage : le produit peut contenir moins de 5 % de vitamine C, mais cette dernière peut être optimisée et c'est tout aussi important.



1



2



3



4



5



6

1. Soins Réhydratant Éclat Mixa Expert Peau Sensible 50 ml, 6,50 €. 2. L'Appel de la Forêt La Poudre Magique Éclat et Jeunesse Garancia, 6 g, 26,50 €. 3. Sérums Crèmes Booster d'éclat Vitamine C FPS 25 Garnier SkinActive, 50 ml, 9,90 €. 4. Hyalu Activ C, Sérums Concentrés rides éclat certifié bio Eau Thermale Jonzac, 30 ml, 29,90 €. 5. Pure Vitamin C10 Sérums Rénovateur Éclat La Roche-Posay, 30 ml, 34 €. 6. Glow Ritual Sérums à la Vitamine C et à l'Acide Hyaluronique Végétal Antipodes, 30 ml, 45 €.



7



8



9



10



11



12

7. Intensive Vitamine C Double Concentré Institut Esthederm, 10 ml, 39 €. 8. Booster à la Vitamine C Novexpert, 30 ml, 49,95 €. 9. Vitamin C Sérums-en-Huile Skin Diligent, 30 ml, 59 €. 10. Vitamin C Sérums Révélateur d'Éclat The Body Shop, 30 ml, 28 €. 11. Sérums Éclat Vitamine C 11 % Typology, 30 ml, 23,90 €. 12. Vinergetic C+ Sérums Vitamine C Anti-fatigue Caudalie, 30 ml, 37,90 €.

{ Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents *débordés* qui assurent



#24

LES DEVOIRS
SANS PRISE DE TÊTE,
ÇA EXISTE?

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



ON JOUE !

LES MR-MME SE METTENT AU PUZZLE !



Après les petits livres racontant les histoires de Madame Bonheur, Monsieur Grognon... on retrouve ces drôles de petits personnages dans trois puzzles, et dans un super pack incluant deux puzzles, un domino et un jeu de mémoire. On va bien s'amuser! V.B.

COMPOTE EN GOURDE : aussi sucrée qu'un soda !

Vous pensiez donner un goûter sain à votre bambin avec une compote en gourde. Ce n'est pas tout à fait le cas ! La British Dental Association alerte sur leur teneur en sucre : 11 g en moyenne aux 100 g, comme les sodas ! Ce qui favorise l'apparition du diabète et de l'obésité. Mais pas seulement ! Le format gourde entraîne un contact long entre la compote et les dents, et donc un risque de caries. Et en plus, elles rassasient moins ! V.B.



Sommaire

82 Dossier :

Nos bons plans pour dépenser moins...

100 On mange de saison : le raisin

102 On déstresse : Débordé.e en cuisine Moi ? Jamais !

106 Témoignages : "J'ai un handicap invisible"

112 Comment les occuper !!!

114 Quoi faire ensemble ? !!

117 On vous trouve formidable : Élodie Blais a donné son lait maternel pour sauver des bébés

LES EXPERTS



Anna Gasiorowska
AUTEURE de Lapetite
budgeteuse.com



Stéphanie Jouan
BLOGUEUSE et
auteure culinaire.
Lacerisesurlemaillot.fr



Katia Finances
COACH en finances
personnelles.
Katiafinances.fr



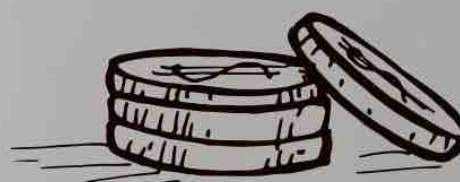
Laurence Arpi
COACH en relations
à l'argent.
Coachsenleadership.
com



**Adrian de San
Isidoro**
SPÉCIALISTE
équipement et loisirs à
60 millions de
consommateurs.

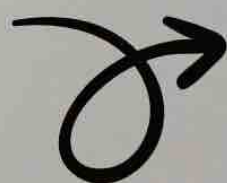
GPPOINTSTUDIO/SHUTTERSTOCK





**Courses, fringues, voyages,
jouets, voiture, factures
d'électricité, santé...**

Nos bons plans pour dépendre moins...



*Et même gagner
de l'argent !*

Finances de la famille

20 bons plans à connaître



SHURKIN, SON/SHUTTERSTOCK

On a déniché des tas d'astuces, plutôt faciles à suivre, pour ne pas finir le mois ric-rac ! Alors, prêt(e) à tester ?

Épargner tout en achetant

Avec Capital Koala, nos achats sur le net ou en magasins permettent de récupérer jusqu'à 10 % des dépenses et de les reverser sur le livret d'épargne des enfants. Plus de 6 000 enseignes sont partenaires, comme Oxybul, Petit Bateau, Fnac... Et, les grands-parents, tatas et tontons peuvent aussi y contribuer.

Penser grand pour gagner plus

C'est bien d'essayer d'économiser sur ses factures de téléphone, ses courses, etc. « Mais on peut aussi voir plus grand. Par exemple, en renégociant son prêt immobilier, explique Katia Finances. Là, on peut économiser 10 000 € ou plus, en raccourcissant sa durée d'emprunt ou en faisant jouer la concurrence entre les banques. »

Remboursements santé : à suivre à la loupe !

Avec l'appli gratuite mySofie, on centralise les dépenses santé de toute la famille. Et on reçoit des alertes en cas d'erreur de remboursement de la part de notre mutuelle. Innovation, l'appli propose maintenant Mybooster, une surcomplémentaire pour améliorer les remboursements de sa mutuelle (à partir de 3,99 €/mois).

Traquer les fuites financières

« Régulièrement, il est utile de faire un point sur les dépenses automatiques, note Laurence Arpi comme les abonnements ou les assurances, on vérifie que l'on en a vraiment besoin et que l'on ne paie pas plusieurs fois pour la même chose. »

Des applis pour être à jour

« Pour suivre ses dépenses au quotidien, on peut opter pour l'appli de sa banque, précise Katia. Mais si on a des comptes dans des banques différentes ou pour avoir plus de fonctionnalités, on opte pour une appli comme Bankin', Budgea ou Linxo qui permettent, par exemple, de catégoriser automatiquement les sorties, de prévenir quand on est proche du découvert, de calculer la somme que l'on peut épargner, etc. »

FOTOANDALUCIA/SHUTTERSTOCK - SORAPOP UDOMSRI/SHUTTERSTOCK

Quelles aides sociales demander ?

Aides au logement, allocation de rentrée scolaire, prime de Noël, etc. Près de 40 % des aides sociales ne sont pas demandées. Pour savoir si on y a droit, on fait une simulation sur Mon compagnon budget proposé sur le site Merci pour l'info. Et super pratique, on peut les demander en quelques clics, que ce soit auprès de la CAF, Pôle emploi ou de la CPAM.

A lire



"MON CAHIER OBJECTIF BUDGET"
de Katia Finances
éd. Solar



"BUDGET FAMILIAL MÉMONIAK"
2021-2022
éd. 365.

CRÉDIT D'IMPÔT, ON N'OUBLIE RIEN

Il y a un tas de dépenses qui donnent lieu au crédit d'impôts comme les frais liés à des travaux dans son logement, l'emploi à domicile ou, moins connus, les frais de crèches, de garderie ou du centre de loisirs pour les moins de 6 ans.

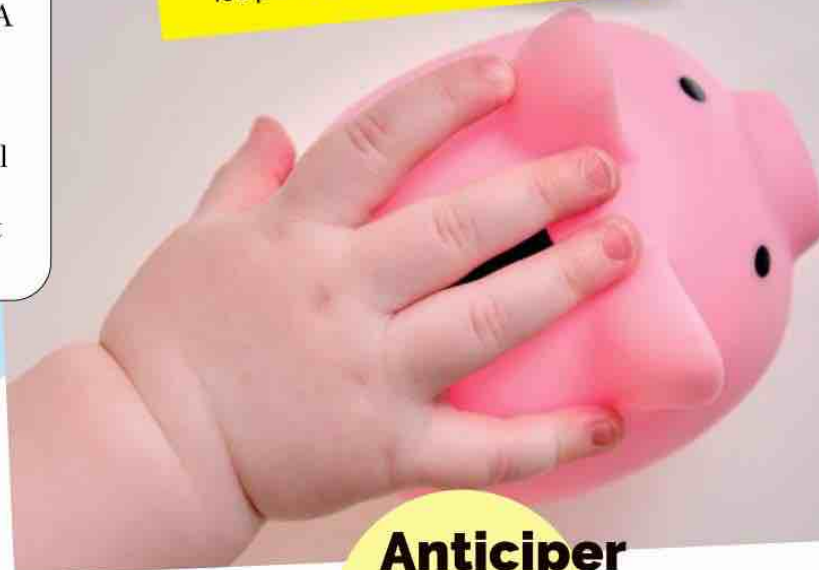


Une épargne dès sa naissance

Pour constituer un capital à son enfant sans trop y penser, pourquoi ne pas ouvrir un livret d'épargne comme un livret A dès sa naissance ? On est libre d'y verser de l'argent quand on veut (anniversaire, Noël...). Il est aussi possible de souscrire une assurance vie au nom de son enfant, il faut alors verser de l'argent tous les mois. Une manière simple de mettre de l'argent de côté pour quand il sera plus grand.

Défi des 5 €, on le tente ?

C'est très facile : dès que l'on a un billet de 5 € en poche, on le met dans une tirelire. Une manière d'épargner sans y penser. On peut décider aussi de le faire avec les petites pièces de monnaie.



A lire



"J'ARRÊTE DE FINIR LE MOIS À DÉCOUVERT !"
21 JOURS POUR AMÉLIORER MA RELATION À L'ARGENT ET OUVRIR LA PORTE À L'ABONDANCE
de Laurence Arpi
éd. Eyrolles

Définir son type financier

« Accumulateur, dépensier... pour arriver à maîtriser ses finances, il est important de repérer le type de dépensier que l'on est, explique Laurence Arpi. On saura ainsi cibler nos faiblesses et nos atouts pour mieux gérer notre argent. » Comment ? On dévore fissa son super livre "J'arrête de finir le mois à découvert", éd. Eyrolles. On peut aussi se faire aider par un coach en finances.

Anticiper les dépenses importantes

On fixe par exemple toutes ses dates de vacances très en amont et on scrute les ventes flash pour faire de réelles économies. On peut aussi prévoir les achats des anniversaires ou des cadeaux de Noël plusieurs mois avant pour bénéficier de super promos.

3 conseils de pro pour tenir son budget

Katia, coach en finances personnelles, partage ses astuces pour (enfin) arriver à tenir les cordons de la bourse.

1 Établir précisément son budget

« Ça paraît évident, mais la majorité des personnes que je coache ne le font pas », indique-t-elle. C'est pourtant indispensable de savoir combien l'on gagne, quelles sont les dépenses fixes et ce qu'il reste pour vivre. Ensuite, on suit très régulièrement ses dépenses et ses gains pour voir les évolutions. Le but : savoir tout le temps où l'on en est. »

2 Discuter avec son conjoint

On aura beau tout calculer à l'euro près, si notre partenaire décide un achat important sans prévenir, on peut se retrouver dans le rouge. L'idéal : faire participer chacun dans la gestion des finances et se mettre d'accord sur les achats prioritaires.

3 Épargner automatiquement

« Une des erreurs les plus fréquentes est de penser que l'on va mettre de l'argent de côté en fin de mois quand on a tout payé. Fausse bonne idée ! Pour réussir à épargner, il faut le faire quand on a de l'argent et sans devoir y penser à chaque fois, ajoute-t-elle. La solution : mettre en place un virement automatique tous les mois dès le versement de son salaire.

Gérer à plusieurs

Pour tenir plus facilement ses comptes au quotidien avec son partenaire ou ponctuellement avec ses amis..., on opte pour une appli qui permet de partager la gestion du budget. Chacun ajoute ses dépenses, et on voit la répartition, ce qui est en attente de remboursement. À tester Tricount, Share(d)...

