

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

0-10 ANS

Green attitude

25 bons plans écolo
qui font du bien au porte-monnaie!

Alimentation,
fringues, soins...

Toutes nos astuces
pour vivre mieux

8-10 ANS
Pourquoi il nous ment

ENCEINTE

- Rêves, pleurs, colères... Quand l'inconscient s'emballe !
- L'engorgement mammaire, non merci !

C'est quoi
ces petits
boutons ?

3 PARENTS
TEMOIGNENT :
"Mon enfant
est HPI"



10 PHRASES
MAGIQUES
à dire à
son enfant

SPASMES
DU SANGLOT
C'est grave
docteur ?

DESTINATION : UN PRINTEMPS FÉERIQUE

CE PRINTEMPS, CÉLÉBREZ LE GRAND FINAL[®] DU 30^e
ANNIVERSAIRE DE DISNEYLAND[®] PARIS AVEC TGV INOUI



30^e ANNIVERSAIRE
GRAND FINAL



IL Y AURA TOUJOURS UN **InOui** SUR LEQUEL COMPTER



TGV
InOui

RENDEZ VOUS SUR LE SITE ET L'APPLICATION snfcconnect EN GARES, BOUTIQUES, AGENCES DE VOYAGES AGRÉÉES SNCF ET PAR TÉLÉPHONE.

*Jusqu'au 30/09/2023. Visuel : © A. Moreau - Studio graphique TGV INOUI. TGV INOUI est une marque enregistrée de SNCF Voyageurs. Tous droits de reproduction réservés. SNCF Voyageurs - SA au capital social de 157 789 960 €, inscrite au RCS de Bobigny sous le numéro 519 037 584 - 4, rue André Campra - CS 20012 - 93212 Saint Denis. AM0223.

Édito

“Je fais de mon mieux...”

Parfois, on a tendance à se compliquer la vie...

Alors qu'il suffit de trois fois rien. Trois fois rien pour les faire grandir... droits dans leurs bottes et bien dans leurs baskets. Du genre ? Penser à prononcer quelques phrases magiques, au quotidien, comme on planterait des graines.)

Du genre... lui dire qu'on l'aime quoi qu'il arrive et quoi qu'il fasse (pour qu'il puisse se le rappeler quels que soient ses choix ou ses échecs).

Du genre... lui demander pardon (pour qu'il sache que s'excuser n'est pas une faiblesse).

Du genre... lui demander ce qu'il en pense (pour qu'il se sente considéré comme le membre d'une équipe).

Du genre... lui dire qu'on le comprend (pour lui montrer qu'il peut exprimer toutes ses émotions).

Du genre... créer avec lui son mantra avec, selon sa difficulté du moment et sous sa photo collée sur une feuille blanche : « Je fais de mon mieux. Je suis génial(e) » ou « Je m'aime et m'accepte comme je suis », que l'on entonne gairement avec lui chaque soir et chaque matin.

Dans la course effrénée crèche-train-boulot-pédiatre-courses-devoirs-pompote-playmo-bain-pyjama-histoire du soir (liste non exhaustive), on a vite tendance à les oublier ces petites phrases magiques qui-ne-mangent-pas-de-pain-comme-dirait-mamie-paulette, et pourtant... elles font déplacer des montagnes...

PHOTO DE COUVERTURE : SHUTTERSTOCK



Retrouvez cet épisode de notre podcast Parents “Galère sa mère !”



QR



Anaïs Jouvancy
Directrice de la rédaction

→ (page p. 56)



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

Sommaire



On kiffe



On caline



28



36

- 7 Coup de crayon
- 8 Billet d'humeur de Julien Blanc-Gras: Quand l'Enfant part en classe découverte
- 10 Billet d'humeur de Jessica Cymerman: Les 10 commandements de la mère pas trop parfaite du dimanche
- 12 La tendance... Cultiver son potager en famille
- 14 On les veut !
- 17 Actus
- 24 Maman du monde... au Soudan du Sud
- 26 Entre parents, on se comprend !

BÉBÉ À BORD

- 30 On se comprend Rire, pleurs, colères... quand l'inconscient travaille
- 32 On zoome Un photographe pro pour son accouchement
- 34 5 questions essentielles sur... L'engorgement mammaire

38 ÂGE PAR ÂGE

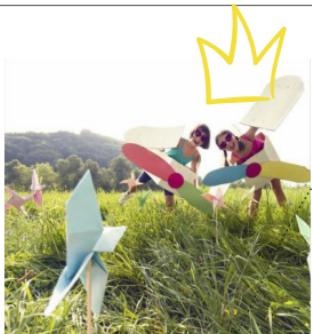
- 0-1 ans: Il boudé ses purées
- 1-2 ans: Elle a des spasmes du sanglot
- 2-3 ans: Il ne joue pas avec les autres
- 3-4 ans: Elle a très peur des chiens et des chats
- 4-6 ans: Elle ne veut rien jeter
- 6-8 ans: Il écrit de manière lisible
- 8-10 ans: Elle ment beaucoup

NOS KIDS À LA LOUPE

- 38 ÂGE PAR ÂGE
- 48 On checke C'est quoi ces boutons ?
- 52 Comment bien choisir... son lit parapluie
- 56 On chouchoute: 10 phrases magiques à dire (sans limitation) à son enfant
- 60 On explique: Les bons mots pour leur parler de nous
- 66 Psy à la rescousse Elle a été témoin de nos disputes
- 68 On les fringue: Le temps des pique-niques

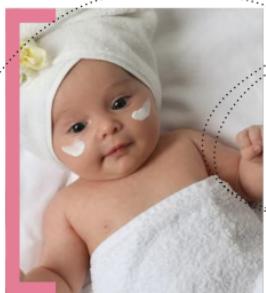
Une partie de cette édition comprend... Pour les abonnés: une lettre de bienvenue, un courrier de relance d'abonnement, une lettre facture à PARENTS.

Pour le kiosque: un échantillon collé Klorane et 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 cultive

on bichonne



70



80

DU TEMPS POUR MOI

- 72** Beauté: On n'a pas le temps...
Vite un make-up 2 en 1!!
- 76** Tendance beauté:
Nos bons plans, c'est cadeau !
- 78** Je l'ai vécu...
"J'ai co-allaïté la fille de ma belle-sœur
à sa naissance"

On s'équipe



MA TRIBU À MOI

- 82** L'interview sans filtre de @mamamuco:
"Je ne veux surtout pas m'apitoyer sur mon sort."
- 84** Dossier Green attitude:
Alimentation, fringues, soins...
Toutes nos astuces pour vivre mieux
- 102** Témoignages:
"Notre enfant est HPI"
- 106** On mange de saison...
Le radis rose
- 108** Produit miracle: 10 idées de génie
pour utiliser le miel
- 110** Comment les occuper !!!?

112 Quoi faire ensemble ??!!

115 Écoparentalité:
4 activités ludiques
et gratuites

117 On vous trouve
formidables:
Samra Seddik, une sage-
femme qui aide
les femmes en situation
de précarité

118 On se questionne:
Réponses d'experts

120 L'astro pour moi
et mon mini-moi

RETROUVEZ LA VERSION
NUMÉRIQUE DU MAGAZINE SUR: [uni_médias](#)



Disponible sur
App Store

SFR PRESSE

ePresse

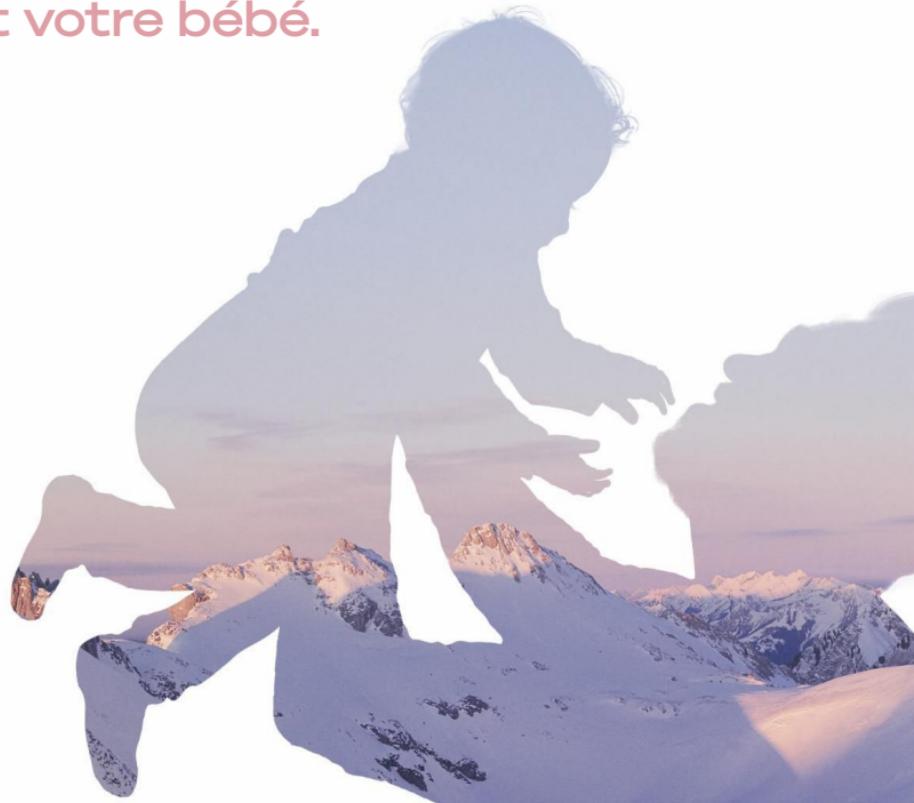
LeKiosk

RELAY

Google play



Pure et naturelle,
idéale pour vous
et votre bébé.



evian®
DRINK TRUE

Drink True = Source d'authenticité.

evian® est pure et naturelle comme toutes les eaux minérales naturelles et soutient les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en faveur d'un allaitement maternel pendant les 6 premiers mois de la vie. S.A.E.M.E, Evian- R.C.S. 797 080 850 Thonon

Plus d'informations sur :



@evianbebe

LA CASQUETTE DE TONTON CHRISTOPHE,
LA ROBE DE COUSINE ZOÉ,
LE T-SHIRT DE TON GRAND FRÈRE,
LES COLLANTS DE LA VOISINE
ET LES BOTTES DE PLUIE DE MAMAN
QUAND ELLE ÉTAIT PETITE...

... RIEN NE SE PERD,
TOUT SE RÉCUPÈRE !



Quand l'enfant part en classe découverte

L'Enfant va voyager pour la première fois en dehors du cadre familial. Comment le père survivra-t-il ?

J -40 Les enfants sortent de l'école dans un grand tsunami d'excitation, sautant sur leurs parents en hurlant les mots « classe découverte », « Normandie » et « char à voile ».

J -30 Réunion d'information. La salle de classe est bondée de parents concernés. Les maîtresses détaillent le programme de l'aventure à venir. Notre fils va partir. Loin de nous. Pendant dix jours. C'est la première fois qu'il va évoluer aussi longtemps hors de tout cadre familial. Un papa demande si on peut connaître les identités des animateurs sur place, révélant l'angoisse sous-jacente de tout parent qui confie son enfant à des inconnus.

J -7 On commence à préparer la valise. Grosses discussions parentales autour du nombre de chaussettes à emporter. Étiquetage de tous les vêtements. Ça ne rentrera jamais.

J -1

- On va pas trop te manquer, dou dou ?
- Non, ça va.
- Un peu quand même, non ?
- Tu sais papa, la classe découverte, c'est aussi un moyen d'aller vers l'autonomie.

JOUR DU DÉPART
7 heures du matin. Des parents inquiets et des CE2 réjouis attendent le car devant l'école.

Le boucan est inimaginable. Les enfants montent, le véhicule démarre. C'est le grand vide.

J 1 C'est le début de dix jours de liberté. Les géniteurs délivrés de leur marmaille peuvent s'adonner à des activités dont le souvenir est profondément enfoui dans leur mémoire préparentiale comme aller au cinéma sur un coup de tête ou sortir tous les soirs. Liberté toutefois polluée par des pensées parasites de type « le char à voile, c'est quand même très dangereux, non ? »

J 2 Observation fébrile du téléphone dans l'attente des photos et messages envoyés sur le blog par les enseignantes. On dirait mon fils sur ce char à voile. Est-ce qu'il a bien mis son casque et son tour du cou ?

J 4 L'Enfant ne nous a toujours pas écrit. On a pourtant pensé à glisser une enveloppe timbrée à notre adresse dans son sac. Il a dû se casser le bras.

J 5 Visite d'une cidrerie. Sur la photo, l'Enfant ne porte pas de plâtre. Tout semble bien se passer.

J 6 Atelier cerf-volant et étude du milieu marin. Mon fils auscule des algues. Pourvu qu'il mange bien à la cantine.

J 7 Crédit d'un groupe whatsapp destiné à offrir



Julien Blanc-Gras

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



un cadeau aux deux saintes qui ont supporté 45 enfants H24 de leur plein gré. Toujours pas de lettre au courrier.

J 8 Les enfants commencent à préparer la boum de veille du départ. Photo de mon fils bouquinant sur son lit. Il a sûrement pris froid.

J 9 Réception d'une lettre : « Chers parents, je m'amuse beaucoup. Le cuisinier s'appelle Patrick. J'espère que vous allez bien. Gros bisous. » Nous voilà rassurés, à la veille du retour.

JOUR DU RETOUR

Une assemblée de parents piaffant d'impatience se rue sur le car contentant la progéniture. Effusions, embrassades, cris de joie.

- Alors c'était comment ?
- C'était génial, les animateurs étaient très gentils.

Après enquête, on apprend que l'Enfant « assure grave en char à voile ».

Il nous informe qu'il sait désormais faire son lit tout seul. Petit miracle, grand pas vers l'autonomie.

- Et quoi d'autre, fils ?
- Vous m'avez manqué, quand même. •



LA VOITURE DU FUTUR EST DÉJÀ CHEZ SPOTICAR.

**Être leader de l'occasion en France*,
c'est rendre disponibles dès aujourd'hui
les véhicules et les services de demain.**

**C'est vous permettre d'avoir le choix
entre 6 000 modèles électriques et hybrides,
parmi plus de 50 000 occasions
parfaitement révisées.**

**C'est faire le choix de rouler
dans des véhicules fabriqués hier,
pour penser sereinement à demain.**

SPOTiCAR

DES OCCASIONS PLEINES D'AVENIR

spoticar.fr

Les 10 commandements de la mère pas trop parfaite du dimanche

serial mother Le blog

Jessica Cymerman
alias SerialMother
est maman
de 4 enfants



Se dimanche, en dehors du fait que c'est le lendemain du samedi et la veille du lundi, c'est le jour où on a bien envie de faire RIEN. Sauf qu'avec des enfants, ça devient compliqué. Voici les 10 conseils de notre chroniqueuse SerialMother, pour pouvoir en profiter comme il se doit. Vous n'avez pas du tout l'intention de devenir cette mère hyper suivie sur Instagram qui se lève à 5 heures du matin (miracle morning tralalère) le dimanche, pour méditer, avant de partir cueillir des fraises à la ferme en famille, puis de bruncher dans un resto bio sans gluten ?

Alors voici nos 10 commandements !



1. **Le dimanche**, à table, on n'est pas obligés de se mettre.
2. **Le dimanche**, en jogging et en pyjama, on aura le droit de traîner.
3. **Le dimanche**, les enfants auront le droit de regarder un petit DVD.
4. **Le dimanche**, on joue à « Mange donc ce qu'il y a dans le frigo. Ah, il n'y a rien ? Bah, ne mange pas ».
5. **Le dimanche**, on fait la sieste. TOUS. TOUUUUUS.
6. **Le dimanche**, on a le droit de ne pas débarrasser (sauf les enfants ÉVIDEMMENT).
7. **Le dimanche**, ce sont les enfants qui vont promener le chien. Même à 12 mois, oui.
8. **Le dimanche**, surtout, surtout, on ne demande pas à maman de l'aide pour les devoirs.
9. **Le dimanche**, on ose le petit pot tout fait.
10. **Le dimanche**, on lâche prise (et on demande à Junior de faire de même, car un enfant qui met ses doigts dans une prise, c'est dangereux, non ?)

Tut Tut Bolides

Série Pro

À vos marques,
prêts,
ROULEZ !

Je déborde
d'énergie !

Lenny
as du circuit



Suzie
alerte incendie

Jasper
pick-up
légendaire



Chris
lieutenant
de police



Victor
bolide super
confort



Elio
top chrono

Tut Tut Bolides Série Pro,
une collection de véhicules parlants
et musicaux pour s'inventer plein d'histoires !

Avec leur look réaliste et chacun leur personnalité, ces bolides accompagnent
votre enfant sur la route des découvertes. Leur visage lumineux déclenche des mélodies,
des phrases et des effets sonores pour le plus grand plaisir des petits. **De 2 à 6 ans.**



www.vtech-jouets.com

vtech®

Des jouets malins pour grandir intelligent

LA TENDANCE...

Cultiver son potager en famille

Plus de 23 millions de Français font pousser leurs fruits et légumes. Pour le plaisir de mettre les mains dans la terre, pour « manger bon » et de saison, et sensibiliser leurs enfants à la nature. Décryptage

45 % des Français avouent consommer au moins une fois par mois des produits issus d'un potager (le leur, celui d'un voisin) ou d'un jardin partagé. Pour 29 %, c'est une fois par semaine. Pour 10 %, c'est tous les jours. (Étude OpinionWay pour Terre & Humanisme, janvier 2022).



1. Les tomates



www.youtube.com/watch?v=criqaUaEe8
pour travailler au potager avec ses enfants,
par Une fleur parmi les fleurs (100 000 abonnés),
auteure de « Mon potager en pots » chez Rustica
éditions, 9,95 €.

Le Potager du Débutant - Discussions



www.facebook.com/groups/244237236712527
Le groupe « Le Potager du débutant - Discussions » pour dénicher de précieux conseils pour débuter et réussir son potager.



https://www.instagram.com/jardi_mimie/?hl=fr

« Mes fruits et légumes, je les cultive en pots. »

«Quand j'étais enfant, j'ai toujours vu mes grands-parents cultiver leurs légumes. Dès qu'il manquait quelque chose à table, on allait le chercher au potager. J'ai voulu recréer cela, depuis le balcon de mon premier studio parisien jusqu'à mon petit jardin vendéen où je cultive en pots et en jardinières. Sur de petites surfaces, on peut cultiver tant de choses: aromates, fraises, tomates cerises, fruitiers nains (pécher...). Mon fils de 5 ans et demi s'intéresse à la façon dont ça pousse, il apprécie le goût... Pour moi, ce sont les clés de l'autonomie!»



CAROLE

« On s'y est mis l'an dernier. »

«Petit, je voyais faire mon père et mon oncle au jardin. L'an dernier, j'ai transformé 100 m² de mon jardin en potager. Avec ma femme, on teste, on se rate aussi. On apprend! Les poivrons n'ont rien donné et la plupart des fraises ont été mangées par les oiseaux. Mais on est fiers de notre récolte de tomates Coeur-de-bœuf et de pommes de terre made in nord de la France! Notre garçon de 3 ans et demi, Arthur, nous a aidés aux semis, à reboucher les trous... Il sait distinguer les légumes du jardin de ceux du supermarché!»



ALEXANDRE

S'engouement pour le potager constaté pendant le confinement se confirme. Puisque selon les derniers chiffres, 34 % des Français (soit environ 23 millions de personnes) cultivent un potager près de chez eux et 60 % aimeraient le faire*. Pourquoi un tel engouement? Que ce soit dans leur jardin, un espace vert partagé ou sur leur balcon, la grande majorité des jardiniers amateurs considèrent que c'est une bonne façon d'apprendre aux kids d'où viennent les aliments. D'ailleurs, 7 personnes sur 10** y font participer leurs enfants dans le but de transmettre des émotions vécues quand ils étaient jeunes, tout en les sensibilisant à l'environnement. Pour Isabelle Jean, responsable du programme Jeunesse au WWF pour l'Ecole Potagère, c'est une excellente chose, car on revient de loin. « Il y a une dizaine d'années, 87 % des enfants ignoraient ce qu'était une betterave et 25 % ne savaient pas que les frites étaient faites avec des pommes de terre*** », explique-t-elle. Ça coïncide avec l'envie des Français d'être plus attentifs au contenu de leur assiette, aux bons produits, à leur santé. Et si en plus, avec une inflation qui, selon l'Insee, devrait s'envoler à 5 % en un an en juin prochain, on peut faire des économies... ● SABRINA BAILLEUL



SANDRINE

« Qu'importe la météo, je profite du potager. »

«Passionnée par la biodiversité, j'ai consacré mon premier métier dans une société du CAC 40. Devenue enseignante à mi-temps, je passe le reste sur ma parcelle de 2 m² que je cultive dans le jardin de Nour (Noursolidarite.com). Un jardin solidaire à Paris. J'y fais pousser des fruits et légumes de saison, quelques fleurs. Garance, ma cadette, m'a accompagnée souvent. Aujourd'hui au collège, elle vient encore pour le plaisir de mettre les mains dans la terre. Enfin, j'y anime deux fois par semaine des ateliers pédagogiques et un club nature (Sousospieds.fr).»

« C'est que du plaisir ! »

«Nous avons 4 enfants entre 3 et 6 ans. Sur nos 50 m² de potager (25 m² en serre), on récolte des haricots verts, des tomates, des fruits... mais ça demande du temps et je ne veux pas en être esclave. Les enfants picorent les fraises et les framboises à la source, ils s'amusent et apprennent d'où vient ce qu'ils mangent. En plus, ils prennent l'air, manipulent la terre... Avec mon mari, on fait partie d'une assoc' de sauvegarde du matériel agricole ancien (L'Epi). Tous les ans, on plante des pommes de terre à l'ancienne. Et que dire de ce fameux goût du fait maison?»



CAMILLE

« On rêve de vivre en autosuffisance. »

«Mon mari et moi avons vu nos parents jardiner et transformer leurs légumes. Aujourd'hui, on adore passer du temps dans notre beau jardin de 5 000 m², situé dans l'Eure. On cultive pommes, cerises, kiwis, pêches, tomates (165 kg en 2020!)... le plus possible en bio. Avec tout ça, je fais des conserves, des confitures et des expériences culinaires (kéfir de fleurs, bière maison...) et mon mari greffe les fruitiers. Nos enfants (19, 16 et 12 ans) adorent récolter, picorer, cuisiner les fruits et légumes. On est quasiment en autosuffisance pour les fruits. Notre but est de passer à temps partiel pour vendre nos arbres et fruits.»



ANNE

DES POTAGERS MÊME DANS LES ÉCOLES

L'envie de cultiver se transmet dès le plus jeune âge et des initiatives se multiplient hors de la sphère familiale. Au sein des écoles notamment. Par exemple, l'Ecole Potagère du WWF a permis la création de potagers dans 84 établissements scolaires (écoles et collèges) répartis dans toute la France.

PROPOS RECUEILLIS PAR SABRINA BAILLEUL EN JANVIER 2023

ON LES VEUT!



ALL RD/OPPEL/2A/1/TB/STOCK



Sweat à capuche en coton molletonné, du 3 au 14 ans, 7 couleurs au choix. [Okaidi.fr](https://www.okaidi.fr), 19,99 €.

Du fun et de la couleur!

Ça n'est pas le printemps pour rien: explosion de couleurs dans les chaumières!



Coupelle en grès orange, H5 x L15 x P15 cm. [Maisondumonde.com](https://www.maisondumonde.com), 11,99 €.



Espadrilles made in France, avec des matières recyclées. [Payote](https://www.payote.com), 22 €.



Montre Tie and Dye Coral, 4 couleurs disponibles et 2 tailles. Small, 99 €, extra-small, 69 €. [ice-watch.com](https://www.ice-watch.com).



6 nouveaux coloris pour le stylo iconique signé Paul Smith, vendu dans son élégant étui assorti. [Carandache.com](https://www.carandache.com), 49 €.

Oiseau interactif, 8 modèles aux plumages colorés qui se connectent les uns aux autres. [Digibirds, Silverlit](https://www.digibirds.com), 14,99 €.



Vernis à ongles Go Green, 32 teintes au choix. [Yves Rocher](https://www.yves-rocher.com), 8,50 €.



Etui iPhone Lou en cuir, 98 €. Cordon Tessa Multicolore, 19 €. [Louvini.com](https://www.louvini.com), 117 € l'ensemble.



Il siffle et chante plus de 50 mélodies.

PAR SYLVIE MALVAULT-SALUTARE

C&A

Parfait
ensemble

Le jean
sculptant
39,99 €

c-a.com

Retrouvez le Podcast **PARENTS**



Scannez ce
QR code
pour retrouver
nos podcasts



FAMILLE
RECOMPOSÉE:
GALÈRE SA
BELLE-MÈRE !



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



PRÉNOM
COMMENT
NE PAS POURRIR LA
VIE DE NOS ENFANTS ?



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



parents.fr

DEEZER



WHAT'S UP?



QU'EST-CE QUE LES "HATEFUL EIGHT"?

La pire période n'est pas celle que l'on croit! Ce n'est en effet ni le "non" des 2 ans, ni l'adolescence. Un sondage réalisé auprès de 2000 parents par Onepoll pour Mixbook, en 2020, et réapparu en février 2023, montre que l'âge le plus difficile serait le "hateful eight" – ou "odieux 8 ans". Pourquoi? L'enfant grandit, devient plus indépendant, n'a plus envie de répondre aux sollicitations parentales. Et il est en pleine pré-adolescence, avec la puberté qui approche. De quoi affirmer haut et fort son individualité ! V.B.

Maman solo: une BD témoignage

Parce que chaque parcours de PMA est différent, Elodie raconte le sien dans une BD illustrée par Jennifers Piers. Sa maternité, ses doutes, son insémination artificielle par un donneur anonyme, en Belgique, ses joies et ses galères jusqu'aux 10 ans de sa fille, Ness. Un témoignage sincère et drôle. V.B.

"Ma vie de maman solo"
Textes Élodie Laloum,
illustrations Jennifers Piers,
éd. Dunod Graphic.
(En librairie le 19/04/2023.)



Certains stérilets augmentent le risque de dépression

L'Agence nationale de sécurité du médicament alerte sur deux stérilets hormonaux (le Minera et le Donasert) dosés à 52 mg de levonorgestrel. Une étude* montre qu'ils augmenteraient de 13 % le risque d'avoir recours à un antidépresseur. L'an dernier, 214 000 femmes s'en sont fait poser un. V.B.

*Publiée en décembre 2022 dans le *Journal of the American Medical Association (Jama Network)*

“Fri For Mobberi”

ou "Libéré du harcèlement" arrive en France. Dès la crèche, ce programme danois de prévention veut sensibiliser les tout-petits au respect, à la bienveillance, à la tolérance et au courage.

Le but ? Que les enfants eux-mêmes empêchent les comportements dangereux. M.B.

TELLE MÈRE, TELLE FILLE !

D'après une étude britannique, c'est à 31 ans que l'on commencerait à ressembler moralement à notre mère. Ce qui coïncide, en France, avec l'âge de la première maternité. L'étude a également montré une corrélation entre la ressemblance physique avec nos parents et notre comportement. Plus nous leur ressemblons, plus nous aurions de chances d'agir comme eux. G.B.



Comment protéger son couple après bébé ?

L'arrivée d'un bébé est un véritable bouleversement pour le couple qui devient parents. D'ailleurs, 20 % des nouveaux parents sont touchés par le baby clash. Méline Lecluze Amorotti l'a vécu. Elle partage son parcours à travers un récit à cœur ouvert. Son témoignage s'accompagne de conseils préventifs et de l'expertise d'une psychologue clinicienne. V.B.



"Baby Clash"
de Méline Lecluze
Amorotti
éd. Larousse.
(Paru le 1^{er} mars
2023)

Choisir ses gènes, pour rendre bébé intelligent ?

38 % des États-Uniens seraient prêts à tester les embryons avant une FIV, dans le but de choisir les plus susceptibles d'intégrer l'une des 100 meilleures universités... Si, à ce jour, aucun bébé n'a été conçu à la suite d'une sélection selon ses futures aptitudes scolaires, l'enquête fait froid dans le dos ! M.B.

Étude publiée dans la revue Science le 9 février 2023

1 sur 10

L'obésité connaît « une forte augmentation dans les classes d'âge les plus jeunes », assure Annick Fontbonne, épidémiologiste à l'Inserm. Selon elle, 1/10^e des jeunes adultes de 18 à 24 ans (9,2 %) seraient obèses. Un chiffre qui a quadruplé en vingt ans. E.H.

BÉABA®

BABYCOOK® EXPRESS®



LE FAIT MAISON
VITE-PRÊT, BIEN-FAIT



LE PLUS RAPIDE*



Repas prêt
en moins de 15 min



Cuisson vapeur saine



Eco-conçu



* des Babycook® selon une étude externe et indépendante (Mai 2022).

Retrouvez tous les produits Béaba® sur beaba.com



L'IMPACT DE L'ALCOOL SUR LE VISAGE DE BÉBÉ

On connaît déjà l'impact négatif de l'alcool pendant la grossesse, mais mesurons-nous réellement ses effets ? Une étude¹ a révélé que l'alcool aurait une incidence sur la forme du visage de l'enfant. Entre autres, « la pointe du nez retroussée, le nez raccourci, le menton retroussé et la paupière inférieure rentrée ». Une conséquence de ce que l'on appelle le SAF (Syndrome d'alcoolisation fœtale). Et ce, même en consommant une faible quantité d'alcool, comme un verre de vin ou une bière par semaine. G.B.

