

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

## DOSSIER

## Hypersensibilité

*Chez le bébé,  
l'enfant, le parent**La repérer et  
la comprendre**Nos astuces pour  
en faire une force !*

Education  
féministe  
On casse  
les codes !

## PSYCHO

Il est addict  
aux écrans...

On fait quoi ?

Les 6 aliments  
à ne pas donner  
aux 0-5 ans

FATIGUÉ,  
GROGNON...  
ET S'IL FAISAIT  
DES APNEES  
DU SOMMEIL ?

0-1 AN

Est-ce qu'il  
entend bien ?

## #coschooling

Des activités  
avec les kidsJouiques  
et instructives3 MAMANS  
TÉMOIGNENT :

"Je suis devenue  
mère à 16 ans  
et j'assume"

## TOUT SUR LA PMA

Entretien avec  
le Pr Olivennes



# Testez l'ID.4 de Paul. Il pourra (trop) bien vous en parler. Par contre, il ne vous laissera pas repartir avec.

Désormais, un conducteur d'ID.4 pourra vous faire essayer  
son véhicule, tout simplement.



Prenez rendez-vous  
pour un essai.



Cycles mixtes gamme ID.4 (kWh/100 km) WLTP : 16,3-18,9. Rejets de CO<sub>2</sub> (g/km) WLTP : 0 (en phase de roulage).  
Valeurs au 01/12/2021, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

Volkswagen Group France – SAS au capital de 198 502 510 € – 11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts  
RCS Soissons 832 277 370.



# Édito

## Et si vous l'étiez vous aussi ?

**On parle beaucoup des enfants hypersensibles...**

et c'est tant mieux, parce que ça explique beaucoup de choses. Une soudaine explosion de colère, parce qu'au fond, il ne supporte pas d'avoir trop soif, une grosse crise de pleurs, parce qu'en fait, il a trop de stimulis en même temps, parce que la musique est trop forte ou parce qu'il "sur-sent" que vous êtes vous-même excédé(e)... Un peu comme une éponge... On sait aujourd'hui que l'hypersensibilité commence dès la naissance et concerne aussi les tout petits bébés, qui peuvent, par exemple, ne pas supporter le contact du tissu de leur body...

**Mais elle touche aussi les parents : mère ou**

**père, on est tous concernés.** Alors, si on se regardait un peu le nombril ? Si on se posait 5 minutes pour y voir plus clair et voir si, dans ce test exclusif concocté par notre ami, le psychanalyste Saverio Tomasella, par hasard, on ne cocherait pas nous aussi toutes les cases de cette fameuse hypersensibilité. Si c'est le cas, pas de panique...



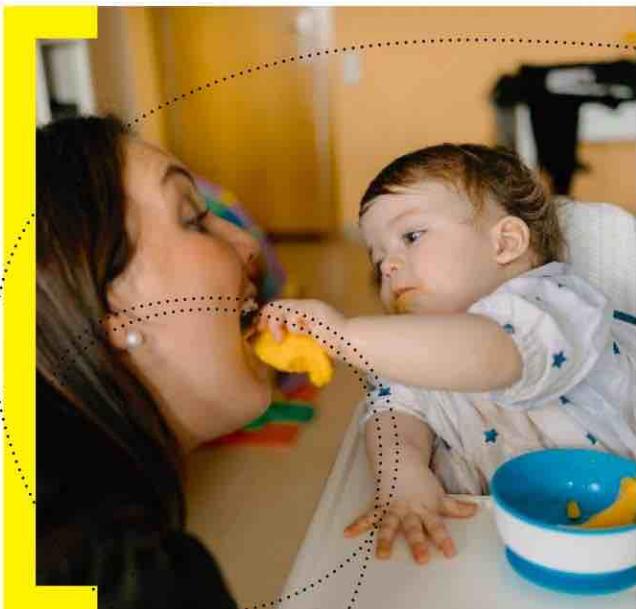
**Anaïs Jouvancy**  
Directrice de la rédaction



*Vous savez quoi ?  
Utilisée à bon escient, l'hypersensibilité  
c'est aussi une hyper grande force  
de parent superhéros !*



# Sommaire



On like



On profite



28



38

**6** Coup de crayon

**8** Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Quand le papa compile les citations de l'Enfant

**10** Billet d'humeur de Jessica Cyberman: Les trucs à ne pas dire à une maman solo

**12** La tendance... Baby-shower

**14** On les veut!

**17** Actus

**24** Maman du monde... en Tchéquie

**26** Entre parents, on se comprend !

## BÉBÉ À BORD

**31** 5 questions essentielles sur le dépistage de l'audition à la naissance

**32** Interview du Pr Olivennes C'est quoi la PMA

**34** Je mange quoi pour éviter les vergetures

**36** Guide d'achat Bien choisir son coussin de maternité

## 40 ÂGE PAR ÂGE

- 0-1 an: Elle a le nombril qui ressort
- 1-2 ans: Elle ne veut plus s'asseoir sur sa chaise haute
- 2-3 ans: Elle a peur de faire caca
- 3-4 ans: Elle met ses doigts dans le nez
- 4-6 ans: Il a perdu sa première dent
- 6-8 ans: Il lit trop lentement
- 8-10 ans: Il ne veut plus de câlins

## NOS KIDS À LA LOUPE

**40** ÂGE PAR ÂGE

**48** On s'en occupe Et s'il faisait des apnées du sommeil ?

**50** Bon à savoir ! 6 aliments à ne pas donner à un jeune enfant

**54** On les fringue: Pyjama party !

**58** Coschooling: 7 activités de saison pour apprendre à s'amuser

**63** Psy à la rescousse Il est addict aux écrans...

Une partie de cette édition comprend... Pour les abonnés: une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement, une lettre facture à PARENTS.

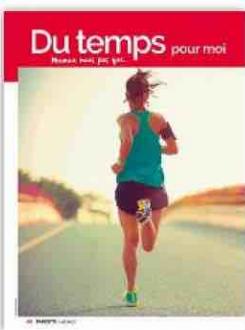
Pour le kiosque: un cadeau offert qui ne peut être vendu séparément. Nos abonnés peuvent l'obtenir gratuitement en écrivant au Service Abonnements BP 40211, 41103 Vendôme cedex ou par mail clients. parents@uni-medias.com, en indiquant leurs coordonnées ainsi que le n° d'abonné.



On joue



On kiffe



66

## DU TEMPS POUR MOI

- 68** Beauté: Les amincissants qui boostent ma self estime!
- 72** Tendance beauté : Les nouveaux sérum anti-fatigue
- 74** Syndrome prémenstruel... Les solutions naturelles qui marchent
- 76** Témoignages : "Je suis devenue maman à 16 ans"

On s'équipe

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

P.64



80

## MA TRIBU À MOI

- 82** L'interview sans filtre de @rym renom: "Il ne faut jamais prendre à la légère les signes d'alerte enceinte... J'ai failli perdre mon bébé."
- 84** Loin des clichés: 4 pistes pour une éducation féministe
- 88** On zooke: Embaucher sa mère ou sa belle-mère comme nounou
- 90** Dossier Hypersensibilité Chez le bébé, l'enfant et le parent
- 104** Comment les occuper !???
- 106** Quoi faire ensemble ??!!
- 108** On mange de saison la mangue

**110** 10 idées surprises pour utiliser l'huile d'olive

**112** C'est mon histoire: "Nous avons adopté parce qu'aucun bébé ne venait."

**115** Ecoparentalité: Vaisselle, les solutions zéro plastique pour nos enfants

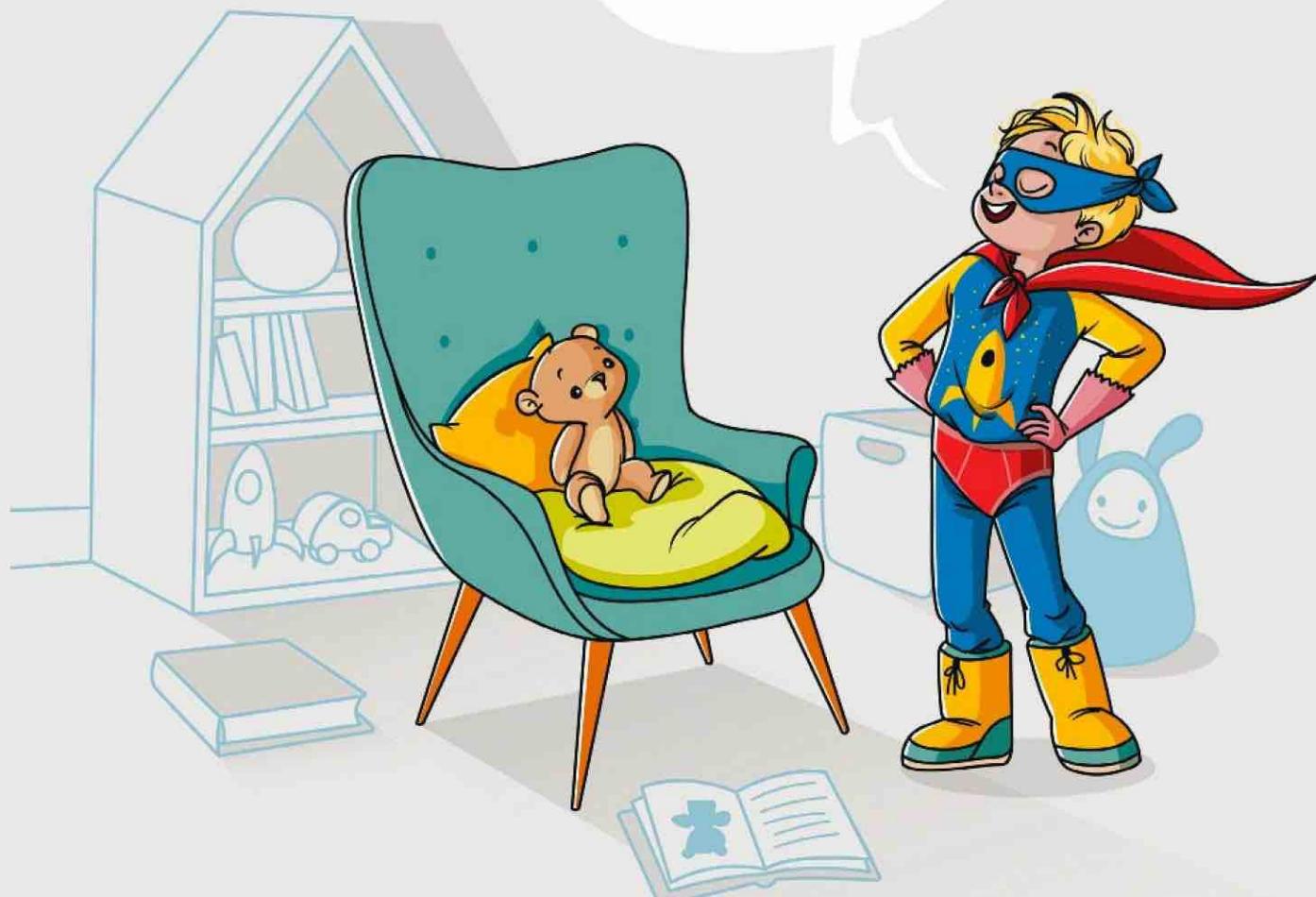
**117** On vous trouve formidables: Sébastien Boueilh aide les enfants victimes d'agressions sexuelles

**118** On se questionne: Réponses d'experts

**120** L'astro pour moi et mon mini-moi



TU SAIS T'INOURS,  
HIER MAMAN ELLE A DIT  
À MAMIE QUE JE SUIS  
SUPER-ÉMOTIF !



# WELEDA

Depuis 1921

## Naturellement nourrissant



### Les soins nourrissants intensifs Skin Food

Depuis 1926, Skin Food **répare, nourrit intensément et protège** les peaux sèches grâce au pouvoir de la nature.

Des soins enrichis en **plantes médicinales** - pensée sauvage, romarin bio, camomille bio et calendula bio - et en **huiles végétales** naturelles et bio, que Weleda sélectionne avec soin.

**Résultat ?** La peau retrouve son **confort** et sa **douceur**, les sensations de tiraillement disparaissent.

### NATURELLEMENT EFFICACE

- ✓ Respecte le microbiome cutané
- ✓ La peau est intensément nourrie : **83%**<sup>(1)</sup>
- ✓ La peau est plus douce : **80%**<sup>(2)</sup>

En pharmacie, parapharmacie, magasin bio et sur [weleda.fr](http://weleda.fr)

# Quand le papa compile les citations de l'Enfant

Les enfants sont des génies. Leur construction intellectuelle emprunte des chemins inattendus et parfois sidérants. Nos bambins sans filtre n'ont pas les inhibitions des adultes et accouchent de chefs-d'œuvre d'oralité sans le savoir. L'innocence et la spontanéité de l'enfance produisent des moments de poésie pure, des envolées existentielles et des bonnes barres de rire.

Comme beaucoup de parents, j'ai noté les perles proférées par mon fils au cours de ces dernières années. Et à la manière d'un Cyrano de Bergerac, je vous livre le best-of de ses tirades, qui éclairent les différentes facettes de sa personnalité.

#### Mon fils mythomane :

- Papa, tu sais qui a mis la Terre dans l'espace ?
- Non, je ne sais pas.
- Moi, je sais.

#### Pontifiant :

- Papa, tu veux que je t'explique l'énergie cinétique ?

#### Aventurier :

- Je veux aller dans tous les pays du monde.

#### Gender-fluid :

- Fils, les limaces sont hermaphrodites.
- Ça existe aussi chez les humains, des gens qui sont à la fois garçon et fille ?
- C'est rare, mais ça existe.
- Oh, cette chance !

#### Gender-fluid + :

- Madeleine, tu préfères être un garçon ou une patate ?

#### Bienveillant :

- Papa, je veux que tu sois heureux.

#### Débordant d'amour :

- Je vous aime tellement que je vais exploser pour me transformer en cœur.

#### Inquiet :

- Je préférerais perdre mon doudou plutôt que tu meures.

#### Critique :

- Papa, tu es bien relou, j'ai remarqué.

#### Athée :

- C'était quoi le métier de Jésus ? Camionneur ?

#### Mégalo :

- Papa, j'ai une idée de génie, tu vas trop kiffer.

#### Dégoûtant :

- Papa, tu veux manger mes crottes de nez ?

#### Déroutant :

- J'aimerais bien changer de nom
- Tu voudrais t'appeler comment ?
- Un nom cool. Comme Victor.
- Mais pourquoi ?
- Ben, comme Victor Vasarely.

#### Déroutant (bis) :

- Quand je serai grand, j'aurai le droit de m'appeler Gilbert ?

#### Déroutant (ter) :

- Si j'ai un fils, je l'appelle Alain.

#### Plein de bon sens :

- Les câlins, c'est mieux que le caca.

#### Négociateur :

- Fils, va te coucher. Maintenant.
- Attends, on peut s'arranger.
- Comment ça ?
- Je te donne deux euros et je peux me coucher un peu plus tard.

#### Victime :

- Fils, pose cette tablette s'il te plaît.
- Non. Les enfants ont des droits, je te rappelle.
- Ça n'a rien à voir. Pose cette tablette.
- Papa, c'est de la maltraitance.

#### Chenapan :

- Avec Hadrien, on voulait faire les 400 coups. Mais finalement on n'en a fait que trois.

#### Déjà ado :

- Tu as fait tes devoirs ?
- Oui, oui...
- T'es sûr ?
- Wallah, sur la vie de ma mère.

#### Naïf :

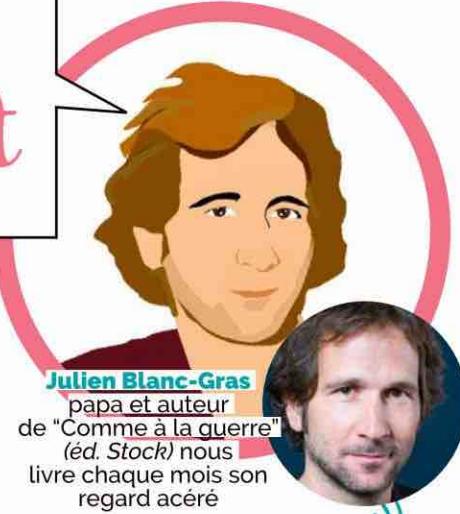
- Papa, il y a d'autres écrivains connus à part Victor Hugo et toi ?

#### Fataliste :

- Fils, à la rentrée, tu seras en CE2.
- Eh oui, je serai un peu plus proche de la mort.

#### Philosophe :

- Et si le monde n'était qu'une illusion ? Peut-être qu'on est dans un jeu vidéo et que des gens jouent avec nous sur une tablette. •



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



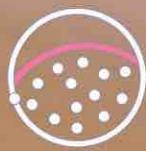
VOTRE ALLIÉ CONTRE LES FESSES ROUGES DE BÉBÉ



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



# Les trucs à ne pas dire à une maman solo

serial mother Le blog



Jessica Cymerman

alias  
SerialMother  
est maman  
de 4 enfants



**A**vec les mamans solos, on évite certaines phrases. Elles nous font froid dans le dos, nous épuisent au plus haut point... Et on les a assez entendues !

*Donc désormais, les remarques remplies de pitié ou de jalousie, on les balaie, sous peine de l'énerver :*

● **Où est le père ?**

Mais enfin, qu'attendez-vous comme réponse ? Pas là ?

● **Emmène tes enfants, ça va être sympa, j'adore les enfants !**

Un désir souvent exprimé par une copine... Célibataire et sans enfants. OK, cool, mais moi, j'ai juste envie d'une fenêtre de deux heures sans mes gosses que je gère seule tout le temps.

● **Mon mari me tape sur le système, comme je t'envie.**

Ah, très bien, mais tu sais quoi ? C'est MOI qui t'envie d'avoir un mec.

● **Non, mais franchement, tu ne peux pas trouver une solution pour sortir boire l'apéro avec nous ce soir ? Moi, je laisse mes enfants à mon mari.**

Euh, bah non, je n'ai pas de solution.

● **C'est quoi ta philosophie parentale à toi ?**

La survie.

● **On se fait un week-end de gonzesses, avec les enfants, sans les mecs, tu viens ?**

Euh, en fait, je suis tout le temps sans mec, donc bon... Je passe mon tour !

● **Mais pourquoi tu ne t'inscris pas sur un site de rencontres ? Il paraît que c'est CANON.**

Parce que j'ai des enfants en bas âge, parce que je n'ai pas le temps, parce que personne ne veut de moi avec mes 3 mômes qui ont entre 18 mois et 4 ans... D'autres réponses ?

● **Je suis si fatiguéeeeeee !**

Et moi ? Je le suis encore PLUS, parce que MOI, je n'ai personne avec qui partager les tâches quotidiennes et les gosses !

● **Tu ne penses pas que ce n'est pas terrible de ne pas avoir de figure paternelle pour les enfants ?**

Hum... Comment te dire... Je n'ai pas le choix.



## EXOMEGA CONTROL

BYE-BYE LA PEAU  
SÈCHE QUI GRATTE

**-95%**  
DE DÉMANGEAISONS\*

 Aimé par les **PARENTS**

 Recommandé par les  
**DERMATOLOGUES**



Pierre Fabre  
Dermo-Cosmétique

## LA TENDANCE...

# Baby-shower

Originaire des États-Unis, cette fête prénatale est aussi devenue quasi incontournable chez nous. L'occasion parfaite pour célébrer entre copines, collègues ou en famille, l'arrivée imminente de bébé.



[https://www.instagram.com/  
mybbshowershop/](https://www.instagram.com/mybbshowershop/)



[https://www.youtube.com/  
watch?v=zp7oHntlj-0](https://www.youtube.com/watch?v=zp7oHntlj-0)



[https://www.youtube.com/  
watch?v=dvpD541GKrc&t=80s](https://www.youtube.com/watch?v=dvpD541GKrc&t=80s)



[https://www.instagram.com/  
mybbshowershop/](https://www.instagram.com/mybbshowershop/)

## « À mon 8<sup>e</sup> mois de grossesse, j'ai assisté à 4 baby-showers ! »

J'avais déjà organisé, en début de grossesse, une gender reveal avec mes copines. La baby-shower s'imposait. Ce sont mes amies, ma maman et ma soeur qui s'y sont collées. Une surprise, difficile à caler dans mon agenda car j'organisais les baby-showers de 3 copines. La mienne a eu lieu trois semaines avant la naissance de Lucas. Toute la déco était dans les tons verts, dans la plus pure tradition américaine, avec muffins, dégustation de petits pots les yeux bandés et autres jeux rigolos. Chaque invitée avait apporté des photos d'elle enfant et il fallait deviner de qui il s'agissait. Un chouette moment ponctué de conseils et rempli de cadeaux mis sur la liste de naissance."



ÉLODIE, 30 ans,  
maman de Lucas,  
né en mai 2022

PHILIPPINE  
33 ans,  
maman de Marin,  
né en  
décembre 2022

## « J'ai eu deux baby-showers ! »

Avant de partir en congé maternité, mes collègues m'en ont organisé une. Une surprise totale ! Ils ont décoré en bleu et blanc le bureau, préparé des cadeaux et des choses à grignoter. En parallèle, j'organisais une baby-shower entre copines, chez moi. J'ai acheté la déco sur internet, commandé un superbe design-cake bleu dans une pâtisserie spécialisée dans ce type de fêtes. J'ai préparé des pâtisseries totalement "clinché". J'ai été super gâtée : un soin au spa pour moi, des jeux d'éveil et de jolis pyjamas pour bébé... Mon moment préféré ? Quand j'ai demandé à mes copines de remplir des fiches de pronostics sur lesquelles elles devaient noter le prénom de bébé, sa date de naissance, son poids, sa taille, sa ressemblance avec son papa ou sa maman... J'ai offert un cadeau à celle qui était la plus proche de la réalité !

**T**raditionnellement organisée par la future maman ou ses amies, la baby-shower se déroule en fin de grossesse. Durant quelques heures, on s'adonne à des jeux : dégustation de petits pots les yeux bandés, course de poussettes... dans un décor de ballons et un buffet de pâtisseries assorties au décor. La future maman reçoit des cadeaux pour elle ou son futur bébé. Mais « il existe autant de baby-showers que de futurs parents et ça évolue sans cesse », explique Laurelenn Soldat, directrice de la société Baby Events. « À Tours, où je travaille, l'âge moyen des futures mamans n'excède pas 25 ans (contre un peu plus de 30 ans à Paris). Et si, souvent, les maris ou partenaires ne sont pas conviés, ils s'impliquent de plus en plus. »

### Une fête à sens multiples

« Si la baby-shower montre l'attrait indéniable pour les pratiques culturelles américaines, elle pointe aussi le poids de la téléréalité, des réseaux sociaux et des people qui médiatisent cette fête », explique Élodie Razy\*, anthropologue. « Par ailleurs, elle traduit le rôle que joue l'enfant dans la société. Dès son plus jeune âge, il est bénéficiaire de droits, mais aussi un consommateur en devenir », ajoute Charles-Édouard de Suremain\*\*, anthropologue. Enfin, « la baby-shower rend publique la volonté des parents d'être conformes aux attentes de la société : gâter son enfant et l'intégrer dans un entourage protecteur. En quelque sorte, elle raconte ce qu'est être un "bon" parent et un "bon" enfant », complète Élodie Razy. ● SABRINA BAILLEUL

\*Pr d'anthropologie, Faculté des Sciences Sociales-IRSS/LASC, Université de Liège.

\*\*Directeur de recherche, UMR 208 Paloc, Institut de Recherche pour le développement-Muséum national d'histoire naturelle.



CAROLINE  
25 ans,  
maman de  
Noam, né  
le 16/10/22

## « Toute la famille et les copains étaient conviés. »

« J'ai organisé la fête à 4 mois de grossesse, avec mon mari, dans notre jardin. On était 50 ! On a préparé la déco en famille et ma tante a fait un immense gâteau en forme de body rose et bleu, des sablés tétines et des muffins roses et bleus. C'est notre chien qui a révélé le sexe de notre enfant, en faisant son entrée avec un beau collier bleu autour du cou. »

## « J'ai fait le plein de déclarations d'amour. »

« Avant, je ne voyais aucune utilité à ce type de fête. Mais ça, c'était avant la mienne ! J'étais enceinte de 7 mois. Il n'y avait que des filles : ma maman, ma grand-mère et mes amies. En tout une dizaine de personnes, à l'heure du brunch, chez ma mère. Ma soeur a tout préparé : un buffet, une déco avec des licornes partout, une arche dans les tons vert et doré et toutes les animations. On s'est beaucoup amusées et j'ai été inondée de déclarations d'amour. »



MAÏWENN, 32 ans,  
maman  
de Jade, 1 an.



MARIE, 32 ans,  
maman de Louis,  
3 ans, et de Romy,  
6 mois.

## « 2<sup>e</sup> bébé, 2<sup>e</sup> baby-shower... évidemment ! »

« Ma soeur jumelle et mes copines ont organisé mes deux baby-showers. Pour Romy, je me suis fait virer de chez moi pour qu'elles puissent préparer la déco rose girly. J'étais à 7 mois de grossesse. Contrairement à ma première baby-shower, la fête était moins centrée sur le bébé. On a fait quelques jeux drôles : reformer des paires dans un monticule de chaussettes en un temps record, avec des pièges, bien sûr, et affublée de lunettes qui me brouillaient la vue. La 1<sup>re</sup> fois, on avait fait une course de poussettes et comme aucune de nous n'était maman à l'époque, on avait mis un temps fou à les déplier. »

ON LES VEUT!



Œuf lapin aux éclats de noisettes caramélisées, de riz torréfié relevé de fleur de sel recouverte d'un moulage en chocolat lait ou noir.  
Lamaisonduchocolat.com, 37 €.



Lot de 10 poussins sur pinces.  
HEMA, 2 €.



Transformez vos photos en cartes postales avec un message personnel, poste-les dans le monde entier. Expédition gratuite à l'international. Mypostcard.com, à partir de 2,99 €.



ZENON/ADOBESTOCK



Charm en argent massif.  
Thomas Sabo, 49 €.

# Et toc, c'est Pâques!

On ne fait pas d'omelette, sans cacher des œufs..



Dalle de Pâques, 12,5 x 12,5 cm.  
Gifi.fr, 1,99 €.



Coffret créatif, on tourne la roue des idées: décors, couleurs, accessoires, personnages) pour créer à l'infini.  
Lefrancbourgeois.com, 24,90 €.



Déguisement bébé petit lapin bleu, dès 18 mois.  
Rubies, King Jouet, 25,99 €.



Un p'tit coup sur l'œuf et hop, il sort de sa coquille et quand on appuie sur sa tête, il chante!



Petit œuf coloré avec son poussin qui surgit de sa coquille, siffle et joue des mélodies. 12 œufs à collectionner.  
Egg-A-Boo, Silverlit, 4,99 €.

# Un conteur d'histoires magique !

Ce conteur d'histoires interactif développe l'imaginaire des enfants le jour ou les aide à se détendre après une journée bien remplie.

L'enfant choisit ce qu'il veut écouter dans une large sélection de 80 contes, poèmes, fables, histoires et chansons, accompagnés de projection d'images animées.

Grâce à la fonction enregistrement, vous pouvez même enregistrer vos propres histoires. De 3 à 8 ans.



### Sans ondes



## Sans écran



### Avec option



Jamais à court d'histoires !

Des packs de contenus additionnels sont à télécharger gratuitement.



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



Des jouets malins pour grandir intelligent

# Retrouvez le Podcast **PARENTS**



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

!?!?



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

!?!?

PRÉNOM  
COMMENT  
NE PAS POURRIR LA  
VIE DE NOS ENFANTS ?

!?!?

## « Galère sa mère »

Je l'écoute... Même si  
je n'ai pas les mains libres



parents.fr

DEEZER



Google Podcasts



# WHAT'S UP?



## EN PLEIN KINKEEPING ?

On ne sait pas forcément ce que c'est, mais on est nombreux (ou plutôt nombreuses) à le pratiquer tous les jours. Parce que surprise!, le Kinkeeping, cette "charge mentale sociale", affecte davantage les femmes que les hommes... Ben oui au fait, qui organise les repas de famille? gère le What's app familial? fait l'album-photo? se souvient de l'anniversaire de Belle Mam' et des cousins? F.P.

# 723 000

naissances : un "baby-crash" en France?

**Les naissances n'ont jamais été aussi peu nombreuses en France qu'en 2022 vient de révéler le rapport annuel\* de l'Insee. Cette baisse de la natalité peut s'expliquer par la conjonction de plusieurs crises : sanitaire, économique et climatique. À savoir quand même : la France reste le pays le plus fécond d'Europe. M.B.** \*Publié le 17/01/23.

## Des tee-shirts sensoriels chez Obaibi !

Bravo à la marque des kids pour ces tee-shirts malins, top pour favoriser les apprentissages! Avec leurs animaux composés d'empiecements texturés, les bébés vont pouvoir découvrir, manipuler et apprendre! F.P.

*Une collab' qui enchantera déjà petits et grands !*



## Un gros break après bébé, c'est bon pour notre santé mentale !

Les études se suivent... et se confirment! Prendre un long congé maternité, ou paternité, c'est bon pour le bébé, mais aussi pour nous. Les chercheurs ont analysé des données provenant de 45 études scientifiques. Verdict: plus le congé est long, plus le risque de dépression ou d'épuisement parental diminue. Et ce, même longtemps après la naissance de l'enfant. F.P.

\* "The effect of parental leave on parents' mental health", publiée dans *The Lancet Public Health*, 01/23.

### MOINS DE BÉBÉS ALLAITÉS...

La 6<sup>e</sup> enquête du Syndicat français des aliments pour l'enfance (SFAE), publiée en janvier 2023, témoigne d'une baisse globale de l'allaitement des bébés en France: par rapport à 2013, où 62 % des nourrissons étaient allaités, ils ne sont plus que 55 % en 2022. En cause, d'après Amandine Rochedy, sociologue à l'université de Toulouse-Jean Jaurès: « L'épidémie de Covid a pu entraîner un manque d'accompagnement, avec des mères se retrouvant vite en difficulté. » Mais, bonne nouvelle, l'allaitement est aujourd'hui plus long, jusqu'à 6,4 mois en moyenne. V.B.



### À taaaable !

Parce que les pâtes, le riz et les pommes de terre ne sont pas des légumes, et qu'il faut que les enfants arrêtent de bouder quand on leur sert carotte, concombre, aubergine... Stéphanie Antoine et Pauline Beauvais proposent 75 recettes trompeuses et alléchantes pour faire manger des légumes aux enfants, tout en leur racontant des salades !

16 légumes sont déclinés en 3 recettes en fonction du niveau d'acceptabilité de l'enfant. On teste ? V.B.



“Mange tes légumes”,  
éd. La Martinière.  
(Parution le 10/02/2023)

### La France, au top pour la vaccination des enfants

Bonne nouvelle, les petits Français continuent à être vaccinés correctement, en dépit de la récente crise sanitaire. Seule ombre au tableau, la vaccination contre le ROR, qui progresse moins que les autres. De bons résultats\* qui contrastent terriblement avec le bilan publié récemment par l'OMS: dans le monde, l'épidémie de Covid-19 a causé une chute drastique de la vaccination, notamment des enfants, entraînant un regain des épidémies meurtrières de rougeole et de poliomyélite. F.P.

\*Publiés le 9/11/2022.

# ChatGPT

L'intelligence artificielle qui fait peur à l'école

Disponible en France depuis fin 2022, ChatGPT est LE logiciel d'intelligence artificielle (IA) qui fait le buzz !

Il permet de générer un texte précis sur le sujet de notre choix. Une compétence qui n'a pas échappé aux collégiens et lycéens, qui l'utilisent dans leurs copies, au grand dam de leurs profs ! Mais comment exercer son esprit critique, si l'on ne réfléchit pas soi-même ? M.B.

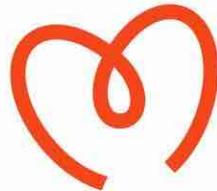
DES SÉJOURS  
TOUT COMPRIS  
dans des lieux d'exception



DES EXPÉRIENCES  
découverte, sport, bien-être



DES CLUBS ENFANTS  
3 mois - 17 ans



## Offre de bienvenue

jusqu'à **-100 euros\*** sur votre séjour  
avec le code **PARENTS23**



Brochure et réservations :

**0 805 12 45 45** Service & appel  
gratuits

ou

 **mileade.com**

## # PREGNANCYNOSE



## QU'EST-CE QUE LE "NEZ DE GROSSESSE"?

Avec près de 30 millions de vues, ce hashtag fait beaucoup d'émules sur les réseaux. Sur TikTok, des jeunes mamans assurent que leur nez a beaucoup grossi pendant leur grossesse, vidéo à l'appui. Il est vrai que les photos avant/après sont impressionnantes pour certaines, dont le nez a doublé de volume. En cause: les hormones, la dilatation des vaisseaux sanguins ou bien encore la rétention d'eau. Un changement physique bénin et temporaire qui ne touche pas tout le monde, ouf! E.H.

### Stylée pour allaiter!

Milk Away, marque de vêtements belge, s'est associée avec Lansinoh, spécialiste de l'allaitement, pour offrir aux mamans qui allaitent un sweat en coton qui célèbre la maternité. Tout mimi avec ses trois gouttes colorées symbolisant les seins et le ventre, il rend l'allaitement super simple grâce à ses zips sur les côtés. V.B.

On le veut!  
[milk-away.com](http://milk-away.com)



# #Sittervising

**Avec les kids, vous voulez moins stresser et lâcher prise ?**  
**Cette tendance en vogue sur les réseaux sociaux devrait nous y aider. Le "sittervising" consiste à laisser ses enfants jouer seuls, à portée de regard, pendant que l'on vaque à ses occupations. Bonne nouvelle : le jeu en solitaire est associé à une plus grande créativité pour les enfants. Et pour nous, avouons-le, à une plus grande tranquillité ! M.B.**



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



### PAS ASSEZ DE BON GRAS!

L'étude Nutri-Bébé 2022\* vient de livrer ses chiffres sur l'alimentation des petits Français. Voici les points forts à retenir:

- **Une introduction trop précoce du lait de vache:** 25 % des bébés de 1 an boivent du lait de vache, et 50 % à 2 ans. Or, les experts recommandent du lait 3<sup>e</sup> âge (ou de croissance) jusqu'à 3 ans.
- **Pas assez de "bon gras":** 60 % des parents ne mettent pas de gras du tout dans les petits plats de leurs bébés. Pourtant, le bon gras est indispensable à leur cerveau.
- **Trop de repas devant les écrans:** 49 % des enfants mangent environ 4 jours par semaine devant un écran. C'est beaucoup! V.B.

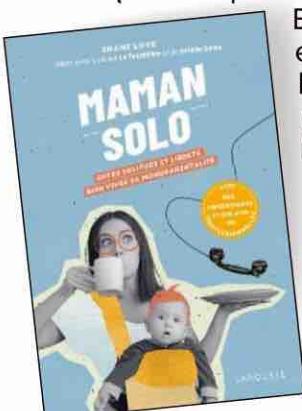
\*Étude menée par le Syndicat Français des Aliments de l'Enfance, publiée en janvier 2023

### Solo mais pas seule !

En France, plus de 2 millions de mères jonglent au quotidien pour élever seules leurs enfants.

Enfin un guide rien que pour elles, au ton décomplexé, bourré d'astuces et d'avis de pros. Écrit par Shane Love, maman solo et créatrice du podcast Le Tourbillon et l'insta @Hello.Solos. S.D.

*"Maman Solo, entre solitude et liberté. Bien vivre sa monoparentalité", de Shane Love, éd. Larousse.  
(Paru en septembre 2022.)*



### Bronchiolite : vers un vaccin à l'automne

Voilà une annonce qui soulève un immense espoir! Alors que chaque année, en France, 500 000 bébés sont infectés en France par le virus responsable de la bronchiolite, le laboratoire français Sanofi espère sortir cet automne 2023 le premier vaccin. Plus précisément, il s'agit d'une injection d'anticorps qui protégera l'enfant. Baptisé Beyfortus, ce médicament est une première mondiale, et pourra a priori être administré à tous les bébés. F.P.