Avoir une relation apaisée à l'argent

« Notre rapport à l'argent dépend de notre éducation, de notre culture..., confie Laurence Arpi. Pour réussir à bien le gérer, il faut prendre conscience des interférences qui peuvent exister et s'en débarrasser. Comme, par exemple, le fait de se remonter le moral en réalisant des achats compulsifs. »

Se renseigner auprès de son entreprise

On ne connaît pas toujours les avantages proposés par le comité d'entreprise de sa société. Remboursement d'une partie des frais de garde, des activités extrascolaires, des billets d'avion... On fait le point auprès de son CE et on constitue son dossier.



Mensualiser le plus de frais

Pour éviter de payer de grosses sommes d'un coup, on mensualise toutes les dépenses récurrentes. EDF, taxe d'habitation, etc. Ça permet d'échelonner les dépenses sur l'année.

Gagner de l'argent... en marchant

Si, si, c'est possible. L'appli WeWard comptabilise le nombre de pas faits chaque jour et on choisit de les convertir en euros, en cadeaux ou en dons. Bon pour notre corps et notre porte-monnaie!

Fixer des maximums

Pour éviter de se retrouver à découvert, on peut établir des plafonds à ne pas dépasser en fonction des catégories: loisirs, alimentation, vêtements... Et on les fait varier selon les mois en fonction de nos besoins.

ZOOM SUR LA MÉTHODE JAPONAISE KAKEIBO POUR GÉRER SON BUDGET

Après la méthode de rangement de Marie Kondo, voici la méthode japonaise pour tenir ses comptes et désencombrer nos finances. Si on essayait?

Le principe. Cette méthode est simplissime. Il suffit de prendre le temps en début de mois de noter sur un carnet (joli, ça nous motivera encore plus) ses gains, ses dépenses à venir (achats et frais récurrents...), ce qu'on va économiser et comment atteindre ses objectifs.

On s'y met: concrètement, on trie entre nos besoins réels et nos envies. Pour nous aider à mieux (moins) dépenser, on prévoit un budget en début de mois (revenus, charges fixes, épargne...) et ensuite, on note les dépenses chaque jour et on les divise par catégories: "utiles", "facultatifs", "loisirs" et "imprévus". On fait le point chaque fin de semaine et à la fin du mois. Et franchement, les résultats sont là. On sait exactement combien on dépense par poste, et où on peut économiser.

Rechargeable, location, upcycling... **Et si on arrêta de payer plein pot?**

On a sélectionné
les meilleurs tips
pour alléger son
porte-monnaie,
tout en faisant du
bien à la planète.



C'est dans l'air du temps. On est en train de changer notre manière de consommer. Maintenant, on peut quasiment tout acheter d'occasion sans perdre en qualité. On a aussi, de plus en plus souvent, le réflexe de louer ou d'emprunter du matériel dont on va se servir très peu de temps. Et puis, les travaux manuels, les DIY et C^{ie} sont super à la mode. Du coup, on trouve des tonnes d'idées pour recycler des objets. Bref, on achète plus écolo, plus responsable et moins cher.

Le rechargeable, c'est l'avenir

Lessive, déo...

On trouve de plus en plus de produits disponibles en version rechargeable. Ils sont moins chers et ça fait aussi moins de déchets. En moyenne, une recharge nécessite 60 % de plastique en moins qu'un flacon. C'est tout bénéf!

Piles

À part n'acheter que des jouets en bois, on a besoin de montagnes de piles avec des enfants! Pas écolo et en plus, ça coûte un bras. La solution? Les piles rechargeables qui sont utilisables 500 fois en moyenne. Même si c'est un investissement au départ (chargeur environ 40 € et des piles rechargeables plus chères), c'est vite rentabilisé et on économise des centaines d'euros par an.

À plusieurs, on est gagnants!

Achats groupés pour l'énergie

Le principe de l'économie collaborative : se mettre à plusieurs pour acheter en grande quantité et donc payer moins. Comment ? On passe par des sites spécialisés qui négocient directement auprès des fournisseurs de gaz et d'électricité, de bois de chauffage... et font jouer la concurrence. Super efficace pour réduire l'une des plus grosses dépenses des foyers. On fonce sur Achetons groupé, Wikipower, Selectra... On peut ainsi économiser autour de 200 € par an sur sa facture énergétique.

Bon à savoir : Sur Achetons groupé.org, on s'offre un vélo électrique avec une réduction allant jusqu'à 15 %!

Partager ses abonnements

Canal +, Netflix, logiciels informatiques... Il est possible de réduire les frais en optant pour le co-abonnement. « En clair, on partage un compte avec d'autres personnes et on divise les frais », précise Katia Finances. Pour trouver des co-abonnés et sécuriser les transactions, on passe par des applis comme Spliiit, Sharesub, Origame...

VOYAGER MOINS CHER

Transport ou séjour, à nous les économies en voyageant en groupe. À la SNCF, par exemple, quand on est plus de 10 personnes, on peut obtenir jusqu'à 65 % de réduction. Idem, auprès des tour-opérateurs : Promovacances propose des tarifs de groupe à partir de 12 personnes, par exemple.

On s'entraide

Vite, un plombier

Plombier, déménageur, nounou... Pour trouver la perle rare et payer jusqu'à trois fois moins cher qu'auprès de pros, on se connecte sur yoojo.fr. Ce site aide à trouver des particuliers compétents près de chez soi et encadre toutes les transactions (paiement, assurance...).

Coup de pouce entre voisins

Besoin d'aide pour monter un meuble, descendre de grosses valises ou réparer un robinet, et si on demandait à ses voisins ? On passe par des sites comme Allovoisins.com pour se mettre en relation. « On regarde également sur Facebook s'il existe un groupe de quartier rassemblant des personnes qui vivent près de chez nous » ajoute Katia Finances.

Covoiturage pour aller au boulot

Pour se rendre au travail, si on tentait le covoiturage ? Écologique et économique, on pourrait économiser jusqu'à 2000 €/an en covoiturant tous les jours – 30 km entre son domicile et le bureau (Ministère de la Transition écologique). Pour trouver des "co-voituriers", on se renseigne auprès de son entreprise qui a peut-être mis en place un Plan de mobilité. On peut aussi passer par des applis comme BlaBlaCar Daily, Citygo, Klaxit...

Et le covoiturage pour colis, on teste ?

Meuble, guitare, vélo... pour envoyer des objets partout en France, on peut passer par un site comme Cocolis, des particuliers proposent de transporter des objets contre une petite rémunération.



La location, c'est le must!

Un vélo toujours au top

Pour rouler avec un vélo neuf sans se ruiner, on fonce sur le site decathlon.fr. Plusieurs durées de location (12, 24, 36 mois), révision annuelle incluse, assurance casse et vol comprise... À partir de 33,70 €/mois et 46 €/mois pour un électrique.



Objets du quotidien à louer

Besoin d'une tente pour un week-end, d'une crêpière pour une soirée ou d'une perceuse pour accrocher des cadres? À quoi bon acheter pour ne s'en servir qu'une fois? À la place, on loue auprès de particuliers ou de pros, tous les objets dont on a besoin ponctuellement. Sur Kiwiiz, La Dépanne...

Et si on se faisait de l'argent aussi? Malin, pour gagner un peu de sous, tout en faisant de la place, on met en location les objets qui encombrant nos placards: sorbetière, appareil à fondue font partie des best of de la location!

Vêtements de grossesse à l'aise

Pourquoi acheter des pantalons ou robes que l'on ne portera que quelques mois? À la place, on les loue. Avec lecloset.fr, on loue plusieurs vêtements de grossesse dès 49,99 €/mois. Besoin d'une robe de grossesse pour une grande occasion? On trouve la tenue de ses rêves sur lescachotieres.com (Séraphine, Envie de fraise, Asos, Ba&sh...) et elle est à nous pour 4 à 12 jours.

Et l'hygiène dans tout ça? Les vêtements sont tous nettoyés au pressing avant d'être expédiés.

Le seconde main: moins cher et plus responsable!

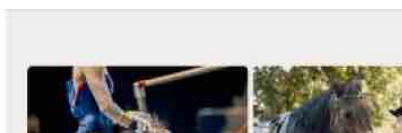


Mobilier, on upcycle

Pour une déco originale sans vider son compte en banque, on opte pour l'upcycling. On transforme un seau en lampadaire ou une échelle en bureau (bon là, il faut être un peu bricoleur quand même!). Vite, on pioche des idées dans le livre très inspirant "Antoine sauve les meubles! 25 créations design à fabriquer soi-même", d'Antoine Laymond, éd. Massin.

DU SPORT À PRIX MALIN

Skis, chaussures de rando, matériel d'escalade, etc. sur Campsider.com, on trouve plus de 50 000 équipements de sports outdoor d'occasion. Le +: des experts sélectionnent minutieusement les produits mis en vente et le sérieux des vendeurs.



Sur Sporteed.fr, on shoppe des équipements de seconde main. Le +: un large choix d'activités sportives (équitation, sports nautiques...).

Produits reconditionnés (presque) comme neufs

Sur reBuy.fr, on peut dénicher un smartphone ou un appareil photo reconditionné, c'est-à-dire d'occasion mais remis à neuf et à un prix mini. Les réductions vont jusqu'à 50 %. Et pour gagner de l'argent, on peut aussi revendre sur le site, ses anciens produits high-tech.

“

« Le Bon Coin est devenu mon "magasin principal". »

« Pour mon fils, j'achète à peu près tout ce qui peut se trouver en seconde main comme des jouets (même pour Noël et son anniversaire), des deux roues (draisienne puis vélo), des lits (berceau, à barreaux, puis lit de grand), des vêtements... En général, les articles sont deux fois moins chers qu'en magasin. Je vends aussi régulièrement, dès que je fais du tri, pour ne pas gaspiller. Et même si ce sont des ventes avec des petits prix, à la fin de l'année, ça peut représenter environ 1000 €! »



JULIETTE, maman d'Oscar, 4 ans.



Comment éviter les arnaques sur les sites de revente ?

Leboncoin, Vinted, Rakuten, ebay... C'est tentant d'acheter des vêtements, objets de déco, robots de cuisine, etc. Mais pour éviter les déconvenues, voici les conseils d'Adrian de San Isidoro, spécialiste équipement et loisirs à 60 millions de consommateurs.

1 Se méfier des offres trop alléchantes

« Un prix de vente trop bas, un article en rupture de stock dans le commerce et donc quasi introuvable doivent mettre en alerte », prévient le spécialiste. Mieux vaut éviter ces annonces.

2 Privilégier la remise en main propre

« C'est l'idéal pour pouvoir juger de la qualité du produit et sécuriser la transaction par un paiement en espèces, conseille-t-il. Si on opte pour la vente à distance, il est préférable d'appeler le vendeur et de lui poser des questions très simples pour s'assurer de son identité et ainsi repérer les faux profils. »

3 Rester sur le site de revente pour les messages et le paiement.

« Méfiance également si on vous propose d'échanger via un autre canal de discussion (WhatsApp...) ou si vous recevez un lien de paiement par Paypal, il s'agit généralement de tentatives frauduleuses pour récupérer vos coordonnées bancaires », précise-t-il.

Bien manger → sans se ruiner

Le budget courses pèse très lourd dans les finances...
Mais pas question de faire des compromis sur la qualité.
Voici des idées pour manger sainement sans trop dépenser.



Se faire rembourser ses achats

Grâce à l'appli FidMarques, on scanne son ticket de caisse et les marques (Elle & Vire, Lotus...) offrent des points de fidélité ou des remboursements, quel que soit le magasin où l'on achète. L'appli Shopmium permet de repérer les promos avant de faire ses courses. Ensuite, on scanne les codes-barres et le ticket de caisse et on reçoit le remboursement. Simples et efficaces.

Fruits et légumes de saison, c'est tout bon

Et si on revenait à une alimentation qui respecte les saisons ? Parce que manger des tomates en plein hiver, c'est souvent plus onéreux et un peu fade. Manger de saison revient moins cher parce que les produits n'ont pas à traverser toute la planète pour arriver dans notre assiette.