¹In Human Reproduction, 16/02/2023

Le toucher vaginal systématique, c'est fini !

Ça bouge du côté des consultations chez le gynéco ! Dans ses dernières recommandations, le Collège national des gynécologues obstétriciens (CNGOF) considère que le toucher vaginal ne doit être effectué que s'il représente une aide au diagnostic. Concrètement, pour la délivrance d'une contraception hormonale ou le suivi d'une grossesse sans risques, par exemple, il ne sera plus proposé d'office. F.P.

Ses premières règles, sans tabous !

On sait qu'elles vont bientôt arriver et on n'ose pas aborder le sujet ? Ce livre nous libère ! Comment parler des premières règles avec notre louloute, comment l'équiper, faire de ce moment un rite de passage vers sa nouvelle féminité... Conseils, témoignages et exercices pratiques pour ouvrir le dialogue sont les bienvenus ! S.D.



"Les premières lunes de ma fille" de Mélanie Mélot, éd. Jouvence, (Paru le 28 février 2023)



Inemuri

"Dormir tout en étant présent" : c'est la traduction de ce terme japonais, qui décrit le fait de s'endormir dans des endroits insolites, pour une sieste-minute réparatrice. Avec ce coussin géant à enfiler, et qui nous donne l'allure d'une quille, on peut faire la sieste absolument partout ! F.P.

LIGHTFIELD STUDIOS/AGENCEBOSTOCK

EXOMEGA CONTROL

BYE-BYE LA PEAU
SÈCHE QUI GRATTE

-95%
DE DÉMANGEAISONS*



Aimé par les **PARENTS**

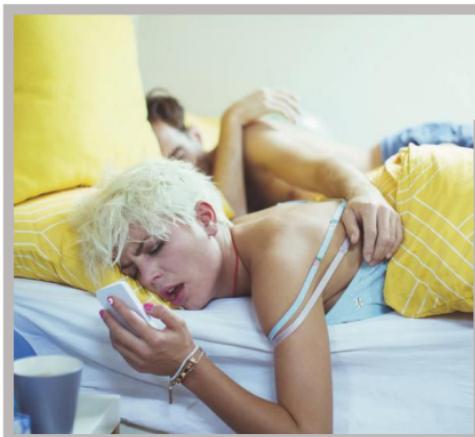


Recommandé par les
DERMATOLOGUES



* Etude clinique sur 94 sujets utilisant un soin EXOMEGA CONTROL (lait, crème, baume). Moyenne des résultats entre les 3 textures à 22 jours.

 Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique



#AU SECOURS !

LES TROUBLES DU SOMMEIL IMPACTENT L'ORGASME

C'est la conclusion d'une étude* universitaire de Baltimore, aux États-Unis : l'insomnie et l'apnée du sommeil ont un impact néfaste sur notre capacité à ressentir un orgasme. Lorsque le corps manque de repos, le niveau d'œstrogènes et de testostérone baisse. Or, ce sont deux hormones essentielles dans la libido et la fonction sexuelle, des femmes et des hommes. Pour nous qui dormons peu depuis qu'on est mamans, ce serait un peu la double peine ! M.B.

*Publiée dans la revue *Urology* le 28/11/2022

Ça va makomouler dans les chaumières !



Etuis collector Astérix et Obélix, 18 € l'un, coffret Astérix village 31 €, makomoulages, dès 5 ans. Accessoires de réalisation (plâtre, cuillère doseuse, croisillons, 6 pots de peintures, pinceau) fournis.

... et pas que les kids, on parie ? Après une célèbre marque de figurines, c'est au tour de l'icône Mako moulages de céder à la folie Astérix dans le sillon du film, pour revivre les aventures de nos Gaulois sur la Route de la Soie. Deux étuis collectors à l'effigie d'Obélix et Astérix au format XXL de 15 cm et un coffret de 4 personnages avec décor village gaulois. Forcément, on craque. S.D.

Les enfants veulent des jouets qui reflètent leurs émotions

Lego a mené une étude sur le bien-être, auprès de 1000 enfants de 6 à 12 ans, du 20 décembre 2022 au 5 janvier 2023. Résultat : 28 % sont fatigués par l'école, 26 % par les devoirs... Ils sont aussi nombreux à être en colère et stressés. Autre enseignement de cette étude : la moitié d'entre eux aimeraient que leurs jouets expriment des émotions, comme la tristesse, l'inquiétude, le stress. V.B.

1 jeune sur 6

pense que la Terre est plate. C'est le résultat d'une enquête réalisée par l'Ifop auprès de 2 000 jeunes Français de 11 à 24 ans. La proportion est même de 1 jeune sur 3 pour les utilisateurs réguliers de TikTok. Des chiffres qui témoignent d'une défiance en hausse envers la science, parmi une frange de la population. F.P.

DU 11
AU 22
AVRIL
2023

SPÉCIAL BÉBÉ

La sélection qui défend le budget des jeunes parents

7€
,95
**5€
,95**

PRIX DE LANCEMENT



Lot de 3 bodies
manches courtes bébé
« Mots d'enfants »
100% coton bio. Du 3 au 36 mois.

-25%



-25€

54€
,90⁽²⁾
**29€
,90**

DONT 0,97€
D'ÉCO
PARTICIPATION

Transat
« Easy
Relax »



Transat au design épuré avec
une assise large et confortable.

-30€

99€
,90⁽²⁾
**69€
,90**

DONT 0,50€
D'ÉCO PARTICIPATION

Robot Multifonctions
culinaire pour bébé



Garantie constructeur 2 ans.⁽¹⁾
Prépare un repas complet
en moins de 15 min.

RETRouvez L'INTEGRALITÉ
DE NOS OFFRES BÉBÉ
EN MAGASIN

et sur l'appli
Mon E.Leclerc



FLASHEZ-NOUS

TOUT CE QUI COMpte POUR VOUS EXISTE À PRIX E.LECLERC

(1) Voir conditions de garantie en magasin. (2) Prix conseillé par la coopérative au(x) point(s) de vente participant à l'opération commerciale. Offres réservées à une consommation personnelle. Le magasin se réserve le droit de refuser toute demande d'une quantité supérieure aux besoins habituels généralement constatés pour une consommation personnelle. Offres interdites à la revente. Pour connaître la liste des magasins, des Drive participants et les modalités,appelez : ALLO E.Leclerc 09 69 32 42 52



Astuce

Pour le petit-déjeuner post-accouchement, on prépare notre porridge à la pâte de tamarin, censé donner de la force aux mamans et aider à produire plus de lait. On pense qu'elle rend les mères assez grosses pour allaiter leurs bébés.



À l'âge de 10 ans, Concy a émigré avec sa famille en Australie. Elle conserve le mode de vie sud-soudanais.



« Au Soudan du Sud, la gifle ou le bâton sont encore populaires. »





Chez nous, tout le monde doit grandir vite !

Je suis l'aînée de 9 frères et sœurs. À 8 ans, je gardais les plus petits: en les portant sur mon dos, cuisinant et m'occupant de leurs vaccins. Chez nous, tout le monde doit grandir vite. Dès que j'ai commencé à marcher, je cherchais de l'eau dans un puits, très loin du village et je travaillais dans les champs. Ma mère devait marcher de nombreuses heures pour nous acheter de la nourriture, parfois

20 km par jour, avec des kilos sur la tête et un bébé sur le dos. Par contre, je n'étais jamais seule - il y avait toujours une tante, une cousine ou une grand-mère prête à aider ou à demander de l'aide. Mes sœurs et mes cousins sont toujours là pour m'aider, et la famille de mon ex-mari est aussi présente. Ils sont très nombreux: mon beau-père avait 37 épouses, autant d'aides pour les bébés!



Il n'existe pas de petit ami, on doit se marier !

Dans ma culture, il n'existe pas de "petit ami". Dès que j'ai présenté mon "ami" à la famille, on a dû se marier. Et ensuite tout le monde nous demandait: le bébé, c'est pour quand? Choisir de ne pas être mère, ce n'est pas une option. Ma mère aurait eu une crise cardiaque si elle en savait plus sur la contraception, comme les préservatifs ou la pilule! Quand je suis finalement tombée enceinte, j'ai dû faire très attention. Au Soudan, les femmes qui portent un bébé sont sacrées. Ma mère m'a interdit de sauter, de trop bouger. Je ne pouvais pas manger de produits contenant de la canne à sucre, car les Soudanais pensent que ça peut couper la peau du bébé. Je ne le crois pas, mais j'ai suivi les règles traditionnelles.

« Pour les mères soudanaises, il est normal qu'une autre personne, pas nécessairement de la famille, puise leur enfant. »

La future maman ne se plaint pas...

Une mère doit être forte et ne doit pas se plaindre, si elle a mal. Quand j'ai commencé à avoir des contractions, je n'ai pas pleuré. J'ai calmement appelé ma mère et elle m'a donné une herbe spéciale, pour que ça aille plus vite. Après quelques heures, j'ai finalement perdu les eaux et c'est là que j'ai crié pour la première fois. À l'hôpital, quand la sage-femme m'a demandé quel était le degré de ma douleur de 0 à 10, j'ai eu honte de dire plus de 6 ou de demander une pérudurale. Ma mère et mon mari étaient avec moi tout le temps. Elle me disait: « Tu te débrouilles très bien! », ce qui m'encourageait. Elle a donné naissance à 9 enfants, la plupart du temps toute seule, alors je savais que tout irait bien.



On masse matin et soir

Après la naissance, la mère ou la belle-mère s'installe chez les jeunes parents. Ma mère a été extraordinaire. Alors que j'étais encore à l'hôpital, elle a nettoyé toute la maison et préparé la nourriture pendant des jours. Puis elle a pris deux semaines de congé et s'est occupée de moi et du bébé. Elle lavait le bébé et le massait matin et soir - c'est notre tradition sacrée. Elle m'a baignée dans une eau très chaude avec de l'huile d'olive, en me frottant avec une serviette, même la zone vaginale, et en remuant mon ventre pour que tout sorte après l'accouchement.

Au village, une chambre par foyer

Dans ma culture, l'obéissance est très importante. Un enfant doit écouter un adulte, c'est la règle n° 1. Malheureusement, la gifle ou le bâton sont encore populaires. J'ai grandi en Australie, donc je n'y crois pas, mais certains membres de ma famille pensent encore que c'est la seule façon d'apprendre aux enfants à bien se comporter. Par exemple, quand j'allaitais et que mon fils me mordait, ma mère m'a dit de le mordre ou de le pincer en retour. Je ne l'ai pas fait, mais d'autres mamans soudanaises m'ont dit que cela pouvait aider. Au village, les parents dorment avec leurs bébés, car il y a généralement une chambre pour tout le monde.

La prévalence de la malnutrition aiguë chez les enfants sud-soudanais est en déclin, elle est passée de:
22,7 % en 2010 à
13,3 % en 2018

L'allaitement exclusif est passé de:
45 % à **74 %** en 2018

Le nombre limité de soignants et le manque d'accès aux services de santé ont produit certains des pires indicateurs de santé au monde, avec un taux de mortalité infantile de:

98 décès pour 1 000 naissances.

ANNA PAMULA ET DOROTHÉE SAADA



Entre parents On se comprend !



La liste de numéros « au cas où »

Au départ, on veut juste faire un petit doc pratique avec 2-3 contacts utiles pour la baby-sitter ou mamie. Le truc à coller sur le frigo, presque rien. Et quand on commence à réfléchir aux différentes situations d'urgence (la chute dans l'escalier, le feu dans la cuisine, le cambrioleur dans le jardin...), on dresse une liste de 22 numéros. Et c'est à peine si on ose placarder le résultat, complètement flippant pour tout le monde. Bon, finalement, le plus sûr, c'est p'tet de rester à la maison et de se mater une série ?

Le conseil impossible à tenir

« Prendre un temps de jeu chaque soir avec son enfant » (en mode grenouille calme). Et qui fait cuire les pâtes, couler l'eau du bain, tourner les machines pendant ce temps-là ???

Qui a encore un week-end de libre avant l'été ?

Entre les week-ends de pont où « On sera PAS là ! », les mariages des potes, les spectacles (danse, musique...), la fête du baby tennis, la kermesse, l'anniv' du cousin, le carnaval du centre aéré, le concert booké depuis deux ans, le zoo dont les places vont périrer, les 70 ans de mamie... qui, parmi vous, a encore un seul week-end de libre avant juillet ? Qui ? Personne. Voilà. Personne. On se reverra donc en septembre. Ou en octobre, c'est plus sûr.

La phrase qui énerve...

« On n'a jamais été aussi amoureux que depuis la naissance du petit » (et nous, on n'a jamais autant voulu s'enfuir seule dans la montagne).

L'HEURE BLEUE (au parc)

Il a fait beau, chaud et la meilleure option, c'était les emmener se défoncer au parc. Maintenant, il est 18h37 et on rêve d'être téléportés chez nous avec les kids propres et en pyj devant la télé. Sauf qu'il reste des obstacles. Déjà, retrouver les mômes ! Ensuite, les convaincre de remettre leurs baskets / déterrer leurs casquette-sweat-jouets... / laver leurs mains avec du gel / les faire remonter sur le vélo ou dans la pousette / fermer notre sac plein de sable crado et de gâteaux moisiss / marcher sous les jérémiaades « Pipi ! », « J'ai soif », « Ma tétiiine !!! » / surer jusqu'à ouvrir la porte. Nous sommes des héros.

DERMASENS

EN TOUTE CONFiance

Découvrez la routine idéale pour les tout-petits

eau micellaire



gel lavant



crème
de change



liniment



Fabriqué en France

INGRÉDIENTS
d'ORIGINE NATURELLE
jusqu'à 100 %

BIO
CERTIFIÉ COSMOS
ORGANIC

CONFORMEMENT
à
0 %
NOUS ENGAGEMENTS

100 %

des parents constatent que les formules

apaisent, nettoient en douceur et laissent la peau de bébé douce (1000) préviennent de l'apparition des rougeurs et des irritations du siège



(1) Gel lavant 3 en 1, % de satisfaction, étude sous contrôle pédiatrique, 20 sujets, 21 jours. / (2) Eau micellaire nettoyante 3 en 1, % de satisfaction, étude sous contrôle pédiatrique, 20 sujets, 21 jours. / (3) Liniment Oléo-calcaire, % de satisfaction, étude sous contrôle pédiatrique, 20 sujets, 21 jours. / (4) Crème de change, % de satisfaction, étude sous contrôle pédiatrique, 20 sujets, 21 jours *Voir selon références

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE ET SUR WWW.LABORATOIREMARQUEVERTE.COM

{Bébé à bord

Le grand huit des hormones et des émotions...



ENCEINTE

LE SOIR, ON ÉTEINT LA LUMIÈRE !

Selon une étude* récente, s'exposer à la lumière artificielle pendant la grossesse augmenterait le risque de développer un diabète gestационnel. Même si ce lien n'est pas clairement décrypté, les chercheurs supposent que cela perturberait notre horloge interne, et en particulier notre capacité à réguler le glucose. Les scientifiques insistent cependant sur l'importance de l'hygiène de vie pour empêcher la survenue d'un diabète pendant la grossesse : ne pas prendre trop de poids, manger sain, et bouger. F.P.

*American Journal of Obstetrics and Gynecology
Maternal-Fetal Medicine, 10/03/23

19 prénoms

donnés
moins
de 5 fois

Vous cherchez un prénom original pour votre bébé à naître. Voici 20 prénoms de petites filles et de petits garçons qui ont été donnés moins de 5 fois à Paris l'an dernier : Maë, Bluma, Lysandre, Massandje, Ziyad, Philomène, Sören, Zelda, Tess, Robinson, Laïa, Kenzo, Dora, Josh, Perla, Hakim, Nell, Dimitri, Malek. Et à l'inverse, les deux prénoms les plus portés au monde sont Marie et Mohamed ! V.B.



"BIRTHING MAKE-UP"

La tendance qui monte...

Popularisé par les influenceuses, le "birthing make-up" ou maquillage d'accouchement divise les femmes enceintes. Certaines le voient comme une manière de se sentir à l'aise, tandis que d'autres le considèrent comme une pression sociale de plus. Du point de vue médical, cette pratique pose aussi son lot d'interrogations. En effet, un maquillage prononcé pourrait empêcher le personnel médical de détecter toute anomalie au niveau de la couleur de la peau de la maman. Et côté bébé, en raison de l'odeur et de la texture du make-up, le maquillage pourrait perturber la naissance du lien affectif entre la mère et son enfant. G.B.

Sommaire

- 30 On se comprend : Rires, pleurs, colères... quand l'inconscient travaille
- 32 On zoom : Un photographe pro pour son accouchement
- 34 5 questions essentielles sur... l'engorgement mammaire



Rires, pleurs, colères... Quand l'inconscient travaille

Enceinte, on sent que tout change en nous, et pas seulement sur le plan physique. Rêves surprenants, pleurs ou colères inexpliqués... notre inconscient s'emballé ? Les pros de la santé mentale parlent de "transparence psychique de la grossesse". Quèsaco ?



L'EXPERTE

Mathilde Bouychou
PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE
spécialisée en
périnatalité (Paris)
Animatrice du podcast
Parentalité(s), auteure
de "Désir d'enfant".
Solars éditions. (Paru en
septembre 2022)



De quoi parle-t-on ?

Pendant neuf mois, on se prépare à une nouvelle identité : devenir mère, d'un premier enfant ou des suivants. « Dès l'annonce de la grossesse, on constate chez les femmes une levée du refoulement », explique la psychologue Mathilde Bouychou. C'est-à-dire, selon les professionnels de la santé mentale, on aurait plus facilement accès à notre inconscient. Notre regard bascule petit à petit de l'extérieur vers notre intérieur. On s'intéresse à ce qui se passe en nous, physiquement et psychiquement.

Un peu d'histoire

La psychiatre et psychanalyste française Monique Bydlowski a lancé le terme de "transparence psychique" en 1997 pour caractériser cet état où « des fragments de l'inconscient viennent à la conscience ». Elle se basait entre autres sur les travaux de Donald Winnicott, un célèbre psychanalyste britannique, qui fut l'un des premiers à s'intéresser aux futures et nouvelles mères.

Des rêves bouleversants et des interrogations nouvelles

« Toutes les femmes enceintes sont concernées, mais avec une intensité qui varie », précise Mathilde Bouychou. Les manifestations diffèrent aussi d'une personne à l'autre. Certaines se souviennent au réveil de rêves intrigants – portes vers l'inconscient. D'autres vont interroger longuement leurs parents sur le bébé qu'elles ont été ou sur le déroulement de leur naissance. Des futures mamans s'étonnent aussi de se mettre en colère pour des motifs anodins (en apparence) ou de se mettre à pleurer sans en expliquer la cause. Il peut s'agir de réminiscence de leur vécu avant l'âge de 3 ans, dont elles ne se souviennent pas consciemment.

La grossesse marque une période de grande vulnérabilité et de sensibilité. On n'hésite pas à communiquer à notre entourage nos émotions et notre besoin de nous sentir écoutées.

UNE SEVERINE BICORNACI

« Des traumatismes sont remontés. »

« J'ai commencé dès le début de ma grossesse (pourtant désirée) à sentir énormément d'anxiété. Lorsqu'on m'a annoncé que j'attendais une fille, des traumatismes sont remontés... Ils sont liés à des violences sexuelles et gynécologiques subies dans mon passé. Je ne pouvais plus les mettre dans une boîte et les enfermer ! C'est là qu'a commencé ma dépression, avec des cauchemars, des phobies d'impulsion, une humeur changeante. J'ai dû consulter un psychologue. Avec le recul, je pense qu'il s'agit de la pire et de la meilleure période de ma vie : la maternité m'a imposé un travail sur moi. »



Louise
Maman
de Ysé, 4 ans

Quand consulter un professionnel de santé

Au-delà de ces manifestations courantes, il arrive que la grossesse laisse ressurgir des traumatismes enfouis. Ils peuvent faire émerger un malaise, une souffrance, et éventuellement des symptômes dépressifs. « Consultez rapidement un professionnel de santé, quand vos émotions deviennent envahissantes, que vous n'arrivez plus à les réguler », conseille Mathilde Bouychou. On n'accompagne pas assez les femmes sur ces dimensions psychiques. Quelques séances suffisent parfois, sans s'engager dans une longue thérapie. »

Ça s'arrête quand ?

En consultation, la psychologue observe que la transparence psychique peut perdurer après l'accouchement, « associée à la préoccupation maternelle primaire décrite par Donald Winnicott. L'ensemble de ces mécanismes permettent à la jeune mère de s'identifier à son bébé et de répondre de façon la plus adaptée possible aux besoins de celui-ci. » Mais si nous nous lassons de cette sensibilité accrue, on se rassure : cela ne s'éternise pas...

La faute aux hormones ?

Cortisol, œstrogènes... On accuse souvent les hormones de la grossesse, pour justifier les crises de larmes. Elles jouent certes un rôle important dans cet état mental particulier, mais pas uniquement. Selon Mathilde Bouychou, des mères adoptantes en font aussi l'expérience. Devenir parent est un processus psychique et les difficultés ne s'expliquent pas seulement d'un point de vue hormonal.

Une opportunité de changement

La transparence psychique déstabilise, cause parfois des souffrances, mais elle représente aussi une occasion de mieux se connaître. Le bouleversement en cours permet de travailler sur nous-même et de comprendre certains aspects de notre personnalité. Des souvenirs ou émotions difficiles peuvent ressurgir, pour moins nous peser par la suite. Et nous laisser plus de disponibilité pour notre bébé. Mathilde Bouychou raconte que « beaucoup de parents se sentent dans un moment de flottement, comme s'ils marchaient sur des sables mouvants », avant de retrouver la terre ferme.

Vous en
pensez quoi?

Un photographe pro pour son accouchement

On connaîtait le reportage de mariage, voici venu le reportage d'accouchement! La tendance vient des pays anglo-saxons et séduit de plus en plus de couples qui souhaitent immortaliser l'événement sous toutes ses coutures. Explications pour se faire un avis éclairé...



© Benoît Davoust

« Notre album
est un immense
bonheur! »

« Jonas, mon conjoint, a prévenu notre photographe dès qu'on est parti de la maison. Il a donc assisté à tout l'accouchement (dans une maison de naissance). On s'était rencontrés avant. C'était très important pour nous que le contact passe bien. Quand j'ai senti l'envie de pousser, le photographe a pris des photos jusqu'au bout. A vrai dire, on l'a complètement oublié avec les émotions! Notre album photos est un immense bonheur, même pour Elias qui le regarde souvent. »

AURÉLIE, 40 ans
Maman d'Elias,
3 ans et demi



© Séverine Reynaud



© Audrey Le Guen



© Nathanaël Charpentier

Qu'en pense
la communauté
PARENTS

28 % des parents
sont pour prendre un
photographe pro lors
de l'accouchement!

(Sondage réalisé sur 241 parents
sur le compte Instagram de Parents
le 15 février 2023).

Nous sommes passés de 3 à 43 photographes spécialisés en deux ans », raconte Maxime Fauré, co-fondateur avec Hélène Halgand et Nathanaël Charpentier du collectif Carmin, Collectif des photographes d'Accouchement pour la promotion du Reportage sur le devenir Mère et les Images de Naissance*. Sur les images du compte Instagram du collectif, ne vous attendez pas à voir défiler des mines radieuses de jeunes mamans remaquillées après l'effort ou de papas versant pudiquement une larme sur le berceau transparent!

**Des corps dénudés, du sang,
des larmes, de la sueur,** parfois des parties intimes dévoilées, un sein, une fesse ou encore des visages de nouveau-nés déformés par le premier cri, cheveux collés, cordon encore palpitant, placenta en gros plan même : les images de reportage d'accouchement peuvent choquer. Âmes sensibles, s'abstenir!

Et pourtant, ces clichés, qui font sortir la naissance de l'ombre (nous, les mamans, ne voyons pas tout ce qui se passe !), racontent une histoire, intime, bouleversante. Et il

faut bien l'avouer, nous touchent et nous rappellent des sensations corporelles enfouies.

« Pour nous, il s'agit d'immortaliser ces moments très forts », reprend Maxime Fauré qui insiste sur une méthodologie « au cas par cas », en fonction des envies des parents, du déroulement de la naissance aussi. Certains couples voudront tout garder, d'autres censurer quelques passages. C'est alors au pro de s'adapter, de s'éclipser lorsque l'un ou l'autre le demande. Émotion trop forte, changement d'avis soudain ou encore complications médicales peuvent forcer le photographe à sortir de la pièce et à y revenir plus tard.

Le reportage d'accouchement nécessite bien sûr de prévenir le professionnel dès qu'on ressent les premières vraies contractions. « Il faut absolument rencontrer le photographe avant pour lever toutes les craintes et créer un cadre sécurisant. Mais surtout, demander l'accord de la maternité (la maison de naissance ou la sage-femme à domicile) », précise Maxime Fauré qui raconte comment il s'installe parfois sous un lit pour capter des images discrètement... Ce qui est certain, c'est qu'on se retrouve avec un vrai trésor à

feuilleter dans le salon. Peut-être pas avec tous nos invités. Mais très certainement avec nos enfants. Reste à savoir si pour eux l'expérience aide à se construire, renforce le lien, ajoute un volet de mémoire ou bien ôte une part du grand mystère de la vie.

« C'est toi et moi, maman, tu es sûre ? » ●

KATRIN ACOU-BOUAZIZ

*Le collectif Carmin regroupe une quarantaine de professionnels dans toute la France qui adhèrent à une charte précise. Toutes les infos et l'annuaire des photographes sur <https://collectif-carmen.fr>



Comptez une fourchette de prix entre 500 à 5000€, sachant que la prestation peut parfois durer très longtemps, même la nuit...



Mathilde Bouychou
PSYCHOLOGUE
Spécialisée en périnatalité

L'AVIS DE L'EXPERTE

« Ce qui est important, c'est ce qui en est dit : quels mots vont accompagner ces photos. »



Les enfants sont curieux et ont besoin qu'on leur raconte leur histoire et d'ailleurs, dans la question « Comment on fait les bébés ? », quand ils la posent, vers 2-3 ans, ça veut dire plutôt :

« D'où je viens ? » Les albums avec les photos des échographies, de la maman enceinte avec le ventre qui s'arrondit, de la salle d'accouchement, du bébé qui vient tout juste de naître aident l'enfant à se représenter d'où il vient, ce qui peut être vraiment très important pour lui. Donc mon positionnement: si c'est bien fait, avec de jolies photos, c'est plutôt rassurant pour l'enfant et ça l'aide à se construire. Je pense aussi aux bébés prématurés ou qui ont eu des débuts de vie difficile, un album de tout ce qui est passé pour eux: de la couveuse, avec des fils partout... va aider plus tard l'enfant à se représenter ce qu'il a vécu. »

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



© FRANCE TELEVISIONS - 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](http://france.tv)



5 Questions essentielles sur... l'engorgement mammaire



STOCK/ODYSSEUS/STOCK

55 % des bébés sont allaités en France (ils étaient 62 % en 2013).
Enquête du Syndicat français des allaitements pour l'enfance (SF2AE), publiée en janvier 2023.

L'EXPERTE



Carole Hervé
CONSULTANTE
en lactation IBCLC,
co-auteure de
"Mon allaitement sur
mesure" aux éditions
Albin Michel.

5.

Et si ça tourne en mastite ?

Si l'engorgement n'est pas pris en charge rapidement, il risque de dégénérer en mastite. Cette complication peut donner une forte fièvre et des douleurs importantes qui font penser à la grippe. Elle se traite au départ de la même manière que l'engorgement. Mais si les symptômes persistent au-delà de 24 heures, on consulte sans tarder!

Qu'est-ce que l'engorgement ?

C'est une complication de l'allaitement. Il s'agit de lait qui stagne dans les seins, on parle de stase de lait. Les seins sont chauds et tendus, on ressent une sensation d'œdème, les veines sont apparentes et la peau a un aspect peau d'orange. On a un peu de fièvre et surtout les seins sont très douloureux.

1.

À quoi est-ce dû ?

En général, l'engorgement, qui peut toucher un sein ou les deux, est dû au fait que le sein n'a pas été assez drainé. Ça arrive souvent au moment de la montée de lait, vers les 2^e et 3^e jours qui suivent la naissance, parce qu'il y a un afflux sanguin associé à une plus grande quantité de lait. Ça peut aussi arriver lorsqu'un sein est plus sollicité que l'autre au cours de la tétée, lorsque le bébé espace ses tétées de plus de 6 heures notamment ou lors d'un sevrage trop brutal.

3.

Comment on l'évite ?

Les tétées fréquentes et efficaces évitent au lait de stagner. Pour s'en assurer, on vérifie que notre nourrisson déglutit bien. Si ce n'est pas le cas, on peut faire une compression mammaire : faire un "C" avec le pouce et les quatre doigts en face et presser le sein pour augmenter le transfert de lait. On reste aussi attentive à la moindre sensation de boule dans le sein, synonyme de lait qui stagne. On peut alors masser un peu l'endroit pour enlever le trop-plein, voire utiliser un tire-lait, ou un recueil-lait.