# Lucky Girl Syndrome

*ou comment attirer la chance ↪*

**Mieux qu'une patte de lapin, voici le Lucky Girl Syndrome.**

**Avec plus de 106 millions de vues, il fait fureur sur TikTok. Concrètement, il s'agit d'attirer la chance... en se persuadant que de bonnes choses vont arriver. La loi de l'attraction revisitée : plus vous serez optimiste et meilleur sera votre avenir. On y croit ! E.H.**

# PHYTO

LA PUISSANCE VÉGÉTALE

## INNOVATION ANTICHUTE

### PHYTOCYANE

**3/ACTIONS**  
CHUTE FREINÉE  
REPOUSSE STIMULÉE  
CHEVEUX SUBLIMÉS



#### LE MOT DE L'EXPERT



« La chute progressive est liée à un dysfonctionnement chronique du follicule pileux et nécessite un traitement ciblé sur la régulation des cycles. Les dernières avancées en Recherche Capillaire ont mis en évidence une nouvelle phase du cycle du cheveu : la phase néogène, dite phase d'activation et de régénération du follicule. En activant cette phase, les follicules au repos se réactivent, la phase de croissance se prolonge, la chevelure retrouve de la densité. »

Bruno A. Bernard, Docteur ès Sciences, Expert en Biologie Capillaire

#### LES SOLUTIONS ANTICHUTE PHYTOCYANE

50 ans de recherche et d'innovations brevetées concentrées dans nos nouveaux traitements antichute qui non seulement freinent la chute de cheveux mais surtout stimulent leur croissance.

Un ingrédient breveté contre la chute de cheveux progressive : l'extrait de maca bio, pour agir sur la voie qui renforce l'ancrage des cheveux et prolonge leur phase de croissance.

#### AGISSEZ DE L'INTÉRIEUR AVEC PHYTOPHANÈRE



Allié idéal aux traitements antichute, le complément alimentaire PHYTOPHANÈRE agit de l'intérieur grâce à une association de vitamines, d'huiles et d'extraits d'origine naturelle pour apporter force, croissance et volume aux cheveux fins et dévitalisés.

**82%<sup>(4)</sup>**

des volontaires constatent que leurs cheveux sont plus beaux et plus forts après 3 mois.

Chute massive et soudaine, liée au stress, à un régime ou suite à une grossesse.

**85%<sup>(1)</sup>**

d'efficacité antichute après 2 mois.



**PHYTOCYANE FEMME**  
Traitement chute réactionnelle

Chute héréditaire, liée à l'âge, à la ménopause avec un affinement des cheveux.

**87%<sup>(2)</sup>**

chute freinée en 3 mois.



**PHYTOCYANE FEMME**  
Traitement chute progressive

Chute sévère, héréditaire. Cheveux clairsemés.

**+6440<sup>(3)</sup>**

cheveux dès 6 semaines.



**PHYTOCYANE MEN**  
Traitement chute sévère

En pharmacie, parapharmacie et sur [phyto.com](http://phyto.com)

(1) % de volontaires sur lesquels une efficacité antichute a été constatée par des dermatologues lors d'une étude auprès de 76 femmes. (2) % de volontaires ayant perçu l'effet lors d'un test de satisfaction auprès de 75 femmes. (3) mesure instrumentale du nombre de cheveux au cm<sup>2</sup> après utilisation pendant 1,5 mois sur 73 hommes. (4) pourcentage de satisfaction - étude clinique sur 104 volontaires - 2 gélules par jour pendant 3 mois.



### Remède

Contre les coliques,  
on fait bouillir du carvi  
(sorte de cumin)  
qu'on donne tiède en  
tisane aux bébés.



## Maman du monde ...en Tchéquie

Klara vient de la ville de Brno,  
son mari Florian est français.  
Ils ont trois enfants: Louis (18 ans),  
Mathilde (10 ans) et Charles (8 ans).

« Le dîner n'est pas très protocolaire. C'est le repas pendant lequel chacun va grignoter ce qu'il y a et à son rythme. »



« Tout est très genre - soit rose, soit bleu - , on doit voir ce "qu'est" votre bébé. »

DR. BESKOVA EKATERINA/GODSTUDIO/SHUTTERSTOCK, TARIK GOK/ADOBESTOCK





## On ne s'invite pas, on se retrouve au pub

“Vytáni občánku”, bienvenue aux nouveaux citoyens! Quand l'enfant a 1 an, la famille se réunit à la mairie afin de l'inscrire sur la liste des nouveaux citoyens. La cérémonie est assez solennelle: on reçoit une invitation, on s'habille bien et on repart avec une photo devant le parvis, comme pour un mariage. C'est dire à quel point l'enfant occupe une place primordiale en Tchéquie. Les petits nous suivent partout, contrairement à la France, mais on s'adapte

à eux et pas l'inverse. Rares sont les parents qui vont au restaurant, et on n'a pas l'habitude de s'inviter non plus les uns chez les autres. Par contre, on se retrouve vers 17 heures au pub. On prend un verre (essentiellement notre bière très réputée) et les enfants vont jouer dans une salle à côté. Où que l'on aille, on trouve toujours un bac à sable, un coin jeux, une balançoire... Puis on ne rentre pas tard, car on les couche à 20 heures.

## Les baby-sitters sont rares

À 6 heures, la famille se lève car l'école commence tôt. Ça semble inhumain pour des petits, mais à 12 h 30, elle se termine déjà. Là, les choses se compliquent pour les parents tchèques: les baby-sitters sont rares, on mise plutôt sur les grands-parents ou les activités extrascolaires pour les plus grands. Petite, dès le CP, je rentrais seule chez moi et attendais le retour de mes parents. Les femmes, dans les grandes villes comme Prague, se permettent de penser à leur carrière, mais dans les petites villes ou villages – là d'où je viens –, il est fréquent que celle-ci cesse de travailler jusqu'à l'entrée en maternelle de son enfant à 3 ans. Et si un deuxième arrive, autant dire que la carrière professionnelle passe vraiment en second plan.

Congé maternité :  
**28 semaines**

Congé parental de  
**3 ans**  
pour lequel l'État verse  
une somme globale  
d'environ 12 000 €.

Taux d'enfants  
par femme :  
**1,8**

Taux d'allaitement :  
**17 %**  
des mamans allaitent  
exclusivement à 6 mois.

### “MAMANS DU MONDE”

Le super livre de nos  
collaboratrices, Ania Pamula  
et Dorothée Saada, est en  
librairie. 16,95 €. First éditions

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



## Soit rose, soit bleu !

L'image forte de l'homme qui travaille et subvient aux besoins de sa famille reste très présente. Il existe d'ailleurs une tradition à Pâques qui perdure, au cours de laquelle les garçons, dès leur plus jeune âge, viennent se présenter au domicile des jeunes filles avec des branches d'arbre afin de leur fouetter les fesses. On dit que ça donne de la vitalité aux filles qui, reconnaissantes, leur offrent un œuf peint... Ça devient aujourd'hui un sujet assez controversé et certains s'opposent à cette tradition, mais on peut toujours acheter partout ces "petits fouets". Les différences sont très ancrées, d'ailleurs, ma sœur qui vient d'accoucher a bien du mal à trouver des vêtements unisexes, tout est très genre, soit rose soit bleu, on doit voir ce "qu'est" votre bébé.



## La carpe, une tradition culinaire

Dès la naissance, on ne propose jamais d'eau et même les plus grands sont incapables de la boire sans y ajouter du sirop. Les bébés dégustent donc très tôt leur première tisane, souvent au tilleul. Notre repas principal est le déjeuner où l'on se pose tous ensemble et toujours autour d'une soupe en entrée. Pas d'enfants tchèques qui rechignent devant leur bol, ils raffolent spécialement des bouillons de poule ou de boeuf avec des petites pâtes. Le sucre ne clôt pas le repas comme en France, il se mange

quand on fait un plat sucré comme le *Krupičná kase*: ce sont des grains de blé en semoule très fine, revenus dans du lait et dans lesquels on met une noisette de beurre, du cacao et du sucre. On mange aussi un petit pain blanc *Rohlík* au goûter qui accompagne les yaourts ou les fromages. Et n'oublions pas, dans nos traditions culinaires, la carpe, ce poisson servi surtout aux fêtes de Noël: en soupe en entrée ou frite en plat principal. Et malgré son goût un peu fade et vaseux, les enfants n'y échappent pas !

ANIA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA

# Entre parents On se comprend !



On sait pas (si on en veut d'autres ou pas !)

On se tâte pour un autre bébé, on y pense, un coup oui, un coup non. On joue à se faire peur quand les règles tardent. On en parle. On cherche des prénoms. On devient gaga avec les bébés des autres. On imagine la tête des copains si on remet ça. Et puis non, on est bien comme ça. On verra plus tard. On kiffe le doute. On le cultive. Et on fait l'amour pour s'entraîner.

## **Le conseil impossible à tenir**

« Se lever 30 minutes plus tôt tous les jours pour faire du renforcement musculaire »  
(et une salutation au soleil pendant qu'on y est!).

## Poisson d'avril (militant)!

L'idée étant de profiter du 1<sup>er</sup> avril pour réveiller notre conjoint parfois bloqué dans les années 50. Exemples de dialogues à tester: « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? – Rien ! »; « Où est mon sweat gris ? – À la poubelle ! »; « On fait quoi ce week-end ? – Aucune idée ! »; « C'est quoi la pointure du petit ? – Il n'a pas bougé depuis la dernière fois ! »

Ah ah, on rigole bien aujourd'hui, vous trouvez pas ?

Ça nous prend  
sans prévenir :  
la frénésie de linge.

Opération  
ZÉRO LINGE SALE

## La phrase qui énerve...

« Si tu voulais pas d'enfant,  
fallait pas en avoir ! »  
(Par la copine qui n'en a pas  
et s'étonne de nos plaintes).

Tout d'un coup, on ne veut plus voir un seul body sale. Tout doit être propre. Alors on fait tourner les machines toute la journée plus une nuit pour les trucs qui traînent: rideaux, baskets, coussins. Pourtant on sait bien que cette lutte est perdue d'avance. Demain, tout recommencera. Mais rien ne vaut le frisson (solitaire) du panier vide. Eh! les mecs, on vous voit rigoler mais on sait que vous aussi vous vous prenez parfois pour un super-héros du linge.

# La crème LIPIKAR ECZEMA MED, un dispositif médical pour soulager l'eczéma

Si votre tout-petit se gratte ou que des plaques rouges apparaissent sur sa peau, il a peut-être une poussée d'eczéma. Une fois diagnostiquée, cette maladie chronique inflammatoire peut être traitée par des soins efficaces et ciblés.

**A**vec un terrain allergique ou atopique dans la famille, bébé peut être sujet à des crises d'eczéma ! Également connue sous le nom de « dermatite atopique », cette maladie chronique inflammatoire de la peau n'est pas contagieuse. En revanche, elle occasionne beaucoup d'inconfort...

## Poussées d'eczéma : comment les repérer ?

C'est entre 2 mois et 2 ans que les premières crises d'eczéma se manifestent sur la peau de bébé. On les remarque à ces plaques rouges qui tachent les plis de son cou,

de ses coudes ou de ses genoux, et qui le démangent ! Résultat, à force de se gratter, des lésions se forment. Il faut d'ailleurs savoir que 90%\* d'entre elles sont colonisées par une bactérie, le *staphylococcus aureus*, qui exacerbe les symptômes de l'eczéma.

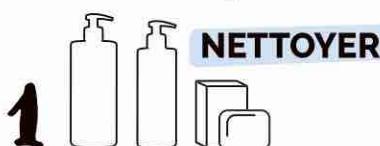
## LIPIKAR ECZEMA MED, un bébé soulagé en trois jours chrono \*\*

Les laboratoires La Roche-Posay vous proposent un dispositif médical innovant, inspiré de la science du microbiome, qui s'attaque à cette bactérie. Appliquée en fine couche, et jusqu'à trois fois par jour, sur les lésions, LIPIKAR ECZEMA MED peut apaiser bébé en trois jours seulement\*\*.

## Dermatite atopique, une prévention au quotidien

La peau fine de votre bébé est vulnérable aux agressions extérieures. C'est pourquoi elle nécessite beaucoup de soins, avec des bains à 37°C au rythme de deux à trois fois par semaine maximum. On veillera ensuite à bien tamponner les plis de sa peau, où se niche l'humidité. Quant à la toilette, on utilisera des pains surgras sans savon, des huiles ou des gels lavants au pH physiologique, formulés pour les tout-petits.

## Les bons gestes au quotidien



1 Avec un produit d'hygiène spécial bébé, sans parfum, au pH physiologique, comme une huile lavante ou un pain surgras.



## 2 APAISER LA POUSSÉE INFLAMMATOIRE

Avec LIPIKAR ECZEMA MED en fine couche, trois fois par jour.



3 Avec une crème émolliente sans parfum sur tout le corps.

\* Aly R, Maibach HI, Shinefield HR (1977) Arch Dermatol 113:780-782.

\*\* 65% des utilisateurs ont constaté une amélioration significative dans les trois jours et 91% dans les sept jours. Étude clinique sur 43 sujets.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Mireos Human Health B.V. 01/2023.

# Bébé à bord

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



## Prénoms quoi de neuf en 2023 ?

Pas de grand changement à l'horizon : chez les filles, les prénoms qui seront les plus donnés cette année devraient être Jade, Louise et Emma ; chez les garçons, Gabriel, Léo et Raphaël. Alba connaît une belle progression, avec 50 places gagnées en un an ! Autre tendance, les prénoms qui évoquent la Nature, comme Agathe, Rose, Ambre. Côté vintage, verra-t-on cette année le retour des prénoms donnés il y a quatre ou cinq générations : Roger, Marie-Pierre, Jacky ? La mode, c'est un éternel recommencement ! V.B.



### ON FILE VOIR "SAGE-HOMME"

Après avoir raté le concours d'entrée en médecine, Léopold (Melvin Boomer) intègre l'école des sages-femmes sans grande conviction. Pourtant, ses certitudes vont être bouleversées par sa rencontre avec Nathalie (Karine Viard), une sage-femme passionnée. Un film émouvant sur cette profession si fascinante ! C.A.  
Warner Bros France. Sortie le 15 mars.



### APRÈS BÉBÉ

## Oui à la lingerie tout confort !

**Smoon chouchoute les jeunes mamans avec des brassières d'allaitement sans couture et évolutives (oui, elles épousent nos nouvelles courbes !). Tellement confortables qu'on peut aussi les adopter enceinte ! À tester également, les culottes post-partum ultra-absorbantes. C.A.**

Collection Renaître, [Smoon-lingerie.com](http://Smoon-lingerie.com).

## Sommaire

- 31 5 questions essentielles sur le dépistage de l'audition à la naissance
- 32 Interview avec le Pr Olivennes C'est quoi la PMA
- 34 Je mange quoi pour... éviter les vergetures
- 36 Guide d'achat : Bien choisir son coussin de maternité

# Vous êtes enceinte ?

# Téléchargez l'application

# Grossesse

# by PARENTS !

## EXPERT

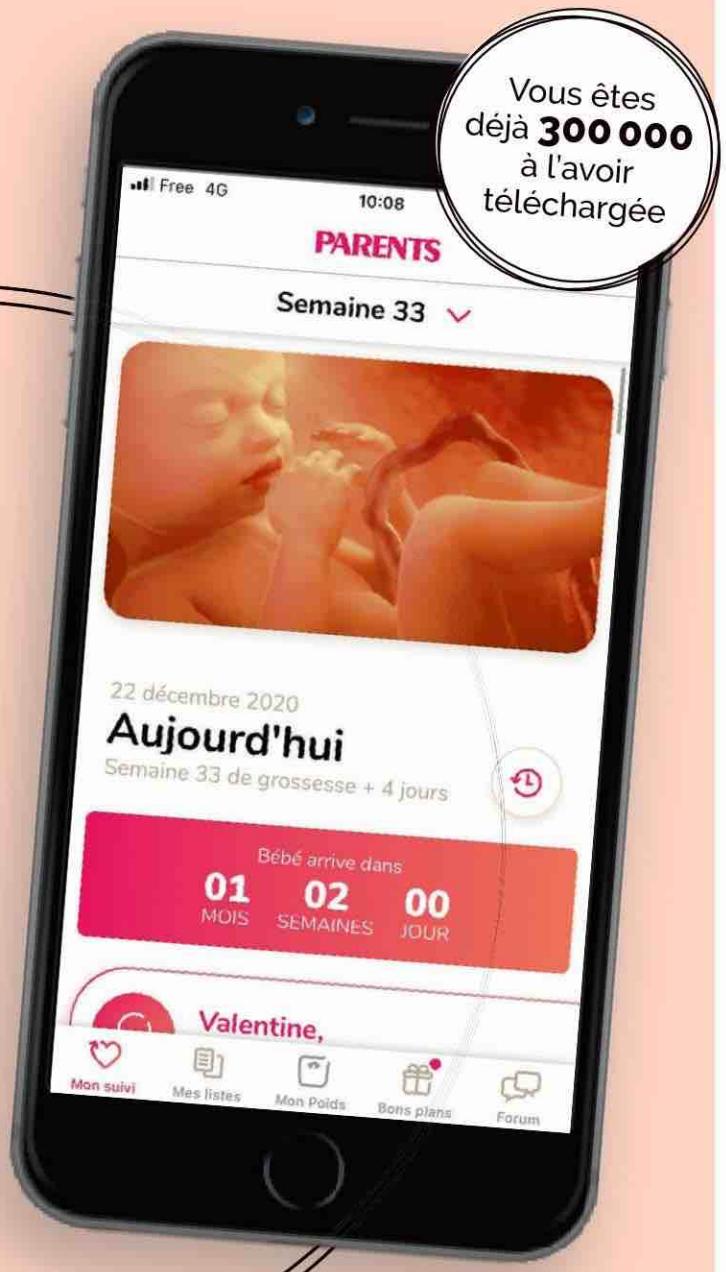
Votre suivi en semaines  
aménorrhée ou de grossesse  
et plus de 1200 articles experts  
pour vous guider

## PRATIQUE

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

## DÉCOMPLEXÉ

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



**Suivez jour après jour,  
l'évolution de votre bébé**

avec l'application Grossesse by Parents

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



# 5 Questions essentielles sur... le dépistage de l'audition à la naissance



VOISIN/PHANIE

L'EXPERTE



Marine Rodriguez  
PUERICULTRICE

La Journée nationale de l'audition\*, c'est le 9 mars 2023!

1.

## En quoi ça consiste ?

Le repérage des troubles de l'audition est réalisé dans les deux jours après l'accouchement par un professionnel de santé (une auxiliaire de puériculture ou une puéricultrice), et seulement avec le consentement d'un des parents. L'objectif étant de pouvoir prendre en charge une déficience auditive importante précocement, et éviter des retards de développement du langage oral. Les surdités bilatérales, touchent un peu plus d'un bébé sur 1 000 dans notre pays.

## Comment ça se passe ?

Pour vérifier l'audition, on utilise soit la technique des OEA (oto-émissions acoustiques), qui consiste à émettre des sons brefs et faibles dans chaque oreille via une petite sonde et de vérifier qu'il y a une réponse aux stimulations sonores. Soit le test PEAA (potentiels évoqués auditifs automatisés), qui vise à détecter en plus des retours de sons, les réponses des voies nerveuses de l'oreille (on colle de petites électrodes sur la joue et le front du bébé). On pratique le test entre J1 et J3.

2.

## Et si le test n'est pas concluant

On a le résultat immédiatement. Alors si la réponse à un des tests est absente pour une ou les deux oreilles – ce peut être dû à des sécrétions dans l'oreille ou si le nouveau-né est agité – on refait un PEAA entre J2 et J3.

3.

## C'est douloureux pour le bébé ?

Les deux tests de repérage de la surdité ne sont pas douloureux. On peut même les réaliser quand le bébé dort ou est très calme.

4.

## Qu'est-ce qu'on fait si un résultat est anormal ?

Si on n'a toujours pas de retour positif au second test PEAA, le médecin informe les parents et leur demande de revenir faire un nouveau test PEAA entre J14 et J28. Si le test n'est toujours pas concluant, direction l'ORL dans un centre de diagnostic pour un test de dépistage plus fin, à faire entre le premier et le troisième mois du bébé.

\*journée-audition.org

# C'est quoi... la PMA

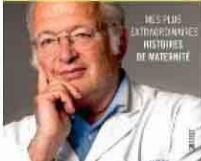
## L'EXPERT

Le Pr François Olivennes

GYNÉCOLOGUE  
OBSTÉTRICIEN  
auteur de  
"Mille et un bébés"  
éd. Grasset  
(Paru fin 2022.)

Pr FRANÇOIS OLIVENNES

Mille  
et un bébés



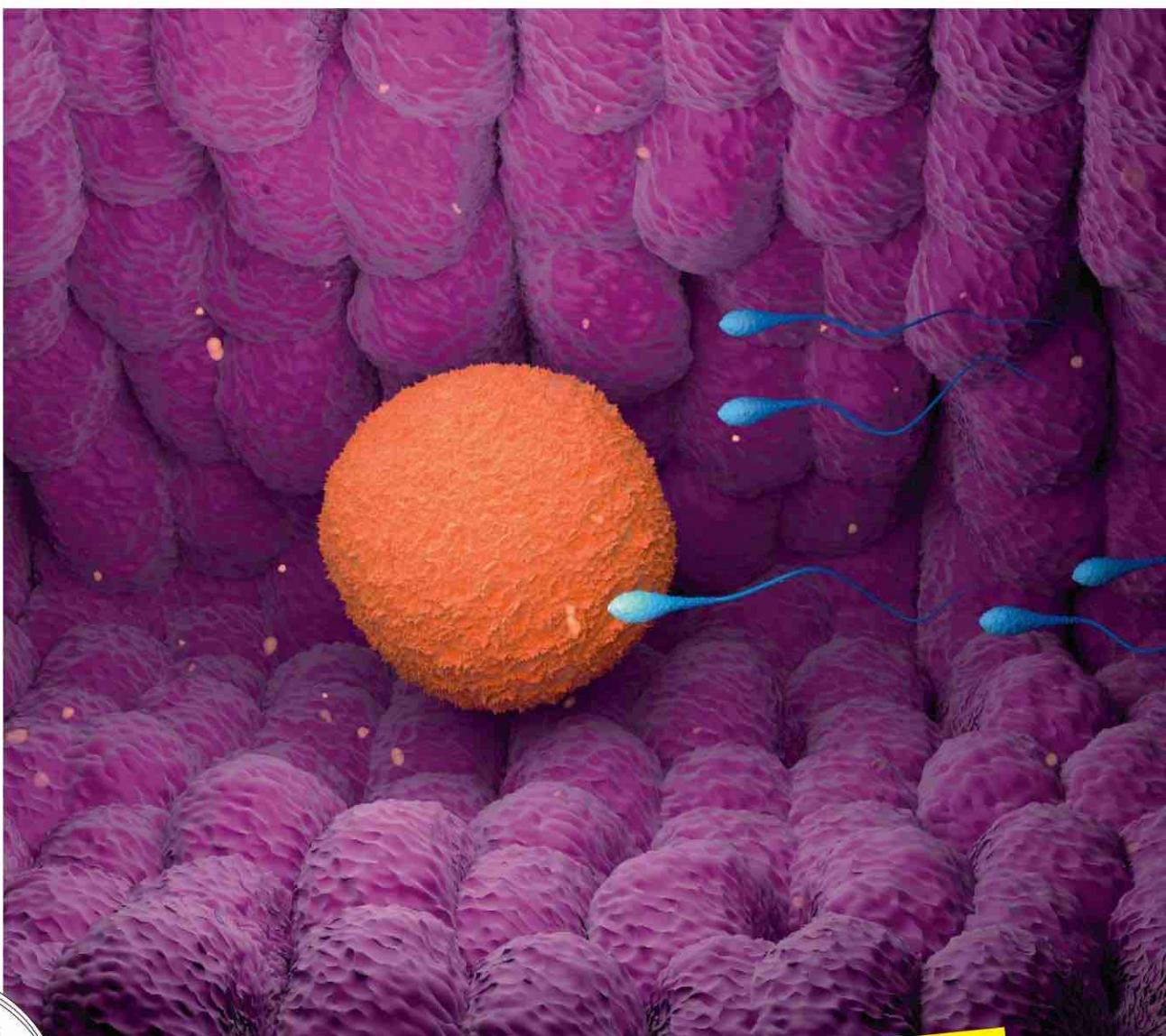
## UN LIVRE PASSIONNANT !

Dans son livre, le Pr François Olivennes nous raconte des histoires de patients et patients qu'il a rencontrés dans son cabinet. Qui l'ont marqué, ému, amusé. Un livre émouvant et instructif.

64 % des

Français\* sont favorables à l'autoconservation des gamètes hors raison médicale (autorisée par la loi de bioéthique). Pour 42 %, c'est pour avoir le choix du moment où on veut être parents.

\*Enquête Preserve/Gédéon Richter/Résultats 01/23.



**La procréation médicalement assistée pour qui ? Comment ça se déroule ?**  
**Éclairages et anecdotes avec le Pr François Olivennes, un des plus grands spécialistes de la PMA, interviewé en décembre 2022.**

**La Procréation médicalement assistée** comprend la stimulation avec insémination artificielle et toutes les techniques de fécondation in vitro (FIV).

**Parents:** Plein d'espoir, votre dernier livre "Mille et un bébés" est aussi rempli d'anecdotes tristes où la PMA n'a pas fonctionné, est-ce également la raison pour laquelle vous l'avez écrit, raconter que tout n'est pas toujours rose?

**Pr François Olivennes:** Oui, d'autant plus que le nombre de femmes de plus de 38 ans qui viennent me voir a beaucoup augmenté et les résultats sont souvent décevants à partir de cet âge. Il y a aussi des femmes pour qui la FIV a fonctionné, mais qui ne mènent pas leur grossesse à terme.

#### Combien d'enfants avez-vous aidé à concevoir?

Entre 6 000 et 8 000 bébés ! Mais ce n'est pas moi tout seul. Je travaille avec une équipe pluridisciplinaire de médecins, infirmiers et laborantins.

#### Quelles sont les raisons médicales pour avoir recours à la PMA?

Les causes d'infertilité sont très larges. En général, il y a 40 % de causes féminines (troubles de l'ovulation, anomalies de l'utérus...), 20 % de causes masculines exclusives (pas ou peu de fabrication de spermatozoïdes, anomalies qui empêchent ces spermatozoïdes de se retrouver dans l'éjaculation...) et 40 % de causes mixtes. Dans mon livre, je raconte l'histoire d'Aïssa qui avait les trompes bouchées et qui a pu concevoir grâce à une FIV. J'étais à mille lieues de me douter qu'après plusieurs années d'échec, la FIV fonctionnerait du premier coup.

#### Comment se déroule une PMA et quelles sont les dernières avancées?

En fonction du bilan et des causes d'infertilité, chaque pathologie a une technique de PMA adaptée. Par exemple, si la femme a un trouble de l'ovulation et que le mari a un sperme normal, alors une stimulation de l'ovulation seule pourra faire l'affaire. Si cette femme est en couple avec un homme au sperme "pas parfait", une insémination artificielle peut y être associée. Si ça ne suffit pas, c'est la FIV qui est proposée. À noter que le processus de FIV s'est nettement simplifié depuis trente ans ! Ce n'est plus autant le parcours du combattant. Par exemple, les grosses piqûres ont été remplacées par des petits stylos à injecter soi-même. Il n'y a plus 8 prises de sang, mais 2 ou 3. La partie du recueil des ovocytes nécessite une petite intervention, qui se résume à 2 heures d'hospitalisation et 5 minutes d'opération !

#### Le don de sperme et d'ovocytes est-il bien anonyme et gratuit en France?

Oui, mais cela n'a pas toujours été le cas pour le don d'ovocytes. Avant 1994, il était possible de faire des dons

« Une femme de 35 ans a 80-85 % de chance d'avoir un enfant (toutes techniques confondues). À 40 ans, ce chiffre descend à 30-40 %. »

directs. D'ailleurs, un jour, je me suis retrouvé face à une demande un peu particulière. Une belle-mère souhaitait que sa belle-fille soit inséminée par son autre fils car le mari de cette dernière avait une quasi-absence de spermatozoïdes. Tout ça sans le dire à celui-ci. Si la loi française interdit ce genre de "pantalonades" au profit du don anonyme, c'est pour éviter les non-dits et permettre au père de s'investir plus facilement dans son rôle.

#### Pourquoi y a-t-il un âge limite légal?

Pour la première fois, un âge limite a été fixé en 2021 : 60 ans pour l'homme, et 43 ans pour la FIV ou 45 pour les inséminations et les transferts d'embryons congelés pour la femme. Après 43 ans, les chances de succès sont très faibles, sauf exception. Mais autoriser l'insémination jusqu'à 45 ans n'a pas beaucoup de sens parce qu'entre 43 et 45 ans, les résultats sont catastrophiques. Je me souviens de cet homme de 86 ans qui s'était présenté à mon cabinet avec sa femme de 39 ans pour concevoir un enfant. Mais on peut aussi se demander : qui est l'État et qui sommes-nous en tant que médecins pour juger qu'un couple est trop vieux pour avoir un enfant ?

#### La PMA est désormais légale pour les couples de femmes et les femmes célibataires, quels sont les avantages?

C'est une grosse avancée, obtenue avec la loi de 2021. On était très en retard. La Belgique, par exemple, l'a autorisée depuis 1983. Cette interdiction aboutissait à un tourisme médical compliqué pour les femmes et induisait une sélection par l'argent. À l'époque, d'autres femmes ont trouvé des façons de contourner la loi. Comme cette femme et son "conjoint de circonstance" qui se sont présentés pour une infertilité inexpliquée, alors que tous les bilans médicaux étaient bons. Après le premier traitement, une grossesse se profile, c'est "la meilleure amie" qui assiste à l'échographie. J'apprendrai la supercherie quelques années plus tard, lorsqu'elles se représenteront à mon cabinet pour un projet de deuxième enfant.

#### Combien coûte une PMA?

La PMA est prise en charge à 100 %, hors dépassement d'honoraires, qui peuvent être élevés (dans la limite de 6 inséminations et 4 tentatives de FIV), mais ce n'est rien à côté de ce que ça coûte en Angleterre ou aux États-Unis... où cela peut atteindre 20 000 € ! Pour autant, ça ne crée pas un tourisme médical important venant des États-Unis. Dans ma carrière, je n'ai eu que quelques cas. ●

On n'oublie pas que pour hydrater sa peau de l'intérieur, le premier secret est de boire au moins 1,5 l d'eau par jour, en variant les eaux minérales ou de source.

FOXY BURROW/SHUTTERSTOCK



# Je mange quoi pour... éviter les vergetures ?

La majorité des femmes enceintes est touchée par les vergetures. Pour limiter leur apparition et chouchouter sa peau, voici ce qu'il faut mettre dans son assiette pendant la grossesse.

Entre 80 à 90 % des femmes enceintes ont des vergetures ! Elles sont localisées au niveau des cuisses, des fesses, des hanches et des seins. Elles apparaissent, le plus souvent, entre le troisième et le dernier mois de grossesse. Pourquoi ? À cause de la prise de poids, l'épiderme s'étire trop rapidement. « Durant la grossesse, il faut mettre l'accent sur certaines vitamines et des minéraux qui protègent la peau »,

conseille Aurore Lavergnat, diététicienne-nutritionniste.

## Vitamines et minéraux, des alliés pour la peau

- **La vitamine A :** elle entretient la peau et répare les tissus de l'épiderme.
- **Les vitamines B5 et B3 :** elles aident à la cicatrisation.
- **La vitamine C :** elle régénère le collagène et évite l'épaississement de la peau.
- **La vitamine E :** elle est antioxydante et empêche

la dégradation prématuée des cellules de l'épiderme.

● **Le zinc :** ce minéral antioxydant limite l'épaississement de l'épiderme et rétablit l'élasticité des tissus.

● **Le silicium :** présent naturellement dans l'organisme, il régénère l'élastine et augmente la production de collagène.

● **Le cuivre :** il est utile pour l'assimilation de la vitamine C et il contribue à protéger la peau du stress oxydatif.



## De la volaille

Poulet, dinde... apportent des vitamines du groupe B et du zinc. On compte une portion de 100 à 120 g par repas.

## Des poissons gras

Sardine, maquereau, saumon sont riches en oméga-3 qui donnent de l'élasticité à la peau et ont un effet anti-inflammatoire, utile pour réparer et décongestionner les tissus cutanés. À mettre dans l'assiette une fois par semaine, en privilégiant les petits poissons comme les sardines, les poissons bio et en variant les lieux de pêche pour limiter les polluants (mercure, PCB...).



## Des graines de tournesol

On en met dans ses salades car elles sont riches en vitamine E et en zinc, de super antioxydants utiles pour avoir une belle peau.

## Des fruits et des légumes

Mangue, poivron, courge, abricots, choux... On les consomme sans modération! Ces végétaux renferment de nombreuses vitamines et minéraux bons pour la peau comme les vitamines A et C, et du silicium.



## Du beurre

10 à 15 g par jour et maximum 20 g. Le beurre fournit de la vitamine A (rétinol), qui maintient la peau en bon état.



## Du pain complet

Si on le digère bien, le pain complet apporte jusqu'à deux fois plus de vitamines et de minéraux que le pain blanc. À mettre au menu pour faire le plein de zinc ou de vitamines du groupe B notamment.



## Des huiles végétales

On assaisonne avec de l'huile de chanvre, d'avocat, de noix, d'olive, riches en acides gras essentiels.



“Adieu au sucre!”

« J'ai diminué les sucreries, dont je raffole pourtant, car il paraît qu'elles sont responsables de la perte d'élasticité de la peau. Je les ai troquées contre des fraises, des framboises, des myrtilles, car j'ai eu la chance d'être enceinte aux beaux jours. »



CLÉMENCE  
33 ans

VÉRONIQUE BERTRAND

# Bien choisir... son coussin de maternité



## Extra grand !

Grâce à sa forme courbée, il permet aux femmes enceintes d'adopter une position assise ou allongée vraiment confortable, tel un cocon douillet, pour soulager les maux de dos ou du ventre. Cet allié de taille est rempli de microperles (hypoallergéniques et silencieuses) pour aider à trouver une position naturelle, la plus agréable possible. Pratique, il est déhoussable en cas de taches, pour un lavage en machine à 30 °C.

- **Le plus:** un grand coussin de 1,70 m de long.



## Tout en rondeur

Ce coussin vient en soutien des futures mamans durant la grossesse, notamment pour les aider à mieux dormir la nuit, allongées sur le côté. Son soutien est assez ferme, ce qui permet un bon maintien également en journée, en position assise. Après l'accouchement, on l'utilise avec bébé, lorsqu'il est dans les bras, pour éviter de souffrir de crampes au niveau des biceps ou triceps.

- **Le plus:** une forme semi-circulaire très enveloppante.

Idéal pour la future ou la jeune maman, il permet de soulager plusieurs inconforts durant la grossesse et de bien se positionner ensuite, lorsque l'on porte bébé, au moment du biberon ou de l'allaitement.



## A la mer !

Voici un coussin de grossesse à la forme assez ludique.

Alors, quoi de mieux pour se relaxer que de bien se caler à l'intérieur de cet objet si englobant au look marin ! Garni de mousse polyester, il permet aux mamans de s'installer dans des positions relaxantes, dès le début de la grossesse. Puis, avec l'arrivée de bébé, il donne aussi la possibilité d'être confortablement positionnée pour câliner son bébé ou lui donner à manger.

- **Le plus:** une forme de baleine originale et ludique.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

**Durant la grossesse, le coussin d'allaitement peut être utilisé la journée** pour être bien assise ou au moment de faire la sieste et pour dormir, en le plaçant tout le long de son corps: cela va permettre de poser son ventre dessus, de bien caler ses jambes et donc de soulager de possibles douleurs du quotidien, notamment dans le dos. Une fois bébé né, le coussin continue de servir, en le plaçant derrière soi ou sur le côté pour soulager la pesanteur sur les bras, au moment du biberon ou de la tétée pour s'assurer que la bouche de bébé est à bonne hauteur du sein. On peut aussi l'utiliser à la façon d'un transat, en allongeant bébé dessus.