PRESSMASTER/ADOBE STOCK

Se mettre au vrac

Dans les magasins bio, mais aussi dans les supermarchés classiques, on trouve de plus en plus de produits vendus en vrac : fruits secs, pâtes, riz ou lentilles. Dans les magasins spécialisés comme Day by Day, tout est vendu en vrac, même l'huile d'olive ou les produits d'entretien ! On vérifie bien le prix au kilo, mais normalement, c'est nettement moins cher que les produits déjà emballés.

Côté organisation, on investit dans des contenants (bocaux, sachets en tissu...) qui seront vite rentabilisés.

Malin, on achète juste la quantité dont on a besoin, adieu le gaspillage alimentaire !



AVANT D'ACHETER, ON FAIT LE POINT

Histoire de ne pas se retrouver avec dix paquets de pâtes et zéro de riz, on vérifie ce qui reste dans les placards, frigo, congélateur avant de refaire le plein. Ensuite, on fait une liste et on s'y tient. Bonne idée : l'appli KitchenPal, un super assistant pour gérer ses stocks (date de péremption, liste de courses...).

Shopper sur le net

« On évite les tentations dans les rayons en optant pour les courses sur internet avec livraison en drive ou à domicile, conseille Stéphanie Jouan. Même les magasins bio ou les marchés fermiers s'y mettent. Dans le même esprit, si on doit vraiment aller dans un supermarché, on évite d'y amener les kids parce qu'ils arriveront toujours à glisser dans le caddie, un ou deux extras (même si on dit oui de temps en temps !). »



Acheter en gros

« Pour les produits que l'on consomme en grande quantité ou qui sont onéreux, on opte pour les achats en gros auprès des producteurs. En réduisant les intermédiaires, on fait baisser les prix, conseille Stéphanie Jouan. Viandes, poissons : on les congèle en petites portions. Fruits, légumes, on les lave, on les coupe et on les congèle bruts pour les cuisiner plus tard. On peut aussi s'y mettre une bonne fois pour toutes en préparant des bocaux de sauce tomate, de confitures, etc. »

Sur llaurat.com, on adopte un oranger près de Valence (en Espagne) et on reçoit les fruits une fois par mois, dès qu'ils sont récoltés : ça revient à 1 € le kilo si on adopte un arbre entier (80 kg sur la saison hors frais de port). On peut choisir des paniers moins importants (à partir de 20 kg).

Sur natureviande.fr, on commande des colis de viande bio directement au producteur.



Choisir les fruits et les légumes moches

Jusqu'à 40 % moins chers car ils ne correspondent pas aux normes de calibrage de la grande distribution. Trop petits, trop gros, trop bicornus... mais possédant tous les atouts nutritionnels. On les achète sur horsnormes.com. Et dans les magasins, on repère les fruits et les légumes un peu esquintés, un peu plus mûrs, généralement disposés dans des caissettes et vendus à prix réduit.

A lire



"MON CAHIER DE RECETTES EN MODE BATCH COOKING"
de Stéphanie Jouan
éd. Solar

Profiter des invendus

Comment diviser les coûts par deux, voire plus ? On utilise les applis anti-gaspi comme Too Good To Go ou Phenix pour trouver des commerçants qui vendent à prix réduits des produits alimentaires invendus mais toujours bons à la consommation. Disponibles dans de nombreuses villes (Paris, Lyon, Nantes, Grenoble...).

ON PRIVILÉGIE LE LOCAL

Qui dit "circuit court" dit trajets plus réduits et donc un prix de vente moins onéreux. Certains supermarchés se fournissent en priorité auprès de producteurs locaux comme les magasins Biocoop. On peut passer par une Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) qui propose des produits venant de fermes de la région (reseau-amap.org).



S'abonner à des paniers

Là encore les fruits et légumes viennent des environs, et on retire les paniers chez un commerçant, ou on se fait livrer à domicile ou sur son lieu de travail (mon-panier-bio.com, potagercity.fr). Bon, il faut juste accepter de réduire un peu la diversité dans l'assiette pendant les mois d'hiver (c'est sûr, on ne va pas manger des fraises). Mais on peut aussi avoir de bonnes surprises en découvrant des légumes oubliés.

Manger moins de viande et de poisson (mais mieux)

« On peut revoir ses habitudes en privilégiant par exemple les petits poissons locaux comme les sardines (on en trouve à 5 €/kg) qui sont nettement moins chers que du saumon ou du cabillaud, explique Stéphanie Jouan. Autre astuce : remplacer, dans les recettes, la viande rouge par des viandes blanches. Une blanquette de dinde, c'est délicieux, et deux fois moins cher que du veau ! On peut aussi troquer une partie de la viande rouge contre des légumineuses. Par exemple, le chili sera super bon avec moitié bœuf et moitié haricot rouge et ça passe incognito auprès des amateurs de viande. »

ANECAROLINE/ADOBESTOCK

Passer à la fin du marché

Si on accepte d'avoir moins de choix sur la variété des fruits et légumes, on attend la fermeture du marché pour faire des affaires. En général, les prix sont cassés car les maraîchers préfèrent liquider les produits qui leur restent. On peut aussi récolter ses fruits et légumes dans une ferme proche de son domicile, ça fait une sortie famille pas trop coûteuse et sympa ! On trouve une ferme sur Chapeaudepaille.fr



ALLÉGER SA NOTE AU RESTO

Avec l'appli Vazee, on récupère de l'argent sur nos additions dans tous les restaurants, fast-foods, boulangeries et, bientôt, pour toutes nos commandes via UberEats, Deliveroo, etc...

A lire



"MA CUISINE ZÉRO DÉCHET, 120 RECETTES SANS RIEN JETER" de Delphine Brunet et Éric Fénot

Avec ce livre, on apprend à cuisiner les restes (même les têtes de poisson ou les pelures de légumes). Un bon moyen de limiter le gaspillage et de réduire notre budget bouffe.
ed. Solar



NELLY, maman d'Ulysse, 10 ans.
On la suit sur son Insta : @latribudeschamps.

« Mon budget courses : 300 € / mois pour 3 personnes. »

« Avec mon mari et mon fils, on veut consommer différemment. Ainsi, j'achète tous les légumes et fruits chez des producteurs à côté de chez moi. C'est en agriculture raisonnée, hyper local et pas cher, environ 50 € par mois pour deux gros paniers ! On consomme peu de viande, on la remplace par des légumineuses. J'achète très peu de produits industriels. Je cuisine beaucoup, des recettes simples, rapides mais créatives. Je fais mes desserts : compotes, yaourts... C'est sain et économique. Par exemple, les crèmes de semoule vanille, c'est juste 1 litre de lait, 100 g de semoule et un peu de sucre. Ça ne coûte quasi rien à faire soi-même. Seule exception : les goûters de mon fils, que je choisis en magasins bio. »

3 conseils pour faire simple et pas cher

1 On planifie

Pour limiter le gaspillage alimentaire et échapper à la sempiternelle question devant le frigo "On mange quoi aujourd'hui ?", on établit des menus types sur 7 ou 15 jours. En manque d'idées ? On peut instaurer des jours à thèmes. Par exemple, le dimanche midi, c'est poulet rôti. Le lundi, quiche. Le mercredi : galettes... Et on demande aux enfants de choisir un ou deux repas (en leur donnant des petits impératifs côté équilibre nutritionnel).

2 On a des routines pour être plus zen

On sélectionne des recettes hyper simples et pas chères que l'on préparera en 5 min, assure Stéphanie Jouan. À tester : les crêpes bretonnes au froment ou des bricks dans lesquelles on peut mettre à peu près n'importe quoi et c'est bon : jambon, œuf, épinards, fromages... On teste aussi les bruschettas, sur lesquelles on étale tout ce que l'on veut, et hop quelques minutes au four, c'est prêt.

3 On a des basiques dans le placard

Boîtes de tomates, pâte de curry, pois chiches... On s'assure d'avoir toujours en stock des aliments de base que l'on peut dégainer pour préparer un bon petit plat rapido. Par exemple, un curry à base d'épinards et de lait de coco prend 15 minutes à préparer et c'est délicieux.

Pour faire le plein de recettes faciles et pas chères, on surfe sur : <https://lacherisesurlemaillot.fr/category/recettes/par-rubrique/super-pas-cher/>

Faire des économies avec les kids, c'est possible !

Couches, équipements de puériculture, habits, jouets... Nos bons plans testés et approuvés pour réduire les dépenses avec nos loulous.



1. Je consomme autrement

Opter pour des alternatives écolo

Outre le bon geste pour la planète, être plus éco-responsable permet souvent d'économiser. Choisir des couches lavables à la place des jetables revient à acheter une trentaine de couches lavables contre 5 000 jetables ! En remplaçant les cotons par des lingettes réutilisables, c'est jusqu'à 200 € d'économie par an.

ON PEUT DIMINUER SON BUDGET COUCHES PAR DEUX !

On estime le coût des couches lavables entre 250 et 1 000 € contre 2 225 € pour les jetables.

(Source : Syndicat mixte de collecte des déchets des Hautes-Pyrénées)



Trouver des lunettes moins chères

« Inutile d'acheter des lunettes Ray-Ban à un enfant de 4 ans ! Il peut facilement les casser ou les perdre. Beaucoup d'enseignes proposent des montures peu chères, ce qui compte c'est surtout la qualité des verres », constate Anna Gasiorowska. La marque Polette va même jusqu'à proposer ses paires de lunettes à partir de 30 € en supprimant les intermédiaires.

PRESSMASTER/ADOBE STOCK - D.R.

« La nature nous offre tout ce dont on a besoin gratuitement. »

« Pour les loisirs, la nature nous offre tout ce dont on a besoin : balades en forêt, faire un herbier ou du vélo à la campagne... Je laisse mes enfants développer leur imagination, on n'est pas obligé de les occuper tout le temps avec des activités. Ils peuvent jouer tout simplement dans le jardin ou la chambre et ça ne coûte rien. On l'oublie trop souvent... »



EMMANUELLE
Maman de
Léandre, 9 ans,
et Armance, 7 ans.

Emprunter les livres, jeux...

Marre d'acheter des jeux dont les kids se lassent très vite ? À la place, on emprunte les jouets, livres, CD, DVD gratuitement ou contre une contribution minime, dans les médiathèques, ludothèques, boîtes à livres... Ça évite également de stocker ! « On peut aussi échanger un carton de jouets et de livres avec un ami du même âge. L'enfant a une impression de nouveauté et ça ne coûte rien. »

À NE PAS MANQUER !

Du 5 au 18 septembre, dans les 40 magasins Oxybul Éveil et Jeux, on participe à IDTROC LIVRES. Un dépôt-vente de livres d'occasion. On dépose ses anciens livres et on reçoit l'argent en carte-cadeaux. Plus d'infos sur Oxybul.com



Opter pour des jouets de seconde main

Avec son tout nouveau concept King'Okaz, King Jouet reprend les vieux jouets. En pratique, on incite les kids à trier leurs jeux, on les apporte au magasin qui les rachète sous forme de cartes cadeaux à utiliser dans les magasins King Jouet et sur king-jouet.com. Bien sûr, il faut qu'ils soient en bon état. Et on peut aussi acheter des jouets de seconde main. Pour le moment, il existe un magasin à Valence, mais d'autres ouvertures sont prévues très prochainement.

SI ON LOUAIT SES JOUETS ?

Des sites spécialisés proposent la location de jeux pour quelques euros par mois. Les + : des conseils pour choisir en fonction de l'âge de son enfant, des règles d'hygiène strictes pour la désinfection entre chaque famille et une souplesse dans les formules. On teste : Petitemarelle.fr, Libetlou.com, Bloombini.com



Leboncoin

Quelques prix généralement constatés sur le site Leboncoin :
20 € pour une Barbie,
38 € pour Call Of Duty
ou encore 127 €
pour une Switch.

Shopper d'occasion à prix mini !