4.

Comment on le soulage ?

On applique de la chaleur localement via une bouillotte ou des douches chaudes, ce qui favorise l'écoulement du lait. On met bébé au sein très souvent : dix minutes de drainage toutes les heures. On s'allonge pour récupérer le plus possible et on s'hydrate bien. L'engorgement disparaît en général au bout de 6 à 12 heures.

ÉMILIE VEYSSIE

QUAND
UN ENFANT
VOIT LE JOUR,
DES PARENTS
NAissent.

Pierre et Jade,
parents de 7 mois

Karine,
maman de 15 mois

Arnaud,
papa de 8 mois

Rita et Théo,
parents de 8 mois



gamme
bio

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

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



www.laboratoires-novalac.fr

Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson. Une bonne nutrition maternelle est essentielle pour préparer et maintenir l'allaitement. Les laits infantiles sont destinés à remplacer l'allaitement maternel si celui-ci n'est pas choisi, n'est pas adapté, est arrêté prématurément ou doit être complété. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. La mauvaise préparation d'un lait infantile peut entraîner des risques pour la santé des nourrissons et il est important de suivre les conseils pour une bonne reconstitution des laits infantiles. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Visuels non contractuels. FR1NOV15508/22 - Document établi en 02/2023.

 Laboratoires
Novalac

LES DOUTES DES PARENTS
MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

{Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant...



LABORATOIRES

KLORANE

NOUVEAU
SOIN VISAGE

91 %

peau apaisée
en 30 secondes*



Le GII est un outil de mesure de l'éco-socio-conception des produits cosmétiques et de santé familiale. Sa méthode conçue par Pierre Fabre et évaluée par AFNOR Certification, repose sur la cotation de 20 critères environnementaux et sociaux.

*91% satisfaction issu d'un test d'usage consommateur sur 66 femmes déclarant avoir la peau sensible âgées de 18 à 65 ans après utilisation de la crème riche pendant 21 jours.

Pivoine BIO
Paeonia lactiflora



Plante
médicinale

Nutrition
& protection



Disponible en pharmacie
et parapharmacie
www.Klorane.com

On s'équipe

le temps des pique-niques

Le printemps pointe enfin le bout de son nez et c'est le temps de s'équiper pour des déjeuners ensoleillés!

PAR MEGAL GROUKA



Robe en coton,
du 6 au 14 ans.
Zara, 19,95 €.



Veste en denim
du 2 au 13 ans.
Jelly Mallow,
78 €.



Short en denim,
du 2 au 14 ans.
Tocoto Vintage,
65 €.



Foulard
en polyester.
Piupiuchick,
25 €.



Lunettes en matière
Trueglass,
du 4 au 8 ans.
Cream, 45 €.



Baskets en nylon
et polyester,
du 25 au 30.
Gémo, 29,99 €.

HOLI&LOVE

On s'occupe

Panier en plastique recyclé, Liewood, 19 €.

Panier à pique-nique en joncs de saule, format enfant, Dille & Kamille, 19,95 €.

Combinaison en coton bio, du 2 au 16 ans, **Hundred Pieces**, 55 €.

Bob en crochet, Then New Society, 49 €.

Pantalon en jersey, du 2 au 12 ans, **The Animal Observatory**, 85 €.

Sandales en cuir waterproof, du 26 au 35, **Salt Water**, 70 €.

Tasse et paille en silicone, Liewood, 22 €.

Spray solaire, **SunBum**, 23 €.

Lunch box en denim, **Jojo Factory**, 25 €.

Nappe de pique-nique en laine et polyester, **Nature & Découvertes**, 49,95 €.

1. Cerf-Volant chez Rex, 13,50 €. 2. Jeu de 7 familles chez Londji, 15 €. 3. Jeu de société Pic Nic chez Djeco, 19,99 €. 4. Dînette Pique-Nique chez Oxybul, 24,99 €. 5. Set de bulles géantes chez Moulin Roty, 27 €. 7. Vélo 16 pouces B-Twin chez Décathlon, 200 €.

{Du temps pour moi

Maman mais pas que...





Bouillotte Wendy,
Madame Colette.

Une bouillotte portative pour soulager les douleurs de règles

Au quotidien, les douleurs des règles peuvent devenir franchement handicapantes. Surtout quand on souffre d'endométriose comme Leïla. C'est pour ça qu'elle et son mari ont eu l'idée d'une bouillotte pas comme les autres : portative et s'adaptant à toutes les morphologies, elle se glisse sous les vêtements et peut s'emporter partout. De quoi être soulagée au bureau en attendant le congé menstruel ! E.H.

ET VIVE LE SPORT !

Quand vous pincez votre cuisse, votre peau ressemble à celle d'une orange ?

C'est de la cellulite ! Si elle est naturelle, on s'en passerait bien ! Sur son site, l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport conseille : l'aquacycling, le jogging, l'aviron ou la corde à sauter, pour s'en débarrasser ! E.H.

Connaissez- vous le "coregasm" ?

Contraction de "core" (exercice) et de "gasm" (terminaison de "orgasm"), c'est un pic de plaisir ressenti pendant le sport. Si certaines le savent déjà, le phénomène a été prouvé par des chercheurs de l'université de l'Indiana aux États-Unis. Certains sports seraient plus stimulants que d'autres : la marche rapide, l'escalade à la corde ou au poteau, l'haltérophilie ou le vélo ! E.H.

Un soutien-gorge pour détecter le cancer du sein chez les femmes noires

L'entreprise canadienne Love & Nude (Collection Stage Zero) vient de créer, en collaboration avec une oncologue spécialisée en chirurgie mammaire, un soutien-gorge incroyable : il décale les tumeurs cancéreuses chez les femmes à la peau noire ou brune. Les femmes noires ont 40 % de risque en plus de mourir d'un cancer du sein (pour des raisons socio-économiques, ils sont détectés trop tard). En représentant trois principaux symptômes de la maladie (peau d'orange, décoloration, grosseur), ces sous-vêtements aideraient les femmes à reconnaître le cancer du sein. E.H.

Sommaire

- 72** Beauté : On n'a pas le temps...
Vite un make-up 2 en 1 !
- 76** Nos bons plans beauté
- 78** Je l'ai vécu...
"J'ai co-allaité la fille de ma belle-sœur à sa naissance

On n'a pas le temps...

Vite un make-up 2 en 1 !

Avec un seul produit,
on peut faire deux actions
minimum. On gagne
du temps et de l'argent!
Tout bénéf' pour nous !



Bien sûr, ils ne subliment pas le teint comme un fond de teint, mais certains matins, ça suffit à avoir une mine plus sympa !

Les soins

qui donnent bonne mine

En une application, ils hydratent et protègent la peau, tout en lui donnant du *glow*, grâce à leurs pigments rosés et à leurs nacres réflectrices de lumière. Un gain de temps que l'on ne va pas bouter ! On peut aussi opter pour une crème teintée hydratante avec un SPF (La Roche-Posay), ou une base perfectrice (que l'on peut utiliser seule, sans fond de teint), hydratante et lissante qui fait un joli grain de peau et donne de l'éclat (Benefit).



1. The POREfessional PorePrimer, Base de teint lissante pour minimiser l'apparence des pores Benefit, 22 €.
2. Hydraphase HA BB Crème SPF15 La Roche-Posay, 40 ml, 23,90 € (3 teintes).
3. Concentré Bonne Mine La Rosée, 30 ml, 26,90 €.
4. Parure Gold 24K, Base de Teint Perfectrice Guerlain, 30 ml, 75 €.
5. La Crème Rose de Jouvence Anti-âge Eclat La Provençale Bio, 50 ml, 13,90 €.
6. Crème des Reines Rose Eclat Sanoflore, 40 ml, 44,50 €.
7. La Base de teint Freezée NYX Professional Make Up, 17,95 €.
8. Soin Blush de Peau Crème Visage Désfatigante Rose Lumière Embryolisse, 50 ml, 30,50 €.

Unifier, corriger,
illuminer, protéger...

Un seul produit pour tout le teint !

L'idée, c'est d'avoir au moins deux actions en un seul produit : fond de teint et anticerne (*foundcealer*), fond de teint et poudre, fond de teint et illuminateur (Guerlain et Lancôme et leurs nacres auto-adaptables), fond de teint et soin (enrichi en acide hyaluronique, prébiotiques, niacinamide, huile d'argan...) + protection solaire, etc. Mention spéciale au *foundcealer*, qui peut aussi bien être déposé par touches en anticernes ou en correcteur, que sur l'ensemble du visage, à la manière d'un fond de teint seconde peau.



FOND DE TEINT & ANTICERNES (FOUNDCEALER)

1. Always Fabulous Foundcealer Stick Bourjois, 30 ml, 19,99 €, 15 teintes.
2. Full Coverage 2-en-1 Foundation & Concealer KIKO, 30 ml, 19,99 €, 21 teintes.



FOND DE TEINT & POUDRE

1. Super Stay 24H Fond de Teint Poudre Hybride Maybelline New York, 15,90 €.
2. Fond de teint en poudre soin SPF 30 Alme, 39 €, 5 teintes.



FOND DE TEINT & ILLUMINATEUR

1. Terracotta Le Teint, Fond de teint Perfection Naturelle Guerlain, 30 ml, 56 €, 30 teintes.
2. Teint Idole Ultra Wear Care & Glow Lancôme, 30 ml, 48 €, 30 teintes.

Autre point important : les formules sont, pour la plupart, composées à plus de 90 % d'ingrédients d'origine naturelle.

FOND DE TEINT & SOIN & PROTECTION SOLAIRE

1. Fond de teint Infaillible 32H Matte Cover 4 % de niacinamide SPF 25 L'Oréal Paris, 30 ml, 13,90 €, 20 teintes.
2. BB Crème au Ginseng SPF 20 Erborian, 15 ml, 20,90 €, 5 teintes.



Les mascaras qui fortifient les cils

Enrichis en agents boosters de pousse : huile de ricin (Revlon, Aime), céramides (L'Oréal Paris), collagène et kératine (Bourjois), extraits de bambou (Maybelline New York) ou d'iris (Yves Saint Laurent), vitamine B5 (Chanel, 1944 Paris)... ces mascaras n'alourdissent pas les cils et leur donnent une longueur irrésistible ! On peut les choisir en brun noir, une teinte profonde sans être trop dure pour les yeux clairs ou les cils blonds. Certains se démaquillent à l'eau tiède, évitant l'usage du coton sur cette zone fragile. Ainsi, le contour de l'œil est protégé (Aime).



1. Mascara Telescopique Lift L'Oréal Paris, 14,90 €. 2. Twist Up The Volume Bourjois, 15,50 €. 3. Mascara Sky High Cosmic Black Maybelline New York, 12,99 €. 4. Mascara L'Authentique 1944 Paris, 22 €. 5. So Fierce ! Mascara Big Bad Lash Revlon, 10,95 € (Monoprix).

Un rouge à lèvres baume qui colore et nourrit les lèvres

Cette nouvelle génération de baumes teintés, d'huiles à lèvres ou de rouges à lèvres crémeux offre une onctuosité addictive et une brillance intense. Infusées d'actifs de soin (huiles végétales, miel, céramides, squalane, beurre de mangue...), les formules offrent un confort total. Mention spéciale au Red o d'Hourglass maintes fois récompensé, le seul vrai rouge vraiment vegan (qui n'utilise pas de carmin cochenille, un insecte qui lorsqu'il est écrasé délivre un pigment rouge vif).



Blush à tout faire

Les teintes subtiles et nuancées de ces palettes ou de ces baumes (bois de rose chaud, rouge-brun tomette, pêche, rouge sienna...) sont aussi jolies sur les pommettes que sur les paupières, voire sur les lèvres (Benefit, Olo Lab). Elles s'offrent à tous les *mix and match*. C'est la garantie de n'avoir aucune fausse note et une harmonie parfaite dans son make up !



1. Color Chalk, Baume Yeux, Joues et Lèvres Milk Make Up, 18 €. 2. Flora Tint, Liquide Joues et Lèvres teinte Rose du désert Benefit, 21 €. 3. Blush Gel Crème Cheek Heat Maybelline New York, 5 teintes, 9,99 €.

N'importe quel rouge à lèvres peut aussi être utilisé en touche bonne mine sur les joues.



1. Rouge à Lèvres Glow Paradise L'Oréal Paris, 12,50 €. 2. Tolériâne Rouge à Lèvres Hydratant La Roche-Posay, 16,40 €. 3. Stick Lèvres Nourrissant Teinté Rechargeable La Rosé, 8,90 €. 4. Lip Comfort Oil Intense Huile Lèvres Crème Légère Clarins, 28 €. 5. Huile à lèvres Fat Oil NYX Professional Make Up, 8,95 €.

UreaRepair
PLUSUNE HYDRATATION INTENSE
& UNE PEAU APAISÉE

L'Emollient 5% d'Urée Parfumé a le pouvoir d'hydrater intensément et de soulager les sensations de tiraillements de la peau sèche immédiatement et pour 48 heures⁽²⁾. Sa texture légère ne colle pas et est absorbée rapidement par la peau. Sa combinaison unique de plusieurs ingrédients en fait un soin ultra efficace pour les peaux sèches :

- L'Urée (gold standard⁽³⁾), ingrédient de référence dans le traitement de la peau sèche et les NMF (Facteurs Naturels d'Hydratation) améliorent la capacité de fixation de l'eau dans la peau et l'hydratent intensément.

- Les Céramides renforcent le pouvoir protecteur de la barrière cutanée.

Ensemble, ces ingrédients apportent un apaisement immédiat et pour 48h de la peau sèche.

Résultat, la peau est plus douce, plus souple, vous vous sentez mieux.



Disponible en pharmacie et parapharmacie.



UreaRepair PLUS ÉMOLLIENT 5% D'URÉE PARFUMÉ fait partie de la gamme UreaRepair Plus, une gamme complète qui comporte des nettoyants, des soins quotidiens et des soins spécifiques pour les peaux sèches.

Pour en savoir plus sur la gamme UreaRepair Plus rendez-vous sur le site : www.eucerin.fr ou **flashez le QR code**

(1) Farage MA. The Prevalence of Sensitive Skin. *Front Med (Lausanne)*. 2019;6:98. Published 2019 May 17. doi:10.3389/fmed.2019.00098 | Eucerin Market Research UK&I, 2020. (2) Test instrumental, sur 31 femmes. (3) Augustin, M, et al. Diagnosis and Treatment of Xerosis Cutis, 2019.

EN SAVOIR PLUS SUR
*les peaux sèches
ou rugueuses*

L'hiver s'est installé et impacte notre peau. Agressée par le froid et l'humidité, elle se dessèche, tiraille, démange et devient rouge.

QUELLES SONT LES CAUSES
BIOLOGIQUES ?

Votre peau est tout simplement déshydratée. Elle manque d'eau et de lipides ce qui altère la barrière cutanée naturelle laissant l'eau contenue dans la peau s'évaporer. L'Urée, une molécule naturellement présente dans la peau, qui hydrate et retient l'eau dans l'épiderme vient à manquer, ce qui explique que la peau devient sèche.

DES RÉPERCUSSIONS SUR NOTRE
BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Si notre peau ne va pas bien, nous n'allons pas bien. La peau sèche impacte la qualité de vie des personnes concernées. **1/3 des adultes souffre d'une peau très sèche et 53% estiment que la sécheresse de la peau les a gênés⁽¹⁾.**



zoom sur l'Urée

la molécule star des peaux sèches

L'Urée est une molécule naturellement présente dans l'épiderme. Elle fait partie des « facteurs naturels d'hydratation » (NMF) de la peau, dont la peau a absolument besoin pour rester hydratée de façon optimale. Elle absorbe et conserve l'eau dans les couches supérieures de la peau. L'Urée est donc extrêmement bénéfique pour les peaux sèches.

Les laboratoires dermatologiques Eucerin, grâce à plus de 100 ans d'expérience de la peau, ont pour ambition de proposer des ingrédients de qualité et dermatologiquement prouvés.

C'est pourquoi Eucerin a développé une gamme spécialement conçue pour les peaux sèches, à base d'Urée. Elle améliore la capacité de la peau à retenir l'eau pour la laisser douce et apaisée.

NOTRE PETIT +

Un parfum apaisant non irritant, spécialement développé pour la peau sèche, qui apporte une sensation d'apaisement.

Laboratoires Dermatologiques

Eucerin
®

Nos bons plans

C'est cadeau !



1 La meilleure façon de choisir la couleur d'un anti-cernes

c'est de l'appliquer et de se prendre en photo. Celle-ci a un effet de révélateur : s'il est trop clair, on le verra aussitôt sur la photo !

À essayer en magasin avant de l'acheter

2 Si on porte des lunettes,

on prend garde à nos tics de comportement...

Ainsi, si on a l'habitude de jouer avec nos lunettes, de les bouger autour de nos yeux, on arrête ! Ce tic provoque à la longue des microtaches pigmentaires, ce qui accentue les cernes...



3

Quand on applique un produit teinté sur son visage

il est important de bien le laisser sécher pour s'assurer que la teinte corresponde à sa carnation. En effet, une teinte peut paraître trop claire ou trop foncée à l'application, mais se révélera être la bonne au bout de quelques minutes.



Et pas plus d'une fois par semaine.

4

La mode du brossage du corps

est efficace pour stimuler la microcirculation et éliminer les cellules mortes (bien sûr, tout gommage du corps devient inutile).

Avec des précautions : si l'on peut insister sur les zones callosées (coudes, talons, genoux), on n'exerce pas trop de pression sur le reste de la peau.

5

Pour avoir des cheveux éclatants

on commence par choisir une brosse avec des poils naturels et bien denses. Plus les poils sont denses, plus les cheveux brillent.



URIAGE

EAU THERMALE

86%
PEAU
REPULPÉE*

• 1,5%
ACIDE
HYALURONIQUE
PUR & NATUREL



INNOVATION

Sérum Booster H.A.™

1 SHOT - 3 RÉSULTATS
HYDRATE, REPULPE, LISSE

97% origine naturelle - #SKINRESET

VENDU EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES ET SUR URIAGE.FR

*Test d'usage - 22 volontaires - 21 jours : % de satisfaction ** Hyaluronic Acid

URIAGE.FR



SCANNEZ POUR
1 AN D'HYDRATATION
OFFERT

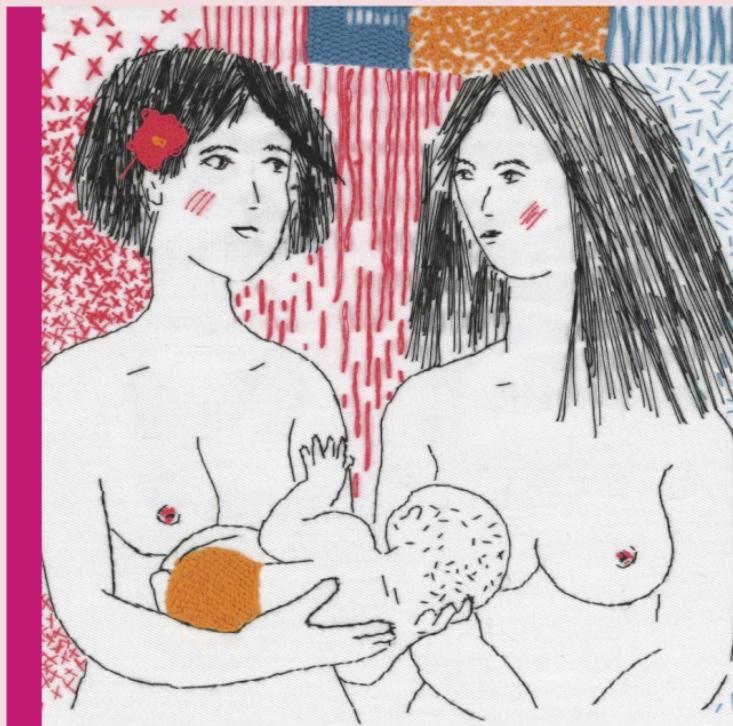


URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

Je l'ai vécu...

“J'ai co-allaité la fille de ma belle-sœur à sa naissance.”

Après avoir allaité ses trois enfants, Amélie Coulon a aussi donné le sein à sa nièce. Un co-allaitement d'urgence pour aider cette maman et son bébé à installer un allaitement qui avait mal démarré. Durant dix jours, deux mamans se sont serré les coudes pour nourrir la petite Éléanore.



“MON AVENTURE DE L'ALLAITEMENT”
d'Amélie Coulon
éd. Marabout.
(Paru en février 2023)

« Éléanore commence la tétée à mon sein et hop, nous la déplaçons sur le sein de sa mère sans qu'elle ne se rende compte que la laiterie a changé de propriétaire. Nous vivons les seins à l'air dans mon salon transformé en succursale d'allaitement. »

« Depuis que je suis toute petite, je veux devenir Maman, avec un M majuscule. Dès que j'ai eu mon premier petit copain, je comptais les années qu'il me restait à attendre pour devenir mère. À 18 ans, je rencontre Vincent... et au bout de deux jours, je lui parle déjà de mon envie d'être mère. À 21 ans, je suis auxiliaire de puériculture et après avoir bassiné Vincent, je tombe enceinte d'Esteban. Je l'allaitais, mais cette première expérience n'a pas été rose layette, écourtée contre ma volonté. J'ai essayé de tenir bon, d'allier allaitement et reprise du travail, mais tout ne s'est pas passé comme je l'aurais voulu. À 24 ans, après une fausse couche qui a été un déchirement, j'attends Olivia. Je me sens mieux armée, plus sereine pour mener à bien l'allaitement. Un mois, deux mois, six... Petit à petit, je bats des records. Avec Olivia, je vis pleinement "la magie de l'allaitement" et je n'envisage pas d'arrêter. À moins que la petite le demande. Mon envie d'enfanter, à nouveau, m'oblige à arrêter l'allaitement d'Olivia à 26 mois. C'est un drame pour elle et moi... Et puis, ma dernière, Alba arrive en juillet 2019. Chaque allaitement est différent. Alors que celui d'Olivia s'était parfaitement déroulé, celui d'Alba est plus difficile. Nous devons nous adapter toutes les deux. Et Alba va apprendre à partager son sein avec sa cousine quelques semaines. Une autre aventure !

L'allaitement d'Élénore, ma nièce, a été une surprise et il a permis à sa maman de poursuivre son allaitement alors que tout portait à croire qu'il devait s'arrêter. En septembre 2020, ma belle-sœur est enceinte. Cette grossesse, je l'ai vécue par procuration. Noémie vit un accouchement cauchemardesque. Immédiatement après sa délivrance, elle prévient qu'elle veut allaiter son bébé. L'équipe de néonatalogie refuse qu'elle donne le sein juste après l'accouchement, car elle est trop faible. Ainsi, le premier essai de tétée se fait onze heures après la naissance, un échec. Élénore ne tète pas. Quelques jours plus tard, elle prend le sein tant bien que mal. Une nuit, une sage-femme décourage Noémie d'allaiter. Cette professionnelle de santé en a souffert des femmes qui veulent donner le sein alors que ça ne fonctionne pas tout de suite. Élénore perd du poids. Alors, elle l'enlève du sein de sa mère et lui donne le biberon devant Noémie, en larmes. Ce séjour à la maternité est un enfer. J'organise tout pour l'en sortir. Je les attends dans la voiture. Noémie

« C'est Vincent, mon mari, qui me soumet l'idée : « Il faut que tu essayes de l'allaiter toi, qu'on voit au moins si la petite sait faire... » »

sort après quelques minutes, sans autorisation, son bébé sous le bras. À la maison, la tétée est un fiasco. La petite est épuisée. Ses parents, complètement paniqués. C'est Vincent, mon mari, qui me soumet l'idée : « Il faut que tu essayes de l'allaiter toi, qu'on voit au moins si la petite sait faire... » Il faut réfléchir. Nourrir Élénore est essentiel pour lui redonner des forces. Il faudra compléter mon lait par celui de Noémie, mais... comment va-t-elle vivre cette situation sur le plan émotionnel ?

Je prends mon courage à deux mains et lui propose l'idée du co-allaitement. Noémie n'hésite pas une seconde. Je présente mon sein à Élénore et elle tête instantanément, sans aucun problème. Un soulagement. Au moins, Élénore sait téter. Très vite, je propose de rester pour la nuit, en mode *Open bar*. De son côté, Noémie tire son lait pour stimuler et aider ses mamelons à se former. À la maison, Alba, que j'allaitais encore, me réclame. Du coup, Noémie et Élénore viennent s'installer chez moi. Les nuits sont chaotiques. D'emblée, Alba ne veut pas partager sa mère. Après beaucoup d'insistance, elle accepte, mais c'est chacune son sein et les petites tétent souvent en même temps. Un lien intime et fort se tisse à tout jamais entre ma fille et sa cousine.

Le co-allaitement de secours va durer dix jours... durant lesquels nous faisons notre petite tambouille de mères allaitantes.

Durant cette période, avec Noémie, nous ne nous quittons plus. Nous vivons ensemble. Nous allaitons ensemble. Nous dormons ensemble. Nous inventons des méthodes bien à nous : Élénore commence la tétée à mon sein et hop, nous la déplaçons rapidement sur le sein de sa mère sans qu'elle ne se rende compte que la laiterie a changé de propriétaire. Nous vivons toutes les deux, les seins à l'air dans mon salon transformé en succursale d'allaitement. C'est finalement Catherine, notre experte en lactation, qui nous sort de la panade. En fait, avec un bébé comme Élénore, il faut stimuler la lactation manuellement avant de le mettre au sein. Aujourd'hui, quinze mois après, Noémie allaita encore. De mon côté, Alba a 3 ans. Quant à savoir quand je vais arrêter de l'allaiter... l'avenir nous le dira ! ■

PROPOS REÇUEILLIS PAR MAGALI VOGL

{Ma tribu à moi

Kit de survie pour parents ~~débordés~~ qui assurent



CATHÉLINE DELARIVE/GETTY IMAGES, INC./CORBIS/STOCK



U-Scan

Le premier laboratoire d'analyse d'urine à domicile !

C'est un dispositif discret, en forme de galet blanc, qui se place à l'intérieur de la cuvette des toilettes. Son rôle: analyser notre urine au quotidien et en extraire des données sur notre santé: suivi du métabolisme, conseils nutritionnels... Pour les femmes, U-Scan propose un suivi du cycle menstruel: sur son smartphone, on suit le déroulé de son cycle, la date d'ovulation, la fenêtre de fertilité... à partir de marqueurs détectés dans notre urine. Un vrai labo miniature à la maison ! Et en plus, U-Scan est capable d'identifier chaque utilisateur.trice de nos toilettes. Une prouesse technologique de la e-santé, qui va vite nous devenir familière... F.P.

Des lunettes bleues contre les effets nocifs des écrans

L'exposition aux Leds des écrans peut entraîner des lésions au niveau des yeux des enfants. Ces lumières induisent des lésions cellulaires d'ordre photochimique, néfastes pour la rétine maculaire. L'Académie de médecine recommande le port de lunettes protectrices contre la lumière bleue, pas d'écran la nuit, ainsi que des heures de coucher et de lever régulières pour ne pas désynchroniser l'horloge interne. V.B.



Des ados en plein jet-lag

Un adolescent sur deux perd l'équivalent d'une nuit de sommeil par semaine. Couchés tard et levés tôt en semaine, ils finissent par accumuler une large dette de sommeil, préjudiciable à leur humeur et à leur concentration. C'est ce qui ressort d'une étude réalisée par la Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs (FNEPE). Autre point d'alerte: les grasses matinées du week-end créent une perturbation du sommeil que l'on appelle "jet-lag social", et ce n'est pas terrible pour la santé... Seule solution: mettre en place une routine de coucher apaisante, en limitant les écrans. On y croit ! F.P.

Sommaire

82 L'interview sans filtre de @mamamumu: "Je ne veux surtout pas m'apitoyer sur mon sort."

84 Dossier Green attitude: Alimentation, fringues, soins... Toutes nos astuces pour vivre mieux

102 Témoignages: "Notre enfant est HPI"

106 On mange de saison... Le radis rose

108 Produit miracle: 10 idées de génie pour utiliser le miel

110 Comment les occuper !???

112 Quoi faire ensemble ???!

115 Ecoparentalité: 4 activités ludiques et gratuites

117 On vous trouve formidables: Samra Seddik, une sage-femme qui aide les femmes en situation de précarité

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



@mamanmuco

Personne n'aurait pu briser le rêve de Julie Briant de fonder une famille, pas même sa maladie, la mucoviscidose. Maman de 2 enfants, elle n'a rien fait comme les autres. Mère à 16 ans, mariée à 20... Son mantra: "La vie, l'amour, tout de suite!"*

"Je ne veux surtout pas m'apitoyer sur mon sort."

Parents : Vous êtes née avec la mucoviscidose, mais la maladie s'est réveillée durant votre première grossesse...

Julie Briant : J'ai été diagnostiquée à 8 mois avec le test de la sueur, mais j'ai eu une enfance normale jusqu'à mes 16 ans. Après avoir rencontré Ludo à 15 ans, je suis tombée enceinte. À la fin de ma grossesse, mes poumons étaient compressés et la maladie a pris le dessus. J'ai dû être déclenchée à huit mois, car j'avais de gros problèmes respiratoires. Je n'ai plus jamais retrouvé mon souffle d'avant.