## Et si on l'achète d'occasion?

Vérifiez que le maintien reste ferme, sinon le coussin de maternité n'a plus d'utilité puisqu'il doit bien soutenir le dos et les bras de la (future) maman, puis bébé, en mode transat, il ne doit donc pas y avoir de risque qu'il s'enfonce. Ça vous évitera également d'avoir à effectuer un rembourrage, ce qui n'est vraiment pas pratique puisqu'il s'agit de microbilles très dispersibles et que tous les modèles ne permettent pas cette option. Enfin, mieux vaut opter pour un coussin avec une housse détachable et lavable, pour des questions d'hygiène.

### MULTIRELAX AIR • DE CANDIDE

2 coloris:  
gris chiné ou marine avec des étoiles.  
Dimensions:  
19 x 58 x 36 cm.  
99,99 €.



Made in France

Fabriqué en France, ce coussin de maternité est breveté pour une utilisation 3-en-1:

en soutien de la maman ou pour accueillir bébé ensuite, en mode transat, grâce à une culotte de maintien (jusqu'à 6 mois environ ou 9 kg). Il se compose de deux faces: une en mousse à mémoire de forme et une avec garnissage en microbilles et maille 3D aérée, ce qui facilite la circulation d'air et évite la transpiration. Il ne reste plus qu'à trouver son confort du moment!

- **Le plus:** se transforme en transat grâce à une ceinture réglable.

### CLOUD DE PREMAN ORCHESTRA

Dimensions:  
160 x 32 x 17 cm.  
Housse en coton et polyester.  
49,99 €.



Déhoussable,  
il passe en machine  
à 30°C.

Un bon basique!

Très douillet, ce coussin d'allaitement contient un rembourrage en microbilles, pour s'adapter aussi bien à la morphologie de maman que de bébé. Un peu ferme au début, le coussin s'assouplit ensuite pour être manipulé et placé selon ses envies. Cet article constitue donc un bon basique à se procurer d'urgence durant la grossesse!

- **Le plus:** un bon rapport qualité-prix.

### B.LOVE BABYMOOV

4 coloris.  
Taille: 1,90 m.  
Housse en coton bio GOTS certifiée GOTS lavable à 30°C.  
69,90 €.



Astucieux,  
son système d'attache !

## Une garantie à vie

Conçu avec un rembourrage en microbilles ultrafines, ce coussin de grossesse puis d'allaitement s'adapte à toutes les positions.

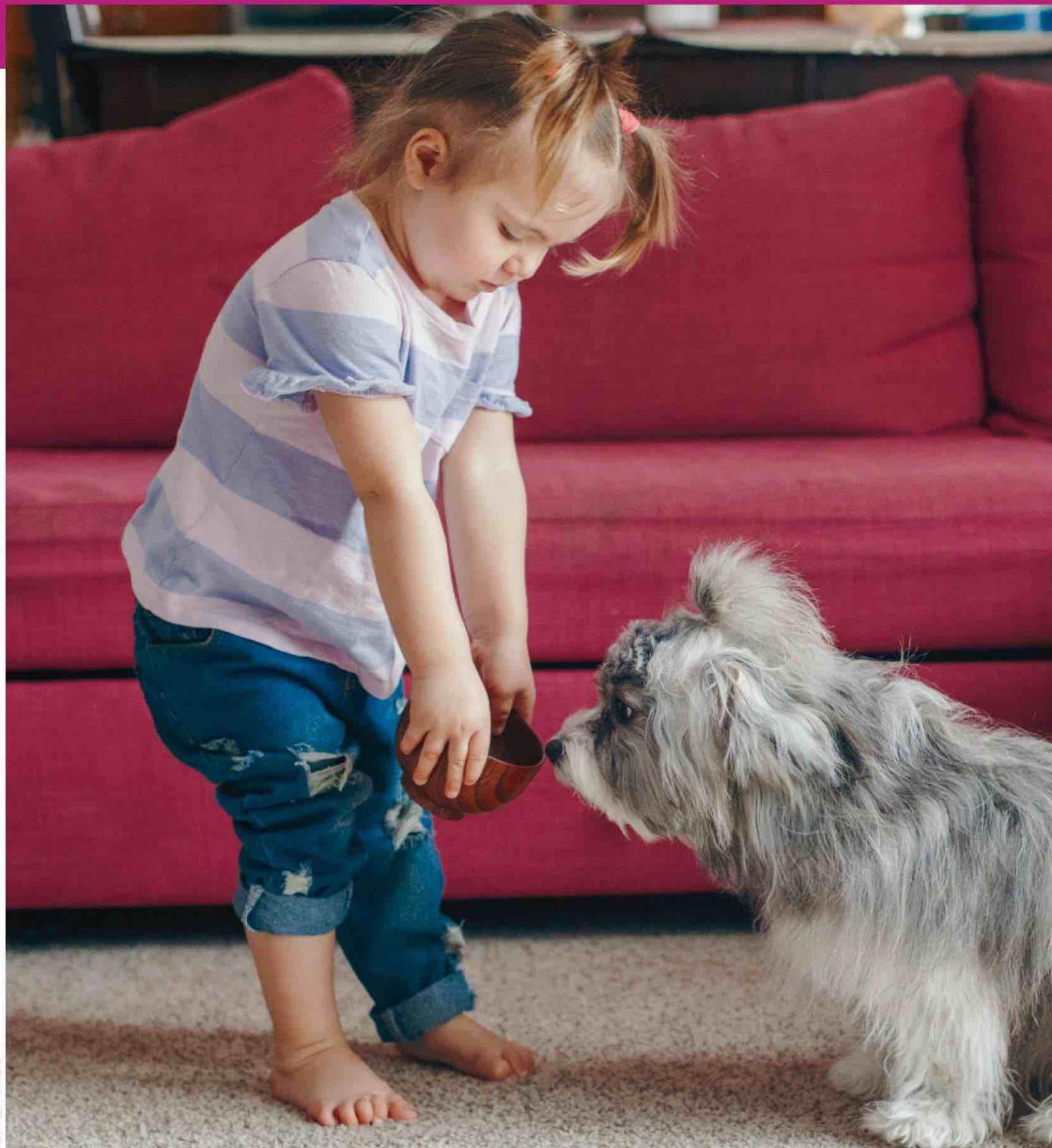
Top, son système d'attache pour garder le coussin bien en place et avoir les mains libres entièrement dédiées à bébé lorsque c'est le moment de la tétée ou du biberon, ou juste pour faire un câlin. Malin, il est rechargeable (sac de microbilles vendu séparément).

- **Le plus:** une légère inclinaison pour que la tête de bébé soit bien placée lorsqu'il tète.

BARBARA HADDAD

# {Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...





## DOUBLE COCON COCOON!

Original et franchement... il fallait y penser: cette gigoteuse pour deux permet aux nouveau-nés jumeaux de continuer à se sentir et de grandir côté à côté, bien contenus dans leur nid douillet. Confectionnée à la main et certifiée Oeko-Tex. S.D.

*Cocon naissance multiples prémas (2,5 à 3,5 kg), classique jusqu'à 4,5 kg, Ouatine & Cumulus.  
+ Doudou à grandes oreilles assorti.*

## les crevettes du mois



Maëlys DUBUY  
Vitrolles



Léo WITZ  
Auxerre



Daphné  
BLIN CASSIMATIS  
Paris



Valentine DELEQUES  
Offranville

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

Set de repas Munchkin,  
100 % bambou.  
Disponible en France  
depuis janvier 2023.

## Design et écolo

Enfin, voilà qui nous change du plastique, avec élégance en plus !  
Cette nouvelle gamme propose une tasse, une assiette avec des compartiments aux proportions bien pensées, et un bol avec une cuillère, le tout en bambou au contact très doux et nature pour les mains des kids dès 6 mois. Pratique aussi, les ventouses en silicone anti-dérapantes ! S.D.



## Sommaire

- 40** ÂGE PAR ÂGE
- 48** On s'en occupe  
Et s'il faisait des apnées du sommeil ?
- 50** Bon à savoir !  
6 aliments à ne pas donner à un jeune enfant
- 54** On les fringue :  
Pyjama party !
- 58** Coschooling :  
7 activités de saison pour apprendre à s'amuser
- 63** Psy à la rescousse  
Il est addict aux écrans...

# ➤ Âge par âge

De 0 à 1 an

## Elle a le nombril qui ressort

Un excès de peau ou une hernie ? Courante, cette boule surprenante sur l'abdomen du nourrisson doit conduire à consulter son médecin pour en identifier l'origine.

**S**ur le petit ventre de Léa, 2 mois, une particularité impressionne ses parents : son nombril ressort étrangement. Cette excroissance de quelques centimètres se voit même sous ses vêtements. Heureusement, elle ne semble pas en souffrir. Faut-il envisager une intervention chirurgicale ?

### Une ouverture sous la peau

Selon le Pr Jean Bréaud\*, deux explications se présentent. « Il s'agit peut-être d'un simple excès de peau. Après que le cordon a été coupé à la naissance, le moignon s'est "épidermisé" et l'orifice en dessous du canal ombilical s'est refermé. Il reste un petit bourgeon, mais la paroi

est solide. » Dans un second cas de figure, « on remarque un gonflement au niveau du nombril lorsque l'enfant pleure. Le canal n'est pas encore refermé. »

On parle alors de hernie ombilicale, car l'intestin grêle ressort de l'abdomen par ce petit orifice. Pas d'inquiétude pour autant : « Cette variante d'anatomie, non douloureuse, s'avère fréquente, rassure le médecin. La plupart du temps, la paroi met juste un peu plus longtemps à se refermer. » Si l'ouverture sous la peau mesure moins de 2 cm de diamètre, elle disparaîtra probablement seule, en quelques mois.

« D'une manière exceptionnelle, cette hernie peut "s'étrangler", ce qui se manifesterait par des vomissements, des douleurs et le fait que le bombement soit rouge, inflammatoire, douloureux. Dans ce cas, il faut se rendre aux urgences. »

### De la patience avant tout

Si l'ouverture est de dimension plus importante, le bébé devra éventuellement être opéré – mais

pas avant l'âge de 6 mois. Une intervention simple, pratiquée en chirurgie ambulatoire. On consulte donc un médecin et on fait preuve de patience avant tout. Les bandages pour contenir l'excès de peau, qui se pratiquaient autrefois, n'aident pas. Ils peuvent même provoquer des érosions cutanées. Inutile aussi d'incriminer la personne qui a coupé le cordon ombilical... « Rien à voir ! », assure le Pr Bréaud. Et quelques années plus tard, les nombrils des bébés atteints de hernie ombilicale deviennent très jolis. •

CLEMENTINE DELIGNIÈRES

\* Le Pr Jean Bréaud est chirurgien infantile aux hôpitaux pédiatriques Nice CHU-Lenval et responsable de l'organisme d'accréditation OAChirPed.

NATALIA DERIBINA/STOCK

### Des bébés plus touchés que d'autres

On pose plus souvent un diagnostic de hernie ombilicale chez les bébés prématurés, qui ont une période de fermeture de la paroi plus tardive. Sans qu'une raison particulière soit identifiée, on remarque aussi qu'elle est « plus courante dans l'éthnie africaine », ajoute le Pr Bréaud.



Elle se débat et refuse de s'installer pour manger, préférant courir dans tous les sens. Comment retrouver un peu de tranquillité lors des repas ?

De 1 à 2 ans

# Elle ne veut plus s'asseoir sur sa chaise haute

**T**helma, 14 mois, n'en démord pas. Elle mangera debout, s'approchant de la cuillère tendue par ses parents quand bon lui semble. S'ils tentent de la mettre dans sa chaise haute, elle hurle, se jette en arrière et essaie dangereusement de descendre. Pourtant, il y a quelques semaines encore, elle restait tranquillement assise...

## Un manque de confort ou d'appétit ?

« En premier lieu, on peut se demander pourquoi ce changement survient-il à ce moment-là ? », conseille Stacie Charpentier\*, psychomotricienne. Il arrive que l'enfant n'ait tout simplement pas faim, à l'heure fixée par ses parents pour le repas, et préférerait jouer. Autre possibilité, la chaise haute manque de confort et le tout-petit ne se sent pas à l'aise. « Certains, aussi, s'ennuient à table, en mangeant ou en attendant les plats. » On tâtonne alors pour trouver une solution et apaiser les repas... Stacie Charpentier ne manque pas d'idées : « On peut proposer des jouets ou un livre pour l'occuper, adapter l'espace pour être proche de l'enfant,



## UNE CHAISE FAÇON MONTESSORI

Et si, pour éviter de batailler, on optait pour la pédagogie de Maria Montessori ? Prônant l'autonomie, elle utilisait des meubles à hauteur d'enfant. Donc, pour le repas : une table et une petite chaise facilement manipulables.



prévoir de tout servir avant de le mettre dans sa chaise et rester avec lui le temps du repas... ».

## Trouver une réponse adaptée

Pour que bébé soit bien installé, on ajoute un petit coussin, on vérifie que le harnais ne le gêne pas, ou bien on enlève la tablette sur les chaises hautes évolutives. « Si ce n'est déjà fait, on commence à lui proposer des morceaux : ça l'intéressera davantage », ajoute la psychomotricienne. Malgré tout, l'enfant continue de gigoter ? On décale un peu l'heure du repas, pour répondre à sa sensation de faim. En somme, on adapte la réponse en fonction du comportement de son tout-petit. Mais on ne peut lui demander de rester calmement assis très longtemps : « À cet âge, ils réussissent à se concentrer 5 ou 10 minutes d'affilée, pas plus. » On veille donc, parfois, « à lâcher-prise, pour ne pas générer des tensions autour de l'alimentation », conclut Stacie Charpentier. •

CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

\*Formatrice et autrice du blog psychomotmaison.com

De 2 à 3 ans

# Elle a peur de faire caca

Elle ne veut plus aller à la selle et se crée des maux de ventre.  
Une angoisse banale qu'il faut désamorcer au plus vite.

**M**ellie, 30 mois, est constipée : elle a une peur bleue d'aller à la selle. Du coup, elle se retient. Sa maman a consulté sa pédiatre, car elle souffre de maux de ventre. Après auscultation, le problème n'est pas physiologique. Mellie souffre d'un blocage psychologique que connaissent de nombreux enfants lorsqu'ils expérimentent la propreté : elle est stressée à l'idée d'expulser de la matière de son corps. Elle vit ce moment comme une perte.

## Le contrôle de son corps

Cette phobie, connue sous le nom d'apopathophobie, a commencé le jour où Mellie a explosé en sanglots lorsqu'elle a vu ses excréments partir dans la cuvette des toilettes. Elle a refusé qu'on tire la chasse d'eau et fasse disparaître sa crotte. Un comportement normal selon Stephan Valentin, docteur en psychologie, spécialisé dans la petite enfance : « À cet âge-là, beaucoup d'enfants veulent être

dans le contrôle. C'est pour ça d'ailleurs qu'ils tiennent tête à leurs parents, car ils sont en pleine phase d'opposition. Mellie veut être dans le contrôle de son corps. Pour elle, ses excréments lui appartiennent. Lorsqu'elle fait ses besoins, elle a l'impression de se séparer d'une partie d'elle-même et ça la déstabilise ». Une inquiétude que Stephan Valentin explique par le fait que « les jeunes enfants n'ont pas intégré "la permanence de l'objet" ». « Ce que Mellie ne voit plus, n'existe plus pour elle, ça l'angoisse. Du coup, elle ne comprend pas pourquoi on détruit ce qui lui appartient. L'enfant se met à la place de l'objet et a peur de finir, lui aussi, dans le néant. »

## On dédramatise

Pour désamorcer cette peur, « Tout d'abord, on ne met pas de pression autour de la propreté, insiste Stephan Valentin. On sait que l'enfant est dans une phase d'opposition. Par conséquent, plus on l'oblige à faire quelque chose, plus il peut se braquer. Si on dédramatise la situation, l'opposition de l'enfant perd de l'intérêt et il accepte mieux les choses. Pareil, on évite de le gronder s'il fait caca dans sa couche, car il n'a pas encore le total contrôle de ses sphincters. » Pour lui faire accepter cette solution d'hygiène, il faut lui offrir la possibilité de maîtriser son environnement et lui donner envie de s'autonomiser. « Sa maman peut lui montrer qu'elle

va aussi aux toilettes, car les enfants sont dans le mimétisme, propose-t-il. Mellie peut aussi tirer la chasse d'eau, ce qui la valorisera ». Stephan Valentin insiste sur le fait que chaque situation conflictuelle se désamorce souvent grâce à la communication : « Mellie doit comprendre les avantages d'agir comme une grande. On peut lui expliquer les bénéfices qu'il y a à ne plus porter de couches, comme un meilleur confort. » Plus les parents stressent, plus les enfants se bloquent. La meilleure thérapie pour Mellie serait que sa maman lâche prise et n'accorde plus d'importance au passage au pot. Cependant, si la constipation persiste et devient très inconfortable, elle devra retourner voir sa pédiatre. Mellie se verra certainement prescrire un laxatif qui l'aidera à expulser un potentiel bouchon de selles. Ce dernier pourrait la gêner à faire ses besoins, même dans sa couche. ● MAGALI VOGEL

## A lire



**"JE VEUX ! JE VEUX ! COMMENT DIRE NON À SON ENFANT"**, Stephan Valentin, éd. Pfeifferkorn. (Paru en octobre 2022.)  
L'intérêt de poser des limites à son enfant.



**"JOUR DE PIPI"**, Christine Naumann-Villemain, Éléonore Thuillier, éd. Kaléidoscope, L'Ecole des Loisirs. Dès 3 ans. (Parution mars 2023).



**Pas facile de lui faire passer cette mauvaise habitude. Pourtant à force de répéter et de la sensibiliser par des jeux, elle devrait l'abandonner...**

**De 3 à 4 ans**

## Elle met ses doigts dans le nez

Très souvent la petite Anna fourre son doigt dans son nez pour le nettoyer. Un spectacle peu ragoûtant qui désole ses parents.

Où qu'elle soit – à la maison, chez des copines, à l'école –, elle conserve cette manie. « Les parents peuvent se sentir honteux quand ça se produit car ils se demandent ce que les autres vont bien pouvoir penser d'eux et de leur enfant. Ce n'est pas bien méchant mais c'est à accompagner », conseille la psychologue Ambre Pelletier\*.

### Une curiosité naturelle

L'experte explique qu'à 3-4 ans, l'enfant est dans un stade de développement où il essaye de comprendre le monde qui l'entoure et de le maîtriser. Mettre son doigt dans le nez répondrait ainsi à une curiosité naturelle à connaître son corps et ce qu'il est capable de produire. De la même manière, à cet âge, il n'est pas rare de voir l'enfant s'intéresser à ses excréments. « Si c'est récurrent, ça peut être une manière pour le petit de réguler son stress, comme un TIC. L'auto-contact, comme le fait de passer sa main dans ses cheveux ou de se ronger les ongles par exemple, aide souvent à s'apaiser », note la psychologue. De plus,

**“LES BONNES MANIÈRES POUR LES PETITS DRAGONS”**  
Collection *Heure des Histoires*,  
éd. Gallimard Jeunesse. Dès 2 ans.  
(Paru en février 2023.)  
Un livre malicieux sur les règles de politesse.



*C'est sûr, ça nous énerve... On lui dit et redit – en aparté – que ça ne se fait pas. C'est un cap que l'enfant va forcément passer.*

l'enfant n'a pas encore intégré toutes les règles de politesse et, autozentré, il peut oublier que ça déplaît aux personnes qui l'observent. Enfin, c'est une manière souvent efficace et rapide pour lui de retirer ce qui gène sa respiration nasale.

### On dédramatise

On ne se focalise pas dessus. Il n'y a rien de grave. Mais quand ça se produit, on lui demande de venir pour le moucher. On lui rappelle qu'un mouchoir est plus indiqué et propre pour nettoyer ses narines. On lui répète autant de fois que nécessaire, en tête à tête pour ne pas lui faire honte, que ce geste est à éviter. La psychologue propose de se servir de peluches pour lui rejouer la scène sur le ton de l'humour et lui faire comprendre que ça ne se fait pas. Une peluche peut représenter la crotte de nez, l'autre le doigt. Si ça semble répondre à une anxiété, on essaye d'en trouver la cause et de rassurer l'enfant avec des mots et un câlin. ● DOROTHÉE BLANCHETON

\*Son site : [www.ambrepelletier.com](http://www.ambrepelletier.com)

De 4 à 6 ans

# Il a perdu sa première dent

**Une perte précoce, mais sans gravité qu'il faut tout de même expliquer à l'enfant.**

**S**a petite souris va passer pour Matteo. Une première ! En effet, après avoir tripotouillé sa dent de lait déchaussée, pendant des jours, il vient de la perdre. Et ce, à tout juste 4 ans. Un âge, tout de même précoce, selon le Dr Florence Lumbroso, dentiste pédiatrique. « Les enfants commencent généralement à perdre leur première dent de lait vers 6 ans. Cependant, même si ça n'est pas dans la normalité, il n'y a aucune gravité. Et il n'y aura pas d'impact sur la dentition de Matteo à l'âge adulte. »

## Perte précoce des dents de lait, les principales raisons

« Les dentistes remarquent qu'aujourd'hui les enfants perdent leurs dents de lait plus tôt qu'il y a vingt ans, explique la spécialiste. Les causes ne sont pas encore scientifiquement identifiées pour autant. » Le Dr Lumbroso se risque à certaines explications : « On peut penser que l'alimentation joue un rôle dans ce processus, car on mastique moins qu'avant, du coup les dents de lait sont moins bien utilisées et auraient tendance à tomber plus tôt. » Les nombreux perturbateurs endocriniens qui nous entourent peuvent aussi avoir un impact sur la bonne santé de notre dentition. Quoi qu'il en soit, la maman de Matteo s'est retrouvée surprise et n'a pas su tout de suite comment réagir quand son fils lui a dit que sa dent tanguait. Le Dr Lumbroso conseille : « On peut lire des histoires sur la petite souris, par exemple, pour permettre aux enfants d'appréhender ce changement. Et quand

la dent bouge, on peut l'aider à tomber, comme en mâchant un bonbon très collant. Car une dent qui vacille beaucoup peut devenir très inconfortable pour un enfant et l'empêcher de manger correctement. »

## On consulte pour se rassurer

La petite souris va-t-elle multiplier les allers-retours cette année ? Il n'y a pas de rythme défini pour la perte des dents de lait. « On sait, en général, que les incisives du bas tombent en premier, mais il n'y a pas de règle. Lorsqu'un enfant perd une dent à 4 ans, il peut mettre deux ans à en perdre une autre... », explique le Dr Lumbroso. La tombée des dents de lait et la poussée des dents adultes ne génèrent pas de grosses douleurs. Cependant, « il est nécessaire de pratiquer une auscultation de la dentition pour vérifier notamment que la dent définitive a bien la place de s'installer. En plus, c'est l'occasion de parler du changement de dentifrice. » En effet, pour brosser correctement des dents définitives, il faut utiliser un dentifrice avec plus de fluor.

L'idéal dès l'apparition des premières dents définitives : un dentifrice Junior ou pour adulte, contenant 1450 ppm de fluor. « Mais pas de panique, si vous n'avez pas de rendez-vous dès le lendemain ». Cette consultation peut attendre deux à trois mois sans problème. Il n'y a aucun caractère d'urgence. • MAGALI VOGEL



**"POURQUOI LES ANIMAUX NE SE BROSSENT PAS LES DENTS ?"**  
éd. Casterman.  
Dès 2 ans. (Parution mars 2023.)  
Un album rigolo sur l'hygiène dentaire.



**"BROSSE-TOI LE BEC, COCOPOULETTE !"**  
éd. Père Castor, Flammarion.  
Dès 4 ans. (Parution mars 2023.)  
Une histoire drôlissime pour dédramatiser les rendez-vous chez le dentiste.

Les dents définitives vont sortir sans souffrance.  
Rien à voir avec les poussées dentaires des premiers mois !



Il a peut-être seulement besoin d'un peu plus de temps pour passer à la vitesse supérieure.

De 6 à 8 ans

## Il lit trop lentement

Max est en CE1 et ses parents s'inquiètent lorsqu'il fait sa lecture à haute voix car ils ont l'impression qu'il lit très (trop) lentement. Doivent-ils en parler à une orthophoniste ?

### On lui laisse un peu de temps

« Max en CE1 est encore en apprentissage, explique Capucine Ackou, orthophoniste et fondatrice de Logopouce. Il lit lentement car son cerveau est concentré pour lire correctement les mots, mais il y a fort à parier qu'à force de s'entraîner, sa lecture sera de plus en plus fluide et automatique. C'est comme quand on apprend à conduire. Au début, on conduit lentement parce qu'on n'a pas automatisé les gestes. À force de prendre la route, la conduite est plus fluide, plus rapide ! » Pour l'orthophoniste, « lire lentement » signifie lire avec effort et de manière consciente. Au contraire, lire vite, c'est réussir à automatiser la lecture donc enchaîner la lecture des mots rapidement. L'important est de nous demander si sa lecture lente semble gêner sa compréhension des mots, puis de la phrase, ce qui pourrait compliquer ses apprentissages. La principale raison d'une lecture lente est souvent un manque d'entraînement, par exemple si on ne lit pas beaucoup à la maison, mais ce peut être aussi une difficulté visuelle ou un trouble spécifique du langage écrit (dyslexie) passés inaperçus.

### L'orthophonie à la rescoussse

Logopouce.com propose des vidéos en ligne et des échanges avec des orthophonistes, pour les parents qui veulent aider leur enfant à lire, écrire, parler. De quoi faire progresser son enfant à son rythme, selon son degré de difficulté.

### On planifie !

Pour lui donner envie de lire :

**FÊTE DU LIVRE JEUNESSE**  
de Villeurbanne, du 29 mars au 2 avril 2023 ;  
**PRINTEMPS DES LIVRES** Littérature Jeunesse à Loudéac (Côtes d'Armor), du 8 au 11 mars 2023. Festival du Livre de Paris, du 21 au 23 avril 2023.

### Des solutions pour l'aider

« Pour aider un petit lecteur lent, il existe différents moyens confie Capucine Ackou. La première solution est de consulter un ophtalmologue et un orthoptiste. Ensuite, il n'y a pas de secret, pour mieux lire, il faut lire, poursuit-elle. Car plus notre enfant lira les mêmes mots régulièrement, plus il les reconnaîtra rapidement, plus la lecture sera rapide. » Pour ça, on consacre 10 minutes de lecture chaque jour avec lui et peu importe le support. Ce peut être une recette de cuisine, une BD, une règle du

jeu, du moment que c'est à son niveau pour qu'il gagne en confiance, qu'il y prenne du plaisir et qu'il y trouve de l'intérêt. Par exemple, la recette, ça sert à faire son gâteau préféré, la règle du jeu, à jouer tous ensemble, etc. Un enfant en apprentissage a également besoin d'être accompagné et encouragé par ses parents. On peut aussi proposer à un enfant qui lit lentement de le soulager. Il suffit de partager la lecture : « Tu lis les deux premières lignes, ensuite c'est à mon tour ». « Mais si on s'inquiète, je suggère aux parents de demander un rendez-vous avec l'école pour discuter de la nécessité de soutien scolaire et d'aides adaptées. Et si les difficultés de lecture perdurent au-delà de six mois, je recommande de prendre un avis médical auprès du médecin traitant ou scolaire, qui prescrira un bilan orthophonique avec rééducation si nécessaire. » ● ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



De 8 à 10 ans

# Il ne veut plus de câlins

Et ça inclut également les bisous et les mots doux...

**F**ini les câlins pour Ryan, 8 ans. Il s'esquive et scande qu'il n'est plus un bébé. « En grandissant, l'enfant s'émancipe peu à peu de ses parents, une évolution logique et naturelle dans notre culture », analyse Emeric Lebreton\*, docteur en psychologie.

## Se détacher pour mieux grandir

Notre enfant s'autonomise, entre dans une période intermédiaire appelée la préadolescence. « La tranche d'âge des 8-10 ans marque également l'approche de l'entrée au collège, une étape souvent décisive de son indépendance », note Emeric Lebreton.

Si certains acceptent encore un petit bisou devant l'école, beaucoup le refusent, craignant de se faire charrier par les copains. « L'enfant intègre également que les câlins sont principalement réservés aux couples », souligne-t-il. Le fait qu'il boude nos papouilles est la preuve qu'il grandit, gagne en maturité. Toutefois, s'il n'a plus envie d'être câliné en public, il peut chercher un réconfort avant de dormir, après une journée difficile, par exemple, et plonger dans nos bras.



*Le fait qu'il boude nos papouilles est la preuve qu'il grandit.*

## Le début d'une nouvelle relation

Selon le psychologue, la raréfaction de ces moments d'affection est l'opportunité d'apprendre à manifester notre affection autrement pour entamer une nouvelle relation. Comment ? En piochant dans la théorie des 5 langages de l'amour, issue d'un ouvrage de Gary Chapman, selon lequel : « chaque individu a une manière privilégiée d'exprimer son amour et une manière préférée

de le recevoir », rappelle Emeric Lebreton. Et d'ajouter : « Au fil des ans, l'enfant a moins besoin de câlins et de soins, mais toujours celui de se sentir aimé. Le langage évolue ». À nous de nous adapter en discutant avec lui de ses attentes. S'il n'a pas forcément de réponse adéquate sur le moment, s'interroger sur ses envies constituera un outil dans ses relations futures. ●

DOROTHÉE LOUESSARD

\* Auteur de "Ce que j'aimerais te dire" (éd. Orient Action).

## les langages de l'amour

### c'est quoi ?

Outre les « contacts physiques », on peut lui démontrer notre amour de différentes manières :

- Des « paroles valorisantes » pour maximiser sa confiance en lui.
- Lui accorder des « moments privilégiés » en tête à tête où on lui porte toute notre attention.
- Les « services rendus », c'est-à-dire s'occuper matériellement et logistiquement de lui.
- « Les cadeaux » et petites attentions. Derrière le plaisir de recevoir, le cadeau matérialise le fait qu'on a pensé à lui.



“Dis maman, pourquoi  
j’peux pas encore manger  
comme les grands ?”

29X  
PLUS DE FER  
que dans le lait de vache<sup>1</sup>



NOUVEAU DÉCOR,  
FORMULE INCHANGÉE

À 1 an votre bébé a toujours des besoins nutritionnels spécifiques.

Calisma Croissance 3 c'est 29x plus de FER que dans le lait de vache<sup>1</sup>, qui contribue au bon **développement cérébral**, et 13x plus de **Vitamine D<sup>2</sup>** qui contribue au bon fonctionnement du **système immunitaire**, pour que bébé puisse partir explorer le monde !

**Votre Histoire, Notre Expertise**

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

<sup>1</sup>Par rapport au lait de vache demi-écrémé UHT, Anses, Cional, 2020.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, le lait de vache n'est pas encore tout à fait adapté aux besoins nutritionnels spécifiques des jeunes enfants de 1 à 3 ans.

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

# Et s'il faisait des apnées du sommeil ?

Il ronfle, se réveille tout transpirant, il est souvent grognon dans la journée et a du mal à se concentrer sur ses jeux et à l'école. Il est peut-être victime du syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS).

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



**Dr Madiha Ellaffi**  
PNEUMO-  
ALLERGOLOGUE  
spécialisée  
en troubles  
respiratoires du  
sommeil de l'enfant  
et de l'adulte.  
Cocréatrice de  
l'association IDEAS

## Ça vient d'où ?

« On peut passer à côté d'un syndrome d'apnée du sommeil quand on n'en connaît pas les symptômes », explique le Dr Madiha Ellaffi, pneumo-allergologue. L'apnée du sommeil se caractérise par des pauses respiratoires involontaires de quelques secondes, plusieurs fois au cours de la nuit. Or, ces difficultés respiratoires, dues à un manque de place pour le passage de l'air dans les voies aériennes (nez/gorge), entraînent une succession de microréveils qui fragmentent le sommeil. Par conséquent, le matin, le petit dormeur se réveille épuisé !



LA JOURNÉE DU SOMMEIL,  
C'EST LE 17 MARS 2023 !  
ATELIERS, CONFÉRENCES,  
ANIMATIONS...  
INSTITUT-SOMMEIL-VIGILANCE.ORG

### En savoir plus

- Association Santé respiratoire France : [sante-respiratoire.com](http://sante-respiratoire.com)
- Alliance Apnées du Sommeil : [www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org)
- Association IDEAS, pour la sensibilisation au syndrome d'apnée du sommeil de l'enfant : [ideas-asso.org](http://ideas-asso.org)

## Des nuits agitées, un réveil difficile

« Les enfants qui font des apnées du sommeil vont être gênés pour respirer durant la nuit, pendant des mois et des années », constate le médecin. L'un des signes d'alerte est un ronflement bruyant, hors période de rhume, souvent entre 1 h et 4 h du matin. Pour détecter ce syndrome, on colle son oreille à la porte de la chambre ou on va le regarder dormir. Bien souvent, l'enfant dort la tête renversée en arrière, bouche grande ouverte, il transpire, bave parfois... « Mais le signe le plus évocateur d'une gêne à la respiration est le ronflement ou une respiration très forte. Or, un enfant qui ronfle ce n'est ni mignon, ni normal », avertit notre experte. Par ailleurs, pour l'enfant, le réveil est souvent difficile

le matin, ou à l'inverse c'est le premier levé, à l'aube ! Ses journées sont compliquées, car il est fatigué, à cause de ces nuits hachées. Pâlot, cerné, sur les nerfs, grognon, il pique des colères pour un rien, a peu d'appétit, va avoir du mal à se concentrer sur ses jeux ou à l'école avec, souvent, l'apparition de difficultés d'apprentissage en primaire. En général, en tant que parents, on met cela sur le compte d'un comportement difficile ou d'une hyperactivité, alors qu'en réalité, c'est juste qu'il dort mal ! « Ces symptômes ne deviennent significatifs que s'ils s'installent dans le temps et sont récurrents. Dans ce cas, je conseille d'en parler rapidement au pédiatre car dans la majorité des cas, il y a des solutions », conclut le Dr Ellaffi.

## « On n'a eu le diagnostic qu'aux 5 ans de Jules ! »

« Jules était fatigué, facilement irritable et rencontrait à l'école des difficultés pour se concentrer. On ne connaissait pas cette maladie. C'est un médecin pneumologue qui a posé le diagnostic d'apnées du sommeil quand il a eu 5 ans. Le traitement médical l'a aidé, il a été opéré des végétations et des amygdales, il fait aussi de la rééducation de la langue et va avoir de l'orthodontie. Le diagnostic a changé nos vies. Jules est plus calme, plus posé et ça se passe mieux à l'école. »

DELPHINE  
Maman de  
Jules, 5 ans.

PROPOS  
RECUILLIS  
LE 7/02/2023

Entre 2 à 9 %  
des enfants seraient  
concernés, le plus souvent  
entre 2 et 8 ans.

## Une prise en charge multidisciplinaire

**S**'il le juge nécessaire, le médecin traitant orientera le petit ronfleur vers un ORL et /ou un pneumologue pour établir un diagnostic. « C'est un problème assez fréquent et, plus tôt il sera pris en charge et traité, plus vite notre loulou retrouvera une qualité de sommeil ainsi qu'une qualité de vie. Toute la famille en bénéficiera également, car un enfant constamment irritable perturbe l'équilibre familial »,

remarque le Dr Ellaffi, elle-même confrontée à cette pathologie avec ses quatre enfants. Ce syndrome est souvent une conjonction de soucis de santé comme une rhinite allergique et/ou la présence de grosses amygdales, d'un palais étroit, d'infections ORL à répétition, d'un surpoids...

### L'objectif du traitement

C'est de permettre à l'enfant de mieux respirer la nuit. Ce peut être des mesures simples comme le lavage et le mouchage de nez régulier, l'évitement d'allergènes, la prise d'un traitement contre l'allergie, une rééducation orthophonique pour apprendre à bien placer sa langue.

« Pour d'autres enfants, l'ablation des amygdales ou un traitement d'orthodontie permettront de faire de la place pour laisser l'air circuler librement dans la gorge et le nez », précise le Dr Ellaffi.