Pour renouveler la garde-robe des kids, on chine dans les vide-greniers, on shoppe sur des sites comme Vinted, Leboncoin, les groupes Facebook... Même chose pour les jouets, le matériel de puériculture, les vélos... « Le bébé ne fait pas la différence entre une poussette neuve à 1 200 € et une d'occasion. Et on peut la passer à la vapeur pour la nettoyer.

Acheter neuf ne fait pas de nous un meilleur parent, c'est juste un blocage psychologique à lever », constate Anna Gasiorowska. Jacadi, Cyrillus, Petit Bateau... de plus en plus d'enseignes proposent de rapporter ses anciens vêtements et de les échanger contre des bons d'achat. Les articles sont par la suite remis en vente à prix doux ou recyclés.

AVANT D'ACHETER D'OCCASION

On vérifie la qualité du produit. Et pour certains articles comme le siège-auto, on préfère le neuf par sécurité.



2. Je m'équipe malin

Faire une liste de naissance

Comment éviter l'avalanche de doudous et de vêtements en taille 3 mois ? On dresse une liste de naissance à partager avec son entourage. En quelques clics sur un site dédié (milirose.com, majolieliste.fr, cadeauclac.com...), on réalise gratuitement sa liste de naissance multi-enseignes. Et pour les gros cadeaux, on y inclut une cagnotte contributive via Lepotcommun.fr, Leetchi.com... « On peut aussi préciser à ses proches que l'on accepte les articles de seconde main ! », suggère Anna Gasiorowska.

A lire



"MIEUX GÉRER MON ARGENT POUR VIVRE MIEUX"
de Malgorzata Anna Gasiorowska
éd. Larousse.

Lister l'utile et le futile

Pour accueillir bébé, on achète parfois trop de peur de louper un indispensable. Alors on prend le temps de noter poste par poste (habits, hygiène, équipements...) ce qui est nécessaire : des biberons ne seront pas forcément utiles si on allaite ; une vingtaine de bodys de taille 1 mois, c'est trop car bébé grandit vite... Et on attend également avant de se précipiter sur tout un tas d'équipements de puériculture, même s'ils sont en promo. Une fois que bébé sera là, on verra si on a vraiment besoin d'un babyphone, d'un robot de cuisine, etc.



Bon à savoir

Autant être prévenu, élever un enfant, ça coûte cher. Très cher même ! L'Insee estime que de la naissance à 3 ans, un enfant coûterait 3600 euros/an. De 4 à 6 ans : 4800 euros/an. De 7 à 11 ans : 5340 euros/an. Bref, on l'aura compris, plus ils grandissent, plus on dépense !

ACHETER AU BON MOMENT

D'après une étude menée par le site de comparaison Idealo.fr, on peut économiser jusqu'à 17 % en achetant les équipements de bébé au moment opportun. Pour les sièges-auto, le meilleur mois est janvier, pour les poussettes c'est février, les lits bébés en août... On guette donc les promotions et les soldes pour acheter à prix malin. « Attention tout de même aux fausses promos et à la place que peut prendre ce stockage. On fait également attention à ne pas oublier que l'on a acheté ces articles. »

DOROTHÉE BLANCHETON

5 FORMULES À LA CARTE



PENSÉES POUR S'ADAPTER À VOTRE BUDGET.

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ



Les offres Eko, Globe Trotter, Essentiel, Premium et Prestige sont des offres groupées de services pouvant être souscrites auprès des Caisses régionales de Crédit Agricole, sous réserve d'acceptation de votre dossier : renseignez-vous auprès de votre conseiller pour connaître les conditions de souscription, le détail des produits et services qui les composent ainsi que les tarifs en vigueur.

09/2022 – Edité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit – Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex – Capital social : 9 340 726 773 € – 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Getty Images. 

Petits grains croquants et fruités, le raisin renferme de nombreux bienfaits nutritionnels. À déguster en entrée, en accompagnement d'un plat ou en dessert pour faire pétiller les papilles.

On mange de saison...

Le raisin

« Des compotes vitaminées. »

“

« Pour conserver le maximum de vitamines, je prépare des compotes en associant du raisin frais et des pommes ou des poires cuites pour que la texture soit plus agréable une fois les fruits mixés. Mes filles apprécient cette petite note originale. »

SYLVIE
Maman de Léa
et Manon, 5 ans.

ASTUCES DE PRO

Bien le choisir. On opte pour des raisins fermes et sans taches. Et on les choisit mûrs, car une fois coupés, ils ne mûrissent plus.

Conservation. On le consomme rapidement, les grains se flétrissent vite une fois récoltés. Si on le met au frigo, on ne le rince pas avant car l'humidité accélère le flétrissement. À conserver quelques jours dans le bac à légumes, posé sur du papier absorbant pour qu'il garde toute sa fraîcheur.

En conserves. Dans un bocal stérilisé, on verse de l'eau bouillante sur le raisin (lavé...). On laisse reposer une vingtaine de minutes, puis on récupère l'eau que l'on fait bouillir avec du sucre. On verse de nouveau dans le bocal, on le ferme et on le retourne jusqu'à ce que ça refroidisse.

Des atouts santé

Blanc, rouge, rosé, le raisin est super riche en polyphénols, de puissants antioxydants utiles pour prévenir le vieillissement des cellules. Il est aussi bien pourvu en fibres qui aident à avoir un bon transit.

ASSOCIATIONS MAGIQUES

En salade. Le raisin apporte des petites touches sucrées et croquantes dans les salades (roquette, endives, grains de couscous, etc.).

En accompagnement de fromages. Il se marie avec tous les fromages pour leur donner un coup de pep's.

Poêlés. On les ébouillante pour retirer facilement la peau, puis on les fait revenir dans une poêle avec du miel ou du sucre. Succulent pour napper des glaces, fromage blanc...

En accompagnement de viande (magret de canard, poulet...) ou de poisson (merlan, cabillaud...).

Rôtis au four une vingtaine de minutes, avec d'autres fruits et arrosés d'un peu de jus de citron et de sucre. À déguster avec une glace ou de la chantilly.

Bon à savoir

Mieux vaut tenir le raisin à l'écart des aliments odorants (ail, oignon...) car il a tendance à capter les odeurs fortes.

Pour les plus jeunes

On pense bien à couper les grains et à ôter la peau et les pépins. Les petits raisins blancs sont souvent plus sucrés.

INGRÉDIENTS :

1 pâte à pizza fraîche, 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse, 120 g de gorgonzola, 1 petite grappe de raisin rouge bio (sans pépin de préférence), 1 petite grappe de raisin blanc bio, poivre, 30 g de roquette fraîche.

PIZZA BLANCHE AUX RAISINS

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7), chaleur tournante.
- Étalez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson, puis tartinez-la de crème fraîche.
- Coupez le gorgonzola et répartissez-le sur la pizza.
- Éraflez le raisin, puis coupez-les grains en deux.
- Répartissez-les sur la pizza. Poivrez bien.
- Faites cuire au four pendant 20 min environ jusqu'à ce que la pizza soit dorée.
- À la sortie du four, ajoutez la roquette, un léger filet d'huile d'olive et servez immédiatement.

L'EXPERT



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

...et ensemble!
(grands et petits)

Pour
2 adultes

Préparation:
10 min
Cuisson:
20 min

6/9
mois



SOUPE RAISINS BLANC ET ROUGE

- Mixez très finement 150 g de raisin bio.
- Ajoutez 1 cuil. à café d'huile de colza.

9/12
mois



SOUPE DE RAISIN ET ROQUETTE

- Mixez très finement 200 g de raisin blanc.
- 1 poignée de roquette et 2 cuil. à café d'huile de colza.

1/3
ans



CHAUSSON AU RAISIN, ROQUETTE ET FROMAGE

- Découpez au couteau 2 disques de pâte à pizza.
- Garnissez-les de 5 grains de raisin coupés en deux, 1 cuil. à soupe de roquette et 15 g de gorgonzola.
- Repliez chaque disque sur lui-même de sorte à former un chausson.
- Scellez en appuyant fermement sur le bord avec une fourchette.
- Faites cuire au four à 200 °C (th. 6/7) jusqu'à ce que le chausson soit bien doré.
- Laissez bien refroidir avant de servir.

Assiettes Lion: Monoprix

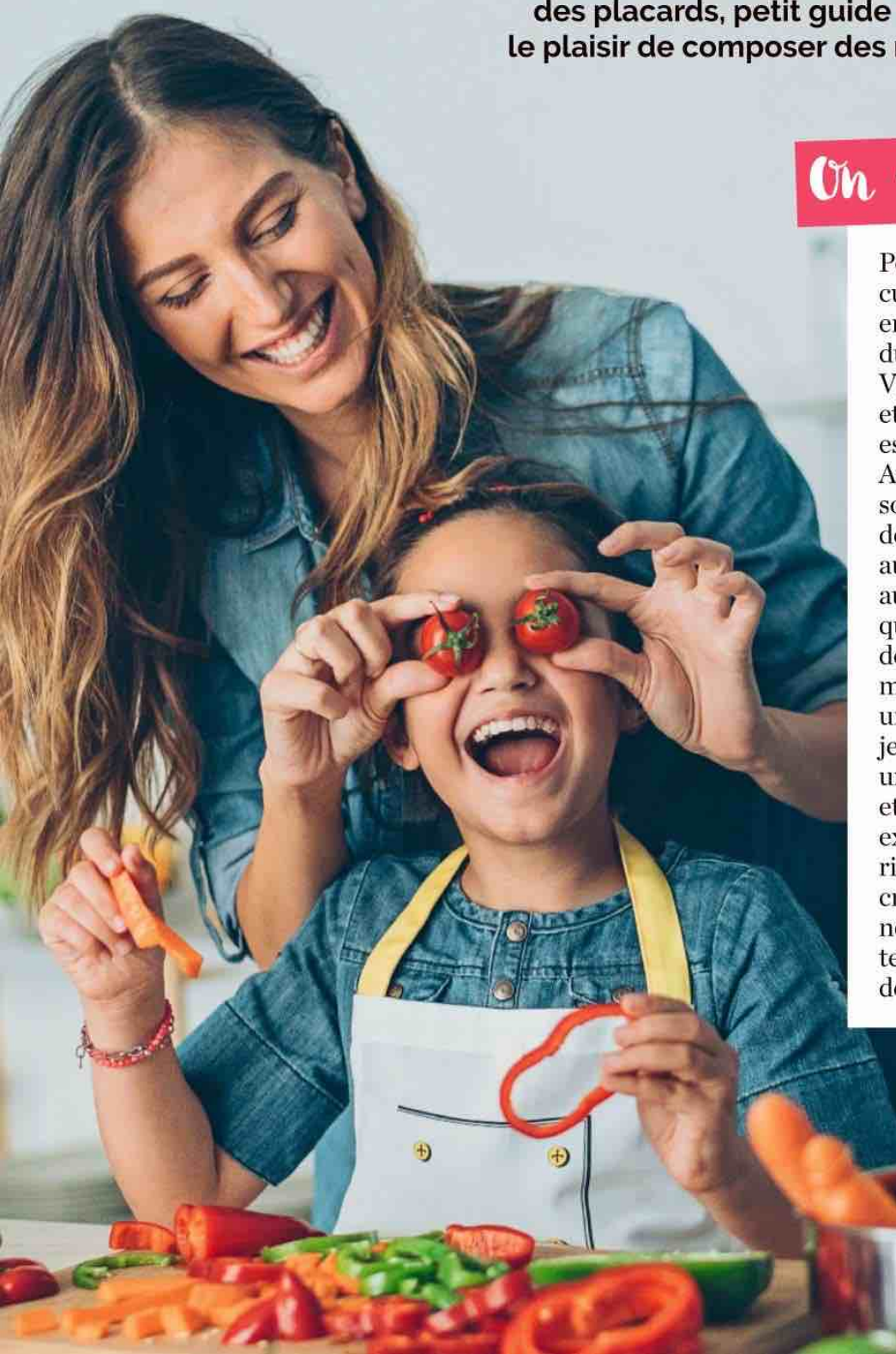
GUILLAUME CZERNY

Débordé.e en cuisine moi? Jamais!