Pourtant, vous avez souhaité agrandir votre famille...

J'ai souvent entendu que je suis égoïste, inconsciente, mais je ne vis pas pour les autres. Je ne voulais

pas laisser la maladie briser mon rêve de princesse. Je suis retombée enceinte à 20 ans. Mais à cinq mois de grossesse, on m'a expliqué que c'était moi ou le bébé, et j'ai dû subir une interruption médicale de grossesse. Je suis tombée dans la dépression et l'anorexie, dont je ne parviens toujours pas à me débarrasser. Finalement, en 2017, j'ai accouché de Mathéïs. J'ai été bien suivie durant toute ma grossesse et tout s'est bien passé.

Comment se fait sentir la maladie dans votre quotidien de maman ?

Quand ils sont petits, ça va. À part les nuits, mais ça, c'est pour tout le monde ! C'est plus dur quand ils grandissent. En plus, Mathéïs a été

diagnostiqué hyperactif donc il est parfois difficile à suivre. Même pour Loane, c'est frustrant, car elle voudrait faire plein de trucs avec moi, mais je suis vite fatiguée. Aller à la piscine avec mes enfants, par exemple, c'est impossible. J'ai très peu de souffle, alors parler, même respirer, ça me demande un effort.

Heureusement que vous pouvez compter sur Ludovic...

Oui, j'ai un mari vraiment formidable. En plus de son travail de mécanicien automobile, il fait tout chez nous. Je suis une femme au foyer mais qui ne fait rien à la maison ! Le ménage, ça me demande trop d'efforts. Et la cuisine, avec mon anorexie, j'ai vraiment du mal...



LES EXPERTES



Florence Clément
COORDINATRICE
DE L'INFORMATION
Grand public et jeunes
à l'Agence de
l'Environnement et de
la Maîtrise de l'Energie
(Ademe)



Hélène De Vestele
FONDATRICE D'Edeni,
un organisme de
formations autour de
la parentalité et la
transition écologique



Mélanie Courrière
ANIMATRICE d'ateliers
de sensibilisation
à l'écologie,
ambassadrice de Ma
Petite Planète et
auteure du site Faire
découvrir l'écologie
aux enfants.



Mélissandre
AUTEUR du blog
Les écolos imparfaits.



86 Écologie : on choisit
ses priorités !

90 Nos bons plans pour
protéger la planète et notre
porte-monnaie

96 7 tips pour sensibiliser les kids

98 Être parents nous incite
à être plus écolos

Green attitude

Alimentation, fringues, soins...

→ Toutes nos astuces
pour vivre mieux

ÉCOLOGIE

On choisit ses priorités !

Avec le climat qui se dérègle, c'est souvent l'avalanche d'injonctions.

Pour éviter le burn-out écolo doublé d'un épuisement parental, voici 6 actions pas si compliquées à mettre en place, et qui ont un fort impact environnemental. Sans trop d'incidence sur la charge mentale...

On fait le bilan carbone de la famille

Avant de se lancer dans un grand chamboulement de nos habitudes quotidiennes, le bon réflexe : calculer son empreinte sur le climat. Quel est l'impact écologique de notre consommation alimentaire ? De nos soirées streaming ? Ou de nos déplacements quotidiens ? Florence Clément, coordinatrice de l'information grand public et jeunes à l'Ademe, nous explique l'intérêt de réaliser un bilan carbone : « Ça permet de mesurer, de factualiser et de donner un ordre de grandeur sur les actions à mener pour avoir un résultat. » L'Ademe a justement réalisé un quiz bien fichu, qui permet, en moins de dix minutes, de faire un point sur notre impact carbone, avec des pistes concrètes et personnalisées pour le réduire.

ON FAIT LE TEST !
Ça se passe sur www.nosgestesclimat.fr



On végétalise nos menus

La alimentation, c'est un quart de notre empreinte carbone ! Notamment, en raison de la (trop) importante consommation de viande. Une des pistes ? « Sans forcément bannir la viande de nos assiettes, je préfère suggérer de baisser les quantités et de morceler les parts en diminuant le grammage », explique Florence Clément. Autre piste: privilégier la volaille ou le porc plutôt qu'un rôti de bœuf ou un carré d'agneau. Pourquoi ? « Élever un bœuf ou un agneau demande beaucoup plus de ressources - de l'eau, des céréales, des terres - que la volaille ou le porc », précise-t-elle.



On privilégie les bonnes énergies à la maison

Pour une opération gagnant-gagnant (niveau budget et planète), on règle le thermostat à 19 °C dans les pièces à vivre, et 16 °C dans les chambres, ça fait la différence. Allez, hop on mise sur un joli plaid et un pull bien douillet. Et pour se motiver, on se répète que « 1 °C de chauffage en moins, c'est 7 % d'économie sur la consommation, ajoute Florence Clément. Le chauffage, c'est 66 % des dépenses énergétiques des Français. Et avec l'eau, ça représente trois quarts des dépenses énergétiques ! » Du coup, on règle aussi le chauffe-eau à 55 °C, et on installe des mousseurs et réducteurs de débit pour

réduire sa consommation d'eau. Autres bons écogestes : privilégier les ampoules LED divisé par six la consommation électrique liée à l'éclairage. Enfin, sur du long terme, ne pas hésiter à effectuer un diagnostic énergétique de notre habitation pour voir comment on peut améliorer l'efficacité énergétique de sa maison.

UN COUP DE POUCE

L'Etat fournit un petit ou gros coup de pouce financier (selon les revenus du foyer) pour mettre en œuvre des travaux. On va sur : www.maprimerenov.gouv.fr

ECO-GESTES

SOMMES-NOUS BONS ÉLÈVES ?*

- 51% des Français mettent le chauffage en veille dans la journée et pendant leurs absences
- 34% dégivrent systématiquement leur frigo
- 41% éteignent toujours leurs appareils électroniques (ordi, TV, box) plutôt que de les laisser en veille. C.A.

*Enquête nationale Eni - IFOP décembre 2022.

19,9 °C,
c'est la température moyenne idéale pour les Français*.



FRANCK BOHRE/SHUTTERSTOCK

Vous le savez ????

Réduire sa conso de vêtements neufs

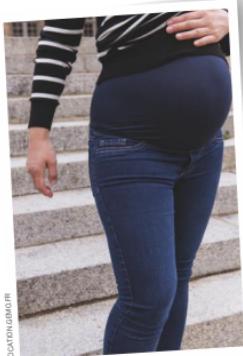
Le saviez-vous ? L'impact de l'industrie textile est plus important que les vols internationaux et le trafic maritime réunis ! Par exemple, la fabrication d'un t-shirt nécessite l'utilisation de 1 200 litres d'eau et un jean parcourt 65 000 km (une fois et demie le tour de la Terre) avant d'arriver dans notre placard ! Quant on sait que chaque Français achète, en moyenne, 9,5 kg de vêtements, chaussures et linge de maison neufs par an, on imagine bien qu'il est possible de réduire son impact environnemental. Florence Clément développe : « Il faut prendre en compte l'ensemble des impacts environnementaux de nos vêtements. »

les bons réflexes

L'entretien est aussi à prendre en compte, notamment sur le traitement des eaux usées. On priviliege les fibres naturelles aux fibres synthétiques qui libèrent des microparticules de plastiques, néfastes pour l'environnement, espacer les lavages et choisir une lessive avec un écolabel européen.

ON FONCE SUR...
location.gemo.fr

Enceinte, on loue ses vêtements !



Parce qu'au final, on va très peu porter son jean de grossesse ou sa brassière d'allaitement, Gemo met en place un service de location. Pour 20 €/mois, on peut louer 4 pièces (pour 40 €, 8 pièces), parmi un choix de plus de 80 références de vêtements et accessoires de la marque. C.A.

*Louer une robe plutôt que de l'acheter, c'est 24 % d'eau et 3 % d'émissions de CO2 en moins !
(Etude publiée dans le Women's Wear Daily).*

RECYCLER SES DÉCHETS LES ERREURS À ÉVITER

● **On ne déchire pas en petits morceaux.** Si les déchets sont trop mini (plus petits que la paume d'une main), ils ne sont pas recyclables ! On arrête donc de déchirer ses papiers en mille morceaux.

● **On ne compacte pas les bouteilles en plastique,** elles sont plus difficiles à recycler.

● **Les papiers dits "travaillés"** ne se recyclent pas. Comme le papier-calque, les photos, les tickets de caisse et les papiers et cartons salis de graisse. C.A.



Plus d'infos dans le super livre "ZÉRO DÉCHET, LE MANUEL DE L'ÉCOLOGIE QUOTIDIENNE" de Julie Bernier, éd. Solar.

On s'engage !

Les actions individuelles n'ont de sens que si elles s'inscrivent dans un mouvement collectif. Il y a mille et une pistes pour agir, même à un niveau ultra-local comme l'école. Mettre en place des pédibus pour les trajets maison-école, militer pour végétaliser les plats de la cantine ou installer un compost, pour faire des déchets alimentaires de l'or vert, proposer une réflexion collective sur les bonnes pratiques à l'école, organiser des fresques du climat pour sensibiliser petits et grands aux enjeux du changement climatique...



3 FAUSSES BONNES IDÉES ÉCOLOS À CHANGER

Les collections de tote-bags

On arrête de les collectionner car leur production demande des quantités astronomiques d'eau (et autres ressources pour les transformer et les acheminer).

À LA PLACE on recycle ses t-shirts et on organise un atelier DIY en famille. Il y a plein de tutos sur le net pour confectionner son tote-bag sans couture (si, si, c'est super facile).

La vaisselle jetable en bambou

Présenté comme l'alternative durable au plastique, le bambou est produit en grande majorité en Asie (coucou l'importation en avion) et sa culture participe à la déforestation pour répondre à notre demande exponentielle.

À LA PLACE on priviliege la vaisselle réutilisable en verre, en inox...

Les aliments bio du bout du monde

Alors oui, acheter des produits bio, c'est soutenir une culture avec un usage modéré et contrôlé des pesticides. En revanche, acheter des produits importés (hors saison ou bon marché) – le citron bio d'Argentine ou la patate douce bio d'Afrique du Sud... – alourdit l'addition sur l'environnement.

À LA PLACE on achète local (et raisonnable), ça vaut mieux que le bio importé.

Lâcher le volant

MASHOT/GETTY IMAGES

Près d'un tiers des trajets pour déposer et récupérer les enfants à l'école se font en voiture. « Pourtant, analyse Florence Clément, l'école est en moyenne à moins d'un kilomètre de la maison. » Organiser un pédestris, y aller en trottinette ou mettre en place un covoiturage avec les voisins

permet de faire la différence. Pour les départs en vacances, avec anticipation et cartes de réduction, l'option train est plus économique, rapide et plus sobre. Par exemple ? Un Marseille-Toulouse en voiture, c'est 42 kg d'équivalent CO2/personne vs 2,5 kg/ personne en train Intercités.

« On a troqué la voiture contre un vélo cargo. »

« Il y a trois ans, on a acheté un triporteur électrique. Les enfants l'adorent, et fini les embouteillages et les dépenses en essence. En plus, ça sensibilise nos enfants à l'écomobilité. Pratique, son bac permet même de transporter les courses de la famille ! »

PROPOS RECUEILIS PAR DOROTHÉE LOUDESSARD EN JANVIER 2023



MOMO ET MEILHY
Parents de 3 enfants.

SIDONIE SIGRIST



NOS BONS PLANS

Pour protéger la planète et notre porte-monnaie

Faire rimer écologie et économie, c'est possible.
Nos astuces à adopter illico au quotidien.



POUR L'ENTRETIEN DE LA MAISON

On utilise des produits tout simples

Pour Mélissandre, auteure du blog "Les écolos imparfaits" : « Il vaut mieux, de manière générale, éviter les produits d'entretien car ils sont potentiellement nocifs pour la santé et pour la planète ». Elle propose à la place, cinq basics naturels et moins onéreux pour garder la maison propre et saine. À toujours avoir sous la main...

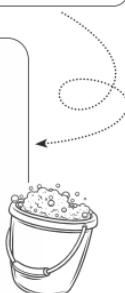
Le vinaigre blanc :
adoucissant pour le linge, nettoyant multisurfaces, antitartré et calcaire.

Le bicarbonate de soude :
pour absorber les odeurs du frigo ou de la poubelle, décaprer la salle de bains, déboucher les canalisations (couplé au vinaigre) ou remplacer la lessive.

Les cristaux de soude :
dégraissant naturel.

Le percarbonate de sodium :
utilisé avec de l'eau bouillante, il nettoie les WC, il peut aussi être utilisé comme poudre à lave-vaisselle ou pour blanchir le linge.

Le savon noir et le savon de Marseille : on les utilise pour détacher, laver le sol, faire la vaisselle... et on peut même se brosser les dents avec le savon de Marseille.





DANS LA SALLE DE BAINS

On adopte les cups, culottes menstruelles, etc.

On utiliserait entre 10 000 et 15 000 produits menstruels au cours de notre vie. Impressionnant tout de même ! À la place, on opte pour des alternatives zéro déchet et plus safe pour notre santé. En plus, les marques de lingerie menstruelles rivalisent pour proposer des modèles de plus en plus seyants. Plus d'excuses pour ne pas les adopter !

Nos chouchous : S'moon, Etam, Rejeanne, Petites Culottées.

Oui, aux savons solides

Pour se laver le corps, le visage, les cheveux... Les plus : ils sont dépourvus d'emballage plastique et contiennent moins d'ingrédients que les versions classiques. Et c'est généralement trois fois moins cher !

Fini les cotons à démaquiller

Saviez-vous qu'on utilise plus de 2 000 cotons par an pour se démaquiller ?! Avec les lingettes lavables, non seulement on fait des économies (on gagne environ 100 € sur l'année), mais en plus, on fait un geste pour la planète.

« On réutilise l'eau du bain de notre fille. »

« Plutôt que de la jeter, on réutilise l'eau du bain d'Ève (avec très peu de savon, à base de matières naturelles) pour arroser les plantes, laver les sols ou prélever ses vêtements tachés. On a confectionné des lingettes lavables pour sa toilette, la massons avec un peu d'huile bio de colza ou d'olive et prenons la lessive en vrac ou notre propre recette avec des copeaux de savon de Marseille. Toutes les épluchures des fruits et légumes de ses petits pots partent au compost du quartier, dont Camille est référent, à une association locale. »

PROPOS RECUEILLIS
EN FÉVRIER 2023



CAMILLE ET AGATHE
Parents d'Ève, 6 mois.

On aime !

La marque de puériculture et de soins bio Néobulle réutilise les chutes de ses écharpes de portage pour créer : enveloppes à savon, gants de toilette, lingettes lavables, protège bretelles de porte-bébés...
À shopper sur neobulle.fr

Pour aller plus loin

On fabrique ses cosmétos

C'est facile à faire, encore plus économique et on sait vraiment ce qu'on met dedans.

LE DÉO MAISON

Sa recette : on mélange 6 CS d'huile de coco, 4 CS de bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, et on place sa mixture dans un petit contenant. Il se conserve bien plusieurs semaines en étant rangé à l'abri de la lumière.

UN GOMMAGE AU MARC DE CAFÉ

« Naturel – on évite les microplastiques polluants, présents dans de nombreux gommages industriels – et zéro



déchet puisqu'on recycle le marc du café, il laisse notre peau toute douce », explique Mélissandre du blog Les écolos imparfaits.

Sa recette

2 CS de marc de café.
1 CS d'huile végétale.
On mélange le tout dans un petit bol, puis on fait des cercles avec la pâte obtenue sur la peau humide. À utiliser rapidement car le marc de café moisit vite.



CÔTÉ CUISINE

On adhère aux paniers anti-gaspis

C'est le bon plan pour cuisiner des produits frais et de saison à petits prix, car les dates de péremption sont proches.

➤ Avec l'appli TooGoodToGo ou Phenix, on trouve des commerçants qui vendent à prix réduits des produits alimentaires invendus, mais toujours bons à la consommation. Disponibles dans de nombreuses villes : Paris, Lyon, Nantes, Grenoble...

Cuisiner les restes

Et comme ça, ça ne donne pas forcément envie, mais en fait, transformer les restes de repas peut s'avérer délicieux. Un fond de ratatouille, un peu de poulet rôti, etc. On peut trouver des recettes pour les transformer en nouveaux plats, avec trois fois rien. Un bon moyen de limiter le gaspillage et de réduire notre budget alimentation.

On achète en vrac

C'est une des meilleures solutions pour lutter contre le suremballage et généralement pour payer ses courses moins cher. Il faut quand même bien regarder les prix, parce que le vrac est parfois plus onéreux. Céréales, fruits secs, biscuits, légumineuses... De plus en plus de produits alimentaires sont vendus en vrac. On pense à emporter nos contenants réutilisables (bocaux, sachets en tissu...) parce qu'utiliser des sachets en papier kraft jetables disponibles dans les magasins est contreproductif...



On fait une liste de courses

Ça paraît évident, mais on n'y pense pas toujours. Pour limiter le gaspillage et éviter de faire flamber sa CB, on note tout ce dont on a besoin et on s'y tient.

Maman, pour le challenge
éco-déjant, j'ai choisi celui
du vocal...

il faut que TOUS nos déchets
pendant 1 mois
tiennent dans ce bol!!!



et bah
C'est pas gagné

En carafe ou en gourde !

L'eau en bouteille est 300 fois plus chère que l'eau du robinet ! Et en France, l'eau du robinet est l'un des aliments les plus contrôlés.

On la conserve dans une carafe en verre. Et en balade, dans une gourde en inox.

Shopping



GOURDE Magic Friends,
250 ml, 17 €.



GOURDE ISOTHERME
Les Amis Durables,
25,80 €.

25 recettes
originales pour
tirer parti au max
des fruits !

Ça vient de sortir !

On ne jette plus les fruits trop mûrs !

On apprend à utiliser entièrement les bananes, pommes et fruits rouges trop mûrs ou abîmés grâce à ces livres de recettes super gourmandes.

“LA BANANE ZÉRO DÉCHETS”,
“LA POMME ZÉRO DÉCHETS”,
“LES FRUITS ROUGES”

de Stéphanie Faustin, éd. Rue de l'échiquier.
(Paris en février 2023).



Une maison propre et saine pour Bébé

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

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

Des produits 100 % d'origine naturelle

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

Des astuces 100 % simples

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



Une gamme multi-usage
Écocert* et fabriquée en France

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



*Détartrant certifié par ECOCERT greenlife selon le référentiel ECOCERT « écodétergent » disponible sur <http://detergents.ecocert.com>
Retrouvez plein d'astuces sur le site www.ledrogueuse.com, et sur [@ledrogueuse/](https://www.instagram.com/ledrogueuse/) et [@lesproduitsledrogueuse/](https://www.facebook.com/lesproduitsledrogueuse/)

POUR LES ENFANTS

On tente les couches lavables

Il faut être prêt à franchir le cap, mais choisir des couches lavables revient à en acheter une trentaine contre 5 000 jetables jusqu'à l'acquisition de la propriété. On imagine bien les économies et les atouts pour la protection de l'environnement !

On prend un abonnement à la bibliothèque

Fini d'acheter constamment des livres, la biblio c'est moins cher, ça préserve les arbres et ça donne accès à nos petits lecteurs à un incroyable choix.

Oui aux jouets d'occasion

Moins chers et plus écolos, via les sites Abracadabrik ou Lady Cocotte, par exemple, il y a pour tous les âges. En région parisienne, « il y a aussi l'association Rejoué, une ressourcerie qui récupère des dons de jouets, les répare et les revend à petits prix », indique Mélissandre.



Ça vient de sortir !



« ÉCOLO, MON CUL ! »
de Pierre Rouvière
et Barnabé
Crespin-Pommier,
éd. Eyrolles.
(Paru en février 2023)

Sac plastique ou en papier ? Steak de boeuf ou pavé végétal ? Laver sa vaisselle à la main ou au lave-vaisselle ? Dans ce livre, 14 dilemmes du quotidien sont décryptés en fonction de leur impact écologique. De quoi faire des choix éclairés !

Du papier home made

Marre de jeter des tonnes de papiers ? Hop, on transforme celles gribouillées en de nouvelles feuilles !

la recette de Mélanie

Animatrice d'ateliers
de sensibilisation à l'écologie
POUR CRÉER DE PETITES
CARTES EN PAPIER RECYCLÉ
DÉS 3 ANS

On déchire en petits morceaux des feuilles déjà utilisées et on les mixe avec de l'eau chaude.

On essore la pâte. « Attention de ne pas retirer trop d'eau, pour que la pâte reste malleable », prévient-elle.

On dispose un peu de pâte dans des emporte-pièces, en étaillant bien sur une épaisseur de quelques millimètres.

On laisse sécher une à deux nuits, puis on démoule. Voilà du papier recyclé !

« Vêtements, jouets...
j'achète d'occasion
ou je recycle. »

« J'ai trouvé les lits des enfants sur Leboncoin, leur abat-jour est une ancienne cage à oiseaux, les jouets, vêtements et livres viennent d'Emmaüs et de Vinterd. Ils sont fans de chaque nouvelle pépite dégotée, mon porte-monnaie aussi. »

CLARISSE
Maman solo
de deux enfants



ON Y PENSE AUSSI !

Une alternative aux feuilles en papier: les carnets effaçables où l'on peut dessiner, gribouiller, écrire jusqu'à 300 fois sur chaque page ! Un peu cher à l'achat (à partir de 29,90 €), mais très vite rentabilisé ! Marisacreation.com.



Ce petit rituel qui revient Toujours plus Souvent que Prévu...



Le tri du Placard des loulous !

On (r)habille sa tribu avec des vêtements de seconde main

Le premier réflexe pour Mélissandre: la seconde main: « Surtout qu'on peut trouver des pièces en parfait état ». L'astuce: choisir une plateforme type Vintered ou Vide-dressing, où l'on peut aussi revendre les vêtements trop petits et réinvestir dans de nouvelles pièces.

➤ On revend easy les habits trop petits. Fini le casse-tête de la revente de vêtements.

Les P'tites Z'occaz.com lancent un service de rachat cash de vêtements bébés et kids (0-16 ans) dans toute la France par voie postale. On reçoit le paiement sous 3 semaines (plus besoin d'attendre qu'ils soient vendus pour être payé!). Les habits doivent être en très bon état. Ils sont ensuite mis en vente sur l'e-shop du site à petit prix.

nouveau

PETIT BATEAU PROPOSE LA SECONDE MAIN VIA SON E-SHOP

Depuis mars 2023, sur le site e-commerce de Petit Bateau (petit-bateau.fr) on a le choix entre acheter du neuf ou de l'occasion ! Les vêtements de seconde main bénéficient bien sûr de la qualité de la marque, et sont à prix mini ! Et pour être toujours plus écolos, quand ils sont trop petits, on les rapporte en boutique et on reçoit des bons d'achat pour en acheter de nouveaux. Dans la nouvelle collection ou de seconde main !

Plus d'infos sur : petit-bateau.fr/la-seconde-main



« On avance en famille à notre rythme. »

« On vient de troquer notre machine à capsules contre une cafetière à grains. On a un potager, on achète au maximum bio et local, et on refuse les légumes de supermarché. Pour les jouets et vêtements, on échange souvent entre copains ou cousins. Pour les loisirs, on priviliege les balades en forêt, les jeux dans le jardin. Et on sensibilise notre fils à réparer les choses plutôt que de les jeter. On n'est pas parfaits, on achète aussi des jouets neufs, mais on avance à notre rythme. »

PROPOS REÇUEILLIS EN JANVIER 2023



ALICE
Maman
d'Ernest,
4 ans.

Ecolos et beaux !

Ponchos, maillots couche, chapeaux... On craque pour la nouvelle collection colorée **Splash & Fun de Lässig** conçue à partir de bouteilles en PET recyclé. Les matériaux protègent aussi la peau fragile des plus petits grâce à une protection UV élevée. De 0 à 3 ans.



7 TIPS

Pour sensibiliser les kids

Ateliers, podcasts, challenges, jeux, applis... l'écologie va devenir un vrai jeu d'enfant ! Petite sélection ludique réalisée avec Mélanie Courrière, animatrice d'ateliers de sensibilisation à l'écologie.

1

De la récup créative

Pour rendre ludique le recyclage, les kids vont adorer fabriquer des objets avec les emballages (attention, on ne va plus pouvoir jeter n'importe quoi!). Place à l'imagination pour transformer un bidon de lessive en guitare ou en microscope. On fait le plein d'idées, en s'inspirant des chouettes tutos sur [Momes.parents.fr](https://momes.parents.fr).

DIY rapide

ON FAIT QUOI AVEC DES PAQUETS DE BISCUITS ? DES CARTES À GRATTER !

C'est très simple: « On mélange 3 doses de gouache noire à 1 dose de liquide vaisselle que l'on applique sur notre support (un emballage coloré ou recouvert d'une couche de pastels gras) », indique Mélanie. Une fois sec, notre petit artiste y trace une esquisse au crayon à papier, souffle et magie, elle se colore !



On s'inspire des chouettes tutos sur momes.parents.fr.

3

On écoute des contes écolos

Quitter à utiliser de l'énergie avec les écrans autant la dépenser intelligemment. Deux podcasts au top:



ÉCOLOS ET FÉMINISTES Envolées Contées (gratuits)

De nombreuses histoires à écouter pour les 3-10 ans. On aime: « Olivia et le livre des légendes » – Olivia va-t-elle retrouver ce fameux livre qui contient toute l'histoire de la forêt et des animaux qui y vivent ?

(L'épisode 4, *L'herbier, est sorti en février 2023.*)



SUPER INSTRUCTIF Radio Bambou

Un podcast produit par le site d'information écologique Reporterre pour expliquer l'écologie aux kids dès 8 ans. En suivant un panda roux, Bambou, ils découvrent les hirondelles dans leur migration vers le sud, une clinique pour les hérissons... À écouter gratuitement sur reporterre.net.

4

On se la joue écolo en famille

- Pour s'amuser tout en apprenant les bons réflexes green, on teste le super jeu de référence.



**"FAMILLE
ZÉRO DÉCHET
ZE JEU"**
éd. Biowiva
Dès 8 ans.

- On adopte aussi les jeux en bois Stoli: 100 % français et durables, ils sensibilisent les jeunes à l'écologie.

On aime
MISSION OCÉAN,
jeu de pêche zéro déchets: rapidité et sens de l'observation seront nécessaires pour nettoyer la mer.
Dès 3 ans.



« Je réutilise les boîtes de céréales. »

“

« Avec maman, on découpe les cartons des boîtes de céréales pour en faire des pin's. On les customise et on les fixe avec des épingle à nourrice. »

PROPOS REÇUEILLIS
EN JANVIER 2023



SARA, 11 ans.

5

Deux applis pour mieux connaître la nature et la protéger

Seek. « En photographiant lors de balades, plantes, animaux et champignons, l'application nous propose une fiche d'informations détaillée. En plus, on peut remporter des badges et collectionner les espèces », détaille Mélanie. *Gratuite sur Android et AppStore.*



Geocaching®. Idéale pour motiver les kids à marcher. Avec cette appli, on doit retrouver des millions de "trésors" dissimulés à travers le monde et même tout près de chez soi (avec des indices pour les débusquer!). *En version gratuite et payante sur Android et AppStore.*

“

« J'ai créé un robot avec des objets recyclés. »



JAÏS, 6 ans

« Pendant plusieurs jours, j'ai mis de côté plein de choses pour créer un robot en utilisant des rouleaux de papier toilette vides, un pot de yaourt, des élastiques, des capsules et des bouchons. »

PROPOS REÇUEILLIS
EN FEVRIER 2023

7

Des kits d'activités sur l'écologie

Un bon moyen pour intéresser les plus jeunes en en jouant. Sur le site Faire-découvrir-l-écologie-aux-enfants.fr, on trouve des kits (à télécharger et à imprimer) très complets autour du réchauffement climatique, de la biodiversité... Dans chacun, il y a une activité manuelle, des expériences scientifiques, des jeux, un escape-game, des fiches explicatives... Version 3-6 ans et 6-10 ans.



LE 22 AVRIL 2023

6

ON FÊTE LA JOURNÉE DE LA TERRE

Lors de cette journée, célébrée dans tous les pays, on est invité à réaliser un geste concret pour la protection de l'environnement: une B.A. à adopter tout le reste de l'année, bien sûr! Acheter en vrac, recycler les bouteilles plastique... Quelle sera la nôtre et celle des enfants?

Plus d'infos sur Earthday.org

SOBRIÉTÉ

Être parents nous incite à devenir plus écolos !

Parce qu'on se dit qu'on voudrait bien transmettre à nos enfants, une planète plus saine. Et pouvoir affronter leur question qui tue: « pourquoi vous n'avez rien fait ? ».

Des périodes qui chamboulent !

La grossesse, puis la naissance d'un enfant sont des périodes charnières qui font vaciller beaucoup de nos certitudes. Ce qui peut être propice à faire de nombreux changements dans nos vies. Comme revoir son alimentation vers plus de bio. Faire le tri dans ses cosmétiques et en limiter le nombre. Adopter des comportements plus respectueux de l'environnement: acheter de préférence d'occasion ou privilégier la récup pour les vêtements, le mobilier, les jouets, etc.