Dès 3 ans

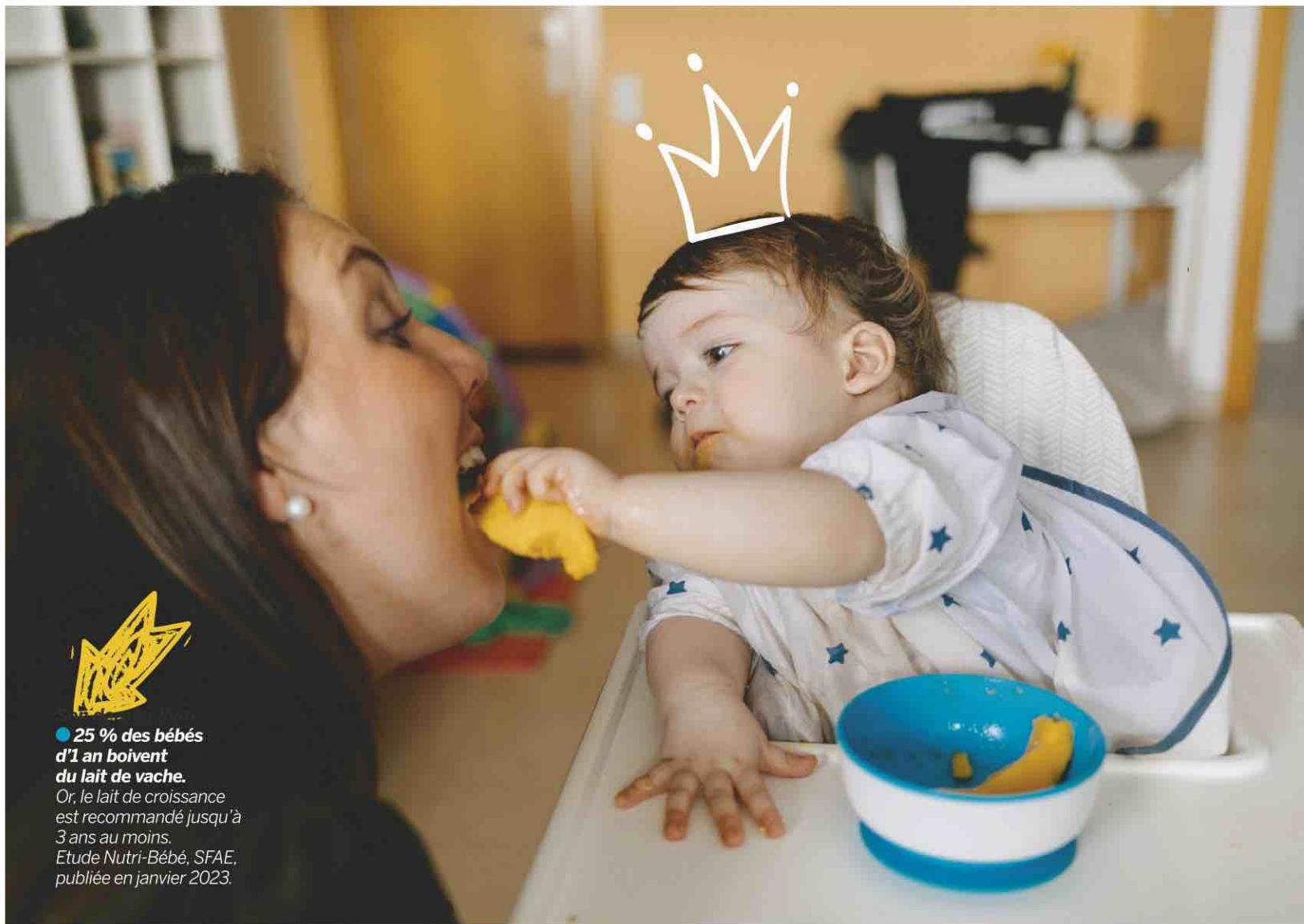
### Des outils ludiques

Pour aider les enfants et leurs parents à repérer les symptômes et les conséquences, et trouver des solutions: – **Une application "Sommeil de marmotte",** avec des jeux, des quiz... – **Un livre instructif:**

**"Un Sommeil de Marmotte"** de Julie Eugène en collaboration avec le Dr-Madiha Ellaffi (L'Autre Reg'Art Jeunesse).



Disponible gratuitement sur Apple store et Google Play.



# 6 aliments à ne pas donner à un jeune enfant...

NOTRE  
EXPERTE



Dr Sandra  
Brancato  
PÉDIATRE  
et membre  
de l'AFPA

Si, en pleine diversification alimentaire, notre bébé est curieux et veut tout goûter, c'est formidable. Une alimentation équilibrée est essentielle pour son développement et passe par une grande diversité d'aliments. Mais, chez le tout-petit, certains aliments sont déconseillés, au risque de provoquer de graves intoxications : leur système immunitaire est encore fragile. On fait le point.

## Pourquoi faut-il en éviter certains?

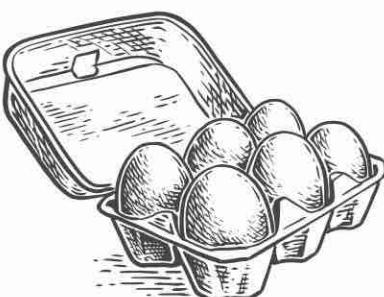
Certains aliments sont susceptibles de contenir des bactéries dangereuses, responsables de plusieurs maladies, pour les jeunes enfants. « Notamment la survenue d'infections digestives graves. Des bactéries comme *Escherichia coli* (E.coli) peuvent alors provoquer des syndromes hémolytiques et urémiques (SHU) qui sont des infections gravissimes pouvant entraîner la mort », explique le Dr Sandra Brancato. « On peut aussi développer des salmonelloses et des listérioses. Plus rarement, l'hépatite A peut également se retrouver dans certains coquillages infectés », poursuit-elle. S'il faut être prudent, c'est parce que le retentissement de ce type de maladie est plus fort chez l'enfant que chez l'adulte. « Le premier des signes sera digestif, avec un enfant qui va vomir, avoir des diarrhées, de la fièvre, ainsi qu'une pâleur et une fatigue extrêmes », décrit la pédiatre.

*Si on suspecte une intoxication alimentaire, on consulte rapidement.*



### 1. Le miel

Avant 1 an, il est recommandé d'éviter le miel en raison d'un risque de botulisme infantile. Maladie infantile rare, elle affecte le système nerveux et est provoquée par les spores d'une bactérie (*Clostridium botulinum*) présent dans les poussières et sur certains sols. Transportées par les abeilles, ces spores peuvent ensuite se retrouver dans le miel.



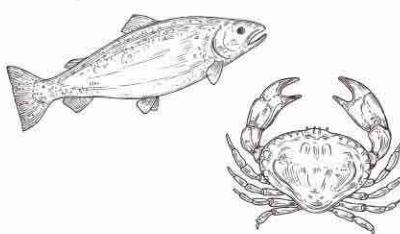
### 2. Les œufs crus ou peu cuits

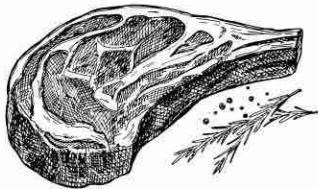
S'il est possible d'en donner à notre bébé lorsqu'il commence la diversification alimentaire, ils doivent être écrasés et surtout bien cuits (œufs durs). On oublie donc les œufs à la coque, les omelettes, les œufs au plat, mais aussi toutes les préparations à base d'œufs crus comme les mayonnaises ou la mousse au chocolat, jusqu'à ses 5 ans.

### 3. Les poissons et coquillages crus

Comme pour la viande : il est nécessaire de bien les cuire jusqu'à ses 5 ans. Et si le poisson a de nombreuses qualités nutritionnelles, certains d'entre eux peuvent contenir des polluants. Notre enfant étant particulièrement vulnérable à l'action toxique de certains composés chimiques (comme le méthylmercure et les PCB), on limite la consommation de prédateurs sauvages comme la lotte, le bar ou le thon, mais aussi celle de l'espadon, le marlin, le siki, le requin et la lamproie. Ces poissons, situés en haut de la chaîne alimentaire, ont mangé les plus petits. Ils sont donc plus chargés en substances chimiques (mercure en particulier) qui polluent nos mers et nos océans. On préfère les petits poissons comme les anchois, les sardines ou les maquereaux, situés en bas de la chaîne alimentaire.

**Les crustacés ne doivent pas être consommés crus** (coques ou huîtres). On opte aussi pour des crevettes cuites ou tout autre coquillage qui aura subi une cuisson assez puissante pour éliminer tout risque d'intoxication.





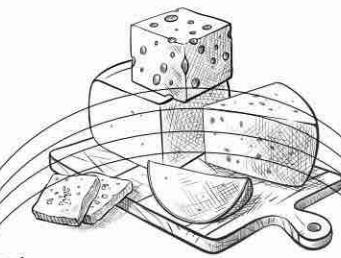
## 4. Les viandes crues ou peu cuites

Si la viande est à intégrer très progressivement dans la nourriture de bébé (dès le début de la diversification, entre 4 et 6 mois), on la cuite bien à cœur (l'intérieur de la viande ne doit pas être rosé) et ce, jusqu'aux 5 ans de l'enfant au moins.

*Le bébé n'a pas les mêmes besoins qu'un adulte : 10 g maximum par jour suffisent à le rassasier jusqu'à 1 an, puis 20 g jusqu'à 2 ans, et enfin 30 g jusqu'à 3 ans.*

### CHIPS, SODAS, SUCRERIES : AVEC MODÉRATION

Les aliments "trop gras, trop sucrés" tels que les frites, même s'ils ne sont pas dangereux dans l'instant, peuvent avoir de lourdes conséquences avec le temps. « Le sel est à consommer avec modération, d'autant que les nouveau-nés le tolèrent mal puisque leurs reins peinent encore à le filtrer. Ensuite, lors de la diversification, on conseille de ne pas rajouter de sel dans les plats qu'on cuisine et de choisir des eaux minérales les moins sodées possible », décrypte le Dr Sandra Brancato. Et si on veut faire plaisir à son enfant en lui donnant une sucrerie : « C'est possible tant que c'est occasionnel », assure-t-elle.



## 5. Le lait cru et le fromage au lait cru

Exit tous les fromages au lait cru (brie, roquefort, morbier, reblochon...), jusqu'à 5 ans au moins. Pas de problème avec les fromages à pâte pressée cuite : le comté ou le gruyère. Dans tous les cas, la mention "lait pasteurisé" doit figurer sur l'emballage. Pour les jeunes enfants, comme pour les femmes enceintes, on priviliege le fromage vendu sous emballage, moins susceptible d'avoir été contaminé par la Listéria que les fromages vendus à la coupe.

## 6. Les laits et jus végétaux

Le bébé doit boire du lait maternel et/ou infantile jusqu'à 1 an au moins. Ces laits ne doivent surtout pas être remplacés par des boissons végétales (soja, amande, avoine), ni par d'autres laits d'origine animale (jument, brebis). Ces boissons ne répondent pas aux besoins nutritionnels d'un enfant de moins d'1 an et peuvent engendrer de très graves carences nutritionnelles, voire une dénutrition, s'ils sont consommés en exclusivité.

*À ne pas confondre avec les préparations infantiles à base de protéine de riz disponibles en pharmacie et spécialement conçues pour les bébés ne supportant pas le lactose ou présentant d'autres intolérances.*



*Attention à ne pas l'habituer à manger trop de gâteaux ou à boire des boissons sucrées (jus de fruits, sodas).*

# URIAGE

EAU THERMALE



## Xémose

BAUME OLÉO-APAISANT  
ANTI-GRATTAGE

PEAUX SÈCHES  
À TENDANCE ATOPIQUE

48H  
ANTI-RÉCIDIVE\*



### N°1 DES PRESCRIPTIONS\*\*

- 1 APAISE IMMÉDIATEMENT**  
Texture baume en huile inédite pour un effet anti-grattage instantané
- 2 NOURIT INTENSÉMENT**  
Restructure et protège la peau grâce à la combinaison d'huile d'illipé et beurre de karité
- 3 APORTE UN CONFORT LONGUE DURÉE**  
Action anti-récidive 48h\*  
Prévient les pics de sécheresses et espace les crises

AU QUOTIDIEN, POUR TOUTE LA FAMILLE

\*Étude clinique sous contrôle dermatologique sur 38 enfants atopiques (âgés de 6 mois à 4 ans). Application bi quotidienne pendant un mois. Évaluation des démangeaisons et du confort des sujets par les parents à 48h après l'arrêt des applications. \*\*Au sein de la gamme Xémose en France.

# Pyjama party !

Confort et pratique, la tendance loungewear fait de plus en plus d'adeptes. Voici notre sélection pour traîner stylé.

PAR MEGAL GROUCHKA



Bataille codée magnétique.  
Moulin Roty, 17 €.



Chaussettes en coton,  
du 21 au 35.  
Jimmy Lion, 8,95 €.



Pyjama en coton,  
du 2 au 10 ans.  
H & M, 12,99 €.



Sweat et pantalon en molleton, du 3 au 13 ans.  
Arket, 19 € chaque.



Chaussons-sabots doublés en sherpa, du 30 au 35.  
Gémo, 14,99 €.



Pyjama en coton biologique,  
du 2 au 14 ans.  
Risu Risu, 66 €.

Pour nos bébés



Crayons de cire,  
Zara Home, 9,99 €.



Ensemble en  
velours côtelé,  
du 4 mois au 3 ans.  
H & M, 24,99 €.



Ensemble  
en éponge bouclette,  
du 1 mois au 3 ans.  
Bonpoint, 75 €.



Chaussons  
en shearling, du 21 au 34.  
Mila Jack, 60 €.



Pyjama  
en coton organique,  
du 3 au 16 ans.  
Poudre Organic, 45 €.



Pince en acétate.  
Pince-moi, 35 €.



Ensemble  
en polyester, du  
1 mois au 1 an.  
GAP, 34,99 €.



Ensemble en coton,  
jusqu'aux 4 ans.  
Kiabi, 12 €.



Combinaison  
en coton bio,  
du 1 au 18 mois.  
Petit Bateau,  
35 €.





# Mieux s'alimenter. Autant commencer par le commencement.

De notre alimentation dépend notre santé, et cela, même avant la naissance. Depuis plus de 100 ans, Danone transmet la santé à travers des yaourts simples, naturels, source de calcium et de protéines pour tous les âges de la vie. Les fermentes Danone sont les artisans de nos yaourts : ils transforment naturellement notre lait et jouent un rôle important pour notre bien-être au quotidien en favorisant la digestion du lactose et l'assimilation des nutriments. C'est pourquoi nos chercheurs les sélectionnent avec soin pour dévelop-



per les meilleurs yaourts. Notre expertise dans la fermentation est aujourd'hui mondialement reconnue avec notre centre de recherche et d'innovation à PARIS-SACLAY et nous possérons une des plus grandes bibliothèques au monde de fermentes. Et parce que le mieux n'est pas forcément l'ennemi du bien, nos yaourts sont fabriqués localement à partir du lait des producteurs français implantés à proximité des sites de fabrication de nos produits.

\*Une seule planète. Une seule santé.

## DANONE. Faire de tous les âges de la vie le plus bel âge.

NOS EXPERTES



Alexandra  
Fontanel  
alias  
@mavietrepidante  
demaman



Carine de Martin  
alias  
@monpetitsoukidees

Sur les réseaux sociaux, le “#coschooling” a la cote. Bacs sensoriels, activités selon les saisons, ustensiles... on trouve un tas de choses à faire à la maison avec les kids. Souvent, c'est de la récup'. Deux mamans instagrameuses, interviewées en février 2023, nous proposent des DIY faciles et printaniers, avec un effet waouh !

# #coschooling

## 7 activités de saison pour apprendre et s'amuser

## Le coschooling, c'est quoi ?

Littéralement, c'est apporter des apprentissages à la maison, en parallèle de l'école. « Ce terme a été popularisé au moment du confinement, explique Alexandra Fontanel qui a sorti un livre sur le sujet "Coschooling au fil des saisons" (éd. La Plage). Le coschooling peut consister à consolider les apprentissages scolaires, mais aussi à proposer des apprentissages

différents sur le fond et la forme. Et cela a pour but, avant tout, de permettre aux kids d'apprendre de façon ludique et de susciter la curiosité d'esprit. Comme le parent est en tête à tête avec son enfant et le connaît mieux que personne, il peut personnaliser les choses au max, en collant à ses centres d'intérêt, ainsi qu'à son rythme de progression. »

## Quelles activités proposer ?

« L'idée est de sortir des sentiers un peu trop académiques, poursuit Alexandra Fontanel. Inspiré des pédagogies alternatives, le coschooling met l'enfant au cœur de l'activité. Il est encouragé à développer les différentes dimensions de sa personne (non seulement l'intellect, mais aussi le corps, les

sens, la créativité, les émotions...). Il est acteur de ses apprentissages, en expérimentant, en manipulant. On pourra par exemple proposer des bacs sensoriels pour mieux retenir les continents, une recette de cuisine pour réviser les maths, la construction d'un système solaire pour comprendre la rotation des planètes, etc. »

## Envie de se lancer ? 3 conseils d'Alexandra

**1. Observer son enfant** pour voir où il en est dans ses apprentissages et ce qu'il aimerait découvrir. Par exemple, s'il a abordé l'espace à l'école et a envie d'aller plus loin.

**2. Choisir le bon moment pour lui et pour nous.** Quand il n'est pas trop fatigué, quand on n'est pas trop pressé. Et adapter la durée.

**3. Ne pas se forcer à faire une activité qui ne nous plaît pas.** Autant choisir quelque chose qui intéresse tout le monde.

**"COSCHOOLING AU FIL DES SAISONS, 100 ACTIVITÉS POUR LES 2 À 8 ANS"**, d'Alexandra Fontanel, éd. La Plage. Un beau livre qui fourmille d'activités pour libérer la créativité des kids (et la nôtre). On adopte !

Évolutif, on adapte les activités à l'âge de l'enfant : manipulation simple, tracer des lignes, chercher des lettres, s'initier aux quantités...



Dès 2 ans

### Bac sensoriel à la ferme

@mavietrepidanademaman

**Matériel :** grand bac, graines pour les oiseaux, accessoires ( contenants et ustensiles pour transvaser, petits engins agricoles...).

**Idéal pour** explorer avec ses mains, coordonner ses gestes, stimuler ses sens (toucher, vue, odorat...), s'exercer au geste graphique.



**En pratique :** on laisse l'enfant transvaser les graines avec des pots, des cuillères, une pelle...

Les plus grands peuvent tracer des lignes brisées et des vagues avec un pochoir, puis avec un tracteur.



**Pour tous**, jeu libre avec des engins agricoles, par exemple.

2

Dès 3 ans

**Arbres en fleurs**

@mavietrepidantedemaman

**Matériel:** feutrine, boutons, fil, aiguille, crayon, ciseaux.**Idéal pour** développer la motricité fine ainsi que la coordination œil-main. Favoriser l'autonomie et gagner en confiance en soi.**En pratique:** on dessine et on découpe dans la feutrine un arbre ou un carré de jardin, des fleurs et des insectes. On coud des boutons sur l'arbre ou le jardin. On fait une fente avec les ciseaux sur les insectes et les fleurs de sorte à passer les boutons. C'est parti pour boutonner et déboutonner !**On y pense!** On peut décliner en fonction des intérêts de l'enfant, par exemple une voiture avec des roues à boutonner.

Il est important d'adapter la taille des boutons aux capacités de l'enfant, au risque de le frustrer si c'est trop compliqué pour lui.



4

Dès 3 ans

**Table sensorielle : la colère**

@mavietrepidantedemaman

**Matériel:** bacs, bicarbonate de soude, vinaigre blanc, colorant alimentaire rouge, pipettes, mini volcan.**Idéal pour** transvaser, faire des expériences scientifiques, apprivoiser ses émotions.**En pratique:** dans un grand bac, on dispose du bicarbonate de soude coloré en rouge. On met à disposition du vinaigre dans lequel on a versé du colorant rouge. On peut disposer un volcan (type "Volcans et dinosaures", Buki, 24,90 €) avec du bicarbonate à l'intérieur et autour de l'eau + vinaigre coloré en rouge.**On laisse les enfants expérimenter les différentes réactions** quand ils versent du vinaigre sur le bicarbonate à l'aide d'une pipette.

Cette table "expérience scientifique" est inspirée du livre "La couleur des émotions", d'Anna Llenas, éd. Glénat Jeunesse et de @maman\_debarque.



Waouh...

C'est comme le volcan qui jaillit en nous lorsque nous sommes en colère.



**5** Dès 3 ans

### Océan gluant @monpetitsoukidees

**Matériel:** agar-agar, colorant alimentaire bleu, animaux marins, plat à tarte.

**Idéal pour** développer la dextérité, sensibiliser les enfants à la pollution des mers et à la protection des animaux.

**En pratique:** on dispose des animaux en plastique dans le plat, on les recouvre d'un mélange d'eau, d'agar-agar et de colorant alimentaire (il faut laisser bouillir quelques secondes). On laisse solidifier au frigo pendant quelques heures. C'est parti pour libérer les animaux avec ses mains, pinces, cuillères...

À décliner selon les saisons et les centres d'intérêt des kids !

**6** Dès 3 ans

### Les œufs de dinos glacés @monpetitsoukidees

**Matériel:** ballons pour former les œufs, mini dinos.

**Idéal pour** développer la motricité fine, stimuler la logique et l'imagination, se défouler...

**En pratique:** on utilise un ballon de baudruche dans lequel on met un mini dino. On remplit le ballon d'eau de manière à former un œuf. On noue le ballon et on le place au congélateur. Il suffit de couper le ballon pour récupérer l'œuf glacé. Ensuite, l'objectif: libérer les dinos. Pour ça, tous les moyens sont bons: sel, eau, marteau (de nos petits paléontologues)...



CHRISTINE AVELLAN

## Des box super complètes !

Alexandra et Carine ont créé des box d'inspiration Coschooling. Chacune permet de réaliser une dizaine d'activités (matériel, jeux, figurines, fiches pédagogiques...) en thème avec une saison.

54,90 € l'une. De 3 à 7 ans.

En vente sur [boxschooling.com](http://boxschooling.com)

**7** Dès 5 ans

### Le soleil de l'alphabet @monpetitsoukidees

**Matériel:** pinces à linge, carton.

**Idéal pour** associer les lettres (cursif, script, majuscule, minuscule).

**En pratique:** on découpe un cercle dans du carton, on inscrit l'alphabet tout autour. On inscrit une lettre sur chaque pince à linge en variant les typos. L'enfant doit placer les pinces à linge qui correspondent aux bonnes lettres.



©MAVIETREPIDANTEDEMANAN / @MONPETITSOUKIDEES



1001 idées  
de DIY, bricolages,  
etc., etc.

Jouer  
Bricoler  
Cuisiner

Créateur  
de bons  
MÔMENTS



# PARENTS MÔMES



IMPRIMER LE TUTO

Apprendre  
Fêter

Raconter

Chanter

Dessiner



PARENTS  
vous donne rendez-vous sur

[momes.parents.fr](http://momes.parents.fr)



La fabrique à idées pour éveiller nos enfants





# Il est addict aux écrans...



Anne-Laure Benattar\*  
THÉRAPEUTE  
PSYCHO-CORPORELLE  
reçoit dans son cabinet  
l'Espace thérapie zen  
et en visio des enfants,  
des ados et adultes pour  
un mieux-être global.  
Therapie-zen.fr et  
Espace-therapie-zen.fr

Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, nous raconte une séance sur le thème de l'addiction aux écrans, avec Jordan, 9 ans, et sa maman...

## Cas pratique

**Jordan est un jeune garçon sympathique, un peu en retrait.** « Il joue toute la semaine aux écrans malgré les interdictions mises en place », m'explique sa maman. « Ça lui cause des troubles du sommeil, de l'humeur et même des difficultés à s'alimenter normalement. »

### EXPLICATION

**Les écrans sont un grand sujet** et nos jeunes ont souvent du mal à décrocher, ce qui induit des réactions en chaîne de troubles de l'humeur, du sommeil et même alimentaire... Cela crée aussi des tensions familiales.

### Décryptage

#### RECADRAGE EN 6 PAS:

À travers cet exercice de PNL, il est possible de contacter la partie qui déclenche le comportement et trouver de nouvelles façons inconscientes de répondre à l'intention positive de celui-ci. Il s'agit ici d'une version simplifiée. Au besoin, se rapprocher d'un thérapeute en PNL pour faire ce protocole en cabinet.

ANN131313 / SHUTTERSTOCK

**Anne-Laure Benattar:** Peux-tu me dire ce que tu vis en rapport avec les écrans.

**Jordan:** Rien de spécial. J'adore jouer, en plus, comme ça, je suis en lien avec mes copains. On se retrouve en ligne pour jouer.

**A.-L. B.:** Et tu arrives à t'arrêter facilement ? Ta maman dit que ton sommeil, ton humeur et ton alimentation sont perturbés, c'est ça ?

**Jordan:** J'ai du mal à m'arrêter, car ça me passionne, et j'ai du mal à m'endormir et je mange peu, mais ça n'a pas de rapport.

**A.-L. B.:** Est-ce que tu souhaiterais réguler ton activité, mieux dormir, être plus serein et manger plus facilement ?

**Jordan:** Oui bien sûr, mais je ne veux pas arrêter complètement !

**A.-L. B.:** Je comprends, ça te dit de faire un petit jeu de visualisation et d'imagination ?

**Jordan:** C'est ce que j'aime dans les jeux.

**A.-L. B.:** Je te propose de nommer la partie de toi qui aime jouer au jeu et on va communiquer avec elle.

**Jordan:** Elle s'appelle "GAMER".

**A.-L. B.:** Très bien ! À présent, vois de quelle façon Gamer voudrait dire "oui" ou "non". Pour ça, tu peux fermer les yeux et porter ton attention sur tes sensations, images ou sons qui pourraient vouloir dire "oui", puis on fera pareil pour le "non".

**Jordan:** Je ressens un serrement dans le ventre... c'est ça ?

**A.-L. B.:** Vérifions ! Gamer pour dire "oui", s'agit-il d'un serrement dans le ventre ?

Jordan acquiesce en se touchant le ventre et ouvre les yeux à nouveau. Pour le "non", c'est facile, c'est un sens interdit.

**RITUELS:** La mise en place de rituels de jeux en famille ou entre enfants, de sorties est aussi un point important pour faire évoluer la routine existante.

**A.-L. B.:** Superbe ! Tu vérifies si l'image est bien là quand je questionne Gamer.

**Jordan:** Oui, c'est bon, c'est bien ça !

**A.-L. B.:** Parfait ! Alors à présent demande à ta partie créative si elle a des idées ou des solutions pour te permettre de t'apporter la même chose que les jeux, mais différemment. Ça peut être des sensations, images ou sons.

**Jordan:** Je vois un vélo, le jardin, un Uno...

**A.-L. B.:** Très bien tout ça et quelque chose de plus inconscient, un ressenti, un son, une couleur, une odeur peut-être ?

**Jordan:** Ah oui, j'ai la couleur bleu ciel, j'ai un goût de chewing-gum, j'ai un parfum de chocolat au lait à la chantilly !

**A.-L. B.:** Génial ! Voyons à présent si Gamer est d'accord avec ces idées ! Tu vas pouvoir tester chaque idée et voir si tu as le ventre qui se serre ou un sens interdit...

**Jordan:** D'accord, alors pour le vélo, j'ai le ventre qui se serre, pour le jardin aussi, pour le jeu de Uno sens interdit... pour le bleu ciel, le ventre, le chewing-gum sens interdit et le chocolat au lait le ventre. C'est génial !

**A.-L. B.:** Tu peux fermer les yeux et visualiser un espace à l'intérieur de toi pour accueillir les solutions. Ensuite, il suffira de laisser Gamer les tester 15 jours avant de choisir d'adopter l'une ou plusieurs de ces solutions. Imagine-toi dans l'avenir à présent...

**Jordan:** Je me vois sur mon vélo, tranquille, puis je joue un peu aux jeux et aussi je lis, je joue avec ma sœur, je dors mieux, je mange mieux aussi... je suis plus calme !

**A.-L. B.:** Bravo ! Tu as réussi ! Tu peux aussi choisir de créer de nouveaux rituels !

**ASTUCE:** Les nouvelles habitudes mettent 21 jours à s'installer, il est nécessaire de persévérer dans les rituels mis en place !

\*Auteure du livre "Se reconnecter à son âme grâce à la visualisation", éd. Jouvence



Malin !

Cette batterie peut se connecter avec la guitare et le piano de la gamme magic touch pour créer un vrai groupe !



En avant la musique ...

Ergonomique, cette jolie batterie connectée propose de nombreux sons : il suffit de tapoter sur les animaux ou sur les cymbales pour que les percussions résonnent et que la fanfare commence ! Afin d'éveiller sa sensibilité musicale, sa motricité et son sens de l'observation, quatre modes sont disponibles : découverte, musicien, connecté ou fun et rigolo.

Aussi discrets qu'efficaces

Ultra-fins, ils se font oublier pour garder notre poitrine au sec pendant nos activités de la journée. Emballés par deux en pochette individuelle, on les glisse dans notre sac en toute discrétion et avec une bonne hygiène.

Coussins d'allaitement Jour DODIE, 7,99 € la boîte de 200

Trousse de maternité TIGEX 19,99 €

Tout pour le jour J

Cette trousse en coton au design pêchu et tendance réunit les indispensables des trois jours de maternité : 10 serviettes maternité, 3 slips jetables, 8 coussinets d'allaitement éco-conçus et 8 coussinets d'allaitement Night. Disponible en hypermarchés, supermarchés et sites e-commerce.



Sac à langer Paris BÉABA 79,90 €

Super, la poche zippée et le compartiment isotherme.



Pour la journée ou un petit week-end !

Avec ses 10 poches intérieures et extérieures, on organise au mieux les petites affaires de notre loulou. Hyperpratique en toutes circonstances, on le porte à la main, à l'épaule, glissé sur la poignée trolley de la valise ou fixé à la poussette. Bien vu aussi sa matière intérieure imperméable et son matelas à langer de bonne taille, tout confort et lavable à 30 °C. Dim. : 36 x 36 x 26. Existe en gris clair, vert, rose et magenta.

Pour une journée avec bébé





## Un jouet aquatique coloré franchement rigolo !

Il suffit d'appuyer sur le ventre de l'hippocampe pour faire jaillir de l'eau par sa bouche et de placer ses deux coupelles au niveau des bras pour créer des éclaboussures ! En plus d'occuper bébé pendant son bain, ce jeu participe au développement de ses capacités cognitives, de sa motricité et éveille ses sens ! Dès 1 an.

**Facile d'utilisation**  
Il se fixe aux parois de la salle de bains grâce à sa ventouse, sa ventouse.

Hippocampe jet d'eau  
PLAYGRO  
24,99 €



Baignoire évolutive  
ANGELCARE  
49,90 €

## Pour un bain sans stress...

Cette baignoire ergonomique avec son transat intégré est super pratique. Fabriquée à partir d'un matériau doux et antidérapant bien sécurisant, elle offre un confort optimal, avec un angle idéal pour la bonne tenue de bébé, en position allongée de 0 à 6 mois et en position assise de 6 à 12 mois. Et seul quelques litres d'eau suffisent à la remplir : même pleine, elle est facile à déplacer et à vider !

# ...on vous conseille ça !

Transat  
3-en-1 Evolve  
ERGOBABY  
199,90 €  
(housse supplémentaire, 79,90 €)



Existe en gris clair, anthracite, bleu nuit, rose pâle et crème.

### Développé avec un orthopédiste pédiatrique

Doté d'un insert amovible pour nouveau-né pour bien maintenir sa tête, ce transat design s'utilise dès la naissance, et offre un soutien et une position ergonomiques. Il propose 3 positions de réglage en hauteur, de quasi allongé à assis, pour suivre la croissance de l'enfant : transat pour nouveau-né de 2,5 à 5,4 kg, transat pour bébé jusqu'à 9 kg et siège pour enfant jusqu'à 13,2 kg. Tout confort, il assure un balancement naturel au gré des mouvements du tout-petit. Il se plie complètement à plat.

### À bas les fuites à prix doux...

En plus d'être confortables et douces pour bébé, leur matelas ultra-absorbant évite les fuites de jour comme de nuit et leur composition de tubes absorbants permet de bien répartir l'humidité pendant 12 h. Côté couches, les attaches extensibles assurent à notre loulou un bon maintien sans être serré ou oppressé. Côté Pants, elles sont faciles à enfiler et pratiques à retirer grâce à leur ceinture déchirable.



Certifiées Standard  
100 % d'Oeko-Tex  
(textile sans substances toxiques ni métaux lourds)

**Couches Ultra Dry**  
(le pack de 25, taille 3, 5,25 €)  
**et Pants Optimal Absorption**  
(le pack de 22, taille 4, 5,95 €).  
MY CARREFOUR BABY

Top, il facilite l'apprentissage de l'heure avec le double affichage.

Kid'Sleep Clock  
PABOBO  
59,90 €



### Le réveil idéal des enfants !

Multifonction, il apprend aux enfants à lire l'heure avec deux modes : analogique et digital ! Le champignon situé au-dessus du réveil permet d'arrêter l'alarme (3 modes : train, coucou, chant d'oiseaux) ou d'éclairer l'écran la nuit. Pour les plus petits, il est doté d'un indicateur de lever programmé par les parents et d'une veilleuse. Quand la lumière passe de la lune au soleil, notre loulou sait qu'il peut se lever, sinon il reste couché !

LENNIE BESSEYRE, CHRISTELLE BONNAUD  
ET SYLVIANE DEYMIÉ

# Du temps pour moi

*Maman mais pas que...*



# L'endométriose...

## 16 CENTRES DE RÉFÉRENCE

Crée en 2021, l'AFENA (Association Filière Endométriose en Nouvelle-Aquitaine) a labellisé 16 centres multidisciplinaires de prise en charge de l'endométriose et 2 centres de recours chirurgical. Le but: lutter contre l'errance diagnostique et assurer un meilleur suivi, avec un parcours de soins plus fluide et efficace. D'autres régions suivent le même schéma. M.B.

## DES TÉMOIGNAGES

- Mathea Rombaldi, 24 ans, qui souffre d'endométriose depuis l'âge de 8 ans, témoigne de sa vie intime, l'ignorance des médecins, les difficultés pour vivre avec la maladie et pour l'entourage. V.B. "Mon endo et moi", Vérone éditions. (Paru en 12/2022.)
- L'histoire émouvante de Julia Paredes sur l'errance médicale, les douleurs et la peur de ne jamais pouvoir être maman. Avec, en plus, les conseils d'un gynécologue et d'une sage-femme. C.A. "Comment je vis avec l'endométriose", éd. Le Courrier du Livre. (Paru en 01/2023.)

## ET UN JEU DE CARTES !



81 cartes pour mieux connaître l'endométriose. Ludique ! C.A. "La petite boîte pour bien vivre l'endométriose". Ed. Contre-Dires. (Paru en 02/2023.)

« Maman, pourquoi tu te maquilles ? »

À cette question posée par sa petite fille, Priscille, instagrameuse, a d'abord répondu: « Pour être plus belle ! ». Puis s'est elle-même interrogée: mais oui, au fait, pourquoi se maquille-t-on ? « Je n'ai pas trouvé la vraie raison », avoue-t-elle. Ce micro-événement, si anodin en apparence, l'a bousculée: se maquille-t-on par habitude, par choix, pour satisfaire une norme sociale ? Ah, ces enfants et leurs questions qui tapent toujours "dans le vrai" ! F.P.

## JOLIE LINGERIE POUR LES COURBES XXL

Le Body positive commence à porter ses fruits. Big Boutique.fr propose de la lingerie en ligne et des sous-vêtements jusqu'à la taille 70, parce qu'on ne s'habille pas toutes en 36 ! Chaque produit s'adapte aux femmes rondes: culotte et brassière sans couture, collant adapté aux courbes du ventre, des cuisses, shorty anti-frottements... V.B.



La tête pivote à 360° et se recharge avec le rouge à lèvres de notre choix.