La routine boulot-fourneaux nous pèse ?
Vite, un plan d'action pour diminuer le temps passé
en cuisine et débrider notre créativité.
De la conception des menus au rangement
des placards, petit guide pour retrouver
le plaisir de composer des repas équilibrés.

On s'organise...

Pour Clea, auteure de nombreux ouvrages culinaires, dont le récent "S'organiser en cuisine avec Clea" – une véritable bible du quotidien, parue aux éditions Terre Vivante, qui regorge de recettes végétales et de conseils pratiques – l'organisation est la condition du lâcher-prise ! Avec, pour commencer, la bonne gestion de son "temps de cuisine", celui que l'on accepte de consacrer à la préparation des repas, au rangement des ustensiles, à la vaisselle et au nettoyage de la cuisine. « Définir ce temps quotidien, c'est se permettre de déléguer des tâches à chaque membre de la famille : mettre la table, vider le lave-vaisselle, passer un coup de balai. C'est sur cette base que je peux décider de m'orienter vers un *batchcooking* du dimanche et du mercredi ou, par exemple, la méthode des ricochets et libérer ma créativité. C'est la clé pour ne pas dédier tout mon temps libre à la préparation des repas », explique Clea.





On passe à l'action!

La méthode **des ricochets**

Pratique pour faire d'une pierre deux coups, cette méthode consiste à préparer systématiquement l'un des éléments du repas en plus grande quantité afin d'en utiliser les restes au cours du prochain menu. « Un repas se compose généralement de deux ou trois éléments distincts (glucides, protéines, légumes).

Pour ne pas manger deux fois de suite la même chose et prendre de l'avance, on cuisine l'un de ces éléments en double quantité. La méthode des ricochets permet de tirer le fil des ingrédients en étant créatifs », indique Clea.

Par exemple: on cuit deux brocolis au lieu d'un et on cuisine un gratin le premier jour et un délicieux velouté le lendemain. Idem pour un reste de quinoa, que l'on transformera en boulettes au prochain repas, ou avec lequel on farcira des légumes.

LE CONSEIL EN +

On aime
ses recettes
utilisant les restes
sur le frigo!

Je prépare **des plats uniques**

Exit le trio entrée, plat, dessert!

« Réaliser un plat unique permet de ne pas s'éparpiller, tout en préparant des plats complets qui contiennent les sources de nutriments dont la famille a besoin. On peut, par exemple, se passer de dessert le midi et compenser par un bon goûter orienté fruits, chocolat noir et oléagineux », conseille Clea.

Une assiette équilibrée, c'est: des légumes cuits ou crus, des féculents (céréales complètes, demi-complètes, pâtes, pommes de terre, patates douces ou pain complet), des protéines (viande, poisson, œuf, fromage ou protéines végétales comme les légumineuses). Et aussi de bonnes matières grasses: de l'huile d'olive pour la cuisson, une huile riche en omega-3 pour l'assaisonnement (noix, lin, cameline, colza, chanvre).

PETIT RAPPEL

L'équilibre
alimentaire se fait sur
plusieurs jours, donc
pas de panique si on
néglige celui d'un
repas.

Vive les repas modulaires!

On prépare les éléments
dès qu'on peut, on en congèle...
ou pas... puis on assemble
et on cuit au dernier moment.

Exemples:

Un gratin = sauce + légumes
+ pâtes ou céréales

Une tarte aux légumes =
pâte à tarte + légumes + appareil
à base d'œuf...

Un crumble aux légumes =
pâte à crumble + légumes

Après les courses, **je m'active**

Au lieu de ranger nos courses dans les placards et le frigo, on optimise notre temps sur des créneaux de 10-15 minutes. « Par exemple, on peut s'avancer sur les légumes pendant qu'ils sont tout frais. On lave directement la salade, on l'essore, on la stocke au frigo dans un torchon propre.

On prépare une vinaigrette pour la semaine dans un bocal en verre. On épluche les carottes, on les coupe en rondelles pour la soupe, et on récupère les fanes pour faire, illico, un délicieux pesto! », suggère Clea. On peut aussi faire mariner les légumes avec de l'huile d'olive et du citron et les réserver dans une boîte hermétique au frigo pour les cuire le soir.



Les sauces, ce truc magique

Pour twister une assiette basique, rien de tel que les sauces maison. Avoir des sauces toutes prêtes, ça sauve l'assiette!

La préférée de Cléa: une purée de cacahuète ou de sésame qu'elle rallonge avec un peu de sauce soja, de jus de citron, une touche de sirop d'érable, une pointe de moutarde, de la crème ou du jus végétal. Cette sauce se conserve toute la semaine et peut s'utiliser sur des légumineuses, dans une salade, ou avec des rouleaux de printemps.

VIVE LES BOCAUX!

L'été, on fait le plein de tomates gorgées de saveurs pour préparer des sauces en bocaux que l'on ressort en hiver sur des pâtes.

« Ils mettent la main à la pâte! »

« Lorsque je manque de temps, j'implique mes enfants dans la préparation du repas! L'un épluche les légumes, l'autre met la table. Et pendant ce temps, je prépare leur repas rapide préféré: blancs de poulets et courgettes "bonbon". Je fais revenir tous mes ingrédients dans la même poêle et j'ajoute une pointe de miel pour la douceur. Et quand je suis en panne d'inspiration, on invente des tapas avec les restes du frigo. »



CATHERINE
Maman de Sasha, 5 ans,
et de Nathan, 9 ans.

De temps en temps, c'est repas libre! Chacun compose son assiette avec les petits restes du frigo.

Que faire avec des restes de céréales?

- On les congèle en portions individuelles
- On les malaxe avec un reste de lentilles pour obtenir une base de galettes et de boulettes à associer à des morceaux de tomates séchées, d'olives et des aromates.
- On les mélange avec des sauces pour farcir des légumes à rôti.

Je range, je trie... je vide !

Pour éviter de s'éparpiller aux fourneaux, on fait le vide dans ses placards et on limite les ustensiles. Ne garder que l'essentiel à portée de main: on conserve les céréales et légumineuses dans des bocaux, on crée un tiroir à épices avec des étiquettes en *masking tape*, on désencombre ses tiroirs à couverts...

Et côté matériel, on se limite à:

1 bon faitout, 1-2 casseroles, 1 moule à cake, 1 blender, 1 planche, 1 râpe, 1 poêle.

Je batchcooke pour anticiper

Le *batchcooking* ou "la cuisine par lots", consiste à préparer en une seule fois – le dimanche, par exemple – les préparations à assembler tout au long de la semaine pour composer des repas complets. « Avec 9 bases, je peux préparer mes 5 repas du soir, combinés au préalable dans un tableau », confie Cléa.

Une variante: le mini-batchcooking!

« Pour certains, préparer le dimanche ce qu'on va manger le vendredi soir peut sembler un peu ambitieux. Lancez-vous dans un mini-batchcooking avec 2 ou 3 préparations de: cake salé, petites soupes et tartinades à congeler ou à réfrigérer pour être consommés dans les 2 ou 3 jours », incite l'auteure.

On peut aussi "batchcooker" uniquement pour le petit déjeuner et le goûter avec: granola, pâtes à tartiner, compotes, cookies, muffins et sablés.

COMPTER...

15 minutes pour élaborer le tableau, 1h30 à 2 heures pour réaliser les 9 bases, 10 à 15 minutes chaque soir pour les assembler.

Ma routine gain de temps

« Le matin, je peux assembler un taboulé qui gonflera toute la journée, faire tremper des céréales et légumineuses, préparer une pâte à crêpes et la laisser fermenter ou une pâte à pizza et la laisser lever dans un endroit tiède », assure Cléa.

Régulièrement: on vérifie ce qu'il y a dans le placard, on note les recettes à faire avec les ingrédients qui vont périmer, etc.

HOP AU CONGÉLO!

Quand je fais cuire des légumes: je les mixe en purée, je les portionne et les congèle.



Champs libres au plaisir

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



**SANS SUCRES
AJOUTÉS ⁽¹⁾**

**SANS
ADDITIFS ⁽²⁾**

**SANS HUILE
DE PALME**

**FARINE DE BLÉ
FRANÇAISE**

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

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

“J'AI UN HANDICAP INVISIBLE.”



Trop souvent incompris et minimisés, les handicaps invisibles sont pourtant bien réels. Il peut s'agir d'une maladie invalidante, de troubles psychiques ou encore de troubles d'épilepsie. Trois mamans racontent leur quotidien.



“L'essentiel, c'est de continuer à être une maman.

Marie-Pierre, 45 ans, maman de Victoria, 5 ans, et Rayan, 16 ans.



Je suis atteinte de fibromyalgie, une maladie invisible et très complexe à diagnostiquer. Quand les premiers symptômes sont apparus, mon fils avait 9 ans, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. J'avais des coups de fatigue inexplicables, des douleurs terribles dans tout le corps qui ne se calmaient pas malgré les antidouleurs. J'avais des problèmes de sommeil et des troubles cognitifs qui faisaient que ma mémoire immédiate était très perturbée. Je n'étais plus capable d'emmener mon fils à ses activités car je ne tenais pas debout. On a arrêté d'aller au centre aquatique, de faire des balades à vélo, du tir à l'arc...



Puis j'ai eu ma fille et la maladie s'est aggravée quand elle a eu un an.

Il y a eu des moments où j'avais du mal à lui donner le bain et à la porter. Je faisais beaucoup d'efforts, mais c'était le parcours du combattant. Je ne pouvais plus avoir une journée normale, j'avais toujours besoin d'un temps de récupération. Ce syndrome fibromyalgique est invisible, mais très handicapant, car je ne savais jamais comment j'allais me sentir le lendemain et pourtant, je devais quand même m'occuper des enfants et aller travailler. Mais je me forçais, j'allais au bout de mes limites. Car l'essentiel, c'est de continuer à être une maman et de prendre soin de mes enfants. Mais tout concilier était difficile. Les douleurs se gèrent, mais la fatigue, c'est terrible. Ma maladie ne se voit pas, je ne suis pas en fauteuil roulant, donc c'est compliqué pour la famille et l'entourage professionnel de comprendre que je suis vraiment fatiguée.

J'élève seule mes deux enfants.

Après de nombreux mois d'alternance entre les arrêts de travail et la reprise de travail sur plusieurs années, mon médecin m'a convaincue de déposer un dossier pour obtenir une reconnaissance du statut de personne handicapée. Car je n'arrive plus à travailler comme avant. Depuis décembre, je suis un protocole médical qui atténue les douleurs et diminue la fatigue. Je vais un peu mieux.

J'ai appris à gérer ma fibromyalgie. Ce qui me permet d'avoir une activité plus ou moins régulière avec les enfants selon les crises. Je refais des sorties avec eux, comme aller à l'aquarium... J'amène Victoria à l'équitation et je reste avec elle. On passe un bon moment et je la vois heureuse sur son poney, ce sont des moments bénéfiques pour elle et moi. Avec Rayan, on retourne au cinéma et il adore ça. Je revis. Le plus important, c'est le bonheur de mes enfants.

“Mes enfants disaient que j'étais une maman bizarre.”

Dorothée, 51 ans, maman de *Louisiane*, 22 ans, *Léo*, 17 ans, et *Lison*, 14 ans.

Je suis bipolaire de type 1, c'est le niveau le plus dangereux, car entre 20 et 30 % des personnes concernées se suicident. Et j'ai eu mes trois enfants avant de le savoir. Ça n'a pas été facile, car j'étais toujours fatiguée, stressée, anxieuse, mais en même temps, ce sont les trois plus

belles choses qui me sont arrivées dans ma vie. Depuis ma plus tendre enfance, j'ai toujours été triste, à pleurer très souvent, et même à avoir des pensées suicidaires. À 18 ans, j'ai fait une psychothérapie qui m'a beaucoup aidée. Et puis, mon désir d'enfant est arrivé.