CÔTÉ BOULOT AUSSI

Pour Hélène De Vestele, fondatrice et dirigeante d'Ederi: « Pour certains, la parentalité est souvent un déclencheur pour une reconversion professionnelle vers un métier ayant plus de sens et avec un meilleur impact écologique. Une tendance qu'on constate de plus en plus souvent avec les personnes qu'on accompagne via des formations autour de la transition écologique. » Et comme on consacre environ 80 000 heures de sa vie à son travail, on imagine bien l'ampleur de l'impact écolo que cela peut avoir.

Envie de plus de simplicité

Ce grand tsunami de la parentalité peut aussi nous pousser à rechercher plus de simplicité dans notre quotidien. On se rend compte que le bonheur est davantage lié aux petits moments heureux, partagés avec nos enfants, nos proches, par exemple. Ce qui peut nous pousser à réduire notre consommation d'écrans pour profiter pleinement de nos kids, donner le bon exemple et leur épargner les effets nocifs d'une exposition prolongée. Une déconnexion digitale qui est par ricochet, bénéfique pour l'environnement et pour toute la famille !

Se libérer des outils connectés

« Sous couvert de nous faciliter la tâche, les outils connectés nous font perdre en autonomie, note Hélène De Vestele. Ils stressent, rajoutent des injunctions et du temps d'écran. » C'est le cas notamment des robots de cuisine hyperconnectés, qui cuisinent quasi tout seuls. En plus, ils sont chers et polluants côté fabrication et utilisation. Être parents peut être l'occasion de revenir à plus de sobriété matérielle. « Pour préparer une compote, on peut

tout simplement faire bouillir des pommes dans une casserole ! C'est prêt en 30 minutes », rappelle-t-elle. De même, on ressort notre bon vieux (mais efficace) presse-purée et on se munît d'outils low tech comme le « spiraliseur » par exemple, pour réaliser des spaghetti de courgettes ou une simple râpe pour couper des carottes. En plus, nos loulous vont aimer mettre la main à la pâte et nous aider à préparer de bons petits plats.



Ça vient de sortir!

Depuis le 2 mars 2023,
on écoute les
nouveaux podcasts
"DÉCARBONEZ-MOI"
dédiés aux initiatives
touristiques plus
sobres (séjours sportifs
de Décathlon Travel,
vacances à la ferme...).

À écouter sur Away We
Go, Apple Podcasts,
Deezer et Spotify.

Côté vacances et loisirs

Écologiquement, financièrement et élogistiquement, être une famille incite à revoir sa façon de voyager, et à tendre vers plus de sobriété. On va peut-être moins facilement s'embarquer pour un vol de 12 heures avec deux enfants de moins de 5 ans ! « De toute façon, il n'est pas nécessaire d'aller loin pour passer de super séjours », souligne la fondatrice d'Edeni. On peut choisir un endroit insolite comme dormir dans une cabane perchée, sous une yourte, dans une roulotte...

Parfois, il suffit aussi d'arpenter la forêt voisine pour s'émerveiller, changer de décor. Patouiller dans la boue, rechercher des trésors (petits cailloux, feuilles...), observer les petites bêtes... On n'est pas obligé d'occuper tout le temps les kids avec des cours et des activités payantes. Ils peuvent jouer tout simplement dehors, ça développe leur imagination et ça ne coûte rien ! Ils adorent. Nous aussi, on profite vraiment et c'est quand même plus green ! Bref, tout le monde y gagne.

Et si on misait sur l'esprit communautaire ?

Selon Hélène De Veste: « L'arrivée des enfants nous fait tendre vers un mode de vie moins individualiste et où l'on consomme moins de ressources. » Ainsi, certains parents partent plus volontiers en vacances avec les grands-parents ou les amis qui ont eux-mêmes des enfants dans un même lieu. En se prêtant des choses entre voisins pour éviter d'acheter des objets dont on va très peu se servir. Ou en favorisant le covoiturage pour amener les kids aux activités. D'ailleurs, les sites d'entraide entre voisins ou entre parents se développent dans de nombreuses villes (sur Facebook, il y a forcément des groupes dans son quartier).

DOROTHÉE LOUESSARD

QUAND ÇA COINCE...

Parfois, nos belles convictions écolos se heurtent au principe de réalité. Oui, les couches lavables sont forcément mieux pour la planète, mais il faut quand même se taper les lavages tous les jours. Les lingettes jetables sont une cata écologique, mais elles sont super pratiques quand on doit changer bébé dans le train.

Bref, toutes ces injonctions écolos présentent encore plus dans notre quotidien et viennent grossir notre charge mentale. Et notre culpabilité. Pour éviter le burn-out, on devrait peut-être se dire qu'on fait de son mieux, qu'on adopte des principes de base plus green, mais qu'on s'autorise aussi des petits écarts pas très écolos sans culpabiliser !

et recevez

Un lot éco : Attache-sucette doudou + 2 sucettes Smart Planet



Eco-conçu

fabriqué en polyester **recyclé** ultra doux.



l'attache-sucette doudou

Il est super pratique avec son scratch !

pour vous permettre d'y attacher
la sucette de bébé.

Fini, les sucettes perdues !



1 lot de 2 sucettes

Tigex est fière de présenter sa première sucette **éco-conçue** fabriquée à partir de 79% de matières premières durables*

son côté SMART

petite, légère, avec un anneau discret



Embout physiologique

pour un développement optimal du palais et de la mâchoire

“NOTRE ENFANT EST HPI”

Précoces, zébres, épatants, en avance... Autant de qualificatifs qui tentent de définir les enfants à haut potentiel intellectuel. Ces enfants ont une manière de penser et de raisonner différente des autres, mais leurs facilités se transforment, parfois, en obstacles. Leurs parents nous expliquent comment ces "surdoués" tentent de s'adapter au monde d'aujourd'hui.



“Yaëll aurait préféré être un enfant comme les autres.

Stéphanie, 45 ans, maman de Thomas, 24 ans, Laurane, 22 ans, Jordan, 20 ans, Justin, 16 ans, Yaëll, 9 ans et demi.

Yaëll a effectué une très bonne rentrée en CP. C'est en CE1 que les choses se sont compliquées. Chaque soir, mon mari et moi le faisions étudier. Il connaissait ses cours sur le bout des doigts, mais il revenait avec des notes catastrophiques. On a pris rendez-vous avec la maîtresse pour lui expliquer qu'on ne comprenait pas l'écart entre ses connaissances et ses notes. On lui a dit qu'il révisait chaque soir et qu'il y avait donc un problème. On est allés voir une neuropsychologue et il s'est avéré que Yaëll est HPI hétérogène. Hétérogène veut dire que le professionnel de santé ne peut pas noter précisément, les tests de Yaëll, car il a une dyspraxie (difficultés à effectuer certains gestes) et dysgraphie (difficulté d'écriture) qui le handicape dans certaines épreuves. Pour résumer, Yaëll réfléchit très vite, mais ses mouvements et ses mains ne suivent pas toujours. Du coup, avec ses tests en poche, mon époux et moi-même avons averti l'école. Malheureusement, avec l'école, c'est un combat permanent. Les enfants HPI sont perçus comme des enfants rois. On nous a tellement culpabilisés, que nous ne criions pas sur les toits que notre fils est précoce. On nous prend pour des mau-

vais parents. Par la suite, j'ai monté un dossier à la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) pour que ses troubles soient reconnus et qu'il ait des aménagements en classe. Ce dossier a été approuvé en mars et les premiers aménagements doivent être mis en place dans quelques semaines. Si ce n'est pas effectif à la fin du mois, je monterai un dossier pour faire l'école à la maison. J'aimerais éviter d'en arriver là, car il est important qu'il se socialise, au quotidien, avec d'autres enfants.

À la maison, Yaëll a soif d'apprendre. Il regarde beaucoup de reportages sur les sciences, les religions... La guerre en Ukraine est un sujet qu'il fascine autant qu'il l'effraie. Il est très sensible, donc perçoit les événements avec énormément d'empathie. Avant de partir à l'école, il regarde toujours les informations. Au quotidien, c'est compliqué à gérer parce qu'on n'a pas toujours les réponses à ses questions.

On a revu notre éducation

Avec nos aînés, on était très pointilleux sur les devoirs à la maison, leur éducation était carrée. On ne laissait pas passer grand-chose. Avec Yaëll, nous sommes plus dans le dialogue pour ne pas le braquer. Cela ne signifie pas qu'on le laisse tout faire, mais pour lui faire entendre raison, on lui explique longuement les choses. Lorsque nous avons appris que Yaëll était HPI, on était dans un grand désarroi. Nous n'avons pas du tout été aidés. Nous nous sommes instruits en lisant des livres sur le sujet. Ses frères et sœurs ont très bien accueilli le diagnostic, car ils ont pu enfin le comprendre. En revanche, pour une partie de la famille, le problème de Yaëll est qu'il est trop couvé, trop gâté. Lorsque l'on est confronté à un enfant HPI, on n'a pas besoin d'être jugés mais d'être soutenus. On veut juste que sa scolarité soit fluide. Yaëll, lui-même, me dit qu'il aurait préféré être un enfant comme les autres, car il se sent différent. »



PROPOS RECUEILLIS LE 2/03/2023

“A moins de 5 ans, il savait lire seul et faire des additions.

Marie, 35 ans, maman de Maël, 6 ans et demi, et Mia, 2 ans et demi.

Mon fils Maël a un quotient intellectuel de 130 pour une moyenne de 90 à 110 pour un enfant de son âge. C'est lorsqu'il avait 5 ans qu'il a été diagnostiqué HPI. Maël a toujours eu des problèmes de comportement et de socialisation. Chez la nounrice, il était gardé seul et on pensait que c'était normal, car il était chouchouté et avait reçu beaucoup d'attention. Évidemment, il était turbulent en petite section de maternelle, mais ça ne nous a pas alertés. Lorsqu'il a commencé la moyenne section, on a eu un déclic.

Ce sont nos proches qui nous ont ouvert les yeux

Maël savait lire des livres tout seul et faire des additions alors qu'il n'avait même pas 5 ans. On s'est dit que c'était peut-être un peu précoce. En parallèle, il nous disait qu'il s'ennuyait beaucoup en classe et qu'il trouvait qu'il n'y avait que des bébés. Par rapport aux enfants de son âge, il avait un vocabulaire très riche. Il arrivait à retenir des numéros de téléphone ou à mémoriser des plaques d'immatriculation. Il savait aussi mettre des dates sur des lieux où on était allés: "Tu vois, on a été dans cette poste le 3 janvier 2022". On était bluffés, mais comme c'était notre premier enfant, on pensait que c'était normal.

Pourtant, c'est à ce moment-là qu'on a décidé de prendre le sujet en main et de consulter des spécialistes. Le psychologue nous a indiqué que Maël était HPI et en total décalage avec ceux de sa classe. Un combat s'est alors engagé avec l'école. Nous vivons dans un village de 200 habitants et on s'était dit qu'avec ses problèmes de comportement, il serait mieux dans une classe à petit effectif et que les institutrices lui accorderaient plus de temps. Ça n'a pas été le cas, au contraire. Il a été un boule émissaire. On était convoqués tous les vendredis à 16 heures, pour nous informer que Maël était difficile. À la récréation, il était souvent puni et obligé de rester assis sur un banc.

On était peinés, choqués et usés de tant de reproches

À bout de souffle, on a demandé à Maël d'essayer de s'adapter. Notre psychologue nous a informés que Maël ne pouvait pas changer car il avait une façon de réfléchir et de penser différente des autres. Le monde doit s'adapter à lui et pas le contraire. De fait, on a décidé de le changer d'école. Ça a été une révélation. Une des maîtresses a pris son cas à cœur et lui a fait sauter une classe. Tout est allé mieux. Aujourd'hui, il est en double niveau CE1-CE2. À la maison, Maël a toujours un fort caractère et il a beaucoup de mal avec la frustration. Mais on ne lui passe pas tout. On lui rappelle souvent quelle est sa place d'enfant, un recadrage encouragé par notre psychologue. C'est un travail de longue haleine et on est fiers du chemin parcouru. Pour les parents, c'est fatigant, mais avec mon mari, on est unis. On est d'ailleurs assez heureux, car notre entourage proche commence à comprendre les difficultés qu'on a eues avec Maël. Aujourd'hui, pour aider Maël au mieux, on voit beaucoup de spécialistes. C'est un suivi coûteux. Pour exemple, un test de QI individuel coûte 400 €. On fait cet effort pour qu'il soit bien et heureux. »



PROPOS RECUEILLIS LE 2/03/2023

“nos quatre enfants sont HPI”

Françoise, 52 ans, maman de Guillaume, 25 ans, Laurent, 22 ans, Alexis, 20 ans, et Emilie, 10 ans.



Nos quatre enfants ont été identifiés HPI. Pour mon ainé, il y a plus de vingt ans, le sujet n'était pas médiatisé. Il y avait très peu d'informations. C'est à l'occasion de son entrée en maternelle que nous avons été amenés à nous questionner. Après quelques semaines, les maîtresses nous ont convoqués pour nous dire que Guillaume était très en retrait. Elles nous ont conseillé de voir une psychomotricienne et une orthophoniste. Les bilans sont tous revenus normaux. On ne comprenait rien. L'enfant qu'on nous décrivait à l'école n'était pas du tout le même à la maison. Chez nous, il était plein de vie, il jouait et s'intéressait à de multiples sujets avec passion. Tout se passait bien. En discutant avec mes collègues, je me suis rendu compte que Guillaume était en décalage avec les enfants de son âge. Dès qu'il a su parler, il a fait des phrases bien construites avec un vocabulaire riche et a appris à lire seul à 3 ans. On a décidé d'aller voir un psychologue en fin de petite section. Au début, il était très fermé. À la fin de la séance, le psychologue nous a dit qu'il n'avait jamais vu un petit garçon aussi intelligent. Ainsi, il a posé le mot hyperdoué, c'est tout.

Le corps enseignant était décontenancé et très réticent

On était très heureux d'avoir trouvé une explication aux difficultés de notre fils en classe. Nous sommes donc allés voir les enseignants avec le rapport du psychologue en mains. On pensait que notre démarche allait être bien accueillie, mais le corps enseignant a été décontenancé et très réticent en apprenant que Guillaume était HPI. Heureusement, une maîtresse a pris le temps de voir comment il évoluait sur une année et a finalement décidé de le faire entrer au CP avec un an d'avance.

On s'est sentis vraiment seuls. On pensait que la précocité de Guillaume était une bonne nouvelle, un atout, mais personne ne l'a accompagné. On était culpabilisés et vus comme

des parents trop exigeants. Le sujet des enfants surdoués reste toujours assez inaudible, un peu tabou en France, c'est pour cela qu'avec mon époux, on a monté le site <https://www.enfants-precoce.info/> pour aider les parents. Les enfants HPI doivent être soutenus et compris, et non mis à l'écart.

On a vécu la même chose avec nos trois autres enfants

Par la suite, nos trois autres enfants ont été testés et on a vécu la même chose. Notre deuxième, Laurent, a passé son année de moyenne section à ne pas parler à son enseignante. On a fait intervenir la psychologue et avec elle, l'enseignant a compris qu'il n'était pas à sa place. On a fait un recours et il est entré au CP. C'est à ce moment-là que l'ainé a sauté sa classe de CM1. Il était plus jeune que les autres. Il a commencé à se faire embêter par des filles. Je me suis dit que ce n'était pas une bonne chose qu'il passe en 6^e avec deux ans d'avance, j'avais peur qu'il se fasse harceler. Dans le même temps, mon troisième entrait en petite section et le combat est reparti de plus belle avec le corps enseignant. Heureusement, aujourd'hui, la prise en charge évolue dans le bon sens, mais reste néanmoins encore compliquée.

À force d'incompréhension de la part de l'éducation nationale, on a décidé de faire l'instruction à domicile. Guillaume a étudié par correspondance jusqu'à sa licence. Ma fille Emilie vient d'intégrer la 6^e au collège, alors qu'elle n'a jamais été à l'école jusque-là. Tout se passe à merveille, car elle n'a jamais été cataloguée à l'école. »

PROPOS RECUEILLIS PAR MAGALI VIOLET

ON A BESOIN DE VOUS !

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

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

On mange de saison... le radis rose

Croquant à souhait, le radis rose se déguste le plus souvent cru, mais se prête aussi à des recettes plus élaborées.

Des atouts santé

Bien pourvu en vitamine C, qui booste notre système immunitaire et protège nos cellules du vieillissement, il est également très riche en eau, utile pour participer à une bonne hydratation du corps, et en fibres, intéressantes pour un bon transit.

ASSOCIATIONS MAGIQUES

À l'apéro. Hop, on trempe des radis dans du fromage blanc assaisonné avec des herbes ou des épices ou dans du guacamole. En tartinade. On mixe des radis avec un peu de beurre, de sel et de poivre. Voilà, une crème étonnante à servir sur des toasts grillés. En accompagnement. Cuits à la vapeur

“ Je les coupe en lamelles. »

« Je détaille les radis en fines lamelles, c'est facile à croquer pour les plus petits. Je les coupe aussi en petits morceaux dans des salades, ça donne du peps. »

LAÉTITIA, maman de Tom, 2 ans, et Louna, 6 ans.

Bon à savoir

Plus ils sont jeunes et moins ils sont piquants. À privilégier pour les kids.

ASTUCES DE PRO

Bien le choisir. On opte pour des fanes bien vertes et des radis fermes aux couleurs brillantes.

Côté conservation. Mieux vaut les consommer le jour même car ils deviennent rapidement ramollis. On peut aussi les conserver quelques jours au frigo dans un sachet plastique perforé.

Cuisson rapide. Pour ne pas perdre toutes les vitamines et les jolies couleurs, on les cuît quelques minutes au wok ou à la vapeur.

ou revenus à la poêle quelques minutes, on les sert avec un poisson grillé ou une volaille.

Version confits. On les fait revenir dans un peu de beurre, on ajoute du miel, un peu d'eau et on laisse cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Excellent avec un magret de canard ou un rôti de porc.

INGRÉDIENTS :

1 botte de radis roses ronds, 2 pommes de terre roseval, 60 g de féta, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée d'origan, 1 c. à café de graines de courges torréfiées, sel, poivre.

Pour
2 adultes

RADIS RÔTIS À LA FÉTA

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Rincez les pommes de terre et les radis et coupez-les en morceaux.
- Déposez-les dans un plat à gratin.
- Arrosez de 2 c. à soupe d'huile et mélangez bien.
- Salez, poivrez, saupoudrez d'origan.
- Faites cuire au four pendant 20 min ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
- Mettez les légumes rôtis dans un plat de service, ajoutez la féta émiettée et les graines de courges torréfiées.
- Dégustez chaud ou froid en salade.

L'EXPERT



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

...et ensemble ! (grands et petits)



Préparation:
10 min
Cuisson:
20 min

1/3
ans

6/9
mois



PURÉE DE RADIS ROSES

- Faites cuire 100 g de radis roses avec leurs péduncules à la vapeur.
- Lorsqu'ils sont bien moelleux, rincez-les finement avec 1 c. à café d'huile d'olive.

9/12
mois



PURÉE DE RADIS ROSES ET FÉTA

- Faites cuire 150 g de radis roses avec leurs péduncules et 50 g de pommes de terre à la vapeur.
- Lorsqu'ils sont bien moelleux, mixez-les finement avec 1 c. à café d'huile d'olive, ajoutez 10 g de féta émiettée et pasteurisée.



SALADE DE RADIS À LA FÉTA

- Faites cuire 200 g de radis roses et 80 g de pommes de terre coupés en morceaux à la vapeur.
- Lorsqu'ils sont bien moelleux, rafraîchissez les légumes sous l'eau froide.
- Mélangez et ajoutez 30 g de féta émiettée et pasteurisée, 1 c. à soupe d'huile d'olive et quelques graines de courges.

10 idées de génie pour utiliser...

le miel

APASIER LA TOUX

Le miel est très riche en anti-oxydants, utiles pour renforcer le système immunitaire. Il a aussi des propriétés antibactériennes. Et sa texture aide à soulager l'inflammation de la gorge: 1 cuil. de miel avant de se coucher réduit les symptômes.



FACILITER LE TRANSIT

Pour aider les intestins paresseux, on prend 1 cuil à soupe de miel le matin. À associer à un fruit avec un pouvoir laxatif, comme le pruneau ou le kiwi bien mûr.

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

BIEN LE CHOISIR

On priviliege les produits indiquant une origine précise (nom et adresse de l'apiculteur). L'achat en magasins spécialisés ou en direct d'un producteur.

BON À SAVOIR

Gage de qualité aussi, on peut opter pour l'un des produits élus meilleurs miels de France en février 2023 par l'Union Nationale de l'Apiculture Française (UNAF).

REEMPLACER LE SUCRE

Le miel est une alternative intéressante au sucre blanc raffiné. Il s'utilise aussi bien dans les recettes sucrées que salées. Ou même pour agrémenter un yaourt. Il a aussi un pouvoir sucrant plus important. En clair, on en met moins que le sucre blanc pour le même résultat en bouche. Ce qui fait moins de calories. Malin!

RÉPARER SES TALONS ABIMÉS

Pour venir à bout des talons craquelés, on badigeonne ses pieds de miel, on enfile des chaussettes et au dodo. Le lendemain matin, il ne reste plus qu'à bien rincer et on a des petons tout doux, tout beaux.

NOURRIR SES CHEVEUX

Les pointes fourchues n'ont qu'à bien se tenir! On badigeonne généralement ses cheveux avec un mélange de miel et d'huile d'olive. On laisse poser le plus longtemps possible. Wouah, les cheveux sont revigorés.

«Plein de bonnes raisons pour prendre du miel.»

«J'adore le miel, je m'en sers principalement pour aider à renforcer mon système immunitaire. Je l'utilise en format liquide à la place du sucre dans les gâteaux, les yaourts... Lorsque j'ai mal à la gorge, je privilégie le miel crémeux.»

CLAUDETTE Maman de rose, 6 ans et demi, et Sacha, 3 ans et demi.



PROPOS RECUEILLIS LE 10/03/2023



SHUTTERSTOCK / PHOTODISC/GETTY IMAGES/SHUTTERSTOCK / PHOTODISC/GETTY IMAGES/SHUTTERSTOCK

Pas avant 1 an

Par précaution, il est recommandé de ne pas donner de miel aux enfants de moins d'un an, car ils ne sont pas encore protégés contre une toxine, le *Clostridium botulinum*, à l'origine de botulisme infantile.

RÉPARER SES LÈVRES

Pour dire bye-bye aux petites gerçures, on dilue un peu de miel dans de l'huile d'amande douce et on applique sur nos lèvres. Effet magique et agréablement parfumé !



SE LAVER LE VISAGE
De temps en temps, on en applique une fine couche sur son visage, on ajoute un peu d'eau tiède pour l'étaler plus facilement. On peut le laisser poser le temps de prendre sa douche par exemple, puis on rince. Résultats: des boutons atténués, une peau douce et moins sèche.

AIDER À CICATRISER

Grâce à ses vertus antibactériennes, le miel est intéressant à appliquer sur des bobos. À tester uniquement sur de petites plaies non profondes. Dans les hôpitaux, il est utilisé pour traiter des plaies et brûlures importantes, mais il s'agit de miel médical et non alimentaire !



GOMMER EN DOUCEUR

Pour chasser les peaux mortes de son visage, on confectionne un gommage tout doux avec 1 cuil. à soupe de miel, du sucre cassonade (le grain est plus gros) et un peu de jus de citron. À appliquer en légers mouvements circulaires. Et hop, on rince, à nous une jolie peau !

APAISER LES PIQUURES D'INSECTES

Pour un soulagement quasi immédiat, on applique un peu de miel liquide sur le bouton et on masse légèrement.



UN MASQUE CONFORT

POUR LES PEUX SENSIBLES
On mélange 1/2 tasse de farine d'avoine, 3 cuil. à café de miel, de l'eau de rose ou de fleur d'oranger pour obtenir une pâte homogène. On laisse agir durant 15 à 30 mn, puis on rince à l'eau tiède.



CHRISTINE AVELLAN



VITE,
AU CINÉ!

Super Mario Bros, le film

Avis aux fans de Mario, ce long métrage plein d'aventures reprend l'univers coloré des jeux vidéos. *Universal Pictures International France*. Déjà en salle. Dès 5 ans.



La course aux œufs

Ce film d'animation déménage ! Coco et Dina, un coq et une poule ont eu deux œufs d'or qui sont kidnappés par un grand chef cuisinier. Ils vont tout tenter pour sauver leurs petits. *Alba Films*. Sortie le 12 avril. Dès 5 ans.



Les aventures de Ricky

Direction l'Afrique avec Ricky, un jeune moineau intrépide élevé par des cigognes. En compagnie de ses fidèles amis, Olga la chouette pygmée et Kiki la perruche disco, il se lance à la poursuite d'un joyau légendaire... Une histoire drôle et tendre sur l'amitié et la quête d'identité. *Paradis Films*. Sortie le 12 avril. Dès 4 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

- Du papier épais vert
- Du papier vert classique
- Un pic à brochette en bois
- Une feuille de papier toilette blanc
- De la colle
- Du ruban adhésif
- Un feutre de couleur

Dès 5 ans

Sa chenille animée



Retrouvez-nous sur
notre site
MÔMES
par PARENTS
momes.parents.fr



► **On dessine et découpe** la feuille de l'arbre dans le papier vert épais et on colle dessus un tube confectionné avec l'autre papier vert. On crée la chenille avec du papier toilette enroulé sur le pic à brochette, hop, on réalise quelques points avec le feutre coloré. Pour la rendre plus vraie que nature, on colle une extrémité de la chenille sur le tube et une autre sur le pic à brochette (glissé préalablement à l'intérieur du tube). Voilà, une petite chenille prête à onduler grâce au pic.

Toutes les étapes sur
www.momes.parents.fr



On joue

Trottinette évolutive
Voilà, la version green du modèle iconique de la marque. Une première gamme éco-responsable conçue à base de plastique recyclé. GQ UP Foldable Plus Eco, Globber. Dès 15 mois. En vente depuis mars 2023.

Nouveautés



Transformable.
On aime cette version en bois de cette table d'activités avec ses deux bacs à remplir de sable, eau, grains de riz etc. pour laisser les kids patouiller. Explorbul, Oxybul. Dès 18 mois. En vente depuis mars 2023.



Malin, elle se transforme en table grâce aux plateaux à poser dessus.



TOURNI POMME

Trop mignonne, cette boîte à formes.

VTECH. DÈS 12 MOIS. (DISPONNIBLE DEPUIS FÉVRIER 2023)



CARTES SÉQUENCES, LE JARDIN

Bonne idée, ce jeu pour acquérir la notion de chronologie en remettant les séquences dans le bon ordre : comment se forme une grenouille, comment une graine devient une fleur...



Ca vient de sortir !

Des jeux 100 % pédagogiques

L'ALPHABET

Une méthode inclusive pour apprendre les lettres, le braille et la langue des signes. Plusieurs challenges à réaliser (écrire la lettre sur l'ardoise, la reconnaître au toucher...) pour découvrir les animaux de la jungle.



SENTOSPHERE. DÈS 3 ANS. (DISPONNIBLE EN AVRIL 2023.)



Jolies comptines et chansons de mes 2 ans. Un joli album musical adapté aux plus jeunes. Ed. Gründ. Dès 2 ans. Paru en avril 2023.



Cache-cache sonore sur le chantier. Il faut retrouver les animaux cachés et à chaque animation, un son se déclenche ! Ed. Tourbillon. Paru en février 2023.

DES LIVRES

Musicaux



Bonne nuit ! Un album craquant avec une boîte à musique intégrée pour faire de beaux rêves. Ed. Larousse. Dès la naissance. Paru en mars 2023.



Les quatre saisons. Le chef-d'œuvre de Vivaldi devient accessible aux plus jeunes, du bout des doigts. Ed. Gallimard Jeunesse. Dès 12 mois. Paru en avril 2023.



Jolies comptines et chansons de mes 2 ans. Un joli album musical adapté aux plus jeunes. Ed. Gründ. Dès 2 ans. Paru en avril 2023.

CHRISTINE AVELLAN

Quoi faire ensemble ?!!



POUR 6 à 8 CRÈMES

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
25 min

La recette
à 4 mains
(enfant-adulte)

1. Crème aux œufs

On cuisine

En rouge:
l'enfant

En noir:
le parent

1. **En rouge: l'enfant** verse le lait et la crème dans la casserole.
2. **En noir: le parent** Coupez la gousse de vanille dans la longueur, grattez-la et ajoutez les grains au lait. Laissez chauffer à feu moyen.
3. **En rouge: l'enfant**, **verser les œufs et le sucre et fouetter-les bien jusqu'à ce que le mélange blanchisse.**
4. **En noir: le parent** Lorsque le mélange de lait est chaud, versez-le sur les œufs et mélangez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
5. **En rouge: l'enfant** A l'aide d'une petite louche, remplissez les ramequins avec la crème.
6. **En noir: le parent** Déposez les ramequins dans le plat allant au four, remplissez d'eau à mi-hauteur des ramequins et laissez cuire 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les crèmes soient fermes et légèrement dorées. Sortez du four, retirez de l'eau et laissez refroidir complètement avant de déguster.

Ingédients

Pour la pâte à la vanille : 5 œufs, 1/2 gousse de vanille, 50 cl de crème liquide, 25 cl de lait, 180 g de sucre.