## Un applicateur de rouge à lèvres révolutionnaire !

L'Oréal a présenté au salon Consumer Electronic Show (CES) 2023, à Las Vegas, un applicateur de rouge à lèvres automatisé, rechargeable et portatif, nommé HAPTA. Il est spécialement conçu pour les personnes à mobilité réduite au niveau des mains et des bras. Une première pour le N°1 mondial de l'industrie cosmétique. M.B.



## Sommaire

- 68 Beauté: Les amincissants qui boostent ma self estime !
- 72 Les nouveaux sérum anti-fatigue
- 74 Syndrome prémenstruel... Les solutions naturelles qui marchent
- 76 Témoignages: "Je suis devenue maman à 16 ans"

# Les amincissants qui boostent ma self estime

Les maîtres de la silhouette se divisent en deux catégories ce printemps. D'un côté les anticellulite purs, de l'autre les pro-fermeté. L'essentiel? Accorder de l'attention à son corps. Le cru 2023 mise sur les routines holistiques et sensorielles.



## On commence par

### un gommage qui dégomme les capitons !

Un bon coup de gomme avec des actifs minceur permet déjà de préparer le terrain et de mobiliser les tissus, tout en stimulant la microcirculation. Et puis, c'est plus agréable d'habiter une peau douce qui n'en absorbera que mieux les soins minceur et fermeté ! Un corps plus lisse encourage à s'occuper de sa silhouette. D'autant plus qu'en 2023, la surprise est au programme pour ces gommages plus intenses que les autres, avec des effets chauffants (L'Occitane), rafraîchissants grâce au menthol (Mary Cohr), nourrissants avec des huiles végétales (Somatoline Cosmetic), ou polissants avec des AHA (First Aid Beauty, LPG).



1. Gommage Corps Artichaut Soin Corps Complet L'Occitane, 200 ml, 44 €. 2. Gommage Sel Marin Somatoline Cosmetic, 350 g, 18 €. 3. Gommage Fondant Silhouette aux baies roses L'Or Rose Melvita, 150 ml, 16 €. 4. Gommage "Peau d'orange" Gel Exfoliant Minceur Corps Mary Cohr, 200 ml, 37 €. 5. Crème de Douche Gommante au Bouleau Weleda, 150 ml, 9,10 €. 6. Gommage Corps Intense Linéance, 150 ml, 6,40 €.

À réaliser à sec pour une action renforcée, au minimum deux fois par semaine.

## On enchaîne avec

### un soin anticellulite

Petits excès ou grands événements, les raisons qui nous conduisent à nous arrondir sont multiples. Et s'il n'est pas question d'en faire une obsession, il est important de se sentir en harmonie avec son corps pour être bien dans sa peau.

Plus que jamais, en 2023, la sensorialité est au programme, les textures crème onctueuses, huiles ou gelées fondantes, apportent du confort et un joli fini perfecteur, un aspect belle peau; les parfums frais et naturels d'agrumes donnent envie d'être assidue ! Certains produits confèrent même un hâle doré "effet retour de vacances" qui estompe visuellement la cellulite (Maison Flamel). Les nouveaux lisseurs de cellulite sont végétaux ou marins.

Plusieurs options: on peut essayer de travailler ses abdos, consommer des ingrédients anti-gonflements, minimiser son stress... et on peut aussi adopter un amincissant pour le coup de pouce en plus, l'effet "starter" et les résultats assez rapides sur l'aspect peau d'orange. Ainsi, on diminue l'effet négatif, on se sent mieux dans son corps, ce qui donne envie de le reprendre en main. Sans oublier le déclic plaisir. Il est bien révolu le temps où l'application d'un amincissant ressemblait à une punition !

Les maîtres mots demeurent répétition, constance et massage (on peut s'aider d'un Gua-Sha Corps qui renforce l'efficacité du soin). Il est essentiel "d'ancrez" ce rendez-vous dans le quotidien.



Gua-Sha Corps L'Occitane, 6 €.



Outre la caféine, omniprésente, les fruits sont ultra-tendance ! Certaines marques comme Poméol misent tout sur la pomme (anti-graisses et anti-sucres), qui a donné naissance à la pomothérapie. D'autres sur l'ananas (Bernard Cassière) ou la grenade (Susanne Kaufmann). Autres actifs qui ont le vent en poupe: le gingembre (Somatoline Cosmetic), l'huile de poivre rose et les algues bio et éco-cultivées (Phytomer), championnes toutes catégories pour brûler les graisses en excès !

Où on enchaîne avec

... un soin pro-fermeté

Grâce à leurs formules musclées et à de nouveaux actifs végétaux, ils tonifient les tissus et rendent la peau plus dense et ferme. La silhouette est remodelée et l'excès de liquide dans les tissus est drainé, d'où cette sensation de dégonfler. Avec un effet tenseur immédiat, réellement motivant, qui donne l'impression d'enfiler une nouvelle peau !

Certains produits (Somatoline Cosmetic) sont conçus pour nourrir et raffermir la peau après une activité physique. D'autres sont même compatibles avec la grossesse et l'allaitement (Talm, Laboratoires Téane). Côté textures, rien à dire, elles pénètrent aussitôt et permettent de s'habiller rapidement.

Les fruits et légumes sont là encore à l'honneur (Kigelia Africana pour Somatoline Cosmetic, pomme chez Poméol et Elancyl, artichaut pour L'Occitane...), mais aussi les huiles végétales de canneberge ou de baies roses, ainsi que les épices comme le poivre noir (Melvita). Tous boostent en outre l'action de la caféine qui demeure l'actif lipolytique et drainant de référence.



Le plus important ? Les appliquer en pleine conscience, en se concentrant sur l'idée de se faire du bien.



1. Remodelant Active Spray Huile Sèche Post Sport Somatoline Cosmetic, 150 ml, 31,50 €.
2. Slim Design Minceur Tenseur Elancyl, 150 ml, 24,30 €.
3. Hydro Tonic Roll-On Minceur Fermeté Poméol, 100 ml, 33,50 €.
4. Crème de Massage Artichaut Soin Corps Complet L'Occitane, 200 ml, 54 €.
5. Firm Tonic, Huile Tonique Raffermissante Corps Mary Cohr, 150 ml, 50 €.
6. Crème Absolue Minceur Fermeté Institut Esthederm, 200 ml, 56 €.
7. Huile Fermeté Suractivée L'Or Rose Melvita, 100 ml, 30 €.

Et les compléments alimentaires ?

Ils peuvent aider et ancrer la motivation pour celles qui veulent renforcer l'efficacité de leur rituel amincissant. À base d'actifs naturels (extraits d'artichaut, de fenouil, de guarana, de cola...), ils favorisent le drainage et contribuent à brûler les graisses pour éviter le restockage. On aime bien les gummies (sans sucre) qui trompent ou déplacent la sensation de "faim émotionnelle", avec un (léger) effet coupe-faim.

Les gummies... Des airs de bonbons !



1. Oenobiol Gummies Minceur Coupe-Faim & Anti-Fringale, 60 gummies sans sucre, 29,90 €.
2. Gummies Minceur Les Miraculeux, 42 gummies sans sucre, 21,90 €.



1. Lipo Réducteur Brûleur Raffermissant Poméol, 60 comprimés, 24,90 €.
2. Élixir Légèreté L'Occitane, 30 doses, 39 €.
3. Programme Expert Brûle-Graisses Ericson Laboratoire, 30 comprimés, 45 €.

Laboratoires Dermatologiques

**Eucerin®**

## HYDRATE INTENSÉMENT

APAISE LA PEAU SÈCHE PENDANT 48H



**PARFUM APAISANT**  
SPÉCIALEMENT CONÇU  
POUR LA PEAU SÈCHE

**TEXTURE NON COLLANTE**  
ABSORBÉE RAPIDEMENT

Une formule ultra-efficace

- URÉE 5% ET NMF\* : hydratent intensément la peau sèche
- CÉRAMIDES : renforcent et réparent la barrière cutanée

Disponible en pharmacie et parapharmacie - Pour en savoir plus rendez-vous sur [www.eucerin.fr](http://www.eucerin.fr)

# Les nouveaux sérums anti-fatigue

Ils contiennent de la vitamine C – l'actif star en 2023 – et sont particulièrement bienvenus en cette période pour donner la pêche au teint ! Comment choisir son sérum ? À quelle concentration ? Quel pH ? On va tout savoir...

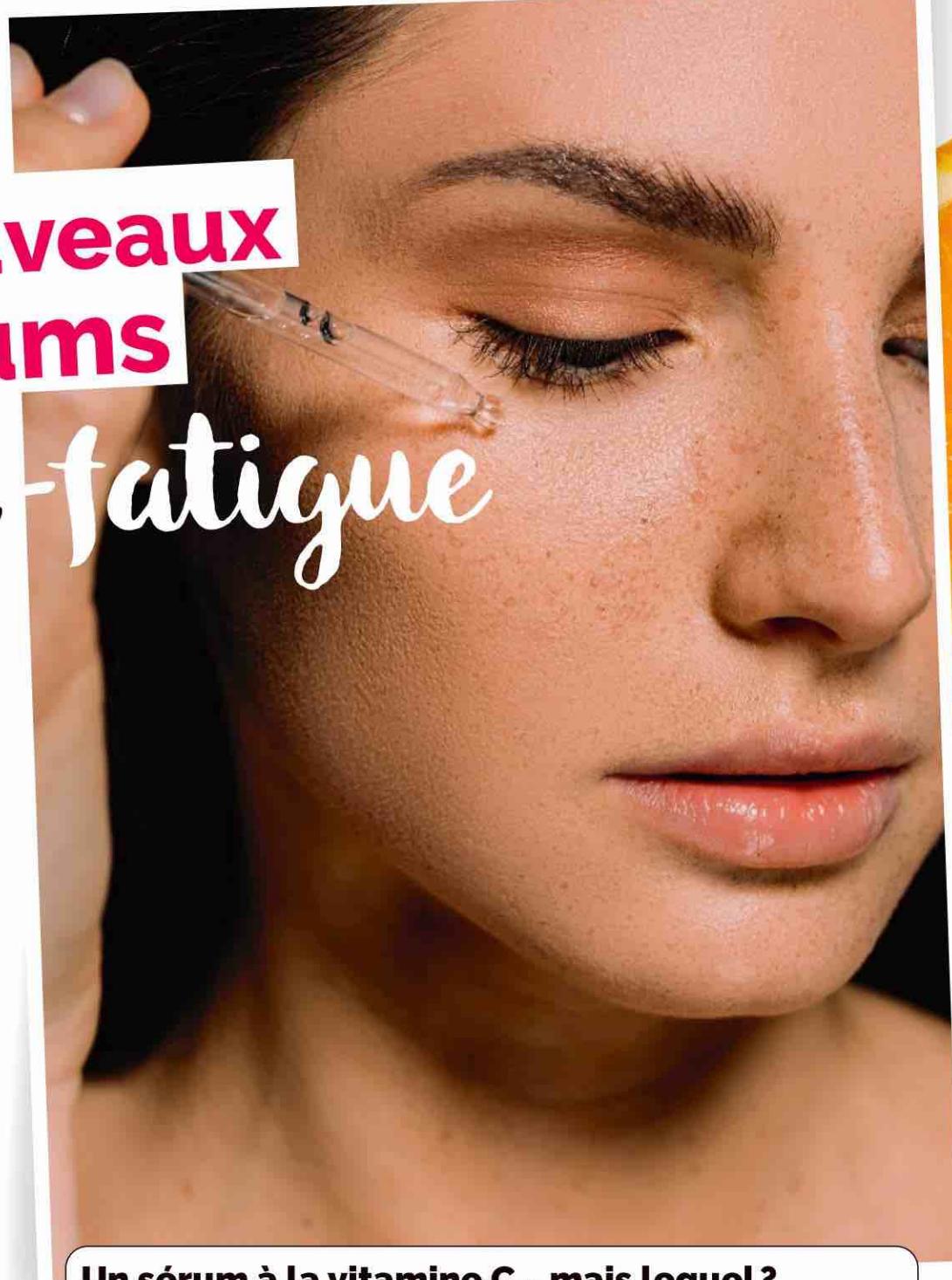
On utilise son sérum dans les 3 mois après ouverture (la vitamine C perd son efficacité quand elle est exposée à la lumière et à l'air).



Les séums "fresh" (accompagnés d'une poudre)

1. Sérum C20 (20 % de vitamine C) Yon-Ka, 30 ml, 125 €. 2. Solution d'Ascorbyl Tetraisopalmitate 20 % The Ordinary, 30 ml, 18,40 €. 3. Vitamine C Sérum-en-Huile Skin Diligent, 30 ml, 59 €.

\* À mélanger à la dernière minute



## Un sérum à la vitamine C... mais lequel ?

Antioxydante, éclat, procollagène, antitaches... la vitamine C est le couteau suisse de la beauté ! La peau en a toujours besoin car elle ne la fixe pas (l'organisme ne sait pas la synthétiser ou la stocker). Il lui reste donc l'alimentation et les soins cosmétiques au quotidien, surtout quand reviennent les beaux jours et la lumière, car le soleil détruit la vitamine C dans la peau, tout

comme le stress, les cigarettes ou la pollution. On applique donc un de ces séums sous sa protection solaire dès que le soleil pointe à nouveau son nez ! **Si c'est un des actifs les plus recherchés en cosmétiques, il faut savoir qu'il est préférable de l'utiliser dans une texture sérum, plus concentrée, qui agit en profondeur et permet d'avoir des résultats rapides (dès deux semaines).**

La vitamine C topique n'est pas photosensibilisante, on peut l'appliquer sans crainte dans la journée.

## Quelle vitamine C ?

La plus utilisée, celle qui est recommandée par les dermatos est la vitamine C pure ou L-ascorbutique acide (INCI: Ascorbic Acid), c'est-à-dire une vitamine C de synthèse, la plus efficace, mais aussi la plus fragile et instable (elle est sensible à l'air, la chaleur, la lumière...). Pour la stabiliser, les labos doivent la formuler avec un pH acide (égal ou inférieur à 3,5), qui peut se révéler irritant sur certaines peaux sensibles, même si de nombreuses formules contiennent des agents apaisants pour contrer ce problème.

**En cas de peau réactive, on peut lui préférer des dérivés de vitamine C d'origine biotechnologique (INCI: Magnesium ascorbyl phosphate, Ascorbyl palmitate...) qui, eux, sont stables et ne nécessitent pas de pH acide. Ces derniers sont souvent présents dans les sérum huileux (sans eau) au pH physiologique. Ils peuvent être utilisés par tous les types de peaux, y compris sensibles.**

### Y A-T-IL DES SÉRUMS CERTIFIÉS BIO ?

Oui et ils sont formulés avec la même exigence. Le L-Ascorbic Acid est autorisé par les labels bio. On les trouve chez Eau Thermale Jonzac (vitamine C optimisée, associée à de l'acide hyaluronique), Novexpert qui contient 25 % de dérivés de vitamine C avec un pH physiologique (pour les peaux même sensibles, et pendant la grossesse) et Physiodermie (15 % de L-Ascorbic Acid, avec un pH de 3,5).

Hyalu Activ C Sérum Concentré Eau Thermale Jonzac, 30 ml, 32,90 €. • Shot C15 Sérum Anti-âge Global Physiodermie, 28 ml, 75 €. • Booster à la Vitamine C Novexpert, 30 ml, 49,95 €.



### Les sérum à la vitamine C pure

1. Sérum Nuit Booster d'éclat 10 % de Vitamine C Pure, **Garnier Skin Active**, 30 ml, 13,99 €. 2. Sérum Revitalift Clinical 12 % Vitamine C Pure L'Oréal Paris, 30 ml, 19,99 €. 3. CE Ferulic avec 15 % de Vitamine C Pure SkinCeuticals, 30 ml, 157,70 €. 4. Pure Vitamin C10 Sérum Rénovateur Éclat La Roche-Posay, 30 ml, 34 €. 5. Liftactiv Supreme 15 % Vitamin C Serum Vichy, 20 ml, 37 €. 6. Multi Correxion Renouveau + Éclat Capsules Sérum Nuit, 20 % Vitamine C RoC, 30 capsules biodégradables, 34,99 €.

### À QUEL POURCENTAGE ?

On a tendance à se dire « plus le pourcentage est élevé, mieux c'est », mais ce n'est pas forcément vrai. Plus important encore que sa concentration, c'est sa stabilité qui importe le plus, car si on utilise une vitamine C instable (qui change de couleur), même

dosée à 30 %, ça ne sert à rien ! Dans l'ensemble, le bon dosage se situe entre 5 et 20 %. Important aussi pour renforcer son efficacité, qu'elle soit accompagnée d'autres antioxydants qui vont agir en synergie (acide ferulique, vitamine E, polyphénols...).

On privilie<sup>g</sup>ie les flacons pompe opaques qui protègent bien la vitamine C. On les conserve dans un lieu frais et sec, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

### Les sérum huileux avec des dérivés de vitamine C

1. Sérum C-Firma Fresh Day 15 % L-Ascorbic Acid Drunk Elephant, 28 ml, 75 € (chez Sephora). 2. Flavo-C Forte Sérum, 15 % de vitamine C pure, Isdin, Programme 10 Jours, 5,3 ml, 24,30 €. 3. Sérum-cure à la vitamine C 10 % Dr Pierre Ricaud, 30 ml, 65 €.



### DOIT-ON RAJOUTER UN HYDRATANT APRÈS ?

Non car la plupart des formules contiennent aussi des ingrédients hydratants comme l'acide hyaluronique (et encore plus quand le sérum a une texture huileuse enrichie en huiles végétales). Seule exception : les peaux très sèches qui pourront faire suivre d'une crème.

ARIANE LE FEBVRE

Fatigue, tensions dans les seins, maux de tête, moral en berne... La liste des symptômes du SPM (syndrome prémenstruel) est longue... Et faute de réponses précises des médecins, on a parfois une posture fataliste face à la gêne occasionnée. Pourtant, il existe des solutions naturelles faciles à mettre en place. La preuve avec Alix d'Antras, naturopathe.



L'EXPERTE



Alix d'Antras  
NATUROPATH  
chez Gynécée  
gynecée.paris

# syndrome prémenstruel

## Les solutions naturelles

→ (qui marchent)

### C'est quoi le SPM ?

Il est important de bien comprendre ce qui se cache derrière ce terme. « Il s'agit d'un ensemble de symptômes : tensions dans les seins, maux de tête, soucis de digestion (ballonnements, constipation), fatigue, baisse de moral, irritabilité, prise de poids, rétention d'eau qui se manifestent quelques jours avant les règles, parfois même dès 10 à 15 jours avant ! », explique Alix d'Antras. Huit femmes sur

dix ont déjà connu un épisode de SPM dans leur vie. Certaines le subissent chaque mois. « Ça peut apparaître à tout âge, s'atténuer ou revenir sans raison apparente », complète la spécialiste. D'où ça vient ? « Lors de la deuxième phase du cycle (la phase luteale), le ratio œstrogène/progestérone peut être mal équilibré (trop de l'un ou pas assez de l'autre) ou le corps peut être trop ou pas assez sensible à ces hormones », résume l'experte.

### La pilule, une solution ?

« Prescrire la pilule pour atténuer le SPM, c'est pour moi poser un couvercle sur un déséquilibre. C'est sûr, les fluctuations vont s'arrêter, mais lors de l'arrêt de la contraception, les difficultés reviendront... Même chose pour le stérilet hormonal », répond l'experte.



## 1. Miser sur le magnésium

Ces déséquilibres hormonaux augmentent notre sensibilité au stress qui lui-même accentue le déséquilibre! Bref c'est un cercle vicieux qu'il convient de rétablir d'urgence. Pour cela, la pro conseille une cure de magnésium d'un mois, une fois par trimestre qui régule les hormones et booste la production de progestérone. « Le magnésium bisglycinate associé à de la vitamine B6 est le plus intéressant et le mieux assimilé par l'organisme. » En plus de nous rendre moins down et irritable, le magnésium atténue considérablement les maux de tête. « On peut aussi le trouver dans l'alimentation: chocolat noir, légumes verts, oléagineux », précise la naturopathe.

## 3. Penser aux activités relaxantes

En deuxième partie de cycle, on l'aura compris, mieux vaut se diriger vers du yoga, de la méditation, des massages relaxants et globalement tous les sports ou activités qui nous détendent! Il n'y a pas de règle. Certaines trouveront de l'apaisement dans la course à pied, d'autres dans le Pilates. L'important étant de trouver sa voie de zénitude personnelle.

## 5. Opter pour des aliments anti-inflammatoires

- Éviter le café et l'alcool qui ont tendance à augmenter l'oestrogène en circulation.
- Limiter le sucre et les produits industriels, pro-inflammatoires, ils déséquilibrent les hormones.
- Manger assez de "bons" gras.  
À glisser dans nos menus: avocat, huile d'olive, huile de coco, noix de coco, petits poissons gras (sardines...), beurre bio, oléagineux, graines...



## 2. Activer son transit

Sous l'effet de l'afflux hormonal, le transit ralentit et a besoin d'un coup de pouce. « Je recommande de prendre des probiotiques (en poudre, en gélule ou en gouttes, peu importe la forme) à jeun le matin », explique Alix d'Antras. Outre la restauration d'une bonne flore intestinale, primordiale pour bien digérer, la naturopathe nous encourage à forcer sur les fibres, céréales complètes, fruits et légumes cuits (pas trop) et aussi à pratiquer de temps en temps une petite détox du foie. « Les infusions avec de l'artichaut, du radis noir, du romarin sont particulièrement intéressantes », indique-t-elle.

## 4. Trouver la bonne plante

« Le Gattilier (ou arbre au poivre) est souvent indiqué dans les cas de syndrome prémenstruel, mais je ne le conseille pas car son action peut dans certains cas aggraver le trouble. L'huile d'onagre, qu'on trouve facilement en pharmacie sous forme de gélules, plus douce, a une fonction de soutien de la progestérone qui ne peut pas causer de soucis, seulement améliorer le confort général », précise Alix d'Antras. Elle conseille fortement de consulter une naturopathe pour avoir une ordonnance globale précise, adaptée à la personne, ses maux et aux spécificités de son cycle. « De plus en plus de mutuelles proposent un forfait pour les consultations chez un naturopathe.

*De plus en plus de mutuelles proposent un forfait pour les consultations chez un naturopathe.*

*cycle. « De plus en plus de mutuelles prennent les consultations chez un naturopathe en charge et il suffit d'un suivi trois fois par an », conclut-elle. •*

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

# “JE SUIS DEVENUE MAMAN À 16 ANS”



Encore adolescentes, ces trois mamans racontent comment elles ont fait face au regard des autres quand elles ont décidé de garder leur bébé et comment elles se sont construites à travers leur maternité.



“**ce n'était pas prévu mais je voulais la garder.**

**Nadège, 29 ans, maman de Maëlle, 12 ans, Alessio, 3 ans, et Lenéa, 1 an.**



**J**'étais sous pilule quand je suis tombée enceinte à 16 ans. Ça a été une vraie surprise, je ne m'y attendais pas du tout. Instinctivement, j'ai tout de suite voulu la garder, je me devais de la faire naître. Mais je n'osais pas en parler à mes parents. Je me suis confiée à ma belle-sœur et c'est elle qui, avec mon accord, leur a dit. Ma maman l'a très bien pris. Elle était ravie et m'a tout de suite soutenue et encouragée. Peut-être que le fait que j'avais déjà fait du baby-sitting et que j'étais très mature l'a confortée dans l'idée que j'allais m'en sortir. Avec mon papa, en revanche, ça a été différent. Je lui ai annoncé à plus de trois mois de grossesse pour qu'il ne m'oblige pas à avorter, car j'étais sûre qu'il me l'aurait demandé. D'ailleurs quand je lui ai dit, mon père m'a rétorqué: « Tu ne peux pas le faire partir? ». J'étais déçue de sa réaction, mais je m'y attendais.

#### **Heureusement, après quelques mois, mon père a totalement accepté cette grossesse.**

J'étais en couple avec le papa qui n'a pas du tout assumé. C'était une relation très conflictuelle. Pendant toute la grossesse, il me menaçait de me quitter si je n'avortais pas. Nous nous sommes séparés après la naissance. Je n'avais pas du tout peur de m'occuper de ma fille seule, cette séparation était un soulagement pour moi. De toute façon, il ne s'intéressait que très peu à Maëlle, il ne lui changeait pas ses couches, ne lui donnait pas à manger... Bien qu'il l'ait reconnue, son père ne l'a jamais revue. Au sein du lycée professionnel où j'étudiais (en BEP Carrières sanitaires et sociales), je suis devenue la bête de foire, c'était assez difficile de devoir expliquer ma situation aux personnes qui venaient me dire « Tu es enceinte? Mais tu as quel âge? ». Soit les gens me disaient que j'étais très coura-

geuse, soit que j'étais complètement folle. J'ai été arrêtée par mon médecin parce qu'il y avait une épidémie de grippe et après la naissance de Maëlle, le lycée n'a pas voulu me reprendre car, selon l'équipe enseignante, j'avais loupé trop de cours. Ça a été très difficile à accepter pour moi car j'avais la sensation d'avoir perdu mon temps, je me suis sentie punie, mise de côté, on me traitait d'une manière différente parce que j'avais un bébé, alors que cette formation dans la petite enfance était ce que j'avais toujours voulu faire.

#### **À la naissance de Maëlle, toute ma famille l'a bien pris.**

Mes proches n'ont pas fait attention à mon âge car ce qui comptait, c'était mon bébé. Je suis restée chez mes parents jusqu'aux 3 ans de ma fille. Je m'en suis occupée seule, je ne l'ai jamais fait garder. On a déménagé en Alsace, toutes les deux, car j'ai trouvé un poste en crèche, sans diplôme. J'ai ensuite passé mon CAP Petite enfance en candidat libre et mon agrément pour être assistante maternelle.

#### **En 2016, j'ai rencontré mon conjoint, avec qui j'ai eu deux autres enfants.**

Je pense qu'avoir eu ma fille très jeune, ça crée une complicité particulière que seules les mamans ados peuvent avoir. C'est comme si c'était ma sœur, même si je garde les règles d'une maman, on est plus en mode copines pour aller faire du shopping, ça facilite le dialogue et elle me confie pas mal de choses. Je suis heureuse car j'ai voulu ce genre de relation avec elle, j'aurais aimé avoir ça avec ma mère, mais ce n'était pas possible comme elle m'a eu à 30 ans. Il y a quand même un juste milieu à trouver, entre la bonne copine et la maman, qui n'est pas simple parfois. Je n'ai jamais regretté d'avoir gardé Maëlle, c'est elle qui m'a donné la force de trouver un travail et de déménager, elle m'a donné des ailes.



“**Être une maman jeune me permet de faire plein de choses avec Malia.**

**Manon, 18 ans, maman de Malia, 20 mois.**

**M**ai accouché à 16 ans, la veille de mes 17 ans. C'était une grossesse très désirée, d'ailleurs, ce n'était une surprise pour personne dans ma famille, car j'ai toujours aimé les enfants, je me suis occupée de mes quatre frères et sœurs, et pour moi, c'était logique d'avoir un enfant jeune. Je suis tombée enceinte après onze mois de relation avec son papa, qui avait 31 ans à l'époque, et avait lui aussi très envie de cette grossesse.

**Ma maman était très contente et mon papa était d'accord avec ça, même s'il pensait que je devais attendre d'avoir mon baccalauréat.**

À l'époque, j'étais en première et j'ai eu beaucoup de chance, car ma grossesse est tombée pendant le premier confinement, donc j'ai pu continuer à suivre les cours de la maison comme les autres, le rêve ! Ma grossesse ne m'a pas empêchée de suivre une scolarité

normale. D'autant plus que pour moi, c'était inenvisageable de m'arrêter : je voulais passer mon bac. Mon cheri m'a encouragée à le faire, il m'a toujours soutenue. Après le premier confinement, j'ai quitté la maison de mes parents, où je vivais avec le papa, et nous avons emménagé ensemble dans notre appartement.

Quand Malia est née, j'ai suivi des cours à domicile et j'ai eu mon bac facilement car j'ai la chance d'avoir des facilités. Malia allait à la crèche ou était gardée par son papa pour que je puisse travailler. Mes amies ont bien pris l'annonce de la grossesse, mais j'ai perdu le contact aujourd'hui, elles sont à l'université maintenant. Je me suis fait d'autres amies, notamment des mamans. C'est plus simple car nous avons les mêmes préoccupations.

**Avec son papa, on est très heureux d'avoir eu Malia et je suis enceinte du deuxième.**

Je ne regrette pas du tout mon choix, car cela ne m'a pas empêchée d'avancer dans la vie. Depuis un an, je suis nounou à domicile. Si j'ai envie de reprendre mes études, je sais que je peux le faire. Parfois, ça peut être vu comme un frein d'être une maman, alors qu'on est encore adolescente, mais pas pour moi. Ce n'est pas l'âge qui fait de nous une bonne mère. À la maternité, les soignants étaient impressionnés car je savais m'occuper d'un bébé. J'allaité Malia et nous sommes très fusionnelles. Le fait d'être une maman jeune me permet de faire plein de choses avec elle que d'autres ne font pas, comme jouer vraiment avec elle au parc, faire de la balançoire, du toboggan... Mais je ne suis pas une maman copine pour autant, je pose des règles.



PROPOS RECUEILLIS EN JANVIER 2023

# “Je voulais que Lucas soit parfait pour montrer que j’étais légitime.

**Anne-Sophie, 33 ans, maman de Lucas, 17 ans,  
Lily-Anne, 10 ans, Lélian, 5 ans, et Lucien, 4 ans.**

**L**orsque ma grossesse a été confirmée par une échographie, j'avais 16 ans et dépassé les délais légaux d'IVG. Au début, je l'ai vécue comme un véritable choc. Mais ces sentiments se sont très vite transformés. Avec le papa, Kévin, on était ensemble depuis qu'on avait 13 ans, on s'est posé énormément de questions, mais on était aussi insoucients. On s'aimait, donc ce bébé était la suite logique de notre amour. On a décidé de le garder et de construire notre avenir avec lui. On avait peur et on était heureux en même temps.



**Étant fille de parents divorcés, ça venait aussi me conforter dans ma capacité à construire une famille.**

À l'époque, j'étais en dernière année de BEP (Brevet d'études professionnelles) Carrières sanitaires et sociales. J'ai beaucoup travaillé car je voulais absolument obtenir mon diplôme et pouvoir trouver un emploi d'aide-soignante. L'idée était quand même de reprendre mes études après. Kévin, lui, était en apprentissage électrique.

Le plus dur pendant la grossesse a été le regard des autres et les remarques comme : « Que font les parents ? », « Tu gâches ta vie, tu ne feras jamais rien » ou encore « Tu es une Marie-couche-toi-là ! ». Pour contrer ces jugements, je me suis imposé une grosse charge mentale et je voulais que Lucas soit parfait en tout point pour montrer que je savais faire et que j'étais légitime.

**On était des parents comme les autres, avec, en plus, cette insouciance qui faisait qu'on ne se rendait pas compte que nos actes pouvaient impacter son futur.**

Par exemple, je laissais Lucas regarder des dessins animés à 8 mois, ce que je n'ai pas fait avec mes autres enfants. Mes amis m'ont tourné le dos car je ne pouvais pas sortir. Ça a été douloureux, je me suis sentie isolée, très seule. Heureusement, mes beaux-parents gardaient Lucas certains soirs et on a pu sortir et découvrir les soirées en boîte, parce que sinon, on était comme enchaînés. J'idéalisais la maternité et je me suis rendu compte que ce n'était pas aussi simple. Heureusement Lucas a été ma petite lumière au bout du tunnel et il m'a aidée à me construire.

Quand Lucas a eu 7 ans, on a eu trois autres enfants avec Kévin. On avait besoin de se construire avant d'agrandir notre famille. Aujourd'hui, j'ai repris mes études, je suis en dernière année d'école d'infirmière. Quand je regarde Lucas, je suis fière du chemin parcouru et encore plus de lui.

PROPOS RECUEILLIS EN JANVIER 2023 PAR ÉMILIE VEYSSIÉ

## ON A BESOIN DE VOUS !

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

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

# {Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents débordés qui assurent



# Le gaz hilarant, pas drôle du tout !

Selon le rapport\* de l'Agence du médicament, les intoxications au protoxyde d'azote, nommé aussi "gaz hilarant", sont en nette hausse : entre 2021 et 2020, le nombre de cas graves déclarés aux autorités sanitaires a triplé. Ce gaz est utilisé principalement en médecine hospitalière, mais aussi en cuisine, pour les siphons à chantilly par exemple. Bien que la vente en soit interdite aux mineurs, nombre d'entre eux arrivent à s'en procurer. À la clé, des effets désastreux sont possibles : risque d'asphyxie, atteintes neurologiques... Alors on joue la prévention, et on en parle à nos ados ! F.P.

\*"Usage détourné du protoxyde d'azote", ANSM, 18/01/23

## Contraception

### Prudence avec les conseils d'influenceurs

On le sait, Youtube et autres réseaux sociaux regorgent de conseils santé, notamment en matière de contraception. Avec un discours qui, souvent, recommande d'abandonner les contraceptifs hormonaux et de leur préférer des méthodes jugées plus "naturelles". Attention, met en garde une étude américaine\* : renoncer à la contraception exposerait les adolescentes à un risque accru de grossesses non désirées. Car entre la pilule, efficace à 98 %, et les méthodes "naturelles" (température, calendrier, etc.), la fiabilité n'est pas la même ! F.P.

\*Étude publiée dans "Health Communication", le 15/01/23



"Mon Premier globe interactif", Clementoni.

## À la découverte du monde

Un super globe-terrestre pour initier les kids dès 3 ans à la géographie de manière ludique et interactive, avec ses 6 continents et 14 animaux à placer au bon endroit... (on entend alors leur cri et leurs caractéristiques). Intégré au programme "Play for Future" de la marque, ce globe est fabriqué en Italie à partir de plastique recyclé et ses autres composants en papier et carton recyclés. On kiffe ! S.D.

## Sommaire

- 82** L'interview sans filtre de @rym.renom : "Il ne faut jamais prendre à la légère les signes d'alerte enceinte... J'ai failli perdre mon bébé."
- 84** Loin des clichés : 4 pistes pour une éducation féministe
- 88** On zoomé : Embaucher sa mère ou sa belle-mère comme nounou
- 90** Dossier Hypersensibilité Chez le bébé, l'enfant et le parent
- 104** Comment les occuper !!!!?
- 106** Quoi faire ensemble ???!
- 108** On mange de saison la mangue
- 110** 10 idées surprenantes pour utiliser l'huile d'olive
- 112** C'est mon histoire : "Nous avons adopté parce qu'aucun bébé ne venait."
- 115** Ecoparentalité : Vaisselle, les solutions zéro plastique pour nos enfants
- 117** On vous trouve formidables : Sébastien Boueilh aide les enfants victimes d'agressions sexuelles

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



@rym.renom

Créatrice de contenus mode et lifestyle avec près de 2 millions d'abonnés sur Instagram, Rym Renom est maman de Maria Valentina (2 ans) et Alma (1 an). Elle nous partage son quotidien avec deux enfants d'âges rapprochés.

**“ Il ne faut jamais prendre à la légère les signes d'alerte enceinte...  
J'ai failli perdre mon bébé ! ”**

**Parents : La maternité, est-ce que ça a toujours été une évidence pour toi ?**

**Rym Renom :** J'ai toujours voulu avoir des enfants, mais je ne m'étais jamais projetée avec deux bébés en bas âge, de façon rapprochée. Ça n'est vraiment pas évident au quotidien à gérer, car elles sont toutes les deux très demandeuses de temps et d'attention. C'est peut-être la nuit où c'est le plus difficile, car lorsque l'une d'elles se réveille, ça réveille bien souvent sa sœur. Le manque de sommeil se fait donc souvent ressentir !

**Est-ce que ce faible écart entre les deux grossesses a été choisi ?**

**Rym Renom :** Oui, car on savait qu'on voulait deux enfants, aussi

on a choisi, avec Vincent Queijo – mon mari et le père des deux filles – de ne pas attendre pour que la période des couches, des biberons... ne soit pas trop longue. Ce qui est superbe, c'est que déjà on se rend compte qu'elles développent une grande complicité et sont assez fusionnelles.