Je suis tombée enceinte et j'étais éminemment heureuse,

car c'est un des effets de la maladie, toutes nos émotions et sentiments sont décuplés.

Heureusement, quand je replongeais dans la tristesse, j'étais bien entourée par mes amis et ma famille, même si, avec mes collègues ou mes connaissances, je faisais comme si tout allait bien, et le soir, je m'effondrais dans mon lit. Et puis, pour Léo et Lison, issus d'une autre union, les grossesses étaient là aussi magiques. Mais le quotidien est devenu très compliqué. J'arrivais à faire ce que je devais faire, mais j'étais sur les rotules. J'étais très agacée et énervée. Je faisais en sorte que les enfants ne le voient pas pour les préserver. Mais c'était très dur, je devais tout le temps prendre sur moi ce qui décuplait la fatigue.



Pour les gens, mes sautes d'humeur étaient incontrôlables, et imprévisibles.

Mes enfants disaient que j'étais une maman bizarre : j'arrivais en pyjama à l'école ou, à l'inverse, maquillée. J'oubliais les rendez-vous chez le médecin, les pique-niques, je parlais mal et de façon très directe à la maîtresse, sans tact. Et pour moi, c'était très difficile car je ne comprenais pas ce que j'avais. Les médecins pensaient que j'étais dépressive et aucun ne m'a proposé d'aller faire un diagnostic avec un psychiatre. Alors, après tant d'années d'errance médicale, quand j'ai été enfin diagnostiquée, à l'âge de 40 ans, la nouvelle a été un choc. Ce handicap invisible physiquement était pourtant bien visible à l'IRM dans mon cerveau. Mais l'incompréhension des gens, et en particulier du corps médical, ne m'a pas aidée à accepter le diagnostic. J'ai mis deux ans à me résoudre à me soigner.

J'ai dit à mes enfants, qui avaient 13, 8 et 5 ans à l'époque, que quand j'étais bizarre, c'était à cause de la maladie. Aujourd'hui, je vois dans leur regard qu'ils se sentent mieux de voir une maman qui est plus normale. J'apprécie encore davantage d'être mère. Et ils me le rendent bien !

“J’ai eu tendance à mettre les enfants dans une bulle pour les protéger.”

Cindy, 42 ans, maman de Thomas, 20 ans, Lena, 19 ans, et Hugo, 16 ans.

Cette maladie génétique rare, le syndrome d'Ehlers-Danlos, dont je souffre, provoque des luxations, des entorses et des douleurs chroniques. C'est vraiment très handicapant. Quand j'ai commencé à travailler, j'avais très souvent des entorses, juste en marchant. Mon état a empiré après la naissance de mes enfants. Cette maladie touche aussi les organes et les intestins, j'ai une constipation chronique, des veines toutes petites, un risque accru de thromboses veineuses et des douleurs dès que je fais quelque chose. Je mets trois fois plus de temps qu'une personne non malade pour faire quoi que ce soit.

L'errance médicale a été très compliquée à gérer pour moi...

Je l'ai vécue comme un vrai rejet. Je me faisais des entorses en mettant mon bébé dans sa turbulette. Les médecins croyaient que j'étais maltraitée. C'était infernal et très compliqué au quotidien, mais je restais une maman. Quand Thomas et Léna ont commencé à avoir des douleurs et luxations sans raison, j'ai vite compris qu'ils avaient reçu le gène (une chance sur deux de le transmettre, mais on ne le savait pas, car je n'étais pas diagnostiquée à l'époque). J'étais soulagée de savoir ce qu'ils avaient car ne pas savoir, c'est vraiment très dur psychologiquement. Mais j'ai eu tendance à mettre les enfants dans une bulle pour les empêcher de se blesser. À 12 ans, Thomas a dit qu'il n'en pouvait plus et que de toute façon, il se blessait quand même sans rien faire, alors autant vivre sa vie d'ado ! Et il avait raison ! Maintenant, on vit presque normalement, même s'il est vrai qu'après avoir passé une petite journée au parc d'attractions, on revient avec des bleus, des hématomes et exténués, mais on a passé une journée en famille, heureux et c'est bien ça



l'essentiel. C'est une maladie invisible, handicapante car elle nous freine trop souvent dans notre vie de tous les jours, on est continuellement dans l'adaptation, pourtant on y arrive !

J'ai eu 45 opérations en dix ans, l'hôpital est ma deuxième maison.

J'arrive à conduire entre 10 et 15 km, avec un véhicule adapté aux personnes handicapées, je peux donc être plus autonome grâce à ces opérations. Mais je n'arrive pas à ouvrir un bocal, une bouteille, je dois solliciter mes proches. Mon mari est d'un soutien immense. Plus on avance, plus on est unis. Je pense que le syndrome d'Ehlers-Danlos a donné à mes enfants une certaine maturité par rapport à d'autres enfants. Thomas s'est battu et il est le plus jeune moniteur d'auto-école de France. Mon objectif, c'est qu'ils aient une vie professionnelle épanouie. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉMILIE VEYSSIE

ON A BESOIN DE VOUS !

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

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

ABONNEZ-VOUS



1 AN PARENTS
(10 NUMÉROS)



La peluche Barbapapa
ou la peluche Barbamama



25,90 €
seulement

-52%
de réduction

AU LIEU DE 54€**

Bulletin d'abonnement

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

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

PG1 ☐ **1 an (10 N°) + EN CADEAU une peluche** 
pour **25,90€ seulement** au lieu de 54€**

Je choisis ma peluche ▶ 1 ☐ Barbapapa **OU** 2 ☐ Barbamama

PG2 ☐ **2 ans (20 N°) + EN CADEAU les 2 peluches** 
pour **44,90€ seulement** au lieu de 108€**

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

Date et signature obligatoires

➔ Je complète mes coordonnées personnelles :

☐ Mme ☐ M. *Nom

*Prénom

*N°/Voie

*Cplt adresse

*Code postal *Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

*N° Tél.

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

E-mail

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

PC617

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 d'une peluche Barbapapa : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. ** Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire de PARENTS grand format au prix de 2,90 € sans cadeau kiosque et une peluche Barbapapa au prix de 25€. Les informations collectées par UNI-MÉDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. *Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires pour la finalité poursuivie. À défaut, UNI-MÉDIAS ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MÉDIAS habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données 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, Débours 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/barba617

OU

scannez le QR code



et recevez

Une peluche Barbapapa



de votre choix

Les peluches Barbapapa et son Perroquet et Barbamama et son chat sont toutes douces à câliner !

Barbapapa
et son perroquet



Barbapapa
et **Barbamama**
peuvent aussi
se tenir la main !



Barbamama
et son chat

ou



Le perroquet
de Barbapapa
et le chat de
Barbamama **sont**
amovibles !

La peluche mesure 40 cm
et est lavable à la main.



TEA TIGER PRODUCTIONS LIMITED

Le tigre qui s'invite pour le thé

Surprise pour le goûter, un immense tigre vient pour manger... Un joli conte adapté du merveilleux livre de Judith Kerr (édité chez Albin Michel Jeunesse). Idéal pour les plus jeunes. *Little KIMBO*. Sortie le 14 septembre. Dès 3 ans.

Koati

Trois amis improbables se lancent dans un voyage dangereux pour sauver leur forêt tropicale. Rythmé! *Paradis Films*. Sortie le 21 septembre. Dès 4 ans.

AU CINÉ!



Superasticot

Ce super-héros inattendu sauve tous les animaux du jardin jusqu'au jour où il est capturé. Qui pourra le libérer? Un film très drôle à voir en famille. *Les Films du Préau*. Sortie le 28 septembre. Dès 3 ans.

Et toujours dans les salles

Tad, l'explorateur et la Table d'émeraude

Un troisième opus toujours aussi génial! *Paramount Pictures France*. Dès 5 ans.



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

Comment les occuper!!!

SON DIY

Tout ce qu'il faut

- Un bidon de lessive
- Deux gros bouchons
- Un rouleau d'essuie-tout
- Deux attaches parisiennes
- Du carton fin
- Du papier noir
- Un couvercle plastique rond
- De la colle
- Du scotch d'électricien

Dès 5 ans

Un microscope scientifique

100 % recyclé



Retrouvez-nous sur notre site tout beau tout neuf de

MÔMES
par **PARENTS**
www.momes.net

➤ On réutilise un flacon de lessive vide que l'on découpe, que l'on customise avec des bouchons, du carton et un rouleau d'essuie-tout. Voilà un microscope presque comme un vrai. Le résultat est bluffant! Trop chouette pour initier les enfants au recyclage!

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

Flashy. Trop stylée, cette trottinette évolutive se pare de lumières sur les roues et le klaxon. *Go Up Deluxe Play Lights, Globber, 124,99 €.* Dès 15 mois.



Ça roule pour moi...

À toute vitesse

Rien n'arrête cette voiture amphibie tout-terrain, même pas l'eau. Facile à manier! *360 Aquacross, Exost, Silverlit, 34,99 €.* Dès 5 ans.



Un vent de liberté. Ce chariot est indispensable pour accompagner les plus petits dans leurs premiers pas. On aime son look de chariot de glaces et les accessoires pour jouer. *Chariot de marche marchand de glaces, Janod, 79,99 €.* Dès 12 mois.



JEU DE SOCIÉTÉ

Il faut aider Sarah, la souris, à retrouver ses amis cachés dans les bois. Un bon moyen pour apprendre plein de mots sur la faune et la flore, et travailler son sens de l'observation.



Trop bien, un jeu de plateau accessible dès 2 ans!

MES PREMIERS JEUX AMIS DE LA FORÊT, HABA, 24,90 €.

ATTRAPE FORMES, BUKI, 24,90 €. DÈS 4 ANS.



ÇA BUZZ

Le but de ce jeu hyperattractif: attraper les pièces de formes et de couleurs différentes sans toucher les bords, autrement le buzzer s'allume. Très amusant!

Fun et éducatifs

LUMINEUX

Un jeu d'observation et de précision pour reproduire les dessins à l'aide de picots. Puis on programme la séquence lumineuse et magique, la création s'éclaire. Top!

TABLEAU MAGIC LIGHTS 3D, VTECH, SÉLECTION OXYBUL, 35 €. DÈS 5 ANS.



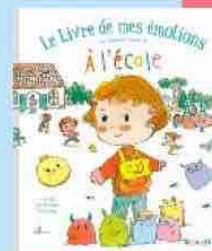
DES LIVRES

Vive l'école!



C'est la rentrée!

(N'aie pas peur, dragon). Même un dragon peut avoir peur de l'école. Il faudra le rassurer. Rigolo. Éd. Gautier Languereau, 12,99 €. Dès 3 ans.



Le livre de mes émotions, À l'école.

Entre joie, peur, excitation... Louison ressent beaucoup d'émotions avant le grand jour. Éd. Gründ, 14,95 €. Dès 3 ans.



Nina et le petit ours à l'école.

Un conte onirique pour se donner confiance avant la rentrée. Coup de cœur pour les illustrations. Éd. Glénat jeunesse, 12,90 €. Dès 4 ans.



Je n'ai plus peur de l'école.

Un livre avec des exercices de visualisation pour dédramatiser les situations qui peuvent être angoissantes. Éd. Hachette enfants, 6,95 €. Dès 5 ans.

CHRISTINE AVELLAN

Quoi faire ensemble?!!



POUR 6 OU
8 APPLE PIE

PRÉPARATION:
15 minutes

CUISON:
20 minutes

La recette
à 4 mains
(enfant-adulte)

(de grand-mère)

1.

On cuisine

Les apple pie

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

2. Pèle les pommes.

3. Découpez-les en quartiers, puis en fines lamelles.

4. Étale les pâtes, puis avec les emporte-pièces, découpe autant de grands cercles et de petits que de trous dans la plaque à muffins.