Ustensiles

1 casserole, 1 jatte, 1 fouet, 6 ou 8 ramequins, 1 plat allant au four.

JULIE SCHWOB



2. Dès 5 ans Le super Bingo Pirate On joue en famille

Pièces en or, coffres aux trésors, drapeaux tête de mort... Les kids vont adorer cette ambiance pirate pour jouer au bingo. On imprime les grilles de jeux sur momes.parents.fr dans la rubrique "Jeux à imprimer". On les plastifie pour que ça dure plus longtemps et on les découpe. C'est prêt pour une partie animée. Qui sera le premier à crier Bingo ?



- Des feuilles
- Une imprimante
- Des jetons à disposer sur les grilles
- Une plastifieuse
- Un petit sac pour y mettre les cartes à tirer

Retrouvez-nous sur
notre site
MOMES
par PARENTS
momes.parents.fr



4. Dès 2 ans On l'aide Un jeu pour apprivoiser ses émotions

On imprime les éléments via le site momes.parents.fr dans la rubrique "Jeux à imprimer". On découpe le plateau de jeu et les vignettes représentant les émotions. Hop, on joue ! Dans un premier temps, on demande à l'enfant de placer les vignettes des émotions en face de celles qui sont imprimerées sur le plateau. À chaque vignette, on lit le nom de l'émotion correspondante. Dans un second temps, on le laisse citer l'émotion concernée en plaçant la vignette.

CHRISTINE AVELLAN

3. Dès 5 ans Chouette, une "cafèt" pour fourmis

Que mangent les fourmis ? Pour le découvrir, on dispose dans une boîte différentes sortes de nourritures (sucre mouillé à l'eau, miettes de pain, graines...). On les dispose à environ 5-10 cm d'une colonie (ou d'un endroit où on voit beaucoup de fourmis). On patiente pour observer ce que chaque espèce de fourmis préfère manger.



On retrouve plus d'idées pour mieux connaître ces petites bêtes dans le super livre "Le monde secret des fourmis", éd. Rustica. Paru en mars 2023.

4. Dès 2 ans On l'aide Un jeu pour apprivoiser ses émotions



TO TOUT CE QU'IL FAUT

- Du papier épais
- Une imprimante
- Des ciseaux

FOIRE DE PARIS

27 AVRIL > 8 MAI 2023

PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES



MAISON



GASTRONOMIE



INNOVATIONS



ANIMATIONS

**PRIX
FOIRE**
*Votre sommier
Pour 1€
de plus**

*Votre
SHOPPING
PARTY!*



Emma®

Pour l'achat d'un matelas de la gamme Premium, Emma vous offre un sommier fixe de la même taille que le matelas acheté pour 1€ de plus. Soit une économie de 702€ pour le pack Premium (comprenant 1 matelas Premium 160/200, 2 sommiers de 20 cm 80/200 + pieds).

À RETROUVER DANS LE PAVILLON 2.2

BILLETS EN VENTE SUR **FOIREDEPARIS.FR**

Tarif réduit prévente à **11€** au lieu de ~~15€~~**



Le Parisien



TRACE

SORTIRAPARIS
•••••.COM

Chérie
FM

* Opération « Prix Foire » valable du 27 avril au 8 mai 2023 sur Foire de Paris, dans la limite des stocks disponibles. - ** Billet à 11€ au lieu de 15€ jusqu'au 5 avril 2023 inclus.

COMEXPOSITION COMEXPOSITION - 70 avenue du Général de Gaulle F-92058 Paris La Défense Cedex - SAS au capital de 60 000 000 € - RCS Nanterre 316 780 519.

4 activités ludiques et gratuites

à faire avec ce que vous avez déjà chez vous

Pas besoin d'acheter de nouveaux jouets à notre bambin pour occuper nos dimanches pluvieux... On a déjà tout ce qu'il faut chez nous !



Aline Gubri
CONFÉRENCIÈRE
en transition
environnementale, auteure
de "Écologie pratique
pour parents débutants"
(éd. First). Parution
26/01/2023. Fondatrice
du blog *Consonnons
Sainement*.

Pâte à modeler maison,
circuit à bille en recyclage,
jeu d'apprentissage des
couleurs... Découvrez
d'autres tutoriels faciles
dans le livre d'Aline Gubri.



La peinture (Dès 6 mois)

Mélangez de la farine et de l'eau pour obtenir une consistance de peinture. Ajoutez-y un colorant alimentaire (ou du curcuma, de la poudre de cacao, du concentré de tomate...). Idéal pour patouiller, dessiner sur les parois de la baignoire ou peindre sur du papier.

La tirelire (Dès 9 mois)

Récupérez des couvercles métalliques de petits pots et une boîte de lait en poudre (ou un pot familial de yaourt). À l'aide d'un cutter, coupez dans son couvercle une fente légèrement plus large et longue que la tranche des couvercles métalliques. Votre enfant pourra ainsi y glisser ces sous... et travailler sa motricité fine !

Le jeu de transvasement (Dès 18 mois)

Proposez à votre enfant de transvaser des lentilles sèches ou des grains de riz d'un petit verre (ou une minicafé/pot à lait...) à l'autre (activité simple au succès pourtant garanti). Pensez à présenter le tout sur un grand plateau, pour contenir les renversements (qui arriveront évidemment!).

Le sable "magique" (Dès 18 mois)

Dans une bassine, mélangez de la farine avec un peu d'huile (n'importe laquelle) pour obtenir la consistance du sable légèrement mouillé. Ce sable peut ainsi être mis à la bouche sans danger et conservé quelque temps.

ACTUALITÉS COMMERCIALES

CAMILIA pour apaiser bébé quand il fait ses dents

Boiron propose Camilia pour prendre en charge l'ensemble des troubles associés aux poussées dentaires : douleurs et rougeurs des gencives, hypersalivation, irritabilité.

Ce médicament homéopathique, adapté pour soulager bébé, se présente sous la forme d'unidose buvable, un format hygiénique et pratique à transporter. Posologie : 1 unidose 3 à 6 fois par 24h, durant 3 à 8 jours.

Disponible en pharmacie au prix public conseillé de : 14,77 €

www.camilia.fr



PETIT BATEAU confirme sa position de leader sur la seconde main

Dès 2017 Petit Bateau lance son offre seconde main développée sur une application dédiée. Rapidement, la seconde main débarque dans les boutiques avec un système de collecte et de revente. En fonction de l'état des produits, le client reçoit un bon d'achat, utilisable sur le neuf ou la seconde main, en magasin ou sur le site e-commerce. Aujourd'hui ce sont 22 boutiques en France qui proposent ce service et bientôt au Japon, en Italie, en Allemagne et en Belgique.

<https://www.petit-bateau.fr>



Le soin nuit DERMA SKIN

Le soin Exfoliant Quotidien Nuit NIVEA DERMA SKIN CLEAR favorise le processus naturel de renouvellement de la peau et aide à éliminer les cellules mortes. Sa formule est hautement concentrée avec 8% d'AHA/BHA (Acide Glycolique et Salicylique) et de la Niacinamide. Pour une peau plus nette en 7 jours*.

Prix conseillé : 8,99€** les 40ml - www.nivea.fr - GMIS

*Test consommateurs, 97 volontaires, après 7 jours d'utilisation. ** Le distributeur est libre de fixer ses prix



Découvrez tout le pouvoir des Pivoines médicinales dans les nouveaux Soins VISAGE apaisants BIO KLORANE



Un rituel de 3 produits pour toutes les peaux sensibles :

- 1 Eau lactée démaquillante qui propose tout le confort d'un lait avec l'efficacité d'une eau démaquillante,
- 2 Crèmes visage apaisantes : riche ou légère en fonction du type de peaux,
- un masque en stick à utiliser pour nourrir et réparer en profondeur, 4 soins garantis EFFICACES &

100% CERTIFIÉS BIO pour apporter une dose de douceur, d'apaisement et de protection à votre peau sensible.

Disponible en Pharmacie et Parapharmacie. Pour en savoir plus : www.klorane.com/fr-fr/1/soins-visage/apaiser-renforcer

Découvrez le yoga avec TONIES® ET LA TONIEBOX !

La Toniebox apporte une réponse concrète pour apaiser les enfants et favoriser leur endormissement. Une nouvelle figurine sur le thème du yoga nommée Sergio Lama sort ce mois et propose un voyage à la recherche du bien-être.

Avec Sergio Lama, les parents et enfants découvriront plus de 3 heures de yoga à écouter selon les envies de chacun.

Âge : à partir de 4 ans -

Durée : 3h30

Prix de la Toniebox : 89,99 € - Prix de la tonie Sergio Lama : 14,99 € - www.tonies.com - Lieux de vente : Fnac, Amazon, Oxybul, PicNicoToys, Orchestra, JouéClub, King Jouet, Orchestra, Nature et Découvertes, Cultura, Boulanger....



EVIAN®, l'eau idéale pour votre bébé

Grâce à sa faible minéralité, stable dans le temps, cette eau neutre respecte les organismes les plus sensibles.

Née au cœur des Alpes, l'eau minérale naturelle evian® est unique*.

Grandes surfaces principalement - evian-bebe.fr



*Comme toutes les eaux minérales naturelle, evian® est naturellement pure.



Samra Seddik a fondé un "Petit bagage d'amour", une association qui vient en aide aux femmes enceintes en situation de précarité en leur distribuant le nécessaire pour la maternité et les premiers mois de l'enfant.



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.

Samra Seddik

Une sage-femme qui aide les femmes en situation de précarité

Samra Seddik jongle entre sa carrière de sage-femme, ses responsabilités de maman de quatre enfants et son engagement auprès des femmes et des mères en situation de précarité. Elle trouve d'ailleurs un petit créneau pour une interview tandis qu'elle allaita son dernier dans la voiture et que ses ainés participent à leurs activités du mercredi. La maîtrise du "multitasking", avec entrain et jovialité.

Au début, une simple page d'entraide Facebook

En 2016, Samra Seddik travaille à la maternité des Bleuets (Paris XII^e) et dans un hôpital mère-enfant. Un soir, elle s'occupe d'une femme enceinte de jumelles prête pour être transférée à la maternité. En guise de valise de naissance, elle avait un sac plastique, avec une poignée d'affaires. « Ça m'a bouleversée ! J'étais alors enceinte de mon deuxième enfant. Je mettais beaucoup d'amour à préparer cette naissance et cette femme n'avait pas les moyens, le luxe de préparer l'arrivée de ses jumelles. » Elle décide d'aider ces femmes en situation de grande précarité et crée une page Facebook comme un appel à solidarité. Tout est allé très vite. La page est likée, partagée, les propositions de dons se sont multipliées. L'une de ses amies fait alors la tournée de Paris en voiture pour récupérer les dons, entreposés un temps dans la chambre du bébé à venir de Samra, puis dans un local gracieusement mis à disposition de cette association balbutiante.

200 à 250 bagages naissance par mois !

Depuis 2018, l'équipe d'un "Petit bagage d'amour" occupe la bibliothèque de la paroisse de Saint Sulpice, au cœur de Paris, pour réceptionner et trier les dons, confectionner les valises de maternité et les distribuer.

« Nous préparons entre 200 et 250 bagages naissance par mois. Nous y mettons tout ce dont peuvent avoir besoin la mère à la maternité et l'enfant jusqu'à ses 3 mois : des vêtements, des couches, des produits d'hygiène, un porte-bébé, parfois même une poussette... » L'association reçoit de nombreux dons matériels et bénéficie aussi de dons financiers. Elle a par ailleurs

noué des partenariats avec certaines marques qui lui proposent des produits (tétines, biberons, porte-bébé...) à prix coûtant. Parfois, face à l'urgence d'une situation – une femme à la rue –, Samra et son équipe appellent le 115 ou créent une cagnotte en ligne pour financer un logement d'urgence. Mais ça reste exceptionnel.

À l'avenir, Samra aimerait pouvoir proposer à ces femmes un endroit pour souffler et des ateliers pour préparer l'arrivée de leur enfant. « Aujourd'hui, nous leur donnons le bagage aux pieds des escaliers. Ces femmes sont toujours en mouvement, pour régler des problèmes administratifs, trouver un toit, des vêtements. Elles n'ont pas d'endroit où se poser... », regrette-t-elle. ● PROPOS RECUEILLIS PAR SIDONIE SIGRIST

#ENSEMBLEONYARRIVERA
EN PARTENARIAT AVEC

Réponses → d'experts



Dr Emmanuelle
Rondeleux
PÉDIATRE
monpediatre.net et
appli MAY Santé.



Dr Julien Rousseaux
MÉDECIN
NUTRITIONNISTE



Stephan Valentin
DOCTEUR
EN PSYCHOLOGIE



Jessica Pirbay
SEXOLOGUE ET
SEXOTHÉRAPEUTE



Adrienne Gantois
SAGE-FEMME



Me Joanne Elia
AVOCAT AU BARREAU
DE PARIS



« C'est nouveau ! Dès que je lui dis quelque chose qui ne lui plaît pas, Liliane, 3 ans, me tire la langue ! » CHARLINE



Bienvenue dans la phase d'opposition ! Cette phase où l'enfant dit « Non ! » commence environ vers le 18^e mois et elle peut durer jusqu'à la fin de la 4^e année. Il n'obéit plus et veut absolument imposer sa volonté et sa pensée propre. Cela peut être très fatigant pour les parents, mais cette étape est importante pour l'individuation chez le tout-petit. Dire « Non » à ses parents signifie « Je suis ! ». L'enfant y exprime le sentiment d'une autonomie nouvelle. Ses désirs sont à présent au premier plan et souvent, ils ne correspondent pas aux désirs ou aux envies des parents ! Alors, quand la petite Liliane tire la langue,

elle exprime son mécontentement. Ne pas être d'accord avec ce que le parent lui demande est de son droit, mais il est important de lui apprendre qu'on ne tire pas la langue. On peut signifier son désaccord en mots. De plus, tirer la langue est également un signe de provocation. Pour éviter que ce signe de protestation s'installe chez l'enfant, le mieux est de dédramatiser cet acte. Signifiez calmement à votre bambin qu'on ne tire pas la langue en expliquant que c'est impoli. Montrez-lui que ce geste ne vous déstabilise pas. Ainsi, votre enfant sentira rapidement que son signe de contestation n'a plus l'effet recherché. **S.V.**

KEBERAUDEL/ISTOCK, SHUTTERSTOCK/ADOBESTOCK

Gynéco



« Mon conjoint ne s'implique pas dans ma grossesse, que faire ? » LISA

Si votre conjoint ne s'intéresse pas à votre grossesse, vous pouvez l'inviter à venir avec vous à l'entretien prénatal précoce, où la sage-femme fera le point sur le déroulement de la grossesse et l'organisation de votre suivi. À cette occasion, il pourra exprimer son regard sur la parentalité, la grossesse et sur ce projet parental. Cela permettra aussi de clarifier le rôle de chacun au long des neuf mois et au-delà. En effet, ce n'est pas à vous de décider pour lui ! Il aura son rôle de père, comme vous, vous aurez votre rôle de mère. Il le remplira avec sa personnalité, qui ne changera pas le lendemain de l'accouchement, soyons clairs ! Donc l'idée de cette première discussion, c'est de pouvoir poser les bases, mettre les choses à plat et identifier à deux les moments importants où il est nécessaire d'être présent pendant la grossesse, l'accouchement et aussi le post-partum. A.G.



DES BONS PLANS ET DES EXPÉRIENCES À PARTAGER

petit futé

2023-2024

VERSION
NUMÉRIQUE
OFFERTE

Vacances avec
LES ENFANTS



www.petitfute.com

VERSION
NUMÉRIQUE
OFFERTE



En vente chez
votre librairie,
sur internet
et sur les réseaux
sociaux !



www.petitfute.com

Bulletin à retourner à :

Petit Futé VPC 18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 53 69 70 00

Oui, je souhaite commander :

□ Vacances avec les enfants au prix de 15,95 € (frais de port inclus)

□ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal
à l'ordre du Petit Futé

□ Je préfère régler par carte bancaire :

CB n° / / / / / / /

Expire fin : / Clé : / (3 chiffres figurant au dos de la carte)

Mes coordonnées : Mme Mlle M.

Nom

Prénom

Adresse

..... Code postal

Ville

Téléphone

E-mail

Offre réservée France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.



L'astro...

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



Taureau

DU 21 AVRIL AU 21 MAI

Bébé: Le petit Taureau devient un poil aux rongeurs. Peut-être à cause de changements dans sa vie. Il est facilement perturbé par les situations nouvelles. Elles lui donnent un sentiment d'insécurité. Après un petit temps d'adaptation, tout devrait rentrer dans l'ordre.

Maman Taureau: En mai, vous devrez faire face à certaines difficultés. Ça ne va pas être une partie de plaisir. Mais vous êtes prête à relever les manches! Rien ne vous fait peur. À la fin

Gémeaux

DU 22 MAI AU 21 JUIN

Bébé: Le petit Gémeaux connaît un mois plaisant. Même s'il traverse parfois des moments désagréables. En particulier dus à des crises de colère et des sautes d'humeur. Certains petits deviennent terribles. Ils sont en permanence dans l'opposition.

Maman Gémeaux: Vous êtes comblée. Votre cheri tient ses engagements et assume ses responsabilités. Et il est adorable! C'est rassurant de pouvoir compter sur son épaulle. Au boulot, le mois se déroule sans accroc. Vos collègues sont même très agréables avec vous.

Cancer

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Bébé: Ça boom le mois de mai pour le bébé Cancer! Le bambin est en pleine forme. Il connaît de minuscules bobos. C'est normal à son âge. Par chance, ça ne l'empêche pas d'être vif et vigoureux. Il faut dire qu'il a bon appétit. Bref, un super mois à venir pour ce champion.

Maman Cancer: Vous avez peur du jugement des autres. C'est un terrible carcan. Essayez de vous en libérer! Vous vous sentirez mieux dans votre peau. Et vous serez plus libre de vivre vos aspirations profondes. Les astres vous sont favorables, côté santé.

il semble morose, voire apathique et s'énerve. Le bambin n'est pourtant pas lunatique. Le problème vient sûrement d'ailleurs. La fatigue? Des petits maux?

Maman Lion: Vous êtes rayonnante. Comme la nature qui s'éveille et s'épanouit. Avec un tel charme, vous volez de succès en succès sur le plan professionnel. Vous faites aussi de nouvelles rencontres, côté amical. Tout semble vous réussir. Vive le printemps!

Bélier

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Bébé: Le mini Bélier franchit une nouvelle étape dans sa vie. Il fait des progrès et prend confiance en lui. Et son sommeil s'améliore un peu. Les astres lui sont favorables. Hélas, ça ne l'empêche pas de subir les petits maux que connaissent de nombreux bébés...

Maman Bélier: Il y a des frictions à la maison. Votre cheri ne supporte pas les critiques. Il dit que vous exagérez. De votre côté, vous ne parvenez pas à modérer vos propos, à calmer le jeu. Mais, pour que votre relation s'améliore, chacun doit faire un pas vers l'autre.



Lion

DU 23 JUILLET

AU 23 AOÛT

Bébé: Le petit Lion a plusieurs visages ce mois-ci. Un coup, il est de

super bonne humeur: il babille et sourit à n'en plus finir. Un coup,

il se réveille fréquemment et pleure. Ça risque de prendre un peu de temps avant qu'il fasse ses nuits. Pour les petits Vierge

Vierge

DU 24 AOÛT AU

23 SEPTEMBRE

Bébé: Le mini Vierge est un oiseau de nuit. Il se réveille fréquemment et pleure. Ça risque de prendre un peu de temps avant qu'il fasse ses nuits. Pour les petits Vierge plus âgés, les conditions planétaires sont particulièrement propices. Tout va pour le mieux.

Maman Vierge: Vous avez besoin de repos, et de reprendre des forces. Car un nouveau cycle va bien-tôt s'ouvrir. Et vous aurez besoin d'être en forme pour l'aborder. Profitez aussi de ce moment pour réfléchir sur votre avenir. Sans vous prendre la tête, bien sûr.



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



Balance DU 24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Bébé : Le bébé Balance est adorable. Il est câlin. Le seul hic, c'est qu'il est aussi hypercollant. Le bambin est un pot de colle. Il ne supporte pas la séparation. Dès qu'il est seul, il pleure comme une madeleine. Ça lui paraît insupportable. Il a le cœur brisé.

Maman Balance : Votre charge de travail a augmenté au boulot. Vous commencez à en ressentir les effets. Sur le plan sentimental, tout va bien. Vous craignez que la routine s'installe dans votre couple ? Pimentez votre relation avec des surprises et des propositions inédites.



Poissons DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS

Bébé : Tout roule pour le petit Poissons. Il connaît un mois sans nuage. Hormis un passage à vide en début de mois, le bout de chose se porte comme un charme.

Maman Poissons : Les feux sont au vert pour vous sur le plan professionnel. Que vous commençiez un tout nouveau job ou redémarriez le boulot après un congé maternité ? Pas de problèmes à l'horizon. Bien au contraire. Côté finances, en revanche, la vigilance est de mise. Il serait bien de faire attention durant quelque temps...

Scorpion DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Bébé : Le mini Scorpion grandit à vue d'œil. Et sa croissance s'accompagne de nombreux progrès. Certains sont imperceptibles, d'autres plus voyants. Son développement sur le plan de la motricité et du langage est incroyable. Côté sommeil : des améliorations en vue.

Maman Scorpion : Votre *home sweet home* est votre lieu de refuge. Vous vous sentez vraiment bien. Le problème, c'est

que vous sortez de moins en moins.

Vous vous enfermez dans votre bulle. Mettez le nez dehors, il fait beau ! Profitez de vos amis.

Bébé : Le mini Sagittaire est au top. Il est énergique et a soif de découvertes. C'est le bon moment pour encourager ses premiers pas vers l'autonomie. Le petit curieux peut acquérir facilement de nouvelles compétences. Comme travailler son équilibre.

Sagittaire DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Maman Sagittaire : Le poste de vos rêves se libère à votre travail. Si vous décidez de foncer et postuler, mettez en avant vos compétences. Mais soyez habiles, n'en faites pas trop ! Ça peut vous porter préjudice. Famille : de nombreuses discussions au programme.



Verseau DU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Bébé : Sourire cranté, yeux coquins, bébé Verseau est mignon comme tout. Et il est éveillé.

Maman Capricorne : Votre curiosité est un atout et une faiblesse. Vous vous intéressez beaucoup aux autres. Mais certains vous reprochent d'être trop curieuse. Cela pourrait vous jouer des tours. Peut-être peu vorace, question alimentation. Le gaillard tête goulûment sans en perdre une goutte. Et il prend des col- bien son temps, le petit glouton.

Maman Verseau : Vos amours ? Ils sont au beau fixe. Avec votre partenaire, vous partagez de bons moments. Vous roucoulez. Vous êtes sur la même longueur d'onde. Solo ? Une jolie rencontre en perspective. Cette personne est sexy en diable. Le printemps sera chaud !



ILS VONT ADORER !

La Gamme Rivadouce Loupiots pour les 3 à 6 ans se réinvente ! 35 ans après sa création, elle revient avec des formules plus naturelles, des parfums gourmands sans allergènes, le tout dans des flacons plastique 100 % recyclé et recyclable. Au programme, que des essentiels : 3 gels douche 3 en 1 (abricot et miel des ruches maison, cerise ou nougat) et un shampoing et un après-shampooing démêlants. Et nous aussi, on adore ! S.D.

Made in France et distribués sur le site rivadouce.fr ou via une conseillère à trouver sur rivadouce.fr/trouverunevd1.html.

les crevettes du mois



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

Des massages magiques pour les kids à l'hôpital

La Fondation La Roche Posay soutient l'opération "Même pas mal !" lancée par l'asso Tout le Monde contre le cancer pour former aux "Massages magiques" dans 10 nouveaux services pédiatriques hospitaliers. Depuis le lancement de ce programme en 2019, près de 400 infirmières, aides-soignants et psychomotriciens ont déjà été formés afin qu'ils apprennent à leur tour aux parents à se familiariser avec ces massages magiques. Autant de moments de répit, d'apaisement et de renforcement des liens avec le petit malade. S.D.

Sommaire

38 ÂGE PAR ÂGE

46 On checke : C'est quoi ces boutons ?

52 Guide d'achat : Comment bien choisir son lit parapluie

56 On chouchoute : 10 phrases magiques à dire à son enfant

60 On explique : Les bons mots pour leur parler de nous

66 Psy à la rescoussse : Elle a été témoin de nos disputes

68 On les fringue : Le temps des pique-niques

→ Âge par âge

De 0 à 1 an

Il boude ses purées

Des astuces pour débloquer la situation sans stresser.

Depuis peu, Sacha, 8 mois, refuse sa purée. Haricots verts, carottes, épinards... plus rien ne lui convient, alors qu'il mangeait avec appétit jusque-là. Pour Elsa Bambier, orthophoniste spécialisée dans les troubles alimentaires pédiatriques : « Ces situations, qui peuvent se produire vers 7-8 mois, sont en général liées aux textures et non au goût des aliments. Notamment quand les parents introduisent des purées lisses avec des petits morceaux dedans, comme dans les petits pots.



« Il voulait de « vrais » morceaux. »

« Quand Nathan, vers 8 mois, n'a plus voulu de purées, je lui ai proposé des morceaux ultra-fondants de légumes et il les a acceptés. Je lui servais des purées et, à côté, des bâtonnets de légumes et des fruits mûrs, puis des bouts de poulet, etc. J'ai appris à lui faire confiance pour gérer les morceaux... »

ESTHER
Maman de Nathan,
15 mois.

L'enfant peut avoir des difficultés temporaires à appréhender ces consistances non homogènes. »

Des textures adaptées

Si bébé n'aime pas ces nouveaux repas, à vous de tester d'autres recettes en respectant ses capacités de mastication. « On propose des légumes écrasés plus ou moins finement ou l'on place à côté de la purée des morceaux fondants, puis crostini-fondants (légumes bien cuits, fruits mûrs, pâtes écrasables au palais, tartines type Pain des fleurs) », précise la spécialiste. « Attention à la grosseur des morceaux : environ la taille d'un bâton de colle pour que le petit les prenne bien

en main. Et on le laisse manger avec... ses doigts ! Car certains enfants, qui ne se sentent pas assez acteurs lors du repas, peuvent manifester leur frustration en refusant de manger », note-t-elle. On le laisse donc patouiller les aliments et on lui met à disposition une cuillère qu'il utilise à sa guise. Enfin, on vérifie si le type de cuillère lui convient toujours. Car progressivement, bébé



consolide ses compétences (il manie mieux sa cuillère, la rotation et les mouvements de sa langue lui permettent de bien la vider...) et il est important de lui proposer un modèle adapté. « Au début de la diversification, on choisit une cuillère plate et fine, et au fur et à mesure, elle peut être de plus en plus profonde, mais pas trop large », indique Elsa Bambier.

Des repas « plaisir »

On ne force pas son enfant sous peine de faire durer le refus. Pas de pression, même s'il ne mange pas beaucoup. Car le lait maternel ou infantile reste l'aliment principal jusqu'à 1 an. Les repas participent à une grande découverte gustative. On essaie d'en faire des moments de plaisir et d'exploration des saveurs sans se focaliser sur les quantités ingérées. Et on favorise un climat calme. ● CHRISTINE AVELLAN

KASTOROIDSTOCK

Ca vient de sortir !



« LE GRAND LIVRE
DE LA DME »
de Marie Ruffier-Bourdet,
éd. Marabout.
(Paru en février 2023)
50 recettes
pour régaler les petits gourmets.

Sans gravité sur le plan médical,
les spasmes du sanglot n'en sont pas
moins impressionnants.

De 1 à 2 ans

Elle a des spasmes du sanglot

Sous le coup de la colère, Léonie, 15 mois, se met à pleurer en hoquetant et sans bruit, sa respiration se bloque et elle s'évanouit durant quelques secondes. La crise a duré moins de 1 minute. Puis, tout redevient normal. Le médecin a diagnostiqué des spasmes du sanglot. « Le premier épisode est effrayant pour l'entourage et on doit consulter le médecin, mais aussi spectaculaire soit-il, ce syndrome est bénin et relativement fréquent chez le petit enfant entre 1 et 5 ans », explique Clémentine Testuz, infirmière puéricultrice. « Ce spasme du sanglot n'est pas lié à un problème respiratoire

ou cardiaque, ni à de l'épilepsie et il n'y a aucun risque de séquelle neurologique. En revanche, si l'enfant se met à convulser ou qu'il est complètement flagada, on appelle les urgences (15) », commente notre experte.