**Quel papa est Vincent ?**

**Rym Renom :** Vincent est un papa très présent à la maison. On fait le même métier, ce qui nous permet d'avoir une certaine liberté dans l'organisation de notre emploi du temps, mais aussi de se soutenir mutuellement, pour que chacun puisse s'épanouir tant dans la vie de famille que professionnellement. On a fait le choix, par exemple, de ne prendre ni nounou, ni place en crèche, on alterne donc pour la garde des

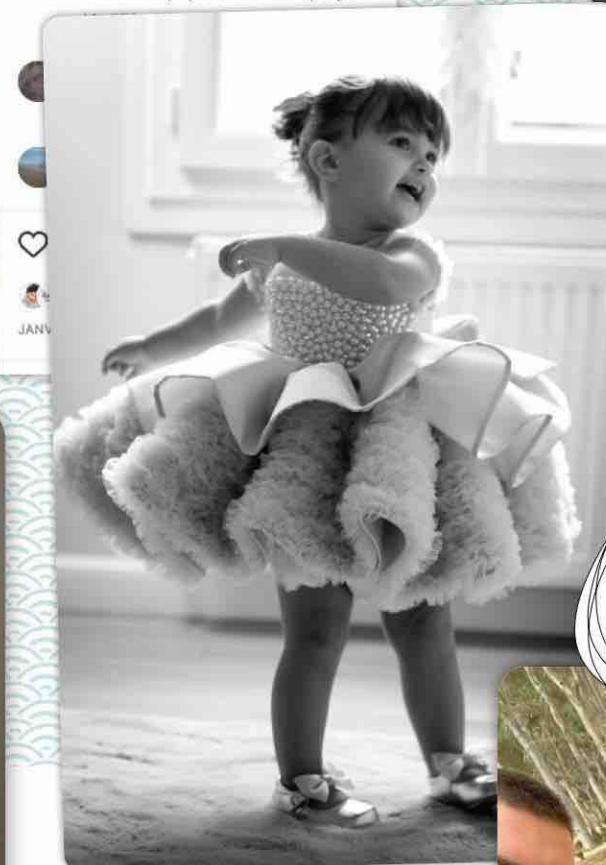
filles, notamment lorsque l'un d'entre nous doit aller sur des événements.

**Comment se sont passés tes grossesses et tes accouchements ?**

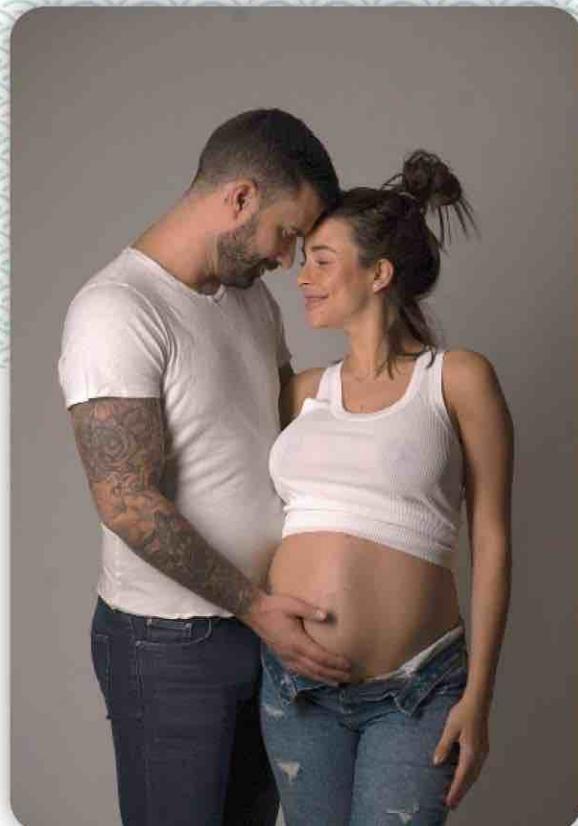
**Rym Renom :** J'ai vécu deux expériences assez différentes puisque la première grossesse s'est passée plutôt sereinement, comme l'accouchement, par voie basse et à terme. À l'inverse, pour Alma, un diagnostic de pré-éclampsie a été posé dès six mois de grossesse, nécessitant un suivi très rapproché avec l'hôpital et à sept mois, j'ai commencé à avoir des contractions. En ayant marre des allers-retours aux urgences, je n'ai pas pris cette alerte au sérieux, mais Vincent si, qui a insisté pour qu'on fasse un contrôle. Ça a été une des meilleures décisions



rym.renom Enfin à la maison en famille Bonne anniversaire l'homme de ma vie, un jour important pour nous, on se retrouve. Une nouvelle vie à 4. On t'aime papa #familiaqueijo



« On a vécu à Dubaï et à Bali pendant neuf mois, après la naissance de Maria Valentina, car notre métier nous permet une certaine liberté... »



de notre vie puisque notre bébé était en détresse: on n'entendait presque plus le cœur. Une césarienne a donc été réalisée en urgence et Alma est ensuite partie en réanimation.

#### Comment as-tu vécu cette naissance prématurée ?

**Rym Renom:** Ça a été un moment difficile pour plusieurs raisons... Déjà parce que tu as à peine le temps de voir ton bébé et tu ne peux même pas la prendre dans tes bras qu'on l'emmène pour lui prodiguer les soins nécessaires à sa survie. C'est ensuite douloureux de la voir pendant plusieurs jours sous couveuse avec une assistance respiratoire et une sonde pour l'alimenter. Enfin, du fait que nous sommes restés 15 jours à la clinique et que les visites n'étaient pas autorisées, je n'ai pu voir Maria

Valentina qu'une seule fois durant cette période, un déchirement d'être séparées aussi longtemps!

#### Est-ce que tu as allaité tes filles ?

**Rym Renom:** Oui, deux mois chacune. Ça a aussi sûrement aidé Alma à prendre des forces puisque j'ai pu tout de suite tirer mon lait en grande quantité. À chaque fois, l'allaitement s'est assez facilement mis en place, mais je n'ai jamais voulu allaiter non plus très longtemps, pour permettre à Vincent aussi de prendre en charge une part des repas et nous accorder ainsi à chacun, une certaine liberté de déplacement.

#### Une liberté qui se retrouve aussi dans votre façon de vivre, un peu nomade ?

**Rym Renom:** On a vécu à Dubaï et à Bali pendant neuf mois, après la naissance de Maria Valentina, car notre métier nous permet effectivement une certaine liberté quant à notre lieu de vie. Toutefois, à la découverte de ma seconde grossesse, on a préféré rentrer en France, en région parisienne, pour nous rapprocher de la famille et offrir une plus grande stabilité à nos filles.



#### Quels sont vos projets pour 2023 ?

**Rym Renom:** On compte déménager pour nous rapprocher de Paris, tout en restant en proche banlieue. Ce sera tout de même un changement puisqu'il y a de fortes chances qu'on passe d'une maison à un appartement, mais ça va vraiment faciliter nos déplacements professionnels. Sinon, côté création de contenus, continuer à proposer des contenus mode et lifestyle inspirants, que ce soit sous formats photo ou vidéo, notamment sur YouTube, et enfin, peut-être, l'écriture d'un nouveau livre ! ●

PROPOS REÇUEILLIS PAR BARBARA HADDAD

# 4 pistes pour une éducation féministe

L'éducation antisexiste ne ferme pas les portes des loisirs, des activités, ce n'est pas une pédagogie qui interdit, bien au contraire. La preuve par quatre.





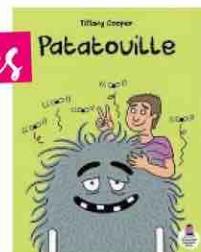
## 1. Élargir le champ des loisirs

**S**'il n'existe pas une seule version ni une définition de l'éducation féministe, la vision d'Aurélia Blanc, autrice de "Tu seras un homme-féministe mon fils" (éd. Marabout), résume les enjeux : « C'est une éducation sensible au genre, l'idée est de donner les mêmes opportunités aux filles qu'aux garçons, et tenter de gommer les inégalités et les violences qui en découlent. »

**L'éducation féministe n'est donc pas construite sur la censure, mais sur l'ouverture !** Non, on ne va pas interdire à nos kids les princesses ou les chevaliers qu'ils affectionnent tant, sous prétexte que ces héroïnes véhiculent des représentations éculées. Montrons-leur plutôt des alternatives moins sexistes, élargissons leur champ de loisirs. Dans son ouvrage "Petit traité d'éducation féministe" (éd. Leduc), Lucile Bellan illustre : « Barbie

**Un livre qui casse les codes**

**"PATATOUILLE"**  
de Tiffany Cooper,  
éd. On ne compte pas  
pour du beurre  
(paru en janvier 2023).



*Les princesses  
n'attendent  
plus leur prince  
charmant...*

propose désormais des poupées aux corps moins normés, parmi sa gamme de poupées toujours aux formes défiant les règles de la physionomie. La marque Lottie, quant à elle, propose des poupées qui correspondent au physique moyen d'une petite fille de 9 ans. Pour les jeux de balles, ouvrez la porte à un jeu mixte et faites découvrir à votre enfant les versants féminins de ses sports préférés. » Bonne nouvelle ! il existe des myriades d'histoires de princesses qui ne sont pas secourues par leur équivalent charmant, en général un gars tout plein de muscles ("La Princesse et le Dragon," éd. Talents hauts) ou de garçons qui aiment se déguiser en princesse (Boucle d'Ours, éd. Didier jeunesse).

Aurélia Blanc abonde : « L'idée est d'ouvrir le champ des possibles, en matière de déguisements, de sports, du choix et des couleurs des vêtements, des activités, de la littérature jeunesse. L'enjeu n'est donc pas de supprimer tous les contenus stéréotypés (c'est impossible), mais de proposer des contre-modèles, des contre-représentations... »

## 2. Muscler l'esprit critique et l'art de la répartie

On doit s'intéresser aux goûts des enfants en matière de jeux, de lectures, d'activités. Ainsi, on pourra mieux les accompagner en les questionnant pour les aider à aiguiser leur esprit critique. Pour Lucile Bellan: « C'est par ce dialogue que vont aussi se développer le sens critique, la rhétorique, l'affirmation de soi et de ses idées. » Pihla Hintikka, co-autrice avec Élisa Rigoulet de plusieurs livres sur l'éducation antisexiste précise: « Il ne faut pas hésiter à leur poser des questions à l'issue d'une lecture, d'un dessin animé: "Où sont les filles dans cette histoire?" "Qui sont les personnages actifs?" "Est-ce que toutes les familles sont composées d'un papa et d'une maman?" Et s'armer du redoutable "pourquoi"

quand les enfants répètent des clichés entendus à la télé ou dans la cour de récré: "Pourquoi les filles seraient nulles en foot?" Pousser l'enfant dans ses retranchements et illustrer avec des contre-exemples puisés dans l'entourage ou dans l'actualité. » « Comment? Tu ne connais pas Megan Rapinoe (Ballon d'Or féminin) ou Amandine Henry? Viens, on va lire des articles sur leur carrière. » **Mais il y a un os... Les pros de la petite enfance comme l'entourage familial ne sont pas toujours sensibilisés aux questions de genre et d'égalité.** Il faut parfois s'armer de patience pour faire face à certaines réflexions: "Tes cheveux longs, Nathan, ça fait fille!" (dixit Papy).

Pourquoi les garçons ne porteraient pas du rose?

Aurélia Blanc cite le conseil de Violaine Dutrop-Voutsinos, fondatrice de l'institut EgaliGone, qui propose de répondre au sexismes par la bienveillance. Il y a plus de chance d'être entendu si l'on s'inscrit dans une démarche positive, plutôt que de monter au filet à chaque réflexion. (« Nathan ne compte pas aller chez le coiffeur car il aime ses cheveux mi-longs! Et Sébastien Chabal, Papy, tu trouves qu'il fait fille? »).

Enfin, si des comportements sexistes persistent dans la classe, on contacte les associations de parents d'élèves (ou le corps enseignant) pour en faire une discussion et un enjeu collectif plutôt qu'un ajustement individuel.

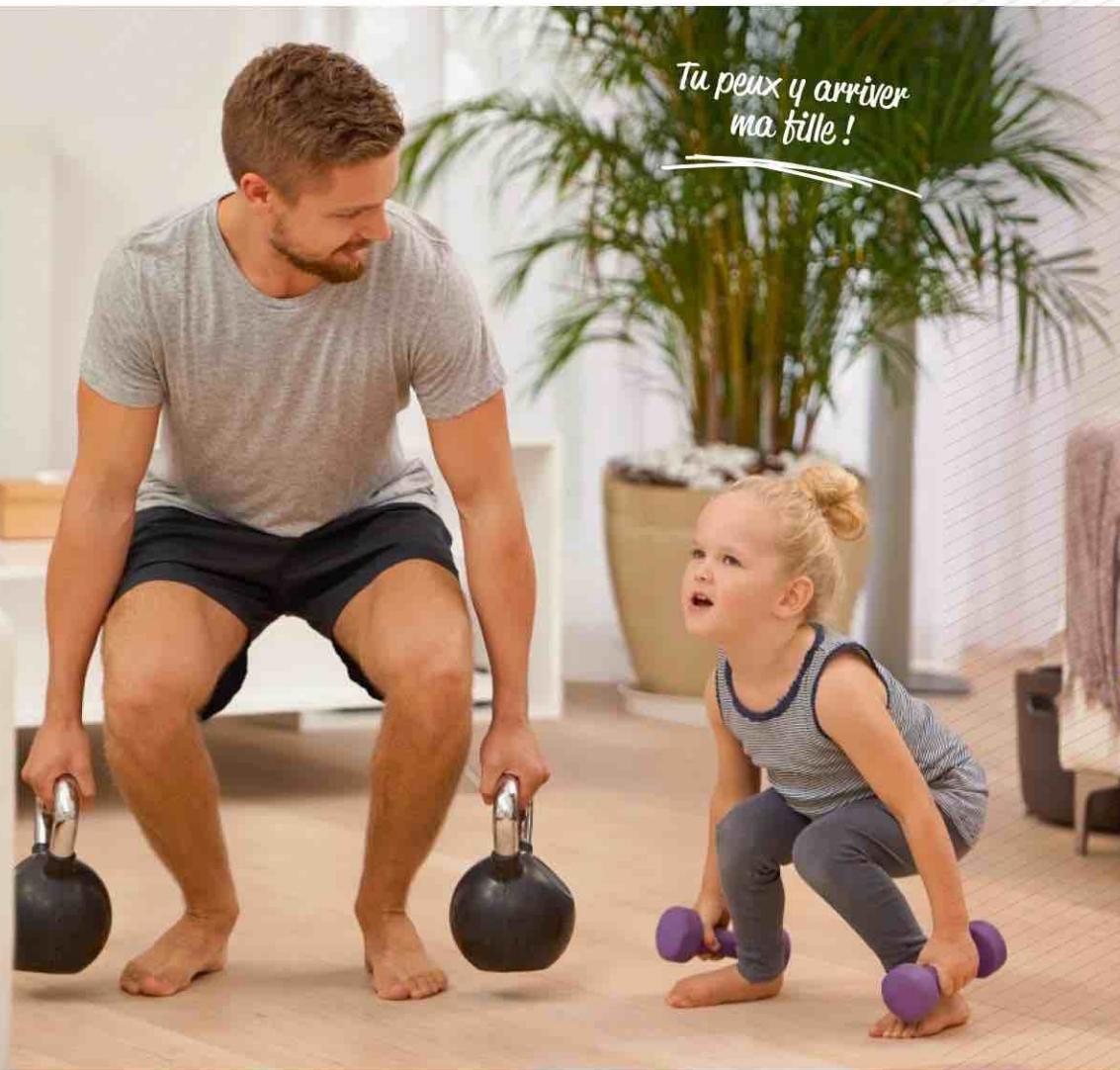


L'éducation aux émotions et aux sentiments permet aux enfants d'apprendre à les apprêhender plutôt que les cacher sous le tapis pour faire les "costauds". Ça participe aussi à façonner leur confiance en eux et les initie à l'empathie. En particulier, on a tout à gagner à encourager les garçons à s'exprimer. Aurélia Blanc développe: « Cela va à l'encontre d'une éducation à la masculinité un peu caricaturale qui vise

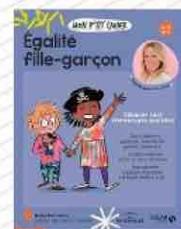
## 3. Éducation aux émotions et initiation à l'empathie

à endurcir les garçons, ce qui n'est pas sans conséquence sur la santé mentale des garçons : ils s'ouvrent moins sur leur mal-être, en grandissant, ils sont plus enclins à avoir des comportements à risques, voire des comportements violents à leur égard comme à l'égard des autres... » **Un petit rituel quotidien peut aider à verbaliser la météo émotionnelle** à l'occasion d'un tour de table au dîner, où

chacun débroussaille les émotions de la journée et ce qui a pu les provoquer. « C'est un travail de tous les jours d'encourager les garçons et les enfants en général à s'exprimer. L'idée n'est pas d'être dogmatique, de rajouter une charge mentale supplémentaire aux parents, mais d'être attentif, à l'écoute », précise Élisa Rigoulet, co-autrice de "30 discussions pour une éducation anti-sexiste" (éd. Marabout) avec Pihla Hintikka.



## À lire



**“ÉGALITÉ FILLE-GARÇON, MON P’TIT CAHIER”**  
de Nelly Deflisque,  
éd. Solar (02/02/23).



**DES RESSOURCES PONCTUÉES DE RÉFLEXIONS ET CONSEILS**  
le blog de  
Maman Rodarde,  
autrice de super  
dépliants anti-  
sexistes destinés  
aux enfants :  
[mamanrodarde.com](http://mamanrodarde.com)

## 4. Révolution de la répartition à la maison

Toute la bonne volonté ne suffira pas à dessiner un monde exempt de représentations et de biais sexistes s'ils persistent dans nos chaumières. Lucile Bellan souligne : « Essayez le plus possible d'équilibrer la balance de la charge mentale afin de ne pas donner à votre enfant l'exemple d'un foyer déséquilibré par les clichés sexistes. » Cela nécessite des discussions et des ajustements réguliers dans l'organisation familiale. En attendant la

révolution dans le foyer, Aurélia Blanc conseille de réaliser des tâches en famille. « À défaut d'avoir une organisation parfaitement égalitaire (franchement, qui peut se targuer d'y parvenir ?), nous pouvons par exemple nous donner pour mission d'accomplir certaines tâches en couple, voire en famille. Préparer un repas à quatre mains une ou deux fois dans la semaine, faire du montage des nouvelles étagères une activité familiale... » (Eh oui, maman aussi sait jouer

Maman peut aussi allumer un barbecue...

de la perceuse ou changer un pneu, c'est pas la lune.)

**Le but : confier certaines tâches adaptées aux âges des enfants :** s'habiller seul.e, débarrasser la table, préparer le goûter... Une façon de les responsabiliser, de prendre part à la vie de famille et de les former à l'autonomie de leur future vie d'adulte. (Et, pourquoi pas, de dégager un peu de temps aux mamans qui continuent d'assumer les deux-tiers des tâches domestiques...) ●

SIDONIE SIGRIST

Vous en  
pensez quoi ?

# Embaucher sa mère ou sa belle-mère comme nounou

L'idée peut paraître saugrenue, mais vu la pénurie de places en crèches et les difficultés à trouver une nounou, de plus en plus de parents décident d'embaucher mamie pour garder les enfants ? On pèse le pour et le contre.



**S**elon la Dress<sup>(1)</sup>, les grands-parents effectueraient environ 16,9 millions d'heures de garde par semaine auprès des enfants de moins de 6 ans. Une aide pour la plupart du temps occasionnelle : le mercredi, pendant les vacances scolaires ou lorsqu'on a un couac d'organisation (et ça arrive souvent...). C'est seulement pour 3 % des moins de 3 ans que cette aide se transforme en mode de garde principal. Mais saviez-vous que cette garde pouvait donner lieu à un contrat de travail en bonne et due forme ?

## Qu'en pense la communauté **PARENTS**

Embaucher sa belle-mère  
pour garder les enfants ?

Vous êtes à 24 % pour  
et à 76 % contre\*.

\*Sondage effectué le 25/01/2023.



2/3

des moins de 6 ans  
sont gardés occasionnellement  
par un membre de la famille

## 1. Quel intérêt ?

Outre le fait d'avoir une candidate disponible et que notre enfant adore, le premier argument qui vient à l'esprit est la confiance ! Ceux ou celles qui ont déjà organisé des castings de nounous en savent quelque chose. Deuxième argument : la possibilité pour les grands-mères d'avoir un revenu complémentaire (cumul emploi retraite) ou de changer de carrière ! Enfin, pour nous, la dépense est moindre puisque les aides de la CAF et le crédit d'impôt fonctionnent comme avec n'importe quelle nounou.

« Pour nous, ça sera la maman de mon conjoint, et tant mieux, car avec nos horaires atypiques, c'est loin d'être facile ! » Laureen

## 4. « C'est un salarié comme un autre. »

« Embaucher un membre de sa famille majeur (mère, belle-mère, tante, nièce ou leurs homologues masculins...) pour s'occuper de nos enfants est légal. » Selon Hélène Choraka, la personne de notre famille (hors conjoint) devient alors un salarié comme un autre. On doit lui établir un contrat, lui assurer un salaire minimum (11,38 € brut de l'heure), le déclarer à la PAJE ou à l'Urssaf. Toutes les règles de travail conventionnelles s'appliquent alors, des horaires à définir aux motifs possibles de licenciement.



HÉLÈNE  
CHORAKA  
JURISTE  
à la FEPEM  
(Fédération  
des particuliers  
employeurs)

## 3. Les trucs pas cool à anticiper

Il faut être prêt à trouver sa mère (belle-mère...) dans le salon quand on rentre du boulot, peut-être aussi à endurer des remarques sur notre ménage (pas bien fait) ou l'attitude de nos enfants (capricieux, difficiles, remuants, apathiques...). Sans compter tous les débats à cadrer dès le départ sur l'alimentation, la sieste (« De mon temps, il n'y avait pas de tétine ! »), les réactions aux pleurs (« Ça lui fait les poumons ! »), les activités (« Pas d'écran avant 3 ans maman, même si c'est une série à l'eau de rose ! »)... À chacun donc (parent et grand-parent) de bien réfléchir avant de signer. Et de savoir switcher entre les moments où les relations seront professionnelles et les moments plus famille. Il ne faudrait pas que mamie demande des sous pour venir au goûter d'anniversaire du dernier. Ou qu'elle se mette à ranger la cuisine le soir de Noël. Bref pas simple...

(1) <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/er1070.pdf>

Pour en savoir plus sur l'embauche d'un salarié à domicile : <https://particulier-employeur.fr>

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

Le rendez-vous quotidien  
de la famille !

LA MAISON.  
des  
MATERNELLES

En direct du lundi au vendredi  
de 9.30 à 10.30 sur France 2  
Et sur france.tv

•2

france.tv



© ERIC VERNAZOBRES - FTV

Retrouvez notre  
journaliste et la chronique  
« Vous en pensez quoi ? »  
tous les mois  
sur le plateau



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



## LES EXPERTS



**Lauranne Chavel**  
COACH  
Auteure de  
"Hypersensibilité",  
éd. Mango.



**Pascale Michelon**  
DOCTEURE EN  
PSYCHOLOGIE  
COGNITIVE  
Auteure de "Au cœur  
des cerveaux hauts  
potentiels et  
hypersensibles",  
éd. Leduc.



**Johanna  
Rozenblum**  
PSYCHOLOGUE  
CLINICIENNE  
Auteure de  
"Hypersensibilité,  
comment en faire un  
atout?", éd. Alpen.



**Saverio Tomasella**  
DOCTEUR EN  
PSYCHOLOGIE  
Fondateur de  
l'Observatoire de la  
Sensibilité.  
Auteur de "J'aide mon  
enfant hypersensible  
à s'épanouir",  
éd. Leduc.



ESSICA ROKKOWITZ-EGAU/HEBDO/UNIVERSITY/DR



# Hypersensibilité

## Chez le bébé, l'enfant et le parent

- Des conseils pour la repérer et la comprendre
- Des exercices, des outils et des astuces, pour en faire une force



DOSSIER COORDONNÉ PAR CHRISTINE AVELLAN. TEXTES DOROTHÉE BLANCHETON

# Être hypersensible, c'est quoi ?

5 critères, qui doivent être présents de manière durable, caractérisent l'hypersensibilité.

Elle concerne aussi bien les hommes que les femmes, les filles comme les garçons.

Ces quatre caractéristiques ont été trouvées par Elaine Aron, une chercheuse américaine, et son équipe.

5

**La sensibilité avantageuse.** Cette cinquième caractéristique a été révélée par Thomas Boyce, un pédiatre américain. En clair, un environnement difficile (misère, violence, racisme, abus) aura des répercussions plus fortes sur un enfant hypersensible. À l'inverse, s'il évolue dans un milieu respectueux et qui le soutient, il sera en meilleure santé, aura de meilleurs résultats scolaires et relations sociales, et il sera plus optimiste que les enfants de son âge.

1

**L'impression d'être sans filtre**, comme submergée par les informations. « Dans le cerveau des personnes hautement sensibles, le thalamus, c'est-à-dire le filtre neurologique qui sélectionne les informations, est en sous-activité », déclare Saverio Tomasella, docteur en psychologie. Les hypersensibles ont un grand sens du détail, sont très observateurs, méticuleux voire perfectionnistes.

2

**Une hyperstimulation difficile à supporter.** Inondés d'informations d'un point de vue sensoriel, émotionnel, intuitif et cognitif, les hypersensibles saturent, sont plus fatigués et irritable.

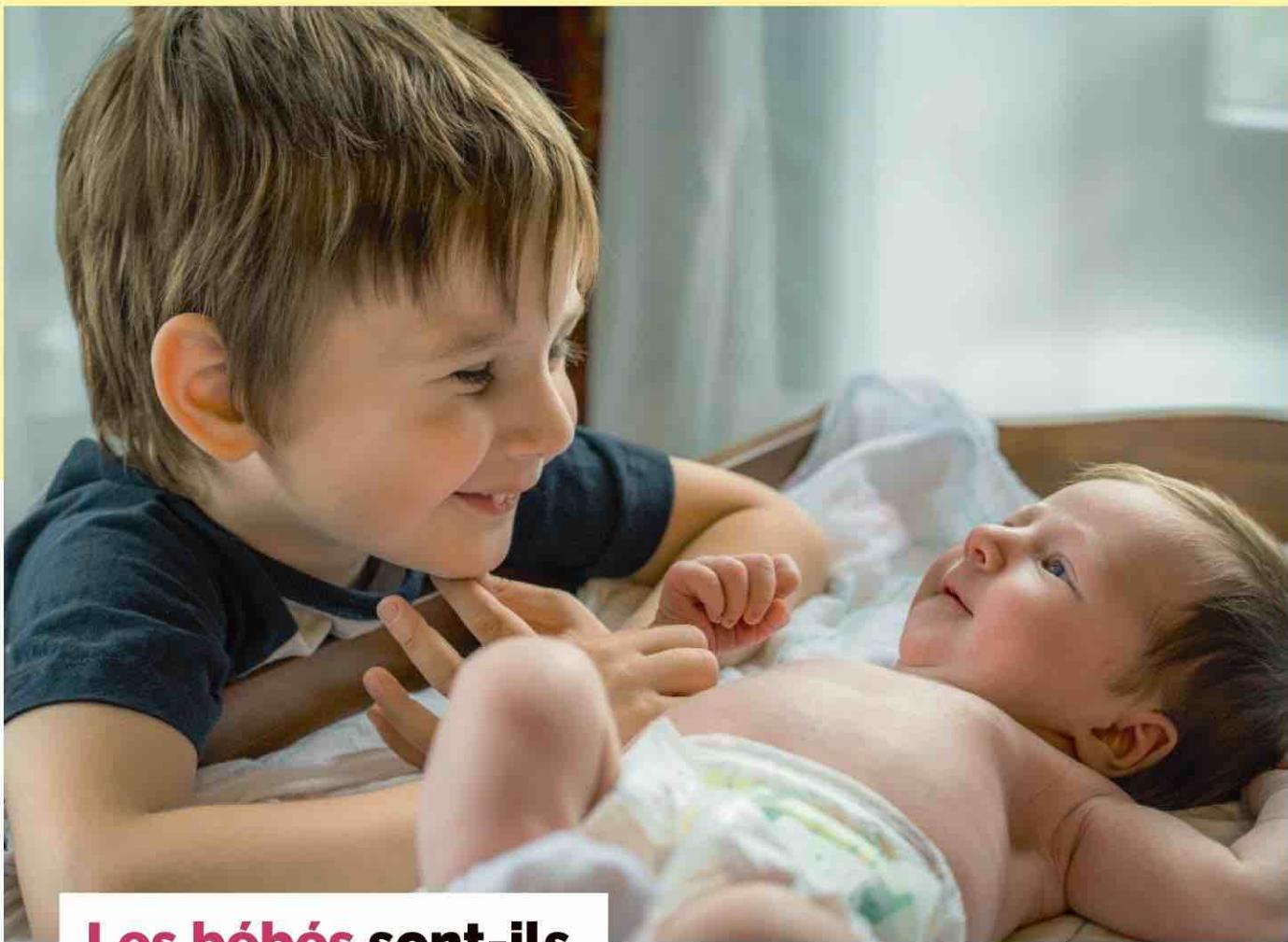
3

**Des émotions exacerbées.** Les personnes hypersensibles perçoivent davantage, plus intensément et durablement les émotions. « Il y a une prédisposition à une grande empathie en raison de cette porosité émotionnelle et du fait que trois zones du cerveau sont suractivées : les neurones miroirs (les centres

nerveux au niveau du front qui permettent l'imitation, l'apprentissage et l'empathie), l'insula (le centre de la conscience de soi), le cortex cingulaire antérieur (le centre de la douleur) qui fait que les douleurs psychiques et physiques sont ressenties jusqu'à 40 % plus fort », explique Saverio Tomasella.

4

**Un sens des nuances.** Et aussi une certaine capacité à percevoir la communication implicite (gestes, mimiques, intonations...).



ART MARIE/STOCK

## Les bébés sont-ils concernés ?

L'hypersensibilité peut se constater même chez les tout-petits. Certains vont ainsi réagir plus vite que d'autres. « Au niveau sensoriel, un bébé peut réagir plus vivement au toucher, que ce soit de façon positive ou négative. Il peut être plus réceptif aux caresses ou dérangé par la matière d'un vêtement. À la crèche, un enfant peut être indisposé par les cris quand d'autres ne le sont pas du tout », déclare Pascale Michelon, docteure en psychologie cognitive.

### LES ASTUCES POUR L'AIDER

Opter pour des vêtements doux, retirer les étiquettes de ses bodies. Diffuser une lumière tamisée dans sa chambre. Éviter les jouets électroniques trop bruyants, la musique trop forte ou les balades dans les centres commerciaux, etc.

Sons, odeurs, textures...  
Les bébés hypersensibles ont  
toujours leurs sens en éveil !

### C'est héréditaire ?

Dans les familles, il est fréquent de voir plusieurs personnes hypersensibles. « Des études montrent qu'il y a une réactivité élevée à l'environnement chez certains individus dans de nombreuses espèces animales. On peut imaginer qu'il y a un caractère génétique et probablement héréditaire », explique Pascale Michelon. Mais ce n'est pas tout ! Selon elle, le contexte familial joue aussi. Dans une famille ouverte à la sensibilité, l'enfant se sentira plus autorisé à exprimer ses émotions, les exploiter dans sa vie quotidienne et cela peut se répercuter de génération en génération.





YUCALORA/SHUTTERSTOCK

Des livres pour nous



**"MON CAHIER HYPERSENSIBILITÉ"**  
de Ludivine Casili éd. Solar.  
(Paru en mars 2023.)

Un livre très pratique pour adopter des rituels *feel good*. On se fait du bien !



**"HYPERSENSIBLE, JE REPRENDS LE POUVOIR"**  
de Judith Orloff  
éd. Leduc.  
(Paru en janvier 2023.)  
52 cartes d'oracle pour se reconnecter à son intuition.

## Et si on est soi-même hypersensible ?

Si on se reconnaît comme hypersensible, Lauranne Chavel, coach, conseille de changer de regard sur l'hypersensibilité pour la percevoir comme un atout et non un fardeau.

### LES BONS RÉFLEXES

On repère les signaux d'hyperstimulation qui créent un inconfort: comme une lumière ou une musique trop intense dans le centre commercial, les cris des enfants... Puis, on fait descendre la pression en sortant de la pièce, en demandant à baisser l'éclairage... « Plus on intervient tôt, moins on a le temps de se sentir mal. C'est plus rapide pour retrouver son calme », explique la coach.

Un peu passionnément... beaucoup

### POUR LE SAVOIR, JE FAIS LE TEST !

Dans ce test (ci-contre), on peut aussi ajouter les critères qui manquent et qui correspondent à notre propre sensibilité... Indépendamment des chiffres, c'est notre perception personnelle de nous-même et de notre sensibilité qui compte réellement, car aucun test ne détient la vérité sur nous. Rien ne remplace le vécu.

# On se teste !

Saverio Tomasella, psychanalyste et un des grands spécialistes de l'hypersensibilité, a élaboré ce test en exclusivité pour Parents. Allez, on se pose quelques minutes pour y répondre.

## Je fais comment ?

J'évalue chaque proposition sur une échelle de 1 à 5.

Je note  
le chiffre  
correspondant

- 1 Très rarement
- 2 Rarement
- 3 Parfois
- 4 Souvent
- 5 Très souvent



## OBSERVATION

- Mes perceptions sensorielles sont très intenses.
- Je suis une personne observatrice, méticuleuse, consciente.
- Je cherche à vivre des relations authentiques.
- Je sursaute facilement.
- Les changements et les imprévus me bouleversent.
- J'ai l'impression de tout vivre sans filtre.
- Je ne supporte pas le café, le chocolat, le thé ou le sucre.
- Il me semble que je suis un être subtil, imaginatif, créatif.
- Je suis à l'écoute des autres.

## OBSERVATION

- Une forte faim perturbe ma concentration et mon humeur.
- Mes émotions sont intenses, elles varient rapidement.
- Ma vie intérieure est riche et complexe.
- Je me sens rapidement trop stimulé.e.
- Je sature ou me fatigue vite.
- Je suis contrarié.e lorsque je dois faire plusieurs choses à la fois.
- J'ai besoin de vivre entouré.e de beauté.
- Je me sens très proche de la nature.
- Je cherche à faire plaisir aux autres.
- J'ai un contact facile avec les animaux.



N'hésitez pas à refaire le test

Je note  
le chiffre



**OBSERVATION**

- Je perds mes moyens quand je suis observé.e ou quand je dois me dépêcher.
- Je suis très affecté.e par les souffrances des autres.
- J'ai besoin de calme et de moments de solitude.
- Je suis déstabilisé.e par les critiques, les reproches, les moqueries.
- Je ne supporte pas la violence.
- Les obscénités et la trivialité me mettent mal à l'aise.
- Je suis profondément touché.e par les arts et la musique.
- Je préfère éviter les disputes et les conflits.
- Je suis facilement découragé.e, irritable ou susceptible.
- J'ai tendance à être maladroit.e ou à oublier des choses.
- Je suis nuancé.e dans mes réflexions et mes propos.

**OBSERVATION**

- J'évite de regarder ou d'écouter les informations.
- Je passe beaucoup de temps à ressasser ce que l'on m'a dit.
- Je suis volontiers exigeant.e ou même perfectionniste.
- Les injustices me révoltent.
- La foule m'épuise rapidement.
- Je me sens en décalage avec les autres.
- Je suis idéaliste et romantique.
- Je préfère les relations individuelles plutôt que les groupes.
- J'évite ce qui peut me gêner ou me bouleverser.
- J'ai besoin d'être accueilli.e dans ma singularité.