5. Beurrez et farinez la plaque si nécessaire, puis garnissez chaque alvéole d'un grand cercle de pâte.

6. Dans une jatte, mélange les lamelles de pommes avec le sucre, la farine, le sel et la cannelle.

7. Garnissez-la pâte avec les lamelles de pommes, à hauteur des bords de pâte.

8. Recouvrez les pommes avec les petits cercles de pâte.

9. Avec la fourchette, appuyez sur les contours des apple pie pour bien sceller les pâtes entre elles.

10. Casse l'œuf dans un bol, puis fouette-le avec un peu d'eau. À l'aide du pinceau, badigeonne chaque apple pie d'un peu d'œuf délayé.

11. Faites cuire 10 min à 210 °C (th. 7), puis 10 min à 160 °C (th. 5/6) jusqu'à ce que les apple pie soient bien dorées. Laissez refroidir complètement avant de déguster.

JULIE SCHWOB



Avec Freya, 3 ans



Ingrédients

2 pâtes brisées pré-étalées, 3 pommes, 2 c. à soupe rases de sucre, 1 c. à soupe rase de farine, 1 pincée de sel, 1 pincée de cannelle, 1 œuf.

Ustensiles

1 plaque à muffins, 1 emporte-pièce rond de ø 10 cm, 1 emporte-pièce rond de ø 8 cm (ou un bol et un verre plus petit), 1 fourchette, 1 pinceau de cuisine.

JULIE SCHWOB

En rouge:
l'enfant

En noir:
le parent

2. Faire de la science avec du lait

On expérimente

Dès 4 ans

TOUT CE QU'IL FAUT

- Lait
- Vinaigre blanc
- Une passoire
- Une compresse de gaze
- Un emporte-pièce

On ajoute trois cuillerées à soupe de vinaigre dans un bol de lait chaud non bouilli. On verse ce mélange dans une passoire recouverte d'une compresse de gaze pour récupérer le lait caillé. On le presse bien, puis on le dispose dans un emporte-pièce. Trois jours plus tard, magique, la création est dure comme de la pierre !
L'explication scientifique : la caséine contenue dans le lait devient dure en séchant.



Extrait du livre "La science est dans le lait", de Cécile Jugla et Jack Guichard, éd. Nathan. Un ouvrage qui propose 10 expériences faciles et étonnantes.

À DÉCOUVRIR

Dans la même collection : le sel, le sable, le sucre, etc.

3. Connaître les fruits et légumes de saison

On consomme malin

Dès 5 ans

Pour aider les plus jeunes à se repérer dans la saisonnalité, on imprime le calendrier des fruits et des légumes de saison sur Mômes.net/bricolages-diy. On relie ensuite les fiches grâce à une attache parisienne ou avec un joli ruban coloré. En un clin d'œil, on sait si on est dans la bonne saison pour consommer tel ou tel aliment.



TOUT CE QU'IL FAUT

- Une imprimante
- Une perceuse
- Une attache parisienne
- Ruban, raphia ou ficelle colorée

Retrouvez-nous sur notre site

MÔMES
par PARENTS
www.momes.net

CHRISTINE AVELLAN

le lab de la

cité des **bébés**
sciences et industrie



Un nouveau territoire pour les 0-2 ans

Olivier Lecoq, Illustration, J. Thibaut, L. Gervais

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

#CitéDesBébés
Réservation impérative
cite-sciences.fr

POUR LES FRANÇAIS LE PLAISIR D'ÊTRE EN MOYENNE 27 MINUTES*

*Les lecteurs de magazines consacrent
en moyenne 27 minutes par jour
au plaisir de la **Presse Magazine.**

INFORMER. DÉCOUVRIR. APPROFONDIR.

PRIX RELAY-SEPM DES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2022

RELAY.

sepm

SYNDICAT
DES ÉDITEURS
DE LA PRESSE
MAGAZINE



LES MAGAZINES
DE L'ANNÉE
2022

Découvrez chez Relay, à partir de septembre les magazines
les plus talentueux et les plus audacieux de l'année.



Infirmière en service de réanimation, Elodie est maman de deux garçons de 4 et 6 ans. Si l'allaitement était un projet qu'elle a eu très tôt, jamais elle n'aurait pensé donner plus tard son lait pour venir en aide à d'autres bébés.

Élodie découvre le don de lait avec la naissance de son premier enfant. L'arrivée de Martin ne se passe pas comme prévu : lors de l'accouchement, il inhale du liquide amniotique, ce qui oblige l'équipe soignante à le réanimer et à le plonger dans le coma durant cinq jours pour protéger ses fonctions vitales. Son bébé transféré au CHU de Nantes, Elodie ne pourra le rejoindre que plusieurs heures après. C'est à ce moment qu'elle découvre le don de lait maternel, puisque Martin en bénéficiera pendant deux jours. Elle décide alors de créer son dossier au lactarium, mais ne pourra pas faire de don cette fois-ci, ayant du lait uniquement pour son bébé.

C'est deux ans après, avec la naissance de son second garçon, Camille, qu'Elodie entreprend de donner son lait pour venir en aide aux autres :

« C'était pour moi un juste retour des choses vis-à-vis de tout ce qui a été fait par l'équipe médicale pour sauver Martin. Ça m'a semblé normal de faire ce don à mon tour, même si ça n'a pas été toujours très simple du côté de l'organisation : ça m'a demandé un véritable investissement parce que je travaillais sur des gardes de 12 heures », confie-t-elle. Elle va malgré tout donner son lait pendant trois mois, des 3 aux 6 mois de son enfant : un total de 10 litres pour le lactarium.

« Je suis tellement heureuse de me dire que j'ai aidé d'autres bébés. »

Chaque mois, *Parents* dresse le portrait d'un super-héros du quotidien. Des gens ordinaires aux combats extraordinaires qui œuvrent pour le collectif.

Élodie Blais a donné son lait maternel pour sauver des bébés

« Quand on fait le choix de donner son lait, on contacte le lactarium, puis on effectue une prise de sang. Ensuite, si tout est bon, on reçoit à domicile les pots qui vont permettre de recevoir le lait », explique Élodie. Tout un rythme est alors mis en place : Élodie va tirer du lait en avance pour son bébé et qu'il puisse manger durant ses gardes de 12 heures et tirer ensuite, grâce à des tétées additionnelles, le lait pour le don. Elle met en place deux tiroirs bien spécifiques. « Les règles d'hygiène sont très importantes : stérilisation des pots, congélation du lait... car des tests sont ensuite effectués par le lactarium et s'il y a le moindre problème, tout le lait est jeté ! », ajoute Élodie. Le lait est ensuite récupéré lorsque 3 litres ont été tirés, avec des pots où sont inscrits sur chacun le jour et l'heure de prélèvement.

Avec le recul, Élodie se rend compte que si elle n'avait pas été confrontée personnellement au besoin de lait maternel, elle n'en aurait pas eu connaissance. Elle regrette que les cliniques et maternités ne sensibilisent pas assez au don de lait auprès des jeunes mamans : « Moi, je n'avais pas de lait en excès, j'ai donc dû prendre le temps pour stimuler la montée de lait grâce aux tétées intermédiaires avec le tire-lait. » Évidemment, c'est un réel don de soi car ça nous prend du temps et beaucoup d'énergie, mais je suis tellement heureuse d'avoir pu aider... » ● PROPOS RECUEILLIS PAR BARBARA HADDAD

**#ENSEMBLEONYARRIVERA
EN PARTENARIAT AVEC**



DR



Camille,
Elodie,
Florian et
Martin

APPEL À LA COMMUNAUTÉ

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

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



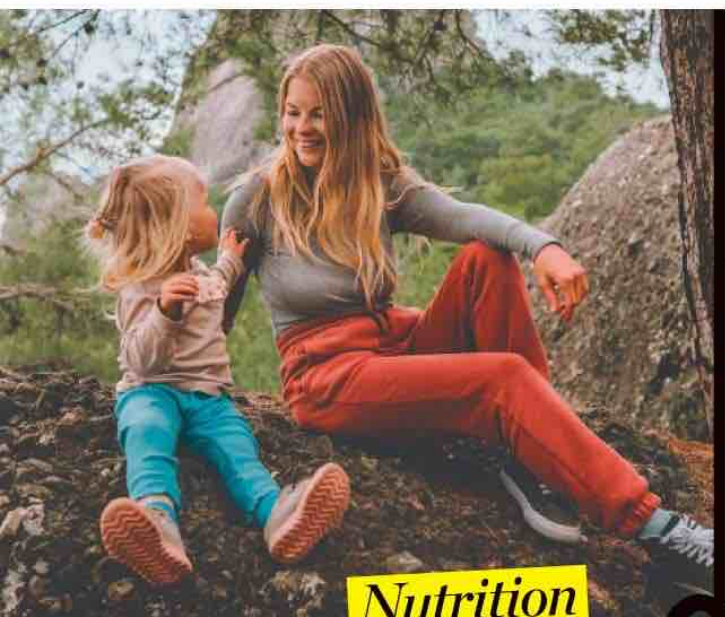
Psycho

« Dès que Margot, 4 ans, voit un chien dans la rue, elle se met à hurler et me tire le bras pour qu'on change de direction. Je ne sais pas quoi lui dire... J'avoue que je n'aime pas trop les chiens, j'en ai un peu peur, mais je ne lui montre pas. » **KARINE**

?

La peur survient souvent quand on ne sait pas exactement ce qui va nous arriver. L'incertitude peut faire peur. Avoir peur des chiens ou de certains animaux en général renvoie à cette incertitude de ne pas savoir comment l'animal va réagir quand on s'approche de lui. Pour l'enfant qui a peur, tout est déjà clair: « Le chien va me mordre! ». La peur d'un chien peut provenir d'une expérience négative où l'enfant s'est effrayé par un comportement inattendu. Par exemple, le chien des voisins a voulu jouer avec lui et l'a renversé sans faire exprès. Ou un chien a aboyé et s'est montré agressif. Il se peut aussi qu'un membre de la famille ait transmis inconsciemment à l'enfant la peur du chien. Puisque l'enfant prend en général ses parents comme modèles, il comprend que vous avez peur des chiens

et qu'il vaut mieux faire attention avec ces animaux-là. Comment aider votre enfant à surmonter sa peur et lui permettre de nouer peut-être une belle amitié avec cet animal? Tout d'abord, il est important de ne pas cacher à l'enfant qu'un chien peut effectivement se montrer agressif si on le surprend ou qu'on le déborde. Alors on apprend à l'enfant comment s'approcher en lui laissant le temps de le découvrir et en demandant d'abord la permission à son maître. Puis on essaie de créer des moments heureux avec l'animal, par exemple en jouant à la balle avec lui. Si le parent a trop peur de prendre ce rôle d'intermédiaire, pourquoi ne pas demander à une personne de confiance d'aider l'enfant à mieux connaître les chiens et de surmonter sa peur. **S.V.**



Nutrition

« Est-ce que donner une ration plus importante de féculents le soir permettrait à ma fille de mieux dormir la nuit ? En quelles quantités ? » **MARION, MAMAN DE JESS, 3 ANS.**

Si Jess a des difficultés à dormir, ce n'est pas en raison d'une alimentation insuffisante. Si c'était le cas, elle demanderait à manger davantage lors des repas (quel que soit l'âge, et encore plus à 3 ans). Donner plus de féculents serait donc apporter une réponse alimentaire à un problème qui ne l'est pas... Ce qui est un risque pour la régulation de son futur poids.

Certains enfants demandent à manger lorsqu'ils sont couchés et que le parent est prêt à quitter la chambre : est-ce une faim réelle (rare à ce moment-là si l'enfant a mangé et que l'heure de coucher est adapté) ou plutôt une excuse pour retarder le coucher ? Si Jess a des difficultés de sommeil, le problème se situe donc à ce niveau (horaires de coucher à respecter, rituels d'endormissement à préserver...). **J.R.**



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



EVERST/ADOBESTOCK

TESTÉ ET APPROUVÉ

PAR LES CRÈCHES POUR PARENTS

Pas facile de choisir un jouet pour un tout-petit ! Surtout un jouet qui l'amuse, dont il ne se lasse pas après quelques semaines, un jouet qui lui permette de développer ses qualités sensorielles et l'aide à bien grandir. Voici les résultats des tests.