Des émotions trop fortes, à gérer en restant zen

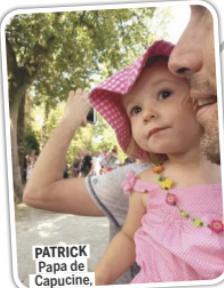
Cette crise, qui touche surtout les petits entre 18 mois et 2 ans, semble être la conséquence d'une forte émotion éprouvée par notre petit. Du fait de son jeune âge, il ne sait pas comment réguler ses émotions. Il peut s'être fait mal, avoir eu très peur ou être contrarié parce qu'on lui a refusé ce qu'il réclamait avec insistance. Ce peut être un épisode isolé, mais chez



certains bambins, cela peut durer plusieurs années. Ce symptôme est bénin, il n'y a pas de traitement. « Même si ce n'est pas évident, on essaie de cacher son inquiétude, car trop d'attention pourrait encourager notre loulou à récidiver si cette attitude lui permet d'obtenir ce qu'il désire. On le prend dans nos bras, on lui fait un gros câlin tout en mettant des mots sur ses émotions : « Oui, je sais que tu as eu peur et c'est pour ça que ta respiration s'est bloquée, mais tout va bien maintenant. » ou « Je comprends que cela t'embête, mais tu ne peux pas mettre tes doigts dans la prise. C'est trop dangereux. »

Faire diversion en lui montrant quelque chose d'autre, « Oh ! regarde par la fenêtre l'oiseau qui s'envole... », permet de désamorcer la situation chez le petit de 1 ou 2 ans. Il ne se calme pas ? On n'y peut rien : une fois le processus enclenché, c'est difficile de l'arrêter car c'est très rapide. On fait juste attention à ce qu'il ne se blesse pas en tombant », conseille Clémentine Testuz. ●

ANNADIA/STOCK



PATRICK
Papa de
Capucine,
2 ans.

« Rien de grave, juste une réaction de peur. »

« Ma fille est tombée à vélo. Elle s'est mise à pleurer, son visage a bleui et elle s'est évanouie, puis elle s'est réveillée, mais elle était comme une poupée de chiffon. Je l'ai prise dans mes bras, courant, paniquée, vers la maison. Ma femme, infirmière, nous a rassurés, en expliquant que c'était une réaction à la peur qu'elle avait eue en chutant. »

PROPOS RECUEILLIS
EN FÉVRIER 2023

De 2 à 3 ans

Il ne joue pas avec les autres

La solitude ne lui fait pas peur, au contraire. Dès qu'il se retrouve en groupe, il fuit.

Fsteban, 2 ans et demi, est un petit garçon très solitaire. À la crèche, il manipule ses Lego et ses voitures dans son coin. Il n'exprime aucune agressivité ni animosité. Juste, il aime jouer seul. Ses parents se demandent pourquoi il n'accorde pas sa confiance facilement. Un comportement qui n'est pas fréquent, car les enfants sont plutôt confiants par nature. Pourtant, depuis peu, ce rejet de l'autre est plus spécifiquement, constaté chez des petits qui sont nés en pleine crise de Covid-19. Comme beaucoup d'enfants de son âge, pendant des mois, il n'a pas eu de contacts avec des personnes extérieures. « Aller vers les autres et interagir avec eux, ça s'apprend », explique Stephan Valentin, docteur en psychologie, spécialiste de la petite enfance. Cette solitude n'est bien souvent

qu'une phase et il n'y a pas que le retraitement lié à la pandémie qui l'explique. « Il y a aussi des enfants qui se mettent en retrait pour analyser une situation et observer les gens autour d'eux », poursuit-il. Des changements majeurs dans la vie de l'enfant peuvent aussi la provoquer : un divorce, une rentrée à l'école...

On l'épaule

« Quand on sent que son petit vit mal une nouvelle situation, on l'épaule et on l'écoute, conseille Stephan Valentin. De plus, on favorise les contacts avec les autres. Exemple : on invite des amis qui ont des enfants à la

L'AVIS DE L'EXPERT

« La difficulté aujourd'hui, c'est que beaucoup de petits sont tellement habitués aux écrans qu'ils ne prennent plus la peine d'imaginer des jeux. À tout moment de la journée, ils ont une distraction sur les écrans. Ils ne s'ennuient plus, donc ils ne créent plus. » **Stephan Valentin**

maison, on multiplie les sorties au parc... Dans ces moments-là, on reste à côté de son enfant pour qu'il ne soit pas débordé par ce qui se passe autour de lui. »

On multiplie les expériences positives

Certains parents ont tendance à vouloir éviter les situations de contact pour ne pas générer de malaise, mais c'est le contraire qu'il faut faire. On n'entretient pas une situation de blocage. Il arrive aussi que des bambins ne désirent pas jouer en groupe, car ils ne veulent pas partager. « Tout d'abord, on n'oublie pas que la socialisation des enfants dure des années. Jouer et partager, ça s'apprend. » L'enfant doit comprendre que s'il prête un jouet, il ne va pas le perdre. En voyant que son bien lui revient, il va s'apercevoir que lui aussi peut emprunter des choses aux copains. Ce sont des expériences positives qui débloquent bien des situations. En prenant l'autre en modèle, il voudra ainsi le copier. Autre point important, « il faut aussi amener l'enfant vers plus d'autonomie. S'il sollicite ses parents parce qu'il s'ennuie, ces derniers ne doivent pas se précipiter pour combler le vide. C'est dans l'ennui que l'on crée », souligne Stephan Valentin. Patience et bienveillance offriront à l'enfant la confiance nécessaire pour faire ami-ami avec des camarades de son âge. ● MAGALI VOGEL



Je lis

"TU AS UN TALENT UNIQUE"
d'Olivier Clerc et Gail Bordicchia, Ed. Père Castor.
(Paru en avril 23)
Un livre plein de bienveillance pour mettre en avant les atouts de l'entraide entre copains.

De 3 à 4 ans

Elle a très peur des chiens et des chats

Cette peur peut vite devenir angoissante pour les parents et les enfants qui appréhendent alors les sorties. Pas de panique, il existe des solutions.

Lorsqu'Émilie se promène avec sa maman, elle a toujours la même réaction à la vue d'un chien : elle se fige, éclate en sanglots et n'ose plus bouger. Ses parents sont désespérés, car ça arrive assez souvent. Cette peur, très classique entre 3 et 5 ans, s'est accentuée ces derniers temps suite aux confinements, car le fait d'être peu confronté à ce type de rencontres soudaines et parfois brusques, a aggravé le phénomène. « Les grands animaux font partie des peurs naturelles chez les tout-petits. Plus ils grandissent et plus ils auront peur des petits animaux. Après 6 ans, on passe à l'araignée », explique Clémence Prompsy, psychologue.

Nouveautés

"OUAF ! POUR CONNAÎTRE LES CHIENS SUR LE BOUT DES DOIGTS"
de Marina Solodtchaya et Hannah Porter, éd. Père Castor. (Paru en mars 2023)
60 questions/réponses à lire à son enfant pour l'aider à apprivoiser cet animal.

"MIAOUM !"
de Victor Coutard et Gala Collette, éd. Gallimard Jeunesse. (Paru en février 2023)
Un album tendre sur les félin.



Une perte de contrôle

Cette peur des chiens et des chats touche autant les garçons que les filles, qui ont tendance à fixer du regard l'animal en question, une façon pour eux de maîtriser ce qu'ils ne maîtrisent pas. Soit ils se figent, soit ils sont dans une conduite d'évitement et se camouflent derrière leurs parents. « Derrière cette peur se cache en fait la perte de contrôle de l'enfant. Le fait d'être envahi par un chien ou un chat qui va trop vite et qui sort l'enfant de sa zone de confort est très inconfortable pour lui », explique Clémence Prompsy.

On regarde *Belle et Sébastien*

Quand ça arrive, on le protège et on va dans le sens de sa peur sans en faire des tonnes. On ne parle pas trop fort, on crée une bulle de sécurité avec lui, on essaye de faire une diversion en attirant son attention sur autre chose. Par la suite, on peut lui demander s'il a envie de « vaincre » sa peur. Ça peut être en rencontrant le seul chat qu'il aime bien ou le seul chien qui ne lui fait pas peur. Mais attention, on ne force jamais un enfant à caresser un animal, de même qu'on demande la permission avant de caresser un chien ou un chat. On peut également l'accompagner à la maison en lui montrant *Belle et Sébastien* ou *La Belle et Le Clochard*, ou en consultant des livres qui parlent des chiens et des chats. « C'est une façon de lui redonner un peu de contrôle sur une situation qu'il pourra rencontrer dans la rue », rappelle Clémence Prompsy. • ÉMILIE VEYSSIE

De 4 à 6 ans

Elle ne veut rien jeter

En accumulant des objets, l'enfant s'affirme et comprend mieux le monde qui l'entoure. On l'aide pour faire du tri et éviter que les placards ne débordent !

L

Le papier d'emballage de son bonbon, le bâton ramassé le mois dernier ou un dessin déchiré : Maëlle, 5 ans, garde tout. Lorsque ses parents tentent de jeter certaines vieilleries, pour retrouver un peu d'espace, c'est le drame ! Ils s'interrogent sur ce penchant au "maximalisme". « Il s'agit d'un fonctionnement normal, explique Mathieu Auriol, psychologue*. C'est une manière d'appréhender le monde. » Posséder des objets en tout genre, se les approprier, permet au petit de mieux connaître ce qui l'entoure. Ils restent à portée de main, pour être observés et détournés sans fin. Maëlle exerce ainsi un certain contrôle sécurisant.

Des objets pour se rassurer

À cet âge, les objets peuvent aussi avoir une fonction symbolique, pas forcément comprise par l'entourage, et l'idée de leur perte angoisse l'enfant. Le spécialiste donne un exemple : « Mon papy me donne un stylo. C'est un simple objet, sans valeur. Mais si je l'égare, je peux avoir l'impression de le décevoir, ou bien de perdre une partie de mon grand-père. » Parfois, les enfants attribuent

Un trouble d'accumulation compulsive ?

Lorsque l'enfant refuse systématiquement de se séparer des objets, et en souffre, on peut s'interroger sur la présence d'un trouble d'accumulation compulsive (parfois associé à d'autres difficultés). Un psychologue posera un diagnostic éventuel, aidera à en comprendre les causes et proposera une thérapie.



même des pouvoirs magiques : « Tant que je garde avec moi ce bracelet, il ne m'arrivera rien. » Difficile, pour les parents, de percevoir tout l'intérêt d'une babiole précieusement gardée.

Le tri, un moment d'échange

Mathieu Auriol précise également que, de 4 à 7 ans, les enfants prennent conscience de la mort. Certains ressentent plus de difficultés que d'autres, et cette question de l'absence peut les angoisser. Détémir les objets, refuser de les voir disparaître, les rassure certainement. Alors, pour libérer de la place dans la chambre tout en évitant les crises, on évite de procéder au tri en l'absence du petit "conservateur". On peut plutôt en faire un moment d'échange, en l'interrogeant sur la valeur qu'il accorde à l'objet et en l'accompagnant dans ses questionnements autour de la séparation : « En as-tu besoin ? Est-il important pour toi ? Pourquoi ? Peut-on le ranger ailleurs ? » On aide ainsi l'enfant à se responsabiliser et à mieux comprendre ses émotions. ● CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

*Psychologue clinicien et psychothérapeute, à Nice : www.psychologue-nice-auriol.com

De 6 à 8 ans

Il écrit de manière illisible

Et il a parfois du mal à se relire lui-même...

Timpossible de déchiffrer ce qu'il écrit Elyas, 7 ans. Pourquoi écrit-il comme un "cochon" ? Cela peut-il s'arranger ? Première explication : notre enfant agit comme un droitier (ou gaucher) et ce n'est pas sa latéralité prédominante.

Que traduit son écriture ?

« On a tous un côté plus efficace nous permettant de réaliser des choses plus satisfaisantes et esthétiques », précise la psychomotricienne Lucie Meunier. Sa motricité fine peut aussi être impactée par un trouble dysgraphique (difficulté à écrire correctement) ou dyspraxique (il a du mal à coordonner ses gestes efficacement). La façon dont notre progéniture tient son stylo peut aussi impacter son écriture. D'ailleurs, sa maturité neurologique n'est peut-être pas encore optimale, et au lieu de plier les muscles des doigts, il bouge son épaulé et son coude, créant des tensions musculaires. Résultat, il s'agit et écrit vite pour sortir de cette gêne ou parce qu'il peine à tracer les arrondis des lettres. Enfin, « une situation familiale compliquée peut entraîner une crispation globale qui se répercute sur son tracé. L'écriture est un support des émotions », rappelle la spécialiste.

« Gare à la "graphothérapie", cette spécialité n'est pas reconnue par les professionnels de la santé et, en cas de trouble, elle ne le traitera pas », alerte Lucie Meunier, psychomotricienne.

Et si on lui offrait un stylo-plume ?

« Les enfants sont souvent fascinés par les stylos-plumes », note Lucie Meunier. « Certes, il va devoir s'appliquer pour structurer son geste », mais le résultat esthétique devrait le séduire. Et parfois, « un entraînement graphique permet de faire de réels progrès, d'automatiser le geste », conclut-elle. Mais, plutôt qu'une dictée, on l'initie au plaisir d'écrire en le laissant donner libre cours à son imagination.



Outils et solutions

Lucie Meunier conseille de l'emmener chez un psychomotricien, « d'autant qu'à cet âge, l'enfant est censé maîtriser l'écriture ». Le professionnel va essayer de comprendre pourquoi il peine à écrire correctement. Les causes peuvent être variées et anciennes (accouchement difficile ou accident ayant eu une possible incidence sur sa posture ou sa gestualité).

De plus, il va s'assurer que l'enfant a la maturation neurologique suffisante pour écrire de la main adéquate. Et si c'est un faux droitier/gaucher, le psychomotricien va l'aider à privilégier la "bonne" main. Un test d'écriture permet aussi d'analyser la forme des lettres, le rythme auquel il écrit, sa capacité à suivre les lignes, etc. Ensuite, pour l'aider au mieux, le spécialiste va utiliser des supports adaptés à l'enfant – son corps, des objets, des jeux, de la peinture, de la calligraphie... En complément, on peut lui choisir un stylo plus maniable et un cahier aux lignes bien marquées. •

DOROTHÉE LOUESSARD

De 8 à 10 ans

Elle ment beaucoup

Non, la vérité ne sort pas toujours de la bouche des enfants. Lorsque petits et grands bobards s'accumulent, on s'attache à rétablir la confiance.

Jeanne l'assure : bien sûr qu'elle s'est lavé les mains avant de manger ! Bizarrement, les traces de feutre indiquent le contraire. Ses parents s'énervent et trouvent qu'elle ment beaucoup. Qu'en penser ? Il nous arrive à tous de fabuler. Pour un enfant, inventer des histoires participe à son développement psychique... une étape quasi obligée, en somme. Mais est-ce qu'il ment trop ? Selon

Karen Thébaudin, psychologue pour enfants et adolescents à Lannilis (Finistère), « cela reste subjectif et dépend de chaque parent, de son vécu par rapport au mensonge ».

Les raisons cachées

La psy invite à s'interroger plutôt sur la répétition : le mensonge qui vise toujours le même sujet témoigne généralement d'un problème à résoudre. Quelles motivations se cachent derrière ce comportement ? Un petit Pinocchio peut vouloir se protéger d'une punition. Un autre, qui manque de confiance en lui, cherchera à éviter de déplaire. « Indiquer (à tort) qu'on a fait ses devoirs, vient parfois d'une peur de ne pas réussir », confirme Karen Thébaudin. Le mensonge permet aussi d'attirer l'attention sur soi, par exemple en racontant être parti en vacances pour

Un trouble du comportement ?

Dans certains cas, « le mensonge est associé à un TDAH [trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, ndlr] », explique Karen Thébaudin. On retrouve aussi les fabulations dans le trouble oppositionnel avec provocation. On n'hésite pas à consulter un professionnel si la relation avec l'enfant devient conflictuelle.

épater les copains. Par ailleurs, en cas de séparation, « l'enfant peut souhaiter éviter des conflits en ne racontant pas ce qui se passe chez l'autre parent ». Enfin, certaines fabulations témoignent d'un désir de vengeance – comme lorsqu'il attribue une bêtise (imaginaire) à son pire ennemi.

On évite d'accuser

La psychologue ne prône pas la punition, mais bien d'essayer de comprendre pourquoi l'enfant ment et de l'accompagner. « On évite de le traiter de menteur et de lui coller une étiquette, cela ne favoriserait pas l'estime qu'il se porte. » Il s'enfonce dans son mensonge ? On peut souligner les conséquences : « Si tu ne te laves pas les mains régulièrement, tu risques d'être malade. » Et reparler, de temps à autre, de l'importance de la confiance. ●

CLÉMENTINE DELIGNIÈRES



UNIBIBU/STOCK



Location*
longue durée

Avec BUT et Cetelem le meuble aussi ça se loue



1 Louez

**Vous choisissez
le canapé, la literie,
les équipements
ainsi que le loyer adapté
à la durée de location
choisie.**

À partir de 0,50€/jour⁽²⁾

2 Profitez

**Et en plus, vous
bénéficiez de tout
un ensemble de
garanties⁽¹⁾ et de
services.**

La livraison, le montage
de vos meubles neufs
et la reprise de votre
ancien mobilier...

3 Changez

**Faites-vous à nouveau
plaisir en choisissant
parmi toutes les
nouveautés : à la fin
de votre contrat,
restituez votre mobilier
et optez pour une
nouvelle location.**

→ **Vous choisissez parmi 3 durées de location possibles : 48, 60 et 72 mois.**

(1) Sous réserve des conditions définies dans le contrat. Les conditions générales de location sont disponibles en magasin, renseignez-vous auprès d'un conseiller.

(2) L'exemple du loyer de 0,50€ par jour correspondant à un loyer mensuel de 15,50€ (sur la base d'un mois de 31 jours) pour la souscription d'une location longue durée d'un bien de 650€ sur une durée de 72 mois, d'un pack de services Relax soit 11,74€ de loyer et 3,76€ de coût du pack associé. Le 1^{er} versement de 39€ est à verser à la souscription de la location. Offre de Location Longue Durée d'un ou plusieurs biens éligibles d'un montant maximal de 6000€ sur une durée de 48 mois, 60 mois ou 72 mois. Contrat de location longue durée, sous réserve d'étude et d'acceptation du dossier par le loueur Personal Finance Location - SASU au capital de 1 500 000 €. Siège social : 1, boulevard Haussmann 75009 Paris. RCS Paris 433 911 799 agissant sous la marque Cetelem.

«Dans tous les magasins participant à l'opération.

Publication diffusée par But International, SAS au capital de 131.772.276,25 € - 722 041 860 RCS Meaux - N° ORIAS : 10 055 338, en qualité de mandataire exclusif en opérations de banque et services de paiement de BNP Personal Finance Location. But International apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit à la consommation sans agir en qualité de Prêteur.

C'est quoi ces boutons ?!?

L'EXPERT



Pr Sébastien
Barbarot
DERMATOLOGUE
PÉDIATRE
Président de la
Société française
de dermatologie
pédiatrique
(Sfdp.org).



Rouges, roses ou vésiculeux... Sur les pieds seulement, dans la bouche ou sur tout le corps, les éruptions de petits boutons nous laissent parfois perplexes. Voici les conseils du Pr Sébastien Barbarot, dermatologue pédiatre.

LA VARICELLE Des vésicules sur le corps

De jour au lendemain, le corps de notre enfant se couvre de petits boutons semblables à des vésicules qui, en séchant, vont laisser une croûte. Et ça gratte beaucoup. Notre petit malade est contagieux durant un à deux jours avant l'éruption des premiers boutons et ce, jusqu'au caractère croûteux non suintant des lésions. En général, ça dure une semaine.

QUEL TRAITEMENT ? On coupe très court les ongles du loulou, on lui donne quotidiennement un bain ou une douche rapide en nettoyant doucement les lésions avec un savon dermatologique liquide. Pour apaiser les démangeaisons, le médecin prescrit un sirop antihistaminique et, en cas de fièvre, du paracétamol.

ÉVITATION DE LA COLLECTIVITÉ ? L'évitement n'est pas obligatoire, la contagion étant majeure durant les deux jours qui précèdent la sortie des boutons. Mais pour le confort de notre enfant et si les symptômes sont sévères, la fréquentation de la collectivité pendant la phase aiguë de la maladie n'est pas conseillée.

BON À SAVOIR : Si les boutons grossissent, prennent un aspect inflammatoire, si la fièvre est élevée (39 °C), on consulte rapidement pour écarter le risque d'infection microbienne. Si c'est le cas, notre petit sera mis sous antibiotiques par voie orale.

L'éruption ressemble à celle de la rougeole, mais en plus léger.



LA ROSÉOLE Des taches roses

La roséole ou exanthème subit du nourrisson se manifeste par trois à cinq jours de fièvre à 39 °C et un bébé ronchon. Puis la fièvre retombe spontanément. Surgissent alors de petites taches roses sur le torse principalement (qui s'effacent sous la pression du doigt) et qui disparaissent en 48 heures. Bébé est contagieux surtout pendant la période de fièvre, avant l'éruption cutanée.

QUEL TRAITEMENT ? Il n'y a pas de traitement spécifique en dehors d'une prise en charge de la fièvre avec du paracétamol.

ÉVITATION DE LA COLLECTIVITÉ ? Pas d'évitement obligatoire. On s'adapte à l'état de son enfant pour le mettre ou non en collectivité.

>>>



LA SCARLATINE

Une langue "framboisée"

Maladie bactérienne causée par un germe de type streptocoque du groupe A, la scarlatine réapparaît aujourd'hui de façon épisodique dans les collectivités. Des plaques rouges, parsemées de boutons, s'installent au niveau des plis, puis se diffusent sur tout le corps. Ce qui peut nous faire penser à la scarlatine, c'est l'aspect de sa langue devenue très rouge et rugueuse, un peu comme une framboise. Au bout d'une semaine, l'éruption régresse. Dès que la bactérie est installée dans le pharynx, avant même l'apparition des symptômes, on est contagieux.

QUEL TRAITEMENT ? Pour différencier la maladie d'une angine bactérienne, le médecin réalise un Strepto-test® qui consiste en un prélèvement à l'aide d'un petit écouvillon, au fond de la gorge, au niveau des amygdales. En fonction du résultat, on prescrit des antibiotiques adaptés et un antihistaminique pour calmer les démangeaisons.

ÉVICTION DE LA COLLECTIVITÉ ?

Oui. Notre enfant ne pourra retourner en collectivité que 48 heures après la mise en place du traitement antibiotiques.

BON À SAVOIR :
On priviliera une alimentation à texture molle, plus facile à absorber.

LE SYNDROME PIEDS-MAINS-BOUCHE

Des boutons très localisés

On ne peut pas se tromper. Cette infection donne des petites cloques très localisées : à l'intérieur de sa bouche (un peu comme des aphtes), sur la paume des mains, sur la plante des pieds, parfois sur ses petites fesses. Elle s'accompagne d'une légère poussée de fièvre et d'une perte d'appétit à cause de la bouche irritée. Ces vésicules se transforment en croûtes, puis disparaissent en une semaine, sauf dans la bouche où les lésions peuvent rester un peu plus longtemps. Ça gratte un peu, mais c'est surtout au niveau de la bouche et de la gorge que notre petit malade est gêné. Il est contagieux deux jours avant l'éruption et durant la première semaine de la maladie.

QUEL TRAITEMENT ? On donne du paracétamol pour faire baisser la fièvre. Le virus se trouvant dans la salive et dans les selles de l'enfant, on se lave bien les mains après le change et les soins donnés à bébé.

ÉVICTION DE LA COLLECTIVITÉ ?

Non, l'éviction n'est pas obligatoire. On voit s'il est suffisamment en forme pour y aller.



BON À SAVOIR :
On ne confond pas ce syndrome avec la varicelle dont les cloques apparaissent sur tout le corps.



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 dépanthénol. 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



« À 1 mois, il avait beaucoup d'acné. »

« J'étais catastrophée car ado, j'ai eu une acné sévère, je culpabilisais en me disant qu'il devait y avoir un lien. Je le prenais en photos tous les jours pour mesurer l'évolution. C'était une obsession ! Mon pédiatre m'a conseillé de ne rien faire. Et puis, progressivement, tous les boutons ont disparu ! Quand mon 3^e a eu une poussée d'acné, j'étais plus zen. »

PROPOS RECUEILLIS
LE 7/03/2023



ESTHER
Maman de Samuel,
Sacha et Jérémie,
1 an

LA ROUGEOLE Un gros rhume et des taches rouges en relief

La rougeole, maladie virale, se caractérise par des boutons rouges en relief, séparés par des intervalles de peau saine, qui apparaissent au niveau du visage, puis se diffusent sur le corps. Ce qui peut nous aider à différencier la rougeole d'une autre maladie éruptive, c'est la présence, avant l'éruption, d'un gros rhume, des yeux larmoyants et d'une fièvre élevée (39/40 °C). Notre petit malade est alors contagieux cinq jours avant l'éruption, jusqu'à cinq jours après le début de celle-ci.

QUEL TRAITEMENT ?

On fait baisser la fièvre avec du paracétamol et les démangeaisons avec un sirop antihistaminique.

ÉVICTON DE LA COLLECTIVITÉ ?

Oui, l'éviction est obligatoire pendant 5 jours après le début de l'éruption. Bébé pourra ensuite y retourner.

Même si elle est aujourd'hui assez rare, elle reste toujours présente en France. Malgré un vaccin obligatoire.

L'ACNÉ Sur le visage

Cette poussée d'acné ne veut pas dire que devenu adolescent, il sera forcément sujet à une acné sévère !

Constituée de petits boutons rouges terminés par une pointe blanche, l'hyperplasie sébacée néonatale ou "acné du nouveau-né" survient dans les semaines qui suivent sa naissance. Les petits boutons sont localisés sur le front, le nez et les pommettes, puis disparaissent spontanément vers 3 mois. Ce trouble bénin est en rapport avec l'arrêt brutal des apports hormonaux maternels à la naissance, qui peut temporairement stimuler les glandes sébacées. C'est impressionnant mais en deux à trois mois, notre bébé retrouvera une peau toute lisse et sans cicatrices.

QUEL TRAITEMENT ? Moins on en fait, mieux c'est ! On nettoie la peau de son visage à l'eau ou avec un syndet (savon sans savon) et on l'essuie très soigneusement et par tapotements pour éviter les macérations. La règle d'or est de ne pas tripoter les boutons de son bébé pour éviter les cicatrices.

Une vaccination obligatoire pour nos bébés

LE VACCIN CONTRE LA ROUGEOLE

La rougeole est l'une des maladies infectieuses les plus contagieuses et seule la vaccination protège de la maladie, à vie, dans près de 100 % des cas, après 2 doses de vaccin. Pour les enfants nés à partir du 1^{er} janvier 2018, le vaccin contre la rougeole (ROR) est obligatoire. Bébé recevra une première injection à 12 mois, puis la seconde dose entre 16 et 18 mois.



Et si on demandait d'abord comment va maman ?

**79 %¹ DES MAMANS SE DISENT ÉPUISÉES
ÉMOTIONNELLEMENT LORS DU POST-PARTUM².**

Cette période est souvent difficile pour les parents, prenons soin de nos proches et osons leur en parler.



Prenez rendez-vous ici

Le Laboratoire Gallia s'engage à vos côtés avec « **Gallia & Vous** » : prenez rendez-vous³ gratuitement, tous les mardis, avec une psychologue, une sage-femme ou une infirmière puéricultrice. Une aide accessible à tous.

Et pour répondre à toutes vos questions, Mamans, Papas, Gallia est toujours là 24h/24 - 7j/7 par téléphone ou par mail.

LABORATOIRE
Gallia
Votre Histoire, Notre Expertise

Laboratoire Gallia, marque engagée au sein du mouvement B Corp™, pour avoir un impact social positif au quotidien.



¹ Étude réalisée en décembre 2022 par Ipsos auprès de 400 parents, ayant des enfants entre 0 et 24 mois. ² Le post-partum (souvent appelé 4^e trimestre) reste à durée indéterminée, chaque parent le vit à sa manière. ³ Une aide complémentaire au parcours médical en vigueur.

Comment bien choisir... son lit parapluie

Pour les vacances, un week-end chez papy et mamie ou une soirée chez les amis, le lit-parapluie est un indispensable des jeunes parents nomades pour que bébé dorme confortablement et en sécurité où qu'il soit.



LIT PARAPLUIE LIGHT BABYBJÖRN
DE 0-3 ANS. POIDS: 6 KG.
DIM: 82 X 112 X 64 CM.
ET PLIÉ: 49 X 60 X 14 CM.
3 COLORIS AU CHOIX.
TISSU MESH AÉRÉ OEKO-TEX. **250 €.**

très simple
d'utilisation

Il suffit de l'ouvrir puis de le poser au sol pour que tout s'enclenche. Il ne reste plus qu'à verrouiller les pieds et à placer le matelas (qui peut être racheté séparément si besoin) et à stabiliser celui-ci à l'aide de sangles. Pour le ranger, on applique la démarche inverse. Autre atout: sa conception aérrée, en 360°, nous permet, de notre côté, d'avoir toujours un œil sur bébé, tandis qu'il peut, lui, s'intéresser à tout ce qui se passe aux alentours. Matelas et sac de transport inclus.

• **Le plus:** pas de limite de poids supporté.

Idéal, un drap en coton biologique.



LIT NUNA SENNA AIRE MOCHA
4 COLORIS. DE LA NAISSANCE
À 15 KG. POIDS: 9,90 KG
DIM: 103 X 76 X 73 CM
ET PLIÉ: 30 X 24 X 86 CM. EN MAILLE
AÉRÉE À 360°. **299,95 €.**

Ultra-design

En plus de son super look, ce modèle est très pratique, grâce à une ouverture en quelques secondes et un rangement possible avec une seule main.