**ON DÉCRYPTE LES RÉSULTATS**

Si le total de vos réponses de niveaux 4 et 5 est supérieur à 20, votre sensibilité est vraisemblablement élevée (supérieure à la moyenne). Au-delà de 30 réponses de niveaux 4 et 5, vous êtes sûrement ultrasensible (hautement sensible).



« Cette compréhension doit être mutuelle. Ce sont deux façons de fonctionner différentes. Mais l'hypersensibilité n'est pas une pathologie, ni un trouble de la personnalité, c'est une singularité », précise la coach.

## Et si on en faisait un atout ?

« Aller voir un spécialiste pour poser un mot sur cette hypersensibilité, ça permet d'arrêter de se trouver inadapté.e, associable, à fleur de peau. C'est l'occasion d'apprendre à se connaître, de faire un peu de pédagogie auprès de son entourage », estime Johanna Rozenblum, psychologue.

## L'hypersensibilité dans le couple

Très fortement impactées par toutes les émotions qu'elles perçoivent de leur entourage, les personnes hypersensibles peuvent en rapporter chez elles. Ce qui a forcément un impact sur leur couple.

### COMMENT AIDER SON SA CONJOINT.E HYPERSENSIBLE ?

En tant que partenaire, on peut l'inciter à en parler sans culpabilité. « On peut lui montrer qu'on comprend son émotion, qu'on est là si besoin. Quand on se sent compris, on ne culpabilise pas de ramener ces émotions qui ne nous appartiennent pas », poursuit Lauranne Chavel. Pour soulager son sa partenaire de sa fatigue intellectuelle liée à

toutes les stimulations, on lui permet de s'isoler en rentrant à la maison dans un endroit calme. Vivre avec une personne hypersensible suppose de s'informer sur les manifestations de l'hypersensibilité pour éviter l'incompréhension. L'hypersensible va se rendre compte que son sa conjointe n'est pas indifférente, qu'il ou elle arrive à entendre le récit d'un collègue, à être empathique.

### LES ASTUCES POUR ALLER PLUS LOIN

On identifie les situations qui sont favorables, celles qui ne le sont pas et on s'adapte.

« Si on a accès plus facilement au ressenti des autres, ça peut être un atout dans les relations humaines. Ça permet de réagir plus vite ou de façon plus adéquate aux émotions des autres », souligne Pascale Michelon. On peut alors en tirer profit en s'orientant vers des métiers tournés vers les autres. Il s'agit de potentialiser ce qu'on est en acceptant sa singularité et ne pas le percevoir comme un poids. « Si on continue d'ignorer son hypersensibilité, on peut prendre les mauvaises décisions, celles où l'on sera mal », ajoute Johanna Rozenblum.

Au travail

on ose en parler



L'hypersensible a besoin d'exprimer sa créativité, d'être dans la transmission. On en touche deux mots à son manager. On se montre disponible pour former le stagiaire, pour partager ses idées sur tel projet... En open space, on explique sa situation et on porte un casque antibruit pour se concentrer.

>>>



## À la maison

### ON FAIT COMMENT...

Si les enfants sont agités, on passe le relais à son conjoint.e et on marche dans le quartier. Si on est parent solo, on s'organise si possible avec des proches ou une baby-sitter pour s'octroyer une à deux heures à soi dans la semaine afin de se ressourcer.

« Mes enfants sont hypersensibles, je leur explique ce qui se passe en eux. »

« Lorick est très sensible au bruit alors il porte un casque antibruit pendant la récréation. On enlève les étiquettes qui les dérangent sur leurs vêtements... Face à ces petits êtres atypiques, je me suis beaucoup formée. Je leur explique ce qui se passe en eux. J'ai fabriqué des petites affiches "Je veux être seul" et "J'ai besoin de parler" à mettre sur leur porte. J'ai confectionné une boîte à colère : ils écrivent ou dessinent sur un papier ce qui les énerve et le mettent dans la boîte. En voiture, je les autorise à crier un bon coup et ça va mieux. Tout ça demande beaucoup de patience et d'énergie en tant que parent. »

PROPOS RECUEILLIS LE 04/01/2023



DELPHINE  
Maman  
de Benjamin,  
10 ans, et  
Lorick, 6 ans.

## L'aider à comprendre et réguler ses émotions

Chez les enfants hypersensibles, les émotions sont très souvent ressenties de manière plus intense. La coach Lauranne Chavel conseille de l'aider à repérer les signaux d'hyperstimulation et les éléments déclencheurs. Pour certains, ce sera les odeurs, pour d'autres le bruit, la lumière... On invite l'enfant à dire ce qu'il ressent. « On peut utiliser des peluches pour le faire parler, en lui demandant pourquoi sa peluche semble triste aujourd'hui. Quand on rentre dans le jeu, qu'on utilise un élément extérieur, c'est plus facile pour l'enfant d'extérioriser son émotion. Quand il l'exprime et sait pourquoi il la ressent, ça l'aide à la diminuer », constate la coach.

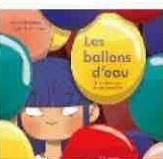
### POUR ALLER PLUS LOIN

« On peut lui dire : si tu rentres à la maison et que tu te sens mal, parle-moi, je t'aiderai à savoir si c'est de la tristesse, de la colère, un sentiment d'injustice. On va apprendre ensemble à reconnaître les émotions, les verbaliser et trouver des stratégies d'adaptation », suggère Johanna Rozenblum. Si l'enfant est en colère, on lui demande d'expliquer pourquoi il a l'impression de ne pas être compris, pourquoi il trouve que c'est injuste... On initie l'enfant à cette intelligence émotionnelle pour qu'il ne se trouve pas étrange lui-même.

## Des livres pour les kids



**"HISTOIRES RELAXANTES POUR ENFANTS HYPERSENSIBLES"**  
de Nadège Pétrel  
éd. Eyrolles.  
(Paru en novembre 2022.)  
24 histoires relaxantes à lire et écouter au coucher.



**"LES BALLONS D'EAU"**  
de Sarah Degonse et Élodie Duhamel  
éd. La Bagnole  
(Paru en janvier 2023.)  
Peur, joie... Charlie voit ses émotions comme des ballons, parfois légers, parfois lourds...



## Et à l'école, comment ça se passe ?

Un enfant hautement sensible est souvent rassuré par la routine. Le changement le perturbe : la première fois, il mettra plus de temps que les autres à faire le travail car il va décortiquer l'activité pour être sûr de bien l'exécuter. Il n'aime pas être observé. Même s'il connaît sa poésie, il peut perdre ses moyens devant les autres, se décourager ou être déçu.

*On peut aussi créer un coin refuge à la maison.*

### LES ASTUCES POUR L'AIDER

On informe l'équipe éducative. Saverio Tomasella s'est inspiré du coin refuge créé par Van der Kolk, un psychiatre américain spécialiste du syndrome post-traumatique. Il propose de créer un coin apaisant (en forme de tipi avec des coussins, des doudous, des livres et des tapis), où l'enfant qui se sent fatigué

ou énervé peut se retrouver seul, se coucher, fermer les yeux et réguler sa saturation. « Plus on accepte qu'il y aille, moins il aura besoin d'y aller longtemps. S'il ne peut pas s'y réfugier, il va accumuler de la saturation, devenir pénible avec l'enseignant ou ses camarades », explique-t-il.

## LES ACTIVITÉS SPÉCIAL KIDS POUR ÊTRE ZEN !

### Les jeux d'imitation

Comme la dinette, jouer à la poupée, aux figurines, à la maîtresse amènent à rejouer les situations vécues et aident l'enfant à extérioriser son ressenti. « Ça permet aussi aux parents de voir ce qui a eu de l'importance pour l'enfant et de comprendre ce qu'il ressent », explique Lauranne Chavel.

### La méditation active

induite par les puzzles, le jardinage, la cuisine, le bricolage, les activités manuelles et créatives. Elles incitent l'enfant à être concentré, dans l'instant présent, sans être trop intenses.



**Les exercices physiques** (yoga, skateboard, surf, ski, escalade, danse...). Selon Saverio Tomasella, ça aide beaucoup les enfants, mais aussi les ados et adultes à calmer leur cerveau et à se recentrer. « La méditation classique est souvent très ennuyeuse pour les enfants hautement sensibles. Là, on va avoir les mêmes résultats en jouant et en étant en mouvement », plaide l'expert.

Des bons outils



"WISDOM, LE MONDE DES ÉMOTIONS"

Dès 4 ans. Gratuite sur AppStore et Google Play.

Un jeu interactif pour apprendre les compétences sociales et émotionnelles.



"LA ROUE DES ÉMOTIONS"

L'autrement dit. Dès 8 ans.

Pour identifier sa météo intérieure et ses besoins.



"12 PIERRES D'AUTORÉGULATION"

En vente sur [hopptoy.fr](http://hopptoy.fr).

Dès 2 ans.

Pour exprimer et réguler son humeur.



CONTEUSE

Dès 3 ans. HodmKid.

Des histoires, des exercices... pour apprivoiser ses émotions.

“ Ma fille et moi sommes hypersensibles, je la guide ! »

« J'ai découvert que j'étais hypersensible en lisant un livre d'Elaine Aron. Ça m'a fait du bien de mettre un mot sur ce que je ressentais. J'ai compris des choses, accepté mon hypersensibilité et j'ai appris à réguler mes émotions. Ce travail sur moi s'est fait un peu avant mon troisième enfant. Avec mes deux premiers, j'étais ballottée par mes émotions et c'était compliqué. Depuis, j'ai une approche différente, mais il fallait que je voie clair en moi pour aider mes enfants. Avec Mathilde, c'est plus facile, car je ne subis plus mes émotions, je les comprends et les laisse passer. Elle est également hypersensible alors je la guide à travers mon expérience. J'aurais aimé agir autrement avec mes aînés, mais j'ai fait avec les outils dont je disposais. »



MARIE-AUDE  
Maman de Clara, 25 ans, Fabien, 22 ans, et Mathilde, 15 ans.

PROPOS REÇUEILLIS LE 08/01/2023



Les erreurs à éviter avec les kids

Attention à ne pas stigmatiser l'enfant très sensible, lui dire qu'il exagère, qu'il en fait trop, à ne pas minimiser ses difficultés. « Nier son hypersensibilité ne va pas renforcer son enfant. On ne peut pas lui dire : « Tu es grand, tu ne vas pas pleurer. » S'il est hypersensible, il a besoin de pleurer car ça lui permet de tenir. Ça ne sert à rien de refouler ses émotions. Ce n'est pas une coquetterie, c'est une singularité, c'est comme ça », prévient Johanna Rozenblum.

LES ASTUCES POUR L'AIDER

Il est important de lui expliquer ce qu'est l'hypersensibilité, de la présenter comme un trait de personnalité et non comme un problème, lui dire que si les autres le rejettent ce n'est pas parce qu'il est étrange, mais parce qu'ils ne savent pas comment il fonctionne.

*On relâche la pression en famille : on danse, on chante... On s'amuse !*



## On anticipate les moments sous haute tension !

Rush du matin pour être à l'heure à l'école, retour à la maison après une journée fatigante... certains moments de la journée peuvent devenir explosifs chez les enfants. Et encore plus, chez les hypersensibles.

### LES BONS RÉFLEXES

On repère les périodes à risques pour comprendre pourquoi c'est difficile pour lui. Trouver une explication aide déjà à réduire la pression chez l'enfant et chez nous. Non, il n'est pas en train de faire une énième crise pour rien. Ça permet aussi d'anticiper et d'essayer

d'éviter que la situation ne dégénère. Par exemple, adopter une routine du matin peut aider à le canaliser. Et prévoir un temps calme de quelques minutes le soir en rentrant, lui permet de décharger son trop-plein émotionnel, avant d'enchaîner la douche, le repas, le dodo.

### 3 EXERCICES À FAIRE EN FAMILLE POUR S'APAISER

#### Faire des pauses

On ferme les yeux, on met sa tête dans ses paumes. On écoute son cœur ou on ne fait rien pendant 30 secondes ou une minute. « Ce n'est pas de la méditation, simplement une pause. On peut le faire même dans les transports, les salles d'attente, plusieurs fois par jour. Ça aide le cerveau à se calmer », conseille Saverio Tomasella.

#### Allez, on danse !

La danse est extrêmement bénéfique pour tous les enfants hypersensibles. On met une musique douce et on fait une danse câline, ou des mouvements lents et libres qui apaisent le système nerveux central.

#### Tous en équilibre

« On propose à l'enfant de se mettre sur la pointe des pieds, face à nous et on fait de même. On tend les bras à l'horizontale, le regard devant soi. On fait ça trois fois, puis les yeux fermés. On peut allonger le temps d'équilibre sur la pointe des pieds », propose l'expert.

### « Je m'accorde des pauses et je fais du yoga. »

« On m'a toujours dit : "Toi, tu es trop sensible, tu prends les choses trop à cœur" et je le prenais comme un défaut. J'avais un discours dévalorisant envers moi-même. Au printemps 2020, ça s'est exacerbé avec l'anxiété liée au covid. Je me suis renseignée sur le terme d'hypersensible, ses caractéristiques, j'ai rempli des questionnaires et je cochais toutes les cases ! J'ai enfin compris ma façon de fonctionner et je me suis sentie moins seule. J'ai apprivoisé mon hypersensibilité en m'octroyant des pauses, en faisant du yoga. Ça apporte aussi certaines facultés qui aident à mieux vivre avec les autres, à avoir de l'empathie. Il a fallu que j'explique aux autres ce que c'était mais pour les gens qui me connaissaient bien, ça n'a pas été une surprise. »

PROPOS RECUEILLIS LE 04/01/2023



ESTELLE  
Maman de  
Zachary,  
9 ans.



# et recevez

## Le doudou astronaute + la tasse Émilie



### Le doudou Safran

tout doux pour éveiller les sens de bébé !

Avec sa petite taille et sa légèreté, ce doudou se glisse partout.  
Il sera le compagnon inséparable de bébé pour de grands moments de jeu et de tendresse.



#### Etiquette pour écrire

le prénom de bébé ou votre numéro de téléphone en cas de perte



#### Petit grelot caché

pour faire faire sourire bébé



#### Système antifuite



### La tasse Émilie

permet d'apprendre à votre bébé de boire seul sans s'en mettre partout.

Cette tasse est idéale pour assurer la transition entre le biberon et le verre.

Le doudou mesure 25 cm et est lavable en machine, cycle délicat.

BIENTÔT  
AU CINÉ!



## Le lion et les trois brigands

Tout était calme dans la ville de Cardamome, jusqu'au jour où trois personnages hauts en couleur décident de s'y rendre avec leur lion! Mouvementé et drôle. *Little KMBO*.

Sortie le 15 mars. Dès 6 ans.

COPYRIGHT : 2022 © QVISTEN ANIMATION AS



**Le royaume de Naya.** C'est parti pour des aventures palpitantes au cœur d'un royaume peuplé de créatures fantastiques. Rendez-vous avec Naya, la nouvelle élue de la forêt enchantée et Lucas, un humain égaré dans ces montagnes magiques. *KMBO*. Sortie le 29 mars. Dès 6 ans.

**Valentina.** Atteinte de trisomie 21, Valentina aimerait devenir trapéziste. Au cours d'un voyage imaginaire, elle découvre qu'elle peut réaliser ses rêves, comme les autres enfants. Un joli film pour en parler avec les plus jeunes. *Eurozoom*. Sortie le 22 mars. Dès 4 ans.



## Contes de printemps

Quatre courts métrages sur le thème du printemps et de l'amour. Dans la jungle ou la forêt, la nature reprend ses droits et les coeurs se réchauffent. Très poétique. *Les Films du Préau*. Sortie le 29 mars. Dès 5 ans.



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

# Comment les occuper !!!

## SON DIY

Fabrication  
30 min

Tout ce qu'il faut

- Flacon en plastique vide (shampooing...)
- Des feuilles de papier mousse rose, blanc et beige
- 1 feutre indélébile noir
- 4 bouchons de liège
- De la peinture acrylique rose
- Du fil chenille rose
- Scalpel de loisirs créatifs

Dès 5 ans

## Une tirelire cochon



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



### ► On craque pour cette tirelire facile à réaliser

On peint en rose les bouchons, on recouvre le flacon avec la feuille de papier mousse rose, on découpe les oreilles, les yeux et on les colle. On dessine avec le feutre noir les pupilles, le groin, etc. On colle les bouchons en guise de pieds. On découpe la fente sur le dessus avec le scalpel. Voilà, une tirelire trop stylée!

Toutes les étapes sur  
[www.momes.parents.fr](http://momes.parents.fr)



**Disneyland Paris.** Pour fêter ses 30 ans, le parc propose à nouveau l'iconique féerie nocturne Disney Dreams!® retracant les plus belles histoires Disney. Avec, en nouveauté cette année, des illuminations encore plus magiques et écologiques à base de LED sur le Château de la Belle au Bois Dormant. [Disneylandparis.com](http://Disneylandparis.com). À partir du 12 avril.

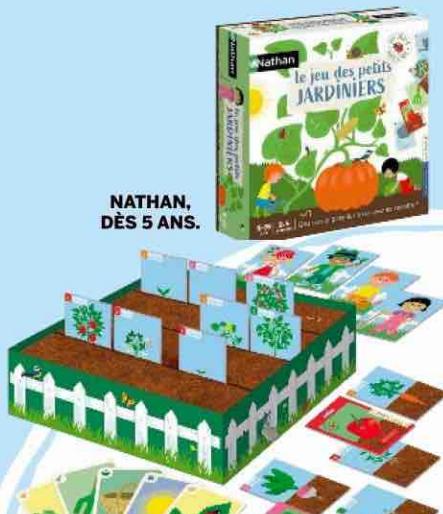
## Parcs de loisirs, les nouveautés 2023

Bientôt les vacances de Pâques, allez, on planifie une escapade en famille !



### La Mer de Sable

Pour ses 60 ans, de nouvelles animations destinées aux plus jeunes arrivent : les animaux de la ferme ont désormais leur ranch. Et c'est le grand retour de l'Attaque du Train (expérience immersive). [Merdesable.fr](http://Merdesable.fr). Réouverture le 8 avril.



NATHAN, DÈS 5 ANS.



### LE JEU DES PETITS JARDINERS

On profite du retour des beaux jours pour apprendre les règles du jardinage. Qui sera le premier à terminer sa récolte ?

Le 20 mars

C'est le printemps !

### KIT DU JARDINIER

Des accessoires trop choux pour s'inventer des histoires.

DANTOY, EN VENTE SUR [SMALLABLE.COM](http://SMALLABLE.COM). DÈS 2 ANS.



Eco-responsable, tout est en bioplastique (90 % de canne à sucre).

RAVENSBURGER, DÈS 2 ANS



### LOTO-SILENCE ÇA POUSSÉ !

Un grand classique décliné sur le thème du jardin et accessible dès le plus jeune âge.

## DES LIVRES

Bonne nuit !

### Il fait tout noir !

Des rabats à soulever pour apprivoiser ses peurs avant de dormir. Éd. Glénat Jeunesse. Dès 2 ans. (Paru en janvier 2023.)

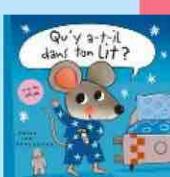


### Fais de beaux rêves

Abracadabra, voilà un livre interactif pour faciliter le moment du coucher et faire de doux rêves. Éd. Kaléidoscope. Dès 2 ans. (Sortie en mars 2023.)



Qu'y a-t-il dans ton lit ? Petite Souris voudrait savoir ce que font ses amis pour se préparer à dormir. Un livre joyeux avant d'aller au lit. Éd. Albin Michel Jeunesse. Dès 2 ans. (Paru en mars 2023.)



### Comment ratatiner les cauchemars ?

Un livre plein d'humour pour se débarrasser des vilains cauchemars. Les kids adorent cette collection et nous aussi ! Éd. Gallimard Jeunesse. Dès 3 ans. (Paru en janvier 2023.)



# Quoi faire ensemble?!!

POUR  
8 MINI-MARBRÉS  
PRÉPARATION  
15 minutes  
CUISISON  
20 minutes

La recette  
à 4 mains  
(enfant-adulte)

## 1. Mini marbrés vanille-fraise

En rouge:  
l'enfant

En noir:  
le parent

1. Dans une jatte, verse la farine, le sucre et la levure pour la pâte à la vanille. Fais un puits, puis ajoute les œufs, le beurre fondu et l'extrait de vanille.
2. Avec un fouet, mélangez petit à petit jusqu'à obtenir une consistance homogène.
3. Dans une seconde jatte, verse la farine, le sucre et la levure pour la pâte à la fraise. Fais un puits, puis ajoute les œufs, le beurre fondu, la confiture de fraises et le colorant rouge.
4. Avec le fouet, mélangez petit à petit jusqu'à obtenir une consistance homogène
5. Beurre et farine légèrement les moules.
6. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
7. Verse 1 c. à soupe de pâte à la vanille au fond de chacun des moules.
8. Ajoutez 1 c. à soupe de pâte à la fraise dans chacun des moules.
9. Recomence avec la pâte à la vanille, puis avec la fraise.
10. Vérifiez que les moules sont bien remplis aux trois quarts, puis enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que les marbrés soient bien gonflés et bien dorés. Laissez refroidir complètement avant de les démouler.



Avec  
Élie, 8 ans



### Ingédients

Pour la pâte à la vanille: 100 g de farine, 1/4 de sachet de levure chimique, 2 œufs, 100 g de sucre, 60 g de beurre fondu, 1 c. à café d'extrait de vanille, un peu de beurre fondu et de farine pour les moules.

Pour la pâte à la fraise: 100 g de farine, 1/4 de sachet de levure chimique, 2 œufs, 150 g de confiture de fraises, 60 g de beurre, quelques gouttes de colorant rouge à la betterave (facultatif).

### Ustensiles

2 jattes, 1 fouet, 8 moules à financiers ou à mini-cakes.

## 2. Poussins rigolos Dès 4 ans

On prépare Pâques

**M**ême si c'est le mois prochain, on se met déjà dans l'ambiance avec ces poussins tout mimis. Dans les papiers mousse de couleur, on dessine et découpe la crête, le bec et les ailes. On coupe le bâtonnet en deux pour confectionner les pattes. Puis on colle tous les éléments sur l'œuf. Tadam, voilà un poussin !



### TOUT CE QU'IL FAUT

- Un œuf en plastique type Kinder Surprise®
- Papier mousse rouge, orange et jaune
- Deux yeux mobiles
- Bâtonnet d'esquimau
- Colle chaude

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

## 4. On crée

### TOUT CE QU'IL FAUT

- Une imprimante
- Une feuille

**M**alin pour apprendre à compter tout en s'amusant, on télécharge ce puzzle sur [momes.parents.fr](http://momes.parents.fr) (rubrique jeux à imprimer), puis on l'imprime sur du papier épais. Ou, mieux, on plastifie la feuille pour que ça dure plus longtemps. Puis on découpe les bandes. Il ne reste plus qu'à le reconstituer selon le dessin et les chiffres.

CHRISTINE AVELLAN

## 3. Jeux d'ombres home made

On invente des histoires dans le noir  
Dès 2 ans

**T**rop bonne idée, cette activité avec des rouleaux de papier toilette. On les recouvre avec du film cellophane tenu par un élastique. On colle une gommette de son choix sur le film. Hop, une lampe de poche à l'intérieur du rouleau. Magique ! il ne reste plus qu'à inventer des tas d'histoires dans le noir. Les kids vont adorer ! Une activité proposée sur le compte Facebook Moon Child Adventures.



### TOUT CE QU'IL FAUT

- Rouleaux de papier toilette
- Film cellophane
- Gommettes
- Lampe de poche

© MOON CHILD ADVENTURES.

## 4. Un puzzle vachement bien

Dès 2 ans



Fruit tropical qui plaît autant aux petits qu'aux grands, la mangue se prête à des recettes sucrées et salées. À mettre au menu pour un max de saveurs et de vitamines !

## On mange de saison... la mangue

### ASTUCES DE PRO

**Bien la choisir.** On la préfère légèrement souple au toucher. Et on ne se fie pas à sa couleur, car certaines variétés restent vertes bien qu'à maturité.

**Côté conservation.** On la laisse à température ambiante pour qu'elle termine sa maturation quelques jours si besoin. Autrement, mieux vaut la consommer tout de suite. Et on évite le frigo, elle risque de perdre en saveur.

**Découpe facile.** Soit on l'épluche à l'aide d'un économie, puis on la détaille en tranches de part et d'autre du noyau. Soit on la coupe en deux, on quadrille chaque côté avec la pointe d'un couteau, puis on appuie sur la peau pour faire ressortir les carrés pré découpés.

CHRISTINE AVELLAN

### Le saviez-vous ?

Pour la faire mûrir plus vite, on l'emballle dans du papier journal.

### « Des glaces maison »

« Super rapide ! Je confectionne avec les enfants des glaces en mixant de la mangue et du yaourt à la vanille. Hop, on répartit dans des moules et au congélateur quelques heures. Un délice ! »

ESTELLE,  
maman d'Olivia,  
6 ans, et de  
Chloé, 8 ans.

### ASSOCIATIONS MAGIQUES

**En salades.** La mangue relève bien des salades composées à base de crevettes, gambas ou thon.

**Carpaccio.** Finement coupée en lamelles, on en dispose sur des tranches de bar cru arrosées de citron vert.

**En marinade.** Elle se marie bien avec du poulet et du gingembre.

**Poêlée** rapidement avec un peu d'huile d'olive, elle accompagne à merveille les volailles (canard) ou le saumon.

**Desserts.** On la préfère crue, en salade de fruits rehaussée d'une pointe de vanille ou en coulis pour napper une glace ou une pannacotta. Elle est aussi délicieuse mixée avec du yaourt façon Lassi indien.

NATA VIKUSHEVA/DOOBESTOCK

### Des atouts santé

Bien pourvue en vitamine B9, les folates importants pendant la grossesse notamment, elle apporte aussi de la vitamine C et d'autres antioxydants comme les polyphénols, qui aident à protéger nos cellules.

## INGRÉDIENTS :

1 belle mangue bien mûre, 1 avocat, 50 g de feuilles d'épinards frais, ½ oignon rouge, 150 g de boulgour, quelques brins de coriandre fraîche, 1 c. à soupe de graines de sésame. **Pour la vinaigrette:** 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'1 citron vert bio, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 pincée de sel, 1 grosse pincée de sucre.

### SALADE DE MANGUE

● Faites torréfier les graines de sésame à sec dans une poêle pendant quelques minutes. ● Faites cuire le boulgour dans de l'eau bouillante légèrement salée en suivant les indications de temps de cuisson sur le paquet (généralement 10 min). Puis égouttez-le et rafraîchissez-le sous l'eau froide. ● Coupez la mangue et l'avocat en cubes. ● Pelez et émincez l'oignon rouge. ● Répartissez le boulgour, les jeunes pousses d'épinards, la mangue, l'avocat et l'oignon rouge. Parsemez de graines de sésame. ● Mélangez les ingrédients de la vinaigrette et répartissez sur la salade.

#### L'EXPERTE



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

Pour  
2 adultes

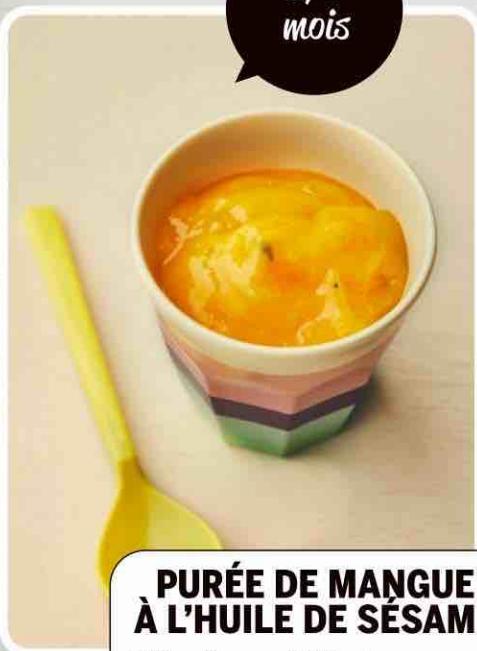
# ...et ensemble ! (grands et petits)

Préparation:  
10 minutes.  
Pas de  
cuisson.

6/9  
mois

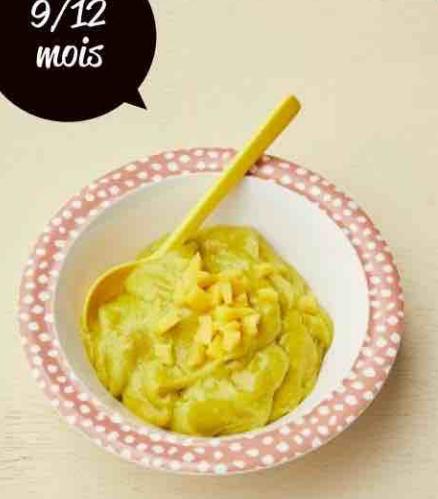
9/12  
mois

1/3  
ans



### PURÉE DE MANGUE À L'HUILE DE SÉSAME

● Mixez finement 100 g de mangue avec 1 cuil. à café d'huile de sésame et 1 feuille de coriandre fraîche.



### PURÉE DE MANGUE ET AVOCAT

● Mixez 150 g de mangue avec 80 g d'avocat, 2 c. à café d'huile de sésame. Gardez quelques petits cubes de mangue pour les petites dents !



### MILLEFEUILLE DE MANGUE ET AVOCAT EN VINAIGRETTE

● Coupez ½ mangue et ½ avocat en tranches fines. Intercalez les tranches. Mélangez un trait de jus de citron vert avec 1 c. à soupe d'huile de sésame. Arrosez le millefeuille et ajoutez quelques grains de sésame.

# 10 idées surprenantes pour utiliser... l'huile d'olive

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



## GOMMER SES PIEDS

On mélange de l'huile d'olive et du gros sel pour dire *bye-bye* aux callosités. On hydrate bien ses petons ensuite. Et ils deviennent tout doux!

## ENTREtenir LE CUIR

Chaussures, sacs, canapés... tous retrouvent leur brillant avec un peu d'huile d'olive appliquée au chiffon doux. On laisse agir quelques minutes, puis on ôte l'excédent.

## LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

Il faut oser, mais avaler une cuillerée à soupe d'huile d'olive (le matin à jeun) fait des miracles pour stimuler la vésicule biliaire, et donc relancer le transit. On peut très bien la mélanger à du jus d'orange pour que ça passe mieux.

## ÔTER LES TACHES DE GRAISSE

Oust, les saletés incrustées sur les casseroles ou les plaques de cuisson en inox ! Il suffit de nettoyer avec quelques gouttes d'huile d'olive. Puis, on lave avec du liquide vaisselle.

## FORTIFIER SES ONGLES

On met dans un petit récipient quelques gouttes de citron (qui les blanchit), ajoutées à un peu d'huile d'olive tiédie (qui les nourrit), et voilà un super mélange pour y tremper ses ongles pendant quelques minutes.



“Je l'utilise pour moi, mon bébé et même pour mon chien !”

“Pendant ma grossesse, je vaporisais quelques pschitts d'huile d'olive sur mon corps en prévention des vergetures. Super efficace ! J'en utilise aujourd'hui pour me démaquiller (mélange d'argan, d'olive et d'huiles essentielles de thym pour l'odeur). Pour mon bébé, je confectionne du liniment depuis sa naissance et il n'a jamais eu d'erythème fessier. J'en applique même deux à trois fois par an, sur mon chien (un teckel à poils longs) qui a la peau très sèche.”



ÉLODIE,  
maman d'Harry, 1 an



“PETIT FUTÉ GUIDE DE L'AMATEUR D'HUILE D'OLIVE”, éd. Les Nouvelles éditions de l'Université, (Parution en 01/2023). Un livre qui fourmille d'infos sur l'huile d'olive, de recettes de cuisine et de beauté. Sans oublier des adresses de producteurs passionnés.



## ET LE LINIMENT MAISON, ON LE TENTE ?

Composé d'huile d'olive, d'eau de chaux et de cire d'abeille, le liniment *home made* est tendance. Mais pour être safe, on doit opter pour des matières premières de qualité, stériliser tous les ustensiles avant préparation, respecter les proportions entre les composants et le conserver une quinzaine de jours dans un récipient type flacon pompe. Pour rappel, le liniment ne nettoie pas, il s'utilise une fois le nettoyage des fesses de bébé réalisé pour prévenir les petites irritations.



## GAINER SES CHEVEUX

Idéale pour nourrir les pointes sèches, on en applique dessus et on laisse poser le plus longtemps possible. On met un bonnet de douche pour décupler l'effet nourrissant, tout en protégeant ses vêtements.



## SE DÉMAQUILLER

Redoutable pour ôter le mascara, même waterproof, elle élimine aussi le fond de teint. Le bon geste: verser quelques gouttes sur un coton imbibé d'eau florale de rose ou de bleuet. On complète sa routine en nettoyant sa peau avec un savon adapté.

## NOURRIR ET PROTÉGER SES PLANTES

Pour les booster, on verse quelques gouttes dans la terre. Et pour les protéger des nuisibles, hop, on prépare une solution dans un vaporisateur (moitié eau/moitié huile) et on asperge régulièrement.



## Quelle huile choisir ?

Les mentions "Vierge" et "Extra-vierge" garantissent l'absence d'additifs chimiques.

Naturelles, elles conservent ainsi toutes leurs propriétés: de la vitamine E et des polyphénols pour une action anti-oxydante et des oméga 9, bénéfiques pour le cerveau, le cœur, la peau...

## FAIRE BRILLER LE LAITON

Pour redonner de l'éclat aux objets en laiton, on frotte doucement avec quelques gouttes que l'on aura déposées sur un chiffon. Ça brille !

## RETIRER LES ÉTIQUETTES

Sur des bocaux ou de la vaisselle neuve, on tamponne les étiquettes avec un peu d'huile. Magique, elles se retirent facilement.

CHRISTINE AVELLAN

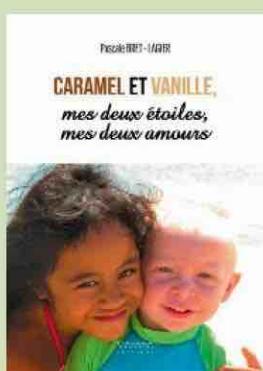
## Je l'ai vécu...

“Nous avons adopté... parce qu'aucun bébé ne venait.”

Vouloir un enfant, voilà ce qui nous a aussi soudés, Frédéric et moi.

On souhaitait adopter, car aucun bébé n'avait pu jusqu'ici s'installer dans mon ventre.

C'est pour ça que nous sommes partis en Polynésie.



“CARAMEL ET VANILLE,  
MES DEUX ÉTOILES,  
MES DEUX AMOURS”,  
de Pascale Bret-Lagier.  
Véronne éditions.  
Paru le 13/12/2022.



« Les deux parents nous ont choisis en nous regardant vivre avec eux avant, pendant, et après la naissance. Un lien exceptionnel est né. (...) De notre côté, il est précieux de connaître la famille biologique de notre enfant. »

**Là-bas, ce sont les parents de naissance qui choisissent les parents adoptifs de leur bébé.** Ils ne l'abandonnent pas, mais le cèdent vers de meilleures conditions de vie. Lorsqu'il est difficile de subvenir aux besoins de l'enfant à naître, ce don magnifique est fait à des adoptants, comme un geste naturel et fraternel. C'est une forme de stratégie sociétale pour lutter contre le flux des naissances nombreuses. Et je précise qu'il ne s'agit, en aucun cas, d'un achat d'enfant... L'adoption polynésienne est une grande aventure humaine, qui évite aux enfants de subir la vie en orphelinat. C'est un cadeau que la maman fait à son bébé qui naît, de le confier à la maman dite *fa'aamu* qu'elle a choisie pour lui.