Super Livre Enchanté Des Baby Loulous de Vtech



L'AVIS DES BAMBINS

Les petits se sont bien amusés avec ce super Livre Enchanté ! Ils ont adoré appuyer sur les boutons et tourner les pages, la lumière de l'étoile a eu également beaucoup de succès, les plus petits essayaient de l'attraper. Comme les comptines étaient connues, ils chantaient tous ensemble ! Nous avons passé un super moment avec beaucoup de complicité autour de ce livre musical.

PRIX PUBLIC
CONSEILLÉ
21,99 €

Note
15,5/20



L'AVIS DES PROS

Un livre interactif très stimulant pour les petits comme pour les plus grands. Nous avons particulièrement aimé les illustrations et le choix des comptines qui étaient connues ! Les enfants se sont bien amusés tout en développant leur motricité fine et leur langage.

Sexo

« Mon homme a fait une grosse dépression et depuis, il est devenu éjaculateur précoce.

Comment faire pour retarder l'orgasme ? » **AMEL**

C'est un cas où il est important de consulter un sexologue. Il pourra questionner votre homme. Pendant sa dépression, il peut y avoir une perte de libido et moins de relations sexuelles. Est-ce qu'il a perdu confiance en lui ? Est-ce qu'on lui fait des reproches sur son manque d'activité ou sa rapidité d'éjaculation ? Cela peut entraîner des blocages. À la sortie de la dépression, il faut se réapproprier son corps et son excitation sexuelle. La femme peut aider son partenaire par des massages sexuels, pour laisser monter doucement l'excitation. **J.P.**



L'astro...

pour moi et mon mini-moi!



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: Quel champion! Le Bébé Taureau réalise de super progrès. Il enregistre tout avec une telle facilité. C'est impressionnant. Même si le bambin devrait faire du sur-place à un moment. Mais s'il avance moins vite, c'est pour passer à la vitesse supérieure!

Maman Taureau: Les astres vous insufflent de l'énergie. La période est idéale pour démarrer un hobby. Mais faites preuve de calme et de diplomatie, si vous devez régler un

Bélier DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Le mini-Bélier est facile à vivre. Il est tout le temps de bonne humeur. Enfin, presque... Car, en fin de journée, il pleure à chaudes larmes. Après, il retrouve son calme et sa mine réjouie. La joie de vivre incarnée, ce bébé!

Maman Bélier: En pleine forme, vous multipliez les activités. Mais quelque chose vous déplaît: vous suspectez un proche de vous mentir. Aussi cherchez-vous à le démasquer... Votre conjoint, lui, est franc du collier. Il n'est pas du genre à faire des cachotteries.



Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé: Le petit Gémeaux se transforme en enfant terrible. Il pique des colères. Même la nounou en fait les frais. Ses crises ne signifient pas que bébé est colérique. Elles expriment sans doute une frustration. Bientôt, les tempêtes se feront plus rares.

Maman Gémeaux: Le feu de la passion crépite dans votre foyer. Votre couple veille à ce que les flammes ne se transforment pas en braises. Cela vous demande quelques efforts, bien sûr. Mais votre partenaire et vous-même, en êtes largement récompensés. Pas vrai?



Cancer DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: Les otites, les maux de ventre? Bébé Cancer laisse ça à d'autres. Le pitchoun reprend des forces, après un mois en demi-teinte. Il reste toujours un peu fragile. Normal, c'est un bébé. Mais avec le temps, il devient plus vigoureux. Sa santé s'améliore jour après jour.

Maman Cancer: Vous êtes discrète au boulot. Trop peut-être. N'hésitez pas faire entendre votre voix, faire valoir vos idées en sollicitant un rendez-vous avec le chef. En vous affirmant plus, vous pourriez vous épanouir davantage dans l'entreprise. Pensez-y. connu, les câlins de maman et papa sont magiques.

Maman Lion: Le mois s'annonce plein de bonnes surprises. Des opportunités se présentent dans votre vie professionnelle. Mais il faudra savoir les saisir, faire preuve d'audace. Une bonne nouvelle devrait aussi illuminer votre vie de famille. C'est grisant.

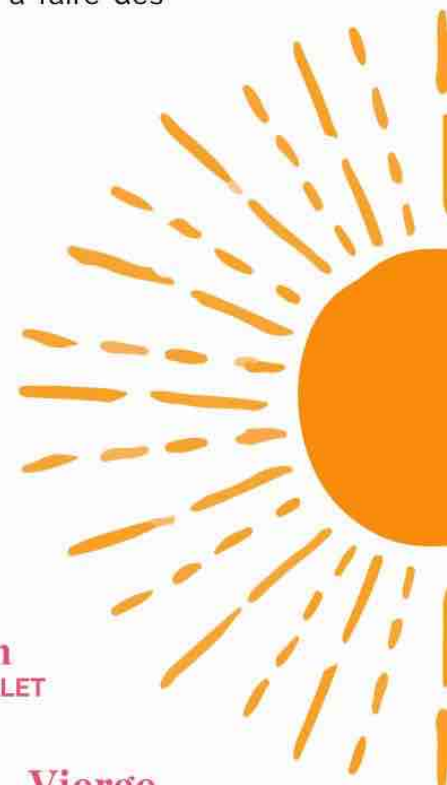
Lion DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

Bébé: Le petit Lion fait des terreurs nocturnes. La nuit, ses cris sont déchirants. De vrais appels de détresse! Le bambin a besoin d'être rassuré. Après un gros câlin, il se sent tout de suite mieux. C'est connu, les câlins de maman et papa sont magiques.

Vierge DU 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Bébé: Quel séducteur, ce mini Vierge! Le pitchoun semble vouloir plaire, d'instinct. Il n'a pas besoin de parler pour mettre tout le monde dans sa poche, avec ses yeux espiègles, son corps potelé et ses mimiques. Même les inconnus fondent en le voyant.

Maman Vierge: Vous vous entendez bien avec votre chéri. Mais il fait parfois des crises de jalousie. Et, ça vous mine. Heureusement, cette situation n'est pas inéluctable. Votre conjoint peut changer de comportement. Notamment, pourquoi pas, avec l'aide d'un psy...





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



Un vrai
charmeur
le petit
Balance!



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé: Bébé Balance est expressif et malicieux. Il déborde aussi d'affection. Il aime faire des câlins, même à des personnes qu'il voit peu. D'ailleurs, ça étonne souvent les gens... Mais le bambin ne fait pas encore ses nuits. Personne n'est parfait!

Maman Balance: Entre le 9 et le 23, vous êtes un concentré d'optimisme. Votre joie de vivre est contagieuse, notamment au boulot. Vous suscitez des sympathies nouvelles. Normal, vous êtes un rayon de soleil. Continuez à faire confiance à la vie. Elle vous le rendra.

Scorpion

DU 24 OCTOBRE
AU 22 NOVEMBRE

Bébé: Le petit Scorpion a bon appétit. Il dévore les biberons et les petits pots avec frénésie. Mais sa courbe de poids est normale. Question humeur, il joue aux montagnes russes. Le loulou semble heureux. Puis soudain, il fond en larmes. Bizarre.

Maman Scorpion: Oh là là! La rentrée est passée par là. Vous abordez ce mois avec un genou à terre. Mais vous n'êtes pas du genre à vous laisser abattre par les difficultés. Même diminuée, vous les affrontez avec force et détermination.

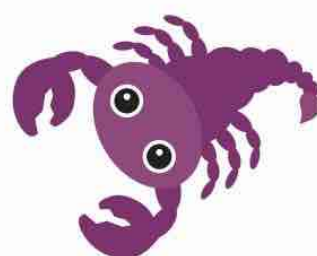
Votre attitude force le respect. Vous allez vite retrouver du punch.

Bébé: Le mini-Sagittaire traverse quelques jours difficiles. Il est irritable. Un petit bobo doit le faire souffrir. Par chance, le pitichoun retrouve vite la forme. Le voilà joueur et enjoué! Il gazouille à nouveau de plus belle, et cherche le contact.

Maman Sagittaire: Avec votre chéri, votre relation repart sur de bonnes bases. Elle se fait plus complice et sereine. Sans prise de tête, tout devient plus facile. Fluide. Non seulement, vous prenez du bon temps ensemble, mais vous vous projetez aussi sur le long terme.

Sagittaire

DU 23 NOVEMBRE
AU 21 DÉCEMBRE



Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Bébé: Le petit Capricorne a des envies d'aventure. Il ne pense qu'à tout tripoter et crapahuter. Pour lui, c'est plus passionnant que de jouer dans son coin... La maison est une toute nouvelle zone d'exploration. Chouette! Elle est pleine d'objets et de recoins à découvrir.

Verseau
DU 21 JANVIER
AU 18 FÉVRIER

Maman Capricorne: Un nouveau boss prend les rênes au sein de votre boîte. Et, il semble vouloir changer de cap. Vous devrez peut-être vous adapter, travailler autrement. Mais, les changements pourraient vous être favorables... Surtout si vous voulez prendre du galon.

Bébé: Le Bébé Ver-

seau se porte comme un charme. Mais il connaît

la peur de l'abandon. Dès qu'il est tout seul, il pleure

comme une madeleine. Des petites astuces peuvent l'aider à

affronter cette situation. Son angoisse peut être minorée.

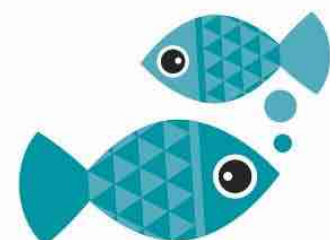
Maman Verseau: Vous ne supportez pas d'être commandée. Malheur à celui qui s'y essaie! Car vous lui rabattez illico le caquet. Mais votre entourage n'en prend pas ombrage. Car, toujours respectueuse, vous débordez d'affection. Côté santé: rien d'alarmant à l'horizon.

Poissons

DU 19 FÉVRIER AU
20 MARS

Bébé: Le petit Poissons devient plus sociable. Il est de moins en moins réservé à la crèche. Que de chemin parcouru! À l'origine, bébé restait dans son coin en mode "observation". Il semblait mort de trouille, et n'avait qu'une envie: rester avec papa ou maman.

Maman Poissons: Quelle baraka! Vous réussissez tout ce que vous entreprenez. Vos succès font des envieux, notamment parmi vos collègues. L'entente est top avec votre conjoint.



PARENTS

est une publication du groupe 


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

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

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

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

Par téléphone :

 **N° Cristal** 09 69 32 34 40

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

ou **Par mail** : service.clients@uni-medias.com
ou **Par courrier** : Uni-médias - BP 40211, 41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner www.boutique.parents.fr



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 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, fidélité 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 - BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex 15. 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 conseillons au (quel que soit le pays) PARENTS est édité par Uni-médias, SAS au capital de 7 116 940 €, RCS Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183. Siège de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines Cossier Familial, Comme Info, Santé Magazine, Parents, Régal, Défense Jardin, Maison Créative, Débats en France, Plus de Papi magazine, Secrets d'Histoire, Humains, Les Petits Pères de L'ouest Manche et Les Maternelles. Offre valable 2 mois et renouvelable à la France métropolitaine. Date de réception de votre 1^{er} numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre abonnement.

Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au  **N° Cristal** 09 69 32 34 40

APPEL NON SURTAXÉ

RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anais Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvault-Salutare

Direction artistique :

Noureddine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Puériculture-Pédiatrie-Psycho :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Katrin Acou-Bouaziz (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Christine Avellan (chef de service)

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1^{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 : Août 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

**NOUVELLE
FORMULE**

« La petite histoire qui éclaire la grande Histoire »

+ d'actualité + d'histoire contemporaine + d'énigmes insolites !



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

Pure et naturelle, idéale pour vous et votre bébé.

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



evian®
DRINK TRUE

Drink True = Source d'authenticité

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

Plus d'informations sur :
evian-bebe.fr



@evianbebe