Autre atout, la position de couchage se règle sur deux niveaux: en position haute pour les plus petits puis, quand bébé grandit et réussit à se retourner tout seul, en position basse pour toujours garder un couchage sécurisé. Il dispose d'un matelas et d'un sol en maille (technologie Air Design™) offrant une aération 360° pour un sommeil profond. Sac de transport fourni.

• **Le plus:** deux positions de couchage.



Super pratique, ses deux systèmes de pliage!



FOLDLITE GRACO
COLORIS GRIS SHADOW.
POIDS: 6,78 KG
POUR BÉBÉ JUSQU'À
15 KG
DIM: 119 X 63,5 X
68 CM ET PLIÉ
69,5 X 21 X 26,5 CM.
129,99 €.

Un bon basique

Produit phare de la puériculture, il propose un rapport qualité-prix qui mérite vraiment l'attention!

Son nouveau système de pliage selon deux modes est ingénieux, puisqu'il permet en deux gestes de replier le lit pour le ranger dans un coin, si on compte s'en resserrer rapidement, ou bien de le plier de façon encore plus compacte, pour faciliter le transport ou un rangement de plus longue durée. Matelas et housse de transport inclus.

• **Le plus:** deux niveaux de pliage.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le lit parapluie s'utilise en général de la naissance aux 3 ans de l'enfant (poids max supporté : entre 12 et 15 kg) et doit être conforme à la norme EN 716. Pour bien choisir son modèle, mieux vaut se projeter dans les futurs cas d'utilisation : si l'on prévoit un usage fréquent, on priviliegera une structure légère, facile à transporter, ainsi qu'une housse de transport ergonomique. Si l'on compte le déplacer souvent entre la chambre et le salon, on opte pour un lit doté de roulettes. Enfin, on apprécie les lits qui proposent deux niveaux de couchage, une fonction bien pratique pour soulager le dos des jeunes parents.

Lit parapluie et berceau cododo

KUBBIE SLEEP JOIE
DE 0 À 15 KG POIDS : 8,79 KG
DIM : 99 X 56 X 80,5 CM
ET PLIÉ : 27 X 25 X 80,5 CM.
2 COLORIS. 139,99 €.



Fonction cododo

Il n'a rien à envier à un lit bébé classique, puisqu'il peut aussi faire office de berceau cododo, grâce à la possibilité d'abaisser un des côtés sur 10 cm. Une fonctionnalité bien pratique aussi pour prendre bébé lorsqu'il se réveille ou faciliter le change à l'intérieur du lit. Le plus : le système de fixation kubbie™ sleep permet de s'assurer que le lit restera bien fixé au lit parental toute la nuit. On apprécie également que le matelas puisse se positionner sur deux niveaux et qu'une fenêtre zippée soit proposée pour permettre à bébé, quand il est plus grand, d'entrer et sortir du lit en toute autonomie.

- **Le plus :** un côté coulissant pour prendre plus facilement bébé ou faire du cododo.

Et si on l'achète d'occasion ?

On vérifie en premier lieu le bon fonctionnement du mécanisme de pliage et dépliage du lit, ce qui permettra de s'assurer en même temps d'un usage simple et rapide. Ensuite, on prête attention au bon état d'hygiène : il est indispensable qu'il soit propre. Enfin, attention : certains lits de voyage n'accueillent que le matelas d'origine, donc il est conseillé de bien vérifier, également, son état général ou si la marque le propose à l'achat seul (c'est le cas pour Babybjörn).

LIT DE VOYAGE INSTANT AEROMOOV

DE 0 À 15 KG POIDS : 5 KG.
DIM : 139 X 92 X 65 CM ET
PLIÉ : 72 X 71 X 12 CM.
4 COLORIS. 169,95 €.



Ultra-léger et compact

Ce lit nomade se transporte facilement partout et s'installe en quelques secondes. Pour autant, aucun compromis n'est fait sur la praticité d'usage, avec notamment deux niveaux de dodo possibles, pour soulager le dos des parents tant que l'enfant ne se retourne pas tout seul. Des creux sont aussi présents au niveau des pieds du parent pour qu'il puisse se rapprocher au plus près du couchage et prendre ou poser bébé sans avoir à se courber. Matelas en mousse PU de 3 cm fourni, ainsi que le sac de transport.

- **Le plus :** une installation ultra-rapide grâce à son système pop-up.

LIT BÉBÉ SOFI PLUS KINDERKRAFT

DE 0 À 15 KG. POIDS : 8,2 KG.
DIM : 107 X 63 X 71 CM
ET PLIÉ : 63 X 63 X 14 CM.
COLORIS GRIS. 169 €.



4 en 1

Il fait à la fois office de lit de voyage, de berceau, de lit d'appoint et de parc. Il se plie en seulement 5 secondes et propose deux niveaux de hauteur de matelas. Son look moderne se fondera facilement dans tous les décors d'intérieur. Sont fournis un matelas, avec bandes auto-agrippantes pour que le drap reste bien en place, ainsi que deux draps et une housse de transport.

- **Le plus :** des côtés en maille pour toujours garder un œil sur bébé.

BARBARA HADDAD





C'est dès le plus jeune âge que se construit la santé de notre 4ème âge.



Les 1000 premiers jours sont une période clé pour le développement d'un enfant. C'est durant cette période que le cerveau se développe, plus qu'à tout autre moment de la vie. C'est aussi à ce moment-là que se construisent les fondamentaux de notre santé future, comme la digestion et l'immunité. C'est pour cette raison que notre alimentation pendant ces 1000 premiers jours est détermi-

nante pour la santé du reste de notre vie. Le lait maternel est l'aliment idéal pour construire ces fondamentaux et pour les personnes qui ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter leur enfant, Danone propose une gamme de laits infantiles bénéficiant d'une recherche scientifique sur le lait maternel depuis plus de 50 ans.

*Une seule planète. Une seule santé.

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



Dorothée Most
COACH PARENTALE
Spécialisée
dans la médiation
familiale et
l'accompagnement
de la vie de famille.



Sur son compte Insta,
Dorothée Most
propose des podcasts
"La voix des mamans
& des enfants".
Enrichissants, bienveillants
et déculpabilisants,
on adopte !

10 phrases magiques à dire (sans limitation) à son enfant

Que ce soit pour l'aider à s'accepter,
s'aimer, exprimer ses envies,
ses opinions ou l'apaiser, on décline
ces mots doux à volonté !

À lire pour mettre de la joie à la maison !



PARENTS JOYEUX, ENFANTS HEUREUX, d'Isabelle Pailléau, éd. Vuibert. (Paru en janvier 2023)



PARENTS SOYEZ HEUREUX!, de Lénaïg Steffens, éd. Erylos. (Paru en février 2023)

1 « Tu peux être fier de toi »

« En tant que parents, on a tendance à lui répéter qu'on est fier de lui, mais l'important est qu'il apprenne à s'aimer tel qu'il est et à se sentir bien, sans dépendre de notre aval », explique Dorothée Most. Une façon de rendre notre progéniture active de ses décisions, de ses erreurs et de la responsabiliser.

4 « Tu es unique »

Par cette petite phrase, « on lui enseigne que la différence est une force, qu'en est tous uniques et que l'important est d'être bien avec soi-même », souligne la coach. En somme, il n'a pas à vouloir ressembler à son grand frère ou à son copain pour exister. De quoi lui faire pousser des ailes pour l'encourager à cultiver sa singularité.

6 « Je t'aime comme tu es »

Il est important que l'enfant apprenne à s'accepter tel qu'il est, sans chercher à viser une perfection qui n'existe pas. De quoi relâcher la pression ! Une petite phrase *feel good* à lui répéter au quotidien.

2 « Je t'aime, quoi qu'il arrive »

Lui dire qu'on l'aime, oui, mais en lui spécifiant bien que ce sera toujours le cas, quoi qu'il survienne ou que l'enfant fasse. L'experte conseille de lui rappeler cette phrase quand tout va bien pour qu'il puisse se la remémorer quelles que soient les choix ou les échecs auxquels il aura à faire face. Une sorte de mantra qui l'aidera à se rassurer et lui donnera du courage.

On se caline

Lui tenir la main, le prendre dans les bras sans raison, la relation physiologique est hyper importante. Même si c'est compliqué quand on est pudique. En essayant, on s'aperçoit que ça fait beaucoup de bien, tant à notre enfant qu'à nous, alors on fonce !

7 « Je te laisse réfléchir à ce que tu as fait »

Au lieu de le réprimander après une bêtise notamment, et si on désamorçait la situation ? Par exemple, en lui demandant de réfléchir à ce qu'il a fait. Il s'agit alors d'une invitation à « méditer utile ». Puis, on l'interroge sur ce qu'il ressent et pourquoi il a fait ça.

3 « Je te comprends »

Pour Dorothée Most, « on peut ne pas toujours être d'accord avec lui, mais ce n'est pas une raison pour nier ses émotions ». En effet, il a le droit d'être en colère, déçu ou d'avoir peur. Il est important d'accueillir ses émotions et de lui montrer qu'il peut les exprimer. Et même si on ne partage pas son point de vue, on comprend ses ressentis.

5 « Je te demande pardon »

Les parents aussi se trompent. En s'excusant, on montre l'exemple, car l'enfant se construit beaucoup par imitation et on lui permet ainsi d'intégrer que s'excuser n'est pas une faiblesse.

Une bonne habitude qu'il pourra ensuite adopter avec ses amis.

C'est la crise ? On crée un nom de code !

Pour apaiser les moments de colère ou de disputes, la coach en parentalité propose de créer un nom de code avec notre progéniture. Chacun trouve un mot (par exemple « arrêt/image », « colère/stop ») et lorsqu'il sera prononcé, ce code va délivrer automatiquement l'information au cerveau de sortir de l'état de crise.

8 "Qu'en penses-tu?"

Cette phrase va inciter l'enfant à exprimer son opinion et ses besoins. « Ses réponses peuvent même nous faire évoluer et voir les choses sous un autre angle », observe Dorothée Most, la coach parentale. D'ailleurs, c'est super important d'apprendre à s'écouter. Enfants comme parents, on a tendance à vouloir imposer nos envies... Pourtant, « une famille harmonieuse s'écoute pour mieux s'adapter et former une équipe complémentaire, où chacun a son rôle et ses devoirs », ajoute-t-elle.

On instaure une réunion hebdomadaire

Pour pallier la course du quotidien, on prend le temps de se poser ensemble, même 10 minutes par semaine, pour échanger sur nos bons et mauvais moments, évoquer nos envies et resserrer les liens. Une habitude bénéfique pour toute la tribu.



Je crée un mantra pour mon enfant

- Pour commencer, on colle sur une

feuille A4 une photo du loulou, une qui lui plait (déguisé en super-héros ou posant en rock star).

- Puis, on écrit « Je suis » (nom et prénom) « suivi de 3 à 4 qualités qui le caractérisent, faciles à lire, à comprendre et à mémoriser », indique Dorothée Most. Les mots varient selon son âge et son caractère. Il a du mal avec son image à cause de son poids ou d'une maladie de peau ?

On crée un mantra qui fera de son complexe une force. Il a toujours besoin d'être rassuré ou/et manque de confiance en lui ? On peut écrire : « Je suis en sécurité avec moi-même », « Je fais de mon mieux, je suis génial » ou encore « Je t'aime et m'accepte comme je suis ».

- On lui répète le mantra, puis on lui fait réciter à haute voix le soir avant de se coucher ou le matin en se brossant les dents pour démarer la journée en force !

Génial, pour booster sa confiance en lui !

9 "Tout passe"

Quand il souffre, qu'il a de la peine ou qu'il s'est disputé avec sa ou son meilleure amie, l'enfant pense que ça va durer toute la vie. Il est important, donc, de le rassurer : ça va passer.

10 "Tu peux le faire, tu en es capable"

Plutôt que lui dire qu'il faut qu'il prenne ses médicaments ou s'endorme seul, expliquer à notre petit loup qu'il en est capable va le rassurer et le mettre en confiance. L'astuce de la coach : lui faire répéter à voix haute pour bien ancrer le message et lui donner de la force.



CERTAINES MENACES
SONT PRÉVISIBLES
MAIS PAS
LES MÉNINGITES

Les MÉNINGITES À MÉNINGOCOQUE
sont rares, imprévisibles, foudroyantes et graves.

Des moyens de prévention existent, dont la vaccination.

La vaccination doit être réalisée dans le cadre des recommandations vaccinales en vigueur.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

Pour en savoir plus,
www.protectionmeningites.com



les bons mots pour leur parler de nous

A paraître
le 12 avril!



Parce qu'on ne pense pas toujours à dire des choses très simples. Parce qu'on n'ose tout simplement pas. Ou parce qu'on ne sait pas comment s'y prendre, voici des extraits du super livre de Céline Kallmann et Benjamin Muller : "Leurs parents expliqués aux enfants. Quand ça va, quand ça va pas", qui vient de paraître aux éd. Glénat. C'est pile ce qu'il nous faut pour entamer le dialogue en famille !



NOTRE TRAVAIL

Quand ça va !

“Le travail, c'est la santé...”

En oui, pour tes parents, aller au travail lorsqu'ils s'y sentent bien, c'est le bonheur. Se lever le matin en sachant qu'ils vont retrouver leurs collègues pour faire une activité qui les passionne, c'est génial. C'est pareil pour toi : si tu as des copains à l'école, un maître ou une maîtresse que tu adores, et des leçons qui t'intéressent, les journées passent très vite, non ?

Quand ça va pas !

Beaucoup de métiers sont durs

Passer toute une journée sur un chantier, s'occuper de petits enfants, servir des dizaines de clients, c'est très fatigant. Si tes parents ont ce type de travail, en rentrant à la maison ils sont si fatigués qu'ils n'ont pas toujours la patience ni l'énergie nécessaire pour s'occuper de toi comme tu le souhaiterais. Certains parents travaillent dans une mauvaise ambiance parce qu'ils ne s'entendent pas avec leurs collègues ou leur patron. C'est un peu comme si toi, tu détestais tous les élèves de ta classe, et tous tes profs. Certains parents, à cause de leur métier, sont très souvent absents de la maison.



ORIMAGES/GETTY IMAGES

Même pas peur...



NOS PEURS À NOUS

Quand ça va!

Il y a autant de peurs que de parents

Tu pourrais penser que tes parents n'ont peur de rien. Que, comme Superman, rien ne les effraie. Mais c'est faux : même Superman a peur de certaines choses. Tes parents ont peur pour toi plus ou moins souvent, selon leur caractère. Par exemple, quand tu marches sur le trottoir et que tu ne leur donnes pas la main. Ils ont peur, car ils ne contrôlent pas tout de la situation. Si une voiture sort d'un parking par exemple. Ou si tu traverses la rue sans prévenir. C'est pour cela – sans doute – qu'ils te disent de ne pas courir et de rester près d'eux. Tes parents ont leurs propres peurs, qu'ils ont peut-être depuis leur propre enfance. Des peurs que leurs parents leur ont transmises. Certains ont peur du noir, d'autres des voyages en avion, certains des araignées, etc.

Quand ça va pas !

Peur de qui, de quoi, pourquoi ?

Parfois, la peur paralyse. Elle empêche de faire quoi que ce soit. Et les parents peuvent, comme les enfants, connaître ces peurs paralyssantes. Cela peut arriver que les parents transmettent leurs peurs à leurs enfants. Ils ne le font pas exprès, mais c'est fréquent.

Pour évacuer une peur, il peut être utile de la dessiner. Et ensuite de mettre ce dessin dans une boîte à peur. Une fois enfermée, cette peur aura bien du mal à en sortir ! Et puis, le fait de l'enfermer peut aider à prendre le dessus sur cette peur. C'est valable pour toi, et pour tes parents.

Le courage, c'est d'affronter ses peurs

Si ta maman a très peur des araignées, mais qu'elle réussit à trouver la force pour en enlever une géante qui est dans ton lit un soir, alors elle aura fait preuve de grand courage. Il ne faut pas confondre "avoir peur" et "manquer de courage".



Des spécialistes ont fait la liste des principales peurs des parents pour leurs enfants :

- la maladie.
- la mort.
- les accidents domestiques,
- l'enlèvement,
- le harcèlement scolaire...

**"les parents,
ils sont plus forts
que les méchants."**

"À mon avis, les parents, ils ont peur des méchants, des méchantes, des sorcières et des sorciers et des grands monstres. Et puis, c'est tout. Mais souvent, les parents ils sont plus forts que les méchants. Mais pas toujours. Donc c'est pour ça qu'ils en ont peur."

**IDIR
4 ans**



C'est normal d'avoir peur, cela sert à se protéger d'un danger possible.

Allo maman !



NOTRE SMARTPHONE

Quand ça va !

Leur téléphone = leur lien familial et amical

Ce petit objet leur permet aussi de rester en lien avec leurs parents, leurs frères et sœurs, leurs cousins, leurs amis. Des proches qui parfois habitent loin. Avant, les familles vivaient beaucoup plus près les unes des autres.

Quand on voulait voir sa grand-mère, on sortait de la maison, on marchait 5 minutes, et on arrivait chez mamie. Pour beaucoup de raisons, les familles d'aujourd'hui sont éloignées géographiquement.



Quand ça va pas !

Trop c'est trop !

Certains parents sont accros à leur smartphone. Des médecins parlent même d'addiction. C'est vrai qu'ils ont besoin de leur téléphone. Mais ils doivent rester raisonnables. Ce qui est terrible, c'est quand tu réalises que ton parent fait semblant de t'écouter, alors qu'en fait il a les yeux rivés sur son écran.



3 questions à Benjamin Muller

« Certaines choses qui nous paraissent logiques et simples ne le sont pas du tout pour les enfants. »

Parents: Pourquoi avoir écrit ce livre ?

Benjamin Muller: Avec mon épouse, Céline Kallmann, coauterice du livre, nous sommes partis du constat que nos enfants grandissent (ils ont 12, 9 et 5 ans, N.D.L.R.), ils posent beaucoup de questions sur les adultes, et nous, en tant que parents, n'avons pas forcément toutes les ressources pour leur répondre. On a donc décidé d'ouvrir nos chakras en famille en leur proposant de noter toutes les choses qu'ils aimerait comprendre sur les adultes. Nous nous sommes rendu compte qu'ils avaient énormément de questionnements, pas toujours très gais. Et que certains points,

qui nous paraissaient logiques et simples, ne l'étaient pas du tout pour eux. Notamment concernant notre travail, nos relations avec les autres, nos baisses de moral...

Est-ce qu'ils ont mis le doigt sur des sujets "sensibles" ?

B. M. Ils ont surtout mis en avant certains de nos paradoxes. Par exemple avec les écrans. On leur répète à longueur de journée que passer trop de temps devant, ce n'est pas bon pour eux, qu'il vaut mieux lire des livres, que cela les coupe du monde, etc. Et nous, nous sommes (un peu) trop devant nos smartphones. « Fais ce que je dis, pas ce que je fais », à expliquer, c'est un peu compliqué.

Pas toujours facile d'aborder certains thèmes avec les kids, comment faites-vous ?

B. M. À la maison, nous avons une règle d'or : il n'y a pas de sujets tabous. Nos enfants peuvent poser toutes les questions qu'ils veulent. En revanche, certains domaines ne les regardent pas. Comme l'intimité des parents. Dès 5-6 ans, on peut leur parler de beaucoup de choses, avec des mots adaptés. C'est important de ne pas se contenter de dire qu'ils sont trop petits. Car ils risquent de s'imaginer des choses bien pires. Mais c'est vrai que cela demande de l'énergie, du temps... d'où ce livre pour aider les parents à entamer la discussion. •



PROPOS RECUÉILLIS PAR C.A. EN MARS 2023

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**



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Fini les mauvaises odeurs!

Cinq fois plus efficace contre les odeurs et les bactéries grâce à son film multi épaisseur et traité anti-bactérien qui enveloppe les couches dans un sac hermétique.

Cette poubelle contient jusqu'à 41 couches de taille 1. En plus, on peut choisir l'habillage textile/décor. Livrée avec une recharge (fabriquée en France) de 180 couches, soit un mois de tranquillité !



On peut choisir son décor

Poubelle Dress Up
ANGELCARE, 31,90 €
(790 € la housse déco vendue séparément)

Côté pratique,
le flacon pompe est hyper
facile à utiliser.

Il prend soin de sa peau

Constitué d'huile d'olive bio, ce liniment nourrit, apaise et protège la peau fragile du siège de bébé. On apprécie la formule simple et sans additif de cette nouvelle gamme de cosmétiques "Aux Petits Soins", certifiée COSMOS ORGANIC® par ECOCERT et labellisée COSMEO®.

Liniment à l'huile d'olive bio, BEABA®, 10 € les 500 ml



Elle est notée
100/100
excellent
sur Yuka.

À la pomme française!

Avec 99 % d'ingrédients d'origine naturelle et un actif bio inédit chez les produits cosmétiques bébé, la pomme, cette crème hydratante a pour mission de protéger et renforcer la peau sensible de notre loulou grâce à ses antioxydants qui protègent le visage, le corps et les mains. Dès la naissance.

Elle existe en trois tailles : T1 (0-6 mois), T2 (6-12 mois), T3 (12-36 mois).



Sucette Smart
Planet TIGEX,
à partir de 5,40 €
le lot de 2.

Safe et écoresponsable

La succion apaise les bébés et cette succette est éco-conçue et fabriquée à partir de plus de 79 % de matières premières durables (plastique biosourcé), certifiées ISCC Plus. Sa forme compacte et légère épouse parfaitement la bouche de bébé. Idéale dès la naissance, on l'adopte les yeux fermés ! Elle est disponible en hypermarchés, supermarchés et sites e-commerce.



Peut plus :
l'opercule refermable
évite aux lingettes
de sécher.

La Lingette
naturelle
POUPINA,
3,90 € les
60 lingettes

Sans parfum ni plastique !

Zéro plastique et fabriquées en pulpe de bois, issue de forêts responsables labellisées FSC, ces lingettes sont biodégradables et compostables. A base d'eau florale d'hamamélis et de glycérine végétale, elles protègent et hydratent, ainsi que le montrent les résultats des tests sous contrôle dermatologique : + 20 % d'hydratation 4 heures après l'application !



Pour une toilette sans irritant !

L'eau florale d'hamamélis bio possède des vertus anti-irritations et anti-rougeurs, et stimule la régénération tissulaire. Astringente et apaisante, cette formule est idéale pour nettoyer en douceur la peau fragile et agressée du nourrisson, et réduit les démangeaisons éventuelles. Le plus : un flacon pompe transparent qui laisse voir le produit.

Gel Lavant POUPINA,
9,90 € les 485 ml.

...les soins de bébé

sa formule respecte
leur pH naturel, elle
ne pique pas les yeux et
préserve leur confort.



Gel Lavant Visage
et Corps AUNEA,
7,90 € les 200 ml.

Design et pratique

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



Conçu pour les bébés de couleur

Enfin un gel lavant pour les bébés à peau ethnique qui souffrent de sécheresse cutanée ! Une formule hypoallergénique, sans sulfates et sans allergènes, riche en actifs nourrissants et apaisants (beurre de karité, camomille, calendula), qui lave en douceur les peaux noires, mates et métissées. Dès la naissance.



Une senteur tendre

Vegan, certifiée cosmétique bio, emballage en matériaux d'origine végétale ou recyclés et recyclés : la marque française à tout bon ! Sa formule à 99,3 % naturelle, sans alcool, enrichie en glycérine et en jus d'aloe vera bio, assure une tolérance optimale sur la peau fragile du bébé. Bravo aussi pour sa senteur douce, fraîche et délicate de bergamote et fleur d'oranger, et sa texture légère dans un flacon en verre et bouchon en bois !

Eau de senteur ALPHANOVA 14,90 € le flacon de 50 ml, 20,95 € en coffret "Adoptez un koala" avec la peluche.

Elle a été témoin de nos disputes



Johanna est une petite fille souriante et discrète, un peu craintive en apparence. Sa maman m'explique les violentes disputes dont la petite fille a été témoin avant la séparation de ses parents et le fait qu'elle trouve sa fillette très réservée et en manque de confiance depuis.

EXPLICATION

Quand les tensions deviennent palpables et se manifestent à travers des disputes, les enfants ressentent de nombreuses émotions mélangées: colère, tristesse, peur, culpabilité, envie d'aider, impuissance et perte de confiance aussi, quand les repères habituels tombent.

Décryptage

SIMPLE DISSOCIATION: À travers cet exercice de PNL qui peut être fait à la maison, il est possible de dissocier les émotions restées cristallisées sur ces moments douloureux et traumatisques. La ressource et la distance permettant d'alléger les mémoires qui bloquent parfois l'accès à des mémoires agréables.



ASTUCE : Ouvrir la parole, même longtemps après, libère les non-dits et les peurs associées à ce sujet...

Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle, nous raconte une séance bien-être sur le thème des traumatismes inconscients liés à des situations conflictuelles parentales, avec une petite fille de 6 ans et sa maman...



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.
Thérapie-zen.fr et
Espace-therapie-zen.fr

Cas pratique

Anne-Laure Benattar: Peux-tu me dire ce que tu ressens par rapport aux disputes de tes parents... tu y penses souvent ?

Johanna: Oui... euh non, je ne sais pas si j'ai le droit de le dire...

A.-L. B.: Si, bien sûr, tu peux en parler, si tu le souhaites...

Johanna: D'accord, je veux bien... Au début, j'y pensais beaucoup, je croyais que c'était ma faute et ça me rendait triste et en colère. J'entendais les voix et les cris dans mes rêves et je voulais tellement aider mes parents... et puis, ils se sont séparés et moi j'ai quand même peur parfois la nuit...

A.-L. B.: Je comprends, il y a beaucoup d'émotions mélangées et c'est tout à fait normal ! D'abord, ce n'est pas de ta faute. Tes parents ne s'entendaient plus et il y a eu des disputes avant qu'ils décident de se séparer. Bien sûr, c'est triste et je comprends aussi ta colère, et en même temps, ils ont pris le temps pour se décider afin que leurs enfants et eux soient plus sereins ensuite et que tout redévienne calme.

Johanna: Oui, maman me l'a dit et aussi une dame sophrologue pour mes émotions, mais je fais encore des rêves ou des cauchemars de disputes...

A.-L. B.: Alors, si tu veux, on va jouer à un jeu...

Johanna: Ah oui ! J'adore jouer !

A.-L. B.: Génial ! Et tu peux avoir avec toi une ressource "la confiance" ou "la joie" ou "la communication" ou je ne sais pas...

Johanna: Oui, la confiance, je veux bien !

A.-L. B.: Oui, c'est une très belle ressource. As-tu un moment où tu te sens en confiance totale ?

Johanna: Comme quand je danse ?

A.-L. B.: Oui c'est ça ! Alors imagine que tu danses et que tu te sens en totale confiance. Puis fais un geste, par exemple croise tes doigts pour garder cette confiance avec moi.

Johanna ferme les yeux et fait son geste en souriant.

A.-L. B.: À présent, tu peux imaginer un écran face à toi, comme dans un cinéma, où tu vois une image fixe en noir et blanc avant une grosse dispute. Tu la vois ?

Johanna: Oui c'est bon, je suis dans ma chambre en train de jouer.

A.-L. B.: Puis tu peux laisser le film se dérouler jusqu'au moment où tu deviens calme ensuite. Tu as ta ressource avec toi et tu es toujours sur ton siège face à l'écran.

Johanna: Ça y est ! J'ai fini ! Je me sens déjà plus légère !

A.-L. B.: Superbe ! Alors tu peux imaginer sauter dans l'écran, l'image est fixe et en couleur à la fin du film et tu reviens très vite jusqu'au début plusieurs fois... Un premier retour rapide, encore une fois, une autre...

Johanna (ouvre les yeux avec un énorme sourire...): J'ai l'impression que je me souviens de jolis moments avec mes parents !

A.-L. B.: C'est superbe, tu vas pouvoir grandir en toute confiance ma jolie Johanna ! Ta maman et ton papa t'aiment fort et seront ravis que tu te sens mieux !

FLEURS DE BACH: Dans cette situation, je recommande Star of Bethléem pour faciliter la guérison des blessures du passé, Walnut pour protéger et passer un cap

de digestion de cette situation et Larch pour grandir en confiance et croire en soi. Vendues en pharmacie: 4 gouttes de chaque / 4 fois par jour pendant 21 jours.

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

NOUVEAU

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

N°5 nouveau

LES MatERNELLES

AVRIL-MAI-JUIN 2023

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

“
Mon fils
me demande
tous les jours
en mariage...
”

“
AGATHE
sur le divan

VACANCES
BAROUDER,
AVEC UN BÉBÉ
... et survivre
sans divorcer !

LA CRISE D'ADO,
EN FAIT, C'EST
COMME LA CRISE
DE LA QUARANTINE !
La preuve par 4

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

EST-CE QUE
J'AIME TROP
MON ENFANT ?
→ Couper le cordon pour
leur donner des ailes

Sommes-nous
tous des parents
“londaeuses” ?

CPAP
L 15576 - 4 - F 4,90 € RD
uni-medias

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



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

Découvrez le Volkswagen ID.4 100 % électrique
aux côtés de ceux qui le conduisent déjà.



Prenez rendez-vous
pour un essai.



Cycles mixtes gamme ID.4 (kWh/100km) WLTP: 16,3-18,9. Rejets de CO₂ (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.