**Étrange sensation que cette île lointaine mais hospitalière dans laquelle nous avons commencé notre voyage, quelques contacts en main, et beaucoup d'espoir au cœur.** Un paradis turquoise qui cache aussi beaucoup de maltraitance et de violence derrière les volets, mais qui séduit par des habitudes différentes et un autre rythme de vie. Frédéric était plus patient que moi, qui me suis d'emblée agacée des rencontres infructueuses avec les centres d'adoption. À tous ceux que j'ai croisés là-bas, je racontais ma démarche. Ça m'a valu quelques mauvaises rencontres intéressées, mais c'est en vivant les choses qu'on les comprend, puis qu'on les évite. Sur le terrain, j'ai mené l'enquête intime d'une mère à la recherche du bébé qu'elle ne connaît pas encore: où est donc le bébé qui me sera donné? Dévorée par les insectes chaque nuit, je me réveillais le matin, à la fois angoissée à l'idée que rien ne bouge et remuée, car je faisais des rencontres émouvantes. D'île en île. Brutales parfois, ou déceptives, mais j'avanzaïs. Jusqu'à une rencontre décisive, avec un couple attendant un enfant et qui avait pris la décision de ne garder qu'un bébé garçon. Le lien entre nous a été immédiat, comme un coup de foudre fraternel. Un coup d'amitié si dense que le couple a décidé de nous donner l'enfant même s'il s'agissait d'un garçon. Nous avons partagé du temps, des jours, des baignades, un quotidien. Puis nous sommes rentrés en France, prévoyant de revenir en septembre pour la naissance de notre bébé fille ou garçon... Nous échangions sans arrêt avec ce couple. Le temps passait, mais hélas, ces parents ont changé d'avis. Douche froide. Le bébé à naître

« L'adoption polynésienne est une grande aventure humaine, qui évite aux enfants de subir la vie en orphelinat. C'est un cadeau que la maman fait à son bébé qui naît... »

était finalement un garçon, l'échographie avait parlé. Ils ne voulaient plus de nous pour parents. Je me suis écroulée mais soutenue par mes proches, j'ai compris qu'il fallait repartir immédiatement au front. Car rien n'est évident là-bas, bien sûr. Il faut du temps et de la patience. Alors je suis repartie à la date prévue pour rejoindre ce bébé que je n'aurais pas. Pas cette fois. À moins que...

**Après de nombreuses pérégrinations, nous avons rencontré un autre couple, Alfred et Joséphine.** Et c'est grâce à eux que notre fille est née. Eux l'avaient d'avance prénommée Vaihiria. Nous souhaitions l'appeler Alice, alors elle s'est appelée Alice Vaihiria. Cession d'amour. Vraiment, c'est de cela qu'il s'agissait quand Joséphine a accouché et nous a remis l'enfant. À l'hôpital, rien n'est fait pour accueillir la mère adoptive, alors j'étais contrainte de laisser le bébé à sa mère biologique, mais chaque jour nous montrait que cette fois était la bonne: les deux parents nous avaient choisis en nous regardant vivre avec eux avant, pendant, et après la naissance. Un lien exceptionnel est né. Joséphine est devenue ma sœur en quelque sorte. De notre côté, il est précieux de connaître la famille biologique de notre enfant. Et nous avons vécu des mois avec eux, attendant que la procédure d'adoption plénière soit achevée. Vivre avec la famille polynésienne de notre fille a été un guide pour toute ma vie.

**Le jour du retour en France est arrivé, et notre émotion était totale.** Quitter "notre" famille tahitienne et les nombreux frères et sœurs de notre fille a été une épreuve. Mais nous ne l'avons jamais quittée, car nous sommes revenus les voir et nous avons parlé ensemble chaque semaine au téléphone, jusqu'à la mort de Joséphine. Avant de mourir, elle souhaitait me confier un autre de ses enfants. Nous, de notre côté, nous avons eu l'immense bonheur d'accueillir un enfant biologique. La nature est si mystérieuse parfois que mon corps a conçu, lui-même, notre Romain. Mes deux enfants, biologique ou pas, sont mes deux amours, sans différence, sans nuance. Devenir mère a été un combat, mais chaque jour m'a montré la puissance de l'amour. Entre tous les êtres. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR JESSICA BUSSEAUME

NOUVELLE  
FORMULE

## « La petite histoire

# qui éclaire la grande Histoire »

+ d'actualité + d'histoire contemporaine + d'énigmes insolites !

Secrets d'Histoire

N°37 5,95 € MARS / AVRIL / MAI 2023

avec Stéphane Bern

LE GRAND CONDÉ L'incroyable destinée du rival de Louis XIV

PASSION PATRIMOINE Les trésors inestimables des grandes bibliothèques

Amours sulfureuses, pouvoir despote, passion des arts... le vrai visage de la tsarine

CATHERINE II DE RUSSIE

MARSEILLE, VILLE SECRÈTE: ses mystères, ses figures, ses légendes

Il y a quelque chose de tragique dans le destin de la tsarine, une forme de solitude qui est l'apanage des hommes et femmes de pouvoir. Le pouvoir isole.

Stéphane Bern

uni médias

L 11671-37 - F: 5,95 € - RD

**Actuellement en vente**  
chez votre marchand de journaux  
ou sur [store.uni-medias.com](http://store.uni-medias.com)

# Vaisselle : les solutions zéro plastique ultra-pratiques pour nos enfants



L'EXPERTE

Aline Gubri  
CONFÉRENCIÈRE  
en transition  
environnementale, auteure  
de "Écologie pratique  
pour parents débutants"  
(éd. First). Parution  
26/01/2023. Fondatrice  
du blog *Consommons  
Sainement*.

## Et si on doit utiliser du plastique...

- **Règle d'or n° 1:** ne jamais y faire chauffer (ou y servir chaud) un aliment, car un plastique chaud a tendance à libérer plus facilement ses additifs.
- **Règle d'or n° 2:** éviter si possible d'y stocker des aliments (et préférer une boîte en verre ou en inox, un bol en céramique...), car le contact prolongé augmente les risques de migration des substances indésirables.
- **Règle d'or n° 3:** ne jamais utiliser un plastique abîmé (mâchonné, rayé par un couteau...).

Les bioplastiques et les plastiques sans BPA ne font pas exception, car rien n'y garantit l'absence d'autres substances toxiques. Découvrez plus de conseils pratiques dans le livre "Écologie pratique pour parents débutants" (éd. First).

SERGEY NOVIKOV/ADOBESTOCK



Les plastiques – même alimentaires – peuvent être sources de perturbateurs endocriniens. Les effets de ces polluants (risques de cancers, de dysfonctionnement thyroïdien, d'infertilité...) sont même décuplés sur les organes encore immatures de nos bambins. Quels matériaux sains utiliser pour servir leurs repas, sans se compliquer la vie ?



## Le verre, le matériau le plus sain (et plus pratique qu'on le pense)

Loin des biberons en verre d'antan, ceux d'aujourd'hui sont dotés d'un grip en silicone, qui permet d'éviter leur casse en cas de chute. Renseignez-vous auprès de marques comme Life Factory et Béaba.

### Et chez les plus grands ?

Nul besoin de verres à boire en plastique, on utilise de petits verres à shots !



## L'inox, la solution légère, résistante, à la durée de vie imbattable

Optez aussi pour des biberons en acier inoxydable (marques Pura, Klean Kanteen, OrganicKidz), une option zéro plastique légère, résistante aux chocs et compatible avec les chauffe-biberons. Préférez également ce matériau pour vos assiettes à compartiments, gourdes, tasses bébé, lunchbox et

couverts (avec poignée en plastique pour un meilleur confort si nécessaire).



## Le bois : oui, mais sous certaines conditions

Le bois n'est pas une solution aussi saine qu'on le pense ! Certains traitements qu'il reçoit peuvent contenir des substances indésirables. On peut donc utiliser des assiettes et bols en bois, en y évitant le stockage ou le chauffage des aliments.



## Le silicone... mais on ne réchauffe pas

Plus souples que le verre ou l'inox, les cuillères et tasses en silicone peuvent être plus adaptées aux très jeunes bébés. Ce matériau ne serait toxique qu'à très hautes températures (cuisson dans des moules en silicone, par exemple), mais par mesure de précaution, on y évitera le stockage et le réchauffage d'aliments.

## ACTUALITÉS COMMERCIALES

### Pour apaiser les poussées dentaires

Grâce à son complexe d'actifs bio à 100 % d'origine naturelle, la gelée apaisante poussées dentaires aux extraits végétaux et à la propolis diminue les inconforts liés aux poussées dentaires.

**Prix de vente conseillé : 10,30 €.**  
En pharmacie.

[www.calmosine.com](http://www.calmosine.com)



### Gémo lance GÉMO LOCATION !

La marque lance son nouveau service de location de vêtements de maternité et d'allaitement pour simplifier le quotidien des familles. Le principe de Gémo Location ? Pour 40 € par mois et sans engagement, louez jusqu'à 8 vêtements

de maternité et d'allaitement chaque mois ! Il est possible d'échanger une ou plusieurs pièces par mois, pour s'adapter à vos envies et vos besoins. Vous ne portez que les vêtements dans lesquels vous vous sentez bien avec Gémo Location !

RV sur <https://location.gemo.fr/>



### NUXE Parfum Prodigieux Néroli

La fragrance relaxante de l'Huile Prodigieuse® Néroli a été transposée en une Eau de Parfum apaisante, aérienne et sensuelle, où la Bergamote tourbillonne avec la fraîcheur aromatique de la verveine et du Petit Grain, pour faire s'envoler les sensations. Son cœur palpite autour du Lavandin et de la Fleur d'Oranger, son fond musqué permet un épanouissement dans la durée.

**Prix public estimatif: Flacon en verre 50 ml : 52,45 €** - En pharmacies, parapharmacies, grands magasins, spas nuxe et sur [www.nuxe.com](http://www.nuxe.com)



### VTECH Mon ourson Lumi Dodo 0-36 mois

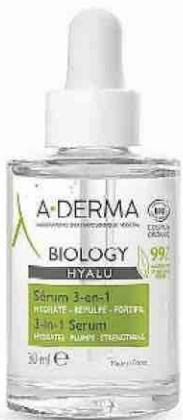
Un ourson tout doux pour apaiser bébé au moment du coucher, qui joue plus de 50 mélodies, sons et phrases. Le module électronique se détache et peut s'utiliser seul en veilleuse. Peluche lavable en machine.

<https://we.tl/t-In7Cx0ebW>



### Le Sérum 3 en 1 BIOLOGY HYALU A-DERMA

BIOLOGY HYALU est un soin visage unique et innovant, dermatologique et certifié bio. Sa texture gel frais à l'application non collante, hydrate en seulement 1 minute, repulpe et fortifie les peaux fragiles du visage grâce à des actifs puissants : la Sève d'Avoine Rhealba® bio, aux propriétés rééquilibrantes et hydratantes, l'Extrait de Florin d'Or, connu pour ses propriétés antipollution et l'Acide Hyaluronique concentré, qui hydrate durablement.



**Prix de vente conseillé : le flacon de 30 ml, 21,90 €.**  
<https://www.aderma.fr/fr-fr/p/biology-serum-3-en-1>

### Le DERMO SPRAY PAUPIÈRES apaise les paupières immédiatement

Destiné à toutes les personnes qui travaillent sur écran, ou ont un travail minutieux qui fatigue les paupières, il réduit les poches, soulage les inconforts et tiraillements, dûs aux poussières, particules ou impuretés, hydrate, rafraîchit et diminue la sécheresse oculaire. Sa formule sans alcool, sans parfum, sans huiles essentielles, compatible avec le maquillage et le port de lentilles, est testée sous contrôle ophtalmologique.

**Prix de vente conseillé : 15,05 €.**  
Liste des revendeurs : <https://www.ballot-flurin.com/page/retrouvez-nos-preparations> - [www.ballot-flurin.com](http://www.ballot-flurin.com)





« Via mon association, nous recueillons de nombreux témoignages lors de nos actions de sensibilisation, sur nos réseaux sociaux comme sur notre site. »



Un téléfilm retracant sa vie et sa longue résilience, sera bientôt diffusé sur TF1 avec Éric Cantona pour reprendre son rôle.

## APPEL À LA COMMUNAUTÉ

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

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

## Sébastien Boueilh aide les enfants victimes d'agressions sexuelles

**S**ébastien Boueilh, ancien rugbyman landais tatoué d'1,82 m et de 105 kg, confie sans sourciller : « J'ai été violé par le mari de ma cousine de mes 11 ans à mes 16 ans ». C'est 18 ans plus tard qu'il a le courage d'en parler, lorsqu'il apprend que deux de ses amis ont eux aussi été victimes du même prédateur.

### Après le procès contre son agresseur, il crée l'association « Colosse aux pieds d'argile »

**en 2013.** Au début, son but était de venir en aide aux enfants victimes d'abus sexuels dans le milieu du rugby. Très vite, l'association est sollicitée en dehors du milieu sportif. Aujourd'hui, elle est reconnue d'utilité publique, et travaille avec plus de 40 fédérations et 6 ministères. Présente dans toute la France (également en Argentine et en Espagne), elle prévient et sensibilise aux risques de violences sexuelles, de bizutages, de harcèlements dans les clubs sportifs et dans les établissements scolaires, elle forme des professionnels, mais surtout, accompagne les victimes.

**Sébastien Boueilh a choisi le sport pour prévenir, libérer et guérir.** Déjà, parce que les clubs sportifs sont des terrains de chasse privilégiés pour les pédocriminels, car ils accueillent un grand nombre de jeunes : chaque année, plus de 8 millions d'enfants sont inscrits à un sport ! Le sport aide aussi à

se confier et à extérioriser ses souffrances. Tout un programme de résilience a d'ailleurs été créé afin d'aider les victimes à se reconstruire, en partie grâce au sport.

**« On n'accompagne pas seulement les victimes issues du milieu sportif,** on les accueille toutes », assure Sébastien Boueilh. Selon l'urgence de la situation, des signalements sont régulièrement faits auprès du procureur de la République. La parole de chacun, victime, témoin ou proche est ensuite accompagnée (gratuitement) par la juriste et la psychologue de l'association.

« Mon témoignage a un effet libérateur incroyable et donne du courage aux enfants. »

### « Tout changement de comportement chez son enfant doit alerter »,

conseille l'ancien rugbyman. Échec scolaire, dessins à caractère sexuel, jeux inappropriés, scarifications...

Pour lui, il ne faut pas laisser de place au doute, il est primordial de demander conseil à une association compétente ou à des professionnels. Tout en gardant à l'esprit que les prédateurs sont partout (dans 94 % des cas, une victime connaît son agresseur), il recommande d'apprendre aux enfants que leur corps leur appartient et que parler de sexualité en famille n'a rien de tabou, afin que chacun puisse se confier sans crainte. ●

PROPOS REÇUEILLIS PAR ESTELLE HERSAINT

#ENSEMBLEONYARRIVERA  
EN PARTNARIAT AVEC 

# Réponses → d'experts



Dr Philippe  
Grandseigne  
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 ?

« Le papy de Manon, 4 ans, vient de décéder. Elle est inconsolable et me demande sans cesse où il est et s'il va revenir... » **TIPHANE**

Vers l'âge de 4-5 ans, la peur de la mort peut apparaître chez l'enfant. À un moment ou à un autre, votre enfant va vous poser très directement la question. La peur de la mort peut être provoquée par un décès dans la famille. En tant que parent, on aimerait éviter à son enfant les choses tristes de la vie, et on ne veut pas lui faire peur ou l'inquiéter. Mais, pour un enfant, la mort porte une autre signification que pour nous. Pour lui, la mort s'apparente plutôt à une séparation. Il est conseillé d'aborder ce sujet avec votre enfant quand il montre le besoin d'en parler. C'est justement en évitant ses questions ou en n'y répondant pas de manière satisfaisante que l'enfant peut développer une peur, car le parent lui signale son propre malaise.

Essayez d'expliquer la mort comme faisant partie de la vie, que l'un n'est pas possible sans l'autre. Il est surtout important de lui faire comprendre que la mort est quelque

chose de naturel et que personne n'en est responsable. Ainsi, vous éviterez que votre enfant se sente coupable d'avoir contribué à la mort d'un proche. Demandez-lui d'abord s'il a déjà une idée de l'endroit où est parti son papy, mamie. Vous pourrez alors estimer son degré d'inquiétude et sa représentation de la mort pour adapter votre réponse. Selon l'âge de l'enfant, cette représentation évolue. Laissez-le cheminer tranquillement. Ce n'est pas grave si l'enfant sent que les adultes n'ont pas toujours une réponse. Mais restez honnête dans vos paroles. Des explications religieuses sont valables, si vous en êtes convaincu.e. Quand l'enfant commence à s'interroger sur la mort, il pourrait vous demander qui s'occupera de lui si vous mourrez. Rassurez-le en lui disant que l'on meurt surtout quand on est très vieux. Puis, dites-lui qui s'occupera de lui: une tante, ses grands-parents, votre meilleure amie... **SV.**



## Gynéco

« Peut-on me forcer à accoucher par césarienne ? »

LAURA

Il existe une règle d'or en santé: le consentement. On ne peut donc pas forcer une femme à accoucher par césarienne. En revanche, il est parfois nécessaire de procéder en urgence à une césarienne pour garantir que le bébé et la mère soient en bonne santé à la naissance. Le meilleur moyen consiste donc à être préparée à ce type de situation, puisqu'on ne peut pas prévoir comment l'accouchement se déroulera. C'est un des objectifs des séances de préparation à la naissance et à la parentalité. On explique le pourquoi du comment, ce qui permet aux parents, le jour J, si ça doit arriver, de comprendre ce qui se passe dans le déroulement de l'accouchement et de pouvoir réagir en interaction avec les professionnels. Les parents peuvent discuter avec l'équipe, comprendre les enjeux et donner ou non leur consentement, de façon éclairée. Mais non, on ne peut pas forcer une maman à accoucher par césarienne. A.G.

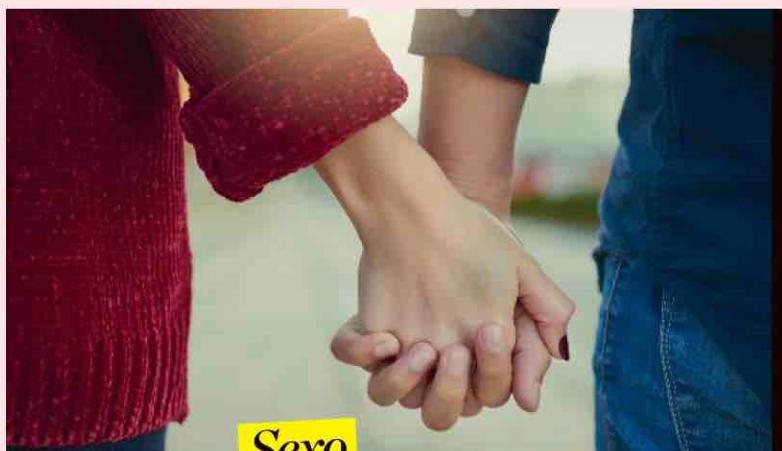


## Nutrition

« Mon fils de 3 ans préfère encore les purées aux légumes en morceaux, est-ce que je continue à lui en proposer ? Il mange par ailleurs de la viande, du poisson, des pâtes... non mixés. »

CYRIELLE, MAMAN DE NOË

Noë a des apports diversifiés, c'est ce qu'il faut retenir. Le fait qu'il préfère, pour l'instant, des purées n'est pas un problème au niveau nutritionnel. Pour préserver cette appétence à la diversité, vous pouvez lui proposer des purées moins mixées, avec de petits morceaux pour l'habituer progressivement à d'autres textures. J.R.



## Sexo

« J'ai accouché il y a 4 mois et je ne sens plus vraiment mon partenaire quand on fait l'amour. Est-ce inquiétant ? » JEANNE

Non, c'est juste une question de périnée relâché. Ça va revenir en se remusclant, mais ça peut mettre du temps. En dehors des séances chez un kiné ou une sage-femme, je conseille d'utiliser un œuf de Jade (ou œuf de Yoni), c'est un sex-toy très efficace ! En tout cas, pas de panique, la patience est de mise. À noter aussi: cette absence de sensation peut altérer le désir.

Bref, c'est un cercle vicieux dont on sort seulement grâce à une bonne rééducation ! Ça motive ! Enfin, inutile d'en parler à son partenaire qui va se sentir impuissant et qui pourrait lui aussi entrer dans une spirale de stress négative... Petite astuce en attendant que tout rentre dans l'ordre: expérimenter d'autres jeux érotiques sans pénétration vaginale pour avoir du plaisir. J.P.

# L'astro... pour **moi** et mon **mini-moi!**



## Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

**Bébé:** Bébé Taureau a un sommeil agité. Ses nuits ne sont pas un long fleuve tranquille ! Il se réveille, crie et pleure par intermittence. D'ici quelque temps, le cauchemar va cesser. Le pitchoun va faire ses nuits. Tout ça ne sera qu'un lointain souvenir.

**Maman Taureau:** Vous êtes hypermotivée au boulot. Rien ne peut ternir votre enthousiasme. Cet élan est même contagieux auprès de vos collègues. Ils mettent du cœur à l'ouvrage.

## Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

**Bébé:** Le mini-Gémeaux est une vraie crème. Jouer et enjoué, il fait des tonnes de risettes. Il aime qu'on le prenne dans les bras, qu'on lui parle, qu'on le câline. Tout cet amour lui donne le sentiment d'exister. Ça lui procure de la force et de la joie.

**Maman Gémeaux:** Côté forme, c'est les montagnes russes ! Certains jours, vous avez du mal à tenir la route. Vos batteries semblent à plat. Mais d'autres jours, vous avez un peps incroyable. Vous pourriez déplacer des montagnes. C'est peut-être dû à votre sommeil.

## Cancer

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

**Bébé:** Oh là là, le petit Cancer multiplie les bêtises ! Comme déchirer les rideaux, balancer les objets par terre ou tartiner les coussins de purée... Son imagination semble sans limites. Le loulou découvre son univers. Il n'a pas conscience de ses maladresses.

**Maman Cancer:** Vous êtes aux anges. Avec votre partenaire, vous êtes sur la même longueur d'onde. Vous fourmillez de projets. L'ambiance est idyllique à la maison. Du coup, les petits soucis n'ont pas prise sur vous. C'est simple, vous ne les voyez même plus.

**Maman Lion:** Quel ennui ! Vous avez l'impression de tourner en rond. Sortez de votre zone de confort ! Bousculez vos habitudes. Ça donnera un peu de piment à votre vie.

Au début, ça vous demandera des efforts. Mais vous verrez, vous finirez par être contente.

## Bélier

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

**Bébé:** Le petit Bélier a vraiment la bougeotte. Il ne s'arrête pas une minute, sauf à l'heure de la sieste... Quand il est dans les bras, il râle pour qu'on le descende par terre. Et c'est pareil lorsqu'il est assis sur nos genoux. Il faut croire que bébé à toujours beaucoup mieux à faire...

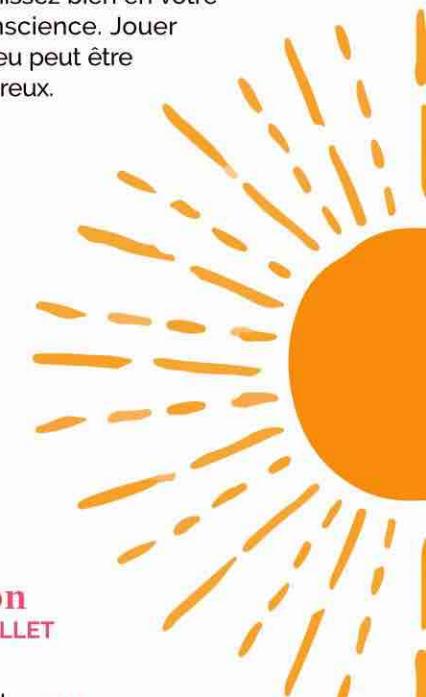
**Maman Bélier:** Vénus fait des siennes. Vous pourriez ressentir le besoin de séduire. Voir avoir envie de flirter et d'être désirée par les hommes. Mais le jeu en vaut-il la chandelle ? Réfléchissez bien en votre âme et conscience. Jouer avec le feu peut être dangereux.

Après le 15,

votre fougue flétrit un peu. Mais vos résultats

restent positifs. Tant

mieux.



## Lion

DU 23 JUILLET  
AU 23 AOÛT

**Bébé:** Le lionceau

sort ses griffes. Il tape ou mord les autres. Pour un jou-

jou, par exemple. Ce compor-

tement est vraiment inattendu.

Le bambin est d'un naturel plutôt

doux. Cette attitude a forcément une

explication... Mais bébé doit quand même

comprendre que ce n'est pas bien.

**Maman Vierge:** Vous voulez tout contrôler, et ça vous épouse à petit feu. À force, vous risquez de

mettre un genou à terre. Voir deux. Vous ne pouvez pas tout maîtriser. Faites confiance aux autres, essayez de déléguer. Vous ne vous en porterez pas plus mal.

## Vierge

DU 24 AOÛT AU  
23 SEPTEMBRE

**Bébé:** Le petit Vierge a moins faim. Peut-être à cause de

bobos. Si son appétit fluctue un peu, c'est normal. Il est comme les grands !

Les bébés sont souvent moins gloutons en grandissant. La courbe de poids est un bon indicateur pour savoir si tout est ok.



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

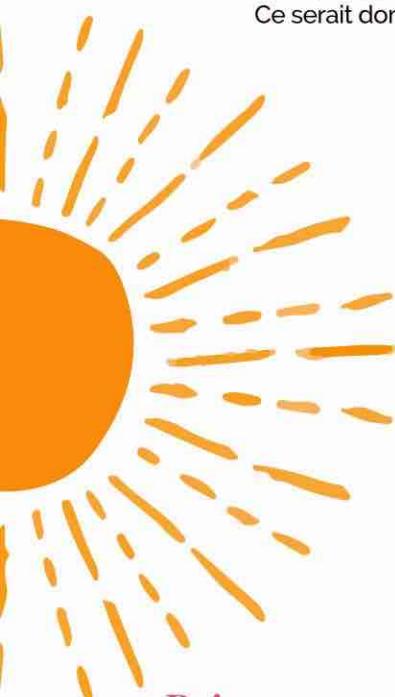


### Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

**Bébé :** Le mini-Balance risque d'être un peu perturbé. Surtout si ses petites habitudes sont bousculées. Car le pitchoun y est attaché : elles le sécurisent. Après le 25, tout rentre dans l'ordre. Il retrouve ses repères. La période d'adaptation est passée.

**Maman Balance :** Vos efforts professionnels aboutissent. C'est gratifiant. Si vous envisagez de demander une promotion ou une augmentation, la période est favorable. Mais faites preuve de diplomatie. Sinon, vous n'obtiendrez pas gain de cause.

Ce serait dommage.



### Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

**Bébé :** Pas la peine de lui chanter une berceuse ! Le petit Poissons est passé "maître ès dodo". Il s'assoupit dare-dare. Ensuite, il dort sur ses deux oreilles, malgré le bruit ou l'agitation. Mais à son réveil, il faut que maman (ou papa) soit là.

**Maman Poissons :** La situation évolue au boulot. Mais ce n'est pas à votre avantage. Vous avez le sentiment d'être le dindon de la farce, et ça ne passe pas. Tapez du poing sur la table pour faire valoir vos intérêts. Sinon, vous allez encore plus mal le vivre.



### Scorpion DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

**Bébé :** Le bébé Scorpion pique de grosses colères. Il crie et pleure.

**Maman Scorpion :** Avis de tempête ! Vous Si c'est un tout-petit, il ne sait pas encore parler, c'est sa façon de s'exprimer !

Le pitchoun est plus grand ? Il est en pleine période d'opposition. Son mot préféré, c'est « non ».

**Maman Scorpion :** Avis de tempête ! Vous affrontez des moments difficiles, dont quelques disputes. Essayez de vous pré-

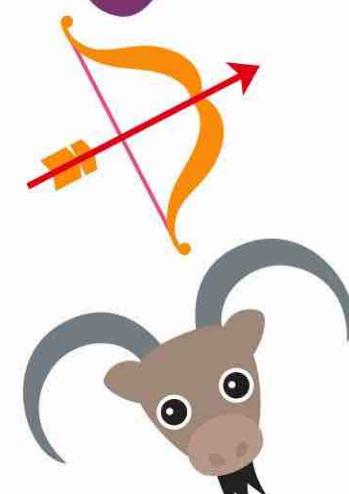
server au maximum et de calmer le jeu.

Faites le dos rond en attendant que ça passe. Attiser les conflits est à éviter. Ça peut vous être préjudiciable.

### Sagittaire DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

**Bébé :** Le petit Sagittaire est en pleine forme. Il s'amuse et crapahute à tout va dans la maison. Alors, forcément, il est difficile à suivre. Mais, à la fin du mois, le pitchoun connaît une légère baisse de régime. Pour mieux repartir de plus belle...

**Maman Sagittaire :** Ce mois-ci, les planètes ne vous font pas de cadeau. Rien ne se passe comme vous le souhaitez. Ce n'est pas facile. Le sort s'acharne. Vous avez deux options : attendre que ça passe ou résister contre vents et marées. Réfléchissez et faites le bon choix !



### Capricorne DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

**Bébé :** Le mini-Capricorne devient plus timide, mais également plus craintif. Il pleure quand des inconnus le prennent dans leurs bras.

Ça va durer un petit moment, mais pas de quoi s'alarmer. Son caractère va reprendre le dessus. Ses craintes devraient finir par s'estomper.

### Verseau DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

**Bébé :** Bravo ! Le petit Verseau fait de beaux progrès. Il les enchaîne même, ce mois-ci.

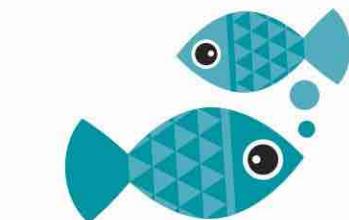
comme Midas. Tout ce que vous touchez se transforme en or. Les succès s'enchâtent au travail ou à la maison. Et ça vous donne des ailes. Mais ça vous donne des ailes. Mais gare à vos finances ! L'argent ne va pas rester longtemps dans votre porte-monnaie...



**Maman Capricorne :** En avril, vous êtes

comme Midas. Tout ce que vous touchez se transforme en or. Les succès s'enchâtent au travail ou à la maison. Et ça vous donne des ailes. Mais ça vous donne des ailes. Mais gare à vos finances ! L'argent ne va pas rester longtemps dans votre porte-monnaie...

**Maman Verseau :** Vous subissez des petits soucis de santé, les premiers jours d'avril. Mais vous avez de sacrées ressources. Vous parvenez sans peine à vous remettre sur pieds. Vous retrouverez bientôt une forme olympique. Oui, il y a de la Wonder Woman en vous !



# 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](mailto:prenom.nom@uni-medias.com)  
Directrice générale, directrice de la publication : Nicole Derrien

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 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi)

ou Par mail : [service.clients@uni-medias.com](mailto:service.clients@uni-medias.com)

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

Pour vous abonner [www.boutique.parents.fr](http://www.boutique.parents.fr)



Ce magazine est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement (FSC®)

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

Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

## ABONNEZ-VOUS

1 AN  
PARENTS  
(10 NUMÉROS)

25,90€  
seulement  
AU LIEU DE 29€\*\*

### Bulletin d'abonnement

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

+ Rapide + Pratique abonnez-vous sur [store.uni-medias.com](http://store.uni-medias.com)

CPG  OUI, je m'abonne à **PARENTS** pour 1 an (10 numéros)  
au prix de **25,90€ seulement** au lieu de 29€\*\*.

Je joins mon règlement de 25,90€ par chèque bancaire ou postal à l'ordre de UNI-MÉDIAS.

Mme  M. \*Nom

\*Prénom

\*Adresse

\*Code postal

\*Ville

Date de naissance de bébé (ou prévue)

\*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. A défaut, Uni-médias ne sera pas en mesure de répondre à votre demande. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'Uni-Médias habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après la dernière 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. Vous pouvez également dénier 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 [store.uni-medias.com](http://store.uni-medias.com). Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Nous réservons le droit de manquer à vos demandes si elles sont manifestement au désespoir ou si elles sont manifestement fondées sur une mauvaise volonté. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur [www.store.uni-medias.com](http://www.store.uni-medias.com). Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrir au Service Client : service.client@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au (appel non surtaxé) PARENTS est édité par Uni-médias, SAS au capital de 711 860 €, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38ZZZ104183, filiale de Crédit Agricole SA. Uni-médias est éditeur des magazines *Docteur Famille*, *Comme moi*, *Santé Magazine*, *Parents*, *Regard*, *Délices Jardin*, *Maison Creative*, *Débouts en France*, *Plus de Peau*, *magazine*, *Secrets d'Histoires*, *Yummypedia*, *Les Petits Plats de Laurent Maricotte* et *Les Maternelles*. Offre valable 2 mois et réservée à la France métropolitaine. Date de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro : 4 semaines environ après envoi/reception de votre règlement.

Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au  N° Cristal 09 69 32 34 40

APPEL NON SURTAXÉ

### RÉDACTION

Directrice de la rédaction :

Anaïs Jouvancy

Assistante :

Sylvie Malvaut-Salutare

Rédactrice en chef adjointe :

Christine Avellan

Direction artistique :

Noureddine Gourri

Secrétaire générale de la rédaction :

Lucie Delaugère

Pédiatrie-Psychologie :

Sylviane Deymié (chef de service)

Grossesse-Société :

Katrin Acou-Bouaziz (chef de service)

Nutrition-Loisirs :

Véronique Bertrand (chef de rubrique)

Édition :

Frédérique Payen

(1<sup>re</sup> secrétaire de rédaction et chef d'édition Web)

Chef de studio :

Valérie Saingaraud

Photos :

Anne Gustin (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

Directrices pôle Beauté :

Anne Jannot,

anne.jannot@uni-medias.com

Elodie Leblond,

elodie.leblond@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.idduadi@uni-medias.com

Sandy Dumontier,

sandy.dumontier@uni-medias.com

Diversification : Christelle Bonnaud

### AUDIOVISUEL/COMMUNICATION

Farid Adou

### VENTE AU NUMÉRO

Xavier Costes

### NUMÉRIQUE MARKETING

Joffrey Ricome

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 Aït 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 : Février 2023

Distribution : MLP

### IMPRIMEUR

AGIR GRAPHIC

BP 52207, 53022 Laval Cedex 9

[www.agir-graphic.fr](http://www.agir-graphic.fr)

Origine du papier : Finlande

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : P<sub>tot</sub> 0,003 kg/T

### ABONNEMENTS

1 an-10 numéros

FRANCE : 25,90 €

Abonnements pour la Belgique :

Edigroup, Tél. : 070/233 304

abonne@edigroup.be - [www.edigroup.be](http://www.edigroup.be)

Abonnements pour la Suisse :

Edigroup, Tél. : 022/860 84 01

abonne@edigroup.ch - [www.edigroup.ch](http://www.edigroup.ch)

Autres pays hors Belgique, Suisse, nous consulter au : 00 33 969 323 440

Imprimé en France

# NOUVEAU

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

N°5 nouveau

# LES MatERNELLES

AVEC AGATHE LECARON

“ Mon fils me demande tous les jours en mariage... ”

“ AGATHE sur le divan ”

VACANCES BAROUDEUR AVEC UN BÉBÉ ... et survivre sans divorcer !

LA CRISE D'ADOLESCENCE, EN FAIT, C'EST COMME LA CRISE DE LA QUARANTENAINE ! La preuve par 4

EST-CE QUE J'AIME TROP MON ENFANT ? → Couper le cordon pour leur donner des ailes

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

TENDANCE COUPLE ON NE DORT PAS DANS LE MÊME LIT... ...mais tout va très bien merci !

Chiche ? DEMAIN J'ARRÈTE... DE ME COMPARER AUX MÈRES PARFAITES SUR INSTA !

QUE PENSER DU BOOM DES ACCOUCHEMENTS À DOMICILE ?

CES ENFANTS QUI DEMANDENT À CHANGER DE GENRE

CPPAP

L 15676-4-F 4,90 € RD

uni-medias

Actuellement en vente  
chez votre marchand de journaux  
ou sur [store.uni-medias.com](http://store.uni-medias.com)

Actuellement en vente  
chez votre marchand de journaux  
ou sur [store.uni-medias.com](http://store.uni-medias.com)



# Biolane



Protéger la peau  
de votre bébé ...

avec les couches  
Biolane.



Disponible en pharmacie, en grande surface et sur [Biolane.fr](http://Biolane.fr)